



Станислав Гроф является одним из основателей трансперсональной психологии и Международной трансперсональной ассоциации. Вместе с женой, Кристиной Гроф, он разработал мультимедийное лечение — уникальный метод саморегуляции, психотерапии и личностного роста. Автор книг: *Realms of Human Unconsciousness* (1976), *LSD Psychotherapy* (1980), *Beyond Death* (1980, вместе с Кристиной Гроф), *Beyond the Brain* (1985), *The Stormy Search for the Self* (1990, вместе с Кристиной Гроф), *Holotropic Mind* (1992, вместе с Хэлом Беннетом), *Manies for Dying and Living* (1994), *Cosmic Game* (1996), *Transpersonal Vision* (1998), *Call of the Jaguar* (2001).



Кристина Гроф выросла в Гомосуду, на Гавайских островах, и получила образование в колледже Сары Джуренс в Нью-Йорке. Она изучала Хагел-йоги и занималась под глубоким влиянием Свами Муктивансы Парамхамсы, лидера традиции Сидда-йоги, до самой его смерти в 1982 г. Ее собственный необычный опыт пробудил глубокий интерес к неординарным состояниям сознания и трансперсональной психологии.

Одной из областей интересов Кристины является взаимоотношение между мистицизмом и психологией. В 1980 году она основала *Spiritual Emergence Network*, международную организацию, которая оказывает поддержку тем индивидам, которые переживают трансформационный кризис. Автор книг: *Spiritual Emergence* (1989, вместе со Станиславом Грофом), *The Stormy Search for the Self* (1990, вместе со Станиславом Грофом), *Thirst for Wholeness* (1993).

Эта книга адресована тем людям, которые в своей жизни соприкоснулись с духовным кризисом — как тем, кто сам переживает или пережил такой кризис, так и их семьям и друзьям, а также профессионалам в области душевного здоровья. Кроме того, она является руководством для всех тех, кто познает в личностную трансформацию в любых более легких и не столь драматичных формах.



НЕИСТОВЫЙ ПОИСК СЕБЯ

Кристина ГРОФ  
Станислав ГРОФ

ТЕКСТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Кристина ГРОФ  
Станислав ГРОФ

# НЕИСТОВЫЙ ПОИСК СЕБЯ

Руководство по личностному росту  
через кризис трансформации

Многие люди подвергаются глубокой личной трансформации, которая связана с духовным раскрытием. Если этот процесс происходит в благоприятных обстоятельствах, его результатом являются эмоциональное исцеление, радикальный сдвиг в системе ценностей и пробуждение восприятия мистического измерения бытия. Для некоторых людей эти изменения постепенные и относительно мягкие, в то время как для других они бывают настолько быстрыми и драматичными, что начинают препятствовать эффективному повседневному функционированию. К сожалению, многие из традиционно настроенных профессионалов в сфере здравоохранения не признают позитивного потенциала этих кризисов; они часто воспринимают их как проявление душевной болезни и предлагают их лечение с помощью подавляющих лекарств. В книге **«Бурные поиски себя»** Кристина и Станислав Гроф используют свой многолетний личный и профессиональный опыт работы с трансформативными состояниями для исследования темы «духовного самораскрытия» со всеми его сложностями и превратностями, для которых они предлагают термин «духовный кризис». Эта книга адресована тем людям, которые в своей жизни соприкоснулись с духовным кризисом — как для тех, кто сам переживает или пережил такой кризис, так и для их семей и друзей, а также для профессионалов в области душевного здоровья. Кроме того, эта книга является руководством для всех, кто вовлечен в личную трансформацию в любых более легких и не столь драматичных формах. Кристина и Станислав Гроф описывают широкий спектр духовных кризисов и тех форм, которые они принимают, обсуждая, как эти кризисы можно отличать от душевных болезней; дают практические советы о том, как жить и работать с психодуховным кризисом. Эта новаторская книга предлагает читателю вдохновляющее путешествие через те проблемы, которые содержит в себе духовный кризис, по направлению к обещанному обновлению и возрождению.

---

---

# Кристина Гроф, Станислав Гроф

## Неистовый поиск себя

### Руководство по личностному росту через кризис трансформации

Многие люди подвергаются глубокой личной трансформации, которая связана с духовным раскрытием. Если этот процесс происходит в благоприятных обстоятельствах, его результатом являются эмоциональное исцеление, радикальный сдвиг в системе ценностей и пробуждение восприятия мистического измерения бытия. Для некоторых людей эти изменения постепенные и относительно мягкие, в то время как для других они бывают настолько быстрыми и драматичными, что начинают препятствовать эффективному повседневному функционированию. К сожалению, многие из традиционно настроенных профессионалов в сфере здравоохранения не признают позитивного потенциала этих кризисов; они часто воспринимают их как проявление душевной болезни и предлагают их лечение с помощью подавляющих лекарств. В книге **«Бурные поиски себя»** Кристина и Станислав Гроф используют свой многолетний личный и профессиональный опыт работы с трансформативными состояниями для исследования темы «духовного самораскрытия» со всеми его сложностями и превратностями, для которых они предлагают термин «духовный кризис». Эта книга адресована тем людям, которые в своей жизни соприкоснулись с духовным кризисом — как для тех, кто сам переживает или пережил такой кризис, так и для их семей и друзей, а также для профессионалов в области душевного здоровья. Кроме того, эта книга является руководством для всех, кто вовлечен в личную трансформацию в любых более легких и не столь драматичных формах. Кристина и Станислав Гроф описывают широкий спектр духовных кризисов и тех форм, которые они принимают, обсуждая, как эти кризисы можно отличать от душевных болезней; дают практические советы о том, как жить и работать с психодуховным кризисом. Эта новаторская книга предлагает читателю вдохновляющее путешествие через те проблемы, которые содержит в себе духовный кризис, по направлению к обещанному обновлению и возрождению.

**Кристина Гроф** была в прошлом учителем Хатха Йоги, вместе со Станиславом Грофом она создала метод холотропного дыхания — эмпирическую технику психотерапии. В 1980 году основала Сеть поддержки в духовном кризисе — Spiritual Emergence Network (SEN) — международную организацию, обеспечивающую поддержку людям, проходящим через трансформативные кризисы. Кристина Гроф — соавтор книги «За пределами смерти» и вместе со Станиславом Грофом была редактором антологии «Духовные критические ситуации».

**Станислав Гроф** — психиатр с более чем тридцатилетним опытом исследований неординарных состояний сознания. В прошлом — руководитель программы психиатрических исследований в Психиатрическом исследовательском центре в Балтиморе, штат Мериленд. Автор более девяноста научных статей и шести книг, в том числе «Приключения самооткрытия» и «За пределами мозга».

Духовные кризисы могут принимать форму неординарных состояний сознания, сопровождающихся интенсивными эмоциями, необычными мыслями, видениями и другими изменениями восприятия, а также различными физическими проявлениями. Все эти эпизоды часто связаны с духовными темами, в том числе с процессом смерти-возрождения,

воспоминаниями прошлых жизней, чувством единства со всей Вселенной, встречами с мифологическими существами, а также с другими подобными мотивами. Такое радикальное духовное раскрытие включает в себя освобождение от различных старых травматических воспоминаний и впечатлений. При этом на поверхность выходит большой психологический материал, который сталкивается с повседневной жизнью и деятельностью человека, переживающего духовный кризис. Однако этот процесс по самой своей природе может иметь трансформативный характер. Внутренние неурядицы, связанные с духовным кризисом, вовсе не обязательно являются признаком душевной болезни, а скорее должны восприниматься как проявления тех внутренних изменений, которые могут быть целительными и эволюционными. Духовные кризисы, если они правильно понимаются и лечатся, как трудные стадии в процессе развития, могут иметь своим результатом эмоциональное и психосоматическое исцеление, глубокие позитивные изменения в личности и разрешение многих жизненных проблем.

«Прекрасное практическое руководство по внутренней трансформации»

**Джек Корнфилд,**

учитель буддизма, автор книги

«*В поисках сердца мудрости*»

«Эта книга — яркая и основательная дискуссия о неординарных состояниях сознания. Те, кто профессионально связан с областью душевного здоровья, найдет эту книгу увлекательной и очень ценной».

**Джон Перри,**

доктор медицины, автор книги «*Дальняя сторона безумия*»

«Увлекательное описание трансформативных процессов. Эту книгу стоит прочесть всем, кто заинтересован в своем собственном изменении — как личном, так и социальном».

**Фрэнсис Воон,**

доктор философии, редактор книг

«*За пределами «эго» и «Дар покоя»*»

Когда мы предпринимали личные и профессиональные шаги, которые привели к написанию этой книги, на нас оказали глубокое влияние некоторые очень необычные и значимые люди. Нам хотелось бы поблагодарить их за все, что они нам дали.

Прежде всего, спасибо нашим семьям за то, что они любили и поддерживали нас при наших многочисленных отклонениях и отвлечениях, и, особенно, нашим любимым детям Натаниэлу и Саре Хили, которые играли такую важную роль в нашей жизни, постоянно принося нам новую надежду, неисчерпаемый юмор и огромное счастье.

Нам посчастливилось встретиться со многими учителями и другими людьми, ставшими для нас источниками вдохновения, которые дарили нам свою дружбу и руководство. Мы выражаем глубочайшую признательность покойному Свами Муктананде Парамахамсе, бывшему лидеру традиции сиддха-йоги, за то далеко идущее влияние, которое он оказал на наши жизни; покойному Джозефу Кэмпбеллу, нашему любимому другу, свату и руководителю; Джону Перри и Джулиан Силвермэн за их новаторскую работу и за поддержку в моменты, когда нам приходилось сталкиваться с некоторыми из социальных и профессиональных барьеров, которые им так хорошо знакомы; Энн и Джиму Армстронгам, Энджелес Эрриен, Сандре и Майклу Харнерам, Доре Калф, Джеку и Лиане Корнфилдам, Отцу Томасу Мэйтусу, Брату Дэвиду Стэйндл-Расту, Фрэнсис Воон и Роджеру Уолшу — нашим коллегам и дорогим друзьям по надличностному миру, которые своими личными исследованиями, своими наставлениями и своим образом жизни помогли нам проявить наши собственные возможности.

Мы хотим сказать спасибо множеству одаренных людей, которые занимаются практикой холотропного дыхания (Holotropic Breathwork), за их постоянный энтузиазм и решимость предпринять личностную трансформацию, а также Жаклин Смолл и Грегори Зелонке за их поддержку в нашей работе.

Мы выражаем свою признательность и уважение Джереми Тарчеру за то, что он мягко подталкивал нас до тех пор, пока мы не написали эту книгу, и искренне благодарим нашего издателя Дэна Джоя.

Мы глубоко благодарны Роду Эллисону, Сэму Фримэну, Бетти Монэн, Ноэлу Николсу, Мики Рэни, Нэтти Вайтмор и другим членам любящего персонала бывшего Центра лечения химической зависимости Брайтсайд (Кармел, Калифорния). Мы были окружены их заботой и терпением, состраданием, пониманием и юмором в самые мрачные часы нашей жизни, когда они помогали нам превратить наш кризис в чудесную возможность для исцеления и роста.

Отдельное спасибо Маргарет Стивенс за ее искреннюю, охотную и чуткую поддержку в процессе подготовки этого проекта. Мы выражаем благодарность персоналу и добровольным сотрудникам Сети поддержки в духовном кризисе (Spiritual Emergence Network, SEN), в особенности тем, кто выполнял обязанности координаторов. Это Рита Роэн, Чарльз Лонсдэйл, Меган Нолан, Николь Кестер и Жанин Прево. Их ценное сотрудничество и личная убежденность, вопреки множеству препятствий, позволили обеспечить огромное число людей столь необходимой им помощью. И наконец, мы благодарим тех многих людей, которые в течение нескольких лет рассказывали нам свои очень личные истории о духовных кризисах. Без них мы не смогли бы написать эту книгу.

# Предисловие авторов

Мы с любовью и уважением посвящаем эту книгу памяти Ричарда Прайса, одного из основателей Эсаленского института в Биг-Суре (Калифорния) — мягкого и сочувственного гештальт-терапевта и учителя, заботливого мужа и отца, и просто замечательного человека. На раннем этапе нашего интереса к теме духовного кризиса Дик дарил нам свой живой энтузиазм, неоценимую поддержку, ясность видения и преданную дружбу в то время, когда мы следовали по пути, который, временами, казался одиноким и непопулярным.

Дик на собственном опыте знал все превратности духовного путешествия, так как сам пережил два трансформативных кризиса. Во время первого, который случился, когда он еще был молодым человеком, его на много месяцев поместили в больницу и лечили нейролептиками, электрошоковой терапией и многократными инъекциями больших доз инсулина, вызывающих состояние комы. Второй эпизод произошел несколько лет спустя, и с ним совсем по-другому работали люди, которые понимали сущность происходящего процесса и были готовы поддержать Дика.

На протяжении многих лет Дик был увлечен идеей, что такие переживания, как были у него, в действительности представляют собой возможность для роста, исцеления и расширения сознания. Он лично увидел и почувствовал, каким насилием над личностью нередко сопровождается вмешательство профессиональных психиатров, и работал над созданием альтернатив традиционным методам лечения вплоть до своей трагической смерти в 1985 году, когда во время прогулки его сбила машина. Приверженность Дика этим идеям очень вдохновляла нас, и его помощь при создании Сети поддержки в духовном кризисе (SEN) была жизненно необходима для ее существования. Работая над этой книгой, мы надеялись дать читателям полезные идеи, сведения и советы, которые помогут осуществить кое-что из того, о чем мы мечтали вместе с нашим дорогим другом Диком Прайсом.

*Кристина и Станислав Гроф*

Милл-Вэлли, Калифорния, февраль 1990 г.

Духовное развитие — это врожденная способность каждого человеческого существа к эволюции. Это движение по направлению к целостности, к раскрытию подлинного потенциала индивида. Оно является таким же общим и естественным для всех, как рождение, физический рост и смерть; это неотъемлемая часть нашего существования. На протяжении столетий целые культуры считали внутреннюю трансформацию необходимым и желательным аспектом жизни. Во многих обществах были разработаны сложные ритуалы и медитативные практики, игравшие роль катализаторов духовного развития и способствовавшие духовному пути. Человечество накопило большой запас поистине драгоценных открытий, прозрений и чувств, связанных с процессом духовного пробуждения и запечатленных в живописи, поэзии, литературе, музыке, а также в описаниях, которые были сделаны различными мистиками и пророками. Именно сферам мистического опыта посвящены некоторые из самых прекрасных и драгоценных шедевров искусства и архитектуры.

Однако для отдельных индивидов преобразующее путешествие духовного развития становится духовным кризисом, при котором внутренние изменения происходят так быстро, а возникающие состояния требуют такого напряжения сил, что этим людям в течение какого-то времени может оказаться трудно полноценно действовать в повседневной жизни. В наше время такие люди редко воспринимаются как переживающие критическую стадию внутреннего роста. Чаще все происходящее с ними рассматривается как болезнь, и для ее лечения применяются методы, полностью подавляющие ту потенциальную пользу, которую мог бы дать подобный опыт.

Однако при правильном понимании и поддержке со стороны окружающих людей эти трудные состояния ума могут быть чрезвычайно полезными и часто приводят к физическому и эмоциональному исцелению, глубоким откровениям, творческой активности и необратимым изменениям личности в лучшую сторону. Предлагая термин *духовный кризис* (spiritual emergency), мы стремились подчеркнуть как опасности, так и потенциальные возможности таких состояний. На самом деле, эта фраза представляет собой игру слов, относящихся как к кризису (emergency), который может сопровождать трансформацию, так и к идее рождения чего-то совершенно нового (emergence), указывающей на огромные возможности для духовного роста и развития новых уровней осознания, которые может содержать в себе такой опыт.

Книга *«Неистовый поиск себя»* предназначена для людей, которые в своей жизни соприкоснулись с духовным кризисом. Она для тех, кто действительно пережил когда-то или переживает сейчас такой кризис, для их родных, близких и друзей, а также для консультантов, священников, психологов, психиатров и терапевтов, которые могут столкнуться со случаями этого экстраординарного, но в то же время совершенно естественного процесса.

Это также руководство и для всех тех, кто переживает процесс личностной трансформации. Хотя в этой книге особое внимание уделяется именно трудностям духовного кризиса, содержащиеся в ней уроки будут полезны и тем, у кого этот процесс проходит относительно мягко, но, тем не менее, иногда может вызывать замешательство и дискомфорт. Людям, уже столкнувшимся с такого рода опытом, могут пригодиться предлагаемые здесь советы относительно того, как лучше сотрудничать с этим важным процессом и извлечь из него максимальную пользу.

Во многих культурах на протяжении всей истории люди, переживавшие интенсивный духовный кризис, считались «блаженными» — удостоенными особой милости напрямую

общаться со священными сферами и божественными существами. Общество оказывало им поддержку в этих критических ситуациях, предоставляя безопасное убежище и временно освобождая их от обычных обязанностей. Уважаемые члены общества, в свое время сами пережившие подобные кризисы, могли распознать и понять аналогичный процесс у других людей и, в результате, были способны почитать его как выражение творческого мистического импульса. Часто очень яркие и драматические переживания поощрялись с верой в то, что эти индивиды в конце концов вернутся в общество, наделенные большей мудростью и улучшенной способностью действовать в мире на благо самим себе и обществу.

С появлением современной науки и приходом индустриальной эпохи это терпимое и даже поощрительное отношение резко изменилось. Понятие приемлемой реальности сузилось и стало включать в себя лишь материальные, осязаемые и измеримые аспекты бытия. Любые формы духовности были изгнаны из современного научного мировоззрения. Западная культура взяла на вооружение косное и ограниченное определение того, что следует считать «нормальным» в человеческом опыте и поведении, и редко признавала тех, кто стремился выйти за эти рамки.

Психиатрия находила для некоторых умственных расстройств чисто биологические объяснения — инфекции, опухоли, нарушения химического баланса и другие заболевания мозга или тела. Кроме того, она открывала эффективные способы подавления симптомов различных состояний, причины которых оставались неизвестными, в том числе и проявлений духовных кризисов. В результате этих успехов психиатрия утвердилась в качестве медицинской дисциплины, и термин *душевная болезнь* был распространен на многие случаи, которые, строго говоря, представляли собой естественные состояния, не имевшие никакой связи с биологическими причинами. Процесс духовного раскрытия, как таковой, наряду с его более драматическими проявлениями, стал восприниматься как болезнь, и те, у кого наблюдались признаки того, что когда-то рассматривалось как внутренняя трансформация и рост, теперь, в большинстве случаев, считались больными.

Вследствие этого многие люди, имеющие эмоциональные или психосоматические симптомы, автоматически попадают в категорию нуждающихся в медицинском лечении, и их затруднения рассматриваются как заболевания неизвестного происхождения, хотя клинические наблюдения и лабораторные анализы не дают никаких свидетельств в поддержку такого подхода. Большинство неординарных состояний сознания считаются патологическими, и для их лечения применяются традиционные психиатрические методы: лекарства, подавляющие симптомы, и госпитализация. В результате этого предвзятого отношения многие люди, переживающие естественный целительный процесс духовного самораскрытия, невольно оказываются в одной группе с настоящими душевнобольными — особенно, если их переживания приводят к кризису в их жизни или создают проблемы для их семей.

Эту интерпретацию дополнительно подпитывает тот факт, что большая часть нашей культуры не признает значения и ценности мистических областей в человеке. Тем, кто не знаком с духовными элементами, присущими личностной трансформации, они кажутся чуждыми и угрожающими.

Однако в последние двадцать лет эта ситуация быстро менялась. Духовность стала возвращаться в основное русло нашей культуры, благодаря возрождению интереса к различным сакральным системам, наподобие тех, что содержатся в восточных религиях, в западной мистической литературе и в традициях американских индейцев. Многие люди экспериментируют с медитацией и другими видами духовной практики; другие увлечены самоисследованием с помощью различных новых терапевтических методов. Используя эти методы, они открывают в себе новые измерения и возможности. В то же самое время революционные достижения во многих областях быстро заполняют разрыв между наукой и



духовностью, и современные физики, равно как и ученые других дисциплин, постепенно приближаются к мировоззрению, сходному с тем, что описывали мистики.

Наряду с возрождением интереса к мистицизму, можно наблюдать еще один феномен: рост числа людей, имеющих духовные и паранормальные переживания и готовых открыто говорить о них. По данным обследования, проводившегося институтом Гэллапа\*, 43 % опрошенных признали, что у них был необычный духовный опыт, и 95 % заявили, что они верят в Бога или во вселенский дух. Наши собственные наблюдения показывают, что вместе с ростом интереса к этим проблемам, растет и число случаев затруднений, связанных с процессом трансформации.

Мы особенно ясно осознавали этот очевидный рост числа духовных кризисов, когда в последние десять лет путешествовали по разным странам мира, проводя семинары и лекции, в которых мы рассказывали о наших собственных переживаниях и о нашем альтернативном понимании некоторых состояний, которые автоматически объявлялись психозами. Мы были удивлены, найдя много людей, чей опыт был созвучен с различными элементами нашей собственной истории. Некоторые из них прошли через преобразующие переживания и, в результате, почувствовали себя более реализовавшимися. Многие другие имели сходный опыт, но рассказывали нам трагические истории о непонимании со стороны своих семей и врачей, с которым им пришлось столкнуться, о помещении в больницу, ненужном лечении транквилизаторами и позорных психиатрических ярлыках. Нередко процесс, который начинался как целительный и преобразующий, прерывался и даже осложнялся из-за психиатрического вмешательства.

Встречали мы и творческих, сочувственных и непредубежденных специалистов в области душевного здоровья — психиатров, психологов и других, — которые искали или уже использовали альтернативные подходы к своим пациентам. Многие из них выражали огорчение по поводу невозможности применения своих идей и подходов в тех больницах и клиниках, где они работают, главным образом из-за жесткой приверженности этих организаций медицинской модели, традиционной административной политики и бюрократических ограничений. Эти люди рассказывали нам о своем профессиональном одиночестве и о желании установить связи с единомышленниками в этой области.

По мере того, как все больше людей сталкиваются с духовными кризисами, растет число недовольных традиционным психиатрическим лечением, применяемым в подобных случаях. Подобно тому, как в последние годы будущие родители активно призывали медицинских специалистов вернуться к освященному временем почтительному отношению к процессу родов и к его динамике, так и люди, вовлеченные в трансформационный кризис, начинают требовать, чтобы профессиональные психиатры распознавали в их затруднениях то, что они представляют собой на самом деле — критические этапы в процессе, который потенциально может изменить всю их жизнь.

Поэтому крайне важно обращаться к проблемам, связанным с духовным раскрытием и духовным кризисом, чтобы достичь лучшего понимания возникающих при этом различных состояний и предложить новые стратегии лечения, которые помогут людям переживать их с пользой для себя. Наш глубокий интерес к взаимосвязи между духовным развитием и психологическим здоровьем был в значительной мере обусловлен личным опытом. У Стэна заинтересованность в альтернативных подходах к лечению психозов развивалась на протяжении трех десятилетий исследований терапевтического потенциала необычных состояний сознания, которые он проводил как клинический психиатр. Работая с традиционными моделями, он начал осознавать, что существующее научное понимание человеческой психики слишком ограничено, и что многие из тех состояний, которые традиционная психиатрия автоматически относит к симптомам душевного расстройства, в действительности представляют собой важные и

необходимые компоненты глубинного исцеляющего процесса.

Для Кристины знакомство с духовным кризисом началось с мощного спонтанного духовного пробуждения во время рождения ее первого ребенка. За этим переживанием последовали годы трудных и напряженных умственных, эмоциональных и физических состояний. Она обнаружила, что эти проявления близко напоминали то, что йогическая литература описывает как «пробуждение Кундалини». Наша совместная жизнь в тот период, когда Кристина почти каждый день погружалась в переживания, связанные с трансформативным процессом, заставила нас научиться многому из того, что легло в основу этой книги. Чтобы более полно выразить наш личный опыт в этой области, мы подробно рассказываем свои собственные истории в двух прологах.

Эта книга состоит из трех больших разделов, посвященных различным аспектам духовного кризиса. В первой части мы даем определение идеи духовного кризиса, разъясняем некоторые понятия, лежащие в ее основе, и описываем, как все это ощущается и какие формы принимает. В первой главе, названной «Что такое духовный кризис?», обсуждаются элементы, характеризующие кризис трансформации, и то, чем это явление отличается от психического расстройства, с одной стороны, и от духовного раскрытия — с другой.

В следующих двух главах мы исследуем внутренний мир человека, переживающего духовный кризис. В главе «Темная ночь души» описаны «отрицательные» переживания, которые могут иметь место при духовном кризисе, а в главе «Встреча с божественным» обсуждаются «положительные» состояния сознания.

В четвертой главе, «Многообразие духовных кризисов», определяются десять важных разновидностей трансформативного кризиса и обсуждаются качества, характеристики и специфические проблемы, присущие каждой из этих разновидностей. Пятая глава — «Зависимость как духовный кризис» — посвящена анализу идеи о том, что алкоголизм, наркоманию и другие виды зависимости тоже можно воспринимать как духовные кризисы, которые содержат в себе такой же потенциал для благотворного внутреннего развития, как и другие формы трансформативных кризисов.

Во второй части кратко описаны многие древние и современные карты духовного путешествия. Шестая глава, «Духовные уроки иных эпох и культур», посвящена тем культурам, которые высоко ценили духовный опыт и признавали его целительную силу и преобразующую способность. В седьмой главе, «Современные карты сознания», мы рассматриваем некоторые из достижений современных исследований сознания и новое понимание человеческой психики, которое они породили.

В третьей части предлагаются практические рекомендации для тех, кто переживает духовный кризис, а также для их родных и близких. Восьмая глава — «Стратегии для повседневной жизни» — посвящена трудностям, возникающим при попытках установить равновесие между нуждами интенсивного и драматического внутреннего процесса и повседневными требованиями внешнего мира. В девятой главе — «Рекомендации для членов семьи и друзей» — мы даем советы озабоченным друзьям и родственникам, обсуждая то, как им лучше всего относиться к человеку, переживающему кризис, и что они могут сделать для самих себя.

В десятой главе — «Кто может помочь и как?» — содержатся указания относительно того, где лучше искать поддержку и как найти сочувствующих терапевтов или других специалистов, духовных учителей и духовные общины, а также группы самопомощи. Завершает эту часть глава «Возвращение домой», в которой обсуждается жизнь после духовного кризиса и даются советы о том, как использовать блага, которые приносит с собой внутренний рост, для улучшения своей жизни.

Эпилог «Духовный кризис и современный глобальный кризис» касается актуальности духовного кризиса для сегодняшней глобальной ситуации. Люди, переживающие процесс внутреннего преобразования, нередко становятся более терпимыми к другим и лучше способными к сотрудничеству, у них развиваются экологическая сознательность и уважение ко всему живому. Заметный рост числа случаев духовных кризисов во всем мире дает надежду на то, что это динамическое внутреннее пробуждение, при условии его правильного понимания и поддержки, поможет ликвидировать множество проблем, с которыми сегодня сталкивается мировое сообщество.

Первое из трех Приложений посвящено истории возникновения Сети поддержки в духовном кризисе и тем услугам, которые она предлагает, второе касается того, какими должны быть стационарные центры помощи людям, переживающим духовный кризис, а в третьем предлагается некоторая техническая информация для специалистов в области душевного здоровья.

Эта книга представляет собой попытку дать сбалансированную и всестороннюю картину духовного кризиса: некоторые из ее разделов содержат практические советы, а другие посвящены теоретическому пониманию. Тем, у кого есть проблемы, связанные с процессом внутреннего преобразования, равно как окружающим их людям, возможно, окажется полезно начать изучение книги с практического раздела (Часть третья).

Описанные в этой книге формы трансформативных состояний сознания более трудны и предъявляют более высокие требования, чем те, что обычно встречаются в процессе внутреннего роста и преобразования. Если вы занимаетесь духовной практикой или каким-то другим видом глубокого внутреннего самоисследования, у вас не обязательно будет разрушительный духовный кризис. Фактически, его не бывает у большинства людей. Нам хорошо известно, что у многих этот процесс проходит относительно легко и мягко. Тем не менее здесь важно уделить особое внимание критическим аспектам трансформации.

Обсуждая альтернативные подходы к состояниям, связанным с трансформативным процессом, мы вовсе не предлагаем, чтобы они полностью заменили медицинские или психиатрические методы. Мы хотим подчеркнуть, что существуют подлинные душевные расстройства, которые требуют психиатрического лечения. Хотя мы твердо убеждены, что *некоторые* люди, считающиеся психотиками, в действительности переживают трудные этапы духовного раскрытия, мы отнюдь не имеем в виду, что *все* психозы — это трансформативные кризисы. Мы должны предостеречь читателей от подобного обобщающего подхода. В первой главе, а также в приложении для специалистов, мы обсуждаем способы проведения различий между духовным кризисом и теми состояниями, которые требуют традиционного психиатрического или иного медицинского лечения.

В психиатрическом сообществе есть много специалистов, которые относятся к своим пациентам с человечностью, любовью и пониманием. Когда мы говорим о традиционных психиатрических подходах вообще и о необходимости изменений в этой области, мы вовсе не хотим принизить тех ее представителей, которые уже вышли за ограничения общепринятых рутинных методов ради более эффективного лечения своих пациентов. Важное личностное исцеление может происходить и происходит во многих больницах и клиниках; однако часто оно происходит благодаря исключительным людям, чье присутствие и влияние нельзя игнорировать. И когда мы писали книгу «*Неистовый поиск себя*», мы надеялись и на то, чтобы поощрить таких творчески мыслящих специалистов и помочь увеличить их число.

Эта книга — наш совместный проект, не похожий на все, что мы когда-либо делали вместе. Мы не только получали огромную радость от процесса ее написания, но и наслаждались совместной работой над исследованием столь значимой области нашей личной и

профессиональной жизни. Мы очень разные люди с непохожим жизненным опытом. Работу по написанию книги мы разделили так, чтобы позволить каждому из нас использовать свои наиболее сильные стороны.

Кристина взяла на себя описательные и практические главы в первой и последней частях книги, главу о зависимости, а также приложения, посвященные Сети поддержки в духовном кризисе и стационарному центру помощи. Стэн сосредоточил свои усилия на исторических и антропологических открытиях, клинических вопросах и научном анализе в средней части книги, а также на эпилоге о глобальном кризисе и приложении для специалистов.

Мы попытались написать книгу, которую нам хотелось бы иметь, когда мы сами переживали духовный кризис. Мы надеемся, что эта книга станет источником утешения, знаний и вдохновения для тех, кого коснулся процесс трансформации, и поможет им превратить свой кризис в возможность для исцеления.



# Незванный гость: история Кристины

*Гость внутри тебя, и также внутри меня. Ты знаешь, что росток скрыт внутри зерна. Мы все боремся; никто из нас не безнадешен. Отбрось свою самонадеянность и загляни внутрь. Голубые небеса раскрываются все дальше и дальше, уходит прочь постоянное чувство неудачи, исчезает вред, что я причинил себе, и миллион солнц сияют своим светом, когда я прочно утвердился в том мире.*

*Кабир, «Книга Кабира»*

Главной причиной, по которой меня глубоко интересовала и привлекала тема духовного кризиса, было мое собственное преображающее путешествие. В течение многих лет я переживала волнующее и трудное пробуждение, которое, казалось, пришло в мою жизнь непрошенным. По мере того как этот процесс продолжался, он изменял мою жизнь и оказывал глубокое воздействие и на меня, и на Стэна. Ежедневно имея дело со сложностями моего путешествия, мы оба научились многому, что оказалось полезным для других людей и составило основу работы, которая привела к созданию этой книги, а также нашей первой книги в данной области, вышедшей под названием «*Духовный кризис: критические ситуации в личной трансформации*».

Это описание случая духовного кризиса, который лучше всего знаком нам самим. Я обнаружила, что, когда я рассказываю свою собственную историю, она находит отклик у многих людей, которым оказывается полезно узнать, что они не одиноки; и хотя отдельные детали в историях таких кризисов могут быть разными, их основная динамика кажется мне общей для многих из нас. Возможно, когда вы будете читать мою историю, некоторые темы, которых я коснусь, будут вам знакомы из собственной жизни или из жизни кого-то близкого вам. Имейте в виду, что я описываю свой собственный духовный кризис, который, вероятно, был более ярким и драматичным, чем большинство других. Так бывает вовсе не у всех.

Несмотря на то, что мое путешествие в течение многих лет было бурным и хаотичным, мне удалось пройти через необычайно трудные стадии к более ясному, более цельному образу жизни, чем я когда-либо знала. Некогда резкие и раздражающие энергии стали плавными и текучими, и хаос прошлых лет преобразился в творчество. Многочисленные эмоциональные проблемы, которые когда-то ограничивали меня, были преодолены, и я освободилась от многих из своих прежних страхов. Справившись с этими трудными задачами, я чувствую себя более счастливой и спокойной, чем когда-либо прежде.

Большая часть моего детства прошла в пригороде Гонолулу. Внешне я ничем не отличалась от многих других девочек, выросших в сороковые и пятидесятые годы. Подобно своим сверстницам, я старалась быть «хорошей девочкой», верить в традиционные ценности, делать то, чего от меня ждали, и как можно лучше владеть собой. Когда я не была в школе, то проводила большую часть времени вне дома — плавала, каталась на доске на волнах или ездила верхом. Когда мне было десять лет, я узнала о епископальной церкви, находившейся недалеко от нашего дома, и почувствовала тягу к Иисусу. Через пару лет я стала ходить в эту церковь.

Я любила нежный, искрящийся праздник Рождества — в нем было трогательное волшебство. Но больше всего меня пленяла сила событий, связанных с Пасхой. Для меня Иисус был не просто историческим персонажем, жившим две тысячи лет назад. Его смерть и воскресение были яркими переживаниями, в которых я могла соучаствовать. Он был для меня

реальным, присутствующим и доступным здесь и сейчас.

По мере того как я становилась старше, моя связь с организованной религией ослабевала, и теперь те же страстные чувства, что я когда-то испытывала в церкви, я открывала для себя в изучении искусства, литературы и мифологии. В колледже я училась у великого мифолога Джозефа Кэмпбелла, и с волнением узнала, что тема смерти и возрождения неоднократно встречается в мифах многих культур. Однако несмотря на занятия, расширявшие горизонты моего ума, мое личное мировоззрение было ограниченным и робким. Меня пугало многое в жизни, а смерть просто ужасала. Я верила, что мы живем в этом мире только один раз. Мы рождаемся, делаем то, что можем, прежде чем нас настигнет смерть, и потом умираем.

*Июнь 1964 г.*

Всего через несколько дней после окончания колледжа я вышла замуж за учителя средней школы, с которым познакомилась на Гавайях. Мы жили в Гонолулу, где я преподавала искусство и литературу. Поскольку мне всегда нравились физические упражнения, я занималась гимнастикой и раз в неделю ходила на тренировки по хатха-йоге. Я придерживалась довольно традиционных взглядов на жизнь и полагала, что мое ощущение, будто в душе я несчастлива и тщательно скрываю это, следует просто принимать как неизбежную часть существования. Но в то же время глубоко в себе я чувствовала неясное внутреннее томление.

Через четыре года мы решили завести ребенка, и я сразу же забеременела. На протяжении девяти месяцев беременности я сочетала растягивающие упражнения хатха-йоги с методами, которым я обучилась в центре подготовки к родам. Мне очень нравилось быть беременной, я чувствовала, что соучаствую в чуде, и с нетерпением ожидала появления нашего ребенка.

*28 сентября 1968 г.*

Лежа на операционном столе в роддоме, я смотрела на огромную хирургическую лампу и на добрые, любопытные лица врача, его ассистента, медицинских сестер и моего мужа. После всего лишь нескольких часов схваток мой сын неожиданно и быстро выходил на свет, и я с энтузиазмом помогала ему. В то время как люди вокруг подбадривали меня: «Тужься... тужься... сильнее, не забывай дышать...», я ощутила где-то внутри себя резкий толчок, когда неожиданно высвободились мощные и непривычные энергии, которые начали протекать через мое тело. У меня началась неконтролируемая дрожь. Сильнейшие электрические вибрации проходили от пальцев моих ног вверх по позвоночнику к макушке головы. У меня в голове взрывались сверкающие мозаики белого света, и вместо того, чтобы продолжать дышать, как меня учили в центре подготовки к родам, я чувствовала, что мной овладевает странный, произвольный ритм дыхания.

Меня как будто поразила какая-то чудесная, но пугающая сила, и я была одновременно и взволнована, и напугана: дрожь, видения и спонтанное дыхание были определенно не тем, чего я ожидала после долгих месяцев подготовки. Как только мой сын родился, мне сделали два укола морфина, которые прекратили этот процесс. Вскоре ощущение чуда угасло, и я почувствовала

замешательство и испуг. Я была сдержанной, благовоспитанной женщиной, которая привыкла полностью владеть собой, а тут я совершенно утратила контроль. Я старалась побыстрее взять себя в руки.

**2 ноября 1970 г.**

Через два года после рождения Натаниэла я пережила сходное состояние на завершающих стадиях рождения моей дочери Сары. Переживания были даже более мощными, чем в первый раз, и мне ввели большую дозу транквилизаторов, тем самым подтвердив мое ощущение, что все происходившее было как-то связано с болезнью.

Впоследствии я делала все, что могла, чтобы подавить в себе и забыть это, как мне казалось, неуместное и унижительное происшествие. Мне нравилось быть матерью, и я проводила большую часть времени со своими детьми. Я продолжала изучать хатха-йогу, чтобы оставаться в форме, и достигла немалого мастерства в выполнении сложных физических упражнений.

Однажды кто-то из моих товарищей по классу йоги с волнением рассказал о том, что в Гонолулу приезжает некий гуру из Индии, который будет проводить трехдневный семинар, где пение мантр и медитация будут сочетаться с беседами на духовные темы. В результате многих лет несчастливой жизни и расхождений между мной и мужем мой брак распался. Мне захотелось провести выходные дни вне дома, и, хотя у меня не было особого интереса, я записалась на семинар, совершенно не представляя, что меня ожидает.

**Июнь 1974 г.**

Гуру был известен под именем Свами Муктананда, или просто «Баба», как его называли ученики. Родившись в Южной Индии, он в пятнадцать лет начал свои страстные духовные поиски, которые в конце концов привели его к учителю, Бхагавану Нитьянанду. После многих лет интенсивной медитативной практики под руководством учителя Муктананда достиг самореализации. Он стал признанным мастером *шактипат* — тем, кто способен взглядом, прикосновением или словом пробуждать духовные импульсы и энергии в людях, начиная процесс духовного развития. В течение своей последующей жизни Муктананда совершил много путешествий на Запад, где посредством *шактипат* посвятил тысячи людей в традицию сиддха-йоги. Кроме того, он выступал с лекциями и много писал о йоге, медитации, сознании и о других духовных вопросах.

Мое знакомство с Муктанандой лучше всего описать, сказав, что оно было похоже на внезапную сильную влюбленность или на встречу с задушевым другом. Мое соприкосновение с ним полностью изменило ход моей жизни. Хотя я очень мало знала о Муктананде и его мире, на второй день семинара я, совершенно неожиданно, получила *шактипат*. Во время занятий медитацией он сначала посмотрел на меня, а потом с определенной силой несколько раз шлепнул меня ладонью по лбу. Следствием этого, казалось бы, простого события стало высвобождение переживаний, эмоций и энергий, которые я сдерживала в себе со времени рождения Сары.



Внезапно я почувствовала, что меня как бы подключили к розетке с высоким напряжением, и начала непроизвольно трястись. Мое дыхание приобрело быстрый автоматический ритм, который, казалось, совершенно не подчинялся моей воле, и мое сознание наполнилось множеством видений. Я плакала, ощущая собственное рождение; я переживала смерть; я окуналась в боль и экстаз, силу и кротость, любовь и страх, глубины и высоты. Я была на американских горках\* опыта и знала, что больше не смогу сдерживать его в себе. Джинн вышел из бутылки.

В течение нескольких следующих месяцев вся моя жизнь изменилась. Мое уютное ограниченное мировоззрение разбилось вдребезги, и, по мере того как продолжались мои занятия медитацией, я начала открывать в себе совершенно новые возможности. Одновременно с этим все, с чем я привыкла связывать свою жизнь, быстро исчезло одно за другим. Моему браку пришел конец, а вместе с ним и моему положению, деньгам и даже кредитным карточкам. У меня было такое чувство, будто моя жизнь переключилась в режим быстрого движения и многое из того, что должно было происходить во времени, вдруг ускорилось. Какая-то неведомая внутренняя сила все сильнее заставляла меня заниматься медитацией и практикой йоги, и я признала Муктананду своим духовным учителем. Из-за того, что я была поглощена новыми духовными исканиями, эффективность моей работы все больше снижалась, и вскоре мне пришлось ее оставить. Моя семья и многие из моих друзей отдалились от меня, смущенные моими новыми интересами и расстроенные распадом моего брака.

У меня началось то, что я называла приступами тревоги — вспышки неистовой энергии, из-за которых мне порой было трудно сосредоточиться на повседневных делах. Я была поглощена смесью паники, страха и гнева. Но в то же время я осознавала мягкую, глубокую связь с новой духовностью, незнакомым источником внутри меня, который был открытым, радостным и спокойным. Я больше не знала, кто я и куда иду, у меня не было определенного места в мире, и я уже не чувствовала, что сама распоряжаюсь своей жизнью.

### *Май 1975 г.*

Все эти события были усилены автомобильной аварией, в которой я еще раз взглянула в лицо смерти. Под грохот разрушающегося металла и стекла передо мной, как в кино, прошла вся моя жизнь. Я была уверена, что умираю. Внезапно я как бы прошла через непрозрачную завесу смерти к более глубокому ощущению связи со всем во Вселенной. Я чувствовала, что являюсь частью некой сложной единой сети, которая была всеобъемлющей и вечной, и мне казалось, что в этом месте я в какой-то форме буду продолжать существовать всегда. Моя вера в окончательность смерти была подорвана событием, реальность которого я не могла отрицать, и я больше не могла думать, что смерть — это конец всего.

После периода душевного подъема в результате моих открытий я рухнула вниз, вырванная из моего нового осознания усилением неистовых физических энергий и мощных эмоций — электрических вибраций, тревоги и страха, которые стали частью моей повседневной жизни. Я была стремительно вытолкнута из моей известной, безопасной реальности в нечто такое, что включало в себя смерть, рождение, возрождение, духовность и много новых физических и эмоциональных ощущений. Я была одинокой и испуганной, и, поскольку я никогда не слышала, чтобы такие переживания были у кого-то еще, единственным способом объяснить мое внезапное отклонение от нормального состояния был вывод о том, что я схожу с ума. Я чувствовала себя

безумной и начинала представлять себе, что проведу остаток жизни в психиатрической больнице.

### *Лето 1975 г.*

В июне этого года процесс нашего развода был завершен, и передо мной, опечаленной и напуганной, открылась неизвестность одинокой жизни. Я решила отправиться на Восточное побережье\*, чтобы повидаться кое с кем из друзей и найти какое-то новое направление в жизни. Находясь там, я внезапно ощутила побуждение позвонить Джозефу Кэмпбеллу, который оставался моим другом все годы после колледжа. Мы встретились в маленьком итальянском ресторане в Нью-Йорке, и я высказала ему все свои беспокойства. Джо внимательно и сочувственно выслушал меня и, немного подумав, сказал: «У меня есть друг в Калифорнии, в месте, которое называется Эсален, и он кое-что знает о таких вещах. Его зовут Стэн Гроф. Почему бы тебе не поехать туда и не поговорить с ним?»

Я последовала совету моего наставника, и с той встречи в Биг-Суре начались наши личные и профессиональные отношения, которые продолжаются до сих пор. Выслушав мою историю, Стэн дал мне свою только что опубликованную книгу «Области человеческого бессознательного» и посоветовал ознакомиться с разделами о процессе смерти-возрождения и о надличностных переживаниях, чтобы посмотреть, не подходит ли для моего случая что-либо из изложенного там материала.

Я взяла книгу и прочитала ее. Я была поражена. В этой книге, обобщавшей результаты двадцати лет работы Стэна с ЛСД, была описана модель человеческой психики, которая сформировалась на основе подробных описаний переживаний людей в ходе более чем четырех тысяч психоделических сеансов. Хотя я мало что знала о психотропных веществах и, конечно же, никогда не пробовала ЛСД, однако описания, которые я читала, в точности соответствовали многим из моих спонтанных переживаний рождения, смерти, возрождения и духовности, равно как и широкому спектру испытанных мной эмоций и физических ощущений. Это было откровением, внезапно давшим мне новое направление, которое помогло понять то, что со мной происходило.

Не менее важной, чем догадки Стэна, была его стратегия. Он писал, что хотя такие переживания часто могут быть драматичными, тяжелыми, дезорганизирующими и пугающими, важно оставаться в этом процессе и пройти через него. Кроме того, если эти переживания должным образом поддерживать, не бояться их и принимать их как неотъемлемую часть своего «Я», они могут быть целительными, преображающими — быть может, даже эволюционными.

Это было именно то, что мне нужно было услышать. В то самое время, когда я чувствовала себя абсолютно, безвозвратно потерянной, боясь за свое душевное здоровье, мое отношение ко всему этому внезапно изменилось. Я больше не была уверена, что схожу с ума. Быть может, все, что со мной происходило, на самом деле было просто трудным этапом процесса, который, в конце концов, сможет превратить меня из ограниченной, несчастливой и изолированной личности в реализовавшееся, творческое и безмятежное человеческое существо.

### *Октябрь 1975 г.*

Мы со Стэном начали нашу совместную жизнь в Калифорнии, и, хотя я была согрета и взволнована светом новых и плодотворных отношений, внутренний хаос во мне продолжал расти. Я постоянно подвергалась воздействию уже знакомых мне энергий. Через мое тело продолжали проходить интенсивные электрические вибрации, вызывая все более сильную дрожь и непроизвольное быстрое дыхание. Каждодневной реальностью стала постоянная физическая боль, проявлявшаяся в виде напряжения в ногах, пояснице, плечах и шее; вдобавок меня преследовали мучительные головные боли, в особенности позади глаз. Кроме того, у меня начались разнообразные спонтанные видения, некоторые из которых, казалось, приходили из иных исторических эпох и мест.

В моей реальности начинал преобладать новый феномен. В моей жизни стали регулярно случаться поразительные совпадения. Я могла рассказывать о ком-то из своего прошлого и в тот же день получить важное письмо или телефонный звонок от этого человека. Или я могла рисовать что-то из своих видений и на следующий день, пролистывая книгу, неожиданно находила тот же образ. Когда эти необычные совпадения только начинали происходить, я была очарована этим. Но вскоре они уже случались постоянно, и меня начало угнетать их содержание: многие из них были связаны с трудными семейными проблемами, смертью, утратой и горем. Мой бывший муж официально получил право опеки над нашими детьми, и боль от их утраты была непереносимой. Мой надежный мир причин и следствий перестал существовать; я снова чувствовала, что не владею ситуацией и смотрю со стороны, как что-то управляет моей жизнью.

*11 мая 1976 г.*

Проснувшись утром, я обнаружила, что больше не могу цепляться за привычную мне повседневную реальность, и на пять дней и ночей соскользнула в пугающие переживания. Беспомощно погружаясь во внутренний хаос, я в отчаянии думала — это последний шаг. Я уже потеряла все остальное в своей жизни, а сейчас теряю рассудок.

Но у Стэна была совсем другая точка зрения. В результате его работы с ЛСД ему были знакомы иногда весьма драматические проявления процесса личностной трансформации, и он полагал, что я переживаю именно такой эпизод. Со мной это происходило спонтанно, без воздействия химического катализатора, однако спектр моих переживаний был таким же. Стэн говорил мне, что, по его мнению, это не необратимый психоз, а, напротив, очень важный шаг в моем духовном путешествии. Мы назвали это «духовным кризисом».

Он уверял меня, что я переживаю процесс очищения, в котором высвобождаются запертые внутри меня старые эмоции, воспоминания и переживания, порождавшие проблемы в моей жизни. Это не болезнь, а шаг к исцелению. И хотя в то время эти переживания были болезненными, Стэн говорил мне, что, в конечном счете, я выйду из них с новым чувством ясности, свободы и покоя. Полагая, что это благоприятная возможность для радикального шага в моем развитии, он поощрял меня смело принимать все, с чем бы мне ни пришлось столкнуться: «Худшее, что ты можешь делать — это сопротивляться происходящему; от этого только будет еще труднее. Лучше всего целиком отдаваться всему, что происходит, полностью переживать его и проходить через него».

При значительной поддержке Стэна я в конце концов смогла позволить эмоциям и

переживаниям проходить через меня относительно беспрепятственно. Это было как включение электрического тока: на мое тело обрушивались удары энергии, и на поверхность выходили многочисленные неконтролируемые образы и последовательности событий. На меня нападали ужасные демоны, и ненасытные чудовища разрывали меня на куски. У меня были видения отдельных испытующих глаз, подобных враждебным планетам, плывущим в черном небе, и я переживала последовательности событий безумия и ведьмовства, которые казались мне воспоминаниями из иных времен.

К своему ужасу я отождествлялась с умирающим распятым Христом, равно как и с его убийцами. Я умирала множество раз, временами чувствуя, что это моя собственная смерть, а порой отождествляясь с разными людьми на протяжении всей истории, которые умирали во время войн, пыток и преследований. Я кричала от страха и боли, катаясь по полу в агонии. И это было далеко, далеко не все.

Стэн был со мной на протяжении большинства эпизодов, мягко успокаивая меня и взяв на себя заботы о моих повседневных нуждах. Он напоминал мне о том, что на протяжении всей истории люди создавали ритуалы, а также всевозможные разновидности медитации, молитвы, пения мантр, танцев, барабанного боя и других практик, специально предназначенных для вызывания таких переживаний. Он говорил, что мне повезло, поскольку у меня они происходят сами собой.

Хотя я никогда не переживала ничего похожего на то, через что я проходила сейчас, интуитивно я знала, что Стэн прав: каким бы пугающим и приводящим в смятение ни казалось это событие, оно было священным моментом внезапного расширения сознания. Несмотря на замешательство и боль, я каким-то образом ощущала положительный потенциал этого опыта.

По прошествии пяти дней ко мне стала возвращаться привычная реальность, и я начала выбираться из того, что я назвала темной ночью моей души; я более не была во власти видений и переживаний прошлых дней и еще неуверенно начала ощущать интерес к повседневным делам: принимать ванну, рыться в холодильнике в поисках какой-нибудь еды. Это отнюдь не означало, что все происходившее со мной полностью завершилось, но я, по крайней мере, была способна в той или иной степени нормально функционировать. В течение еще многих месяцев у меня время от времени случались электрические вибрации и крайнее физическое напряжение в теле, резкие эмоциональные подъемы и спады, и эпизоды видений. Было трудно умудриться вести «нормальную» повседневную жизнь, так как у меня часто было такое ощущение, будто я нахожусь одновременно в двух мирах — в мире повседневной реальности и в сложном, ярком и требовательном мире моего бессознательного.

Я ощущала положительное влияние прозрений, которые я обрела во время своего кризиса. Я осознала, что являюсь чем-то большим, чем мое физическое тело — у меня также была безбрежная духовная сущность, которая оставалась со мной все время, ожидая, чтобы я ее открыла. Чувствуя, насколько безграничен мой потенциал, я понимала, что цель моей жизни в том, чтобы избавиться от личностных ограничений, которые не давали мне реализовать эти возможности. Однако меня по-прежнему глубоко беспокоила форма, которую принимал этот процесс. Я отдавала себе отчет, что модель, предложенная Стэном, объясняла многие аспекты рождения, смерти и духовности, но она не могла описать общую траекторию этого процесса, странную картину физических ощущений или очень специфические видения, которые у меня были. Это меня пугало.

Что это был за процесс, который затрагивал все аспекты моей физической, эмоциональной и духовной природы, проявляясь в странных ощущениях энергии, которая поднималась по моим ногам, связывала мой позвоночник с головой, а затем продолжала свое движение через макушку головы и, далее, вниз через переднюю сторону тела? Откуда эта безжалостная мощь внутреннего

процесса, который ежедневно занимал мое сознание, проявляясь в самые неподходящие моменты?

### ***Однажды в 1977 г.***

Как раз в то время, когда эти вопросы довели меня до грани отчаяния, я случайно наткнулась на две книги о пробуждении Кундалини — изощренной форме духовной трансформации, которую на протяжении столетий подробно описывали индийские йоги. (Мы включили информацию о пробуждении Кундалини в четвертую главу.) Читая эти книги, я сразу же узнала свою ситуацию и почувствовала огромное облегчение; в них было множество примеров, которые в точности изображали мои переживания. Я ликовала. Неожиданно я обрела новую карту для своего внутреннего путешествия.

Так началась новая фаза моей одиссеи; я прошла через ошеломляющую стадию посвящения и теперь, когда я знала, с чем имею дело, я решила учиться жить с этим процессом. Я начала обнаруживать, что определенная пища и определенные виды деятельности мне полезны, а других лучше всего избегать. И я старалась всегда помнить о том, что даже самые болезненные периоды моей жизни — это возможность для изменения, и стремилась сотрудничать с переживаниями и энергиями, когда они проявлялись.

### ***Весна 1980 г.***

После того, как я начала понимать процесс своего собственного духовного раскрытия и работать с ним, я стала рассказывать свою историю на семинарах, которые проводили мы со Стэном, и разговаривать с другими людьми, имевшими сходные переживания. Меня поразило количество людей, уже переживших такое же путешествие, как мое, и многих других, которые все еще боролись, нередко увязая в своих внутренних приключениях. Я начала осознавать, что многие из тех, кто переживал подлинный преобразующий процесс, обычно сталкивались с непониманием со стороны большей части традиционной психиатрии и психологии. Им ставили ошибочный диагноз и неправильно лечили. Будучи глубоко благодарна судьбе за то, что мне удалось избежать подобной участи, я чувствовала, что должна существовать какая-то альтернативная форма понимания таких ситуаций и помощи тем, кто в ней нуждается.

С этой целью я основала Сеть поддержки в духовных кризисах (*Spiritual Emergence Network, SEN*) — международную информационную сеть, которая призвана оказывать поддержку тем, кто переживает кризис, а также окружающим их людям. Более полное описание ее работы содержится в Приложении 1.

### ***Август 1989 г.***

Три с половиной года назад самые трудные и хаотические проявления процесса моего духовного раскрытия, который занимал мою повседневную жизнь в течение двенадцати лет, изменились и прояснились. Путь, который привел меня к этому, был сложным и болезненным: я начала употреблять спиртное, чтобы облегчить наиболее трудные проявления процесса Кундалини, и спустя некоторое время стала алкоголиком (я буду обсуждать историю моего алкоголизма и его влияния на мой процесс трансформации в пятой главе). Не вдаваясь в подробности, я скажу лишь, что уже довольно давно вылечилась. Сейчас, когда я пишу эти строки, мне удалось достичь состояния безмятежности, покоя и единства, подобного которому я не испытывала никогда раньше. Это не значит, что моя жизнь всегда проста и легка, но теперь ее естественные подъемы и спады больше не подавляют меня. Хотя я понимаю, что моя внутренняя работа далека от завершения, я чувствую общее облегчение в жизни, и у меня развилось глубокое доверие к мудрости духовного процесса. После почти целой жизни, движимой жадной соприкосновения с силой, которую я воспринимаю как Бога, я обнаруживаю, что при некоторых усилиях с моей стороны эту связь можно ощущать постоянно. В моей жизни воцарились новый покой и восхищение красотой всего сущего.

# Бог в лаборатории: история Станислава

*Самое прекрасное чувство, которое мы можем испытать — это чувство мистического. Из него вырастают подлинное искусство и наука. Тот, кому не знакомо это чувство, подобен мертвецу.*

*Альберт Эйнштейн*

Моя личная и профессиональная история несколько необычна, поскольку именно мои научные исследования и ежедневные наблюдения в процессе клинической и лабораторной работы подорвали мое первоначально атеистическое мировоззрение и привлекли мое внимание к духовным областям. Этот случай нельзя считать полностью уникальным, так как были и другие ученые, кого исследования привели к мистическому пониманию Вселенной и к космическому типу духовности. Однако, безусловно, гораздо более распространен в точности обратный случай: люди, у которых в детстве было очень строгое религиозное воспитание, нередко находят духовное мировоззрение несостоятельным, когда получают доступ к информации о мире, накопленной западной наукой.

Я родился в 1931 году в Праге, и мое детство прошло частично там, а частично в одном маленьком чешском городке. В моих интересах и увлечениях в первые годы жизни уже отражался интерес к человеческой психике и культуре. Но по-настоящему я увлекся психиатрией и психологией незадолго до окончания школы. Один близкий друг дал мне почитать «Введение в психоанализ» Зигмунда Фрейда, тепло отозвавшись об этом труде.

Чтение этой книги стало одним из самых важных и значимых событий в моей жизни. На меня произвели глубокое впечатление пронизательный ум Фрейда, его неумолимая логика и способность давать рациональное объяснение таким неясным областям, как символизм и язык сновидений, динамика невротических симптомов, психопатология обыденной жизни и психология искусства. Поскольку я скоро должен был окончить школу, мне предстояло принять какие-то серьезные решения относительно моего будущего. Через несколько дней после окончания чтения книги Фрейда я решил поступать в медицинский институт, что было необходимым условием, для того чтобы стать психоаналитиком.

В детстве я не получал никакого религиозного воспитания. Родители решили не связывать меня и моего младшего брата с какой-либо конкретной церковью, чтобы мы могли сделать собственный выбор, когда подрастем. Хотя на чисто интеллектуальном уровне меня интересовали религии и восточная философия, в своей основе я был атеистом. Шесть лет учебы на медицинском факультете Карлова университета в Праге еще больше укрепили мое атеистическое мировоззрение. Материалистическая ориентация и механистическое мышление типичны для западного медицинского обучения во всем мире. Кроме того, в то время в Праге, как и в других восточноевропейских странах, в образовании преобладала марксистская идеология, которая была особенно враждебна к любым отклонениям от чисто материалистического учения. Любые концепции, которые тяготели к идеализму и мистицизму, тщательно вычеркивались из учебных планов или же подвергались осмеянию.

В этих специфических условиях я изучал широкий спектр естественно-научных дисциплин, которые лишь укрепляли мою убежденность в том, что любые формы религиозной веры или духовности абсурдны и несовместимы с научным мышлением. Кроме того, я читал традиционную психиатрическую литературу, утверждавшую, что непосредственный духовный и мистический опыт в жизни великих пророков, святых и основателей религий в

действительности был проявлением душевных расстройств, для которых существуют научные названия.

И хотя причины этих психических заболеваний, или психозов, несмотря на самоотверженные усилия бесчисленных коллективов ученых, пока не удавалось найти, существовало общее мнение, что в основе подобных крайних форм опыта и поведения должен лежать какой-то патологический процесс. Казалось, было лишь вопросом времени, когда медицина сможет объяснить природу этой проблемы и найти эффективные терапевтические средства. У меня не было особых оснований не доверять мнению столь многих выдающихся научных и медицинских авторитетов по этому вопросу, однако я часто задумывался над тем, почему миллионы людей на протяжении всей истории позволяли, чтобы на их жизнь так глубоко влияли визионерские переживания, если эти переживания были всего лишь бессмысленным продуктом патологии мозга. Но эти сомнения были недостаточно сильны, чтобы подорвать мою веру в традиционную психиатрию.

Во время моей учебы на медицинском факультете я присоединился к небольшой психоаналитической группе в Праге, руководимой тремя аналитиками, которые были членами Международной психоаналитической ассоциации. Это было все, что осталось от чехословацкого фрейдистского движения после нацистских чисток во время Второй мировой войны. Мы проводили регулярные семинары, на которых обсуждали различные важные работы, публиковавшиеся в психоаналитической литературе, и отдельные клинические случаи. Позднее я проходил тренировочный анализ у бывшего президента Чехословацкой психоаналитической ассоциации. Я также записался вольнослушателем на психиатрическое отделение медицинского факультета Карлова университета в Праге, что позволило мне приобрести ранний опыт в клинической психиатрии.

По мере дальнейшего знакомства с психоанализом, я начал ощущать глубокую двойственность и раскол в моем мышлении. Прочитанные мной работы Фрейда и его последователей давали, казалось бы, блестящие и неотразимые объяснения многих различных проявлений душевной жизни. Однако в том, что касалось практического применения фрейдистского анализа в клинической работе, дело обстояло совершенно иначе. Я понимал, что психоанализ подходит далеко не всем, малоэффективен и отнимает очень много времени. Чтобы быть пригодным для психоанализа, человек должен удовлетворять определенным критериям, и многие психиатрические пациенты автоматически исключались из числа возможных кандидатов. Еще хуже был фактор времени: те немногие, кто были признаны подходящими для анализа, были вынуждены проходить от трех до пяти сеансов по 50 минут еженедельно на протяжении нескольких лет. Затраты времени, энергии и денег были огромными по сравнению с результатом.

Мне было очень трудно понять, почему концептуальная система, которая, казалось бы, содержала в себе все теоретические ответы, не давала более впечатляющих результатов при ее применении к реальным клиническим проблемам. Моя медицинская подготовка подсказывала, что если я действительно понимаю проблему, то должен быть способен сделать с ней что-то вполне радикальное. (В случае неизлечимых болезней у нас, по крайней мере, были какие-то мысли о том, почему проблема не поддается терапевтическим усилиям, и мы знали, что нужно изменить для того, чтобы ее стало возможно лечить.) Однако в случае психоанализа мне предлагалось поверить, что несмотря на полное понимание проблем, с которыми мы работаем, мы можем сделать с ними относительно мало за чрезвычайно длительный промежуток времени.

Когда я сражался с этой дилеммой, факультет, на котором я работал, получил бесплатную посылку из фармацевтической лаборатории фирмы «Сандоз» в Базеле, Швейцария. Открывая ее, я заметил загадочное сочетание трех букв и двух цифр: ЛСД-25. Это был образец нового



экспериментального вещества с удивительными психоактивными свойствами, которые по странной счастливой случайности обнаружил ведущий химик фирмы «Сандоз» доктор Альберт Хофман. После того как в Швейцарии были проведены кое-какие предварительные психиатрические испытания, компания предоставила образцы этого препарата исследователям всего мира с просьбой дать отзывы о его действии и потенциальных возможностях. В число возможных областей применения препарата входило исследование природы и причины психозов, в частности, шизофрении, а также подготовка психологов и психиатров.

Первые эксперименты, проведенные в Швейцарии, показали, что ничтожно малые дозы этого удивительного вещества могут вызвать глубокие изменения сознания испытуемых на период от шести до десяти часов. Исследователи обнаружили некоторые интересные сходства между этими состояниями и симптомами естественно возникающих психозов. Поэтому представлялось, что изучение таких «экспериментальных психозов» может привести к интересным догадкам о причинах этой самой загадочной группы психических расстройств. Переживание обратимого «психотического» состояния предоставляло всем специалистам, работавшим с пациентами-психотиками, уникальную возможность поближе познакомиться с их внутренним миром, лучше понимать их и в результате лечить их более эффективно.

Я был чрезвычайно воодушевлен возможностью приобрести такой уникальный опыт и в 1956 году стал одним из первых испытуемых. Мой первый ЛСД-сеанс стал событием, последствия которого глубоко изменили мою личную и профессиональную жизнь. Я пережил экстраординарную встречу и конфронтацию с бессознательной частью своей психики, что сразу поколебало мой интерес к психоанализу Фрейда. В тот день начался мой радикальный отход от традиционного мышления в психиатрии. Передо мной предстало фантастическое зрелище ярких видений, одни из которых были абстрактными и геометрическими, другие образными и полными символического смысла. Кроме того, я переживал удивительную череду эмоций такой силы, какую прежде считал невозможной. Я не мог поверить в то, как много я узнал о своей психике за эти несколько часов. Один аспект моего первого ЛСД-сеанса заслуживает особого упоминания, поскольку его значение выходило далеко за пределы психологических инсайтов: мой руководитель на факультете очень интересовался изучением электрической активности мозга, и его любимой темой было исследование влияния вспышек света различной частоты на ритмы мозга. Я согласился на регистрацию ритмов моего мозга с помощью энцефалографа как частью эксперимента.

В период между третьим и четвертым часом с начала эксперимента меня подвергли воздействию яркого стробоскопического света. В это время появилась ассистентка и отвела меня в специальную маленькую комнату. Она аккуратно поместила электроды на поверхность моей головы и попросила меня лечь и закрыть глаза. Затем она поместила у меня над головой гигантский стробоскопический излучатель и включила его.

В это время эффект ЛСД как раз достиг своей кульминации и это сразу усилило воздействие стробоскопического света. Меня озарило сияние, которое казалось мне сравнимым с излучением в эпицентре атомного взрыва или, быть может, с тем светом сверхъестественной яркости, который, согласно восточным мистическим трактатам, появляется перед нами в момент смерти. Этот удар молнии катапультировал меня из моего тела. Я утратил осознание происходящего — и ассистентки, и лаборатории, и психиатрической клиники, и Праги, и в конце концов всей нашей планеты. Мое сознание расширилось с немыслимой скоростью и достигло космических масштабов.

По мере того как ассистентка постепенно меняла частоту стробоскопических вспышек, то увеличивая ее, то уменьшая, я оказывался в центре космической драмы невообразимых масштабов. Я переживал Большой взрыв, проходил через космические черные и белые дыры,

отождествлялся с взрывающимися сверхновыми звездами и был свидетелем многих других странных феноменов, которые казались мне квазарами, пульсарами и прочими удивительными космическими объектами и событиями.

Не было никаких сомнений, что мои переживания были очень близки тем, о которых я читал в великих мистических писаниях всего мира. И хотя мой ум находился под сильным действием препарата, я был способен видеть всю иронию и парадокс ситуации. Божественное проявилось и овладело мной в современной научной лаборатории во время эксперимента, проводимого в коммунистической стране с веществом, произведенным химиком двадцатого века.

Я вышел из этого переживания пораженным до глубины души, находясь под огромным впечатлением его силы. Тогда я еще не верил, как верю сегодня, что потенциальная способность к мистическому опыту от рождения присуща всем человеческим существам, и приписывал все произошедшее действию препарата. У меня было сильное ощущение, что исследование неординарных состояний сознания вообще и, в частности, тех, что вызываются психоделическими веществами, — это самая интересная область психиатрии, и я решил сделать ее направлением моей дальнейшей специализации.

Я понимал, что при соответствующих обстоятельствах психоделический опыт — в гораздо большей степени, чем сновидения, которые играют такую важную роль в психоанализе, — поистине может быть, говоря словами Фрейда, «царской дорогой в бессознательное». Этот могущественный катализатор мог бы помочь заполнить разрыв между огромной объяснительной силой психоанализа и его неэффективностью в качестве терапевтического инструмента. Я был твердо убежден, что психоанализ с помощью ЛСД мог бы углубить, усилить и ускорить терапевтический процесс и дать практические результаты, сравнимые с изощренностью теоретических построений Фрейда.

Через несколько недель после сеанса я присоединился к группе исследователей, занимавшихся сравнением эффектов различных психоделических веществ с психозами, возникшими естественным образом. Когда я работал с испытуемыми, меня не покидала идея начать исследовательский проект, в котором психоделические вещества могли бы использоваться в качестве катализаторов психоанализа.

Моя мечта осуществилась, когда я получил пост в только что основанном в Праге Научно-исследовательском институте психиатрии. Его директор, человек, достаточно широко мыслящий, назначил меня руководителем клинического исследования лечебного потенциала ЛСД-психотерапии. Я начал исследовательский проект, в котором проводил серию сеансов со средними дозами ЛСД для пациентов с различными видами психических расстройств. Время от времени в сеансах принимали участие специалисты в области душевного здоровья, художники, ученые и философы, которые были заинтересованы в таком опыте и имели для этого серьезную мотивацию, например: приобретение более глубокого понимания человеческой психики, повышение творческих способностей или облегчение решения проблем. Повторное использование таких сеансов приобрело популярность среди европейских психотерапевтов под названием «психолитического лечения»; греческий корень слова «психолитический» предполагает процесс разрешения психологических конфликтов и напряженности.

Я начал фантастическое интеллектуальное, философское и духовное приключение, которое, к настоящему моменту, продолжается уже три десятилетия. В течение всего этого времени мое мировоззрение многократно подрывалось и разрушалось, ежедневно подвергаясь действию удивительных наблюдений и переживаний. Самая замечательная трансформация произошла в результате систематического изучения психоделических переживаний других людей, равно как и моих собственных: под неумолимым напором неоспоримых свидетельств мое понимание мира

постепенно сместилось от атеистической позиции к мистической. То что было предрешиено в моем первом опыте переживания космического сознания, имевшем форму грандиозного катаклизма, в дальнейшем полностью осуществилось в результате тщательной ежедневной работы над данными исследований.

Первоначально мой подход к ЛСД-психотерапии находился под глубоким влиянием фрейдовской модели психики, ограниченной историей жизни после рождения и областью индивидуального бессознательного. Вскоре после того как я начал работать с разными категориями психиатрических пациентов, используя повторные сеансы, стало ясно, что такая теоретическая схема была болезненно узкой. Хотя она, возможно, подходит для некоторых видов словесной психотерапии, она оказалась совершенно неадекватной для ситуаций, когда психика активизируется мощным катализатором. Пока мы использовали средние дозы ЛСД, многие из переживаний в начале серии сеансов содержали биографический материал из детства индивида, что вполне соответствовало описаниям Фрейда. Но по мере того как сеансы продолжались, каждый из пациентов рано или поздно переходил к областям опыта, которые находились за пределами этой схемы. При увеличении дозы ЛСД то же самое происходило гораздо раньше.

Как только сеансы достигали этой стадии, я становился свидетелем переживаний, которые были неотличимы от тех, что описаны в древних мистических традициях и в духовной философии Востока. Некоторые из них представляли собой мощное чередование психологической смерти и возрождения; другие включали в себя чувство единства со всем человечеством, природой и космосом. Многие пациенты сообщали также о видениях божеств и демонов, связанных с различными культурами, и о посещениях различных мифологических областей. К числу самых поразительных явлений относились яркие и впечатляющие последовательности событий, которые субъективно воспринимались как воспоминания о прошлых жизнях.

Я не был готов к наблюдению подобных феноменов в психотерапевтических сеансах. Хотя я знал о существовании таких переживаний из сравнительного изучения разных религий, психиатрическая подготовка приучила меня считать их психотическими, а не терапевтическими. Меня поражали их эмоциональная сила, подлинность и преображающий потенциал. Сначала я был не рад этому неожиданному повороту в моей терапевтической деятельности. Сила эмоциональных и психологических проявлений этих состояний была пугающей, и многие из их аспектов грозили подорвать мое удобное и надежное мировоззрение.

Но по мере того как мой опыт и знакомство с этими необычными феноменами росли, становилось ясно, что это естественные и нормальные проявления глубинных областей человеческой психики. Их всплытие из бессознательного следовало за проявлением биографического материала из младенчества и детства, который в традиционной психотерапии считается законным и желанным объектом исследования. Таким образом, было бы в высшей мере искусственным и произвольным считать детские воспоминания нормальными и приемлемыми, а те переживания, которые естественно следуют за ними, относить к проявлениям патологического процесса.

Когда полностью проявляются природа и содержание этих тайников психики, они, несомненно, представляют собой важный источник трудных эмоциональных и физических ощущений. Кроме того, если потоку этих ощущений позволить идти своим естественным путем, то терапевтические результаты превосходят все, что я когда-либо наблюдал. Тяжелые симптомы, не поддававшиеся традиционному лечению на протяжении месяцев или даже лет, часто исчезали после таких переживаний, как психологические смерть и возрождение, чувства космического единства, а также последовательности событий, которые пациенты описывали как

воспоминания прошлых жизней.

Мои наблюдения опыта других людей полностью согласовались с тем, что я переживал в своих собственных психоделических сеансах: многие состояния, которые традиционное направление психиатрии считает странными и непостижимыми, на самом деле представляют собой естественные проявления глубинной динамики человеческой психики. И их появление в сознании, обычно считающееся признаком психического заболевания, в действительности может быть радикальной попыткой организма освободиться от последствий различных травм, упростить свое функционирование и исцелиться. Я отдавал себе отчет в том, что мы не вправе указывать, какой должна быть человеческая психика, чтобы соответствовать нашим научным представлениям и мировоззрению. Напротив, важно открывать и принимать истинную природу психики, чтобы понять, как нам лучше всего с ней сотрудничать.

Я пытался картировать те области переживаний, которые становились доступными благодаря каталитическому действию ЛСД. На протяжении нескольких лет я посвящал все свое время психоделической работе с пациентами, имевшими различные клинические диагнозы. Я подробно записывал свои наблюдения и собирал их собственные описания переживаний в ходе сеансов. Я думал, что создаю новую картографию человеческой психики. Однако, когда я завершал свою карту сознания, которая включала в себя различные типы и уровни переживаний, наблюдаемых в психоделических сеансах, я начал понимать, что она была новой лишь с точки зрения западной академической психиатрии. Стало ясно, что я заново открыл то, что Олдос Хаксли называл «вечной философией» — понимание Вселенной и бытия, которое, с незначительными различиями, снова и снова возникало в разных странах и в разные исторические периоды. Подобные карты сознания уже существовали в различных культурах на протяжении столетий или даже тысячелетий. Достаточно упомянуть различные системы йоги, буддийские учения, тибетскую ваджраяна, кашмирский шиваизм, даосизм, суфизм, каббалу и христианский мистицизм.

Кроме того, процесс, который я переживал сам и наблюдал у других, имел глубокое сходство с шаманским посвящением, с ритуалами перехода в различных культурах и с древними мистериями смерти и возрождения. Западные ученые осмеяли и отвергли эти утонченные техники, полагая, что им удалось заменить их рациональными научными подходами. Мои наблюдения убедили меня, что такие современные направления, как психоанализ и бихевиоризм, лишь слегка коснулись поверхности человеческой психики и не могут сравниться с глубиной и широтой охвата древних систем знания.

В первые годы моих исследований я был полон энтузиазма по поводу этих волнующих новых открытий и несколько раз пытался обсуждать их со своими чешскими коллегами. Но я быстро понял, что дальнейшие разговоры на эту тему могут нанести непоправимый вред моей научной репутации. В течение первого десятилетия этой работы большинство моих исследований проходили в изоляции, и мне приходилось подвергать тщательной цензуре мое общение с другими специалистами. Была лишь горстка друзей, с которыми я мог открыто говорить о своих открытиях.

Эта ситуация начала меняться в 1967 году, когда Фонд поощрения психиатрических исследований в Нью-Хэйвене, штат Коннектикут, пригласил меня пройти стажировку в США. Это дало мне возможность приехать в Соединенные Штаты и продолжить свои психоделические исследования в Мэрилендском центре психиатрических исследований в Балтиморе, штат Мэриленд. Во время своих лекций в различных городах Америки я установил связи со многими коллегами — исследователями сознания, антропологами, парапсихологами, танатологами и другими, чья работа привела к научным воззрениям, которые были близки к моим собственным, либо дополняли их.

Одним из важных событий того времени стала моя встреча и последующая дружба с Абрахамом Мэслоу и Энтони Сьютичем — основателями гуманистической психологии. Эйб проводил обширные исследования спонтанных мистических состояний, которые называл «пиковыми переживаниями», и пришел к выводам, очень похожим на мои. Из наших бесед родилась идея основать новую дисциплину, которая бы сочетала науку и духовность и вобрала в себя вечную мудрость, касающуюся различных уровней и состояний сознания.

Новое движение, которое мы назвали «трансперсональной психологией», привлекло к себе многих восторженных последователей. По мере того как их количество росло, я впервые почувствовал, что не одинок в своей профессии. Однако одна проблема все же оставалась: хотя трансперсональная психология сама по себе была всесторонней и внутренне согласованной дисциплиной, она оказалась безнадежно оторванной от основного руслу науки.

Прошло еще одно десятилетие, прежде чем стало очевидно, что и сама традиционная наука претерпевает концептуальную революцию невиданных масштабов. За радикальными изменениями, которые внесли в научное мировоззрение теория относительности Эйнштейна и квантовая теория, последовал столь же глубокий пересмотр основ во многих других дисциплинах. Были установлены новые связи между трансперсональной психологией и нарождающимся научным мировоззрением, которое стало известно как «новая парадигма».

В настоящее время нам пока еще недостает удовлетворительного синтеза этих новых достижений науки, которые постепенно заменяют старый образ мышления о мире. Однако впечатляющая мозаика уже имеющихся новых наблюдений и теорий позволяет надеяться, что в будущем как старые, так и новые открытия, касающиеся сознания и человеческой психики, смогут стать неотъемлемой частью всеобъемлющего научного мировоззрения.

Три десятилетия детальных и систематических исследований человеческого сознания посредством наблюдения неординарных состояний сознания у других людей и у себя самого привели меня к некоторым радикальным выводам. Теперь я убежден, что сознание и человеческая психика — это что-то гораздо большее, нежели случайные продукты физиологических процессов в мозге; они представляют собой отражение космического разума, который пронизывает все сущее. Мы не просто биологические машины и высокоразвитые животные, но и безграничные поля сознания, превосходящие пространство и время.

В этом контексте духовность оказывается важным аспектом бытия, и осознание этого факта становится желательным этапом развития в человеческой жизни. У кого-то этот процесс принимает форму необычных переживаний, которые временами могут быть беспокоящими и драматичными; мы с Кристиной предложили для такого бурного процесса преобразования термин *духовный кризис*.

Кристина необычайно искренне и откровенно описала свою историю в предыдущем прологе; годы ее духовного раскрытия были чрезвычайно трудными для нас обоих. Хотя я был знаком с неординарными состояниями сознания как на собственном опыте, так и из своей работы со многими другими людьми, круглосуточное участие в этом процессе, происходившем со столь эмоционально близким мне человеком, открыло совершенно новые аспекты и измерения, которые ускользали от меня при работе с необычными состояниями в профессиональном контексте. Оглядываясь назад, Кристина высоко ценит все, что ей пришлось пережить, хотя временами ей казалось, что она на грани срыва. Я могу сказать то же самое и о себе; этот крайне тяжелый период был для меня временем бесценных уроков, которые может преподать только реальная жизнь.

Мои убеждения еще более окрепли в результате наблюдения эффектов холотропного дыхания (*Holotropic Breathwork*) — нового мощного метода, который разработали мы с Кристиной. Этот простой метод, сочетающий в себе ускоренное дыхание, музыку и работу с

телом в безопасной и поддерживающей обстановке, способен вызывать весь спектр целительных переживаний, сравнимых с теми, что бывают при спонтанных трансформативных эпизодах; однако в отличие от последних, эти переживания ограничены временем холотропных сеансов.

Описанные в этой книге понятие духовного кризиса и рекомендации относительно преодоления трансформативных кризисов стали результатом четырнадцати лет нашего общего бурного личного и профессионального путешествия. Кристина вынесла из этого путешествия идею создания Сети поддержки в духовном кризисе, всемирного братства, которое помогает людям, переживающим кризис духовного раскрытия, используя для этого способы, основанные на новых принципах.



## Что такое духовный кризис?

*И, подобно всем тем, кто обмирает от избытка удовольствия и восторга, душа, как бы без сознания, покоится в божественных руках и на божественной груди. Ей больше ничего не нужно, кроме как отдаться наслаждению, питаюсь молоком божественного... Это небесное опьянение, которое радует и ужасает ее одновременно... это святое безумие...*

*Святая Тереза Авильская, «Мысли о божественной любви»*

**В** современном обществе духовные ценности обычно заменяются материалистическим мировоззрением и по большей части игнорируются. Но сейчас становится все более очевидно, что страстное стремление к трансценденции и потребность во внутреннем развитии — это неотъемлемые и нормальные аспекты человеческой природы. Мистические состояния могут быть чрезвычайно целительными и оказывать важное положительное воздействие на жизнь человека, который их переживает. Более того, многие трудные эпизоды неординарных состояний сознания можно рассматривать как кризисы духовной трансформации и духовного раскрытия. Бурные переживания такого типа — «духовные кризисы», как мы их называем, — неоднократно описывались в литературе священных традиций всех эпох как тяжелые участки движения по мистическому пути.

*Духовные кризисы* можно определить как переломные и эмпирически трудные этапы глубокого психологического преобразования, затрагивающего все существо индивида. Они имеют форму неординарных состояний сознания и связаны с сильными эмоциями, яркими видениями и другими изменениями чувственного восприятия, с необычными мыслями, а также разнообразными физическими проявлениями. Эти эпизоды нередко ассоциируются с духовными темами; они включают в себя последовательности психологической смерти и возрождения, переживания, которые кажутся воспоминаниями прошлых жизней, чувства единства с Вселенной, встречи с различными мифологическими существами и другие сходные мотивы.

## Что вызывает духовный кризис?

В большинстве случаев человек способен определить, какая ситуация, судя по всему, дала начало кризису трансформации. Это может быть какой-то первичный физический фактор — болезнь, авария, операция, предельная физическая нагрузка или длительное отсутствие сна. Такого рода обстоятельства снижают психологическую сопротивляемость, ослабляя организм, и, вдобавок, служат убедительным напоминанием о смерти и о хрупкости человеческой жизни. Самый драматический пример в данной категории — это духовный кризис после опыта близости смерти, связанного с тяжелым биологическим кризисом, который опосредует доступ к очень глубоким трансцендентным переживаниям.

У женщин кризис трансформации может быть вызван сочетанием физического и эмоционального стресса во время рождения ребенка. Поскольку роды — это ситуация, связанная с потенциальной угрозой для жизни, в каждом рождении имеется элемент смерти; таким



образом, этот опыт подводит мать к самым пределам индивидуального существования — к его началу и концу. Кроме того, это и граница раздела между личностным и надличностным. В некоторых случаях аналогичную роль может сыграть аборт или выкидыш.

Иногда психодуховное преобразование может начаться во время интенсивного и эмоционально насыщенного любовного акта. Секс также обладает важными надличностными измерениями: с одной стороны, он служит средством превосхождения индивидуальной биологической смертности, поскольку ведет к новому рождению; с другой стороны, он глубоко связан со смертью. Французы даже называют сексуальный оргазм «маленькой смертью» (*petite mort*). Сексуальное соединение, происходящее в контексте сильной эмоциональной привязанности, может принимать форму глубокого мистического опыта. Все индивидуальные ограничения как будто исчезают, и партнеры снова ощущают связь со своим божественным источником. Будучи сама по себе биологическим соединением двух человеческих существ, такая ситуация, кроме того, может переживаться как соединение женского и мужского принципов Вселенной и приобретать божественное измерение. Глубокую связь между сексуальностью и духовностью признают и развивают тантрические традиции.

В других случаях духовный кризис может начинаться с сильных эмоциональных переживаний, в особенности связанных с серьезной утратой. Это могут быть конец значимых любовных отношений, развод или смерть ребенка, кого-то из родителей, либо другого близкого родственника. Реже такому кризису непосредственно предшествует внезапный финансовый крах, серия неудач или потеря важной работы.

У индивидов, предрасположенных к кризису, последней каплей может оказаться опыт употребления психотропных препаратов, либо интенсивный сеанс психотерапии. Бывали случаи, когда кризис трансформации начинался в кресле дантиста при удалении зуба под наркозом с помощью закиси азота\*. Эпоха беспорядочных и бесконтрольных экспериментов с психоделическими веществами привела многих людей к духовному раскрытию, а некоторых — и к духовному кризису. Кроме того, мы сталкивались с ситуациями, когда провоцирующую роль играло лекарство, назначенное по медицинским показаниям.

Сеанс гипноза, проводимый с целью облегчения мучительных мигреней, также может неожиданно привести к переживаниям смерти и возрождения, «памяти прошлых жизней» и других духовных сфер психики, с которыми, порой, бывает трудно справиться. То же относится и к сеансам эмпирической психотерапии\*\*, в которых не удалось достичь успешного разрешения внутренних конфликтов.

Наблюдаемый широкий спектр факторов, провоцирующих духовный кризис, ясно указывает на то, что внешние стимулы гораздо менее важны, чем готовность самого индивида к внутренней трансформации. Но если мы все же ищем общий знаменатель или типичную черту ситуаций, вызывающих духовный кризис, то обнаруживаем, что все они связаны с радикальным сдвигом равновесия между сознательными и бессознательными процессами. Происходит нечто, благоприятствующее бессознательной динамике в такой степени, что она подавляет обычное осознание. Иногда защитные механизмы «эго» могут быть ослаблены биологической опасностью; в других случаях психологическая травма препятствует направленным вовне усилиям индивида, переориентируя его на внутренний мир.

Наиболее важным катализатором духовных кризисов служит глубокая увлеченность той или иной духовной практикой. Многие из этих практик фактически специально предназначены для того, чтобы способствовать мистическим переживаниям, изолируя искателя от внешних влияний и ориентируя его на внутренние пространства. Нетрудно представить себе духовные импульсы, возникающие при активных видах богослужения — таких, как трансовые танцы, суфийское верчение, громкий барабанный бой, пение молитв или непрерывное скандирование. Но кризисы

трансформации могут вызываться и менее драматическими формами практики, например: медитацией сидя или в движении, созерцанием или благочестивой молитвой.

По мере того как растет популярность восточных и западных духовных дисциплин, у все большего числа людей духовный кризис оказывается непосредственно связанным с той или иной практикой. К нам неоднократно обращались те, у кого необычный опыт имел место в процессе занятий практикой дзен, буддийской випассана-медитацией, кундалини-йогой, суфийскими упражнениями или христианской молитвой и монашеским созерцанием.

## Что такое духовное самопроявление?

Для того чтобы понять проблему духовного кризиса, необходимо рассматривать ее в более широком контексте «духовного самораскрытия» — как осложнение эволюционного процесса, который ведет к более зрелому и более полноценному образу жизни. Ядром мистических учений всех эпох была идея о том, что забота только о материальных целях и ценностях отнюдь не выражает полный потенциал человеческих существ. В соответствии с этой точкой зрения, человечество составляет неотъемлемую часть творческой энергии и разума космоса и, в каком-то смысле, едино и соразмерно с ними. Открытие божественной природы человека может привести к такому образу жизни и на индивидуальном, и на коллективном уровне, который несравненно превосходит то, что обычно считается нормой.

Это наиболее кратко выразил Плотин, философ-неоплатоник, который говорил: «Человечество стоит на полпути между богами и животными». Многие духовные системы описывали высшие уровни и состояния ума, которые ведут к реализации божественной природы человека и божественного сознания. Этот спектр бытия характеризуется прогрессивным возрастанием утонченности и совершенства, уменьшением плотности, более всеобъемлющим осознанием и большей степенью соучастия в космическом разуме.

Из систем, выражающих далеко идущие возможности развития сознания, лучше всего известно индийское учение о семи чакрах, или центрах психической энергии. Чакры расположены на различных уровнях центральной оси человеческого организма, в так называемом энергетическом, или «тонком теле». Степень открытости или закрытости отдельных чакр определяет то, как человек переживает мир и относится к нему. Три нижние чакры управляют силами, которые движут человеческим поведением до момента духовного раскрытия — инстинктом выживания, сексуальностью, агрессией, стремлением к соревнованию и жадной жаждой приобретения. Высшие чакры представляют потенциальную возможность переживаний и состояний бытия, все более окрашиваемых космическим сознанием и духовным осознанием.

В наиболее общих терминах *духовное самораскрытие* можно определить как движение индивида к более расширенному, более совершенному способу бытия, который включает в себя лучшее эмоциональное и психосоматическое здоровье, большую свободу личного выбора и чувство более глубокой связи с другими людьми, природой и всем космосом. Важную часть этого развития составляет растущее осознание духовного измерения в собственной жизни и в универсальном порядке вещей.

Потенциальная возможность духовного самораскрытия — это врожденное качество человеческих существ. Способность к духовному росту столь же естественна, как тенденция наших тел к физическому развитию, и духовное возрождение — это такая же нормальная часть человеческой жизни, как биологическое рождение. Подобно рождению, духовное

самораскрытие на протяжении столетий рассматривалось во многих культурах как неотъемлемая часть жизни, и, так же, как и рождение, в современном обществе оно приобрело черты патологии. Переживания, происходящие во время этого процесса, охватывают широкий спектр глубины и интенсивности — от умеренных до подавляющих и вызывающих беспокойство.

## От духовного самораскрытия к духовному кризису

Иногда процесс духовного пробуждения проходит настолько тонко и постепенно, что почти незаметен. Потом, спустя месяцы или годы, человек оглядывается назад и замечает, что произошел глубокий сдвиг в его понимании мира, системе ценностей, этических стандартах и жизненных стратегиях. Это изменение могло бы начаться, например, с чтения какой-то книги, основная идея которой была настолько ясной и убедительной, что на нее нельзя было не обратить внимания. У человека остается желание узнать и пережить больше; затем, по стечению обстоятельств, автор книги приезжает в этот город, чтобы выступить с лекцией. Это ведет к общению с другими людьми, которые тоже восхищаются книгами этого автора, к открытию для себя других книг, к посещению еще каких-то лекций и семинаров. Духовное путешествие началось!

В других случаях духовное осознание приходит в жизнь человека в виде более глубокого и изменившегося восприятия определенных ситуаций повседневной жизни. Например, человек может войти с группой туристов в кафедральный собор в Шартре и совершенно неожиданно испытать потрясение от звуков хора и органной музыкой, игры света в оконных витражах или величия готических арок. У него останется память о пережитом восторге и чувстве связи с чем-то большим, чем он сам. Сходные изменения восприятия случались с людьми в путешествиях на плоту в окружении величественной красоты Большого каньона и в других прекрасных уголках природы. Многим людям путь в трансцендентальную сферу открыло искусство.

Никто из этих людей уже никогда не будет считать себя совершенно отдельным и изолированным. Все они имели яркий и убедительный опыт, который позволил им выйти за пределы их физических тел и ограниченных представлений о собственном «я» и ощутить связь с чем-то, что находится вне их.

Однако когда духовное пробуждение происходит быстро и принимает драматичные формы, этот естественный процесс переходит в критическую ситуацию, и духовное самораскрытие (*spiritual emergence*) превращается в духовный кризис (*spiritual emergency*). Люди, оказавшиеся в таком кризисе, подвергаются натиску переживаний, которые внезапно ставят под сомнение их прежние убеждения и образ жизни, и тогда их отношение к реальности меняется очень быстро. Они вдруг начинают испытывать дискомфорт в прежде хорошо знакомом мире, и многим из них может оказаться трудно справляться с требованиями повседневной жизни. Они могут испытывать серьезные проблемы с проведением различий между своим внутренним миром видений и внешним миром повседневной реальности. На физическом уровне они могут ощущать мощные энергии, проходящие через их тела и вызывающие неконтролируемую дрожь.

Испуганные и сопротивляющиеся, они могут тратить массу времени и сил, пытаясь контролировать то, что ощущается как ошеломляющее внутреннее событие. И они могут испытывать побуждение рассказывать о своих переживаниях и инсайтах всем окружающим с риском создать впечатление, что они «не в себе», утратили связь с реальностью или претендуют на мессианство. Однако когда им предлагают понимание и совет, они обычно выражают

готовность к сотрудничеству и благодарность за то, что им есть с кем поделиться своим приключением. Основные критерии, по которым можно оценить, когда духовное самораскрытие стало кризисом, приведены в таблице 1.

Следует отметить, что духовное самораскрытие и духовный кризис составляют непрерывный континуум и между ними не всегда легко провести различие. В этой книге мы для удобства и простоты будем использовать понятие «духовный кризис», несмотря на то что иногда речь будет идти о таких ситуациях, когда для некоторых людей и в некоторых специфических условиях было бы правильнее говорить о духовном самораскрытии.

## **Целительный потенциал духовных кризисов**

Важно понимать, что даже самые драматичные и трудные эпизоды духовного кризиса представляют собой естественные стадии духовного раскрытия и, в благоприятных обстоятельствах, могут быть полезными. Активация психики, характерная для таких кризисов, включает в себя радикальное прояснение различных старых травматических воспоминаний и впечатлений. Этот процесс является потенциально целительным и преображающим по самой своей природе. Однако на поверхность выходит так много психологического материала с различных уровней бессознательного, что это начинает мешать повседневному функционированию человека. Таким образом, вовсе не природа и содержание этих переживаний, а их контекст заставляет их казаться патологическими. Подобные состояния были бы не только приемлемыми, но и желательными в эмпирической психотерапии, проводимой под опытным руководством. Однако их большая длительность — в отличие от терапевтических сеансов эти переживания могут продолжаться дни и даже недели — требует специальных мер.

Учитывая все это, мы и предложили термин *духовный кризис*. В нем есть игра слов: слово *emergency\**, означающее внезапный кризис, происходит от латинского «emergere» — «подниматься» или «идти вперед». Таким образом, оно означает как рискованную ситуацию, так и потенциальную возможность подъема на более высокий уровень бытия. Эту идею в совершенстве представляет китайский иероглиф для слова «кризис». Он составлен из двух знаков, один из которых означает «опасность», а другой — «благоприятную возможность».

Признание двойственной природы духовного кризиса — опасности и возможности — имеет важные теоретические и практические следствия. При правильном понимании духовных кризисов и подходе к ним, как к трудным стадиям естественного процесса развития, они могут приводить к эмоциональному и психосоматическому исцелению, глубоким положительным изменениям личности и решению многих жизненных проблем.

Перед тем как продолжить исследование идеи духовного кризиса и ее следствий, нам нужно прояснить некоторые основные понятия, которые мы будем использовать. Первыми в ряду тем, требующих прояснения, стоят вопросы о роли бессознательного в психотерапии, о духовности ее отношения к религии и, самое главное, о природе группы переживаний, которые современная психология называет надличностными.

## **Бессознательное, психотерапия и исцеление**

Жизнь человека связана с множеством биологических и психологических проблем и

травматических переживаний. В младенчестве и детстве нередко бывают болезни, травмы, операции и разнообразные эмоциональные угрозы. Сам процесс появления в этом мире — рождение — представляет собой крупную физическую и психологическую травму, которая длится много часов или даже дней. Некоторые из нас еще во время пренатального существования подвергались серьезным кризисам, связанным с болезнью или эмоциональным стрессом у матери, различными токсическими влияниями и даже с угрозой выкидыша или попыткой аборта.

Большинство этих болезненных воспоминаний забываются или вытесняются, но при этом не теряют своего психологического значения. Фактически, они запечатлеваются глубоко внутри нас и могут оказывать сильное воздействие на нашу жизнь. Основатель психоанализа австрийский психиатр Зигмунд Фрейд первым представил убедительные доказательства того, что наша психика не ограничивается процессами, которые мы осознаем, но включает в себя обширные области, которые большую часть времени остаются за порогом сознания.

Фрейд называл это измерение психики «бессознательным». Он обнаружил, что вытесненные и забытые воспоминания из младенчества, детства и последующих периодов жизни могут выходить на поверхность сознания в виде пугающих кошмаров. Кроме того, они представляют собой важный источник различных эмоциональных и психосоматических нарушений, могут вызывать разнообразные формы иррационального поведения и мешать нам получать удовлетворение от жизни. Во время терапевтического процесса, который Фрейд назвал психоанализом, свободные ассоциации пациента и их интерпретации психиатром помогают вывести этот бессознательный материал в сознание и уменьшить его дестабилизирующее влияние на повседневную жизнь.

Открытия Фрейда внесли в психологию и психотерапию значительный и поистине революционный вклад. Однако его теоретическая модель ограничивалась биографией после рождения: он пытался обосновать объяснение всех психологических процессов, обращаясь к истории жизни индивида, начиная с периода младенчества. Точно так же его терапевтический метод словесного обмена был относительно слабым инструментом для проникновения в бессознательное, так что исцеление и преобразование проходили медленно и отнимали много времени.

Один из учеников Фрейда — «рenegат» психоанализа Отто Ранк — в значительной степени расширил эту модель за счет привлечения внимания профессиональных кругов к психологической значимости травмы рождения. Наблюдения Ранка, которые в течение многих лет оставались незамеченными, за последние три десятилетия получили важное подтверждение со стороны различных эмпирических методов психотерапии. В последние пять лет прошли специальные конференции, посвященные проблемам пренатальной и перинатальной психологии — дисциплины, которая изучает влияние на человеческую психику переживаний в период до и во время рождения.

Исследования швейцарского ученика Фрейда — Карла Густава Юнга — привели к столь удивительным и революционным открытиям, что они до сих пор еще не полностью поняты и приняты в академических кругах. Юнг пришел к выводу, что человеческое бессознательное не ограничивается содержанием, происходящим из индивидуальной истории. В дополнение к открытому Фрейдом «индивидуальному бессознательному» Юнг предложил идею «коллективного бессознательного», которое содержит в себе память и культурное наследие всего человечества. Согласно Юнгу, универсальные и изначальные структуры коллективного бессознательного, или «архетипы», обладают мифологической природой. Переживания, связанные с архетипическим измерением психики, передают чувство священного — или «нуминозного»\*, как называл это сам Юнг.

Когда содержимому бессознательного, несущему сильный эмоциональный заряд, дают выйти на поверхность и быть в полной мере пережитым и усвоенным в сознании, оно теряет свою способность отрицательно влиять на нас. Этот процесс является главной целью глубинной психотерапии. Некоторые из старых школ пытаются достичь этой цели с помощью терапевтического диалога; более современные и новаторские методы связаны с подходами, облегчающими непосредственное эмоциональное и физическое переживание ранее не осознававшегося материала. Нечто похожее происходит и во время духовных кризисов, но спонтанно и, зачастую, по неизвестной причине.

Иногда количество бессознательного материала, всплывающего с глубоких уровней психики, может быть столь огромным, что человеку оказывается трудно справляться с требованиями повседневной жизни. Однако несмотря на свои, порой драматические, проявления, это бурное событие, по существу, представляет собой попытку организма отбросить старые негативные импринты и программы, упростить свое функционирование и исцелиться. Человек, понимающий это и имеющий хорошую систему поддержки, может сотрудничать с происходящим процессом и получать от него пользу.

## **Духовность, религия и переживание Божественного**

Во избежание неправильного истолкования, мы хотели бы объяснить свое понимание термина «духовность» и того, в каком смысле мы будем его использовать. Понятие «духовность» следует зарезервировать для тех ситуаций, которые связаны с личным переживанием определенных измерений реальности, придающим жизни человека и бытию в целом нуминозное, священное качество. Карл Юнг использовал слово «нуминозный» для описания опыта, который воспринимается как сакральный, святой или выходящий за рамки обычного. Духовность — это нечто, характеризующее взаимосвязь индивидуума с Вселенной и не обязательно нуждающееся в формальной структуре, коллективном обряде или посредничестве священнослужителя.

По контрасту с этим, религия представляет собой форму организованной групповой деятельности, которая может быть или не быть проводником подлинной духовности в зависимости от того, в какой степени она создает контекст для личного открытия нуминозных измерений реальности. Хотя истоки всех религий лежат в непосредственных визионерских откровениях их основателей, пророков и святых, очень часто религия со временем утрачивает связь с этой живой сутью.

В современной психологической литературе для обозначения непосредственного опыта духовных реалий используется термин «надличностный» (или трансперсональный), означающий выход за пределы обычного способа восприятия и интерпретации мира с позиции отдельного индивида, или «тела-эго». Существует совершенно новая научная дисциплина — трансперсональная психология, которая специализируется на изучении такого рода переживаний и их следствий. Открытия, сделанные в ходе изучения надличностных состояний сознания, имеют решающее значение для концепции духовного кризиса.

Состояния, в которых происходит встреча с нуминозными измерениями бытия, можно подразделить на две большие категории. К первой из этих категорий относится опыт «имманентного Божественного», или восприятие Божественного разума, выражающегося в мире повседневной реальности. Все мироздание — люди, животные, растения и неживые объекты — кажется пронизанным одной и той же космической сущностью и божественным светом.

Человек, переживающий это состояние, внезапно видит, что все во Вселенной — это проявление и выражение одной и той же творческой космической энергии и что разобщение и границы иллюзорны.

Переживания, относящиеся ко второй категории, связаны не с другим способом восприятия того, что нам уже известно, а раскрывают широкий спектр обычно скрытых от нас измерений реальности, которые недоступны в повседневном состоянии сознания. Их можно было бы назвать переживаниями «трансцендентного божественного». Типичным примером может быть видение Бога как сияющего источника света сверхъестественной красоты или чувство собственного слияния и отождествления с Богом, воспринимаемым таким образом. К этой же категории относятся видения различных архетипических существ, таких как божества, демоны, легендарные герои или духовные наставники. Другие переживания включают в себя не только индивидуальные сверхчеловеческие сущности, но и целые мифологические сферы — Рай, Ад, Чистилище или разнообразные места и ландшафты, непохожие на все, что можно увидеть на земле.

На данном этапе нас интересуют прежде всего практические последствия личных встреч с духовными реалиями. Для тех, кто их пережили, существование имманентного и трансцендентного божественного — это не предмет необоснованной веры, а факт, основанный на непосредственном опыте — так же, как наше отношение к материальному миру повседневной жизни основано на личном чувственном восприятии. По контрасту с этим, вера представляет собой мнение о природе реальности, основанное на том или ином воспитании, идеологической обработке или на чтении религиозной литературы; она лишена непосредственного эмпирического подтверждения.

Такие надличностные состояния могут оказать очень благотворное преобразующее влияние на тех, кто их переживает, и на всю их жизнь. Они могут устранять разные виды эмоциональных и психосоматических расстройств, равно как и затруднения в межличностных отношениях. Кроме того, они снижают агрессивные тенденции, повышают самооценку, увеличивают терпимость по отношению к другим людям и улучшают общее качество жизни. К числу их положительных последствий нередко относится глубокое чувство связи с другими людьми и природой. Эти изменения в отношениях и поведении становятся естественными следствиями надличностных переживаний; индивид выбирает и принимает их добровольно, без нажима со стороны внешних предписаний, наставлений, заповедей или угроз наказания.

Духовность такого типа, основанная на непосредственном личном откровении, как правило, существует в мистических ответвлениях великих религий и в монашеских орденах, где используются медитация, ритмичные песнопения и молитвы, и другие методы вызывания надличностных состояний сознания. Мы неоднократно убеждались, что спонтанные переживания, возникающие во время духовных кризисов, имеют аналогичный потенциал, если они происходят в обстановке поддержки и понимания.

## **Духовные кризисы и западная психиатрия**

С традиционной точки зрения, быть может, покажется невероятным, чтобы столь драматические и дезорганизирующие переживания, которые имеют место в самых крайних формах духовных кризисов, могли быть частью естественного, тем более, исцеляющего и эволюционного процесса. В общепринятой медицинской модели психологические и физические проявления таких состояний считаются признаком серьезного заболевания. Их обычно

называют «психозами», что на языке традиционной психиатрии означает «душевное расстройство неизвестного происхождения». При этом предполагается, что существует какой-то биологический процесс, природа и причины которого пока не открыты, ответственный не только за возникновение аномальных переживаний, но и за их содержание.

Тот факт, что содержание трансформативных состояний сознания нередко бывает мистическим, воспринимается как дополнительное доказательство их патологической природы. Мировоззрение, созданное традиционной западной наукой и преобладающее в нашей культуре, в своих наиболее строгих формах совершенно несовместимо с каким бы то ни было понятием о духовности. Во Вселенной, где реально лишь то, что осязаемо, материально и измеримо, все виды религии и мистических явлений выглядят продуктами суеверия, предполагающего недостаток образования, иррациональность и склонность к примитивному магическому мышлению. Когда они встречаются у интеллигентных и высокообразованных людей, их относят на счет эмоциональной незрелости и неразрешенных детских конфликтов с авторитетом родителей. И, таким образом, личные переживания духовных реалий воспринимают как психотические проявления, указывающие на душевное заболевание.

Хотя есть много отдельных исключений, традиционное направление психиатрии и психологии, в целом, не проводит различия между мистицизмом и психопатологией. Официально не признается, что великие духовные традиции, которые на протяжении веков занимались систематическим изучением сознания, могут что-либо дать нам для понимания психики и человеческой природы. Так, идеи и практики, основанные на столетиях психологических исследований и экспериментов в буддийской, индуистской, христианской, исламской и других мистических традициях, без разбора игнорируются и отбрасываются вместе с суевериями и наивными представлениями примитивных народных религий.

Такое отношение к духовности вообще и к духовным кризисам, в частности, имеет серьезные практические последствия. Индивиды, переживающие кризис трансформации, воспринимаются как душевнобольные и подвергаются рутинному лечению подавляющими лекарствами. Однако убеждение, что мы здесь имеем дело с болезнью в медицинском смысле слова, ничем не обосновано, поскольку до сих пор нет никаких клинических или лабораторных данных, которые бы это подтверждали.

Даже если и можно было обнаружить соответствующие биологические изменения, это бы объяснило только то, почему различные элементы всплывают из бессознательного в тот или иной момент — но не их содержание. И обнаружение специфического фактора, провоцирующего эти эпизоды, не обязательно исключает возможность того, что сам процесс будет целительным. Так, например, в глубокой эмпирической психотерапии и в различных целительских ритуалах бессознательный материал выходит на поверхность в результате действия вполне известных факторов — учащенного дыхания, музыки или психоактивных веществ.

Вдобавок, существует ряд проблем, связанных с клиническим диагнозом психозов и их разновидностей. Отдельные клиницисты и исследователи значительно расходятся во мнениях относительно некоторых фундаментальных вопросов, и позиции различных школ психиатрии противоречат друг другу. Официальная классификация психиатрических расстройств также варьирует от страны к стране, а антропологи показали культурную относительность того, что считается нормальными и приемлемыми формами переживаний и поведения.

Если подходить к духовным кризисам в духе медицинской модели, то появление симптомов следует считать свидетельством начала заболевания, а их интенсивность — показателем серьезности ситуации. Согласно альтернативному подходу, который мы здесь предлагаем, симптомам предшествуют проблемы, существующие в непроявленной форме. Первые



проявления симптомов следует считать началом процесса исцеления, а их интенсивность указывает на скорость трансформации.

Даже в контексте медицинской модели стратегия, ограничивающаяся подавлением симптомов, не могла бы считаться удовлетворительной, если бы были известны и доступны более специфические и эффективные средства. Главная задача терапии — вести к такой ситуации, в которой симптомам *не нужно* проявляться, а не к такой, где они *не могут* проявляться. Мы бы не одобрили автомеханика, который разрешает проблему красного предупреждающего сигнала, загорающего на приборной панели нашей машины, обрывая провод, ведущий к красной лампочке.

Таким образом, имеются важные причины для признания существования духовных кризисов и для того, чтобы вывести эту проблему из узких рамок медицинской модели. Безответственное использование патологических ярлыков и различных подавляющих мер в отношении людей, переживающих такого рода кризис, в том числе неразборчивое применение медикаментов для устранения симптомов, может только помешать проявлению позитивного потенциала этого процесса. Результаты такого лечения — долговременная зависимость от транквилизаторов (со всеми их общеизвестными побочными действиями), утрата жизненной энергии и неполноценный образ жизни представляют собой печальный контраст с теми редкими ситуациями, когда переживаемый человеком духовный кризис встречает правильное понимание и поддержку и может достичь своего завершения. Поэтому крайне важно прояснить идею духовного кризиса и разработать всесторонние и эффективные подходы к его лечению, равно как и адекватную систему поддержки.

## Психоз или духовный кризис?

Один из вопросов, наиболее часто возникающих при обсуждении духовного кризиса, состоит в том, как провести различие между духовным кризисом и психозом. Как мы уже отмечали, термин «психоз» еще не имеет точного и объективного определения в современной психиатрии. Пока это не сделано, между обоими состояниями невозможно провести четкую грань.

При существующих обстоятельствах гораздо разумнее задаваться вопросом о том, какие характеристики неординарного состояния сознания позволяют предполагать, что при использовании альтернативных стратегий можно ожидать лучших результатов, чем при лечении, основанном на медицинской модели. Первым важным критерием должно быть отсутствие любых патологических процессов, которые можно обнаружить существующими диагностическими средствами. Это позволит исключить те состояния, первопричиной которых могут быть инфекция, отравление, опухоль, расстройство обмена веществ, нарушение кровообращения или дегенеративное заболевание. У людей, переживающих духовный кризис, изменения сознания качественно отличаются от тех, что связаны с органическими психозами; их относительно легко распознать при наличии достаточного опыта (подробности см. в таблице 2 на стр. 322–323).

Важные дополнительные характеристики процесса трансформации следуют из самого термина *духовный кризис*: вовлеченный в него человек должен осознавать, что этот процесс, а также надличностное содержание самих переживаний, имеют отношение к важнейшим духовным вопросам его жизни. Еще один важный критерий — это способность в *значительной* мере проводить различие между внутренними переживаниями и миром общепринятой

реальности. Во время духовного кризиса люди, как правило, осознают, что изменения в субъективном мире их опыта связаны с их собственными внутренними процессами, а не вызываются событиями во внешнем мире. Регулярное использование механизма проекции — отказ от признания своих внутренних переживаний и приписание их влияниям, исходящим от других людей или от внешних обстоятельств, — является серьезным препятствием для описываемого нами психологического подхода.

Люди, страдающие тяжелыми параноидальными состояниями, которые сопровождаются слуховыми галлюцинациями («голосами») и манией преследования, постоянно прибегают к проекции таких бессознательных содержаний и действуют под их влиянием. Им нельзя помочь с помощью новых стратегий, даже если какие-то другие аспекты их переживаний кажутся относящимися к категории духовных кризисов. Если только нет возможности путем систематической психотерапевтической работы создать ситуацию, в которой они смогли бы обрести адекватное понимание природы происходящего с ними процесса и достаточную степень доверия, такие люди нуждаются в подавляющем медикаментозном лечении.

Важные различия, касающиеся отношения к внутреннему процессу и характера самих переживаний, можно проиллюстрировать, описав двух воображаемых пациентов, которые рассказывают психиатру о своих проблемах; они представляют противоположные полюса континуума возможностей. Первый приходит за консультацией и сообщает следующее: «В последние три недели у меня были всевозможные странные переживания. Мое тело как будто заряжено невероятной энергией. Она постоянно течет вверх по моему спинному хребту, образуя затор в пояснице, между лопаток и у основания черепа. Временами это очень болезненно. Мне бывает трудно заснуть, и я часто просыпаюсь посреди ночи весь в поту и с чувством крайней тревоги. У меня странное ощущение, что я только что вернулся откуда-то издалека, но я не знаю откуда.

У меня бывают видения ситуаций, которые, судя по всему, относятся к иным векам и другим культурам. Я не верю в перевоплощение, но порой кажется, что я вспоминаю какие-то вещи из прошлых существований, как будто я уже жил раньше. В другой раз я могу видеть сияющий свет или образы богов, демонов и прочих персонажей волшебных сказок. Доводилось ли вам слышать о чем-то подобном? Что со мной происходит? Может, я схожу с ума?»

Этот человек очень смущен и озадачен множеством странных переживаний, но ясно осознает, что это внутренний процесс, и хочет получить совет и помощь терапевта. Это позволяет квалифицировать процесс как возможный духовный кризис и предполагать хороший результат.

Второй пациент приходит с совершенно другим отношением не столько за советом и помощью, сколько для того, чтобы изложить определенную историю, пожаловаться и обвинить: «Мой сосед решил меня достать. Он тайно проложил трубу в мой подвал и накачивает через нее ядовитые газы. Он отравляет мою еду и воду. Я перестал быть хозяином в своем доме; сосед разбросал повсюду множество подслушивающих устройств. Мое здоровье в опасности, моя жизнь под угрозой. Все это часть сложного заговора, поддерживаемого мафией; они заплатили большие суммы денег, чтобы избавиться от меня. Я для них неудобен, потому что мои высокие моральные принципы препятствуют исполнению их планов».

Каковы бы ни были причины этого состояния, у пациента, относящегося к данной категории, явно отсутствует необходимое понимание того, что существующее положение дел имеет какое-то отношение к его собственной психике. Поэтому он совершенно не заинтересован в получении какой-либо помощи, кроме возможного содействия в борьбе против его воображаемых преследователей, например, в возбуждении судебного дела или в очистке его дома от подслушивающих устройств. Вдобавок, он склонен видеть в терапевте, скорее,

потенциального врага, чем помощника. По этим причинам он будет неподходящим кандидатом для любой терапевтической работы, основанной на принципах, которые обсуждаются в данной книге.

*Тень смерти, страданий и мук ада чувствуется особенно остро, и это происходит от ощущения, что ты оставлен Богом... и в душе возникает ужасное предчувствие, что так будет всегда... Душа видит себя в самом центре разнообразнейших форм зла, среди жалкого несовершенства, опустошенной, жаждущей понимания и покинутой духом во тьме.*

Сан-Хуан де ля Крус, «Темная ночь души»

**В** этой главе будут описаны некоторые наиболее общие угрожающие и трудные виды переживаний, которые выходят на поверхность из сложного и активного внутреннего мира человека в процессе преобразования личности и с которыми мы знакомы как по собственному опыту, так и по сообщениям других людей. Мы надеемся, что не обескуражим читателя тем, что сейчас погрузимся в изучение этих тяжелых переживаний. Темная ночь души — это только один из аспектов духовного путешествия, и есть много других, которые гораздо более приятны.

Мы обращаемся к этой теме с самого начала, прежде всего, для того, чтобы отразить обычную последовательность состояний в ходе процесса преобразования. Хотя существует много исключений, однако большинству людей, переживающих духовный кризис, приходится погружаться в темные области и проходить через них, прежде чем они достигнут состояния свободы, света и безмятежности. Для тех, кто идет таким путем, положительные ощущения нередко оказываются тем более значимыми и глубокими по контрасту с теми тяжелыми переживаниями, с которыми им пришлось столкнуться до этого. Подобно тому, как восход солнца может выглядеть особенно ярким и вселяющим надежду после длинной зимней ночи, так и радость кажется особенно сильной после боли.

Помня об этом, можно задаться следующими вопросами: что представляют собой эти темные внутренние области, которые человеку, быть может, придется пересекать? На что они похожи? И какого рода конфликты там могут возникать?

Для некоторых людей, переживающих духовный кризис — как в относительно мягкой, так и в более драматической форме, — серьезным вызовом может стать задача прожить еще один день, действовать привычным образом. Нормальная, казалось бы, простая деятельность, составляющая часть повседневной жизни, внезапно может стать трудной или непосильной. Нередко индивиды, испытывающие кризис, переполнены внутренними переживаниями, которые так зрительно ярки, насыщены эмоциями и энергией, что им бывает трудно отделить этот живой и красочный внутренний мир от событий внешней реальности. Их может расстраивать то, что им не удастся сохранять концентрацию внимания, или же быстрые и частые смены состояний сознания могут вызывать у них панику. Неспособные вести себя как обычно, они чувствуют себя бессильными, бесполезными и виноватыми.

Одна женщина так описывала свои проблемы: «Я была способна понимать, что мне нужно сделать кое-какие дела по дому, и раньше я справлялась с ними без всяких усилий — но теперь между ними и мной как будто возникла стена. Я помню, что вышла из дома, чтобы немного поработать в саду, думая, что эта простая деятельность мне поможет. Вместо этого все, что я смогла ощутить — это то, что если я буду слишком быстро двигаться, то взорвусь. Творческие и художественные проекты, которые, бывало, доставляли мне такое удовольствие, теперь были просто слишком сложными, чтобы я могла на них сосредоточиться. В течение какого-то

времени мне было слишком трудно даже играть со своими детьми. Единственное, что я могла делать в этот период — это кое-как заботиться о себе».

К числу самых мучительных и тревожащих состояний, с которыми обычно сталкиваются те, кто переживает духовный кризис, относятся чувства страха и одиночества, ощущение собственного безумия и озабоченность смертью. Хотя эти состояния часто бывают неотъемлемыми, необходимыми и центральными составными частями целительного процесса, они могут стать пугающими и подавляющими, в особенности, при отсутствии поддержки со стороны других людей.

Когда открываются врата бессознательного ума, в сознание могут выходить самые разнообразные вытесненные эмоции и воспоминания. При встрече с теми или иными воспоминаниями или переживаниями из личностных или надличностных областей, в сознании человека могут, порой одновременно, появляться темы страха, одиночества, безумия и смерти. Он может воскрешать в памяти эпизоды тяжелых болезней или опасных аварий, равно как и другие тревожные события из младенчества и детства, либо заново переживать опыт биологического рождения с его сложными, хаотическими и динамичными проявлениями

Многие воспоминания содержат в себе элементы страха. Люди, выросшие в неблагополучных семьях, могут испытывать ужас, вызванный жестокостью пьяной матери. Другие могут воскрешать в памяти тот страх, который они переживали при падении с дерева или во время болезни коклюшем.

Индивид может внезапно почувствовать чисто детское ощущение одиночества, которое, казалось бы, совершенно неуместно в его теперешней ситуации. Эти иррациональные чувства могут быть связаны с тем, что в детстве он лишился одного из родителей или не имел адекватной связи с матерью при рождении. Сходные чувства могут быть результатом изоляции от ровесников в школе или болезненного переживания разлуки при разводе родителей.

Некоторые люди зачастую сталкиваются с ощущением безумия, вспоминая тот или иной случай, связанный с опасностью для жизни. В памяти человека могут неожиданно оживать угрожающие события из его личной истории: автомобильная авария, едва не закончившаяся смертью, инцидент во время плавания, когда он чуть не утонул, или эпизоды крайнего физического или сексуального насилия. Заново переживая этот инцидент, такие люди могут чувствовать себя настолько подавленными и в опасности, что у них возникает ощущение, будто они теряют связь с реальностью.

Такие ситуации могут приводить человека и к переживанию смерти. Кроме того, воспоминания о близости смерти связаны с обстоятельствами рождения. Человек всегда в той или иной форме неизбежно соприкасается со смертью, когда заново переживает опыт рождения, сопровождающийся ощущениями удушья и угрозой для жизни. Если во время родового существования индивиду угрожала опасность аборта или выкидыша, то ему, возможно, пришлось пережить весьма убедительный эмбриональный кризис выживания, который позднее способен снова всплывать в его памяти.

Человек может столкнуться с опытом страха, одиночества, безумия или смерти и во время надличностных переживаний, происходящих из коллективных или вселенских областей. Надличностные области содержат в себе как светлые, так и темные элементы; страх могут вызывать и те и другие, «положительные» и «отрицательные». Кто-то может бороться с чудовищным мифологическим демоном или переживать битву, происходившую в другой эпохе — в подобных ситуациях неизбежны чувства тревоги и страха. Однако тот факт, что чувство страха иногда возникает, когда индивид переходит в области света и красоты, слегка озадачивает. Мы подробно обсудим проблемы «положительных» сфер в главе 3.

Индивид может переживать чувство одиночества во время реалистического отождествления

с солдатом, разлученным с возлюбленной во время войны, или с матерью из Африки, которая переживает утрату своего ребенка, умершего от голода. Одна женщина во время наших семинаров пережила настоящее безумие, когда в ходе сеанса глубокой эмпирической работы она почувствовала себя сумасшедшей в средневековом приюте для душевнобольных. Через час, когда ее переживания завершились, она вернулась к своему обычному рациональному состоянию.

Встреча со смертью на надличностном уровне может принимать различные формы. В переживаниях, которые кажутся воспоминаниями прошлых жизней, могут ярко оживать ощущения убитого солдата, раба, мученика или матери, потерявшей детей во время войны. Человек может сталкиваться со смертью в мифологическом мире, например, через отождествление с Христом, умирающим на кресте, либо с расчленяемым Осирисом.

Индивид может отождествляться с общечеловеческим опытом умирания — со всеми женщинами, когда-либо умиравшими во время родов, или со всеми мужчинами, которые погибали в сражениях на протяжении всей истории человечества. Кто-то может пережить отождествление с самой архетипической фигурой Смерти, ощущая всю чудовищность этой вселенской силы. Следующий яркий пример взят из отчета женщины, чей духовный кризис включал в себя много реалистических переживаний смерти:

«Повсюду вокруг себя я могла видеть хорост образов смерти: могильные плиты, кресты, скалящиеся черепа и перекрещенные кости. Я видела множество кровавых битв, концлагерей и больничных палат — везде были сцены смерти. Мне казалось, что я одновременно наблюдаю и переживаю все смерти на протяжении истории. Потом мои переживания внезапно изменились, и я почувствовала, как будто я, кем бы я ни была, ответственна за все это; я стала самой Смертью, Старухой с косою, апокалиптическим всадником на коне бледном — и именно я лишала всех людей жизни».

Легко совершить ошибку и связать эмоции и ощущения, которые относятся к внезапно проявляющимся воспоминаниям, с текущей ситуацией в реальной жизни. Например, у того, кто заново переживает надвигающуюся угрозу гибели во время рождения, может развиться серьезная озабоченность собственным здоровьем или необычно сильная реакция на фильмы или телевизионные передачи, показывающие сцены смерти. Он может ощущать угрозу со стороны потенциальных опасностей в окружающем мире и даже бояться за свою физическую безопасность. Не осознавая этого, он может впасть в панику в закрытых помещениях, испытывать страх в лифте или в переполненном вагоне метро.

У некоторых может развиться танатофобия — чрезмерный страх смерти, при котором человек одержим мыслью, что ему угрожает инфаркт или инсульт. Когда опыт рождения со всем его широким спектром эмоций и физических ощущений становится полностью осознанным, то человек догадывается, что это и есть источник его страхов, и эти страхи рассеиваются.

## **Лицом к лицу со страхом**

Элемент страха составляет естественную часть мозаики изменения. Духовный кризис обычно сопровождается той или иной формой страха, будь то умеренное чувство озабоченности предстоящими повседневными событиями или чудовищный беспричинный ужас, который, казалось бы, никак не связан с любыми привычными аспектами жизни. Нельзя не испытывать определенный страх в такой ситуации, когда не только рушатся многие из привычных систем убеждений человека, но и сам он становится чрезмерно эмоциональным. Тело как будто разваливается на части, появляются новые физические стрессы и беспокоящие боли. Однако

страх, по большей части, кажется совершенно нелогичным, как будто он не имеет почти никакого отношения к переживающему его человеку. Иногда индивид, вовлеченный в кризис, способен справляться со страхами относительно легко, но в других случаях чувство страха, судя по всему, перерастает в полностью неконтролируемую панику.

В жизни большинства людей встречается много видов страха — от самых грубых и очевидных, таких, как ужас перед физической травмой или смертью, до более тонких, как, например, опаска, с которой мы спрашиваем дорогу у незнакомого человека. Несмотря на свои всевозможные страхи большинство людей способны достаточно хорошо функционировать в повседневной жизни, не будучи ими полностью подавлены. Однако во время многих духовных кризисов повседневные страхи усиливаются и обостряются, нередко становясь неуправляемыми. Они могут принимать форму беспричинной тревоги или же выливаться в те или иные общие разновидности страха.

**Страх неведомого.** В известной степени он является обычным для многих людей. Когда жизнь уводит нас в непривычном направлении, мы часто автоматически реагируем на это тем, что начинаем опасаться, а затем сопротивляться. Некоторые люди могут пускаться в неведомое относительно бесстрашно, проявляя при этом завидную отвагу. Но многие другие, если и решаются вступать на неизведанные территории, то делают это против своей воли или, в лучшем случае, очень осторожно.

У тех, кто переживает духовный кризис, страх неизвестного может увеличиваться до огромных размеров. Зачастую, их внутренние состояния меняются столь быстро, что они начинают испытывать сильный страх перед тем, что может произойти дальше. Перед ними непрерывно открываются неизмеримые внутренние пространства, новые осознания, неоткрытые возможности. Так, вполне материалистически настроенная женщина может испытать спонтанное состояние выхода из тела и узнать, что она является чем-то большим, чем ее физическое существо. Или какой-то мужчина внезапно переживает сложную последовательность зрительных образов и эмоций, которые, как ему кажется, приходят из другого времени и места. Это наводит его на мысли о перевоплощении — совершенно чуждом для него понятии.

Для неподготовленных людей такого рода внезапные события могут быть крайне пугающими. Подобные люди чувствуют неуверенность в отношении того, куда они идут и что с ними будет, и столь быстрые перемены заставляют их бояться, что они теряют контроль над своей жизнью. Они даже могут тосковать по привычному и безопасному прежнему образу жизни, более спокойному и менее требовательному, хотя и не вполне счастливому существованию, которого они лишились.

**Страх утраты контроля.** Человек, который много лет стремился к благополучной семейной жизни, может совершенно четко представлять себе свое будущее и считать себя полностью ответственным за свое существование. Когда у его жены развивается смертельное заболевание, его жизнь идет совсем не так, как он запланировал. Его мечты разбиты вдребезги, и вызванный этим эмоциональный стресс может положить начало трансформационному процессу. Человек мучительно осознает, что он не властен над жизнью и смертью и что им управляют силы, не зависящие от его желаний.

Многие люди проводят годы с ощущением, что их мир упорядочен и они полностью распоряжаются своей жизнью. Когда они обнаруживают, что не вполне властны над течением собственной жизни, то, порой, чувствуют огромное облегчение. Но бывает, что они очень пугаются этого, особенно если они привыкли считать себя в ответе за все, что с ними происходит. Они, скорее всего, будут спрашивать себя: «Если не я контролирую свою жизнь, то кто же? И является ли он, она или оно заслуживающим доверия? Могу ли я отдаться какой-то

неведомой силе и знать, что обо мне будут заботиться?»

При встрече со страхом утраты контроля, ум и «эго» проявляют чрезвычайную изобретательность в попытках за что-либо уцепиться; люди, находящиеся в таких ситуациях, могут создавать сложные системы опровержения, убеждая себя в том, что им и так достаточно хорошо и вовсе не нужно меняться, либо, что изменения, которые они ощущают, просто иллюзорны. Они могут рационально интерпретировать переживаемые состояния сознания, создавая изоциренные теории для их оправдания. Или же они могут попросту пытаться вообще избегать этих состояний. Иногда само чувство беспокойства становится защитой: когда человек цепляется за свое чувство страха, это может успешно предохранять его от слишком быстрого роста.

Существует еще одна форма утраты контроля, далеко не столь постепенная и более драматичная. Порой, находясь в духовном кризисе, человек может оказаться во власти мощных переживаний, во время которых он полностью утрачивает контроль над своим поведением. Такой индивид может разразиться вспышкой гнева или залиться слезами, трястись в конвульсиях или пронзительно кричать, как никогда не кричал в своей жизни. Подобное несдерживаемое высвобождение эмоций может принести чрезвычайное облегчение, но, прежде чем оно наступит, человек может переживать огромный страх перед силой своих чувств и сопротивление этой силе. После такого взрыва индивид, как правило, бывает испуган и стыдится силы выражения своих эмоций.

**Другие страхи.** В некоторых формах духовных кризисов физические ощущения или реакции иногда интерпретируются как страх. Людям кажется, будто ими овладевают странные, порой ошеломляющие вспышки энергии. Они могут ощущать пульсирующие электрические заряды, неконтролируемую дрожь или присутствие какой-то неведомой силы, пронизывающей все их физическое существо. Их пульс учащается, а температура тела растет. Почему это происходит? Такие проявления часто бывают естественным физиологическим сопровождением резких изменений, происходящих в сознании; кроме того, они могут быть специфическими характеристиками некоторых форм духовного кризиса — таких, как пробуждение Кундалини.

Люди, не готовые к таким феноменам или не знакомые с ними, могут быть очень напуганы, когда эти проявления внезапно становятся частью их повседневной жизни. Поскольку они привыкли к определенному нормальному чувству собственного тела, то обычно испытывают беспокойство при первом появлении странных новых ощущений и легко могут по ошибке принять их за сам страх. Одна женщина, увлеченная практикой медитации, так вспоминала свою реакцию:

«Я отправилась к своему духовному учителю и рассказала ему о странном чувстве тревоги, которое стало частью моей жизни. Особенно остро я ощущала его ночью или когда пыталась медитировать: мое сердце начинало учащенно биться, тело дрожать, и я покрывалась потом. Когда мой учитель услышал об этом, он рассмеялся и объяснил, что это просто проявления Кундалини Шакти. Он сказал: «Помни, когда ты чувствуешь подобные вещи, то это не страх нападает на тебя — это Бог проходит через тебя». Потом я много раз думала о его словах, и это принесло мне огромное утешение».

Кроме того, человек может столкнуться со страхом безумия, страхом смерти и страхом вселенского уничтожения, которые мы рассмотрим далее в этой главе.



Мирабаи, индийская поэтесса XV века, писала:

*Мои глаза полны слез.  
Что мне делать? Куда идти?  
Кто сможет утолить мою боль?  
Мое тело отравлено ядом  
Змеи по имени «одиночество»  
И жизнь покидает меня  
С каждым ударом сердца.*

Одиночество — еще один неотъемлемый компонент духовного кризиса. Оно может переживаться с разной силой — от смутного чувства отделенности от других людей и мира до глубокого и полного погружения в экзистенциальное отчуждение. Некоторые из ощущений внутренней изоляции обусловлены тем, что во время духовного кризиса людям приходится сталкиваться с необычными состояниями сознания, о которых они никогда и ни от кого не слышали и которые отличаются от повседневных переживаний их друзей и родных. Однако экзистенциальное одиночество, по-видимому, имеет очень небольшое отношение к каким-либо личным или внешним влияниям.

В ходе процесса внутренней трансформации многие люди чувствуют свою изоляцию от других из-за самой природы своих переживаний. Когда внутренний мир становится более активным, человек испытывает потребность временно отвлечься от повседневных дел, будучи полностью поглощен собственными напряженными мыслями, чувствами и внутренними процессами. Отношения с другими людьми становятся менее важными, и человек даже может чувствовать отстраненность от привычного ощущения собственного «я». Когда это происходит, человек испытывает всеобъемлющее чувство отделенности от самого себя, других людей и окружающего мира. Тем, кто находится в подобном состоянии, недоступны даже обычное человеческое тепло и утешение.

Молодой учитель рассказывал нам об одиночестве, которое он переживал во время духовного кризиса: «Ночью я привычно ложился в постель рядом с женой и чувствовал себя полностью и безоговорочно одиноким. Жена оказывала мне огромную помощь и поддержку во время моего кризиса. Но в этот период все, что бы она ни делала, не могло мне помочь — ни ласковые объятия, ни любая степень ободрения и поддержки».

Мы часто слышали, как индивиды, переживающие духовный кризис, говорили: «Никто никогда не проходил через это раньше. Я — единственный, кто так себя чувствует!» Подобные люди не только полагают, что этот процесс происходит только с ними, но и убеждены, что никто в истории не переживал того, что они чувствуют. Быть может, именно потому, что они кажутся себе такими особенными, они также считают, что им способен помочь только определенный, заслуживающий доверия терапевт или учитель. Сильные эмоции и непривычные восприятия уводят их настолько далеко от их прежнего существования, что им легко приходит в голову мысль о собственной ненормальности. Они чувствуют, что с ними творится что-то неладное и что их никто не сможет понять. Если терапевты, к которым они обращаются, также озадачены и не знают, что делать, то их чувство острой изоляции усиливается.

Даже если людям, находящимся на этой стадии, известно множество разнообразных теоретических схем и духовных систем, описывающих сходные состояния, они обнаружат разницу между их теоретическим изучением и пребыванием в самих этих состояниях. Это можно проиллюстрировать на примере Сары, изучавшей антропологию в аспирантуре.

Конспекты Сары были полны описаний обычаев и ритуалов индейских шаманов в Центральной Мексике. Когда она позднее столкнулась с живыми и реалистичными шаманскими элементами во время своего духовного кризиса, то до какого-то момента не могла связать свои исследования со своими переживаниями. В ходе учебных занятий ее отношение к предмету было чисто интеллектуальным; она полагала, что восприятие и поведение индейцев не имеет к ней никакого отношения. Во время преобразующего кризиса ее переживания были настолько непосредственными и всеобъемлющими, что она была не способна распознать их со своей исключительно научной точки зрения.

Во время экзистенциального кризиса человек чувствует себя оторванным от своей глубинной сущности, высшей силы или Бога — чего бы то ни было за пределами его личных возможностей, что дает ему силу и вдохновение. Результатом этого становится самый ужасный вид одиночества — полное и совершенное экзистенциальное отчуждение, пронизывающее все существо человека. Вот как это выразила одна женщина, пережившая духовный кризис: «Я была буквально окутана постоянным, безмерным одиночеством. У меня было такое чувство, что каждая моя клетка пребывает в состоянии предельного уединения. Мне снилось, будто я стояла на скале, обдуваемой ветром, и смотрела в черное небо, страстно желая соединиться с Богом, но передо мной была только чернота. Это было нечто большее, чем человеческая покинутость; это чувство было тотальным».

Судя по всему, это глубокое чувство изоляции может приходиться ко многим людям вне зависимости от их личной истории и часто бывает основным компонентом духовного преобразования. Ирина Твиди, женщина из России, обучавшаяся у суфийского мастера в Индии, писала в своей книге «*Огненная бездна*»:

«И пришла Великая Отделенность... своеобразное, особое чувство полнейшего одиночества... его нельзя сравнить с любым чувством одиночества, которое все мы порой переживаем в своей жизни. Все казалось темным и безжизненным. Нигде, ни в чем не было ни смысла, ни цели. Ни Бога, чтобы помолиться, ни надежды. Вообще ничего».

Это чувство предельной изоляции отражено в одинокой молитве Иисуса на кресте: «Боже Мой! Боже Мой! для чего Ты Меня оставил?» Люди, которые оказались в таком положении, часто приводят пример Христа в самый тяжелый момент его жизни, пытаясь объяснить, насколько фундаментально это чувство. Они не могут найти никакой связи с Божественным; вместо этого их преследует постоянное, мучительное чувство, что Бог их оставил. Даже когда человек окружен любовью и поддержкой, он может быть наполнен глубоким и жгучим одиночеством. Когда человек погружается в бездну экзистенциального отчуждения, никакое человеческое тепло не в состоянии ничего изменить.

Те, кто сталкиваются с экзистенциальным кризисом, чувствуют не только свою изолированность, но и свою совершенную незначительность, подобно бесполезным пылинкам в огромном космосе. Сама Вселенная выглядит абсурдной и бессмысленной, а любая человеческая деятельность представляется незначительной и пустой. Таким людям может казаться, что все человечество занято бесплодным существованием, не имеющим никакой полезной цели. В этом положении они не способны увидеть какой бы то ни было космический порядок, и у них отсутствует всякий контакт с духовной силой. Они могут погружаться в глубокую депрессию и отчаяние, и даже пытаться покончить с собой. Часто они догадываются, что даже самоубийство не разрешит их проблему; им кажется, что из этой муки нет никакого выхода.

## Изолирующее поведение

Во время духовного кризиса человек может в течение какого-то времени казаться «иным». В нашей культуре установившихся норм и, нередко, строгих требований, тот, кто начинает внутренне изменяться, может выглядеть неуместным. Он может однажды появиться на работе или за обеденным столом с желанием обсудить свои новые идеи или догадки, например: отношение к смерти, вопросы, связанные с рождением, давно замалчивавшиеся эпизоды семейной истории, которые он вспомнил, необычные взгляды на мировые проблемы или фундаментальную природу вселенной

Чуждое качество этих понятий и настойчивость, с которой человек их излагает, могут заставить его коллег, друзей или родных отдалиться от него, в результате чего его уже существующее чувство одиночества только усиливается. У человека могут измениться интересы и ценности, и он может больше не захотеть участвовать в той или иной деятельности. Перспектива провести вечер с друзьями за бутылкой уже не выглядит для него такой привлекательной, как прежде; она даже может казаться ему отвратительной.

В такой ситуации люди могут чувствовать себя совсем не так, как прежде, из-за характера переживаний, которые они испытывают. Они могут думать, что они растут и изменяются, в то время как с остальным миром ничего не происходит, так что никто не может последовать за ними. Их могут привлекать занятия, которые их близкие не понимают или не одобряют. Их внезапный интерес к молитвам, мантрам, медитации или к какой-то эзотерической системе, наподобие астрологии или алхимии, может казаться их друзьям и семье «странным» и усиливать их отчуждение.

Если индивиду, находящемуся на этой стадии ставят психиатрический диагноз, то ярлык «душевнобольного» и соответствующее лечение нередко усугубляют его чувство изоляции. Чувство отделенности усиливается всякий раз, когда человеку говорят или как-то еще дают понять: «Ты больной. Ты не такой, как мы».

Кроме того, люди, переживающие процесс преобразования личности, могут резко менять свой внешний вид. Они могут коротко стричься или, наоборот, отращивать волосы; могут предпочитать одежду, отличающуюся от нормы. Примеры можно найти в психоделической культуре шестидесятых и семидесятых годов, когда многие имели духовные прозрения и вместо того, чтобы выражать их приемлемым для общества образом, чувствовали потребность передавать их путем формирования отдельной, или «контр» культуры, для которой были характерны экспрессивные одежды, украшения, прически и даже ярко раскрашенные автомобили.

Другие примеры можно найти в различных духовных группах. Так, посвященные в дзен-буддизм бреют голову и живут в демонстративной простоте. Последователи гуру Раджниша не только носят одежду определенного цвета, но также надевают мала, или четки, с портретом учителя и меняют имена, данные им при рождении, на индийские. По правилам ортодоксального иудаизма мужчины носят ермолки и длинные бороды, ведя строго религиозный образ жизни. Сообщество товарищей по духовной практике будет проявлять терпимость к подобным формам поведения или даже поощрять их. Однако тот, кто внезапно решит выразить себя таким заметным образом, находясь вне поддерживающей ситуации, может переживать еще большую изоляцию.

У многих людей, переживающих духовный кризис, трансформация проходит без таких

отчуждающих внешних проявлений, однако у некоторых происходят очевидные изменения поведения. У кого-то эти новые формы поведения представляют собой лишь временный этап духовного развития, тогда как у других они могут стать постоянной частью нового образа жизни.

## Переживание «безумия»

Во время духовного кризиса роль логического ума часто ослабевает, и на первый план выходит красочный, богатый мир интуиции, вдохновения и воображения. Рассудок становится ограничивающим фактором, и подлинные прозрения уводят человека за пределы интеллекта. У некоторых индивидов эти путешествия в области визионерского опыта могут быть спонтанными, волнующими и творческими. Но чаще многие люди при переживании подобного опыта думают, что сходят с ума, поскольку он связан не с теми состояниями сознания, которые они считают нормальными.

Когда в процессе духовного развития происходит ослабление рациональности, оно часто приводит к исчезновению старых ограничений или предрассудков мышления, что, порой, бывает необходимо для того, чтобы взамен могли появиться новое расширенное сознание и возросшая интуиция. Однако в действительности исчезает вовсе не способность к логическому рассуждению — хотя поначалу может казаться именно так, а когнитивные ограничения, которые стесняют человека и не дают ему меняться.

Когда это случается, линейное мышление временами оказывается невозможным, и человек переживает смятение ума, когда на его сознание вдруг обрушивается поток высвобожденного материала из бессознательного. Неожиданно возникают странные и беспокоящие эмоции, и некогда привычная рациональность не помогает объяснить происходящее. Этот момент духовного развития порой бывает очень пугающим. Однако в процессе подлинного самораскрытия он имеет лишь временный характер и может быть весьма важным этапом преобразования.

Вот как описывает переживание собственного безумия Ирина Твиди в книге «Огненная бездна».

«В полубессознательном состоянии я вдруг заметила в темной комнате вокруг меня какое-то вращение, темный или серый туман... и вскоре могла различать в нем контуры совершенно отвратительных вещей или существ; бросая на меня косые непристойные взгляды, звероподобные элементальные сущности сплетались в бесстыдных объятиях, предаваясь дикой сексуальной оргии. Я была уверена, что схожу с ума. Меня охватил леденящий ужас; галлюцинации, безумие — мне не на что надеяться, это сумасшествие; это конец... Существа приблизились ко мне, собравшись вокруг моей кровати... и все это зло было во мне! Милостивый Бог, помоги мне! У меня нет никакого другого выхода, кроме индийского приюта для душевнобольных; обитой войлоком палаты!»

Иногда может казаться, что событиями в мире управляют непривычные сплетения необычайно значимых совпадений, которые заменяют более предсказуемый и, казалось бы, поддающийся контролю порядок вещей. В других случаях, люди могут переживать полный внутренний хаос; их логические способы структурирования своей реальности рушатся, оставляя им спутанное и дезорганизованное чувство отсутствия связности происходящего. Пребывая

целиком во власти активного внутреннего мира, полного ярких драматических событий и захватывающих эмоций, они не могут действовать объективно и рационально. Они могут видеть в этом окончательное уничтожение любых остатков здравого рассудка и бояться, что приближаются к полному, необратимому безумию.

Вот как вспоминает этот опыт безумия женщина, пережившая духовный кризис: «Мне казалось, что мой ум разбивается на миллионы мелких кусочков. Я не могла ухватить ни одной целой мысли, какими они были прежде; остались только обрывки. Мой муж пытался разговаривать со мной, но я не могла воспринимать его слова. Ничто не имело никакого смысла. Все полностью перепуталось и смешалось. Я представляла себя хронической пациенткой какой-нибудь государственной больницы, обреченной провести в уединенной палате остаток своей жизни. Я была уверена, что навсегда останусь такой».

Некоторые духовные традиции предлагают альтернативный взгляд на такого рода «безумие». «Священное безумие», или «божественное безумие», известно и признается различными духовными учениями, которые отличают его от обычного сумасшествия; они рассматривают его как своеобразное опьянение Божественным, которое дает человеку необычные способности и духовное руководство. В таких традициях, как суфизм и культура индейцев Америки, воплощением этого состояния являются сакральные фигуры дураков или шутов. Почитаемых провидцев, пророков и мистиков часто описывают, как вдохновенных безумием.

Греческий философ Платон описывал священное безумие как дар богов:

«Величайшее благословение приходит через безумие — безумие, поистине посланное небесами. Именно в состоянии безумия прорицательницы в Дельфах и жрицы Додоны достигали столь многого, за что им благодарны в Греции и государства\*, и отдельные люди. В здравом уме они могли очень мало или вообще ничего... безумие — это священный дар, когда оно дается по милости богов».

В культуре острова Окинава такое состояние называется *камидари*. Это период, когда страдает дух человека, время испытаний, в течение которого человек не может действовать рационально. Общество поддерживает таких индивидов, признавая, что их необычное состояние — знак близости к Богу. Впоследствии считается, что у этого человека божественная миссия — например, целителя или учителя.

## Столкновение с символической смертью

Встреча с проблемой смерти — это центральная часть процесса внутреннего преобразования и неотъемлемый компонент большинства духовных кризисов. Нередко она составляет часть мощного цикла смерти-возрождения, в котором, в действительности, умирают лишь прежние способы бытия, которые сдерживают рост индивида. С этой точки зрения, каждый человек в той или иной форме умирает много раз на протяжении своей жизни. Во многих традициях идея «умирания до смерти» принципиально важна для духовного развития. Примирение с фактом смерти, как частью непрерывности жизни, считается в высшей степени освобождающим, избавляющим человека от страха смерти и открывающим возможность переживания бессмертия. В XVII веке христианский монах Абрахам из Санта-Клары писал: «Человек, который умер еще до своей смерти, во время смерти не умирает».

Свами Муктананда в своем рассказе о встрече с собственной смертью в книге «Игра сознания» ярко описывает не только опыт умирания, но и движение к возрождению:

«Меня ужасала смерть. Моя прана (дыхание, жизненная сила) прекратила свое движение. Мой ум больше не функционировал. Я чувствовал, как прана уходит из моего тела... Я потерял всякую власть над своим телом. Подобно умирающему, рот которого открывается, а руки вытягиваются в стороны, я издал странный звук и рухнул на пол... Я полностью потерял сознание. Я пришел в себя примерно через полтора часа, и мне было забавно говорить себе: «Я недавно умер, но я опять жив!» Я встал, чувствуя глубокий покой, любовь и радость. Я осознал, что пережил смерть... Теперь я знал, что значит умереть, и смерть больше меня не пугала. Я стал полностью бесстрашным».

У многих людей тема смерти вызывает, по большей части, негативные ассоциации; они верят, что это конец всего, предельное лишение и окончательное возмездие. Они воспринимают смерть как пугающее неизвестное и, когда она приходит в качестве части их внутреннего опыта, они испытывают ужас.

Встреча со смертью может проявляться в различных формах. Одна из них — это конфронтация со своей собственной смертностью. Тому, кто всегда избегает темы умирания, скорее всего, будет трудно справиться с глубоким переживанием, которое показывает человеку, что его жизнь временна и смерть неизбежна. Многие люди подсознательно сохраняют детское представление, будто они бессмертны, и, когда сталкиваются с трагедиями жизни, обычно отвергают их, заявляя: «Это случается с другими людьми. Со мной этого не произойдет».

Когда духовный кризис подводит таких людей к необходимому пониманию своей смертности, они начинают проявлять чрезвычайное сопротивление. Они будут делать все, что угодно, лишь бы избежать этой темы — скорее всего, будут активно пытаться остановить происходящий с ними процесс с помощью лихорадочной работы, чрезмерной общительности, кратких отношений, приема подавляющих лекарств или алкоголя. Быть может, они будут стараться в разговорах избегать темы смерти или высмеивать ее, возвращаясь к относительно безопасным вопросам. Другие могут внезапно начать остро осознавать процесс старения, как своего собственного, так и близких им людей.

Некоторые приходят к неожиданному осознанию, как в случае, который описывает один пациент, учитель по профессии: «В течение какого-то времени я размышлял над проблемой собственной смертности. Мне были знакомы кое-какие идеи христианства и буддизма о непостоянстве всего сущего, но, в действительности, я не считал их чем-то относящимся непосредственно ко мне. Потом настал день, когда взорвался космический корабль «Челленджер». Я наблюдал это по телевизору и видел, как семь астронавтов весело махали провожающим, поднимаясь в космический корабль, который стал их смертельной ловушкой. Они никак не могли знать, что это последние минуты их жизни. Все, в чем они действительно могли быть уверены — это тот момент жизни, и скоро он должен был пройти. Наблюдая эту ужасную драму, я понял! То, что описали философы, правда: наша жизнь эфемерна, и все, что у нас действительно есть — это мгновение настоящего. Ни прошлого, ни будущего — только настоящее».

Такое открытие может стать разрушительным для людей, которые не желают или не способны встретиться лицом к лицу со своим страхом смерти; но оно же может стать освобождающим для тех, кто готов принять факт своей смертности, так как полное принятие смерти может освободить их для того, чтобы наслаждаться каждым мгновением жизни.

Еще одно распространенное переживание — это смерть ограниченного образа мысли или образа жизни. Когда человек начинает изменяться, ему оказывается необходимо отбрасывать некоторые ограничения, которые препятствовали его росту. Иногда это происходит медленно и почти по своей воле, посредством очень выверенной терапии или духовной практики, которая требует от человека сознательного отказа от старых ограничений. Или же это может происходить самопроизвольно в процессе развития.

Однако у многих людей, переживающих духовный кризис, этот процесс бывает быстрым и неожиданным. Внезапно они чувствуют, что их комфорт и безопасность как будто исчезают и они движутся в неизвестном направлении. Привычные способы бытия больше не годятся, но их еще только предстоит заменить новыми. Индивид, который застревает на этой смене, чувствует себя неспособным зацепиться за какие-либо точки отсчета в жизни и боится, что ему окажется невозможно вернуться к старому поведению и старым интересам. Ему может казаться, что все, чем он когда-либо был и что его заботило, умирает, и что этот процесс необратим. Такой человек может быть поглощен безмерной скорбью о смерти своего прежнего «я».

Еще одну форму символической смерти представляет собой состояние отрешенности от различных ролей, отношений, мира и самого себя. Оно хорошо известно во многих духовных системах в качестве главной цели внутреннего развития. Отрешение — это необходимое событие в жизни, которое естественным образом происходит в момент смерти, когда каждый человек полностью понимает, что не может взять с собой в иной мир свое материальное имущество, свои земные роли и взаимоотношения. Практика медитации и другие формы самоисследования позволяют искателям встретиться с этим переживанием до физической смерти, чтобы освободиться и в полной мере наслаждаться тем, что у них есть в жизни.

Поэт Т.С.Эллиот писал:

*Чтобы обладать тем, чем ты не обладаешь,  
Ты должен будешь идти по пути лишения обладания.  
Чтобы стать тем, кем ты не являешься,  
Ты должен пройти по пути, на котором тебя не существует.*

В буддизме привязанность, или пристрастие, к проявлениям материального мира считается корнем всех страданий, а отказ от нее — ключом к духовному освобождению. Эта идея присутствует и в других традициях, и ее выразил Патанджали в Йога-Сутрах: «Отсутствием всякого потворствования себе в тот момент, когда семена привязанности к страданиям разрушены, достигается чистое бытие».

Более или менее радикальная отрешенность регулярно возникает в ходе процесса самораскрытия и может вызывать тревогу и замешательство. Когда человек начинает преображаться, его отношение к близким, к деятельности, к привычным ролям в жизни тоже начнет меняться. Мужчина, полагающий, что его семья принадлежит ему, вдруг обнаружит, что привязанность к жене и детям лишь приносит ему огромную боль. Он даже может прийти к пониманию, что единственная постоянная вещь в жизни — это изменение, и что, в конечном счете, он потеряет все, что, как он думает, у него есть.

Женщина, которая сильно отождествляется со своей ролью тренера по аэробике, осознает, что она не сможет сохранять свое физическое совершенство всегда и что никакие месяцы напряженной тренировки этого не изменят; фактически, из-за затрат времени и энергии ей становится еще труднее смириться с реальностью. Промышленник, потративший всю жизнь на зарабатывание денег и накопление собственности, с большой неохотой признает, что не сможет

забрать это с собой и, в конце концов, все потеряет.

Открытия такого рода могут привести к осознанию того, что смерть, в конечном счете, уравнивает всех, и даже если человек отрицает ее реальность в жизни, она, в конце концов, берет свое. Во время перехода к этому опыту, люди должны претерпеть болезненную процедуру отказа от мирских забот, к которым они привязаны и тем самым увековечивают свои страдания. Процесс отрешения сам по себе — форма смерти, смерти привязанностей. У некоторых людей это побуждение к отрешенности настолько сильно, что они начинают опасаться, не готовятся ли они на самом деле к близкой физической смерти.

На этой стадии духовного самораскрытия у людей нередко возникает неправильное представление, что завершение этого внутреннего перехода означает полный отход от значимых связей в повседневной жизни, и они путают свою новообетенную потребность во внутренней отрешенности с внешней отчужденностью. У них может быть настойчивое внутреннее побуждение освободиться от ограничивающих условий, но если у них нет понимания, что процесс отрешения можно завершить внутренне, они ошибочно начинают осуществлять его в повседневной жизни. В шестидесятые и в начале семидесятых годов многие из тех, кто достиг этой стадии, экспериментируя с методиками изменения сознания и психотропными веществами, разыгрывали ее на внешнем уровне, буквально отказываясь от семьи и общественного положения и создавая контркультуру, которая пыталась представлять их новообетенное понимание

Адвокат, участвовавший в одном из наших семинаров, подошел к этому этапу в своем духовном путешествии и пришел к нам отчаянно озабоченный: «Значит ли это, что я должен буду отказаться от всего, ради чего я работал все это время? Я люблю свою семью и свою работу. Я женат уже двадцать лет и очень привязан к своей жене. Моя юридическая практика процветает, и я хороший специалист. Но все внутри меня говорит мне, что мне придется все это бросить. Может быть, я скоро умру? Что мне делать?»

После небольшого обсуждения он понял, что ему нет необходимости отказываться от здорового и плодотворного образа жизни и что процесс духовного раскрытия вовсе не ведет к физической смерти. Наоборот, он достиг вполне обычной и естественной стадии отрешенности, на которой ему потребовалось отказаться от эмоциональной привязанности к некоторым важным элементам своей жизни. Он сумел понять, что все, чему суждено умереть на этой стадии — это лишь его ограничивающее, стесняющее отношение к привычным для него ролям, и что это внутреннее отрешение, в конечном счете, освободит его для более эффективного функционирования.

Важным аспектом переживания символической смерти при внутреннем преобразении является смерть «эго». В процессе духовного самораскрытия человек переходит от относительно ограниченного образа бытия к новому, расширенному состоянию. Часто для завершения этого перехода необходимо, чтобы прежний способ существования «умер», открыв путь новому «я» человека; «эго» должно быть разрушено, прежде чем станет возможным новое, более широкое самоопределение. Это и называется смертью «эго». Это не смерть того «эго», которое необходимо для того, чтобы иметь дело с повседневной реальностью; это смерть старых структур личности и малоэффективных способов бытия в мире, которая необходима для начала более счастливого и более свободного существования. Ананда К.Кумарасвами писал: «Ни одно существо не может достичь высшего уровня бытия без прекращения своего обычного существования».

Смерть «эго» может происходить постепенно, на протяжении длительного периода времени, а может случиться внезапно и с огромной силой. Хотя это одно из наиболее благотворных и целительных событий в духовной эволюции, оно может восприниматься как



катастрофа. На протяжении этой стадии процесс умирания иногда может быть очень реалистичным, как будто это уже не символическое переживание, а самая настоящая биологическая гибель. Как правило, человек при этом пока еще не может видеть, что по другую сторону того, что воспринимается как полное уничтожение «эго», его ждет более широкое и всеобъемлющее чувство своей подлинной сущности.

Строки из «Феникса» Д. Лоуренса отражают характер этого разрушительного, но преобразующего процесса:

*Готов ли ты быть вычеркнутым, стертым,  
аннулированным, превращенным в ничто?  
Готов ли ты стать ничем?  
Кануть в забвение?  
Если нет, то ты никогда по-настоящему не изменишься.*

Когда люди погружаются в процесс смерти «эго», они зачастую чувствуют себя подавленными и опустошенными, как будто все, что они собой представляют или представляли, рушится без всякой надежды на восстановление. Поскольку им кажется, что их личность распадается, они больше не уверены в своем месте в мире, в том, могут ли они быть родителями, работниками и вообще полноценными человеческими существами. Внешне их старые интересы больше не имеют значения, системы ценностей и друзья меняются, и они теряют уверенность в том, что правильно ведут себя в повседневной жизни. Внутренне они могут переживать постепенную утрату личности и чувствовать, что их физическая, эмоциональная и духовная сущность неожиданно и насильственно разрушается. Они могут думать, что на самом деле умирают, внезапно оказавшись перед необходимостью взглянуть в лицо своим глубочайшим страхам.

Одна женщина средних лет после прохождения через опыт смерти «эго» вспоминала свое ощущение полного уничтожения: «Потом кто-то восхищался тем, с каким мужеством я снова собрала воедино части своего «я». Но там не было никаких частей, ни одной крупинки. Все, чем я себя считала, было уничтожено».

Очень трагическим недоразумением на этом этапе может стать смешение желания смерти «эго» с побуждением действительно покончить с собой. Человек может легко спутать желание того, что можно назвать «эгоцидом» — «убийством «эго», — с влечением к суициду, самоубийству. На этой стадии людьми нередко движет мощное внутреннее убеждение, что нечто в них должно умереть. Если внутреннее давление достаточно велико и если отсутствует понимание динамики смерти «эго», они могут неправильно истолковать эти чувства и воплотить их во внешнем саморазрушительном поведении. Или же они могут без конца говорить о самоубийстве, вызывая серьезную озабоченность у тех, кто их окружает.

С помощью терапии, духовной практики и других форм самоисследования появляется возможность завершить символический процесс умирания на внутреннем уровне. Человек может умереть внутренне, оставаясь при этом живым и здоровым.

Одна из самых всеобъемлющих форм встречи со смертью — переживание разрушения всего мира или даже всей Вселенной. Столкновение с фактом собственной смертности и смерть «эго» происходят на индивидуальном, личностном, уровне. Однако, порой, то же чувство неминуемой гибели распространяется и на надличностный уровень; при этом могут переживаться реалистичные картины уничтожения всего живого на земле или даже самой планеты. Человек может спутать эти внутренние события с внешней реальностью и начать бояться, что

существование всего мира находится под угрозой.

Более того, это же переживание может распространяться на уничтожение Солнечной системы или всего космоса. Человек может видеть яркие образы взрывающихся звезд и физически отождествляться со всей материей, исчезающей в черной дыре. При этом он чувствует свое полное бессилие и тщетность всех попыток остановить эту ужасающую катастрофу.

Свами Муктананда описал в книге *«Игра сознания»* собственные драматические переживания, возникшие у него во время медитации:

«Когда я сел, мои ноги сами перекрестились в позе лотоса. Я посмотрел вокруг. Во всех направлениях бушевало пламя огромного пожара. Весь космос был в огне. Пылающий океан взорвался и поглотил весь земной шар... Я был очень напуган... Я все еще мог видеть Землю, захлестнутую волнами распада... Весь мир... был уничтожен».

В последнее время мы живем с сознанием реальности того, что всей нашей планете угрожает ядерное уничтожение, и многие опасения по поводу этой ситуации совершенно оправданы. Однако во время духовного кризиса кто-нибудь может столкнуться с очень реалистичными внутренними переживаниями ядерной катастрофы, и страх, который при этом возникнет, может оказаться выходящим за пределы личной обеспокоенности. Когда человек переживает такое апокалиптическое внутреннее событие, за ним часто следуют картины планетарного или вселенского переустройства, и человек вступает в новый мир, возрожденный и сияющий в космосе, где снова царит любовный и благожелательный порядок.

*Вдруг осиял меня великий свет с неба...*

*Бывшие же со мною свет видели и пришли в страх...*

*Тогда я сказал: Господи! что мне делать? Господь же сказал мне: встань и иди в Дамаск, и там тебе сказано будет все, что назначено тебе делать.*

*А как я от славы света того лишился зрения, то бывшие со мною за руку привели меня в Дамаск.*

*Саул из Тарса о том,  
что произошло на дороге в Дамаск.*

*«Деяния», [22:6–11]*

Пока мы сосредоточивались на трудных или отрицательных внутренних территориях, которые может пересекать человек, переживающий темную ночь души. Однако во время духовного кризиса люди также часто встречаются и со светлыми, экстатическими и божественными областями в самих себе. Как и можно было ожидать, эти состояния, как правило, вызывают меньше затруднений, чем другие. Некоторые люди просто чувствуют, что эти переживания сделали их счастливыми, и способны спокойно учиться на них и сознательно применять эти уроки в повседневной жизни. Однако эти «положительные» мистические состояния вовсе не обязательно полностью лишены каких бы то ни было проблем; есть люди, которые пытаются бороться с ними, и тогда эти переживания даже могут стать частью кризиса преобразования личности.

И светлые и темные области — это обычные и одинаково важные аспекты духовного самораскрытия, и хотя мы используем термины «отрицательный» и «положительный», это вовсе не означает, что одни из них более или менее ценные, чем другие. Обе эти области представляют собой необходимые и взаимодополняющие компоненты целительного процесса.

Некоторые люди способны относительно легко соприкоснуться с положительными или мистическими областями в обычной жизни. Кто-то может столкнуться с ними в ходе простой деятельности или в природной обстановке. Во вдохновенном отрывке из пьесы Юджина О'Нила «Долгий день уходит в ночь» Эдмунд рассказывает о переживании, которое он испытал во время плавания на корабле:

*«Я лежал на бушприте лицом к корме, подо мной бурлила и пенилась вода, а надо мной высились мачты с парусами, белыми в лунном свете. Меня опьянили красота и поющий ритм окружающего, и на какой-то миг я потерялся — буквально потерял мою жизнь. Я освободился! Я растворился в море, стал белыми парусами и летящими брызгами, стал красотой и ритмом, лунным светом и кораблем и высоким небом с тусклыми звездами. Без прошлого и будущего, в мире и единстве со всем и в диком восторге я принадлежал к чему-то большему, чем моя собственная жизнь или жизнь Человека — к самой Жизни! К Богу, если вам угодно назвать это так... Как будто невидимая рука отдернула занавес внешней видимости вещей. На секунду во всем был смысл».*

Кроме того, запредельные области могут внезапно открываться перед человеком во время

физических упражнений, например, танцев или занятий спортом. Возможно, это связано с сосредоточением на деятельности, с телесным напряжением или с ускорением ритма дыхания; эти же элементы входят в состав методов, разработанных во многих медитативных традициях для того, чтобы помочь человеку выйти за пределы обычного, логичного мира. Баскетболистка Пэтси Нил пишет в своей книге «Спорт и личность»:

«Есть моменты торжества, которые выходят за пределы человеческих ожиданий, за пределы физических и эмоциональных возможностей индивида. Что-то необъяснимое берет все в свои руки и вдыхает жизнь в привычное существование... Называйте это состоянием благодати, или актом веры... или деянием Бога... Это просто есть, и невозможное становится возможным... Спортсмен выходит за пределы себя, за пределы естественных возможностей. Он прикасается к небесам и получает силу из неизвестного источника».

У некоторых людей мистические переживания бывают во время медитации, у других они становятся частью яркого и ошеломляющего преобразующего процесса духовного кризиса. Эти состояния оказываются внезапными, всепоглощающими и радикальными, они полностью изменяют восприятие человеком самого себя и мира. Но независимо от того, каким образом божественные сферы входят в жизнь человека, они обладают определенными общими чертами.

## **Природа трансцендентного мистического опыта**

Эмоции и ощущения, связанные с божественными внутренними сферами, обычно прямо противоположны тем, с которыми можно столкнуться в темных областях. Вместо болезненного отчуждения человеку может открыться всеобъемлющее чувство единства и взаимосвязи со всем сущим. Вместо страха его наполняют восторг, покой и глубокое чувство поддержки со стороны космического процесса. Вместо переживания «безумия» и смятения человек нередко обнаруживает в себе чувство ясности ума и безмятежности. И вместо озабоченности смертью человек может обрести связь с состоянием, которое ощущается как вечное, и понимание того, что он — это не только его тело, но и все, что существует.

Отчасти, из-за невыразимой и безграничной природы божественных сфер, их труднее описывать, чем темные области, хотя поэты и мистики всех веков создали прекрасные метафоры, чтобы дать о них хотя бы приближенное представление. Во время некоторых духовных состояний обычное окружение видится человеку исполненным тайны чудесным творением божественной энергии; все вокруг оказывается частью изысканной, сложно переплетенной ткани. Поэт Уильям Блэйк так передает это ощущение близости божественного:

*Видеть весь мир в песчинке  
И Небеса в полевом цветке  
Когда Бесконечность умещается в ладони  
А Вечность — в едином часе.*

Другие переживания включают в себя открытие измерений, которые мы не осознаем в повседневной жизни: они превосходят пространство и время и населены небесными и

мифологическими существами. Эти переживания нередко сопровождаются интенсивными ощущениями мощной духовной силы, которая наполняет тело. Мистические сферы кажутся людям пронизанными священной или божественной субстанцией и безмерной красотой; у них часто бывают видения золотых драгоценностей, сверкающих самоцветов, неземного сияния, свечения и ослепительного света. Поэт-мистик Уолт Уитмен писал в «Листьях травы»:

*Подобно обмороку, на одно мгновение  
Еще одно солнце, невыразимо яркое, ослепляет меня  
И все светила, что я знаю, и более яркие неведомые светила.  
Одно мгновение будущей страны, небесной страны.*

Нередко трансцендентные области описывают не только как наполненные сияющим божественным светом, но и как недоступные для обычных органов чувств. Американский поэт Генри Дэвид Торо писал:

*Я слышу за пределами слышимого,  
Я вижу за пределами видимого  
Новые земли, небеса и моря вокруг,  
И в сиянии моего дня тускнеет свет солнца.*

Божественное часто может переживаться как вечное, неизменное и вневременное. Это о нем говорил китайский философ Лао-цзы в *Дао-дэ цзин*:

*Есть нечто, изначально присущее всему,  
Существовавшее прежде неба и земли,  
Неподвижное и неизменное.  
Оно пребывает само по себе и никогда не меняется;  
Оно проникает повсюду, никогда не истощаясь.  
Оно может почитаться как Мать Вселенной.  
Я не знаю его имени.  
Если меня вынуждают назвать его,  
Я называю его Дао, и я называю его высшим.*

Многие люди, переживающие эти внутренние измерения, распознают в них часть безграничной, открытой сущности каждого человеческого существа, которую обычно затевают проблемы и заботы повседневной жизни. Из-за своей ясности и жизненности трансцендентные состояния часто кажутся более реальными, чем «обычная» реальность; люди часто сравнивают открытие этих областей с пробуждением от сна, с устранением непрозрачной завесы или с раскрытием врат восприятия. Иногда они обретают новые догадки и сложные знания о процессе жизни из внутренних источников, недоступных в обычных условиях.

Так же, как во время темной ночи души человек может столкнуться с опустошающей областью смерти «эго», в трансцендентных областях он может пережить положительную форму смерти «эго». Здесь личные границы временно растворяются, и человек может чувствовать, что сливается с внешним миром или даже со всем космосом. При одном из наиболее распространенных видов положительного распада люди чувствуют, будто они теряют себя в

имманентном божественном, которое проявляется в окружающем их мире. Они могут чувствовать, как их индивидуальное самоопределение угасает по мере того, как они растворяются в знакомом мире людей, деревьев, животных или неорганической природы. При еще одной разновидности этого переживания они нередко чувствуют, что сливаются с божественными сферами, которые превосходят повседневную реальность.

Альфред Теннисон так писал об этом состоянии:

*Не раз, когда я, сидя в одиночестве  
Раздумывал над словом, которое символизирует меня,  
Смертный предел «Я» отступал,  
И исчезал в безымянном,  
Как облако тает в небесах.*

Это переживание часто принимает форму мягкой утраты «эго», растворения структур «эго», которое необходимо для достижения более широкого самоопределения. Индийский философ и святой Шри Рамана Махарши говорил, что «эго» тает в океане сознания, как сахарная кукла, которая решила искупаться. Более драматичная форма положительной смерти «эго» — это внезапная встреча со светом, которую мистики сравнивают с мотыльком, летящим на огонь божественного и мгновенно сгорающим в нем.

Встречи с божественными областями в процессе духовного самораскрытия необычайно целительны. Достигая этих областей, человек часто испытывает положительные эмоции — экстаз, восторг, радость, благодарность, любовь и блаженство, — которые способны быстро облегчать или сводить на нет такие отрицательные состояния, как депрессия и гнев. Ощущение себя в качестве части всеобъемлющей космической сети зачастую дает человеку, испытывающему проблемы с самоуважением, свежий и более широкий образ самого себя.

Те, кто испытал подобные переживания в самом начале процесса духовного кризиса, считают, что им повезло; у них вырабатывается философский взгляд на вещи, который помогает им во всех будущих проблемах. Они чувствуют, что, хотя порой им может становиться очень трудно, они, по крайней мере, понимают, куда идут. Это подобно мельком увиденной вершине горы — даже если для того, чтобы взойти на нее, нужно возвращаться к ее подножию, все равно есть перспектива, что в конце пути ожидает награда. Это намного лучше той ситуации, когда человек многие месяцы пробивается через трудные эмоции и ощущения, не имея никакого понятия о цели происходящего.

Эти положительные переживания не обязательно возникают в качестве завершающего этапа линейной последовательности, подобно награде в конце трудных поисков. Многие люди обнаруживают, что им нужно устранить личные проблемы или эмоциональные блоки, прежде чем смогут раскрыться эти области; когда они становятся доступными, может казаться, что это происходит благодаря предварительной тяжелой работе. Однако другие индивиды спонтанно устанавливают связь с трансцендентными областями в себе несмотря на то, что они не занимались проработкой трудных проблем. Во многих случаях духовных кризисов люди периодически переживают краткое соприкосновение с этими областями и обнаруживают, что с течением времени они становятся все более доступными.

**Проблемы, создаваемые мистическими и трансцендентными переживаниями**

Несмотря на общее благоприятное качество этих положительных состояний, есть два рода затруднений, которые могут возникать, когда люди сталкиваются с мистическим опытом: внутренние конфликты, связанные с переживанием и принятием трансцендентных областей, и проблемы, которые возникают, когда опыт переплетается с окружающим миром. Кроме того, во многих случаях два типа затруднений накладываются друг на друга.

### ***Внутренние проблемы***

Многие люди чувствуют себя не подготовленными к возможностям священных сфер. Это неизвестные реальности и состояния ума, и допустить их в свое сознание обычно означает для человека отказ от привычных представлений о том, что реально. Кроме того, подобным людям может казаться, что они недостаточно сильны, чтобы выдержать мощное воздействие чувственных и физических проявлений мистических переживаний, или что они недостаточно открыты, чтобы справиться с их властью. Американский духовный учитель Рам Дасс сравнивает такого человека и его реакцию с тостером, «включенным в сеть 220 вольт вместо 110, когда все подгорает». Восприятие этого невероятного физического, умственного, эмоционального и духовного потока может подавлять, и естественной реакцией на него будет отступление.

Сходная реакция может возникать при мощном переживании яркого света. Иногда люди чувствуют, что их глаза слишком слабы или слишком затуманены, чтобы вынести силу этого ослепительного света, и буквально боятся, что если они допустят в себя это переживание, то навсегда ослепнут. Когда такое происходит, они могут ощущать значительную физическую боль в глазах и вокруг глаз.

Одна женщина, занимавшаяся практикой медитации, так вспоминала о том, какой ужас она испытала во время «положительного» надличностного состояния. «Это было так странно... я читала про переживание света в книгах о духовности и знала, что его описывают как блаженное. Я давно хотела испытать это состояние и испробовала многие виды внутренней работы, чтобы достичь его. Но когда оно действительно произошло, я была в ужасе. Оно внушало благоговейный страх; оно было болезненным, ужасным и чудесным одновременно. Мне казалось, что оно слишком велико, чтобы я могла вместить его в себя. Я подумала о Моисее, стоявшем перед пылающим кустом, о том, что пламя было столь ярким, что ему пришлось отвернуться. Я чувствовала, что не готова к этому, что мое сознание недостаточно расширено или очищено, чтобы это принять».

Хотя страдание, переживаемое при мистических встречах, поначалу может казаться яростным и разрушительным, со временем люди часто распознают в нем боль духовного раскрытия и роста. Оно даже может становиться для них желанным знаком их связи с божественным, как пишет об этом Св. Тереза Авильская:

«Боль была настолько острой, что я стонала, но наслаждение этой огромной болью столь переполняет человека, что он не может желать, чтобы она его оставила, и душа более не удовлетворяется ничем меньшим, чем Бог. Это духовная, не телесная боль, хотя тело принимает в ней определенное и даже значительное участие. Это обмен любезностями между душой и Богом».

Описанный выше опыт положительного распада «эго» также может вести к проблемам. В то время как некоторые люди могут приветствовать в нем возможность освобождения и расширения, для тех, кто слишком привязан к своей индивидуальной личности, это событие может быть очень пугающим, и они будут пытаться противиться ему и бороться с ним. Хотя это состояние утраты «эго» носит временный характер, тем, кто в нем находится, оно может казаться очень даже постоянным. В неопределенном состоянии между тем, кем они себя знали, и тем, кем они становятся, люди могут спрашивать: «Кто я? Куда это меня ведет? И как я могу быть уверен в том, что происходит?»

Некоторые люди не верят в реальность своих новообретенных возможностей или опасаются, что переживаемые ими состояния могут быть признаками душевной болезни. Им может казаться, что они уходят слишком далеко от обыденного мира. Они даже могут считать, что после прикосновения к Божественному они настолько изменятся, что другие люди вокруг них сразу же заметят, что они «не такие, как все», и будут думать, что они «со странностями» или вовсе сумасшедшие.

Другие могут бороться с трансцендентными переживаниями, какими бы прекрасными и умиротворяющими они ни были, поскольку считают, что не заслужили этого опыта. Мы знали несколько человек, у которых были застарелые проблемы с самооценкой; они считали, что не заслуживают любого опыта, который будет слишком приятным или благотворным. Нередко, чем более благоприятно их духовное состояние, тем больше они пытаются ему противиться.

Некоторые люди после посещения трансцендентных областей впадают в депрессию, поскольку их повседневная жизнь выглядит тусклой и неинтересной по сравнению с блеском и освобождением, которые им довелось пережить. Один из них, терапевт, так писал о своем возвращении к ограниченности физического тела после мистического переживания:

«В том просветленном состоянии я чувствовал себя совершенно неограниченным и свободным, окруженным и наполненным сверкающим светом, и омытым невероятным чувством покоя. Когда я начал возвращаться в повседневный мир, то почувствовал, что мое новое, расширенное «я» втягивается обратно в ограниченную оболочку моей физической, повседневной сущности. Тело воспринималось как стальной капкан, который захватил и удерживает все мои возможности. Я ощущал, как в меня начинают входить боль и драматизм повседневной жизни, и плакал, страстно желая вернуться к свободе, которая мне открылась».

В такой ситуации некоторые люди могут пожелать на самом деле оставаться в приятном расширенном состоянии, отбросив свои повседневные обязанности. Или они могут так сильно хотеть повторения этого опыта, что закрывают для себя возможность того, что другие этапы их духовного путешествия, хотя и не такие прекрасные и необычные, тем не менее, столь же важны. В результате, они могут не давать себе сотрудничать со своим дальнейшим развитием, сопротивляясь всему, что считают менее значимым, чем положительное мистическое состояние.

### ***Проблемы взаимодействия с повседневной жизнью***

Нередко люди получают несомненную пользу от встречи с божественным, однако у них возникают проблемы с окружающими. В некоторых случаях люди рассказывают своим близким о пережитом мистическом состоянии. Если семья, друзья или психотерапевт не понимают целительного потенциала этих измерений, они могут не считать их реальными или автоматически начинать опасаться за душевное здоровье близкого человека, либо пациента.



Если сам человек, переживший подобный опыт, вообще сомневается в его правомерности или озабочен состоянием собственного ума, то беспокойство других людей может усугубить эти сомнения, обесценивая, омрачая или скрывая богатство первоначальных чувств и ощущений.

Кроме того, трудности возникают, когда встречи с трансцендентным происходят в ситуации, где они могут быть неправильно поняты. Люди обычно обнаруживают, что у них бывает меньше проблем, если восторженное мистическое состояние охватывает их в безопасной обстановке комнаты для медитации или собственной спальни, а не посреди универмага или аэропорта. Если во время растворения личных границ человек не находится в поддерживающей обстановке, то у него, скорее всего, будут временные трудности во взаимодействии с внешним миром. Например, он может чувствовать неуверенность в физической координации движений, выглядеть неуклюжим и потерявшим ориентацию. Если ему в это время приходится иметь дело с официантом в ресторане или с охранником в аэропорту, его поведение легко может быть неправильно понято.

Других людей может пугать то, что если они позволят такому расширенному опыту войти в свою жизнь, то их новое осознание принесет с собой дополнительные и нежелательные обязанности или ответственность по отношению к окружающим людям либо миру в целом. Человек задается вопросом: «Означает ли это откровение, что мне нужно что-то делать? Быть может, я должен помогать другим людям видеть то, что я увидел? Наделяет ли оно меня какой-то особой ролью в мире?»

Может быть и противоположная реакция: эти люди могут считать, что они отмечены божественным провидением и потому заслуживают особого призвания и более высокого статуса, ставящего их выше повседневных забот. У них может быть очень реальное прозрение, что их существование составляет часть сложного и взаимосвязанного космического порядка. В результате, они могут полагать, что Бог позаботится обо всем, и потому они освобождены от большей части житейских обязанностей.

С этим может быть тесно связано то, каким образом люди выражают такие прозрения во внешнем мире. Если они обрели связь с тем, что им кажется Богом, Высшей Силой или небесным существом, наподобие Христа или Будды, они могут позволить этому состоянию исказить их «эго» или чувство личной самотождественности. Вместо того, чтобы понять, что они прикоснулись к вселенской реальности, потенциально доступной для всех, они думают, что она открылась только им. И вместо того, чтобы выйти из этого переживания с пониманием того, что они божественны, так же, как все и всё на свете, эти люди думают, что они — Бог и что у них есть особое послание к миру. У них могут развиваться мессианские наклонности, которые, будучи выражены, способны вести к отчуждению от остальных людей.

# Многообразие духовных кризисов

*От нереального веди меня к реальному,  
От тьмы веди меня к свету,  
От смерти веди меня к бессмертию.*

*Брихад-Араньяка Упанишада*

Общая черта всех кризисов преобразования личности — проявление разнообразных аспектов психики, которые ранее были бессознательными. Однако для каждого духовного кризиса характерны свои набор и сочетание элементов бессознательного. Некоторые из них носят биографический характер, другие — околородовой, третьи — надличностный. Эти три категории переживаний уже были кратко охарактеризованы ранее и будут подробно обсуждаться в главе седьмой. В психике нет разграничений, и все ее содержание образует единый целостный массив со многими уровнями и многими измерениями. Поэтому не следует ожидать, что духовные кризисы будут подразделяться на четко ограниченные формы или типы, которые можно легко отличить друг от друга.

Однако, возможно, и полезно определить некоторые типы духовных кризисов, которые имеют достаточно характерные и специфические черты, позволяющие проводить различие между ними. Приводимый ниже перечень основан на нашем многолетнем опыте работы с людьми, переживающими такие кризисы, на информации, полученной от коллег, которые занимаются аналогичной работой, и на изучении литературы по этому вопросу. Хотя мы определяем, описываем и обсуждаем каждую из этих форм отдельно, важно помнить, что их границы несколько размыты и во многих случаях перекрываются.

- Эпизоды объединяющего сознания (пиковые переживания)
- Пробуждение Кундалини
- Околосмертный опыт
- Проявление «воспоминаний о прошлых жизнях»
- Психологическое обновление через возвращение к центру
- Шаманский кризис
- Пробуждение экстрасенсорного восприятия (парапсихическое раскрытие)
- Общение с духами-проводниками и контактерство
- Переживание близких встреч с НЛО
- Состояния одержимости

## Эпизоды объединяющего сознания (пиковые переживания)

*В этом свете мой дух внезапно видел сквозь все и во всем, и во всех тварях, даже в растениях и травах он познавал Бога, кто он есть, и каким образом он есть, и какова будет его воля; и внезапно в этом свете во мне возник мощный порыв описать бытие Бога. Но поскольку я пока не мог постичь глубочайшую природу Бога в ее бытии и охватить ее своим разумением, прошло почти двенадцать лет, прежде чем мне было дано верное понимание этого.*

Американский психолог Абрахам Мэслоу описал категорию мистических переживаний, для которых характерны растворение личностных границ и чувство единства с другими людьми, с природой, со всей Вселенной и с Богом; он предложил для них термин «пиковые переживания». В своих работах он выступил с острой критикой традиционной позиции западной психиатрии, согласно которой такие переживания следует считать признаками душевного расстройства. Мэслоу неопровержимо показал, что пиковые переживания нередко бывают у совершенно нормальных и уравновешенных людей. Он также обнаружил, что если позволить таким переживаниям достичь их естественного завершения, то это, как правило, приводит к лучшему функционированию человека в мире и способствует тому, что он назвал «самоактуализацией», или «самореализацией», — более полному выражению человеком своего творческого потенциала.

Психиатр и исследователь сознания Уолтер Панке разработал перечень основных характеристик типичных пиковых переживаний, основанный на работе А.Мэслоу и В.Т.Стэйси. Для описания этого состояния ума, он использовал следующие критерии:

- Чувство единства (внешнего и внутреннего)
- Сильные положительные эмоции
- Выход за пределы пространства и времени
- Чувство священности переживания
- Парадоксальная природа переживания
- Объективность и реалистичность инсайтов
- Невыразимость переживания
- Положительные последствия

Как видно из перечня, у индивида, испытывающего пиковое переживание, возникает ощущение преодоления обычной разделенности тела и ума и достижения состояния полного внутреннего единства и целостности, которое обычно воспринимается как необычайно целительное и благотворное. Кроме того, он преодолевает привычное разграничение между субъектом и объектом и переживает состояние экстатического единства с природой, космосом и с Богом. Это переживание связано с сильными чувствами радости, блаженства, безмятежности и покоя.

У индивидов, переживающих это мистическое состояние сознания, возникает чувство ухода из обычной реальности, в которой пространство трехмерно, а время линейно, и вступления во вневременную мистическую сферу, где категории пространства-времени больше не применимы. В этом состоянии вечность и бесконечность могут переживаться в течение нескольких секунд объективного времени. Еще одно важное эмпирическое качество объединяющего сознания — это чувство *нуминозности* (термин, предложенный К.Юнгом для описания глубокого чувства священности или святости, которое связано с определенными глубинными процессами в психике). Переживание нуминозности не имеет никакого отношения к предшествующим религиозным убеждениям или воспитанию человека; это прямое и непосредственное осознание того, что мы имеем дело с чем-то, обладающим божественной природой и радикально отличающимся от нашего обычного восприятия повседневного мира.

Описания таких переживаний обычно полны парадоксальных утверждений, нарушающих основные законы логики. Мистическое состояние можно было бы назвать лишенным какого бы то ни было специфического содержания и, в то же время, всеобъемлющим. Хотя оно не

содержит ничего конкретного, в нем как будто ничего не упущено, так как оно содержит в себе все бытие в потенциальной форме. Человек, описывающий его, может говорить о полной утрате «эго» и одновременно заявлять, что его чувство самотождественности бесконечно расширилось, охватив всю Вселенную. Другие могут рассказывать, что во время этого переживания они чувствовали себя в высшей степени незначительными, униженными и напуганными и в то же время испытывали ощущение свершения космического масштаба. Ощущая себя в определенном смысле ничем, они также чувствовали, что в каком-то другом смысле они соизмеримы с Богом.

Во время мистических переживаний человек может чувствовать, что имеет доступ к высшему знанию и мудрости в вопросах космической значимости. Как правило, это не касается конкретной информации о материальном мире, хотя иногда мистические переживания были источником достоверной информации, применимой на практике. В большинстве случаев это определенное всеобъемлющее прозрение в суть бытия, которое в Упанишадах названо «Знанием Того, познание чего дает знание всего остального». Это знание подлинной природы бытия обычно воспринимается как нечто, в конечном счете, более реальное и важное, чем все научные теории или представления и понятия нашей повседневной жизни.

Чрезвычайно характерный признак мистических состояний — их невыразимость. Практически невозможно описать природу этих переживаний, их глубокий смысл и их значимость другим людям, в особенности тем, кто никогда их не испытывал. Почти все описания мистических состояний полны сетований на полную неадекватность слов для подобной задачи. Люди, пережившие такого рода опыт, зачастую соглашались с тем, что язык поэзии, при всем его несовершенстве, лучше всего подходит для описания этих состояний. В пользу этого факта свидетельствуют бессмертные строки великих трансцендентальных поэтов Востока — Омара Хайяма, Руми, Кабира, Мирабаи и Калила Джибрана, — равно как и Хильдегарды фон Бинген, Уильяма Блэйка, Райнера Марии Рильке и других поэтов из нашей западной традиции.

Если переживаниям такого типа позволить идти своим путем, они могут оказать глубокое и стойкое влияние на общее благополучие человека, его жизненные ценности и всю стратегию существования. Они часто приводят к улучшению эмоционального и физического здоровья; человек начинает больше ценить жизнь и с большей любовью, терпимостью и честностью относиться к своим братьям-людям. Такие переживания способны резко снижать нетерпимость, агрессию, иррациональные побуждения и нереалистичные амбиции.

В жизни бывают определенные ситуации, которые особенно способствуют пиковым переживаниям. Во многих случаях растворение «эго» может произойти, когда человек переполнен впечатлениями от восприятия чего-то чрезвычайно красивого. Это часто происходит в необычной природной обстановке — во время плавания с маской среди подводных садов коралловых рифов, путешествия под парусом по океану или на плоту по пенящимся горным рекам, при ночевке в пустыне, восхождении на высокие горы, полете на воздушном шаре или дельтаплане. Переживания такого рода происходили с несколькими астронавтами во время полета на Луну или пребывания на околоземной орбите.

Еще один важный источник пиковых переживаний — вдохновение в искусстве; здесь экстатический восторг может переживать создатель художественного произведения, исполнитель на сцене, а также восприимчивый зритель или слушатель. Многие эпизоды опыта объединяющего сознания были вызваны величию египетских пирамид, индийских храмов, готических соборов, мусульманских мечетей и Тадж Махала, либо волнующей музыкой, живописью или скульптурой. Любовь, романтические отношения и эротический экстаз также нередко вызывают мощные переживания единства. Возможно, покажется несколько неожиданным, что пиковые переживания возникают и во время напряженных тренировок и

соревнований в различных видах спорта. Майкл Мерфи и Реа Уайт привели много удивительных примеров таких состояний в своей книге «Парапсихические аспекты спорта».

Учитывая положительные природу и потенциал пиковых переживаний, может вызывать недоумение тот факт, что они способны становиться источником духовного кризиса. Главная причина таких осложнений — отсутствие реального понимания неординарных состояний сознания в западной культуре. В результате мы не способны признавать ценность таких переживаний, принимать их и оказывать поддержку людям, у которых они происходят. В традиционной психиатрии в обществе преобладает мнение, что любое отклонение от обычного восприятия и понимания реальности — это патология. При таких обстоятельствах средний представитель западной культуры, переживающий мистические состояния, будет склонен сомневаться в своем душевном здоровье и противиться этому опыту. Друзья и близкие, скорее всего, будут поддерживать такую позицию и предложат обратиться за психиатрической помощью. Многих людей во время пиковых переживаний направляли к психиатрам, которые ставили им диагноз патологии, прерывали их опыт успокаивающими препаратами и навязывали им роль хронических психиатрических пациентов.

## Пробуждение Кундалини

*Иногда Духовный Поток поднимается по позвоночнику, подобно ползущему муравью. Иногда, в самадхи, душа беззаботно плавает, как рыбка, в океане божественного экстаза. Иногда, когда я ложусь на бок, я чувствую, что Духовный Поток толкает меня, как обезьяна, и весело играет со мной. Я остаюсь неподвижным. Тогда Поток вдруг, как обезьяна, одним прыжком достигает Сахасрары (теменного центра). Вот почему ты видишь, что я рывком вскакиваю. Опять же, иногда, Духовный Поток поднимается, подобно птице, перепрыгивающей с ветки на ветку. Место, где он отдыхает, горит, как огонь... Иногда Духовный Поток ползет вверх, как змея. Двигаясь зигзагообразно, он, наконец, достигает головы, и я погружаюсь в самадхи. Духовное сознание человека не пробуждено до тех пор, пока не проснется его Кундалини.*

*Рамакришна, индийский святой*

Описания этой разновидности духовного кризиса можно найти в древней индийской литературе. Его проявления приписывают активизации, или пробуждению, определенной формы тонкой энергии, которая называется Змеиной силой, или Кундалини. Согласно учению йоги, Кундалини (буквально, «свернутая кольцом») — это энергия, которая создает и поддерживает космос. В человеческом теле она пребывает в непроявленном состоянии у основания позвоночника. Она обладает способностью очищать и исцелять ум и тело, содействовать духовному раскрытию и поднимать человека на более высокий уровень сознания.

Спящую Кундалини традиционно представляли в образе змеи, обернувшейся три с половиной раза вокруг лингама, фаллического символа мужской воспроизводящей силы. К числу ситуаций, которые могут привести к пробуждению Кундалини, относятся интенсивная медитация, вмешательство продвинутого духовного учителя — гуру — и некоторые

специфические действия и упражнения Кундалини-йоги. Иногда решающую роль могут сыграть рождение ребенка или страстный половой акт. В некоторых случаях люди переживают спонтанное пробуждение Кундалини; это может происходить совершенно неожиданно в ходе повседневной жизни без какой-либо явной причины.

Активированная Кундалини принимает свою огненную форму, или Шакти, и движется вверх вдоль позвоночника, проходя по каналам тонкого тела — нефизического поля энергии, которое, по утверждениям йогов, пронизывает и окружает физическое тело. Устраняя последствия прошлых травм, этот поток открывает семь духовных центров, называемых чакрами, которые расположены в тонком теле вдоль оси, соответствующей позвоночнику. Помимо различных трудных переживаний, сопровождающих этот процесс очищения, люди, испытывающие пробуждения Кундалини, часто описывают экстатические состояния, которые связаны с достижением более высоких состояний сознания. Среди них следует особо отметить *самадхи*, или соединение с божественным, происходящее, когда процесс достигает седьмой чакры на макушке головы (Сахасрары). Хотя йоги считают этот процесс крайне желательным и полезным, он не лишен опасностей. В идеале, людям, проходящим через интенсивный процесс пробуждения Кундалини, нужно руководство опытного духовного учителя.

Энергия Шакти, движущаяся по телу, приносит в сознание целый ряд ранее не осознававшихся элементов: воспоминания о психологических и физических травмах и о переживаниях в процессе рождения, а также различные архетипические образы. Когда это происходит, люди с этой формой духовного кризиса переживают богатый спектр эмоциональных и телесных проявлений, называемых *крийя*. Они испытывают интенсивные ощущения энергии и тепла, движущихся вверх по позвоночнику, и их телами нередко овладевают неистовая дрожь, судороги и скручивающие движения. Их психику могут неожиданно захлестывать волны сильных эмоций — тревоги, гнева, грусти, либо радости и экстатического восторга. Подавляющий страх смерти, утраты контроля над собой и надвигающегося безумия также часто сопровождают экстремальные формы пробуждения Кундалини.

Людям, вовлеченным в этот процесс, может оказаться трудно контролировать свое поведение; во время мощных приливов энергии Кундалини они часто издают различные произвольные звуки, а их тела движутся странным и неожиданным образом. В число наиболее общих проявлений такого рода входят беспричинный и неестественный смех или плач, говорение на незнакомых языках, пение ранее неизвестных песен и духовных гимнов, выполнение поз и жестов йоги, а также имитация различных звуков и движений животных.

Изменения восприятия при пробуждении Кундалини могут быть очень богатыми и разнообразными. Люди, вовлеченные в этот процесс, часто описывают яркие видения прекрасных геометрических форм, сверкающего света сверхъестественной красоты, сложные сцены, связанные с образами богов, демонов и святых. Они слышат внутренние звуки — от простого жужжания, гула и стрекота сверчков до небесной музыки и хора человеческих голосов. Иногда они могут чувствовать запахи изысканных благовоний (некоторые упоминают о неопишимо сладостном аромате божественного нектара). Особенно часто встречаются сильное сексуальное возбуждение и оргазмические ощущения, которые могут быть как экстатическими, так и болезненными. Эта глубокая связь между Кундалини и сексуальной энергией лежит в основе йогической практики, именуемой Тантрой, в которой ритуальное сексуальное соединение используется как средство вызывания духовных переживаний.

Тщательное изучение проявлений Кундалини подтверждает тот факт, что этот процесс, хотя он порой бывает очень напряженным и расстраивающим, по сути своей целителен. В течение многих лет мы неоднократно наблюдали, что переживаниям такого типа сопутствует резкое

облегчение или даже полное исчезновение широкого спектра как эмоциональных, так и физических проблем, включая депрессию, различные формы фобий, мигрень и астму. Однако в процессе пробуждения Кундалини могут временно усиливаться различные старые симптомы и становиться явными те, что до этого были латентными. В некоторых случаях они могут имитировать различные психиатрические и общемедицинские проблемы и даже могут стать причиной ошибочного диагноза.

Хотя идея Кундалини получила наиболее утонченное и продуманное выражение в индийских трактатах, ее важные параллели существуют во многих религиях и культурах по всему миру. Одним из самых интересных примеров могут служить трансовые танцы африканских бушменов племени кунг из пустыни Калахари. Они регулярно проводят ритуалы, длящиеся всю ночь, во время которых женщины сидят на земле и бьют в барабаны, а мужчины перемещаются по кругу ритмичными, монотонными движениями. Один за другим участники входят в глубоко измененное состояние сознания, связанное с высвобождением мощных эмоций — тревоги, страха, и гнева. Часто они не способны сохранять вертикальное положение, и их одолевает неистовая дрожь. После этих драматических переживаний они, как правило, входят в состояние экстатического блаженства. Согласно бушменской традиции, этот танец высвобождает скрытую в основании позвоночника космическую целительную силу, называемую *ntum*, или просто «магическое лекарство». Затем эта сила может переходить от одного человека к другому при непосредственном физическом контакте.

Идеи, сходные с концепцией Кундалини и системы чакр, существуют и у индейских племен Северной Америки. У индейцев гопи невидимые центры психической энергии весьма похожи на чакры. Джозеф Кэмпбелл также часто отмечал подобные параллельные элементы в рисунках на песке индейцев навахо. Идеи, родственные учению о Кундалини и чакрах, можно найти в тибетском буддизме, даосской йоге, корейском дзене и в суфизме.

Однако феномен активизации Кундалини встречается отнюдь не только в культурах Востока. В христианской традиции описаны сходные проявления во время практики «Иисусовой молитвы» в исихазме. Кроме того, безошибочные признаки пробуждения Кундалини в последнее время наблюдались у тысяч современных людей на Западе. Гопи Кришна, всемирно известный духовный учитель из Кашмира, сам переживший глубокий и драматичный кризис Кундалини, много лет пытался привлечь внимание западного мира к существованию этого феномена и к его важности.

Заслуга в привлечении к концепции Кундалини внимания западных профессиональных психотерапевтических кругов принадлежит калифорнийскому психиатру и офтальмологу Ли Саннелле. В своей новаторской работе «*Опыт пробуждения Кундалини: психоз или выход за пределы*» он с позиции западной медицины описал ту форму, какую пробуждение Кундалини принимает в нашей культуре. Саннелла уделил особое внимание медицинскому значению синдрома Кундалини и отметил, что он может напоминать многие психиатрические и даже общемедицинские проблемы, в том числе, психозы, истерию, нарушения зрения, сердечные приступы, желудочно-кишечные расстройства, инфекции мочеполовой системы, эпилепсию и даже рассеянный склероз. По этой причине Саннелла считает, что при этой разновидности духовного кризиса особенно важно медицинское обследование у знающего и опытного клинициста.

## Околосмертный опыт

*Затем я увидел всю мою жизнь во многих образах как бы на сцене*

*на некотором расстоянии от меня. Я видел себя главным действующим лицом этого представления. Все преобразалось как будто небесным светом, и все было прекрасным, без горя, без тревоги, без боли. Память об очень трагических переживаниях, которые мне довелось испытать, была ясной, но не вызывала печали. Я не чувствовал никакого конфликта или спора — конфликт превратился в любовь. Возвышенные и гармоничные мысли преобладали во мне, объединяя в себе все отдельные образы, и, подобно прекрасной музыке, божественный покой тек через мою душу. Меня все более окружало роскошное голубое небо с нежно-розовыми и лиловыми облачками. Я несся в них безболезненно и тихо и видел, что теперь свободно падаю, а внизу подо мной лежит в ожидании снежное поле... Затем я услышал глухой удар, и мое падение прекратилось.*

*Альберт Хейм о своем едва не кончившемся гибелью падении в Швейцарских Альпах*

Смерть — одно из немногих всеобщих переживаний в человеческом существовании. Это самое предсказуемое и, в то же время, самое таинственное событие в нашей жизни. С незапамятных времен факт нашей смертности был неисчерпаемым источником вдохновения для художников и мистиков. Идеи о сохранении сознания после смерти и посмертного путешествия души присутствуют в фольклоре, мифологии и духовной литературе всех времен и культур. Специальные священные тексты были посвящены описанию и обсуждению переживаний, связанных со смертью и умиранием.

В прошлом западные ученые игнорировали то, что они называли «похоронной мифологией», считая ее плодом фантазии и воображения примитивных людей, не способных взглянуть в глаза факту своей смертности и принять его. Ситуация начала заметно меняться после того, как Элизабет Кюблер-Росс привлекла внимание профессиональных кругов к теме смерти и умирания, а Раймонд Моуди опубликовал свою книгу «Жизнь после жизни», сразу ставшую бестселлером. Эта книга основана на воспоминаниях 150 человек о своих околосмертных переживаниях; она, по существу, подтверждала описания, содержащиеся в тибетской и египетской «Книгах мертвых», в европейском трактате «*Ars Moriendi*» — «Искусство умирания», — а также в других аналогичных руководствах для умирающих, относящихся к иным эпохам и культурам. Стало ясно, что процесс умирания может быть связан с необычайным внутренним путешествием в надличные области психики.

Хотя существуют индивидуальные различия, переживания людей, бывших на грани смерти, судя по всему, соответствуют некоторой общей схеме. Вся предшествующая жизнь умирающего проходит перед ним в необычайно яркой и сжатой форме за несколько секунд. Сознание может отделиться от тела и перемещаться совершенно независимо и свободно. Иногда оно парит над тем местом, где происходят события, и наблюдает их с любопытством и отстраненным удивлением; в других случаях оно путешествует в отдаленные места.

Многие люди переживают прохождение через темный туннель или воронку к источнику света, яркость и блеск которого превосходят человеческое воображения. Этот свет обладает утонченной, сверхъестественной красотой и наделен явными личностными характеристиками. Он излучает бесконечную всеобъемлющую любовь, всепрощение и принятие. Моуди использует для описания природы этого опыта выражение *Существо Света*; многие люди совершенно



недвусмысленно считают его Богом. Встреча с ним часто принимает форму интимного личного обмена, который включает в себя важные уроки о жизни и вселенских законах, что позволяет человеку по-новому взглянуть на свое прошлое и оценить его в соответствии с этими космическим стандартами. В свете такого нового знания человек принимает решение возвращаться ли ему в обычную реальность. Люди, испытавшие подобный опыт и вернувшиеся к жизни, обычно выходят из этого переживания с глубокой решимостью жить дальше в соответствии с теми принципами, которые они узнали.

Таким образом, околосмертные переживания могут быть мощным катализатором духовного пробуждения и эволюции сознания. Встреча с надличностным источником в форме Существа Света ведет к глубоким изменениям личности, которые очень похожи на последствия спонтанных пиковых переживаний, описанных Мэслоу: повышению самооценки и уверенности в себе, снижению интереса к положению, власти и материальным благам. При этом человек начинает больше ценить жизнь и природу, проявлять озабоченность экологическими проблемами и с большей любовью и вниманием относиться к своим братьям-людям. Однако самым поразительным последствием становится пробуждение духовности, которая носит вселенский характер. Она выходит за пределы узких интересов религиозного сектантства и больше напоминает лучшие мистические традиции и духовные философии Востока, с их всеобъемлющим качеством и способностью выходить за пределы ограничений обыденного мира.

Такого рода околосмертные переживания испытывают свыше одной трети всех людей, оказавшихся на грани утраты жизни. Эти переживания не зависят от пола, возраста, интеллекта, образования, религиозных убеждений, принадлежности к той или иной церкви и других аналогичных характеристик. Они, по-видимому, не зависят и от того, есть ли у человека какие-то серьезные биологические повреждения; часто достаточно оказаться в ситуации, в которой можно расстаться с жизнью.

Причина, по которой околосмертные переживания зачастую приводят к духовному кризису, состоит в том, что они связаны с необычайно резким и глубоким сдвигом в восприятии реальности у людей, которые совершенно не подготовлены к этому событию. Автомобильная авария в час пик или сердечный приступ во время утренней пробежки могут за несколько секунд отправить человека в фантастическое визионерское путешествие. К несчастью, люди, которые оказывают помощь в таких ситуациях, часто не осознают, что подобные кризисы обладают важными психологическими и духовными измерениями. Так, Моуди сообщает, что только в одном из 150 изученных им случаев присутствовавший врач имел хоть какое-то понятие об околосмертных переживаниях. Это весьма удивительно, учитывая тот факт, что медицине, в силу самого характера этой профессии, ежедневно приходится иметь дело со смертью и умиранием.

Со времени опубликования книги Моуди ситуация изменилась. Многие дополнительные научные исследования подтвердили и уточнили его первоначальные открытия. Их результаты были опубликованы в популярной литературе и неоднократно обсуждались в средствах массовой информации. Теперь и профессиональные врачи, и их пациенты обладают интеллектуальным знанием о феноменах, связанных с ситуациями близости смерти. Но, к сожалению, эта информация пока не получила достаточного применения в повседневной клинической работе с людьми, находящимися в критической ситуации.

*Пациентка была глубоко вовлечена в процесс и сообщала, что участвует в жестокой битве в древней Персии. Внезапно она почувствовала острую боль в груди — ее пронзила стрела. Жарким днем, умирая, она лежала на земле в пыли. В голубом небе над собой она заметила грифов, приближавшихся широкими кругами. Они опустились и окружили ее, ожидая, когда она умрет. Хотя она еще была жива, некоторые из них приблизились и начали рвать куски ее тела. Крича и размахивая руками, она пыталась вести отчаянную, но безнадежную борьбу со стервятниками. В конце концов, она сдалась и умерла. Когда она вышла из этого переживания, она освободилась от страха перед птицами и птичьими перьями, который мучил ее много лет.*

*Гипнотическая регрессия, описанная в книге Станислава Грофа «Путешествие в поисках себя»*

Одна категория надличностных явлений, происходящих во время духовных кризисов, заслуживает особого внимания, вследствие ее большой практической важности и той ключевой роли, которую она играла в религиях многих культур: это так называемые воспоминания о прошлых жизнях, или кармические переживания. Они принадлежат к числу самых ярких и драматичных проявлений неординарных состояний сознания. Это последовательный ряд переживаний, относящихся к другим историческим периодам и (или) другим культурам. Обычно они изображают эмоционально заряженные события, рисуя их участников, обстановку и исторические обстоятельства с поразительными подробностями. Важной особенностью кармического опыта является убежденность переживающего его человека в том, что эти события представляют собой личные воспоминания из предыдущих жизней.

Независимо от того, считать ли эти переживания аргументом в поддержку веры в перевоплощения или нет, они являются важным психологическим феноменом, обладающим огромным целительным и преобразующим потенциалом. Несомненно, что именно такого рода переживания легли в основу индийского учения о перерождениях и законе кармы. Согласно этим учениям, наше существование не ограничено временем одной жизни, а представляет собой длинную цепь последовательных воплощений. Как правило, мы не помним событий предыдущих воплощений, кроме тех особых случаев, когда в нашем сознании всплывают отдельные воспоминания о важных событиях из прошлых жизней. Тем не менее, мы ответственны за свои поступки во всех этих жизнях. Из-за неумолимого действия закона кармы наша теперешняя жизнь определяется заслугами и недостатками прошлых воплощений, а наши действия в настоящее время, в свою очередь, влияют на нашу будущую судьбу.

Чтобы оценить по достоинству психологическое значение переживаний прошлых жизней, мы должны отдавать себе отчет в том, что основанное на них учение о перевоплощении было почти всеобщим в древних и доиндустриальных культурах. Оно было краеугольным камнем великих индийских духовных систем — индуизма, буддизма, джайнизма и сикхизма, а также тибетской ваджраяны. Спектр других культур и групп, разделявших веру в прошлые жизни, чрезвычайно широк; это древние египтяне, американские индейцы, парсы, полинезийские культуры и последователи орфического культа в Древней Греции. Не всем известно, что сходные понятия существовали и в христианстве до 553 г., когда во время правления императора Юстиниана они были запрещены специальным Константинопольским Собором, как связанные с учением Оригена\*.

Еще один важный аспект воспоминаний прошлых жизней — это их необычайно высокий лечебный и преобразующий потенциал, что неоднократно подтверждали психотерапевты и исследователи сознания. Когда содержание кармического опыта полностью проявляется в сознании, оно может внезапно объяснить многие непонятные аспекты повседневной жизни человека. Странные затруднения в отношениях с определенными людьми, беспричинные страхи, причудливые симпатии и антипатии, а также неясные эмоциональные и психосоматические проблемы обретают новый смысл как кармическое наследие прошлой жизни. Они очень часто исчезают после завершения переживания. Мы не раз наблюдали у людей, переживших мощный опыт прошлых жизней, облегчение или полное исчезновение тяжелых психосоматических болей, депрессии, фобий, психогенной астмы, мигреней и других проблем, которые ранее не поддавались самым разнообразным методам традиционного лечения.

Воспоминания прошлых жизней могут быть и источником значительных проблем. Когда они близки к осознанию, но не настолько, чтобы проявиться полностью, то способны оказывать мощное воздействие на психику, причиняя эмоциональные и физические страдания. Человек, с которым это происходит, испытывает странные ощущения в разных частях тела, не имеющие оснований в повседневной реальности. Он может заметить, что чувствует различные беспричинные страхи по отношению к определенным людям, ситуациям и местам, либо, напротив, непреодолимое влечение к ним. Он может ощущать острые боли или удушье, для которых нет никаких медицинских причин. В его сознании могут периодически возникать незнакомое лицо, сцена или объект.

Все эти элементы представляют собой значимые части пока еще не проявившейся полностью кармической схемы. Переживаемые вне соответствующего контекста они не имеют объяснения и кажутся совершенно иррациональными. На наших практических семинарах многие люди в ходе сеансов холотропного дыхания были способны выявлять, полностью переживать и разрешать различные воспоминания прошлых жизней, которые на протяжении месяцев или лет были источником серьезных эмоциональных затруднений.

Другие проблемы могут возникать, когда сильные кармические переживания начинают всплывать в сознании во время повседневных дел, и значительно нарушают нормальную жизнь. Порой человек чувствует, что вынужден отреагировать ввне определенные элементы кармической темы, лежащей в основе переживаний, прежде чем она сможет стать полностью осознанной и понятой, или «завершенной». Мы наблюдали ситуации, когда люди, находясь под влиянием всплывающих воспоминаний прошлых жизней, отождествляли кого-то из своей теперешней жизни в качестве кармических партнеров — врагов или единомышленников. В результате, они не давали этим людям покоя, ища конфронтации или связи с ними. Такие ситуации могут вызывать массу затруднений и недоразумений.

Эмпирическое завершение воспоминаний прошлых жизней не обязательно означает конец всех проблем. Даже если внутренний процесс подходит к концу и его результаты принимаются, некоторые люди могут сталкиваться с дополнительными трудностями. Они приобрели глубокий и значимый опыт определенных реалий, чуждых нашей культуре, и перед ними встает задача примирения этого факта с традиционным мировоззрением западной цивилизации. Это может быть легко тем, у кого нет твердой приверженности к четко определенному философскому или научному мировоззрению. Они находят этот опыт интересным, открывающим что-то новое и полезное — просто принимают новую информацию и не испытывают большой потребности в ее анализе.

Однако те, кто имеет сильную интеллектуальную ориентацию и во всем надеются на рациональное понимание, могут почувствовать утрату твердой почвы под ногами. Они могут переживать период неприятного замешательства, испытав убедительный и значимый опыт,

который угрожает подорвать и обесценить их систему убеждений.

## Психологическое обновление через возвращение к центру

*В религиозных видениях пациент кажется себе новым Христом, ведущим борьбу против дьявола; подобно Христу, он должен быть распят и снова воскреснуть. Заметное место в видениях занимает рай; там когда-то обитали Отец, Сын и Святой Дух, но теперь им завладел дьявол. С этим переплетаются истории о властелинах четырех сторон света и о крупной ссоре между властелином Севера и властелином Юга.*

*Пациент кажется себе мифическим героем, совершающим великие чудеса. В роли короля Ричарда Львиное Сердце он, вскоре после своего рождения, убивает тигра и душит змею. В роли японского героя он сам принимает форму змеи и обретает «жестокую силу наносить ответный удар»; он убивает тарантула, который был японской матерью, одетой для битвы и побеждает несколько чудовищ.*

*Джон Перри, «Дальняя сторона безумия»*

Этот важный тип преобразующего кризиса был описан калифорнийским психиатром и юнгианским аналитиком Джоном Перри, который назвал его *процессом обновления*. Перри подробно изучил этот вид кризиса во время многолетней психотерапевтической работы с молодыми людьми, переживавшими острые эпизоды неординарных состояний сознания. Этим людям разрешали и рекомендовали пройти весь процесс без подавляющих лекарств. Перри основал специальный центр, в котором было возможно использовать такой подход; он назывался «Диабазис» и был расположен в Сан-Франциско.

Люди, вовлеченные в процесс обновления, переживают ряд драматических состояний, в которых участвуют чрезвычайно большие энергии, заставляющие таких индивидов чувствовать себя в центре событий, имеющих глобальное или даже космическое значение. Их психика становится фантастическим полем битвы, где силы Добра и Зла участвуют во вселенской битве, исход которой кажется решающим для будущего всего мира.

Эти визионерские состояния как бы повторяют историю в обратном порядке, увлекая таких индивидов все дальше и дальше назад — к их собственным корням, к истокам человечества, сотворению мира и первоначальному райскому состоянию. Этому часто сопутствует убежденность, что данный процесс предоставляет возможность для исправления некоторых серьезных ошибок и катастроф, которые происходили как в индивидуальном, так и во всеобщем прошлом, и для сознания лучшего мира.

Еще одним важным аспектом процесса обновления является глубокая озабоченность смертью в ее многочисленных формах. Индивиды, переживающие такой кризис, могут чувствовать, что им жизненно необходимо понять природу умирания и смерти, а также то, какую функцию они выполняют в общем вселенском порядке. Они могут переживать связь с посмертным существованием и общаться со своими предками. Особенно важными и пртягательными для них оказываются идеи ритуального убийства, жертвоприношения и мученичества.

Кроме того, для тех, кто переживает это радикальное психологическое обновление, особый интерес представляет проблема противоположностей. Их зачаровывают различия между полами, изменение пола, гомосексуальность и преодоление противоположности полов.

Когда эпизоду дают развиваться дальше первоначального хаоса и смятения, опыт становится все более приятным и постепенно идет к своему разрешению. Процесс часто достигает кульминации в переживаниях «священного брака» — блаженного соединения с идеальным партнером, которым может быть архетипическая фигура или идеализированный образ человека из реальной жизни, на которого проецируется эта роль. Действующими лицами в священном браке могут быть такие архетипические фигуры, как Адам и Ева, Король и Королева, Солнце и Луна, Шива и Шакти, а также другие аналогичные пары; это обычно означает, что мужской и женский аспекты личности достигают нового психологического равновесия. У женщин это может принимать форму священного брака с Христом.

В этот момент процесс, по-видимому, достигает центра или организующего принципа психики, который Юнг называл самостью (self). Этот надличностный центр составляет нашу глубочайшую и подлинную природу и, вероятно, близко родственен индуистскому понятию Атмана-Брахмана, Божественного внутри человека. В визионерских состояниях самость предстает в форме сияющего источника света сверхъестественной красоты, в виде драгоценных камней и металлов, блестящих жемчужин, изысканных драгоценностей и других символических выражений.

Индивид, устанавливающий связь с этими чудесными внутренними областями, часто истолковывает это достижение как личную вершину, космическое событие, которое возвышает его до особой человеческой роли или вообще ставит над человеческим состоянием — в качестве великого вождя, спасителя мира и даже Господина Вселенной. Такие люди могут чувствовать, что победили смерть, и испытывать глубокое ощущение духовного возрождения. В этом контексте женщины нередко чувствуют себя дающими жизнь божественному ребенку, наделенному особой миссией, в то время как мужчины переживают себя заново рождающимися в этой новой роли.

По мере того как процесс обновления достигает своего завершения и интеграции, в видениях возникают образы идеального нового мира — обычно это те или иные формы гармоничного общества, управляемого любовью и справедливостью, которое успешно преодолело все недуги и зло. Нередко в этой завершающей композиции важную роль играет число четыре, которое в юнгианской психологии считается архетипическим символом Самости и целостности.

В финальной драме могут участвовать четыре короля, четыре страны или четыре политические партии. Это часто отражается в спонтанных рисунках, где присутствуют четыре оси, четыре квадрата, четыре стороны света или четыре реки. Особенно важным признаком того, что процесс приближается к успешному разрешению, судя по всему, следует считать появление кругов, разделенных на четыре сектора. Когда острота переживаний спадает, человек отдает себе отчет в том, что вся эта драма была психологическим преобразованием, которое, в общем и целом, было ограничено внутренним миром и становится готовым вернуться к повседневной жизни.

Для неосведомленного наблюдателя переживания людей, вовлеченных в процесс обновления, выглядят столь странными и необычными, что ему может казаться вполне логичным отнести их на счет какого-то экзотического расстройств психики или серьезной болезни, влияющей на работу мозга. Однако Перри не дал себе обмануться необычной природой этих переживаний. Он подошел к работе с серьезными познаниями в области юнгианской психологии и с поистине энциклопедическим культурным багажом. Позволяя переживаниям

идти их естественным курсом, он вскоре смог понять, что этот процесс по самой своей природе является целительным и укрепляющим.

К числу самых важных достижений Перри относится открытие того, что процесс обновления обладает глубоким смыслом и порядком и связан с важными аспектами истории человечества. Перри понял, что последовательности событий, переживавшиеся его пациентами во время наиболее острых эпизодов, были аналогичны темам ритуальных драм, которые разыгрывались в ходе новогодних карнавалов во всех главных культурах мира в те времена, когда цари считались воплощениями богов. Мифологические корни этих переживаний, а также их отношение к человеческой истории будут рассмотрены в главе шестой.

Целительный и преобразующий потенциал процесса обновления, а также его связь с различными важными стадиями истории человеческой культуры делают его в высшей степени непохожим на эксцентричные проявления душевной болезни. Перри предложил объяснение, которое радикально отличается от позиции традиционной психиатрии; по его мнению, этот процесс представляет собой большой шаг по направлению к тому, что Юнг называл «индивидуацией» — к более полному выражению глубинного потенциала человека.

## Шаманский кризис

*Есть сила, которую нельзя объяснить простыми словами. Великий Дух, от которого зависит мир, и погода, и вся жизнь на земле, — дух настолько могущественный, что он говорит с человеческим родом не простыми словами, а бурями, снегами, дождями и неистовством моря; всеми силами природы, которых боятся люди. Но у него есть и другой способ общения: через солнечный свет, спокойствие моря и маленьких детей, невинно играющих, ничего не понимая... Никто не видел этого Духа; место его пребывания загадочно, ибо он одновременно среди нас и невообразимо далеко.*

*Слова эскимосского шамана, записанные исследователем  
Кнудом Расмуссеном*

Эта форма психодуховного преобразования имеет глубокое сходство с кризисом посвящения шаманов — целителей и духовных лидеров у многих первобытных народов. Антропологи называют эти драматические эпизоды неординарных состояний сознания, отмечающие начало целительской карьеры многих шаманов, «шаманской болезнью». Это самая древняя разновидность преобразующего кризиса, но было бы ошибкой полагать, что этот феномен относится только к далекому прошлому или к экзотическим и так называемым примитивным культурам.

Мы неоднократно наблюдали весьма сходные переживания у современных американцев, европейцев, австралийцев и азиатов, как в форме спонтанно происходящих эпизодов, длящихся много дней, так и в виде кратких и преходящих последовательностей переживаний во время психоделических сеансов и при холотропном дыхании. В этом контексте мы будем описывать природу шаманской болезни как важной формы духовного кризиса. В главе шестой мы более подробно рассмотрим шаманизм как историческое и культурное явление.

Такие визионерские приключения обычно включают в себя путешествие в подземный мир

— царство мертвых. Здесь человек подвергается нападению злобных демонических существ и проходит через невообразимые испытания, достигающие своей кульминации в переживаниях смерти, расчленения и уничтожения. Как и в шаманском кризисе, при окончательном уничтожении человек может чувствовать, что его убивают и разрывают на части или что его пожирают специфические животные, которые исполняют функции его посвятителей. Эти же животные потом могут выступать в роли духов-проводников, защитников и учителей. После переживания тотального уничтожения обычно следуют воскрешение, перерождение и восхождение в небесные области. Судя по всему, этот цикл психологической смерти и возрождения тесно связан с повторным переживанием травмы биологического рождения, хотя эта связь отнюдь не дает полного объяснения шаманского кризиса.

Кроме того, подобные кризисы характеризуются богатым спектром надличностных переживаний, которые позволяют проникать в те области и измерения реальности, которые обычно скрыты от человеческого восприятия и интеллекта. Некоторые из них опосредуют глубокую связь и гармонию с творческими энергиями Вселенной, силами природы, а также с миром животных и растений. Другие включают в себя различные божества, духов-проводников и, в особенности, животные силы — помощников и защитников в образе животных.

Люди, переживающие такого рода опыт, нередко чувствуют особую связь с природой — океаном, реками, горами, небесными телами и различными формами жизни. Многих охватывает внезапное художественное вдохновение, через посредство которого к ним приходят стихи, песни или идеи различных ритуалов. Некоторые из этих ритуалов могут быть тем, что действительно практикуются шаманами различных культур. И, как и у шаманов, у некоторых людей появляются необычайные прозрения в отношении природы различных эмоциональных и психосоматических расстройств и того, как их обнаруживать и исцелять.

## **Пробуждение экстрасенсорного восприятия (парапсихическое раскрытие)**

*Затем я взглянул снова. Что-то было неладно. В этой стене не было ни окон, ни дверей, около нее не было никакой мебели. Это была не стена в моей спальне, и все же в ней было что-то знакомое. Узнавание пришло внезапно. Это была не стена, а потолок. Я плавал под потолком, мягко отскакивая от него при каждом движении. Удивленный, я перевернулся в воздухе и посмотрел вниз.*

*Там, в тусклом свете подо мной, была постель. В постели лежали две фигуры. Справа была моя жена. Рядом с ней был кто-то еще. Оба, казалось, спали. Что за странный сон — подумал я. Мне стало любопытно. Кто бы мне мог присниться в постели с моей женой? Я присмотрелся поближе и испытал полнейший шок. Этот кто-то в постели был я сам!*

*Роберт Монро, «Путешествия вне тела»*

Многие духовные традиции и мистические школы описывали появление разнообразных паранормальных способностей как естественную, но потенциально опасную стадию в развитии сознания. Очарованность и одержимость психическими феноменами обычно рассматривается как опасная ловушка для «эго» и плачевное отклонение от подлинно духовных исканий. На

более продвинутых стадиях развития, которые следуют за преодолением этого опасного препятствия, обостренная интуиция и парапсихические способности могут стать неотъемлемой частью жизни человека. К тому времени они включаются в новое мистическое мировосприятие и не составляют проблемы.

Поэтому не удивительно, что значительное повышение интуитивных способностей и проявление парапсихических феноменов чрезвычайно часто сопутствуют разнообразным формам духовных кризисов. Практически любой вид межличностного опыта может при определенных обстоятельствах давать поразительную информацию, которую индивид не мог бы получить обычными путями и которая кажется приходящей из паранормальных источников. Вдобавок, многие индивиды, переживающие преобразующий кризис, сообщают о конкретных случаях экстрасенсорного восприятия — ясновидения, предвосхищения будущих событий, телепатии — и других парапсихических феноменах. Однако иногда поток информации из неординарных источников становится настолько ошеломляющим и сбивающим с толка, что подчиняет себе все остальное и становится серьезной проблемой.

Самым крайним и драматическим проявлением психического раскрытия бывает опыт выхода из тела. В этих случаях сознание как будто отделяется от тела и обретает ту или иную степень свободы и независимости, а также способность воспринимать окружающее без помощи органов чувств. Люди, переживающие подобные развоплощенные состояния, могут наблюдать самих себя, паря под потолком, становиться свидетелями событий, происходящих в других частях здания, либо «путешествовать» в различные отдаленные места и в точности воспринимать все, что там происходит. Как мы увидим в дальнейшем, такие состояния особенно часто бывают в околосмертных ситуациях, где их достоверность подтверждена систематическими клиническими исследованиями.

Другое паранормальное явление, которое часто встречается у людей, переживающих драматическое психическое раскрытие — это способность так глубоко настраиваться на внутренние процессы других, что это приводит к телепатии. Их догадки могут быть необычайно точными и касаться различных областей, которые люди обычно предпочитают скрывать. Многие из переживающих духовный кризис склонны без разбора высказывать свои телепатические догадки, что раздражает и оскорбляет тех, кого эти догадки касаются, и еще более усугубляют и без того напряженную ситуацию. Иногда это может стать одним из факторов, ведущих к ненужной госпитализации.

В некоторых случаях индивиды, претерпевающие духовный кризис, могут в той или иной форме и степени осознавать будущее. Иногда это относится к событиям, которые вот-вот произойдут, в другой раз — к тем, что произойдут в отдаленном будущем. Кроме того, такие индивиды могут воспринимать ситуации, которые случаются в других частях света, в особенности, если в них участвуют эмоционально близкие им люди. Частое повторение и накопление подобных психических событий может очень пугать и вызывать беспокойство, так как они серьезно подрывают представление о реальности, которое преобладает в индустриальных обществах.

Еще один вид опыта также нередко вызывает серьезные проблемы у людей, которые переживают драматическое психическое раскрытие. Это периодическая утрата чувства личной самоидентичности и медиумическое отождествление с другими людьми. Такие индивиды могут как бы входить в телесный образ другого человека, перенимая его позы, жесты, выражение лица, эмоции и даже мыслительные процессы. Опытные шаманы, экстрасенсы и духовные целители зачастую способны входить в такие состояния по собственной воле и использовать их для обретения понимания проблем других людей, диагностики и исцеления разнообразных расстройств. Однако для неопытных людей внезапное и непрошенное появление таких



феноменов в ходе кризиса психического раскрытия часто становится неожиданностью, а связанная с ними утрата контроля над собой и личной самоидентичностью оказывается крайне пугающей.

Очень часто в период духовного кризиса люди сообщают, что в их жизни в изобилии случаются разнообразные необычные совпадения, которые связывают какие-то элементы их внутренней реальности, например, мечты и визионерские состояния — с событиями повседневного мира. Этот феномен впервые открыл и описал К.Г.Юнг, который назвал его *синхронностью*. Он определил синхронность как внепричинный связующий принцип, ответственный за значимые совпадения, которые соединяют отдельных людей и события в пространстве и времени. Необычные проявления синхронности сопровождают многие формы духовных кризисов, но особенно часто они, по-видимому, встречаются при кризисе психического раскрытия.

Традиционная психиатрия настаивает на строго причинном объяснении любых явлений и до сих пор не признает феномена синхронности. Психиатры обычно относят любые упоминания о значимых совпадениях на счет искаженного восприятия и неверного истолкования фактов, обусловленных патологическим процессом. Для подобных случаев у них есть специальный термин — *иллюзия отнесения*, который означает, что человек усматривает связи там, где их, в действительности, не существует. В картине мира, создаваемой ньютоно-картезианской наукой, нет места для значимых совпадений; любое невероятное совпадение считается или случайным стечением обстоятельств или плодом воображения наблюдателя.

Однако исследования трансперсональной психологии показали, что в ходе процесса духовного раскрытия люди часто переживают подлинную синхронность в том смысле, как ее понимал Юнг. Все, кому известны факты — как о внутренних переживаниях, так и о соответствующих событиях во внешнем мире, признают необычный характер подобных ситуаций. Эти связи бывают очень конкретными, глубоко значимыми и нередко даже содержат в себе элементы космического юмора. Учитывая все это, кажется крайне маловероятным, что такие совпадения можно понять с точки зрения закона причинности или объяснить простой случайностью. В настоящее время концепция синхронности уже не ограничивается одной только психологией. Многие передовые ученые, в том числе специалисты в области квантовой и релятивистской физики, уже признали принцип синхронности в качестве важной альтернативы строго причинному объяснению мира.

Рост числа случаев парапсихических явлений разного типа может вызывать немалое беспокойство. Когда эти эпизоды становятся такими непреодолимыми и убедительными, что от них трудно отмахнуться, ситуация оказывается крайне пугающей, поскольку старые безопасные представления разрушены, и человек чувствует себя наивным и совершенно неподготовленным новичком в неизвестном и таинственном мире.

Когда человек привыкает к психическим событиям и способностям и они перестают его пугать, он может столкнуться с проблемами иного рода. Легко стать очарованным открывающейся сферой паранормальных феноменов и истолковывать их появление как признак своего превосходства и особого призвания. Поскольку цель духовного пути состоит в выходе за пределы «эго», такая позиция представляет собой огромную опасность возвеличивания и раздувания «эго».

## Общение с духами-проводниками и контактерство

*Я не верю, что я могла бы сама создать нечто подобное книге*

*Сета. Этой книгой Сет демонстрирует, что человеческая личность многомерна, что мы одновременно существуем во многих реальностях и что наша душа или внутренняя сущность — это не что-то отдельное от нас, а сама среда, в которой мы существуем... Возможно, Сет — такое же произведение, как эта книга. Если так, то это прекрасный пример многомерного искусства, создаваемого на столь богатом уровне бессознательного, что «художник» не осознает свою собственную работу и настолько же заинтригован ей, как и всякий другой.*

*Джейн Робертс, «Сет говорит»*

В неординарных состояниях сознания человек может принимать на себя различные роли по отношению к различным сущностям и ситуациям, с которыми он сталкивается во внутреннем мире. Можно быть сторонним наблюдателем, активным участником событий или реально отождествляться с различными элементами внутреннего сценария. Однако иногда человек может вступать в контакт с сущностью, которая кажется совершенно отдельной и независимой от его внутренних процессов. Эта сущность предлагает свои личные отношения и продолжает играть роль руководителя, защитника, учителя или высшего источника информации. В литературе, посвященной психическим феноменам, такие фигуры обычно называются духами-проводниками или духовными наставниками.

Иногда человек может понять природу этих существ; в других случаях духовные наставники сами рассказывают о себе и объясняют, откуда они пришли и какова их миссия. Обычно они оказываются развоплощенными душами людей, сверхчеловеческими существами или божествами, обитающими на высших уровнях сознания и наделенными необычайной мудростью. Порой они напоминают человеческие существа, а порой имеют вид сияющего источника света. Бывают и такие случаи, когда они вообще не имеют какой бы то ни было различимой формы, но их присутствие может ощущаться. Они общаются со своими подопечными с помощью прямой передачи мыслей, либо другими экстрасенсорными способами. Иногда они имеют человеческие голоса и передают словесные послания.

Особую разновидность переживаний такого типа представляет собой *контактерство* — феномен, который в последние годы приобрел значительную популярность в Америке и широко освещался в средствах массовой информации: индивид становится посредником или «каналом связи» для получения посланий из источника, который якобы находится за пределами его индивидуального сознания. Сообщения передаются через говорение в трансе, автоматическое письмо или телепатическую связь. Качество полученного таким образом материала бывает разным, и вопрос о первоисточнике этой информации служит предметом многочисленных домыслов и предположений. Однако для того, кто получает информацию, контактерство может быть целительным и преобразующим переживанием, а сама эта информация часто оказывалась полезной другим людям как руководство для личностного роста и эволюции сознания.

Контактерство играло важную роль в истории человечества. К числу полученных таким образом духовных учений принадлежат многие священные писания, оказавшие огромное влияние на культуру, как-то: древнеиндийские Веды, Коран и Книга Мормона. Происхождение многих частей священной книги зороастрийцев Зенд-Авесты и Библии также связано с опытом подобного типа.

Среди важных примеров контактерства в XX в. можно назвать получение информации от

сущности, называвшей себя Тибетцем. И Алиса Бейли, и мадам Блаватская признали его источником своих духовных сочинений. Итальянский психиатр Роберто Ассаджиоли верил, что эта же сущность была подлинным автором психологической системы, которую он назвал психосинтезом.

У К.Г.Юнга в течение всей жизни было много надличностных переживаний. Из них наибольшую известность получил драматический эпизод, в ходе которого Юнг получил от сущности, представившейся Гностиком Василидом, свой знаменитый текст *«Семь наставлений мертвому»\**. Кроме того, у Юнга были мощные переживания, связанные с духом-проводником по имени Филемон; он даже нарисовал картину, изображающую эту сущность. Опыт общения с этой сущностью убедил Юнга в том, что различные аспекты психики могут функционировать совершенно автономно.

Один из самых популярных современных текстов, полученный путем контактерства — это книга-бестселлер *«Курс чудес»*; ее очень высоко оценили не только любители, но и многие профессионалы, которые положили ее в основу своих лекций, семинаров и учебных курсов. Этот текст был получен Хелен Шуцман от сущности, которая называла себя Христом. До этого Шуцман была психологом с традиционным образованием, прочным положением в университете и хорошей профессиональной репутацией; она не верила в Бога и в паранормальные явления. Впервые услышав внутренний голос, передающий ей информацию, которая была для нее совершенно новой, она испытала состояние полного концептуального замешательства и начала сомневаться в своем душевном здоровье.

Главная причина, по которой такие переживания могут вести к серьезному кризису, состоит в том, что западное общество, по традиции, или высмеивает подобного рода явления, или считает их патологией. Однако людям, вовлеченным в контактерство, нелегко полностью игнорировать и отвергать свои переживания по причине необычной природы и качества полученной информации. Например, иногда путем контактерства могут быть получены абсолютно точные данные из таких областей знания, с которыми реципиент никогда ранее не соприкасался. Это видимое доказательство существования духовных реалий может вызвать серьезное философское замешательство у человека, который ранее придерживался совершенно иной системы убеждений.

В некоторых случаях опыт контактерства бывает очень интенсивным и навязчивым и может серьезно мешать повседневной жизни. Еще одну проблему создает опасность раздувания «эго» человека, получающего такие послания. Духовные наставники обычно воспринимаются как очень продвинутые и развитые существа, которые находятся на высоком уровне сознания, обладают сверхчеловеческим интеллектом и необычайной моральной цельностью. Люди, избранные ими для контакта, могут интерпретировать это как свидетельство своего собственного превосходства.

## **Переживание близких контактов с НЛО**

*И я предстаю перед сияющим светом — хрустальным, сверкающим, ярким светом и прозрачными кристаллами, в которых переливаются радуги. Повсюду вокруг одни кристаллы — всевозможнейшие формы кристаллов. Я не знаю, что это такое. Я боюсь! Я хочу обратно. И яркий свет впереди! Они забирают меня через эти кристаллы. Этот яркий свет вверху, впереди... Ох, этот сияющий свет! Мы останавливаемся, и двое сходят с этой штуки. А я все там,*

*Бэтти Андреассон описывает свою встречу в книге «Дело Андреассон»*

С 1947 года, когда американский гражданский пилот Кеннет Арнольд увидел в горах возле Маунт-Райниер неопознанный летающий объект и назвал его летающим блюдцем, тема НЛО, внеземных пришельцев и встреч с ними вызвала множество горячих споров. Некоторые сообщения описывали наблюдения необычных объектов днем или странных источников света ночью; другие рассказывали о приземлении космических кораблей и даже о взаимодействии с их командой. Крайние формы такого опыта включают в себя похищение космическими пришельцами, либо посещение этих космических кораблей и участие в полетах к более или менее удаленным внеземным объектам. Согласно данным анонимного опроса, проведенного Институтом Гэллапа, около 5 миллионов американцев наблюдали в небе странные вещи, которые они никак не могли объяснить и которые относятся к этой категории.

Дискуссии на тему НЛО обычно воспринимаются как попытки выяснить, посещали ли Землю существа из иных миров и космические корабли. Однако опыт подобных встреч имеет важные психологические и духовные измерения. Они часто порождали серьезный эмоциональный и духовный кризис, имеющий много общего с духовными кризисами. К.Г.Юнг считал этот феномен настолько важным, что посвятил ему специальный очерк: *«Летающие блюда: современный миф о предметах, наблюдаемых в небе»*. Он основан на тщательном историческом анализе легенд о летающих дисках и их реальных наблюдений, которые порой вызвали массовую истерию. Юнг пришел к заключению, что явления НЛО, возможно, представляют собой архетипические видения, происходящие из коллективного бессознательного, а не внеземные космические корабли. Другие исследователи также отмечали близость этих переживаний к другим надличностным состояниям и особо выделяли их преобразующий потенциал.

Независимо от того, вызваны ли эти переживания реальными внеземными контактами или внутренними процессами в психике, у них много общих черт с разнообразными надличностными состояниями, в целом, и с определенными формами духовного кризиса, в частности. Индивиды, сообщающие о наблюдениях НЛО, обычно рассказывают о свете, обладающем сверхъестественным качеством и не похожем ни на что известное на земле; эти описания сильно напоминают видения света, которые случаются при мистических переживаниях и в других неординарных состояниях сознания.

Кроме того, исследователь НЛО Элвин Лоусон указал на тот факт, что «внеземные посетители» подразделяются на несколько основных категорий — тех же самых, которые обнаруживаются в мире мифологии и религии; это наводит на мысль, что они возникают в коллективном бессознательном. Рассказы о похищениях нередко содержат упоминания о физических процедурах — научных исследованиях и экспериментах, которые могут быть чрезвычайно болезненными. В этом они напоминают переживания при шаманском кризисе или различные испытания, которым подвергаются неопиты в ритуалах перехода, проводимых в примитивных культурах.

Сообщения людей, которые утверждают, что их похищали или приглашали в полет, содержат описания чужих космических кораблей и полетов на них, похожих на видение огненной машины у библейского пророка Иезекииля\* или на легендарную колесницу ведического бога Индры. Города высокоразвитых цивилизаций, посещаемые во время этих

путешествий, и фантастические ландшафты иных планет также сильно напоминают видения рая, небесных сфер и городов света, описанные в духовной литературе различных культур.

Переживания контактов с НЛО или похищения теми, что представляется внеземными космическими кораблями и существами, часто могут вызывать серьезный эмоциональный, интеллектуальный и духовный кризис. Кейт Томпсон, профессиональный психолог и активный исследователь феномена НЛО, совершенно недвусмысленно сравнивает людей, вовлеченных в переживание таких ситуаций, с посвящаемыми, которые подвергаются ритуалам перехода. Томпсон отмечает, что люди, переживающие феномены НЛО, как и эти посвящаемые, подвергаются действию обычно скрытых от человеческого восприятия уровней реальности, которые оказывают на них глубокое преобразующее влияние. Такие люди утрачивают связь с обществом и находятся в пограничном состоянии ни там, ни там. Они не могут вернуться к принятой их культурой иллюзии реальности, которая разрушена этим опытом, и им еще не удалось создать новое, более всеобъемлющее мировосприятие.

Однако в отличие от посвящаемых, получающих поддержку со стороны общества, которое с почтением относится к их новой системе убеждений и проводит ритуалы именно для того, чтобы раскрыть те или иные скрытые реальности, те, кто столкнулся с опытом встречи с НЛО, продолжают жить в культуре, мировоззрение которой они больше не могут разделять. Это неприятие обществом может быть причиной кризиса, очень похожего на тот, который вызывают околосмертные переживания и другие формы внезапного и драматичного духовного раскрытия.

Существуют и дополнительные причины, по которым переживание встречи с НЛО может вызвать психодуховный кризис; эти проблемы сходны с теми, что мы уже обсуждали в отношении духов-проводников и контактерства. Представители внеземных цивилизаций обычно воспринимаются как несравненно более продвинутые, чем жители нашей планеты, причем не только в смысле науки и технологии, но также морально и духовно. Общение и контакты с ними, как правило, обладают сильно выраженным мистическим качеством и вызывают ощущение прикосновения к высшему учению, которое ведет к неким прозрениям вселенского масштаба.

В таких обстоятельствах люди, ставшие объектом такого особого внимания, могут почувствовать себя исключительными и прийти к выводу, что избраны для исполнения особой задачи существами высшей цивилизации за какие-то особенные личные качества.

## **Состояния одержимости**

*Вдруг Флора начала жаловаться, что боль от спазма лица становится невыносимой. На моих глазах спазм гротескно усилился, и ее лицо превратилось в то, что лучше всего было бы назвать «маской зла». Она начала говорить низким мужским голосом, и все в ней настолько изменилось, что я не мог найти почти ничего общего между тем, как она выглядела сейчас, и ее прежним образом. В ее глазах было выражение неопишуемой злобы, а руки скрючились, как когтистые лапы.*

*Та чуждая энергия, которая овладела ее телом и голосом, назвала себя дьяволом. «Он» обратился непосредственно ко мне, приказывая оставить Флору в покое и не предпринимать никаких попыток помочь ей. Она принадлежит ему, и он покарает всякого, кто попытается вступить в его владения. То, что последовало за этим, было настоящим шантажом — это была серия зловещих откровений о том,*

*что будет со мной, моими коллегами и нашей исследовательской программой, если я осмелюсь не послушаться.*

*Станислав Гроф, «Путешествие в поисках себя»*

При этой форме психодуховного кризиса человек испытывает жуткое ощущение, что его тело и психика захвачены и контролируются некой чуждой сущностью или энергией, обладающей личностными характеристиками. Это чувство может быть эпизодическим или сохраняться в течение длительного времени. Люди, страдающие от такого состояния, воспринимают эту сущность как недоброжелательную, враждебную и беспокоящую; это «чужое эго», пришедшее извне и не принадлежащее личности индивида. Когда чужое «я» удастся идентифицировать, оно оказывается развоплощенной сущностью, демоническим существом или сознанием некоего злого человека, пытающегося овладеть индивидом с помощью ритуалов черной магии.

Это состояние может проявляться в различных формах и с различной интенсивностью. Во многих случаях чуждая энергия бывает непроявленной и способна порождать широкий спектр проблем, в то время как ее настоящая природа остается скрытой. Она может быть движущей силой различных психопатологий: тех или иных форм антисоциального и даже криминального поведения, депрессии со склонностью к самоубийству, смертельной агрессии, а также саморазрушительных тенденций, кровосмесительных или извращенных сексуальных побуждений, неумеренного потребления алкоголя и наркотиков. Иногда «состояние одержимости», лежащее в основе этих проблем, не может быть выявлено до тех пор, пока индивид не начинает проходить эмпирическую психотерапию, в которой используются методы, активизирующие бессознательное.

В процессе эмпирической психотерапии эта проблема может внезапно проявиться. В середине сеанса у «одержимого» индивида развиваются судороги и спазмы, его глаза и лицо приобретают дикое и пугающее выражение, тело и конечности сводит, а голос становится низким и имеет «потустороннее» качество. Когда ведущие сеанс допускают и поощряют полное проявление и выражение этого состояния, то поведение индивида может становиться совершенно экстремальным. Он может начать метаться, кричать, у него возникают рвота, удушье и даже ощущение временной утраты контроля и потери сознания. Такие сеансы напоминают процедуры изгнания дьявола в христианской церкви или аналогичные ритуалы в разнообразных туземных культурах.

В других случаях чуждая энергия находится настолько близко к поверхности, что «одержимый» индивид большую часть времени осознает ее и предпринимает гигантские усилия, чтобы предотвратить ее проявление. В крайней и наиболее опасной форме этого феномена защитные механизмы не справляются, и проблема бесконтрольно выходит на поверхность в процессе повседневной жизни. Ее проявления, которые в правильной терапевтической обстановке могли бы быть целительными и преобразующими, в таких обстоятельствах ведут к крайне разрушительным и саморазрушительным формам внешних действий.

Подобная демоническая одержимость несомненно принадлежит к группе духовных кризисов, даже если внешне она выглядит совершенно не похожей на другие формы таких кризисов; она может ассоциироваться с наиболее неприятными типами психопатологии. Индивиды, на долю которых выпало это испытание, переживают подлинную темную ночь души. Они нередко кажутся себе дурными, отвратительными и оторванными от потока жизни и от Божественного. Друзья, близкие и часто даже психотерапевты склонны отвергать такого

«одержимого», отчасти из-за морального осуждения, а отчасти по причине глубинного метафизического страха. Это приводит к еще большему усилению чувств безнадежного одиночества и тревоги, свойственных этому состоянию.

Однако есть и более важные причины, по которым состояние одержимости следует считать формой духовного кризиса. Вызывающий его демонический архетип, по самой своей природе является надличностным и представляет собой необходимый контраст с Божественным, будучи его полярной противоположностью или отрицательным зеркальным отражением. Нередко он также выполняет функцию барьера, закрывающего доступ к Божественному, подобно пугающим фигурам стражей у ворот восточных храмов. Когда человеку предоставляется возможность вступить в борьбу с досаждающими энергиями и выразить их в обстановке поддержки и понимания, результатом этого часто бывает глубокий положительный духовный опыт, который обладает необычайным целительным и преобразующим потенциалом.

## Зависимость как духовный кризис

*Как лань желает к потокам воды, так желает душа моя к Тебе,  
Боже!*

*Псалмы [41, 2]*

*Когда мы чувствуем новую силу, которая вливается в нас, когда мы наслаждаемся покоем ума, когда мы обнаруживаем, что способны успешно встречать жизнь лицом к лицу, когда мы осознаем Его присутствие, мы начинаем избавляться от нашего страха — сегодня, завтра и всегда. Мы родились заново.*

*Анонимные алкоголики*

**Не** исключено, что у многих людей за потребностью в наркотиках или алкоголе скрывается потребность в трансценденции, потребность в целостности. Если это так, то наркотическая и алкогольная зависимости, равно как и всевозможные другие виды зависимости, во многих случаях могут быть формами духовного кризиса. Зависимость отличается от других форм преобразующего кризиса тем, что ее духовное измерение часто скрыто за очевидной разрушительной и саморазрушительной природой болезни. В других разновидностях духовного кризиса люди сталкиваются с проблемами, вызванными духовными или мистическими состояниями ума. В противоположность этому, в случае зависимости многие трудности возникают из-за отсутствия поиска более глубоких измерений внутри себя.

И алкоголики, и люди, страдающие от других пагубных привычек, описывают свое падение в глубины зависимости как «духовное банкротство» или «душевный недуг», а исцеление своей несчастной души — как «возрождение». Поскольку для многих форм духовных кризисов характерна та же последовательность, опыт успешного лечения алкогольной и наркотической зависимостей может оказаться полезным и при оказании помощи во время кризисов преобразования личности

Учитывая остроту проблемы алкоголизма и наркомании во всем мире и в связи с тем, что эта область вызывает большой интерес, мы решили посвятить ей специальную главу. На последующих страницах мы рассмотрим идею зависимости как разновидности духовного кризиса и выскажем кое-какие соображения в отношении того, чему эти две области могут научиться друг у друга. Но сперва нам хотелось бы обсудить истоки нашего интереса к этой проблеме.

Кристина на себе испытала всю глубину и драму духовного кризиса и химической зависимости, и именно из-за своего близкого знакомства с обоими проблемами она впервые начала задумываться о том, что они могут иметь много общего. Ниже Кристина продолжит свою историю, начатую в Прологе.

## История Кристины: продолжение

Духовный кризис стал причиной моей алкогольной зависимости, и, в то же время, процесс



«падения на дно» в ходе этой болезни и постепенного выздоровления по какой-то причине оказался ключом к разрешению многих драматических проблем, возникших за годы пробуждения Кундалини. Мне стало совершенно ясно, что и духовный кризис, и алкоголизм были необходимыми элементами процесса преобразования моей личности, хотя до этого я никогда бы не подумала, что зависимость способна оказать столь глубокое положительное влияние на мою жизнь.

Рассказывая эту историю, я отнюдь не хочу приукрашивать ужасно унижительную, саморазрушительную и потенциально фатальную жизнь алкоголика. Хотя многие люди проходят через свою зависимость к более свободной, просветленной и плодотворной жизни, достигая полного выздоровления, тысячам других это не удается. И я бы никогда не порекомендовала эту крайне опасную форму духовного кризиса как путь преобразования личности.

До того, как я открыла для себя алкоголь в роли транквилизатора, я никогда не употребляла его в больших количествах. Хотя мне случалось выпивать в компании во время моей жизни в Гонолулу, я успешно контролировала себя, а начав заниматься йогой, и вовсе свела употребление алкоголя к минимуму. Но с началом хаотической активности Кундалини эта ситуация изменилась.

Мы со Стэном путешествовали по всему миру, выдерживая напряженный график лекций и семинаров. В ходе семинаров мне приходилось иметь дело с большим количеством людей, занятых интенсивным эмоциональным самоисследованием, и, хотя наша работа была захватывающей, я постоянно чувствовала себя опустошенной из-за необходимости постоянно уделять внимание другим.

Вдобавок, я должна была ежедневно справляться со своими трудными внутренними состояниями, никогда не зная, когда они меня поразят и что за этим последует. Я оказывалась вовлеченной в отчаянную борьбу за то, чтобы уравновесить мой сложный внутренний мир с его, казалось, бесконечными переживаниями, видениями и странными физическими энергиями с не менее сложным внешним миром. Я обнаружила, что пара бокалов коктейля, выпитых во время перелета, помогает снять остроту переживаний, и стала все чаще обращаться к алкоголю в поисках облегчения.

В то время я не знала, что в некоторых семьях существует предрасположенность к алкоголизму и что этой болезнью страдали многие из моих родных. По этой, как и по другим причинам, я была первейшим кандидатом на роль алкоголика. Я втянулась очень быстро. По мере прогрессирующего развития алкоголизма мне становилось все труднее отличать проявления процесса Кундалини (дрожь, резкие смены настроения и проблемы с желудочно-кишечным трактом) от аналогичных проявлений болезни. Проистекавшее из этого замешательство и мое упорное отрицание того факта, что у меня возникла новая проблема, стали опасным сочетанием.

Вдобавок, я оказалась перед ужасной дилеммой: я испытала духовное пробуждение и «вступила на путь», мне помогал любимый учитель, и, в то же время, я не могла не пить. Я приходила к Свами Муктананде, чувствовала его любовь, приятие и участие, а потом шла домой, чтобы напиться. Много раз я спрашивала себя: «Как может духовный искатель делать что-то настолько дурное?» — и тогда мне начинало казаться, что в действительности я не переживаю подлинное духовное путешествие.

Подобно внезапному пожару, моя зависимость быстро распространилась на всю мою жизнь, став особенно разрушительной после смерти Муктананды в 1982 году; я очень привязалась к нему и была подавлена, когда моего учителя и источника поддержки больше не стало. В январе 1986, после двукратной госпитализации в связи с сильным обезвоживанием и

нарушениями в печени, я обратилась в центр по лечению алкоголизма и химической зависимости.

Даже тогда я упрямо держалась за свой привычный образ жизни, несмотря на то что он был крайне разрушительным, нездоровым и позорным. Я знала, что моя жизнь никуда не годится, что физически я очень больна и гублю себя. Но я продолжала цепляться за иллюзию, что я не такая как остальные алкоголики и наркоманы из-за того, что была знакома со «значительными» людьми, бывала в экзотических местах, занималась «важной работой» и имела «высокие» духовные переживания. Тщательно продуманная история, которую я рассказывала самой себе и другим, не давала мне взглянуть на реальное положение вещей и признать очевидную истину: я, несомненно, была алкоголичкой, со всеми проблемами, присущими этому состоянию.

В конце концов, на десятый день, благодаря ласковому, но твердому руководству персонала центра, я отказалась от остатков своих защитных механизмов и признала себя побежденной. Сочетание работы, которой мы занимались в центре, естественного развития моего недуга и печальной новости о смерти одного моего молодого друга от передозировки алкоголя и наркотиков повергло меня на самое дно.

Это переживание трудно описать в точности. Это было все равно, что попасть под гигантский каток, который уничтожил все, чем я была. У меня было такое чувство, будто все, что составляло мою жизнь, включая мое «я», ускользает куда-то прочь. Мне больше не за что было держаться, а даже если бы и было, то у меня все равно не осталось для этого сил. У меня не было иного выхода, кроме как сдаться. Очевидно, тут действовала какая-то более мощная сила.

Каким-то образом это состояние полного физического, эмоционального и духовного банкротства оказалось тем внутренним переживанием смерти, к которому я стремилась. У меня уже было два эпизода духовного кризиса. Несмотря на те глубины, которых я достигла в эти периоды, я так и не завершила процесс «смерти эго», который во многих духовных кризисах бывает необходимой предпосылкой исцеления и возрождения.

Во время второго эпизода содержание моих переживаний было почти исключительно сосредоточено на теме смерти. Но хотя состояния во время второго кризиса были мощными и напряженными, я никогда не была способна довести их до конца. Умом я знала, что после завершения мощной конфронтации со смертью процесс почти всегда переходит в стадию духовного возрождения. Но вместо этого, после дней активности, я чувствовала физическую и психологическую слабость. Сейчас я понимаю, что сама не давала себе сдвинуться с мертвой точки своим использованием алкоголя в качестве успокаивающего средства. Вместо завершения переживания смерти «эго» внутри себя, я разыгрывала его во внешнем мире в ужасной саморазрушительной драме алкоголизма.

Сразу после окончательного падения автоматически начался период глубокого и удивительного исцеления. Мне не приходилось искать благодати, которая вошла в мою жизнь на этом этапе. Она просто появилась. Среди множества чудес, которые она принесла с собой, было полное исчезновение драматических проявлений Кундалини. Почти ежедневная поглощенность странными и неожиданными переживаниями кончилась, освободив меня для новых творческих занятий. Я ощущала новую связь с собой и с окружающим миром и начинала глубоко осознавать высший источник, который предлагает мне свое руководство. И я стала безоговорочно доверять продолжающемуся процессу самораскрытия — тому самому процессу, с которым я боролась и которому возмущалась многие годы.

Моя внутренняя работа далеко не закончена, и я знаю, что буду внутренне умирать еще много раз, но это вызывает у меня чудесное возбуждение, а не ужас. К своей огромной радости я теперь обнаруживаю, что многое из учений Муктананды находит свое отражение в моей программе духовного выздоровления. Я каждый день благодарю судьбу за то, что смогла

пережить свое путешествие в алкоголизм и вынесла из него сильное побуждение постараться использовать этот опыт для блага других людей.

## Более внимательный взгляд на зависимость

Теперь, на фоне этой истории, давайте подробнее рассмотрим три утверждения, высказанные в начале этой главы.

**У многих людей за потребностью в наркотиках, алкоголе или других объектах зависимости скрывается страстное стремление к Высшей Сущности или к Богу.** Многие выздоравливающие люди могут рассказать о своем неутомном поиске какой-то неизвестной части, которой им недостает в жизни, и описать свою бесплодную погоню за разнообразными наркотиками, особой пищей, отношениями, имуществом или высоким положением в попытке успокоить свое неудовлетворенное стремление. Оглядываясь назад, они признают, что это было трагическое заблуждение, ошибочное восприятие, заставлявшее их считать, что ответ можно найти вне их самих.

Некоторые даже описывают первую выпивку или первый эксперимент с наркотиком как свой первый духовный опыт, при котором индивидуальные границы тают и повседневные болезненные проблемы исчезают в возникающем состоянии псевдоединства, как признаёт Уильям Джеймс в следующем отрывке из книги *«Многообразие религиозного опыта»*:

«Власть алкоголя над человечеством, несомненно, обусловлена его способностью стимулировать мистические способности человеческой природы, которые обычно полностью подавлены холодными фактами и сухим критицизмом трезвого состояния. Трезвость умаляет, разграничивает и говорит «нет»; опьянение расширяет, объединяет и говорит «да».

Достигнув самого дна в своей болезни и включившись в программу духовного восстановления, выздоравливающие алкоголики и наркоманы могут воскликнуть: «Вот чего я искал!». Новообретенные ясность и связь с Высшей Силой и с другими людьми дают им то состояние единства, которого они искали, и их ненасытная тоска уменьшается.

Уильям Джеймс признавал роль духовности в выздоровлении: «Единственным лечением от дипсомании (старое название алкоголизма) может быть религиомания». Так же думал и великий швейцарский психиатр Карл Густав Юнг. В январе 1961 года Юнг писал Биллу Уилсону, одному из основателей организации «Анонимные алкоголики»:

«Потребность в алкоголе эквивалентна, на более низком уровне, духовной жажде нашего существа в целостности, что на средневековом языке означало единение с Богом... Алкоголь по-латыни «spiritus»; одно и то же слово\* употребляется как для высшего религиозного переживания, так и для самого развращающего яда. И, значит, полезной может быть формула: *«spiritus contra spiritum»*.

Идея «spiritus contra spiritum» — применение Божественного Духа против спирта (алкогольных напитков) — стала основой многих программ лечения алкоголизма. Чтобы понять, почему это так, полезно взглянуть на историю алкогольной зависимости в современном мире.

Мы будем говорить именно о химической зависимости от алкоголя и наркотиков, поскольку этой области всегда уделялось больше всего внимания и усилий специалистов. Однако некоторые из наших выводов можно применить и к другим видам зависимости (например, от пищи, секса, отношений, азартных игр). Кроме того, мы сосредоточиваемся на алкоголе потому, что этот наркотик нам известен лучше всего, однако большинство идей, которые мы обсуждаем, применимы и к зависимости от других наркотиков — кокаина, крэка, героина и марихуаны.

Множество людей были воспитаны с верой в то, что алкоголизм и наркомания — это этические недостатки, и что те, кто страдает такими недугами, просто плохие люди. Преобладающим образом наркомана или алкоголика был никчемный бродяга с недельной щетиной на подбородке, бессознательно бредущий через оставшуюся жизнь в состоянии пьяного отупения и невыносимой нищеты. Это был образ чуждого этике человеческого существа, переживающего тяжелые времена, не имея необходимой моральной цельности, чтобы контролировать свою ситуацию или силы воли, чтобы победить привязанность к наркотику. Зрители содрогались от ужаса, когда видели Фрэнка Синатру, колющегося героином в фильме «Человек с золотой рукой», или Джека Леммона, погрязшего в моральном разложении, в фильме «Дни вина и роз».

Сравнительно недавно это отношение резко изменилось. В 1950 годах Американская медицинская ассоциация признала алкоголизм болезнью. Кроме того, стало известно, что он представляет собой сочетание физической аллергии к алкоголю с непреодолимым влечением к спиртному, имеющим неизвестную природу. Болезнь поражает физическую, эмоциональную и духовную конституцию своей жертвы. Теперь мы знаем, что алкоголизм представляет собой предсказуемое заболевание, которое развивается прогрессивно и при отсутствии лечения ведет к смертельному исходу. Исследователи пытались найти генетические и химические факторы, ответственные за возникновение алкоголизма. Страдающие от зависимости получили надежду, что этот фатальный недуг можно успешно лечить воздержанием. Расширилось товарищество самопомощи «Анонимные алкоголики», появлялись программы реабилитации, рос поток соответствующей литературы. В группах выздоравливающих алкоголиков стала популярной фраза: «Мы не плохие люди, которые пытаются стать хорошими; мы просто больные, старающиеся выздороветь».

Вскоре люди из самых разных слоев общества с облегчением узнавшие, что они не плохие, а больные, начали делиться опытом, стараясь поддержать других. Кинозвезды, модельеры одежды, богатые дамы, врачи, политики, юристы и даже жена президента Соединенных Штатов признавались в своей борьбе с химической зависимостью. Широкой общественности становилось ясно, что эта проблема затрагивает все слои общества, а не только забытых изгоев.

Такие «товарищества двенадцати шагов» как «Анонимные алкоголики» и «Анонимные наркоманы» с большим успехом помогали алкоголикам и наркоманам воздерживаться от спиртного и наркотиков, чем большинство видов терапии. Подобного рода системы не только способствовали достижению трезвости в повседневной жизни, но и активно сосредоточивались на разработке сложной и подробной схемы, призванной помогать людям в создании лучшей жизни, в которой трезвость сочеталась бы с духовной зрелостью. Они особо подчеркивали необходимость отказа от ощущения контроля над собственной жизнью, призывая людей верить Высшей Силе или Богу «как мы Его понимаем».

Эти программы призывали людей стать честными с собой и другими, делая все, что можно, для исправления «крушения своего прошлого», но также сосредоточиваясь на возможностях и благах настоящего, с решимостью не создавать себе новых проблем. Они побуждали людей заниматься практикой молитвы и медитации, которая обещает возможность «духовного пробуждения», и превратить свой личный опыт страданий и проблем, связанных с алкогольной

или наркотической зависимостью, в служение другим людям. Вскоре специалисты начали признавать чрезвычайную эффективность подобных программ и стали строить на их основе схемы реабилитации, которые включали в себя концепцию Высшей Силы.

Во многих случаях сильная и, порой, непреодолимая потребность в наркотиках, алкоголе, пище, сексе или других объектах зависимости, на самом деле, представляет собой замещенную потребность в целостности, в расширенном ощущении собственной сущности или Бога — потребность, которую нельзя удовлетворить во внешнем мире. Когда подлинный объект этого страстного стремления — переживание Высшей Силы — становится доступным и хотя бы частично удовлетворяет это всепоглощающее желание, то желание уменьшается. Как это соотносится с духовным кризисом?

**У многих людей наркотическая и алкогольная зависимость, а также другие виды зависимости представляют собой разновидности духовного кризиса.** Как и в случае других форм духовного кризиса, путь алкоголика или наркомана к падению на самое дно, а затем к выздоровлению нередко оказывается процессом смерти «эго» и возрождения. Цикл смерти-возрождения считался естественным и закономерным во многих культурах на протяжении всей истории. Подобно тому, как весна из года в год неизменно сменяет зиму, так и развитие новой жизни автоматически следует за опытом полного разрушения старого. Этот принцип применим к динамике многих форм духовного кризиса, включая и зависимость.

Мы уже обсуждали важную роль смерти «эго» в ходе преобразующего кризиса; этот опыт во многом подобен переживанию «падения на дно» у алкоголика или наркомана. В обоих случаях человек подходит к такому этапу, когда его жизнь «сходит с рельсов» и он оказывается совершенно бессильным контролировать ее течение. Во время смерти «эго», будь то в эпизоде спонтанного духовного пробуждения или при глубочайшем падении в жизни алкоголика или наркомана, все, чем является или был этот человек — все отношения и точки отсчета, все рационализации и защиты — рушатся, и от него не остается ничего, кроме самой сердцевины его существа

Из этого состояния абсолютной, ужасающей капитуляции нет иного пути, кроме как вверх. В процессе возрождения, следующего за этой опустошающей смертью, человек легко открывается духовно ориентированному существованию, в котором необходимым побуждением становится служение другим. С помощью высшей силы жизнь становится управляемой, и у человека формируется новое отношение к естественным взлетам и падениям повседневного существования. Многие люди бывают удивлены, обнаружив в себе постоянный, неисчерпаемый и щедрый дар, который предлагает им силу и руководство. Они осознают, что жизнь без духовности пуста и не дает удовлетворения.

Во время падения на дно, вызванного алкоголем или наркотиками, некоторые люди теряют все: здоровье, семья, дом, работа и деньги ускользают от них в результате недуга, и внешне они остаются полностью обездоленными. Другим удается сохранить свой внешний мир относительно нетронутым. Однако алкоголики и люди с другими видами зависимости переживают внутреннюю утрату, «духовное банкротство» или «душевный недуг», который отсекает их от внутренних ресурсов и от окружающего мира. Они вступают в темную ночь души и борются с демонами страха, одиночества, безумия и смерти, что столь типично для других форм духовных кризисов.

Независимо от индивидуальных обстоятельств каждый алкоголик или наркоман неуклонно движется к полному эмоциональному, физическому и духовному уничтожению. По мере приближения к этому переживанию, самоубийство нередко кажется единственным выходом из этой безнадежной дилеммы: человек, беспомощно увлекаемый водоворотом к уничтожению, не способен понять, что этот процесс внутреннего умирания или полной капитуляции —

поворотный пункт, выход к новому образу бытия — это возможность «убийства эго», так часто ошибочно принимаемого за самоубийство, темная ночь души, которая наступает перед рассветом исцеления.

К несчастью, многие буквально осуществляют фазу смерти этого фундаментального процесса смерти-возрождения и пополняют и без того ужасающий список смертей, связанных с алкоголем и наркотиками. Но те, кто делают ее началом выздоровления, неизменно открывают для себя новую, духовную, жизнь, в которую входят вновь обретенная порядочность, открытость, гибкость, любовь, вера в Бога и в себя — все те элементы, которые характерны для новой жизни после духовного кризиса. Ключом к этому спасению стали полный отказ от иллюзии власти над своей жизнью и принятие помощи Высшей Силы, как это отражено в первых трех «шагах» программы «Анонимных алкоголиков»:

1. Мы признали, что бессильны перед алкоголем, и наша жизнь стала неуправляемой.
2. Мы поверили в то, что Сила, большая, чем мы сами, способна снова сделать нас нормальными.
3. Мы приняли решение отдать свою волю и свою жизнь в руки Бога, как мы *Его* понимаем.

Согласно буддийским учениям, корень всех страданий — привязанность. Помня об этом, можно легко понять, что химическая зависимость представляет собой крайнюю форму привязанности, своего рода принудительное страдание. Делаясь физически и психологически зависимым от того или иного вещества, человек привязывается к нему, а также к разрушительному и саморазрушительному поведению, которое неотделимо от его употребления. Избавление от страдания, к которому это приводит, означает полное и безграничное освобождение от вынужденного и губительного образа жизни; за этим, как и при других формах духовного кризиса, следует естественное движение к новой свободе. Это не означает, что человек автоматически избавляется от всех проблем; однако вместо безнадежных попыток эксплуатировать и контролировать свою жизнь, у него вырабатывается позиция сотрудничества с ее динамикой. Это похоже на различие между боксерским поединком, где человек сражается с противодействующей силой, и текучей техникой восточных боевых искусств, в которой он ждет, чтобы увидеть, в каком направлении развиваются движение и энергия, и сотрудничает с ним.

Для многих людей внезапное и глубокое духовное пробуждение становится началом движения к трезвому образу жизни; эти возвышающие и изменяющие жизнь события часто происходят в самых невероятных местах: в тюремной камере, в канаве под забором, в больнице, на полу собственной квартиры или в кабинке туалета в баре. У других такое преобразующее движение происходит постепенно в процессе выздоровления и на протяжении достаточно длительного времени. Уильям Джеймс называл это «обучающей разновидностью» религиозного опыта, который постепенно развивается с течением времени.

Каким бы ни был этот путь, у многих людей, которые познали глубины алкоголизма или наркомании, достигли дна и поднялись к новой жизни, развиваются те или иные взаимоотношения с Высшей Силой в той форме, как они ее для себя определяют — как человеческое сообщество, внутреннее «я», творческую силу или Бога. Становится совершенно очевидно, что, будучи предоставлены сами себе, такие люди не смогли бы эффективно справиться с собственной жизнью. Для многих тот факт, что они пережили полное эмоциональное, физическое и духовное опустошение, является чудом, которое стало возможным только лишь с помощью высшего источника и естественного стремления организма к поиску целостности.

Билл Уилсон, один из основателей организации «Анонимные алкоголики», много говорил и писал о природе алкоголизма и о необходимости духовного измерения для выздоровления. Собственное преобразование Уилсона началась в больничной палате, где, безнадежно больной,

он проходил медицинское лечение после одного из своих многочисленных запоев. Его биограф писал:

«Теперь впереди ничего не осталось, кроме смерти или безумия. Это был финиш, последний трамплин. «Ужасающая тьма стала полной», — говорил Билл... В своем беспомощном и отчаянном положении Билл взывал: «Я сделаю все, все что угодно!» Он достиг состояния полной, абсолютной капитуляции... «Если есть Бог, пусть Он явит мне Себя», — молил он.

(Далее идут слова самого Уилсона.) «Внезапно моя комната озарилась неопишуемо белым светом. Меня охватил экстаз, который невозможно выразить словами... Я стоял как бы на вершине горы, где дул сильнейший ветер. Это был не просто ветер, а ветер духа. С огромной очищающей силой он продувал меня насквозь. Затем вспыхнула мысль: «Ты свободный человек»... великий покой окружил меня... и я остро осознал Присутствие, которое казалось подобным настоящему морю живого духа. Я лежал на берегу нового мира... Впервые я чувствовал, что действительно не одинок. Я знал, что любим и мог отвечать любовью».

Билл Уилсон больше никогда не пил и стал одним из создателей организации «Анонимные алкоголики». Однако даже после этого события, которое было подлинным откровением, у Уилсона еще оставались сомнения в достоверности его переживания. Вскоре после этого, когда у его ума уже было достаточно времени, чтобы начать сомневаться в случившемся пробуждении, Уилсон нерешительно описал его своему врачу, спросив: «Доктор, реально ли это? В своем ли я уме?» К счастью, доктор Уильям Дункан Силкворт читал о подобных переживаниях, и хотя он сам никогда не встречал людей, у которых они были, он сумел успокоить Уилсона в отношении его душевного здоровья и посоветовал ему развивать новообретенное осознание и чувство собственного «я».

Эта автоматическая склонность ставить под сомнение или отрицать преобразующий опыт хорошо знакома нам по работе с духовными кризисами. Поскольку мистическое состояние столь далеко от обычного восприятия, человек может легко принять его за безумие. Некоторые, подобно Уилсону, могут считать, что оно серьезно подрывает их твердые атеистические убеждения, и потому пытаются отвергать его. Другие могут чувствовать, что они не заслуживают такой милости

**Опыт успешного лечения алкогольной и наркотической зависимости может оказаться полезным.** Поскольку тема духовного кризиса сравнительно нова для нашей культуры, есть не так много данных, полученных при изучении разных видов лечения. Однако многие программы по лечению химической зависимости включают в себя духовное измерение. Мир алкоголизма и наркотической зависимости способен предложить модели, которые можно было бы адаптировать для людей в процессе духовного самораскрытия, а также для тех, кто им помогает. Товарищества самопомощи, наподобие организации «Анонимные алкоголики», наряду с хорошими лечебными центрами и программами лечения химической зависимости предоставляют в нашей культуре те немногие убежища, где люди могут проходить через изменяющий их жизнь ритуал перехода в обстановке любви, понимания и поддержки. Нам бы хотелось, чтобы такие же возможности стали доступны и тем, кто переживает спонтанный духовный кризис. Подобные «убежища на полпути», оказывающие помощь и поддержку алкоголикам и наркоманам в их возвращении обратно в общество, могут служить примером для тех, кто работает с людьми, переживающими кризис преобразования личности.

## **Зависимость и духовный кризис**

Есть двоякая взаимосвязь между духовными кризисами и химической зависимостью, которую мы обнаружили в наших неформальных наблюдениях; мы надеемся, что наши мысли помогут дальнейшему пониманию проблем зависимости и духовного кризиса.

**У некоторых людей алкоголизм, наркомания или другие зависимости развиваются во время духовного кризиса.** Мы все чаще встречаем людей, которые в ходе преобразующего процесса обращаются к наркотическим веществам в попытке облегчить стресс этого напряженного периода. Алкоголь или наркотики могут давать временное избавление от напряжения, боли и хаоса во внутреннем мире и от того отчуждения, которое человек ощущает во внешнем мире. Ситуация может еще более осложняться, если в состоянии смятения человек ищет помощи у сочувствующего, но неосведомленного психиатра, который прописывает лечение транквилизаторами, вызывающими привыкание. Хотя умеренное использование транквилизаторов может быть показано в некоторых ситуациях, их частое употребление для подавления процесса препятствует полному самовыражению, которое необходимо при духовном кризисе. И у многих людей — в особенности у предрасположенных к зависимости — подобное лечение легко превращается в злоупотребление.

Кроме того, одним из основных проявлений таких переживаний, как пробуждение Кундалини, является ощущение громадной энергии. Значительная часть этой энергии, особенно в перевозбужденных состояниях, находит выражение в физических движениях и в эмоциональных излияниях, зачастую истощая физические ресурсы человека. После этого индивид чувствует тягу к сладкому для возмещения израсходованных запасов углеводов. А от сладостей всего один небольшой шаг до алкогольных напитков, в особенности, портвейна, в котором много сахара.

**Многие люди с алкогольной или какой-либо другой зависимостью обладают высоко развитой восприимчивостью, интуицией или мистической натурой, которые, хотя и ценятся в других культурах, в современном мире причиняют им неприятности и способствуют развитию или усилению их зависимости.** Это стало очевидным, когда мы поняли, что выздоравливающие люди очень часто говорят: «Я всегда чувствовал себя изгоем, не таким как все. Но когда я впервые выпил вина (или принял наркотик), болезненная отделенность внезапно исчезла и я почувствовал свою принадлежность к другим». Как мы уже упоминали, у многих людей это чувство связи может быть жалкой пародией на состояние мистического единства, кажущимся удовлетворением страстного стремления к более широкому ощущению собственного «Я». Но может быть и еще одна причина для такого поведения, которая также связана с врожденным человеческим побуждением к духовному раскрытию.

Значительное число людей, которые становятся алкоголиками или наркоманами, выросли в неблагополучных семьях, нередко в обстановке эмоциональных, физических или сексуальных оскорблений и у родителей, которые сами страдали той или иной формой химической зависимости. Ясновидящая Энн Армстронг рассказывала в своих лекциях о царившем в ее семье эмоциональном насилии, которое заставило ее развить в себе чрезвычайно острую интуицию и полагаться на нее как на средство выживания. Там где не помогали обычные механизмы приспособления, она могла с помощью своей все более усиливающейся интуицией перехитрить тех, кто ей угрожал.

По-видимому, так дело обстоит с многими людьми, которые выросли в подобной атмосфере: не имея возможности добиваться успеха, прямо обращаясь к членам своей семьи, они развивали восприимчивость и природные парапсихические наклонности. Дети пьяниц и



злых родителей быстро находили инстинктивные способы позаботиться о самих себе; может быть, они учились понимать настроение и жесты своих родителей или предвидеть их поступки посредством интуитивных впечатлений.

Такие дети часто укрываются в своем внутреннем мире для обретения комфорта, защиты и ощущения, что они не одиноки; они могут убежать в свои мечты, создавая воображаемых друзей и приключения, или часами читать. Они могут проводить большую часть времени на природе или занимаясь спортом, либо начать посещать местную церковь. У них развивается прочная взаимосвязь с их творческой и мистической природой и при этом возникают подлинно духовные переживания. У таких людей духовное самораскрытие может начаться в детстве, будучи вызвано, как и многие другие преобразующие процессы, крайним физическим или эмоциональным стрессом.

Затем, после многих лет совершенствования своей интуиции и творческих способностей, они входят в мир нашей культуры — идут в школу, вступают в те или иные взаимоотношения со сверстниками и потом находят себе работу. Здесь они вынуждены каждый день жить в обществе, в котором принято действовать на основе рациональности, а интуиция считается слабостью или чудачеством. Пытаясь как-то приспособиться к миру, построенному на принципах логики и здравого смысла, они испытывают сильные страдания и постоянно чувствуют себя отверженными.

Они также могут чувствовать неосознанное желание вернуться во внутренние сферы, которые давали им утешение, безопасность и взаимосвязь с чем-то за пределами их индивидуального страдания. Когда они впервые употребляют алкоголь или наркотик, им кажется, что все проблемы решены. Их страдание ослабевает, и чувство отличия от других рассеивается по мере того, как их индивидуальные границы, казалось бы, тают, и они движутся к состоянию псевдоединства. В компании собутыльников они становятся более раскрепощенными, поскольку принимают участие в социально терпимой и даже поощряемой деятельности. И если у них есть предрасположенность к алкоголизму или наркомании, возможно, унаследованная от родителей, они за короткое время могут стать полностью зависимыми.

Эти наблюдения, касающиеся сложных взаимосвязей между алкоголизмом, наркоманией или другими видами зависимости и духовным кризисом, — всего лишь первый шаг; со временем, вероятно, появятся и другие, которые также могли бы стать предметом серьезного исследования. Нам представляется крайне важным, чтобы как при лечении химической зависимости, так и при оказании помощи в духовном кризисе сам человек, переживающий кризис, равно как и окружающие его люди, ясно осознавали взаимосвязь между этими областями. В случае духовного кризиса необходимо обращать внимание на возможное злоупотребление алкоголем или наркотиками; а если у человека проблемы с химической зависимостью, может быть полезно поискать другие признаки духовного кризиса. Важно, чтобы специалисты, работающие в области лечения алкоголизма или другой наркотической зависимости, признавали и поощряли интуитивные, творческие и духовные измерения у своих пациентов и предлагали им такие программы реабилитации, в которых эти аспекты могут получить дальнейшее развитие.

Тот факт, что алкоголизм и наркомания, равно как и другие виды зависимости, во многих случаях являются формами духовного кризиса, имеет далеко идущие последствия. Например, в США, России, Японии, Европе и Австралии, равно как и в других регионах мира, есть миллионы людей, страдающих от разрушительного действия алкоголизма и наркомании. Мы мечтаем о том, чтобы заботливое руководство и понимание позволили каждому из этих людей, балансирующих на грани возрождения, сделать шаг к духовному образу жизни; быть может, если

они сумеют в той или иной степени обрести покой и безмятежность внутри себя, это окажет положительное влияние на все глобальное сообщество в его борьбе за мир.



*Настоящее сокровище, то, что прекратит наши невзгоды и испытания, вовсе не где-то далеко, его не нужно искать в каком-то отдаленном месте — оно погребено в укромнейшем уголке нашего собственного дома, то есть нашего собственного существа... Но существует упорный и странный факт, что смысл внутреннего голоса, который должен направлять наши поиски, может открыться нам только после добросовестного путешествия в отдаленное место, чужую страну, неизвестную землю.*

Генрих Циммер

Убедительные свидетельства в пользу исходных предпосылок, положенных в основу понятия духовного кризиса, можно найти, взглянув на другие культуры и исторические эпохи. На протяжении всей истории большинство культур высоко ценили неординарные состояния сознания. Они нередко располагали уникальными знаниями о картографии внутреннего путешествия и разрабатывали разнообразные технологии сакрального — методы вызывания духовных переживаний, поскольку придавали огромное значение положительному потенциалу таких состояний. В этих методиках изменения сознания сочетались различные формы барабанного боя, скандирования, танцев, дыхания, поста, физической боли, социальной изоляции и даже употребление растений, обладающих психоактивными свойствами.

В этой главе рассматриваются некоторые области человеческой культуры, имеющие особенно близкое отношение к теме духовного кризиса. Это, прежде всего, шаманизм — наиболее древние религия и целительское искусство человечества. Близко родственны шаманизму и так называемые обряды перехода — мощные ритуалы, проводимые во многих культурах в моменты важных биологических и социальных перемен\*.

Еще один удивительный феномен представляет собой посвящение в древние мистерии смерти и возрождения, которые проводились в Греции, Египте, Риме, Центральной Америке и других частях света. Самыми важными источниками информации о духовных кризисах могут служить священные писания великих мировых религий и их мистических ответвлений. Среди них особое место занимают «Книги мертвых». Они использовались как путеводители для умирающих, а также как руководства для практики медитации и процедур посвящения.

### Путь шамана

*Я чувствовал огромную, невыразимую радость, настолько сильную, что я не мог сдерживать ее и разразился песней, могучей песней, в которой было лишь одно слово: радость, радость!.. и затем, в самый разгар такого приступа загадочного и непреодолимого блаженства, я стал шаманом, сам не зная, как это произошло. Я получил свое просветление, шаманский свет в голове и теле.*

Слова эскимосского шамана, цитируемые в книге «Экстатическая религия»

Шаман — это термин, который антропологи используют для обозначения особого рода знахарей, колдунов или целителей, как мужчин, так и женщин, которые используют неординарные состояния сознания для исцеления самих себя и других, видят будущее, обладают открытыми каналами экстрасенсорного восприятия, общаются с животными, духами природы и существами в запредельных мирах.

Центральное ядро шаманизма составляет идея о том, что в необычных состояниях сознания человек может совершать полезные визионерские путешествия в другие сферы и измерения реальности. Ранние шаманы были первыми исследователями и картографами внутренних пространств.

Шаманизм — чрезвычайно древнее и универсальное явление: его зачатки можно найти еще у кроманьонцев\* эпохи палеолита. Многие наскальные изображения в пещерах Альтамира, Фон де Гом, Ле Труа Фрере и других содержат явно шаманские мотивы.

Антропологические, исторические и археологические исследования показывают, что основные черты шаманизма и его технологий сакрального оставались сравнительно неизменными на протяжении десятков тысяч лет. Они пережили миграцию через половину земного шара, хотя многие другие аспекты культур претерпели заметные изменения. Этот факт позволяет предполагать, что шаманизм связан с вневременными, первичными и универсальными уровнями человеческой психики.

На протяжении столетий шаманы всего мира накопили огромное количество знаний, передававшихся от учителя к ученику и подтверждавшихся снова и снова глубоким личным опытом этих целителей и тех, кому они помогали. Сам термин *шаман*, скорее всего, происходит от тунгусско-маньчжурского глагола *sa*, означающего «знать». Таким образом, тунгусское слово «шаман» буквально переводится как «человек, который знает». Будучи хранителями древнего знания о неординарных состояниях сознания, шаманы представляют чрезвычайно важный источник информации о процессах, с которыми связаны кризисы преобразования личности.

Несколько важных аспектов шаманизма имеют самое непосредственное отношение к концепции духовного кризиса. Многие шаманы начинают свою карьеру целителей с драматического эпизода эмоционального и психосоматического расстройства, которое зачастую достигает таких масштабов, которые западные психиатры сочли бы явно психотическими. Тем не менее, будущий шаман выходит из такого кризиса полноценным человеком и с лучшим состоянием здоровья, чем прежде.

Во вторых, опытный практикующий шаман обладает способностью и средствами для того, чтобы по своей воле входить в неординарные состояния сознания, которые тоже считаются психотическими. Однако шаман может вполне нормально функционировать во время этих переживаний, используя их для различных целей, и возвращаться из них без каких-либо отрицательных последствий. И в третьих, помимо всего прочего, шаман способен вызывать неординарные состояния сознания у других людей и вести их по пути, результатом которого становится исцеление или какая-то иная польза для человека.

### ***Шаманский кризис***

Давайте теперь более подробно рассмотрим тот аспект шаманизма, который наиболее важен для концепции духовного кризиса — бурное начало карьеры, характерное для многих

шаманов по всему миру. Это глубокий эмоциональный и психосоматический кризис, который западные антропологи и психиатры называют *шаманской болезнью*. Это название отражает предубеждение нашей культуры против неординарных состояний сознания, равно как и преимущественно медицинскую ориентацию современной психиатрии.

Иногда «шаманскую болезнь» может спровоцировать тот или иной физиологический кризис; известны истории о сибирских и эскимосских шаманах, посвящение которых произошло, когда они болели оспой или каким-то другим инфекционным заболеванием, либо в период выздоровления после серьезной травмы. В других случаях никаких очевидных провоцирующих факторов нет, и весь эпизод, по-видимому, имеет чисто психологическую и духовную природу.

В течение нескольких часов или дней у будущего шамана развивается глубокое изменение сознания, при котором он теряет контакт с повседневной реальностью и может внешне казаться умирающим или безумным. Эти изменения могут принимать много различных форм. Иногда эти люди выглядят возбужденными, беспокойно ходят взад и вперед и делают странные гримасы и жесты. В других случаях они могут вести себя совершенно противоположным образом, отстраняясь от всего и проводя многие часы в лежачем положении, полностью погруженными в себя или даже на грани ступора и потери сознания. Речь начинающего шамана может становиться бессвязной и невнятной, он может казаться одержимым злыми духами или общающимся с умершими, которые, как он верит, при жизни были шаманами и теперь хотят наставлять и направлять его во время этого посвящения.

Шаманский кризис характеризуется чрезвычайно богатым спектром визионерских переживаний. В ходе этого внутреннего путешествия начинающий шаман посещает другие сферы реальности, многие из которых имеют фантастическую и мифологическую природу. Ему приходится иметь дело с ледяными ветрами, горящими лесами, бурными реками и потоками крови. В этих областях невольный путешественник переживает встречи с предками, духами-проводниками, божествами, демонами и другими существами. Среди них особенно важную роль играют «животные силы». Это духи или необычные аспекты различных животных, которые могут становиться наставниками и помощниками шамана. Во время этих приключений посвящаемый учится правилам и табу внутренней жизни и законам высшего порядка, существующего в мире природы. В те или иные моменты ему являются духи-хранители в облике людей или животных, предлагающие себя в качестве проводников через загробные пространства — опасные и пугающие области подземного мира.

Конкретные детали переживаний шаманского кризиса различны в разных культурах, но, судя по всему, имеют в своей основе три характерные фазы. Обычно визионерское приключение начинается с ужасного путешествия в подземный мир — царство мертвых. За этим следует экстатический опыт восхождения в небесные области и обретения там сверхъестественного знания. Завершающей стадией является возвращение и соединение экстраординарного опыта с повседневной жизнью.

Во время визионерского путешествия в подземный мир будущие шаманы переживают нападения ужасных демонов и злых духов, которые подвергают их невероятным пыткам и мучительным испытаниям. Злобные сущности срывают плоть с костей своих жертв, вырывают им глаза, выпивают их кровь или варят их в кипящих котлах. Кульминацией этих пыток становится переживание расчленения или полного уничтожения. В некоторых культурах это окончательное уничтожение осуществляет животное-посвятитель, которое разрывает неопита на куски или пожирает его. В зависимости от этнической группы это может быть медведь, волк, ягуар, гигантская змея или любое из множества других животных.

За этим переживанием следует возрождение или воскрешение. Новообращенный шаман чувствует, будто он обретает новую плоть, новую кровь и новые глаза, заряжается

сверхъестественной энергией и устанавливает связь с природными началами. Ощущая себя возрожденным и обновленным, он переживает восхождение в Верхние Миры. Опять же, символизм этой фазы различается в зависимости от культуры и исторического периода. Человеку может казаться, что его уносит орел или другая птица, которую в его традиции связывают с солнцем, или что он сам превращается в подобное существо. Кроме того, восхождение может принимать форму подъема по Мировому Древу, которое представляет собой архетипическую структуру, связывающую нижний, средний и верхний миры визионерских пространств. В некоторых культурах аналогичную роль играют гора, радуга или лестница. Кульминацией этой фазы зачастую бывает ощущение достижения области солнца и слияния и объединения с его энергией.

Основные аспекты шаманского кризиса хорошо иллюстрирует следующее классическое описание крайней формы инициации у самоедского сибирского шамана, которое приводит русский антрополог А.А. Попов:

«Заболев оспой, будущий шаман три дня лежал без сознания и был настолько близок к смерти, что на третий день его едва не похоронили. В своих видениях он сошел в ад, и после многих приключений был перенесен на остров, посреди которого была молодая береза, достававшая до самых небес. Это было Дерево Владыки Земли, и Владыка дал ему ветку с этого дерева, чтобы он сделал себе шаманский бубен.

Затем он пришел к горе. Пройдя через отверстие в ней, он встретил обнаженного человека, раздувавшего мехами огромный горн, на котором стоял котел. Человек поймал его крюком, отрезал ему голову, разрубил на части тело и положил все это в котел. Там он варил их три года, а потом выковал шаману голову на наковальне. Под конец, он выловил кости, которые плавали в реке, собрал их вместе и покрыл плотью.

Во время своих приключений в Ином Мире будущий шаман встречался с несколькими полубожественными персонажами в человеческом или в животном облике, и каждый из них открывал ему учение и сообщал секреты целительского искусства. Когда он пришел в себя в своей юрте в окружении родственников, он уже был посвященным и мог начинать свою шаманскую деятельность».

Какую бы конкретную форму ни принимало шаманское путешествие, оно всегда включает в себя уничтожение прежнего самоощущения и переживание экстатического соединения с природой, космическим порядком вещей и творческой энергией Вселенной. В процессе смерти и возрождения шаманы переживают свою собственную божественность и обретают глубокое постижение природы реальности. Они начинают понимать происхождение многих болезней и учатся их диагностировать и лечить.

Если этот процесс успешно завершен, и необычный опыт прочно вошел в обыденное сознание, результатом становятся впечатляющее эмоциональное и психосоматическое исцеление и глубокое преобразование личности. Человек может выйти из этого кризиса в несравненно лучшем состоянии, чем у него было до кризиса. Это включает в себя не только усиление ощущения собственного благополучия, но и значительное улучшение социальной адаптации, которое дает ему возможность выступать в роли почитаемого лидера своего сообщества.

За редкими исключениями, западные специалисты согласны в том, что шаманский кризис представляет собой серьезную патологию, хотя и существуют разногласия в отношении того, какой клинический диагноз больше всего подходит для подобных случаев. Чаще всего предлагается диагноз шизофрении или каких-либо других видов психоза, а также истерии и эпилепсии. Однако те антропологи и психиатры, которые близко знакомы с шаманизмом, в том числе, лично пережили шаманское состояние, отказываются считать шаманский кризис душевной болезнью. Они заявляют, что такой клинический подход отражает предпочтение, которое западная культура отдает согласованной реальности, а также отсутствие подлинного понимания измененных состояний сознания и устойчивую тенденцию огульно объявлять все такие состояния патологическими. Майкл Харнер — одновременно, антрополог и посвященный шаман — называет такое отношение этноцентрическим, так как оно выражает сильное культурное предубеждение. Он также называет его когницентрическим, тем самым подразумевая, что оно основывается исключительно на знании, полученном в обыденном состоянии сознания.

Учитывая зачастую весьма впечатляющие положительные результаты шаманского кризиса, это состояние, безусловно, гораздо правильнее считать — по крайней мере, потенциально — удивительным процессом исцеления и глубокой перестройки личности, который способствует разрешению многих жизненных проблем. Его терапевтический потенциал вполне сравним с лучшими процедурами лечения, доступными западной психиатрии. Как мы уже упоминали, нам приходилось наблюдать состояния, неотличимые от шаманского кризиса, в самых различных ситуациях: в психоделических сеансах, в нашей эмпирической работе с дыханием и музыкой, а также во время духовных кризисов у современных людей Запада.

Традиционно настроенные ученые нередко объясняют высокую оценку, которую дают шаманам незападные культуры, тем, что эти культуры якобы не способны отличить ненормальное от сверхнормального из-за недостатка образования и научного знания. Но это объяснение резко противоречит опыту тех, кто близко соприкасался с шаманами и шаманскими культурами. Они ясно понимают, что причудливые переживания и странное еще не делают человека шаманом. В то время, как одних людей почитают как великих шаманов, на других смотрят, как на больных или безумных. Чтобы считаться шаманом, человек должен показать, что после кризиса инициации он способен, по меньшей мере, адекватно действовать в повседневной реальности. Во многих случаях социальная адаптация шаманов явно выше, чем у других членов общины.

Как правило, шаманы принимают активное участие в общественных, экономических и даже политических делах своего племени. Они могут быть охотниками, фермерами, садовниками, ремесленниками, художниками и нередко занимают главное положение в семье. Племя видит в них важных хранителей экологического, психологического и духовного равновесия и посредников между видимым и невидимым мирами. Главный шаман должен чувствовать себя свободно как в необычной, так и в обычной реальности и успешно действовать и там, и там; это считается свидетельством настоящей шаманской силы.

Все эти факты плохо согласуются с утверждением, что шаманы — это нуждающиеся в медицинской помощи психотики либо индивиды с какими-либо подобными нарушениями, хотя, действительно, начало шаманской карьеры могло быть отмечено экстремальными эмоциональными и психическими проявлениями. Наблюдения шаманизма в целом приводят к необходимости разграничения между патологическими состояниями, требующими медицинского лечения, и теми трансформативными состояниями, которые имеют в себе положительный потенциал и должны всячески поддерживаться.



Еще одним важным источником сведений о санкционируемых культурой преобразующих кризисах могут служить ритуальные действия, которые антропологи называют обрядами перехода. Здесь понимание и признание положительной ценности необычных состояний сознания в рамках культуры делает следующий шаг: если в случае шаманских кризисов сообщества принимают и ценят спонтанно возникающие эпизоды измененных состояний сознания, то в случае ритуалов перехода они намеренно используют различные методы, специально разработанные для вызывания таких эпизодов.

Такого рода церемонии существовали во многих древних культурах и по сей день проводятся в доиндустриальных обществах. Их главная цель состоит в переоценке, преобразовании и посвящении отдельных людей, групп и даже целых культур. Ритуалы перехода проводятся во времена решающих перемен в жизни индивида или культуры. Они часто бывают приурочены к главным физиологическим и социальным поворотным пунктам — рождению ребенка, обрезанию, наступлению половой зрелости, браку, менопаузе и смерти.

Сходные ритуалы связаны с посвящением в воины, принятием в тайное общество, с календарными праздниками обновления\*, целительскими церемониями и с миграцией. Во всех таких ситуациях индивид или социальная группа оставляют один образ жизни и переходят к совершенно новым жизненным обстоятельствам. Этот переход, как правило, происходит резко и связан с необычными переживаниями, которые зачастую оказываются пугающими и психологически дезорганизующими.

Термин «ритуал перехода» предложил Арнольд ван Геннеп, автор первого научного труда по этому вопросу. Ван Геннеп заметил, что во всех изученных им культурах ритуалы такого типа соответствовали стандартной схеме, которая включала в себя три отдельные стадии: отделение, переход и включение. На стадии отделения индивида удаляют из его социального окружения — семьи, клана и остальной части племени. В это время неофит может быть совершенно одинок, либо разделять эту выводящую из привычного равновесия ситуацию со своими товарищами или сверстниками.

Утрата привычных связей и отсутствие новых приводят человека в пограничное состояние «не там, ни тут». Во время этого периода отделения человек может тяжело переживать потерю старого образа жизни. У него возникают беспокойство и страх утраты своих привычных корней, страх перед неожиданным и неизвестным. Эта ситуация имеет глубокое сходство с духовным кризисом, когда привычная реальность внезапно сменяется проблемами внутреннего мира. Однако при групповой инициации, которая происходит во время племенных ритуалов перехода, этот пугающий период отделения имеет и свою положительную сторону — у неофитов развивается глубокое ощущение родства и общности друг с другом.

Во время этого периода посвятителю учат неофитов космологии и мифологии данной культуры и готовят их к следующей стадии перехода. Это происходит косвенно, через мифологические истории, песни и танцы, либо прямо, с помощью описаний тех областей опыта, через которые неофитам предстоит пройти. Такая подготовка очень важна для успешного прохождения преобразующего процесса. Неофиты узнают, что их путешествие, каким бы странным и зловещим оно не казалось, имеет универсальное и вневременное измерение. Его уже совершали священные предки и посвящаемые в прошлых поколениях и еще будут совершать

многие будущие неофиты. Знание этого более широкого контекста потенциально способно успокоить новичков и помочь им без страха встречать трудные аспекты преобразующего процесса.

На следующей стадии, стадии перехода, посвящаемые переходят от теоретического изучения к мощному непосредственному переживанию неординарных состояний сознания. В различных культурах для вызывания таких состояний используется широкий спектр практик. Некоторые из них относительно мягкие, например: внушение, воздействие группы, монотонное песнопение, танцы, голодание и лишение сна; другие могут быть более суровыми и включать в себя мучительную боль, телесные увечья, повешение и удушение, либо предельное физическое напряжение и ситуации смертельной опасности. Кроме того, в число методов изменения сознания входят социальная или сенсорная изоляция, либо, напротив, сенсорная перегрузка мощными акустическими и оптическими раздражителями. Одним из наиболее мощных орудий ритуального преобразования на протяжении столетий были различные растения, обладающие психоактивными свойствами.

Прохождение типичного ритуала перехода может сопровождаться крайне необычными и странными переживаниями и поведением неофитов, а зачастую и посвятителей. Как и в случае шаманского кризиса, западный наблюдатель с традиционной психиатрической подготовкой, скорее всего, посчитал бы их психотическими.

В качестве примера мы рассмотрим сложный ритуал перехода — обряд мужского танца у индейцев племени окипа, живущих на реке Миссури. Мы намеренно выбрали ритуал, в котором используются сильная физическая боль и нанесение телесных увечий; это показывает, как высоко некоторые культуры ценят преобразующие переживания и как много они готовы принести в жертву ради их достижения. Естественно, многие другие аналогичные ритуалы далеко не так радикальны.

Хотя основу ритуала составляет посвящение молодых мужчин в статус взрослых и воинов, он также включает в себя ритуальные танцы, призванные обеспечить успех охоты на бизонов и умиловить злых духов, а также празднование завершения мифологического потопа.

В начале ритуала церемониальная фигура, разрисованная белой глиной и одетая в пышные одежды, ведет группу юношей-неофитов, разрисованных разноцветной глиной, к месту церемонии; эта фигура изображает Первого Человека, Изначального Предка. Они входят в большой круглый вигвам и рассаживаются вдоль стен. Первый Человек курит свою трубку со священным снадобьем, после чего проводит с неофитами ободряющую беседу и назначает старого знахаря Мастером Церемоний.

В числе своих обязанностей Мастер Церемоний должен следить за тем, чтобы никто из посвящаемых юношей не покидал вигвама, не ел, не пил и не спал на протяжении четырех дней подготовки к испытанию. Кроме того, он с помощью молитв поддерживает связь с Великим Духом, прося его об успешном завершении процедуры. В течение этого подготовительного периода другие участники проводят множество обрядов и устраивают различные развлечения снаружи вигвама, вокруг Великого Каноз, напоминающего о потопе. Они скандируют многочисленные молитвы Великому Духу, прося удачи в охоте на бизонов и поддержки для молодых посвящаемых.

Большая часть их энергии сосредоточивается на вызывании злого духа О-ки-хи-ди. (Попытки договариваться с темными силами бытия характерны для ритуалов перехода и целительных церемоний многих культур.) Наконец, на четвертый день, появляется фигура в маске, изображающая духа О-ки-хи-ди — почти обнаженного и разрисованного преимущественно черной краской с редкими белыми линиями. Украшенный огромным черным деревянным пенисом с большой оранжевой головкой, он нападает на селение, бежит повсюду

как безумный, преследуя женщин и внося суматоху.

Общая паника и хаос продолжают нарастать, пока внезапно не наступает решающий переломный момент. Мастер Церемоний встречается со Злым Духом и заволаживает его звуками своей священной флейты. Лишенный магической силы О-ки-хи-ди подвергается мучениям, осмеянию и оскорблениям, особенно со стороны женщин, после чего его изгоняют из деревни. Триумфальное возвращение женщин, несущих в качестве трофея гигантский пенис злого духа, становится сигналом для начала испытания в доме, где происходит посвящение.

Здесь молодых посвящаемых поднимают над землей на веревках, прикрепленных к вертелам, которые пронзают их тело. В качестве противовеса к вертелам привязывают различные тяжелые предметы — щиты, луки, колчаны со стрелами и бычьи черепа. С помощью шеста испытуемых раскручивают на веревках, пока они не потеряют сознание. Тогда их опускают на землю и, когда они приходят в себя, им томагавком отрубает мизинцы, которые приносят в жертву Великому Духу. С грузом, все еще прикрепленным к их телам, их выводят на площадь для церемоний.

Завершающая стадия ритуала окипа — Последний Бег. Молодые мужчины должны бежать по большому кругу, волоча за собой привязанный груз. Каждый посвящаемый стремится выдержать дольше, чем его товарищи, пока не падает обессиленный — или «умирает», как они это называют. Даже после того, как они теряют сознание, полностью изнуренные физическим напряжением и мучительной болью, их продолжают волочить по кругу до тех пор, пока все грузы не оборвутся. Их искалеченные тела лежат на земле до тех пор, пока к посвящаемым не возвращается сознание и тогда они, шатаясь, идут через толпу к своим вигвамам. Там их встречают родственники, которые поздравляют прошедших посвящение с великим достижением. Считается, что прежние незрелые юноши умерли во время этого испытания и заново родились как взрослые и смелые воины.

Что бы ни подумали большинство людей Запада о столь крайних переживаниях и поведении, результатом обрядов такого рода обычно бывает значительное улучшение эмоционального и физического здоровья, рост ощущения личной силы и независимости и прочные чувства глубокой связи с природой и космосом, социальной принадлежности и сплоченности. Внутренние переживания и внешние события ритуала перехода передают неофитам глубокое послание, которое составляет основную суть всех человеческих преобразующих процессов, в том числе и духовных кризисов: человек может пройти через страдания и хаос пограничного состояния и умирания, испытать переживание полного уничтожения и, тем не менее, выйти из этого, чувствуя себя исцеленным, возрожденным, обновленным и более сильным, чем прежде. Это осознание в огромной степени снижает страх смерти и повышает способность человека радоваться жизни.

Хотя в ритуале перехода у окипа значительная часть преобразующих испытаний разыгрывается реалистическим и вполне конкретным образом, это не единственная альтернатива. Есть множество гораздо более мягких методов изменения сознания, способных вызывать аналогичную последовательность переживаний страдания, смерти и возрождения путем активизации внутренних ресурсов психики. Чисто символическое переживание такого типа будет оказывать на человека точно такое же воздействие. При духовных кризисах подобные эпизоды нередко происходят спонтанно.

Третья стадия схемы ван Геннепа — включение — состоит в воссоединении индивида с его сообществом в новой социальной роли, определяемой типом церемонии: в роли взрослого, родителя, воина и т. п. Однако возвращающийся человек уже не тот, кем он был перед посвящением. Вследствие глубокого психологического преобразования он обретает новое, гораздо более широкое мировоззрение, улучшенный образ самого себя и другую систему

ценностей. Все это — результат намеренно вызванного кризиса, который затрагивает самую сердцевину существа посвящаемого и иногда может быть пугающим, хаотическим и дезорганизующим. Таким образом, ритуалы перехода служат еще одним примером ситуации, в которой период временного разрушения и хаоса ведет к более здоровому состоянию.

Оба примера «положительного разрушения», которые мы обсудили — шаманский кризис и переживание ритуала перехода, — имеют много общих черт, но у них есть и важные различия. Шаманский кризис овладевает психикой будущего шамана неожиданно и без предупреждения; он обладает спонтанной и автономной природой. С другой стороны, ритуал перехода является порождением культуры и следует предсказуемому временному распорядку; переживания посвящаемых становятся результатом специальной технологии изменения сознания, разработанной и усовершенствованной предыдущими поколениями. В тех культурах, где почитают шаманов и, наряду с этим, проводят ритуалы перехода, шаманский кризис считается значительно более высокой формой инициации, чем ритуал перехода. Он возникает у индивида в результате действия высшей силы и поэтому считается указанием на божественный выбор и особое призвание.

## **Мифология, путешествие героя и ритуальное безумие**

*Нет ничего выше этих мистерий. Они смягчили наш характер и облагородили наши обычаи; они заставили нас перейти от дикого состояния к истинной человечности. Они не только показали нам путь к радостной жизни, но и научили нас умирать с надеждой.*

*Цицерон, «De Legibus»*

Еще одним важным социальным контекстом для преобразующих переживаний служили античные мистерии смерти и возрождения. В них посвящаемые отождествлялись с различными мифологическими персонажами, которые умирали и потом снова возвращались к жизни.

## **Функции мифологии в психике и обществе**

Обычно считается, что мифы — это порождения человеческого ума и воображения. Мы придерживаемся радикально иного мнения; помимо нашего собственного опыта в этой области, на нас сильно повлияли идеи Карла Густава Юнга и, особенно, многие годы близкой дружбы с мифологом Джозефом Кэмпбеллом. Новаторские работы этих мыслителей привели к подлинной концептуальной революции в понимании мифологии. Согласно Юнгу и Кэмпбеллу, мифы — это вовсе не вымышленные истории о приключениях воображаемых персонажей в несуществующих краях; их нельзя считать произвольными порождениями индивидуальной человеческой фантазии. Они возникают в коллективном бессознательном человечества и представляют собой проявления изначальных организующих принципов психики и космоса, которые Юнг называл архетипами.

Архетипы выражаются через наиболее глубокие процессы индивидуальной психики, но не

возникают в человеческом уме и не являются его порождениями. Они, в некотором смысле, управляют умом и действуют как его организующие принципы. Согласно Юнгу, некоторые мощные архетипы могут влиять даже на исторические события и на поведение целых культур. «Коллективное бессознательное» — как Юнг назвал то место, где, по его мнению, пребывают архетипы, представляет собой общее культурное наследие всего человечества, накопленное на протяжении всех исторических эпох.

Основные архетипические темы в наиболее общих и абстрактных формах неизменно присутствуют во всех мифах. В разных культурах и в разные периоды истории можно обнаружить те или иные специфические вариации этих базовых мифологических мотивов. Примером такого мощного универсального архетипа может служить Великая Богиня-Мать; в различных культурах эта фигура принимает формы конкретных местных богинь-матерей — Исиды, Девы Марии, Кибелы или Кали. Точно так же понятия Небес, Рая и Ада можно найти во многих культурах мира, но конкретные формы этих архетипических образов различаются от случая к случаю.

### *Герой с тысячью лиц*

В 1948 году, после систематического изучения мифологий различных культур мира, Джозеф Кэмпбелл опубликовал свою новаторскую книгу «Герой с тысячью лиц» — шедевр, который в последующие десятилетия оказал глубокое влияние на многих мыслителей в самых различных областях. Анализируя широкий спектр мифов из разных частей мира, Кэмпбелл понял, что все они, судя по всему, содержат в себе вариации единой архетипической формулы, которую он назвал мономифом. Это история героя, мужчины или женщины, который покидает свои родные места и после фантастических приключений возвращается в качестве обожествленного существа. Кэмпбелл обнаружил, что архетип путешествия героя, как правило, имеет три стадии, аналогичные тем, что мы описывали ранее как типичные этапы традиционных ритуалов перехода: отделение, посвящение и возвращение. Герой по своей воле или вынужденно, под действием какой либо внешней силы, оставляет привычную среду, подвергается преобразованию в ряде необычных испытаний или приключений и в конце концов снова воссоединяется со своим сообществом в новой роли.

По словам самого Кэмпбелла, основную формулу путешествия героя можно подытожить следующим образом:

«Герой решается отправиться из повседневного мира в область сверхъестественных чудес; он встречается со сказочными силами и одерживает решающую победу; герой возвращается из этого таинственного приключения со способностью приносить благо своим собратьям-людям».

Пытливый и проницательный ум Кэмпбелла не удовлетворяла одна лишь констатация универсальности этого мифа во времени и пространстве. Неистощимая любознательность заставляла его задаваться вопросом — а что же делает этот миф столь универсальным? Почему тема путешествия героя привлекала культуры всех времен и стран, даже если они были совершенно разными во всем остальном? И его ответ отличался простотой и неумолимой логикой, свойственной всем замечательным открытиям: мономиф путешествия героя является

метафорой внутренних переживаний во время преобразующего кризиса и описывает соответствующие эмпирические области. Поскольку преобразующий кризис универсален, так же универсален и миф.

### *Духовный кризис как путешествие героя*

Кэмпбелл осознавал тот факт, что приключения шаманов во время посвятельного кризиса, равно как и переживания неофитов во время ритуалов перехода, — это особые случаи путешествия героя. В 1968 году он встретился с юнгианским аналитиком Джоном Перри, который за много лет накопил значительный опыт психотерапевтической работы с молодыми клиентами, которые, с точки зрения традиционной психиатрии, должны были бы считаться психотиками. В ходе этой работы Перри не применял никаких подавляющих лекарств. В результате общения с Перри и знакомства с его материалами Кэмпбелл увидел глубокое сходство между символизмом путешествия героя и образами, которые возникают во многих спонтанных неординарных состояниях сознания, и расширил свою концепцию мономифа на некоторые виды психозов.

Типичный миф путешествия героя начинается с того, что обычная жизнь главного действующего лица внезапно прерывается вторжением элементов, имеющих магическую природу и принадлежащих к другому уровню реальности. Сам Кэмпбелл называет такое приглашение к путешествию «зовом». С психологической точки зрения этот зов можно рассматривать как появление элементов из глубокого бессознательного, в частности, с его архетипических уровней, в повседневном сознании. Если герой отвечает на приглашение и принимает вызов, он пускается в приключение, которое включает в себя посещение неведомых мест, встречи с фантастическими животными и сверхчеловеческими существами, и многочисленные испытания. После успешного завершения путешествия герой возвращается домой и живет полноценной и почетной жизнью как обожествляемое существо — вождь, целитель, провидец или духовный учитель.

Подобно герою мономифа, человек, переживающий духовный кризис, воспринимает зов. Тонкая завеса, отделяющая нашу повседневную жизнь от поразительного мира нашего бессознательного, становится прозрачной и наконец падает. Глубинное содержание психики, которое мы обычно не осознаем, извергается в сознание в форме образов, мощных эмоций и странных физических ощущений. Начинается драматическая визионерская одиссея в глубинах психики. Как и в героических историях, известных нам из мифологии, в ней есть темные силы и ужасные чудовища, всевозможные опасности, встречи со сверхъестественными существами и магическое вмешательство.

Когда вызов этого внутреннего путешествия принят и все превратности успешно преодолены, переживания достигают положительного разрешения и становятся наградой за перенесенные испытания. Они часто включают в себя осознание человеком своей божественной природы и постижение вселенского порядка. Переживания встречи с архетипами Великой Богини-Матери и Божественного Отца помогают человеку достичь лучшего равновесия между мужским и женским (ян — инь) аспектами его личности. Он ясно видит неправильные идеи и ошибочные стратегии своего прошлого и обретает понимание того, каким образом он может жить более полноценной и плодотворной жизнью в будущем.

Если этим переживаниям позволить достичь естественного завершения в обстановке

адекватной поддержки и подтверждения, такой человек может вернуться к повседневной жизни полностью преобразенным. В ходе преобразующего процесса устраняются многие эмоциональные и психосоматические затруднения, заметно повышается самооценка и терпимость к себе и возрастает способность радоваться жизни. Может произойти значительное усиление интуиции и способности работать с другими людьми в качестве консультанта или проводника при эмоциональных кризисах. Все это может привести к сильной потребности включить элементы служения другим в свою собственную жизнь в качестве ее важного компонента. Хотя эти результаты, быть может, не столь чудесны, как исход мифологического путешествия героя, они относятся к той же категории, и эта метафора здесь вполне применима.

Однако во многих случаях то, что начинается как визионерское приключение, не достигает успешного завершения. Иногда человеку удается отвергнуть зов и остаться в повседневной реальности со всеми прежними проблемами и ограничениями. Еще один вариант — неспособность завершить путешествие; тогда человек глубоко погружается в бездну бессознательного и не может вернуться к полноценному функционированию в повседневной реальности. К несчастью, такова судьба многих людей в нашей культуре, которым приходится сталкиваться с духовным кризисом, не имея должного понимания и поддержки.

### ***Смерть и возрождение богов и героев***

Встреча со смертью и последующее возрождение — особенно мощная тема, необычайно часто встречающаяся в мифологии путешествия героя. В мифах всех стран и эпох есть драматические истории о героях и героинях, которые спускаются в царство мертвых, преодолевают невообразимые препятствия и возвращаются в земной мир наделенными особыми силами. Типичными примерами подобных персонажей могут служить легендарные шаманы различных культур, близнецы из эпоса майя «Пополь Вух», а также греческие герои Одиссей и Геракл.

Столь же часты предания о богах, полубогах и героях, которые умерли или были убиты, а затем вернулись к жизни в новой роли, возвысившись и обретя бессмертие в результате переживания смерти и возрождения. Главная тема иудейско-христианской религии — распятие и воскресение Иисуса — это лишь один из подобных примеров. В менее очевидном символическом варианте той же темы героя иногда пожирает некое ужасное чудовище, которое затем отрыгивает его обратно, либо герой спасается каким либо чудесным образом. Примеры таких историй многочисленны — от греческого героя Ясона и библейского Ионы до Святой Маргариты, которая якобы была проглочена драконом и спасена чудом.

С учетом того, насколько универсальны и важны эти темы в мировой мифологии, интересно отметить, что переживания смерти и возрождения весьма часто наблюдаются и в неординарных состояниях сознания, как вызываемых различными способами, так и возникающих спонтанно. Эти переживания играют чрезвычайно важную роль в процессе психологического преобразования и духовного раскрытия. Многие древние культуры ясно осознавали этот факт и разработали процедуры посвящения, которые были тесно связаны с мифом о смерти и возрождении.

Во многих регионах мира мифы о смерти и возрождении служили идеологической основой для священных мистерий — мощных ритуалов, в которых неопиты переживали психологическую смерть и возрождение. Способы вызывания таких измененных состояний сознания походили на те, что используются в шаманских обрядах и ритуалах перехода: барабанный бой, песнопения и танцы, изменение ритма дыхания, воздействие боли и физического напряжения, а также ситуации смертельной опасности, либо их имитации. Среди наиболее мощных средств, использовавшихся для этой цели, следует упомянуть различные растения, обладающие психоактивными свойствами. В некоторых случаях конкретные методы изменения сознания, которые применялись в этих ритуалах, вообще неизвестны; их либо хранили в тайне, либо эти знания были утеряны с течением времени.

Мощные и нередко пугающие и приводящие в смятение переживания, возникавшие у посвящаемых, рассматривались как возможность установить контакт с божествами и божественными сферами; они считались необходимыми, желательными и, в конечном итоге, целительными. Есть даже указания на то, что добровольное переживание этих экстремальных состояний могло восприниматься как средство предотвращения истинного безумия и защиты от него.

Это можно проиллюстрировать на примере греческого мифа о Дионисе, который приглашал жителей Фив присоединиться к нему в Малом Танце, экстазе вакханалии — оргиастического ритуала, который включал в себя неистовые танцы и высвобождение различных эмоций и инстинктивных влечений. Он обещал им, что это позволит им побывать в таких местах, о которых они даже не мечтали. Когда они отказались, он насильно вовлек их в Большой Танец Диониса — приступ опасного безумия, во время которого они по ошибке приняли своего царевича за дикого зверя и убили его. Как показывает этот известный миф, древние греки осознавали тот факт, что опасным силам, содержащимся в нашей психике, необходимо давать возможность выражаться в подходящем контексте.

Мощные психологические явления, с которыми посвящаемые сталкивались в мистериях смерти-возрождения, несомненно, имели замечательный целительный и преобразующий потенциал. Мы можем здесь сослаться на свидетельство двух гигантов древнегреческой философии — Платона и Аристотеля. (То, что это свидетельство исходит из Греции, которая была колыбелью западной цивилизации, здесь имеет особое значение, так как люди Запада слишком легко отбрасывают свидетельства, относящиеся к шаманизму и ритуалам перехода, как связанные с культурами, чуждыми нашей традиции.)

В диалоге «Федр» Платон различал два вида безумия, один из которых проистекает от человеческих недугов, а другой — от божественного вмешательства или — как это можно было бы перефразировать на языке современной психологии — от архетипических влияний, зарождающихся в коллективном бессознательном. В этой второй разновидности он далее выделяет четыре типа безумия, приписывая их воздействию конкретных богов: любовное безумие — Афродите и Эросу, провидческий экстаз — Аполлону, безумие художественного вдохновения — Музам, а ритуальный экстаз — Дионису. Платон живо описывает терапевтический потенциал ритуального безумия, используя в качестве примера малоизвестную разновидность греческих мистерий — ритуалы корибантов. В соответствии с его описанием, неистовые танцы в сопровождении флейт и барабанов, достигавшие кульминации во взрывном высвобождении эмоций, приводили к состоянию глубокого расслабления и покоя.



Великий ученик Платона — Аристотель — был первым, кто недвусмысленно утверждал, что полное переживание и высвобождение подавленных эмоций, которое он называл *катарсис* (что буквально означает «очищение»), является эффективным средством лечения душевных болезней. Более того, он был убежден в том, что древнегреческие мистерии предоставляют сильнодействующий контекст для этого процесса. По мнению Аристотеля, с помощью вина, афродизиаков\* и музыки участники ритуала переживали необычайное возбуждение страстей, за которым следовал целительный катарсис. В согласии с основным тезисом последователей орфического культа, одной из наиболее важных мистических школ того времени, Аристотель был убежден, что хаос и безумие мистерий, в конечном счете, способствовали достижению нового порядка.

Это понимание связи между интенсивными эмоциональными состояниями и исцелением весьма близко к концепции духовного кризиса и связанных с ней стратегий лечения. Драматические симптомы не обязательно говорят о наличии патологии; в определенных контекстах их правильнее понимать как проявление различных беспокоящих содержаний и сил, уже существовавших в бессознательном. С этой точки зрения, вынесение их в сознание и столкновение с ними следует считать желательным и целительным. Широкое распространение и популярность мистерий в древнем мире указывают на то, что их участники считали их психологически важными и полезными. Знаменитые мистерии в Элевсии близ Афин регулярно проводились каждые пять лет на протяжении почти двух тысячелетий.

Мы бы хотели кратко упомянуть наиболее важные мистерии смерти и возрождения, существовавшие в древние времена в различных частях мира. Архетипические темы, которые разыгрывались в этих ритуалах, регулярно проявляются в переживаниях современных людей Запада в ходе глубокой эмпирической терапии или при духовных кризисах. Для этих людей, а также для тех, кто помогает им в этих процессах, знание мифологических сюжетов, с которыми они сталкиваются во время своего внутреннего путешествия, может послужить важным ориентиром.

К числу наиболее древних мистерий смерти-возрождения относятся вавилонские и ассирийские ритуалы Иштар и Таммуза. Они были основаны на мифе о богине-матери Иштар и ее нисхождении в подземный мир — царство мертвых, управляемое ужасной богиней Эрешкигал, в поисках эликсира, который мог бы вернуть к жизни ее мертвого сына и мужа Таммуза. Согласно эзотерической интерпретации, этот миф о путешествии Иштар в подземный мир и ее успешном возвращении символизирует идею заточения сознания в материи и его высвобождения с помощью тайных духовных учений и процедур. Решая пройти через испытание, сходное с испытаниями Иштар, неопиты могли достигать духовного освобождения.

В храмах Исиды и Осириса в Древнем Египте неопиты под руководством верховных жрецов проходили сложные испытания, чтобы преодолеть страх смерти и обрести доступ к тайным знаниям о вселенной и человеческой природе. Во время этих процедур они переживали отождествление с богом Осирисом, который, согласно мифу, лежащему в основе этих мистерий, был убит и расчленен своим злым братом Сетом и затем возвращен к жизни своими сестрами Исидой и Нефтис.

В Древней Греции и в соседних с ней странах существовало множество мистических религий и священных ритуалов. Элевсинские мистерии основывались на эзотерической интерпретации мифа о богине Деметре и ее дочери Персефоне. Персефона была похищена Плутоном, богом преисподней, но затем освобождена с помощью вмешательства Зевса с условием, что она будет возвращаться в царство Плутона на третью часть каждого года. Этот миф, который обычно считают аллегорией, связанной с циклическим ростом и увяданием растений в разные времена года, стал для посвящаемых в Элевсинские мистерии символом

духовной борьбы души, периодически оказывающейся заточенной в материи и снова освобождающейся.

Вот еще несколько примеров греческих мистерий. Ядром орфического культа была легенда об обожествленном барде Орфее, несравненном музыканте и певце, который спустился в подземный мир, чтобы освободить свою возлюбленную Эвридику от плена смерти. Дионисийские ритуалы, или вакханалии, основывались на мифологической истории о юном Дионисе, который был расчленен Титанами, а потом воскрес, когда Афина Паллада спасла его сердце. В дионисийских ритуалах посвящаемые переживали отождествление с умерщвляемым и воскресающим богом с помощью опьяняющих напитков, оргиастических танцев, неистового бега по дикой местности и поедания сырого мяса животных.

Еще один знаменитый миф об умирающем боге представлен в истории Адониса. Его мать, Смирна, была превращена богами в миртовое дерево. После того как дикий кабан помог Адонису родиться из миртового дерева, ему было предписано проводить треть каждого года с Персефоной, а остальное время — с Афродитой. Мистерии, связанные с этим мифом, ежегодно проходили во многих частях Египта, Финикии и Библоса. Близко родственные фригийские мистерии совершались во имя бога Аттиса, который оскотил себя, а затем был спасен Великой Богиней-Матерью Кибелой.

Разумеется, эти примеры отнюдь не дают исчерпывающего представления о древних мистериях и мистериальных религиях. Сходные процедуры, связанные с темой смерти и возрождения, можно найти в культе Митры, в нордической традиции, у друидов и в доколумбовой культуре майя; кроме того, они присутствуют в качестве элементов посвящения в различные тайные ордена и общества, а также во многих других контекстах.

### *Священное царство и царская драма смерти и возрождения*

Прежде чем покинуть область мифов и ритуалов, мы хотели бы кратко упомянуть об одной из стадий развития культуры, которая стала особенно важной для понимания духовного кризиса благодаря работам Джона Перри. В эволюции всех великих мировых культур и даже тех, которые, насколько нам известно, не соприкасались друг с другом, был период, который можно было бы назвать эрой священного царства или, по терминологии Перри, «архаической эрой воплощенного мифа». В этот период, примерно совпадающий со временем возникновения городов, цари воспринимались как буквальное воплощение богов. Общества такого типа можно найти в истории Египта, Месопотамии, Иудеи, Греции, Рима и северных стран, а также в Иране, Индии, Китае и Центральной Америке (у тольтеков и ацтеков).

Совершенно независимо друг от друга эти культуры проводили сложные церемонии празднования Нового года, на которых разыгрывались ритуальные драмы, связанные с фигурой царя и содержавшие определенные общие темы. После того как место, где проводился ритуал, провозглашалось центром мира, драматическое действие изображало смерть царя и его возвращение к началу времен и сотворению мира. За этим следовали новое рождение, священный брак и обожествление в роли героя-спасителя.

Все это происходило в контексте космического конфликта, который включал в себя драматическое столкновение противоположностей — сражение между силами света и тьмы и противостояние добра и зла. Важной частью царской драмы было обращение половых полярностей, выражавшаяся в участии в обрядах мужчин, переодетых женщинами, и наоборот.

Символическое представление завершалось изображением обновленного мира и оздоровленного общества. Считалось, что эти ритуалы имеют решающее значение для продолжения существования и стабильности всего космоса и природы, а также для процветания государства.

В ходе систематической психотерапевтической работы с клиентами, переживающими спонтанные эпизоды неординарных состояний сознания, Перри пришел к удивительному заключению: многие из этих состояний были так или иначе связаны с описанными выше темами обрядов Нового года. Как уже говорилось в главе 4, Перри назвал эту важную форму преобразующего кризиса процессом обновления. Тот факт, что у составляющих его переживаний есть такие удивительные исторические аналоги, имеет далеко идущие последствия. Это решительный вызов устоявшемуся представлению о том, что подобные состояния говорят о душевном расстройстве. Архетипическая тематика таких состояний со всей очевидностью связывает их с эволюцией сознания на коллективной, а возможно и на индивидуальной шкале, и крайне неправдоподобно, чтобы их богатое и сложное содержание было результатом искажения умственных процессов из-за патологического повреждения мозга.

Драматические мифологические сюжеты, изображающие смерть и возрождение, а также другие подобные темы, чрезвычайно часто встречаются в эмпирической психотерапии, равно как в эпизодах духовных кризисов. В неординарных состояниях сознания этот мифологический материал спонтанно всплывает из глубин психики без какого-либо программирования и, зачастую, совершенно неожиданно для тех, с кем это происходит. Архетипические образы и целые сцены из мифологии различных культур часто возникают в переживаниях индивидов, не обладающих никаким интеллектуальным знанием о тех мифологических фигурах и темах, с которыми они сталкиваются. По-видимому, Дионис, Осирис и Вотан, наряду с Иисусом Христом, присутствуют в психике современных людей западной культуры и оживают в неординарных состояниях сознания.

## **Духовное наследство великих религий**

*Демоны напали,  
некоторые бросали с вершины гор цвета пламени;  
другие — вырванные с корнем деревья  
и копья из меди и железа;  
третьи — верблюдов и слонов  
с пугающими глазами,  
ядовитых змей и ужасных крокодилов  
с ядовитым взглядом,  
и других демонов с бычьими головами.*

*Столкновение Будды с Кама Марой, «Лалитавиштаря  
Сутра»*

Изучение истории великих мировых религий и их священных писаний чрезвычайно важно для понимания духовных кризисов. Даже при беглом взгляде на этот материал обнаруживается, что все религиозные движения, сформировавшие историю человечества, вдохновлялись и неоднократно оживлялись визионерским опытом надличностных реалий.

Мистические традиции и монашеские ордена многих религий оставили картографии

состояний сознания, в том числе разнообразных ловушек и превратностей, с которыми люди сталкиваются на важных этапах духовной практики. В ходе духовного кризиса люди сталкиваются со многими из тех же затруднений, и этот процесс у них часто проходит те же самые стадии. По этой причине такие карты представляют собой важное руководство для индивидов, переживающих преобразующие кризисы, и для тех, кто им помогает. Во многих случаях переживания действительно связаны с архетипическими формами, типичными для той или иной конкретной религиозной системы, например: индуизма, буддизма или христианского мистицизма. Ниже мы рассмотрим некоторые из картографий, которые могут быть особенно полезны тем, кто имеет дело с духовными кризисами.

## *Индуизм*

Хотя Веды — священные тексты древнейшей религии Индии, послужившие отправной точкой индуизма, — обычно не приписывают какому-либо конкретному автору, известно, что они основаны на божественных откровениях древних визионеров. Вместе с более поздними текстами Упанишад, в которых их философское и духовное послание получило дальнейшее развитие и уточнение, Веды были неисчерпаемым источником вдохновения не только для Индии и Дальнего Востока, но и для духовных искателей всего мира.

Различные школы йоги предлагают изощренные практики, с помощью которых люди стремятся достичь единения со своей божественной сущностью — Атманом-Брахманом. Индийская духовная литература — подлинная золотая россыпь информации, основанной на многих веках глубоких надличностных переживаний бесчисленных духовных мастеров, достигших реализации. Патанджали, легендарный индийский философ и автор трактата по грамматике, подытожил основную суть учения йоги в Йога-Сутрах. Для тех кто проходит через духовный кризис, особенно интересной картой внутренних переживаний может быть индийская система, основанная на учении о семи центрах психической энергии — чакрах — и о космической энергии, называемой Кундалини. Мы уже говорили, что одна из наиболее распространенных форм духовного кризиса очень похожа на описания пробуждения Кундалини. Учение о чакрах может быть бесценным источником понимания и руководства для людей, переживающих эту форму духовного кризиса.

Согласно учению Кундалини-йоги, чакры располагаются на линии, проходящей вдоль позвоночника между поясничным отделом и макушкой головы. Хотя чакры функционально связаны с важными органами тела, они по своей природе нематериальны и принадлежат к энергетическому, или «тонкому», телу. Каждая чакра связана с конкретным способом восприятия мира и с характерными психологическими установками и формами поведения. Кроме того, каждая из чакр соотносится со специфическими мифологическими реалиями и архетипическими существами. При духовном пробуждении Кундалини, или Змеиная Сила — форма космической энергии, которая обычно дремлет у основания позвоночника, — активизируется и устремляется вверх, открывая, очищая и зажигая чакры. При этом человек, у которого происходит такой процесс, нередко переживает богатый и яркий опыт, характер которого определяется тем, на какой чакре сосредоточивается процесс в данное время.

Как и многие другие великие религиозные системы, буддизм начался с волнующего «духовного кризиса» его основателя, Гаутамы Будды Шакьямуни. Согласно буддийским священным писаниям, его трудные поиски просветления были насыщены визионерскими приключениями. Во время медитации к нему являлся Кама Мара, хозяин мира иллюзий, пытавшийся отвлечь его от духовного пути. Сначала Кама Мара искушал Будду с помощью трех своих сладострастных и соблазнительных дочерей, которых звали Неудовлетворенность, Наслаждение и Желание. Когда эта попытка не удалась, он наслал на Будду армию демонов, которые угрожали убить его с помощью различного зловещего оружия, проливных дождей, бурь, пылающих скал, кипящей грязи и горячего пепла.

В ту же ночь, сидя под деревом Бо, Будда испытал глубокое переживание своих предыдущих воплощений и обрел «божественное око», дар внутреннего зрения. Когда он достиг просветления, «десять тысяч миров содрогнулись двенадцать раз до самых берегов океана. На каждом дереве расцвели лотосы, и все десять тысяч миров стали подобны букету цветов». Возможно, эта история звучит как наивная волшебная сказка, однако работа с людьми, переживающими неординарные состояния сознания, показывает, что при определенных обстоятельствах человеческая психика обычного индивида может порождать мощные и убедительные переживания аналогичного типа.

Вдобавок к рассказам о визионерских переживаниях Будды буддийская литература содержит многочисленные описания состояний сознания, которые могут возникать при духовной практике. Возможно, самым обширным и подробным из таких описаний является энциклопедический текст Абхидхамма, основанный на беседах Гаутамы Будды, которые в течение сорока лет записывали его ученики. Многовековая традиция тибетской версии буддизма — Ваджраяны — предлагает изолированные и подробные карты духовного пути — например, систему Шести Йог Наропы.

Дзен — это школа буддизма, которая отказывается следовать доктринам и священным писаниям и претендует на прямую передачу духа или сущности учения Будды. Хорошо известно, что в ходе практики Дзен-медитации у человека может возникать множество беспокоящих, а также экстатических и искушающих переживаний, охватывающих диапазон от биографического материала до мифологических видений и памяти прошлых жизней. Однако мастера Дзен почти не проявляли интереса к классификации этих феноменов и использовали для них общий термин *макио* (*такуо*). Ученикам рекомендовалось не придавать этим состояниям особого внимания, а просто сидеть в медитации, наблюдать их и эмпирически проходить через них и за их пределы.

Однако ученики Дзен не оставались совсем без карт для своей практики. Вместо конкретного описания различных типов и уровней опыта, карты пути Дзен относятся к основным преобразованиям сознания и стадиям внутреннего развития. Среди подобных карт наиболее известны так называемые картины пастбы быка, где духовные пути представлены рядом простых рисунков, изображающих различные ситуации, в которых участвуют человек и бык. Эти рисунки представляют десять стадий пути, или «сезонов просветления», от того момента, когда искатель осознает возможность просветления, до времени, когда он возвращается в повседневный мир в роли мудреца, отказавшегося от собственного освобождения для того, чтобы помогать другим.

Еще одна такая карта — это Круг Дзен, простая диаграмма, на которой изменения сознания во время духовной практики символически изображаются как движение по окружности.

Начальная точка, соответствующая дуге в ноль градусов, символизирует состояние ума, в котором человек отождествляется с миром имен и форм, воспринимая его в терминах полярных противоположностей, например: приятное-неприятное или хорошее-плохое. Позиция, соответствующая дуге в 90°, представляет такой уровень эволюции сознания, на котором человек понимает, что все возникает из небытия, или ничто, и исчезает в небытии; здесь форма и пустота становятся взаимозаменяемыми. Положение 180° соответствует состоянию сознания, в котором весь мир форм выглядит иллюзорным, и ничто реально не существует. Точка 270° представляет сферу магии и чудес; здесь ум как будто превосходит все ограничения, и все мыслимое возможно.

Конец путешествия символизирует точка 360° Круга Дзен, также соответствующая нулю градусов. Психологически это соответствует тому факту, что это состояние, в некотором смысле, то же самое, что было в начале духовного путешествия, хотя, в другом смысле, оно также отчетливо иное. Человек возвращается в повседневный мир, но теперь воспринимает его без привязанностей и оценок, просто таким, как он есть. На этой стадии исчезают даже различия между состояниями, представленными точками на круге, и человек понимает, что вся картография была просто учебным пособием.

Эту же ситуация более кратко выражает известное дзенское изречение: «Когда ты отправился в путешествие, горы перестали быть для тебя горами, а реки перестали быть реками. Когда путешествие завершилось, горы снова стали горами, а реки снова стали реками». Этот принцип иллюстрирует главную идею, лежащую в основе концепции духовного кризиса: на пути к большей ясности и душевному здоровью человеку часто приходится проходить стадии, связанные со странными и дезорганизуемыми состояниями ума. Успешно завершив кризис, человек возвращается в повседневную реальность, которая, во многом, осталась прежней и в то же время радикально преобразилась неким тонким, но глубоким образом.

### ***Иудео-христианская традиция***

Непосредственные визионерские переживания сыграли весьма важную роль в истории иудео-христианских религий. В знаменитом эпизоде из ветхозаветной книги «Исход» Иегова явился изумленному Моисею в образе горящего куста. Он представился Богом предков Моисея и открыл ему свое намерение освободить народ Израиля из Египта и поселить его в земле Ханаанской. В Ветхом Завете есть буквально сотни эпизодов, в которых описаны видения Бога или восприятие его голоса. Традицию, начавшуюся с Моисея, продолжали Соломон, Самуил, Даниил, Илия, Иезекииль, Иеремия, Исая, Иоанн Креститель и другие.

Мощные визионерские состояния имели принципиальное значение и в ранней истории христианства. В Новом Завете описано много ситуаций, в которых Христос общается с Богом, а также множество случаев, когда у его учеников и последователей возникают переживания рая, развоплощенных существ, ангелов и Святого Духа. В пустыне Христу является дьявол, который подвергает Его мучительным искушениям, предлагая мирскую власть и пытаясь посеять в Нем сомнения в Его божественном происхождении.

Римский гражданин и строгий фарисей Савл из Тарса по дороге в Дамаск пережил драматическое соприкосновение с ослепительным светом, сверхъестественным звуком и присутствием Христа. Этот опыт превратил его из заклятого врага секты назареев в страстного последователя Иисуса и самую важную фигуру в истории христианской церкви.

Классическим примером духовного кризиса из истории христианской церкви может служить жизнь святого Антония, который во время своего уединения в пустыне пережил множество визионерских искушений и поединков с дьяволом. В этих видениях дьявол являлся ему в виде невинного маленького мальчика, преданного монаха, приносившего ему хлеб во время поста, чувственной женщины, а также разнообразных ужасающих чудовищ и диких зверей. Временами князь тьмы жестоко избивал Антония и оставлял его умирать. Антоний вышел из этих психологических сражений в здравом уме и стал одним из знаменитых отцов церкви.

Как мучительные, так и экстатические визионерские переживания можно найти в жизни Хильдегарды фон Бинген, Терезы Авильской, св. Иоанна Креста (Хуана де ля Крус) и многих других христианских святых. Сочинения Евагрия и других подобных ему отцов-пустынников, которые подвергали себя суровой практике в экстремальных физических условиях, являются богатым источником информации о превратностях духовного путешествия.

Некоторые христианские авторы пытались дать систематическое и всеобъемлющее описание этапов пути и трудностей, с которыми могут столкнуться искатели. К числу самых знаменитых христианских карт такого рода относится «Лестница Божественного Восхождения» — труд, написанный в VII в. св. Иоанном Климакусом (Лествичником), отшельником и настоятелем монастыря св. Екатерины на горе Синай. В этом трактате обобщены учения отцов-пустынников о духовном развитии и определены тридцать шагов, начиная с отречения от мирской жизни на первой ступени и кончая обретением веры, надежды и сострадания на самой высшей.

В знаменитой аллегории *Путь паломника*, принадлежащей пуританскому священнику и писателю Джону Баньяну, эволюция человеческой души изображена в виде трудного и полного разных приключений пути к небесному граду через множество опасностей и препятствий. Автор описывает свой собственный разрушительный духовный кризис, который принял форму глубокой психологической смерти-возрождения и полностью преобразил его жизнь.

Вероятно, самый знаменитый из всех христианских путеводителей для духовного путешествия — это трактат *Внутренний замок*, написанный в XVI веке св. Терезой Авильской. Замок служит символом развития души от первоначального несовершенного состояния к конечному достижению мистического брака. Он изображен как сказочно богатое здание, состоящее из семи палат, из которых седьмая и центральная служит местом пребывания Святой Троицы, обитающей в глубине души. Путь мистика описан как уход от внешней реальности и вступление во внутренний мир, чтобы найти себя в объятиях Бога.

## Ислам

Пророческая миссия Мохаммеда началась во время его медитации в пещере на горе Хира, вблизи Мекки. Здесь у него было видение Архангела Гавриила, который передал ему свиток с откровением о том, что Аллах избрал его своим пророком. Несколькоми годами позже он пережил то, что известно как «чудесное путешествие Мохаммеда». Ведомый Гавриилом, он посетил семь небес, сады рая и адские области Геенны. Кроме того, у него было еще много переживаний общения с божественными сферами в форме видений, голосов, и снов.

Разнообразные ордена суфизма, мистического ответвления ислама, на протяжении столетий накопили глубокие знания о человеческой психике и сознании, в том числе о ловушках и превратностях духовного пути. Это знание стало возможным благодаря тому, что суфии,

подобно мистикам всех времен и стран, делали основной акцент на личной встрече с Божественным и единении с Богом. Простые методы, которые суфии разработали для достижения этого состояния, включали в себя управление дыханием, вращение или ритмические движения тела и песнопения.

Одна из наиболее известных суфийских карт сознания дана в трактате Аль-Харави «Стадии паломничества к Богу». В нем духовный путь, от его начала до соединения с Абсолютом, описан в виде десяти этапов или домов, с указанием добродетелей, которые требуются для каждого из них, и специфических трудностей, которые могут ожидать искателя. Еще одна знаменитая картография духовного пути принадлежит Симнани. Согласно ему, творение космоса от божественной сущности к миру человека и природы происходило в семь стадий. В процессе своего возвращения к Богу человек проходит эти же стадии в обратном порядке, восходя через семь тонких, нефизических аспектов своей самости. Особенно красивая притча о духовном поиске — «Совет птиц» Аттара, в котором духовное путешествие изображено как поиск группой птиц Симурга, своего легендарного царя.

В истории различных религий и в их священных писаниях можно найти много других примеров, иллюстрирующих решающую роль визионерских переживаний в духовной жизни человечества. Однако и тех, что мы выбрали, должно быть вполне достаточно, чтобы продемонстрировать тот факт, что у истока всех великих религиозных систем были мистические откровения их основателей — пророков, святых и наиболее значительных последователей. Кроме того, они показывают, что мистические ответвления религий и их монашеские ордена высоко ценили такие переживания, разработали мощные методы для их вызывания и оставили потомкам подробные карты внутреннего путешествия.

Скорее всего, именно осознание того факта, что такие глубокие надличностные состояния возможны, что они доступны всем нам и что они раскрывают подлинные измерения бытия, является живой движущей силой всех религиозных систем. Описания этапов духовного пути и его превратностей, унаследованные нами из прошлого, столь же актуальны сегодня, как и столетия назад. Эти описания — неоценимый источник информации, позволяющей обрести более глубокое понимание современных форм духовных кризисов.

Общей чертой всех областей, рассмотренных в этой главе, является наличие во всех культурах глубокой убежденности в существовании неординарных состояний сознания, которые могут быть целительными, преобразующими и давать откровение. Хотя порой они требуют немалого напряжения, они могут быть чрезвычайно благотворными, если возникают в правильном контексте и если люди, с которыми это происходит, имеют достаточные знания об этом процессе и о том, что они могут испытать. Кроме того, важно обеспечить тем, кто переживает такие спонтанные эпизоды, защиту и поддержку. И нам представляется целесообразным разработать методы, способные вызывать такие преобразующие переживания в рамках санкционированных обществом и поддерживающих ритуалов.

С практической точки зрения, исторические и антропологические данные ясно показывают, что людям, испытывающим духовные кризисы, необходимо предоставлять непатологический контекст для их переживаний и общую карту территорий внутреннего мира, через которые они проходят. Именно этих элементов болезненно недостает, когда представители нашей культуры сталкиваются с духовными кризисами: большинству из них приходится иметь дело с трудными областями психики, будучи совершенно не подготовленными к этому, и в ситуации, которая осложняется возможностью позорного психиатрического диагноза и госпитализации.

В частности, опыт других эпох и культур указывает на необходимость создания систем социальной поддержки — терапевтических групп, лечебных центров и убежищ, информированных кругов родственников и друзей, общин и особых групп по интересам,



разделяющих философию, основанную на подлинном понимании неординарных состояний сознания. В западной культуре начинает повышаться уровень осведомленности о таких состояниях; быть может, в ближайшем будущем люди, переживающие психодуховные кризисы, будут находить понимание, сочувствие и умелую поддержку.

*Подобно жирафу и утконосу, создания, населяющие эти более отдаленные области ума, в высшей степени неправдоподобны. Но тем не менее, они существуют, они представляют собой наблюдаемые факты; и как таковые, их не может игнорировать всякий, кто честно пытается понять мир, в котором живет.*

Олдос Хаксли, «Небеса и Ад»

**В** предыдущей главе мы видели, что культуры всех времен проявляли глубокий интерес к неординарным состояниям сознания. Они разработали эффективные способы вызывания таких состояний и описали различные стадии духовного путешествия. На протяжении столетий и даже тысячелетий эти знания передавались от поколения к поколению, делаясь при этом все более совершенными и точными. В начале Новой эры, когда западная наука была еще в младенческом состоянии, эта вековая мудрость была отвергнута и заменена моделями психики, основанными на строго материалистической философии природы. Когда появившаяся новая дисциплина — психиатрия — применила эти принципы и критерии к духовной истории человечества, мистические состояния и великие религиозные фигуры были отнесены к области психопатологии.

На протяжении первой половины нашего столетия академическая психиатрия испытала влияние трех основных научных направлений: биологической школы, бихевиоризма и психоанализа. Каждое из них предлагало свою собственную интерпретацию человеческой психики и культуры, сводя всю сложность душевной жизни к органическим процессам в мозге, простым биологическим рефлексам и примитивным инстинктивным влечениям. Ни в одной из этих систем не находилось места для духовности и ее роли в человеческой жизни.

Бурное развитие науки в пятидесятые и, особенно, в шестидесятые годы нашего столетия подвергло серьезному сомнению такое ограниченное понимание психологии. Решающим фактором стало личное знакомство многих специалистов и представителей широкой общественности с мощными технологиями сакрального из различных культур и с их современными аналогами. Это привело к признанию того, что в своем увлечении логикой и трезвой рациональностью мы проглядели многие мощные инструменты и неоценимые эмпирические знания наших предков.

Ключевую роль в осознании этого факта сыграли несколько обстоятельств: массовый интерес к различным медитативным практикам из восточных и западных мистических традиций, экспериментирование с шаманскими техниками, психоделические исследования и лабораторные разработки таких методов изменения сознания, как биологическая обратная связь и сенсорная изоляция. Добросовестные отчеты антропологов нового поколения о своем личном опыте знакомства с шаманскими культурами и научные исследования околосмертного опыта стали дополнительным вызовом традиционной психиатрии и психологии. Многие исследователи, систематически изучавшие эти новые области, приходили к выводу, что вечная мудрость заслуживает нового внимания, и что понятия и убеждения западной науки, посвященные этим темам, должны быть пересмотрены и расширены.

Как Стэн уже упоминал в своем прологе, клинические исследования психоделиков убедили его в том, что человеческая психика отнюдь не ограничивается фрейдовским бессознательным и памятью о жизни после рождения. Во время психоделических сеансов люди снова и снова оказывались в эмпирических областях, которые были известны из различных древних карт сознания, но не входили в модели традиционной западной психиатрии. Эти ранние наблюдения показали необходимость разработки расширенной картографии бессознательного, которая бы включала в себя не только биографический уровень, но и еще две области: околородовую и надличностную. Позднее стало ясно, что эта новая картография была, по существу, современной версией древних карт сознания, обогащенных данными исследований сознания в XX веке.

Хотя новая карта психики основывалась на наблюдениях, полученных в ходе работы с психоделиками, были веские основания полагать, что она применима не только для психоделических сеансов, но и для всех неординарных состояний сознания и для человеческой психики в целом. Становилось все более очевидно, что фармакологическое действие ЛСД и других аналогичных веществ не порождает никакого психологического содержания. Их было правильнее считать неспецифическими катализаторами — агентами, которые активизируют психику и способствуют проявлению ранее не осознававшихся содержаний. Это дополнительно подтверждалось тем фактом, что описание таких же переживаний можно найти в древних картах сознаний из различных культур, в которых для изменения сознания применялись не психоделики, а мощные нефармакологические методы.

Однако трудно было полностью исключить возможность того, что переживания и на самом деле порождались психоделическими веществами. Последние тени наших сомнений полностью рассеялись в середине семидесятых годов, когда мы разработали метод глубокого эмпирического самоисследования и терапии, который мы теперь называем холотропным дыханием, и начали систематически использовать его в наших семинарах.

Этот метод, сочетающий в себе такие простые средства, как ускоренное дыхание, музыка и специально подобранные звуки, а также определенные виды телесной работы, способен порождать весь спектр переживаний, которые мы обычно наблюдали во время психоделических сеансов. При холотропном дыхании эти переживания, как правило, бывают более мягкими, и человек в большей мере способен их контролировать, но по своему содержанию они, в сущности, не отличаются от тех, что возникают во время психоделических сеансов, хотя и получены без помощи каких бы то ни было химических веществ. Главным катализатором здесь служит не мощное и таинственное психоактивное вещество, а самый естественный и фундаментальный физиологический процесс, какой только можно себе представить, — дыхание.

Переживания, возникающие при холотропном дыхании, обладают чрезвычайно мощным целительным и преобразующим действием. Поскольку при различных формах спонтанных психодуховных кризисов происходят, в сущности, те же виды переживаний, наблюдения, полученные в ходе холотропных сеансов, имеют огромное теоретическое и практическое значение для концепции духовного кризиса. Они предполагают, что такие кризисы представляют собой естественные проявления человеческой психики, а не искусственные продукты патологического процесса, и что их следует считать спонтанными попытками организма исцелиться и упростить свое функционирование.

Холотропные сеансы во многих случаях выводят на поверхность трудные эмоции и всевозможные неприятные физические ощущения. Их полное проявление дает возможность

освободиться от их беспокоящего влияния. Общее правило холотропной работы состоит в том, что человек избавляется от проблемы, открыто встречаясь с ней лицом к лицу и прорабатывая ее. Это процесс очищения и освобождения от старых травм, который открывает путь для очень приятных или даже экстатических и трансцендентных переживаний и ощущений.

Заслуживает внимания тот факт, что столь простые методы, как ускоренное дыхание и музыка, могут породить полный спектр мощных переживаний, весьма близких, если не полностью тождественных тем, что возникают во время психоделических сеансов и духовных кризисов. Ввиду глубокого сходства между этими тремя состояниями, новая картография сознания может быть полезной в любом из них. Интеллектуальное знание внутренних территорий и понимание стадий преобразующего процесса может оказать большую помощь индивидам, переживающим неординарные состояния сознания — будь то запланированные и вызванные известными средствами, или неожиданные и спонтанные.

## **Карты внутреннего путешествия**

Эмпирический спектр неординарных состояний сознания чрезвычайно богат; однако все переживания, судя по всему, подразделяются на три основные категории. Одни из них носят биографический характер и относятся к различным травматическим событиям в жизни человека после рождения. Вторая группа сосредоточена, главным образом, на двух темах: умирании и рождении. По-видимому, эти переживания глубоко связаны с действительной травмой биологического рождения\*. Третья большая категория включает в себя переживания, которые можно назвать надличностными; они выходят далеко за пределы обычного человеческого опыта и тесно связаны с тем, что Юнг называл коллективным бессознательным.

### ***Биографические переживания: воспоминания событий жизни после рождения***

Когда активизируется бессознательная психика, первыми становятся доступными переживания, которые относятся к воспоминаниям о событиях, происходивших в жизни после рождения. Пока процесс остается на этом уровне, различные эмоционально незавершенные события из прошлого проявляются в сознании и становятся содержанием опыта. Из традиционной психотерапии хорошо известно, что доступ к этому уровню бессознательного важен для терапевтической работы. Эта область была тщательно исследована и картирована биографически ориентированными психотерапевтами.

Однако здесь важно заметить, что незавершенные биографические события вовсе не обязательно ограничиваются психологическими травмами. Нередко человек может переживать воспоминания о физических инцидентах — болезнях, операциях, случаях, когда он тонул и т. д., во время которых он сталкивался с крайними эмоциями и физическими ощущениями. Воспоминания о физических травмах часто бывают источником серьезных эмоциональных и психосоматических проблем: депрессии, различных фобий, астмы, мигреней и мучительных мышечных болей. Эти проблемы могут резко ослабевать или даже полностью исчезать, когда человек осознает вызывающие их травматические воспоминания.

Поскольку в обычных обстоятельствах мы не помним подробностей своего рождения, большинству специалистов и обычных людей трудно поверить в то, что этот опыт может быть психологически значимым. Однако недавние исследования много раз подтверждали и развивали первоначальные идеи ученика Фрейда Отто Ранка о первостепенной роли, которую играют в жизни человека родовая травма и даже воздействия на плод во время внутриутробного существования. Эти открытия вызвали к жизни целую новую область: пренатальную и перинатальную\* психологию.

По мере углубления неординарных состояний сознания, переживания, как правило, выходят за рамки биографии после рождения, сосредоточиваясь на двух важнейших аспектах человеческой жизни: ее начале и ее конце. На околородовом уровне рождение и смерть очень тесно переплетены друг с другом; по-видимому, это отражает тот факт, что человеческое рождение представляет собой очень трудное и потенциально опасное для жизни событие. Многие из нас впервые соприкоснулись со смертью, когда сражались в родовом канале за то, чтобы начать свое существование в мире. Когда человек заново проживает опыт рождения, он сталкивается с крайними формами страха смерти, страха утраты контроля и страха безумия. В результате, он может вести себя весьма необычным образом, и его состояние может напоминать психоз.

Когда материал с околородового уровня бессознательного проникает в сознание, у людей обычно возникает озабоченность проблемой смерти. Они могут испытывать острый страх смерти, видеть образы, связанные со смертью, и приходиться к убеждению, что их биологическому существованию угрожает реальная опасность. Эти переживания могут перемежаться или даже совпадать с драматической борьбой за то, чтобы родиться или освободиться от крайне неприятного заточения. В такой ситуации человек может вновь пережить травму своего биологического рождения. Однако этот процесс также может ощущаться и как духовное рождение — мощное мистическое раскрытие и воссоединение с Божественным.

В эти переживания часто бывают вкраплены мифологические мотивы из коллективного бессознательного, которые К.Г.Юнг называл архетипами. Некоторые из них могут быть фигурами божеств, символизирующих смерть и возрождение; другие изображают картины подземного мира и ада, либо наоборот, рая и небесных сфер. Конкретный символизм, связанный с этими архетипическими темами, может происходить из любой культуры мира и отнюдь не ограничен предыдущими интеллектуальными познаниями индивида об этой области. Таким образом, околородовой уровень бессознательного служит посредником между индивидуальным и коллективным бессознательным.

Когда активизируется околородовой уровень, начинается сложный психологический процесс смерти и возрождения. Он связан с определенными характерными паттернами переживаний, для которых типичны специфические эмоции, физические ощущения и символические образы. При более внимательном рассмотрении обнаруживается, что эти паттерны относятся к отдельным стадиям биологического рождения — от состояния до начала родовых схваток до момента появления на свет.

Подробное описание всей специфики таких связей выходило бы за пределы этой книги. Однако мы кратко очертим их здесь, так как они важны для понимания многих аспектов духовных кризисов. Более полное и детальное обсуждение этих вопросов можно найти в книге

Станислава Грофа «Путешествие в поисках себя»

**Амниотическая вселенная.** Внутриутробную жизнь до рождения можно назвать амниотической вселенной\*. На этой стадии зародыш, по-видимому, не осознает никаких границ и не обладает способностью проводить различие между внутренним и внешним. Это отражается на характере переживаний, которые связаны с оживлением воспоминаний о дородовом состоянии. Во время эпизодов безмятежного эмбрионального существования людям может казаться, что они находятся в огромном пространстве без границ или пределов. Они могут отождествляться с галактиками, межзвездным пространством или со всем космосом. В других случаях индивид может чувствовать себя целым океаном, казаться себе плавающим в море, либо отождествляться с разными водными организмами — рыбами, дельфинами или китами. По-видимому, это связано с тем, что зародыш, по существу, является водным созданием. Кроме того, на этой стадии у индивида могут быть видения Матери-Природы — прекрасной, безопасной и безусловно питающей, как хорошая matka, — в образах изобильных садов, полей спелых хлебов, возделанных террас на склонах Анд или нетронутых островов Полинезии. Образы из мифологических областей коллективного бессознательного, которые нередко возникают на этой стадии, связаны с различными вариантами рая и небесных сфер.

Индивиды, переживающие эпизоды внутриутробных нарушений, или опыт «плохой матки», испытывают ощущение темной и зловещей угрозы, и им нередко кажется, что их отравляют. Они могут видеть образы загрязненных вод или токсичных выбросов, что, вероятно, отражает связь многих пренатальных проблем с токсическими изменениями в организме беременной матери. Такого рода состояния могут сопровождаться видениями пугающих демонических существ. Те, у кого оживают воспоминания о более сильных вмешательствах в пренатальное существование, наподобие угрозы выкидыша или попытки аборта, обычно переживают те или иные формы вселенской угрозы или апокалиптические видения конца мира. Это также отражает тесную взаимосвязь между событиями нашей биологической истории и юнгианскими архетипами.

**Космическое поглощение.** Индивиды, переживающие начало процесса рождения, обычно ощущают, что их засасывает гигантский водоворот или проглатывает какое-то мифическое чудовище; они также могут чувствовать, что подобному поглощению каким-то образом подвергается весь мир\*. Они могут видеть реалистичные образы пожирающих их архетипических монстров — левиафанов\*, драконов, гигантских змей, огромных пауков и осьминогов, и переживания непреодолимой смертельной угрозы может вести к острому беспокойству и общему недоверию, граничащему с паранойей. Другим кажется, что они спускаются в глубины подземного мира, царство мертвых или ад.

**Нет выхода.** Первая стадия биологического рождения характеризуется ситуацией, в которой внутриутробные схватки периодически сдавливают плод, шейка матки еще не открыта. Каждая такая схватка вызывает сжатие маточных артерий, и плоду угрожает кислородное голодание. Переживание этой стадии — один из наихудших видов опыта, который может испытать человек. Ему кажется, что он попал в чудовищный кошмар, вызывающий клаустрофобию, подвергается мучительной эмоциональной и физической боли и ощущает полнейшую беспомощность и безнадежность. Чувства одиночества, вины, абсурдности жизни и экзистенциального отчаяния достигают метафизических масштабов. В таких обстоятельствах человек нередко приходит к убеждению, что эта ситуация никогда не кончится и что из нее нет абсолютно никакого выхода.

Переживание этой стадии рождения обычно сопровождается видениями эпизодов, в которых участвуют люди, животные и даже мифологические существа, которые находятся в сходных болезненных и безнадежных ситуациях. Люди переживают отождествление с

заключенными в тюрьмах, с узниками концлагерей или принютов для умалишенных и чувствуют боль дичи, попавшей в капкан. Человек даже может испытывать невыносимые муки грешников в аду и страдания Христа на кресте или Сизифа, катящего свой валун на вершину горы из глубочайшей пропасти.

Вполне естественно, что те, кто сталкивается с этим аспектом психики, должны испытывать сильнейшее нежелание вступать с ним в конфронтацию. Им кажется, что погрузиться глубже в такие переживания — это все равно, что быть навеки проклятым. Однако в духовной литературе это состояние мрака и бездны отчаяния описано как стадия психического раскрытия, которая может обладать бесконечно очищающим и освобождающим действием.

**Борьба смерти-возрождения.** Многие аспекты этих богатых и ярких переживаний можно лучше понять, если сравнить их со второй клинической стадией родов — стадией продвижения через родовый канал. Помимо элементов, которые легко интерпретировать как естественные производные процесса родов, например, событий титанической борьбы, связанных с ощущениями мощного давления и энергии, или сцен кровавого насилия и мук, здесь присутствуют и другие переживания, требующие специального объяснения.

Судя по всему, в организме человека существует механизм, который преобразует предельное страдание, особенно, когда оно связано с удушьем, в странную форму сексуального возбуждения. Это объясняет, почему в связи с повторным проживанием процесса рождения нередко возникают самые разнообразные сексуальные переживания и видения. Человек может ощущать сочетание сексуального возбуждения с болью, агрессией или страхом, переживать различные садомазохистические эпизоды, ситуации изнасилования и сексуальных злоупотреблений или видеть порнографические образы. Поскольку на заключительной стадии родов плод может соприкоснуться с различными биологическими материалами — кровью, слизью, мочой и даже калом, это, вероятно, может объяснять тот факт, что подобные субстанции играют определенную роль и в переживании эпизодов смерти-возрождения.

Такого рода опыт часто сопровождается специфическими архетипическими элементами из коллективного бессознательного, в особенности, теми, что связаны с героическими фигурами и божествами, представляющими тему смерти-возрождения. На этой стадии у многих людей бывают видения Иисуса, его крестного пути и распятия, либо реальные переживания полного отождествления со страданиями Христа. У других возникает связь с такими мифологическими темами и фигурами, как египетская божественная пара Исиды и Осириса, греческий бог Дионис или шумерская богиня Инана и ее нисхождение в подземный мир.

Частое появление мотивов, связанных с разнообразными сатанинскими ритуалами и шабашами ведьм, по-видимому, объясняется тем, что переживание этой стадии рождения включает в себя то же странное сочетание эмоций, ощущений и элементов, которое характерно для архетипических сцен Черной мессы и Вальпургиевой ночи\*: сексуальное возбуждение, агрессию, боль, жертвоприношения и контакты с обычно отталкивающими биологическими материалами, сопровождающиеся своеобразным ощущением святости или сакральности.

Непосредственно перед переживанием возрождения люди часто встречаются с темой огня. Это несколько загадочный символ. Он не настолько прямо и очевидно связан с биологическим рождением, как многие другие символические элементы. Человек может переживать огонь либо в его обычной форме, либо в его архетипической разновидности очищающего пламени. На этой стадии процесса индивид может чувствовать, что его тело охвачено огнем, иметь видения горящих городов и лесов или отождествляться с жертвами, которых сжигают на кострах. В архетипическом варианте горение как будто обладает очистительным качеством: кажется, что оно уничтожает все испорченное и готовит индивида к духовному возрождению.

**Переживание смерти-возрождения.** Люди часто переживают смерть и возрождение,

когда воспоминания, которые выходят на поверхность сознания, связаны с моментом биологического рождения. Здесь завершается предшествующий трудный процесс движения через родовой канал и достигается бурное высвобождение, когда ребенок появляется на свет. При этом человек нередко переживает различные специфические аспекты этой стадии родов как конкретные и реалистические воспоминания. Они могут включать в себя опыт анестезии, давление при наложении щипцов и ощущения, связанные с теми или иными действиями акушеров или с манипуляциями после рождения.

Чтобы понять, почему память о биологическом рождении переживается как смерть и возрождение, следует осознать, что при этом происходит нечто большее, чем просто воспроизведение первоначального события. Поскольку во время процесса рождения плод полностью ограничен и не имеет возможности выразить предельные эмоции и ощущения, которые он испытывает, память об этом остается психологически не проработанной и не усвоенной. Наше последующее самоопределение и отношение к миру в значительной степени загрязнены этим постоянным напоминанием об уязвимости, неадекватности и слабости, которые мы испытывали при рождении. Можно сказать, что хотя анатомически мы родились, в эмоциональном плане мы отстаем от этого факта.

«Умирание» и мука во время борьбы за возрождение отражают действительную боль и смертельную угрозу процесса биологического рождения. Однако смерть «эго», которая предшествует возрождению, — это смерть наших старых представлений о том, кто мы и каков мир, сформировавшихся под влиянием травмирующего опыта рождения. Когда мы освобождаемся от этих старых программ, позволяя им проявиться в сознании, они становятся неважными и, в некотором смысле, умирают. Сколь бы пугающим ни казался этот процесс, в действительности он оказывает очень целительное и преобразующее действие.

Приближение момента смерти «эго» может казаться концом света. Парадоксально, но в момент, когда лишь один небольшой шаг отделяет нас от переживания радикального освобождения, у нас возникает чувство всепроникающей тревоги и надвигающейся катастрофы огромных масштабов. Нам кажется, будто мы теряем все, чем мы являемся, и, в то же время, не имеем никакого представления о том, что будет по ту сторону и даже будет ли там вообще что-либо. Этот страх побуждает многих людей противиться процессу на данной стадии; в результате, они могут психологически застревать в этой проблемной области.

Когда человек преодолевает метафизический страх, с которым он сталкивается на этом важном этапе, и решает позволить всему идти своим чередом, он переживает тотальное уничтожение на всех уровнях — физическое разрушение, эмоциональную катастрофу, интеллектуальное и философское поражение, предельный моральный крах и даже духовное проклятие. Во время этого переживания кажется, что все точки опоры, все, что важно и имеет смысл в жизни индивидуума, подвергается безжалостному уничтожению.

Сразу после переживания тотального уничтожения — падения на космическое дно — человека могут переполнять видения света сверхъестественной яркости и красоты, который обычно воспринимается как божественный. Сумев выжить в том, что казалось вселенской катастрофой, индивид лишь мгновенья спустя переживает фантастические картины радуг, красочных узоров и небесных сцен. Он чувствует себя искупленным и спасенным, вновь обретающим свою божественную природу и космический статус. В это время человека нередко захлестывает волна положительных эмоций по отношению к самому себе, другим людям, природе и всему сущему. Такого рода целительный опыт, изменяющий всю жизнь человека, возможен в том случае, если процесс его рождения не был слишком изнурительным или осложненным сильной анестезией — тогда ему будет необходима психологическая проработка соответствующих травматических эпизодов.



Надличностный уровень психики лежит за пределами биографической и околородовой областей. Мы используем современный термин «надличностный» для широкого спектра разнообразных состояний, которые в других контекстах упоминались как духовные, мистические, религиозные, магические, парапсихические или паранормальные. В прошлом вся эта область была предметом многочисленных неверных толкований и нелепых искажений. Знание природы и основных характеристик надличностных явлений, свободное от распространенных ошибочных представлений, чрезвычайно важно для правильного понимания и лечения духовных кризисов.

Удивительная природа надличностных феноменов становится очевидной, когда мы сравниваем их с нашим повседневным восприятием мира и с теми ограничениями, которые мы считаем обязательными и неизбежными. В обычном, или «нормальном», состоянии сознания мы воспринимаем себя как плотные материальные тела, а нашу кожу — как границу и область контакта с внешним миром. По словам знаменитого писателя и философа Алана Уотса, переводчика и популяризатора восточных духовных учений на Западе, это заставляет нас считать себя «эго в оболочке из кожи».

Обычно наше восприятие мира ограничено диапазоном органов чувств и характером окружающей обстановки. Мы не можем видеть корабли, находящиеся за горизонтом, или объекты, от которых мы отделены твердой стеной. Мы не способны наблюдать и слышать общение людей в отдаленных местах, не можем ощущать вкус пищи, если она не у нас во рту; не можем чувствовать запах цветка, если ветер дует в другую сторону, или осязать фактуру объекта, не прикасаясь к нему. С помощью наших обычных органов чувств мы можем улавливать лишь то, что происходит здесь и сейчас — в том месте, где мы находимся в настоящий момент.

В надличностных состояниях ума все эти ограничения оказываются преодоленными. Мы можем переживать себя как игру энергии или поле сознания, не ограниченные физическим вместилищем. Далее это может перерасти в отождествление с сознанием других людей, групп индивидов или даже всего человечества. Этот процесс может выходить за человеческие границы, включая в себя различных животных, растения и даже неживые объекты и события. По-видимому, у всего, что воспринимается нами в обыденной жизни в качестве объектов, в неординарных состояниях сознания находятся соответствующие аналоги в субъективном опыте. В надличностных состояниях мы можем отождествляться со всем, что обычно воспринимаем как элементы, отдельные от нас самих — например, другие люди, животные, деревья, драгоценные камни — и буквально становиться этим.

Пространство и время перестают быть ограничениями; человек может переживать различные исторические и географически отдаленные события так живо, словно они происходят здесь и сейчас. Он способен принимать участие в эпизодах, которые связаны с его предками, с животными предшественниками и с людьми в различных культурах и периодах прошлого, с которыми он не имеет никакого генетического родства. В некоторых случаях это может сопровождаться ощущением личной памяти.

Мир надличностных явлений предлагает и еще одну интеллектуальную и философскую проблему. Он зачастую включает в себя такие сущности и сферы, которые в западном мировоззрении не считаются частью объективной реальности, как например: божества, демоны

и другие мифологические персонажи из различных культур или разные варианты рая, чистилища и ада. Эти переживания столь же убедительны и реальны, как и те, что содержат элементы, с которыми мы знакомы в повседневной жизни. Таким образом, в надличностных состояниях нет разграничения между миром общепринятой реальности и мифологическим миром архетипических форм.

Здесь представляется уместным коснуться вопроса, который, вероятно, возникает в умах многих скептических читателей, разделяющих традиционное западное научное мировоззрение. Почему следует придавать надличностным феноменам столь большое значение, и какое отношение вся эта дискуссия имеет к проблеме духовного кризиса? В конце концов, тот факт, что человеческая психика порождает такие переживания и что люди, которые их испытывают, находят их субъективно реальными и убедительными, еще не означает, что их следует всерьез считать подлинными контактами с различными аспектами Вселенной.

Наиболее общий довод тех, кто отказывается принимать во внимание надличностные феномены, состоит в том, что они представляют собой случайные и бессмысленные порождения мозга, пораженного неизвестным патологическим процессом. Согласно этой точке зрения, все богатое содержание таких переживаний происходит из нашей памяти. Мы живем в такой культуре, где на нас воздействует огромный поток всевозможной информации через газеты, журналы, телевидение, радио, фильмы, школьное образование и книги, которые мы читаем. Наш мозг с фотографической точностью запечатлевает в себе все, что мы переживаем. При некоторых обстоятельствах беспорядочная мозговая активность создает из этого богатого материала бесчисленное множество воображаемых эпизодов; они лишены смысла и не имеют ценности для понимания человеческого ума.

Возможно, это объяснение звучит вполне разумно для тех, кто лишь поверхностно знаком с фактами и данными. Однако тщательное и методичное изучение надличностных переживаний показывает, что они представляют собой удивительные явления, которые бросают серьезный вызов западному научному мировоззрению. Хотя они возникают в контексте глубокого самоисследования, нередко следуя за воспоминаниями детства, рождения и внутриутробной жизни, их нельзя объяснить исключительно с точки зрения процессов, происходящих в мозгу. Зачастую они способны давать непосредственный органами чувств прямой доступ к такой информации о Вселенной, которую человек не смог бы получить обычными способами.

В переживаниях эпизодов из жизни предков и из истории человечества, из других культур и из «прошлых жизней» люди нередко узнают новые и точные подробности в отношении одежды, оружия, ритуалов, архитектуры и общественного устройства тех или иных исторических периодов и культур. Мы наблюдали много случаев, когда индивиды, переживавшие отождествление с различными животными, приобретали поразительное понимание их психологии, инстинктивного поведения и специфических привычек, или даже изображали в спонтанных движениях их брачные танцы. Часто эта информация далеко превосходила все, что они могли знать о соответствующих областях. Иногда новая информация может возникать и в результате отождествления с растениями или природными неорганическими процессами.

Еще более удивительно, что люди, которые в неординарных состояниях сознания «посещают» различные архетипические области и встречаются с обитающими там мифологическими существами, способны приносить оттуда информацию, которую можно проверить путем изучения мифологии соответствующих культур. Много лет тому назад подобные наблюдения привели К.Г.Юнга к идее коллективного бессознательного и к предположению о том, что при определенных обстоятельствах каждый индивид может получать доступ ко всему культурному наследию человечества.

Если упомянутые выше наблюдения и оставляют какие-то сомнения в подлинности

информации, получаемой в надличностных состояниях, их легко рассеять с помощью данных изучения внетелесных переживаний, в которых сознание отделяется от тела, «путешествует» в отдаленные места и в точности наблюдает то, что там происходит. Это происходит во время духовных кризисов, в сеансах эмпирической психотерапии и, особенно часто, в околосмертных ситуациях, что подтверждено беспристрастными и тщательными исследованиями танатологов.

Наряду с подлинностью надличностных состояний, патологическую модель ставит под сомнение и еще один их важный аспект — поразительный целительный и преобразующий потенциал. Всякому, кто был свидетелем процесса духовного кризиса, происходившего в благоприятных обстоятельствах, будет трудно поверить, что это не разумный шаг со стороны психики. По-видимому, источниками многих эмоциональных и психосоматических расстройств, кроме биографических воспоминаний и памяти о рождении, служат лежащие близко к поверхности матрицы надличностного опыта. Они, в частности, могут иметь форму воспоминаний о прошлых жизнях или отождествления с различными животными и с демоническими архетипами. Когда во время преобразующего кризиса или в эмпирической психотерапии такое содержание бессознательного полностью проявляется в сознании, оно утрачивает свое разрушительное влияние на повседневную жизнь; это может вести к драматическому исцелению разнообразных эмоциональных и даже физических недугов.

Надличностные переживания, связанные с положительными эмоциями, как например, чувства общности с человечеством и природой, состояния космического единства, встречи с благостными божествами или соединение с Богом, играют особую роль в целительном и преобразующем процессе. В то время как разнообразные болезненные и трудные переживания очищают психику и открывают путь к более приятному опыту, саму суть подлинного исцеления представляют экстатические состояния единства.

Во время духовных кризисов все описанные здесь переживания — биографические, околородовые и надличностные — проявляются в различных специфических сочетаниях, образующих различные формы или разновидности преобразующих кризисов, о которых мы говорили раньше. Таким образом, рассмотренную здесь картографию можно считать общей схемой духовных кризисов; она может быть и уже была крайне полезна людям, переживающим этот напряженный и трудный процесс.



# Стратегии для повседневной жизни

Оба мира, божественный и человеческий... это, в действительности, один мир. Сфера богов — это забытое измерение известного нам мира.

Джозеф Кэмпбелл, «Герой с тысячью лиц»

*Представьте себе, что вы, как обычно, отправляетесь на работу. Вы только что провели беспокойную ночь, наполненную яркими сновидениями, в которых вы умирали. Вы чувствовали пронзительную боль и непреодолимый страх, видя, как кровь струится из ваших ран. Лица окружающих вас людей ясно выражали угрозу. Все это казалось очень реальным, словно происходило на самом деле. Несколько раз вы, задыхаясь, просыпались, с облегчением обнаруживая, что вам ничего не грозит, но тут же вновь погружались в еще более мучительный сон.*

*И вот, по дороге на работу в этот ясный весенний день, вас не оставляют все физические страдания и мучительные эмоции из снов. Кажется, что ваше состояние бодрствования — просто продолжение ночных событий; их трудно отделить друг от друга. Хотя содержание видений различается, вас какое-то время продолжают преследовать ночные приключения вашего ума. К концу дня вы чувствуете себя измотанным, и у вас начинается депрессия.*

*Вы замечаете, что если ваше сопротивление ослабевает, то переживания становятся сильнее; так было во время гриппа, который вы перенесли на прошлой неделе, и после нескольких бессонных ночей. Иногда у вас бывали краткие видения сцен из других времен и мест или из мира мифов. И вы изо всех сил старались сдерживать неожиданно накатывавшие волны гнева и страха.*

*К тому же вас беспокоят странные физические ощущения; порой, когда вы пребываете в покое, ваше тело вдруг само по себе начинает трястись, и вы чувствуете что-то вроде электрического тока, пульсирующего в конечностях. Иногда вы чувствуете давление на грудь, и у вас стали возникать частые и сильные головные боли, буквально не дающие пошевелиться. Временами вы чувствуете себя гонимым и напуганным, хотя со стороны кажется, что у вас все в порядке. Вы чувствуете, что у вас как бы двойная жизнь: обманчивый фасад нормальности и веселости, которым вы обращены к миру, и тайная, беспокойная реальность, о которой трудно говорить. Вы начинаете избегать бывать в обществе, поскольку никогда не знаете, когда вас охватят эти странные переживания.*

*Сегодня у вас важная презентация для совета директоров вашей компании, и вы обеспокоены — вы не уверены, что сможете держать себя в руках. У вас по-прежнему бывают вспышки видений из ваших снов, которые кажутся такими же реальными, как деятельность в офисе, и вам трудно сосредоточиваться. Головные боли вернулись, и вы испытываете чрезмерный страх, как будто предстоящая деловая встреча — это ситуация жизни или смерти.*

Вот как бывает, когда в разгар духовного кризиса вы по-прежнему стараетесь вести себя как обычно в повседневной жизни. Вот что значит пытаться жить в двух мирах. Один мир — это знакомая обычная реальность, где вы должны делать то, чего от вас ждут, играть определенные роли и исполнять определенные обязанности; другой — область, лежащая под слоем повседневности, огромный резервуар бессознательного, содержащий неведомые возможности.

Когда внутренние области становятся все более доступными, они вторгаются в обыденное осознание, и разделение между этими двумя мирами начинает исчезать.

Именно эта промежуточная зона создает проблемы для человека, который переживает преобразующий кризис. Вы оказываетесь ни там, ни там, не находясь полностью ни во внешней реальности, ни во внутренних пространствах, и возникающее при этом напряжение может создавать огромные неудобства. Если вы отождествитесь с человеком из приведенного выше примера, то сможете обнаружить, что интенсивный внутренний процесс оказывает дезорганизующее воздействие на ваши повседневные дела, и что ваша озабоченность тем, насколько эффективно вы действуете в мире, может усугублять и без того сильное беспокойство, вызываемое самим процессом духовного раскрытия. Если ваше пробуждение происходит относительно мягко, вы можете терпеть преходящие неудобства, возникающие при попытке уравновесить эти реальности. Либо вы можете начать более активно вовлекаться во внутренний процесс и почувствовать себя вынужденным что-то *сделать*, чтобы облегчить ситуацию.

Эта часть книги посвящена практическим советам, как жить и работать во время духовного кризиса. Многие из предлагаемых здесь подходов — результаты личного опыта Кристины, полученного в ходе ежедневной борьбы с проявлениями пробуждения Кундалини, и опыта Стэна, который жил рядом с ней и помогал ей. Другие взяты из многолетних клинических исследований неординарных состояний сознания, которые Стэн проводил как психиатр-экспериментатор. Кроме того, мы очень многое узнали в ходе нашей совместной работы с тысячами людей на наших обучающих семинарах, а также благодаря регулярным контактам в Сети поддержки в духовных кризисах. Мы много беседовали с людьми, пережившими те или иные формы духовных кризисов, и, сравнивая их стратегии жизни с нашими, обнаруживали, что используемые решения в большинстве случаев были аналогичными или очень сходными.

Многое из того, о чем мы пишем, можно делать дома в ходе повседневной жизни — часто с помощью семьи, друзей и непредубежденных специалистов. (В Приложении 3 мы даем некоторые рекомендации для специалистов, психотерапевтов и консультантов, которым, возможно, придется столкнуться с подобными ситуациями.)

## **Ваше отношение к своему духовному кризису**

Для вас важно знать, что многие проблемы, возникающие в ходе вашего духовного кризиса, например те, что связаны с взаимоотношениями, домом, профессиональной жизнью и здоровьем, — разрешатся в результате самого преобразующего процесса, а не только благодаря вашим собственным напряженным усилиям. Мы не можем дать вам советы или указания, касающиеся таких затруднений. Вместо этого мы можем заверить вас, что, если процессу духовного раскрытия позволить идти своим путем, если внутренний мир, вызывающий дискомфорт, получит полное выражение, вы снова обретете связь с повседневным миром; вдобавок вы, скорее всего, будете способны более эффективно действовать в нем и поймете, почему кажущиеся проблемы были необходимы для вашего развития.

Вам может казаться, будто духовный кризис действует по собственному разумению, являясь в вашу жизнь незванным и следуя своим курсом, независимо от выбора времени или удобства. Несмотря на то что существование в этот период может быть трудным испытанием, требующим массу времени и сил, вы можете более удобно чувствовать себя в повседневной жизни, сотрудничая с этим целительным процессом и активно работая с ним. Решающее значение имеет ваше отношение к подобного рода событию: до тех пор пока вас удерживает страх,

сопротивление, неверие или отрицание, эта благоприятная возможность, потенциально способная изменить всю вашу жизнь, может быть сильно ограничена или даже прервана и утеряна.

Согласно нашему опыту, если процесс духовного раскрытия начался, то он уже не остановится, пока не пройдет до конца. Интенсивный период пробуждения может занять весьма значительное время — от немногих месяцев до нескольких лет. В какие-то периоды преобразующий процесс может быть более затруднительным или явным, чем в другие, но обычно он протекает непрерывно, пока не завершится. Относиться к нему со страхом или пытаться преждевременно остановить его нет смысла, поскольку это лишь усугубит ситуацию. Вы, скорее всего, обнаружите, что сопротивление этому естественному процессу делает его более трудным, и в результате он затягивается на гораздо более длительное время.

Если вы способны поддерживать общее ощущение сотрудничества со своим духовным кризисом и даже относиться к нему с энтузиазмом, весь процесс будет более легким и, скорее всего, более коротким. У вас есть все шансы выйти из своего путешествия с чувством свершения и победы, а не досады и дискомфорта. Как же можно научиться сотрудничать с этим важным процессом?

Нередко люди, переживающие духовный кризис, интуитивно понимают, как им нужно вести себя, но им трудно воплотить это на практике. Мы обнаруживали, что в таких случаях полезно использовать две общие стратегии. Первая, и более предпочтительная, состоит в том, чтобы создавать ситуацию, где вы можете в полной мере встретиться с внутренними переживаниями, которые пытаются выйти на поверхность, и, таким образом, проходить через них и учиться на их содержании. Второй подход — принимать меры, которые будут тормозить процесс духовного раскрытия и временно ослаблять его влияние на повседневную жизнь, когда этого требуют обстоятельства. Мы рассмотрим каждый из этих подходов.

## **Встреча лицом к лицу с духовным кризисом**

Когда бессознательные эмоции и переживания становятся доступными, они находятся на пути к устранению или высвобождению из ума и тела. Например, человек, который всю жизнь боялся замкнутых пространств, во время духовного кризиса может заново пережить свое рождение вместе с интенсивными ощущениями удушья и яркими видениями узких тоннелей; после этого его клаустрофобия может исчезнуть, и он сможет понять, что именно память о рождении, годами находившаяся неглубоко под поверхностью его повседневного сознания, заставляла его бояться лифтов и самолетов. Полностью переживая это воспоминание во всех его сложностях, человек удаляет его из своего бессознательного, и будучи полностью удалено, оно уже больше никогда не вернется.

Скорее всего, вам окажется полезно и необходимо работать с огромным спектром эмоций, переживаний и энергий, которые могут выходить на поверхность во время духовного кризиса. Иногда у вас просто нет другого выбора, кроме как встречать их лицом к лицу по мере того, как они появляются; вам может казаться, что они целиком поглощают вас и вы не способны контролировать их причудливое течение. Вы также можете обнаружить, что, когда этот процесс не особенно силен, полезно найти какой-нибудь ненавязчивый метод, способный помочь вам встречаться с этими переживаниями и выражать связанные с ними энергии и эмоции.

Есть много способов, с помощью которых вы можете активно работать с элементами своего духовного кризиса по мере их возникновения. Некоторые из них предполагают прохождение

эффективной психотерапии или психологического консультирования, работу в группах поддержки, регулярные занятия духовной практикой со знающим учителем, а также телесную работу с опытным инструктором. Этот вид помощи *крайне важен* и, нередко, *совершенно необходим*; в главе десятой мы дадим советы относительно того, как можно найти и подобрать себе такую помощь. А пока мы сосредоточимся на том, что вы можете сделать для себя сами.

Нижеследующие рекомендации особенно полезны в том случае, если ваш процесс не настолько подавляет вас, что вы не способны сами себе помочь. Если вы оказываетесь полностью во власти крайне сильных эмоций и переживаний, мы рекомендуем вам найти благожелательного и сочувствующего человека, который сможет вам помочь

**Слушайте волнующую музыку и выражайте эмоции и переживания через звуки и движения.** Выберите музыку, которая усиливает ваши переживания. Лягте в постель или на пол и позвольте проявляться вашим чувствам. Через некоторое время может оказаться, что вы плачете или стонете, трясетесь, поете или проделываете те или иные движения. Это нередко приносит значительное временное облегчение. Возможно, вы обнаружите, что такой же эффект дают танец или упражнения йоги; важно в это время сохранять внутренний фокус внимания, чтобы не смешивать внутренние переживания с впечатлениями от окружающей внешней среды.

**Активно работайте со своими сновидениями.** Это может дать вам понимание природы вашего внутреннего мира — как он устроен и что в нем содержится. Зигмунд Фрейд, отец психоанализа, называл сновидения «царской дорогой в бессознательное». Во время духовного кризиса сновидения часто бывают продолжением или завершением переживаний, которые происходят в период бодрствования. Иногда во сне приходят ответы, которые вы долго старались найти. Нередко сновидения могут чему-то учить или что-то предсказывать. Попробуйте держать возле постели блокнот и регулярно записывать свои сновидения по утрам или если вы просыпаетесь посреди ночи. Затем выберите спокойное время в течение дня, когда вы сможете припоминать, что вам снилось или даже делать какие-то зарисовки. Задавайте себе вопросы об увиденных образах или ведите диалог с персонажами своих снов. Старайтесь найти внутри себя объяснение смысла и происхождения чувств, связанных со сновидением, и обдумывайте выводы, к которым вы приходите.

Вы можете найти какого-то человека, которому вы будете регулярно рассказывать о своих сновидениях; для этого лучше всего подходит тот, кто заботлив к вам, но при этом способен быть объективным. Есть несколько хороших книг, где даются инструкции по работе со сновидениями, в частности, книга Патриции Гарфилд «*Творческое сновидение*».

**Используйте средства художественного выражения.** Это поможет вам понимать и перерабатывать ваши переживания путем вынесения их вовне. Кроме того, рисование, живопись и скульптура позволят вам направлять сильные физические и эмоциональные энергии в определенное русло, и при этом вы можете открыть в себе какие-то новые аспекты. Великий испанский художник Франциско Гойя писал, что когда он переносил на холст возникающие внутри него образы, он испытывал растущее чувство власти над своей драматической внутренней жизнью.

Для использования художественного выражения в подобном контексте не требуется особого личного таланта. Это просто мощный инструмент, который помогает обрести понимание очень динамичного процесса, нередко вызывающего замешательство. Так как яркие зрительные образы обычно играют важную роль в духовном кризисе, для вас может оказаться чрезвычайно ценным выразить свои видения вовне с помощью рисования или живописи. Неважно, являются ли возникающие образы метафорическими представлениями, абстрактными формами или игрой красок. Порой ваши творения сперва будут казаться лишенными смысла, но через какое-то время они могут оказать важную помощь в понимании вашего опыта. Подобно



тому, как кто-то делает письменные записи в дневнике, некоторые люди ведут альбом картинок, начиная и заканчивая каждый день рисованием или живописью.

Работа с глиной также может приносить большое удовлетворение и быть эффективным методом выражения некоторых эмоциональных и физических проявлений внутреннего процесса. Этот податливый на ощупь материал способен дать замечательный выход для интенсивных чувств и энергий, а его трехмерные качества позволяют вам взглянуть на свои внутренние образы под еще одним углом. Как и при других видах художественного выражения, если вы работаете с глиной во время духовного кризиса, постарайтесь сосредоточиться на самом процессе использования материала и на догадках, которые он вам дает, а не беспокоиться о конечном результате.

Хорошо иметь под рукой запас цветных фломастеров, темперных красок (в том числе золотой и серебряной, которые нередко используются для передачи блеска мистических состояний), а также цветных карандашей, бумаги и глины.

**Практика сосредоточенной медитации.** Сосредоточение внимания на переживаемом опыте поможет вам обрести понимание конкретных областей вашего процесса. Многие медитирующие для того, чтобы успокоить ум и открыться к более глубоким внутренним сферам, сосредотачиваются на дыхании, пламени свечи, либо на сакральной фразе или мантре. Предлагаемый подход, хотя и сродни медитации сосредоточения, однако кое в чем отличается от нее: здесь вы можете использовать физическую или умственную релаксацию для углубления, усиления или уточнения своего понимания отдельной темы, образа, эмоции или проблемы, которые возникли в ходе процесса вашего духовного кризиса, или чтобы миновать то место, где, как вам кажется, вы застряли. Кроме того, она может помочь вам завершить переживание, которое вы не смогли пройти до конца.

Лежа в постели после ночного сна или лежа на полу, слушайте спокойную музыку, расслабьтесь и позвольте себе мысленно проходить через какие-либо зрительные образы, физические ощущения, эмоциональные состояния и воспоминания, которые особенно заметны в вашем внутреннем процессе. Если вы хотите прояснить какой-то аспект или тему своего путешествия, мягко направляйте себя к этой части опыта, давая себе указание проходить через нее и спрашивать: «Что я вижу вокруг себя? Как я реагирую на это физически и эмоционально? Что это говорит мне?» По мере того как информация начинает становиться доступной, позвольте ей вести вас к новым прозрениям и дальнейшему самопониманию.

Когда приходит время закончить медитацию, постепенно возвращайтесь к обыденной реальности, давая себе достаточно времени для завершения переживаний. Когда вы снова начнете воспринимать окружающую обстановку, осторожно потянитесь всем телом. После того, как вы откроете глаза, вы можете попытаться описать или нарисовать то, что видели или чувствовали.

Эта практика основана на принципах, сходных с методом «активного воображения» — подходом к работе со сновидениями, разработанным К.Г.Юнгом. При работе с активным воображением вас просят вернуться в ваше сновидение и продолжить его эмпирически; затем содержание этого процесса анализируется с помощью психотерапевта. Этот метод хорошо описан в книге Барбары Ханна «Встреча с душой: активное воображение».

**Создание простых личных ритуалов.** Так делают многие люди, чтобы помочь себе проходить через трудные стадии преобразующего процесса, причем нередко используют подходы, практикуемые в различных духовных традициях. Эти ритуалы обычно носят сугубо личный характер и могут не годиться для всех. Например, вы можете попробовать такую простую очищающую медитацию во время продолжительного пребывания под душем: стоя под струями воды, представляйте себе, что она проходит через ваше тело и ум, выводя наружу любой

отрицательный эмоциональный мусор и смывая его в канализацию. Точно так же можно работать с образом огня. Наблюдая за пламенем в очаге, зрительно представляйте себе, как жар и сила огня разливаются вокруг вас и через вас, пожирая все беспокоящие вас внутренние препятствия.

Возможно, вам окажется полезно медитировать на освобождении от затруднений, представляя, что вы отдаете их какой-то высшей силе или прося помощи у такой силы. Например, вы можете зрительно представлять, что приносите свои проблемы в жертву огромным природным областям — пустыне, океану, земле или бесконечной Вселенной. Вообразите, что вы стоите на скале над бескрайним простором океана, держа большой сверток, в котором находятся все ваши страдания и проблемы; затем представляйте, как вы с силой бросаете этот сверток в воду, говоря: «Пожалуйста, заведи это у меня». Еще один подход состоит в том, чтобы представлять, что вас окружает белый или ярко голубой свет, который защищает вас от вторжений нежелательных элементов.

Используйте свои творческие способности для поиска способов облегчения своей ситуации. Неважно, что вы найдете — если вы сильно верите, что это сработает, то обычно так и оказывается. Возможно, это происходит потому, что активно участвуя в процессе, который временами может казаться непреодолимым или неуправляемым, вы испытываете ощущение сотрудничества с ним или власти над ним.

## **Временное торможение процесса духовного кризиса**

Идеально иметь такую ситуацию, в которой вы могли бы полностью сосредоточиться на своем духовном кризисе, не отвлекаясь ни на что другое. Но в действительности большинству людей нужно поддерживать важные отношения, решать повседневные задачи, выполнять свою работу, встречаться с другими людьми и успевать на свой самолет. И работа над проблемами, эмоциями и ощущениями во время духовного кризиса должна ограничиваться определенным временем. Тогда возникает вопрос — как можно снизить внутреннюю активность, чтобы как-то уравновесить ее с повседневными делами?

Ниже мы предлагаем некоторые идеи, которые оказались полезными для нас самих и для других людей. Мы должны еще раз подчеркнуть, что замедление процесса духовного раскрытия — это не идеальная стратегия и, безусловно, не решение проблемы. Это временная мера, призванная давать периоды облегчения и равновесия. Пока речь не идет о крайностях, вроде постоянного применения транквилизаторов и других методов подавления, предлагаемые способы торможения процесса вполне безвредны. Они могут продлить период кризиса, но они не способны полностью остановить уже начавшийся преобразующий процесс.

**Временное прекращение активного внутреннего самоисследования.** У вас может возникнуть желание на время прекратить эмпирическую терапию или работу со сновидениями, если вы чувствуете, что и без того происходит слишком многое. Быть может, вам не хочется больше будоражить свое бессознательное, если вы чувствуете себя не вполне уверенно. Если перед этим вы регулярно работали с психотерапевтом, вам важно обсудить с ним причины временного прекращения глубокой эмпирической работы, чтобы заручиться его поддержкой. Вероятнее всего, вам окажется полезно продолжать встречаться с психотерапевтом, чтобы обсуждать некоторые из своих повседневных проблем, понимая при этом, что дальнейшее активное исследование на данном этапе нежелательно. Когда вы будете готовы, вы сможете снова использовать подходы, которые позволят вам работать со своим духовным раскрытием.

**Временное прекращение любых видов духовной практики.** Различные сакральные методы предназначены для пробуждения духовных энергий и переживаний. Поэтому нужно полностью прекратить практику интенсивной молитвы, медитации или пения мантр. Перестаньте заниматься йогой, тай-цзы или любой другой разновидностью двигательной медитации. Прекратите посещать группы, связанные с духовной практикой, и отложите на время чтение духовной литературы. Полезно избегать всякой деятельности, которая слишком сосредоточена на внутреннем самонаблюдении. Опять же, это временная мера, и вы обнаружите, что по мере того, как ваш внутренний процесс становится более плавным, вы нередко интуитивно чувствуете, когда можно вернуться к важным для вас практикам.

**Изменение режима питания.** Питание может быть очень важным фактором во время духовного кризиса. Сейчас существует много теорий, касающихся питания и диеты, и мы не хотим с ними конкурировать. Конечно, все люди отличаются друг от друга, и каждый должен сам определить, что ему больше подходит. Мы просто хотим поделиться кое-чем из наших наблюдений и опыта; эти соображения были полезны для нас самих и помогли другим людям.

Хорошо известно, что голодание и другие манипуляции с диетой используются в духовных традициях для того, чтобы сделать работу тела и ума более утонченной и облегчить доступ к медитативным состояниям. Так что, если вы хотите замедлить интенсивный процесс духовного раскрытия, вам следует избегать таких подходов.

Во время кризиса вы можете обнаружить, что у вас развивается пристрастие к более плотной пище и даже растет вес. Мы знали убежденных вегетарианцев, у которых вдруг появлялась непреодолимая тяга к мясу. Один наш приятель рассказывал о том, как духовное пробуждение, в конце концов, привело его в «МакДональдс»\*, где он впервые за много лет съел гамбургер. Он с юмором описывал сияние знакомых золотых арок у входа в ресторан, которое стало для него мистическим символом этого этапа его духовного пути.

Еще один человек описывал сходную ситуацию: «Меня тянуло к мясному и, в конце концов, я взял и заказал трехсотграммовый бифштекс. Цыпленка или рыбы было явно недостаточно. Это должно было быть красное мясо, и не слишком сильно прожаренное. Как только я съел его, я почувствовал себя гораздо лучше».

Нередко после периода потребности в животном белке вы обнаруживаете, что такой же эффект могут дать питательные крупы и сыр. Люди рассказывали нам, что более тяжелая пища, казалось, возвращала их «назад к земле», заставляя их чувствовать себя физически более цельными и менее поглощенными своей внутренней драмой.

Кроме того, внезапно может оказаться, что вы постоянно думаете о шоколаде, печенье, мороженом и других лакомствах, несмотря на то, что никогда не считали себя любителем сладкого. Вы можете испытывать шок, наблюдая, как вы специально идете в кондитерский магазин, чтобы удовлетворить свое внезапное побуждение, и, в особенности, глядя на весы, отражающие ваше новообретенное пристрастие. Тем не менее потребление сладостей или продуктов, содержащих глюкозу, действительно может помочь вам возвращаться к повседневным делам.

Глюкоза — основное питательное вещество для мозга; все другие углеводы, белки и жиры должны быть превращены в глюкозу для того, чтобы мозг мог их использовать. Глубокие переживания с сильными эмоциями и интенсивной физической активностью требуют большого количества энергии и истощают запасы питательных веществ в теле, снижая содержание сахара в крови. В свою очередь, недостаточное снабжение мозга сахаром, как правило, вызывает необычные переживания, и таким образом у человека, и без того склонного к неординарным состояниям сознания, возникает порочный круг. В такой ситуации глюкоза, непосредственно питающая мозг, помогает быстро прервать этот цикл.

Чтобы снизить интенсивность состояний, возникающих во время духовного кризиса, поэкспериментируйте с различными видами пищи, чтобы определить, какие из них вам больше подходят. Попробуйте употреблять более тяжелую пищу, например: красное мясо или другие источники белка — птицу, рыбу, бобы, сыр — или различные молочные продукты. Включите в свой рацион питательные крупы и цельнозерновой хлеб. Держите про запас немного сахара или меда. Вам следует подчеркнуть, что если до начала кризиса вы придерживались рациональной диеты, а теперь обнаруживаете, что отходите от нее, то ваши новые пристрастия, скорее всего, носят временный характер и не обязательно означают, что вам придется навсегда изменить свой режим питания.

Если вас заботят такие проблемы, как диабет или гипогликемия, необходимо пройти подробное медицинское обследование у благожелательного врача. Вдобавок, тяга к определенным видам пищи может указывать на реальный дефицит тех или иных веществ в диете. С другой стороны, некоторые преходящие физические проявления, возникающие при духовном кризисе, могут имитировать действительные медицинские проблемы, хотя, на самом деле, обусловлены воспоминаниями о прошлых травмах, эмоциях или других переживаниях, которые в это время выходят на поверхность. Медицинское обследование и анализы помогут определить, что происходит на самом деле.

Несколько человек рассказывали нам, что в период напряженной внутренней работы они внезапно обнаруживали у себя тягу к алкоголю или табаку. Выпивка или сигарета каким-то образом помогали им вернуться к реальности, и они замечали, что по мере дальнейшего развития духовного раскрытия это влечение быстро проходило. Примерно то же самое нам говорили и о крепком кофе; по контрасту с обычным возбуждающим действием у некоторых индивидов он может вызывать расслабление.

*Предостережение.* Хотя у некоторых людей это пристрастие к алкоголю или табаку бывает лишь временной стадией многогранного процесса и вскоре проходит без каких либо заметных последствий, у других, особенно, при наличии предрасположенности к химической зависимости, оно может стать катастрофическим. Использование алкоголя и табака может привести к долгосрочной зависимости, что только усугубит и без того сложную ситуацию. Тому, у кого развилась такая зависимость, легко добавить к уже имеющейся хитроумной системе самооправдания еще одно рациональное объяснение типа: «Я пью эту бутылку вина, поскольку этого сейчас требует мой духовный процесс». По этой причине мы рекомендуем, чтобы любой, кто переживает духовный кризис, проявлял *крайнюю осторожность* при использовании веществ, которые потенциально способны вызывать зависимость.

**Занимайтесь очень простой, успокаивающей деятельностью.** В период кризиса сложная и сосредоточенная работа часто становится затруднительной. Внимательность, необходимая при такой деятельности, сродни интроспекции, используемой в духовной практике, и потому может ускорять процесс. Иногда ощущения неудержимой энергии, сопровождающие духовный кризис, не дают человеку долго сидеть на месте. Вам может оказаться трудно читать, шить, рисовать или писать письмо, не ощущая усиления симптомов. Так же дело может обстоять и с просмотром фильмов, телепрограмм или видеозаписей. Для вас может стать проблемой вести автомобиль или слушать слишком многословного собеседника.

Если вы заметили, что подобные виды деятельности вызывают у вас затруднения, по возможности, откажитесь от них на какое-то время. Временная приостановка какого-то любимого времяпровождения, например, чтения или художественного творчества, не означает, что вы навсегда исключите их из своей жизни. Это просто означает, что в данный момент ваш внутренний мир настолько сложен, что вы считаете необходимым и полезным на время избрать для себя более простые формы взаимодействия с окружающей средой.

Старайтесь заменять более сложную и сосредоточенную деятельность более простой. Например, работа в саду — прекрасный способ буквально заземлить себя; то же можно сказать и о таких простых делах, как мытье посуды, уборка в доме, натирка полов или колка дров. Во многих ашрамах или монастырях один и тот же человек изо дня в день подметает один и тот же пол. Это не просто утомительная рутинная работа — это очень простой способ уравнивать напряженность между мирами.

**Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.** Бег, пешие прогулки, танцы и плавание могут помочь вам поддерживать приземленность и предоставлять каналы для выхода сложных сдерживаемых энергий. Все эти занятия отличаются от таких видов деятельности, как двигательная медитация, йога или активное самоисследование, которые требуют интроспекции и предназначены для ускорения процесса духовного раскрытия.

Некоторые врачи предписывают бег трусцой как эффективное средство от депрессии и нередко добиваются значительных успехов. Здесь применяется тот же подход: вместо того, чтобы обращать все энергии, эмоции и ощущения на себя, регулярно занимайтесь двигательной активностью, которая поможет вам «выпускать пар». Когда вы бегаєте, танцуете или плаваете, используйте эти упражнения для того, чтобы просто ощутить свое тело, движение своих мышц и свою связь с землей или водой. Это может быть особенно полезно, если вы настолько заняты внутренними переживаниями, что склонны забывать о своем физическом благополучии.

**Выясните, какая обстановка и какие люди стимулируют ваш процесс, и временно избегайте их.** После многих лет относительно легкой жизни в мире, вы внезапно можете обнаружить, что определенные ситуации, по-видимому, усиливают ваш духовный кризис. Если вы живете в загородной местности, то, возможно, заметите, что шум и механические вибрации большого города активизируют в вас необычные физические энергии, сильные эмоции и неожиданные переживания. Вас может выводить из себя постоянный шум машин или более отдаленный, но периодически повторяющийся гул самолета или поезда. Такое же действие могут оказывать шум и суета многолюдной толпы. Важно определить, какие ситуации оказывают подобное действие, и избегать их.

Вдобавок, на вас может подавляюще действовать присутствие людей с особенно яркой и сильной личностью, независимо от того, относитесь ли вы к ним положительно или отрицательно. Во время духовного кризиса границы личности нередко оказываются легко проницаемыми и вы можете стать очень восприимчивыми к окружающему вас миру. В результате, вы можете чувствовать, что легко перенимаете эмоциональное состояние других людей. Если человек излучает любовь и сострадание, его присутствие может казаться вам благотворным и успокаивающим. Но если это к тому же энергичный и деятельный человек, то даже самый положительный контакт с ним может в течение какого-то времени быть для вас слишком подавляющим.

Нам приходилось слышать рассказы людей, которым в течение какого-то периода времени оказывалось трудно находиться рядом с духовным учителем, священником или шаманом, поскольку в присутствии этого человека их кризисный процесс, судя по всему, усиливался. То же может быть справедливо, если вы оказываетесь рядом с рассерженным, злобным или жестоким человеком. В вашем восприимчивом состоянии отрицательный эмоциональный фон такого человека может ощущаться чрезвычайно сильно и даже быть для вас вредным.

Замечайте, как вы реагируете на различных людей и окружающую обстановку. Если вы хотите замедлить свой духовный кризис, временно избегайте ситуаций, которые вас чрезмерно стимулируют — эмоционально, физически или умственно — или в которых вам доставляет неудобство ваша восприимчивость по отношению к окружающему миру. Скорее всего, эта повышенная чувствительность пройдет, когда закончится ваш преобразующий кризис.

Еще один общий совет всем, кто хочет замедлить процесс духовного раскрытия: упрощайте его. Устраняйте те виды деятельности и ситуации, которые вызывают у вас беспокойство, и сосредоточьтесь на более простом образе жизни. Это не значит, что сложный мир и занятие некогда волновавшей и радовавшей вас деятельностью станут для вас навсегда недоступны. Вы сможете вернуться к ним после того, как завершится интенсивный период изменений.

Жизнь в двух мирах — это серьезный вызов. Многие шаманы и целители научились по желанию переходить из одного мира в другой. Но большинство из нас не имеют такого навыка и могут в течение какого-то времени пребывать в замешательстве в промежутке между повседневной реальностью и невероятными глубинами нашего бессознательного. Очень успокаивает знать, что этот опыт носит преходящий характер, что существуют способы легче пережить эту стадию преобразования личности и что мы можем получить помощь, когда мы в ней нуждаемся.

## Рекомендации для членов семьи и друзей

*Вдохновляемая тонким светом,  
Она все больше тянулась к нему,  
Пока ее форма не распалась,  
Высвобождая ее во всей полноте.  
Теперь, плавая в вышине,  
Сверкая на солнце,  
Она презирает землю.  
Увидит ли она когда-нибудь,  
Что свет есть и тут,  
Что он озаряет землю,  
Ее детей, друзей и возлюбленных,  
Здесь и сейчас?*

*Написано матерью молодой женщины, переживающей  
духовный кризис*

Жизнь с человеком, который проходит через духовный кризис, часто предъявляет очень большие требования ко всем, кто оказывается в подобной ситуации. И сам этот человек, и его близкие тратят массу времени и энергии на перемены, неожиданно возникающие в их жизни, а друзьям и семье регулярно приходится сталкиваться с собственными эмоциями и ограничениями. С виду нормальные и устойчивые отношения оказываются под угрозой из-за внезапных изменений интересов и поведения одного человека, к которым часто приходится волей-неволей приспособливаться другим людям.

Точно так же, как интенсивность преобразующего процесса может меняться в широких пределах, меняется и его воздействие на тех, кто окружает переживающего его человека. Если человек претерпевает мягкую форму преобразования, его близкие могут просто не замечать происходящих в нем тонких изменений и, возможно, даже естественным образом двигаться вместе с ним на новые и интересные территории. И только оглядываясь назад, они осознают, что их понимание, ценности и отношение к себе и к миру эволюционировали, и теперь могут проследить этапы процесса роста, который привел к этим переменам.

Однако если самораскрытие происходит в более явной форме и, особенно, если оно ежедневно занимает всеобщее внимание, членам семьи и друзьям может оказаться очень трудно быть свидетелями и участниками этого процесса. А когда духовное раскрытие становится духовным кризисом, люди, эмоционально связанные с переживающим его индивидом, безусловно, испытывают огромный стресс.

Однако из-за того, что сама эта ситуация и межличностные взаимодействия в ней предъявляют повышенные требования, людям обычно не удастся сохранить положительное и терпимое отношение к происходящему, и они склонны реагировать на него, проявляя целый спектр эмоций — от страха и беспомощности до отрицания и неприятия. В этой главе мы будем непосредственно обращаться к друзьям и членам семей тех, кто переживает духовный кризис.

Мы не будем давать конкретных советов в отношении возможных межличностных проблем, поскольку каждая ситуация не похожа на другие, и характер отношений между людьми бывает разным. Однако полезно хотя бы знать, какого рода поведения следует ожидать от человека, переживающего преобразующий кризис, а также, какие реакции и какие проблемы обычно

возникают у его близких. Просто зная наперед, какие именно проблемы могут возникнуть, члены семьи и друзья сумеют легче справиться с ними.

Прежде чем перейти к конкретным примерам того, как процесс духовного раскрытия может воздействовать на поведение человека и, следовательно, на его отношения с близкими, рассмотрим следующую историю.

Диана — ваша дочь. Она очень симпатичная, открытая и общительная. Она спокойно шла по жизни, легко справляясь со всеми задачами, которые перед ней ставили, на нее всегда можно было положиться, и она очень внимательно относилась к тем, кто ее окружает. Она хорошо училась в школе и в подростковом возрасте участвовала во всех затеях, свойственных молодежи; но она никогда не принимала наркотики и не делала ничего такого, о чем бы она не могла рассказывать в кругу семьи. После окончания колледжа она вышла замуж за Джима, к которому была равнодушна еще со школьных времен, и вскоре они подарили вам первых внуков. Вы по-прежнему очень близки и регулярно встречаетесь по выходным.

Внезапно начало происходить что-то очень странное. После гибели своего близкого друга в автомобильной аварии Диана начала изменяться. Она начала говорить о вещах, которые никогда не интересовали ее до этого и которые совершенно незнакомы вам. Она даже принесла вам некоторые из книг, которые она читала и которые, по ее словам, изменили ее жизнь. Одна была об околосмертных переживаниях, другая касалась жизни после смерти, а в третьей рассказывалось о перевоплощениях. Теперь разговоры Дианы изобилуют такими словами, как *карма*, *энергия*, *единство*, *Бог и сознание*, и она выходит из себя, когда вы говорите ей, что совершенно не представляете себе, о чем она говорит. Вы заметили, что она, как никогда раньше, подвержена частым сменам настроения, и может быть сегодня восторженной, а завтра — подавленной.

Диана с увлечением рассказывает, что она занимается хатха-йогой, и показывает вам угол в комнате для шитья у себя дома, который она превратила в некое подобие алтаря, с лежащей неподалеку подушкой для медитации. Вдобавок она почти перестала пользоваться косметикой и носить украшения и проводит много времени со своими новыми друзьями из класса йоги; они кажутся очень привлекательными и искренними, но говорят о вещах, которые вам совершенно чужды. С тех пор как Диана встретила с ними, она как-то странно отдалилась от семьи и говорит, что ее не понимают.

В недавнем телефонном разговоре Диана выражала сильную неудовлетворенность своим браком, Джимом и своей ролью матери. Это совершенно на нее не похоже: она всегда очень любила свою семью и прекрасно чувствовала себя в роли матери. По ее словам, Джим не склонен разделять ее новые увлечения и даже неохотно обсуждает с ней ее новые идеи и откровения, зачастую погружаясь в чтение газеты или уходя играть в теннис со своими приятелями. Недавно она почувствовала себя одинокой в браке и виноватой в том, что их с Джимом пути, судя по всему, расходятся, а она ничего не может с этим поделать. Ее беспокоит и то, что с тех пор, как она стала проводить больше времени вне дома, она уделяет детям не так много внимания, как раньше.

В свою очередь, Джим по секрету признался вам, что он очень обеспокоен и не знает, что делать и как общаться с Дианой; она как будто отстранилась от всего, погружившись в свои новые интересы, увлечения и общение с друзьями, к числу которых он не принадлежит. У вас возникают мысли, что с вашей дочерью происходит что-то очень нехорошее, и в свои худшие моменты вы тревожитесь, а не сходит ли она с ума. Разговаривая с ней, вы чувствуете свою беспомощность, и вам кажется, что ей следует обратиться к психиатру.

Этот сценарий в той или иной форме разыгрывался много раз. Член семьи или друг внезапно меняет свои привычки и интересы и начинает вести себя с другими непривычным



образом. Если этот человек проявляет новые личные потребности и больше не соответствует обычным ожиданиям, его близкие могут чувствовать озабоченность, беспомощность, расстройство, осуждение или неприятие. Ниже мы опишем некоторые конкретные виды поведения, с которыми могут столкнуться люди, окружающие того, кто переживает духовный кризис.

## **Виды поведения и отношений, которые могут воздействовать на семью и друзей**

Нередко человек, переживающий процесс преобразования личности, в результате своих новых прозрений и осознаний *меняет свои повседневные привычки и даже внешний вид*. Например, кто-то, известный своей привычкой поздно вставать, вдруг может начать ставить будильник на ранний час, чтобы заниматься медитацией или молиться. В других случаях люди, которые всегда одевались вполне консервативно, внезапно приобретают новые привычки, сменяя рубашки с глухим воротничком или полотняные костюмы на джинсы и рабочую одежду как выражение своей внутренней свободы. В крайних случаях они могут начать носить странные духовные одеяния и брить голову, либо делать необычную прическу.

У людей, которым открывается, что в жизни все взаимосвязано, может развиться новое экологическое сознание. Они могут ни с того, ни с сего сменить многоместный семейный автомобиль на более экономичную машину или проявить внезапный интерес к повторному использованию хозяйственного мусора. Давние любители мяса с картошкой могут стать вегетарианцами и пытаться навязывать свой новообретенный режим питания другим, с осуждением относясь к тем, кто остается верен прежним привычкам. Многие другие формы нового поведения бывают более тонкими, но они все равно заметны тем, кого они задевают.

Человек, который раньше всегда был чрезвычайно открытым и общительным, внезапно *становится погруженным в себя, избегая всякой общественной деятельности, либо совершая антиобщественные поступки*. Он проводит целые дни в одиночестве, читая, медитируя или предпринимая длительные прогулки. Его эмоциональные реакции могут без всякой видимой причины переходить от одной крайности к другой. В один день чей-нибудь муж кажется очень мирным и терпимым; на следующий день он крайне возбужден и рассержен. Он может без конца говорить о своих страхах, либо может уединиться и стать совершенно замкнутым и подавленным.

Иногда люди настолько увлекаются своими новыми переживаниями и откровениями, что *отвергают привычный мир как тривиальный и приземленный*. При этом они могут стремиться проводить свое время, занимаясь теми видами деятельности, которые позволяют им уходить от обыденной реальности. Их красочные видения и космические откровения могут казаться увлекательными и экзотическими по сравнению с мирскими и привычными делами, и в течение какого-то времени им может казаться, что эти новые области заслуживают их исключительного внимания. Обычно это лишь преходящая фаза — общеизвестное отклонение на духовном пути, которое проходит само собой, либо преодолевается с помощью понимающего наставника.

Когда люди вступают в преобразующий процесс, их интересы нередко меняются, и они могут испытывать навязчивое желание *обсуждать свои новые идеи и прозрения со всеми подряд, с раздражением или осуждением относясь к тем, кто не разделяет их новые интересы*. Обычно это какие-то концепции или идеи, которые созвучны с их переживаниями, порой объясняя или обосновывая то, что поначалу могло казаться загадочным событием. Естественно,

что поскольку эти идеи так много значат для тех, кто переживает духовный кризис, эти люди предполагают, что такого рода знание окажется полезным и их близким.

Такие люди часто открывают для себя те или иные книги, которые кажутся им столь важными, что они чувствуют побуждение распространять изложенные там мысли, порой с почти мессианской настойчивостью. Озадаченные родственники и друзья вдруг получают посылки с книгами, которых они не заказывали, вместе с письмами, убеждающими их прочитать эти книги и усвоить содержащуюся там мудрость. В других случаях этих же людей внезапно приглашают на лекции или семинары, проводимые духовными учителями или гуру и посвященные темам, которые могут казаться странными и порой угрожать их устоявшимся системам убеждений. Семейные беседы могут начать вызывать неловкость, поскольку полный энтузиазма член семьи, переживающий духовный кризис, постоянно переводит разговор с привычных тем, вроде новостей дня, на проблемы космического и вселенского значения.

У людей, окружающих такого индивида, может уже быть мировоззрение, которое им вполне подходит, и они могут довольствоваться тем, что имеют, и опасаться всего нового. Поэтому они могут отклонять восторженные и настойчивые призывы близкого им человека. Возможно, он сумеет понять, что какие-то вещи, подходящие для него, не обязательно годятся для других, и просто спокойно пойдет своим путем. Но те, кто уже чувствуют себя одинокими в своих переживаниях или боятся неприятия, могут воспринимать отсутствие интереса со стороны семьи как выражение отрицательного отношения к себе. В результате, они могут начать осуждать всех, кто не желает и не способен разделить с ними их новый путь, считая, что им открылся свет истины, а другие все еще пребывают во тьме.

Люди, переживающие процесс преобразования личности, могут *проецировать свои трудности или возлагать вину за них на окружающих или на обстоятельства*. Проекция происходит, когда человек не признает собственные чувства или отношения и приписывает их другим людям или ситуациям. Человек, борющийся с приступами сильной агрессивности, может воспринимать окружающих как источник угрозы или считать свои страхи оправданной реакцией на якобы неблагоприятные внешние обстоятельства или действия других людей. Точно так же индивид может проецировать наружу чувства вины или порицания в качестве средства защиты от реальных проблем, которые исходят изнутри.

Проекция не всегда связана с отрицательными эмоциями; индивид может приписывать другим людям и собственные положительные чувства. Например, человек, охваченный сильным чувством любви, может проецировать его на кого-то находящегося рядом с ним и приходиться к убеждению, что это говорит о существовании между ними некой особой связи, вместо того, чтобы осознать открывшийся внутри него источник сострадания.

При таком смешении внутреннего психологического процесса и внешней реальности индивид может воспринимать других людей или окружающую среду в свете того, что происходит внутри него, и даже действовать на основе этих восприятий — этот процесс называется *отреагированием*. Тому, кто впервые открыл для себя любовь, может казаться, что ему следует сблизиться с человеком, который является объектом этой проекции, и создать с ним постоянные отношения. Смещение внутреннего и внешнего миров может приводить к проблемным ситуациям.

Одна из распространенных форм отрицательной проекции — это обвинение. Когда на поверхность выходит трудный эмоциональный материал, особенно легко возлагать ответственность за переживаемые неприятные чувства на окружающих людей или внешние обстоятельства. Например, человек, у которого развивается клаустрофобия, может обвинять окружающих в том, что они просят его остаться в помещении, вместо того чтобы осознать, что эти чувства связаны с памятью о трудном прохождении через родовой канал и лицом к лицу

встретить это внутреннее переживание. Или же он может винить в своем дискомфорте помещение, жалуясь на то, что оно слишком маленькое и душное.

Иногда люди, переживающие преобразующий процесс, *используют свою семью или друзей как символ ограничений, которые они хотят отбросить*. Они путают свое освобождение от внутренних ограничений с действительным отдалением от семьи. Их не удовлетворяет образ жизни, который более не совместим с их новым мировоззрением, и они переносят свое недовольство на самых близких и любящих людей в своей жизни.

Этот тип поведения может быть особенно заметным в той фазе духовного кризиса, где индивид сталкивается с темой отрешения. Здесь люди могут обретать осознание того, что страдания и ограничения в их жизни непосредственно зависят от степени их эмоциональной привязанности к привычным ролям, отношениям и материальным благам. Чтобы освободиться от страдания, необходимо отбросить эти привязанности. Важно знать, что это вовсе не означает физическое отстранение от своих привязанностей. Процесс отрешения можно завершить внутренне, с помощью медитации либо других эмпирических методов, не подвергая опасности свой внешний мир.

Однако это осознание очень часто интерпретируют как указание на то, как нужно вести себя в жизни. Человек, который испытывает настойчивое побуждение отбросить все старые привязанности, может не понимать, что это можно сделать внутренне. Ему кажется, что единственный способ удовлетворить эту сильную внутреннюю потребность состоит в том, чтобы оставить своих родителей, детей, супруга, друзей, работу или свой дом. Индивиды, переживающие такую стадию, могут раздавать все свои деньги и собственность, пытаясь вести спартанский образ жизни.

Во время духовного кризиса люди *могут становиться озабоченными проблемой смерти*. Сталкивается ли индивид с воспоминаниями о ситуациях близости к смерти, осознает ли он собственную смертность и эфемерность всего сущего или переживает смерть как часть психологического процесса смерти и возрождения, эта тема часто оказывает на него глубокое и сокрушительное воздействие. Вследствие подлинности чувств и убедительных физических проявлений, человек, переживающий подобный опыт, может прийти к убеждению, что он на самом деле умирает или что ему нужно умереть. Эта стадия порой может вызывать замешательство и быть пугающей, если тот, с кем это происходит, и окружающие его люди не понимают природы встречи со смертью\* во время духовного кризиса. Эта тема подробно обсуждалась в главе второй.

У людей, вовлеченных в преобразующий процесс, может *измениться отношение к сексуальности*. У них могут быть новые переживания и прозрения, способные резко изменить то, что было предсказуемыми и «нормальными» сексуальными отношениями. Эти изменения могут вызывать замешательство у партнера и причинить ему страдания. Быть может, человеку, переживающему духовный кризис, кажется, что его истинная цель — соединение с Богом, а не со смертным существом, вроде жены, мужа или любимого, и что единственный выбор состоит в воздержании.

Тот, кому легко доступны мистические переживания или нравится бегство в иные миры, может пытаться использовать для этого сексуальные отношения. Эмоции и сила страстного сексуального акта могут вводить таких людей в глубокие надличностные состояния, выключаящие их из обычного межличностного взаимодействия. Это может быть чрезвычайно волнующим и вести к глубоким прозрениям, если подобное духовное путешествие разделяют оба партнера, но если в таком направлении движется только один из них, то это изменение может происходить за счет другого. Этот партнер будет чувствовать себя потерянным, оставленным, забытым или, возможно, просто использованным в качестве средства для достижения

трансцендентных состояний.

При таких формах духовного самораскрытия, как пробуждение Кундалини, человек ощущает в себе огромные физические и духовные энергии, которые используют для своего выражения любые каналы, причем сексуальность оказывается самым очевидным и мощным средством. Энергии кажутся столь сильными, что у человека возникает чувство — если он отдастся оргазму, может произойти что-то катастрофическое: умрет он сам, умрет партнер, взорвется мир или рухнет вся Вселенная.

Если тот, кто испытывает подобное чувство, все же позволяет произойти оргазму, в его теле может родиться мощный поток энергии, которая проходит по позвоночнику и через конечности, нередко вызывая сильную дрожь и непроизвольное частое дыхание. Для женщин многократные оргазмы часто становятся просто способом высвобождения мощной энергии Кундалини. Очевидно, что это не способствует созданию привычной романтической атмосферы сексуальной ситуации. Странные телодвижения, дрожь и непроизвольное дыхание, а также, порой, крайне сильные эмоции, могут оказаться весьма пугающими для ничего не подозревающего партнера.

Еще одно затруднение возникает, когда человек, переживающий духовный кризис, проецирует на партнера свои неразрешенные сексуальные проблемы. Нередко процесс оживляет многие старые воспоминания, и, как и в случае других проблем, человеку оказывается легко винить партнера за те чувства, которые он испытывает в данный момент. Например, если женщина в своих внутренних переживаниях прорабатывает тему кровосмешения, она легко может в открытом и незащищенном контексте любовного акта проецировать качества соблазнявшего ее отца или родственника на своего нынешнего партнера. Поскольку большинству взаимоотношений так или иначе присущи определенные проблемы, женатые пары могут испытывать добавочный стресс, пытаясь приспособиться к странным сексуальными изменениям, составляющим часть духовного самораскрытия. И если во взаимоотношениях уже существуют серьезные проблемы, то частые проекции и непривычные формы сексуального самовыражения могут усугублять имеющиеся трудности.

Во время периода психического раскрытия у людей нередко могут *чрезвычайно усиливаться интуиция или проявляться экстрасенсорные способности*, что сказывается на их отношениях с близкими. Они вдруг начинают рассказывать о своих провидческих снах и откровениях или демонстрировать интуитивное знание щекотливых проблем из жизни других людей. Родственники и друзья, раньше ничего не знавшие о подобных феноменах, могут испытывать крайнее замешательство, когда близкий им человек выносит на обсуждение какие-либо секреты, либо точно сообщает им наперед, что с ними произойдет. Тот, кто интуитивно очень открыт, может демонстрировать тонкое понимание чувств, черт характера и особенностей взаимоотношений членов своей семьи и друзей.

Люди, претерпевающие преобразующий процесс, *могут чувствовать, что их жизнь направляется значимыми совпадениями (синхрониями), в которые вовлечены их близкие*. Они внезапно начинают находить такие связи во всем и обнаруживают, что некоторые из них пересекаются с жизнями окружающих. Некоторые люди восхищаются синхрониями, придавая им огромное значение и руководствуясь ими с пользой для себя. Другие боятся их, полагая, что они угрожают их четко упорядоченному миру причин и следствий.

## **Как реагируют семья и друзья**

Поведение человека, переживающего драматический преобразующий процесс, может

вызывать у его семьи и друзей широкий диапазон реакций. Их чувства могут быть самыми разными — от очень положительных до крайне отрицательных. Некоторых людей подобные события восхищают и захватывают, и они, не обязательно сами зная, почему, стремятся к сотрудничеству, чувствуя, что этот опыт дает им нечто важное. Так, люди, помогавшие одной молодой женщине пережить драматический эпизод ее духовного кризиса, говорили: «Я глубоко благодарна и испытываю благоговение перед тем, что она мне дала»; «Я очень взволнован тем, что происходило с Карен, и благодарен за возможность быть с ней... Мне трудно с ней расстаться»; «Спасибо тебе, Карен, за напоминание о том, насколько мне нужно показывать людям, что мне не все равно, и о том, что нужно доверять процессу, свидетелем которого я стала и для поддержки которого я здесь нахожусь».

К несчастью, во многих случаях отношение к подобному процессу бывает далеко не таким положительным. Если вы не подготовлены к такому потрясению в своей жизни или совершенно не представляете, что происходит с вашим ребенком, родителем, супругом или другом, это, возможно, вызовет у вас неприятие, замешательство, страх, вину или осуждение. Рассмотрим подробнее некоторые возможные реакции.

**Вы можете отрицать, что вообще что-то не так.** Таким образом люди нередко пытаются защититься, когда они не хотят признавать реальное положение вещей и те чувства, которые с этим связаны. Такие индивиды могут быть неискренними с собой в отношении того, что в действительности происходит, чтобы убедить себя, что они полностью владеют ситуацией. Или же они могут игнорировать ситуацию, надеясь, что она пройдет сама собой.

Отрицание — весьма распространенное явление во многих человеческих отношениях в связи с такими разнообразными проблемами, как межличностные конфликты, физические, сексуальные и эмоциональные злоупотребления, алкоголизм и наркомания. Некоторые люди не признают, что у кого-то в их семье есть какая-либо проблема, пока она не становится настолько очевидной, что ее больше невозможно игнорировать.

Это же может происходить и когда кто-либо из членов семьи или друзей переживает духовный кризис. Возможно, вам слишком неприятно видеть, как ваша мать сражается с перепадами настроения, присущими преобразующему процессу, и вы притворяетесь, что ничего не происходит, или говорите себе, что у нее просто переутомление от работы или месячные. Или вы не верите в духовные переживания, о которых вам рассказывает ваш друг, и потому оставляете их без внимания и надеетесь, что со временем они у него пройдут.

У одного молодого человека, Курта, был духовный кризис, который не признавал никто из его семьи, пока едва не стало слишком поздно. Поглощенный чувствами и переживаниями, связанными с темой смерти, он не понимал, почему он их испытывает, и того, что открытая встреча с ними может быть важным поворотным пунктом. Всякий раз, когда он пытался говорить с родителями о своем отчаянии и страхе, они уверяли его, что все будет в порядке и что он, возможно, просто плохо высыпается.

Он знал лишь, что нечто в нем должно умереть, и предпринял попытку покончить с собой с помощью большой дозы снотворного, которое принимала его мать. К счастью, он выжил, и после консультации у семейного психотерапевта его отец признал: «Я просто не позволял себе видеть проблемы Курта. Моя любовь к нему отгоняла мысли о них, пока он не сделал их столь очевидными, что я больше не мог их игнорировать». Такого рода отрицание может иметь серьезные и даже роковые последствия.

**Вы можете испытывать замешательство.** Если вы привыкли относиться к кому-то определенным образом, то можете очень расстраиваться, сталкиваясь с новыми формами поведения, убеждениями, образом жизни или мировоззрением этого человека, которые кажутся вам непривычными и чуждыми. Возможно, вы даже обнаружите, что начинают меняться ваши

собственные, давно устоявшиеся представления о том, как все должно быть, или что вы испытываете эмоции, которые вы долгое время тщательно скрывали. В результате вы на какое-то время можете потерять ориентацию и даже сомневаться в собственной нормальности, поскольку вам будет недоставать вашей обычной ясности мыслей и способности принимать простые решения.

**Вы можете чувствовать свою беспомощность.** Возможно, вы почувствуете, что ничем не можете помочь близкому человеку. В такой ситуации некоторые люди пытаются взять все в свои руки. Близкий вам человек вовлечен в процесс, который протекает по predetermined пути, согласно собственным правилам и расписанию. Возникающие при этом эмоции, переживания и откровения часто бывают неожиданными, испытывающий их человек может чувствовать себя полностью во власти ситуации.

Нормальная реакция заботливого друга или члена семьи — желание помочь сделать так, чтобы процесс проходил легче и затруднения разрешились. Однако поскольку процесс должен идти своим путем, почти так же, как это бывает, когда человек болен гриппом, то помочь здесь можно лишь очень немногим. Когда вы осознаете этот факт, нередко возникает вполне естественное чувство беспомощности.

**Вы можете быть напуганы.** Интенсивные эмоции (подавленность, гнев, страх, экстаз), их выражение (плач, ярость, крик, смех) и физические проявления (дрожь, судороги, неистовые танцы), которые иногда сопровождают духовный кризис, могут испугать вас, если вы прежде никогда не видели подобных явлений или не испытывали их сами. Такой необычный опыт, как драматическое переживание рождения и смерти или отождествление с мифическим чудовищем, тоже может испугать неподготовленного наблюдателя.

Пугающими могут быть даже те ситуации, в которых внешние проявления процесса кризиса оказываются относительно мягкими. Если близкий вам человек постоянно говорит о смерти и отрешенности, или начинает заниматься какой-то неизвестной и непонятной вам духовной практикой, это вызывает у вас тревогу. И если вы привыкли всегда владеть ситуацией, вас может очень пугать тот факт, что вы почти ничего не способны сделать для изменения хода процесса.

Кроме того, родственники могут бояться, что если что-то не так с одним членом семьи, то значит и они тоже подвержены чему-либо подобному. Если они воспринимают духовный кризис как болезнь, то могут начать думать, что состояние близкого им человека обусловлено семейной историей или скрытыми генетическими нарушениями. Они могут втайне задумываться: «Если она больна, значит, и я тоже могла бы заболеть?» И порой они пытаются объявлять этого человека слабым и нестойким, чтобы самим по контрасту выглядеть «нормальными».

**Вы можете воспринимать происходящее как угрозу.** Интенсивные переживания другого человека могут вызвать у вас нежелательные эмоции и реакции. Если человек в глубине души сомневается в собственной нормальности, то видя поведение своего сына, которое он считает безумным, он снова начинается задумываться, не сошел ли с ума он сам. Точно так же тому, кто борется с собственным страхом смерти, крайне тяжело проводить время с близким человеком, который часто говорит о смерти и о загробной жизни.

Обычно люди выражают такого рода озабоченность множеством разных способов. Те, кто проходили психотерапию или занимались духовной практикой, могут признавать свои реакции, открыто обсуждать их и с готовностью работать над ними. Другие могут не понимать, что их реакции кое-что говорят о них самих, и могут занимать все более оборонительную позицию, чтобы избежать необходимости разбираться с собственными болезненными чувствами.

Порой друзья или члены семьи чувствуют угрозу потому, что близкий им человек движется в направлении, в котором они не способны, или боятся, идти сами; тогда у них возникает вопрос — если он продолжает меняться, то что это значит для меня? И для наших отношений? Буду ли я

забыта? Они могут чувствовать, что процесс оставил их за бортом, и даже завидовать тому, кто его переживает.

**Вы можете испытывать чувство вины.** Сталкиваясь с духовным кризисом у сына или дочери, родители могут считать его непосредственным отражением собственных недостатков в процессе воспитания ребенка. Отец, ставший свидетелем проявлений кризиса у своей дочери, чувствовал себя отчасти ответственным за происходящее и потом просил у нее прощения за то, что не уделял ей достаточно внимания в детстве. И хотя это, отчасти, было действительно так, позднее он сумел понять, что его периодические отлучки не были основной причиной этого эпизода.

Жена может винить себя за разногласия и напряженность в отношениях с мужем, считая его новые интересы, переживания и перепады настроения результатом проблем, которые она для него создавала. Руководитель, у которого был конфликт с одним из подчиненных, впоследствии может испытывать угрызения совести, узнав, что тот взял отпуск, чтобы справиться с духовным кризисом.

**Вы можете испытывать чувство стыда.** Стыд часто связан с чувством вины. Если вы вините себя в том, что духовный кризис у близкого вам человека — это результат чего-то, что вы сделали или не сделали, вы также можете думать, что эта ситуация плохо характеризует вас, ваш характер или вашу семью. Вы можете бояться, что если другие люди узнают об этом, они будут критиковать вас и будут относиться к вам с неприязнью. Это может заставить вас быть чрезмерно суровыми к себе и избегать контактов с теми, кто, в действительности, мог бы помочь вам в то время, когда вы особенно нуждаетесь в эмоциональной поддержке.

**Вы можете выражать осуждение.** Кое-кто пытается обеспечить безопасность и стабильность своего мировоззрения, объявляя близкого человека слабым, больным, неустойчивым или сумасшедшим, тем самым защищаясь от чувств вины, страха и стыда и позволяя себе сохранять относительно сильную и прочную позицию. Таким образом они избегают возможности собственного изменения в ответ на кризис.

Марша была восприимчивой молодой женщиной, которая жила с семьей в городке на океанском побережье Калифорнии. Однажды она вернулась домой с прогулки по пляжу и рассказала своим родителям о прекрасном мистическом откровении, которое пришло к ней, когда она стояла на берегу океана. Ее наполнил белый свет, и она пережила чувство единства со всем сущим. Она была восторженной, глубоко тронутой тем, что с ней произошло, и очень хотела поделиться этим с теми, кого любила. Однако после краткого совещания семья решила, что Марша, очевидно, сошла с ума и нуждается в госпитализации. Ее духовное осозание было неприемлемым для тех, кто любой ценой хотели защитить свое собственное представление о реальности.

Нам приходилось встречать семьи, где такое осуждающее отношение сохранялось даже после того, как человек успешно проходил через духовный кризис и совершенно адекватно действовал в мире. Они считают, что если у человека были такие эпизоды, то он уже никогда не вернется к «нормальной» жизни. Время от времени они могут задавать такие вопросы: «Скажи, Томми, ты все еще интересуешься этой безумной экстрасенсорной чепухой?», и они крайне настороженно относятся к любым признакам отклонений от нормы. Если, например, сыну трудно находить общий язык с отцом, то родители немедленно приписывают эту проблему тому, что он был «болен», тем самым удобно избегая собственной ответственности за сложившуюся ситуацию.

**Вы можете винить в происходящем кого-нибудь или что-нибудь.** Друзья или члены семьи могут обвинять человека, переживающего преобразующий кризис: «Должно быть, он что-то такое сделал, за что это с ним случилось», его друзей или партнера: «Это бы никогда не

случилось, если бы она не встретила в церкви этого мужчину», либо ту или иную деятельность: «Это, должно быть, результат тех групповых занятий, которые он посещает». Кроме того, они могут обвинять самих себя или даже Бога.

**Вы можете отвергать как индивида, так и сам процесс.** Некоторые люди не хотят иметь ничего общего с чем-то столь чуждым и пугающим и предпочитают просто переключать эту проблему на кого-то другого. Именно такое отношение чаще всего побуждает членов семьи или друзей немедленно поместить человека, переживающего кризис, в психиатрическую больницу вне зависимости от того, как он справляется со своими переживаниями.

## **Что могут сделать семья и друзья для того, чтобы помочь**

Многие из нас принимают на себя ответственность с твердой решимостью делать все наилучшим образом. Но поскольку процесс духовного кризиса не поддается контролю, любые имевшиеся у нас иллюзии относительно нашей способности управлять его ходом быстро рассеиваются, и мы вынуждены довольствоваться чувством, что делаем все, что можем. Мы с волнением и облегчением осознаем, что по самой природе преобразующего процесса его нельзя перехитрить или подчинить себе и что мы не можем совершенным образом управлять им. И вскоре мы понимаем, что если мы предлагаем помощь, то сами должны расти и изменяться вместе с человеком, которого мы поддерживаем.

Ниже даются некоторые рекомендации, которые были полезны нам самим и другим людям, работавшим с духовными кризисами. Хотя эти советы предназначены для помощи человеку, переживающему кризис, мы надеемся, что они облегчат ситуацию для всех, кто находится рядом с ним.

**Осознайте мотивы, по которым вы предлагаете свою поддержку.** Они могут казаться простыми, но часто это не так. Некоторые люди предлагают свою помощь из эгоистических соображений: им нравятся драматические события, они любопытны и хотят изучить этот феномен, они боятся, что сами сойдут с ума, и им необходимо попытаться контролировать необычные переживания другого человека, им требуется продемонстрировать свою эффективность, знания или подготовку, их заставляет делать это неудовлетворенная потребность в материнской заботе о ком-нибудь или, чувствуя себя «полезными», они самоутверждаются.

Убедитесь, что ваши собственные мотивы чисты и что хотя вы, скорее всего, получите удовлетворение и ответную любовь, вы не ставите это основной целью, предлагая свою помощь. Вы здесь потому, что другой человек вам действительно не безразличен и вы хотите оказать ему поддержку в его духовном путешествии.

**Дайте преобразующему процессу идти своим чередом и будьте готовы поддержать его с доверием и терпением.** Любая помощь, которую вы предлагаете, не должна мешать естественному течению переживаний. Ваша задача не в том, чтобы контролировать или манипулировать, а в том, чтобы чутко поддерживать духовное самораскрытие другого человека, помогать ему преодолевать препятствия, если он застревает, и просто быть рядом и заботиться о нем. Будьте готовы к беседам и частым объятиям, не жалейте ответных ободряющих похлопываний и поглаживаний и используйте другие ласковые жесты.

Нередко требуется некоторое время, чтобы обрести доверие, необходимое для того, чтобы полностью воплотить это отношение на практике, но полезно начать с понимания простого факта, что духовный кризис уже происходил много раз с многими людьми и с весьма плодотворными результатами. Помня, что для его разрешения, скорее всего, потребуется



довольно продолжительное время, оказывайте переживающему его человеку эмоциональную поддержку и следите за тем, как растет ваше доверие по мере того, как вы наблюдаете происходящие изменения — как едва заметные, так и значительные. Если вы, в действительности, не верите в положительный исход процесса, напоминайте себе о многих других людях, которые его пережили, и постарайтесь свыкнуться с ним, пока у вас не будет достаточно свидетельств для развития такого доверия.

Несколько слов о терпении: многие из нас привыкли немедленно добиваться успеха и получать все по первому требованию, и мы переносим это отношение на духовную сферу. Мы ожидаем, что достижение определенных целей и переход к определенным этапам должны происходить согласно нашему собственному графику, что, как правило, означает раньше, а не позже. Такой подход, ориентированный на достижение конечной цели, вызвал разочарование у многих людей Запада, увлекшихся духовными поисками. Для каждого, кто соприкасается с преобразующим кризисом, довольно унижительно узнавать, что этот процесс займет столько времени, сколько ему потребуется для полного завершения, и что нам лучше всего добавить к своему чувству доверия еще и изрядное терпение.

**Будьте честны с другим человеком и с собой.** Во время духовного кризиса люди нередко становятся чрезвычайно восприимчивыми и легко различают даже малейшую неискренность у тех, кто их окружает. Чтобы поддерживать доверительные отношения, окружающим необходимо оставаться правдивыми. Это вовсе не означает, что нужно быть грубо прямолинейным, или высказывать все свои впечатления и чувства. Просто честно отвечайте на вопросы и, когда это возможно, информируйте своего подопечного о том, что происходит вокруг, что вы делаете и кто еще в этом участвует.

**Воздерживайтесь от оценок.** Один из способов сделать это состоит в том, чтобы признать, что преобразующий процесс руководствуется более глубокой мудростью. Пока мы продолжаем оценивать другого человека или самих себя, мы воздвигаем барьеры между собой и тем, кто переживает кризис. Мы выступаем в роли экспертов, а он — в роли больного; мы нормальные, а он душевно болен; наш мир в порядке, а у него он явно разваливается на части. Или же мы можем отрицательно оценивать самих себя, говоря себе, что у близкого нам человека есть что-то такое, чего нет у нас. Очень важно отказаться от подобных оценок и относиться к происходящему как к вашему совместному волнующему приключению, путешествию героя. В нем есть свои проблемы, свои взлеты и падения. Близкий вам человек — герой, совершающий путешествие, а вы его партнер. Возможно, в другой раз вы сами предпримите это путешествие.

Подход, связанный с таким приятием другого человека и его переживаний, растопит барьеры между вами и значительно облегчит путешествие. Это вовсе не означает, что вы должны с энтузиазмом принимать все происходящее — такое вряд ли возможно во время наиболее трудных эпизодов. Однако принципиально важно сохранять убеждение, что каждый шаг — это часть более обширного процесса раскрытия, значение которого станет понятным, когда он завершится.

**Почаще ободряйте и успокаивайте.** Во время духовного кризиса людям нередко кажется, что они — единственные, кто когда-либо переживал подобный опыт. Они могут чувствовать свою обособленность и испытывать страх, либо, напротив, предаваться иллюзии величия, считая себя выше других. Хорошая общая стратегия состоит в том, чтобы объяснять им, что это — преобразующее путешествие, которое, в конечном счете, будет развивающим и целительным, даже если оно не кажется таковым в данный момент. Объясните, что у этого путешествия много стадий, и некоторые из них будут неприятными и трудными, но через них можно пройти. Напоминайте человеку, что те состояния сознания, которые он переживает, носят временный характер, и их можно рассматривать как этапы очищения психики, которое приведет его к

новому, более здоровому и совершенному образу жизни. Расскажите ему, что самый быстрый способ выхода из трудных переживаний состоит в том, чтобы открыто встречать их во всей полноте и что для этого зачастую требуется смелость. Напоминайте ему, что если отдаваться своим чувствам и ощущениям полностью и при наличии поддержки, то они рассеиваются, и человек затем может понять, каково их происхождение.

Например, если человек, которому вы помогаете, приходит в уныние и думает, что его борьба никогда не кончится, напомните ему, что нужно позволить процессу идти, не оказывая ему слишком большого сопротивления, и тогда он завершится естественным образом. Если ваш друг или близкий человек испытывает страх, уверьте его в том, что это общая и приемлемая реакция, и, если возможно, осторожно подведите его к открытой встрече с пугающими чувствами или воспоминаниями.

Людам, чувствующим отчуждение, важно говорить, что они не одиноки, что у многих других уже были сходные переживания. Напоминайте им, что такие состояния сознания подробно описывались на протяжении всей истории и что они являются очень ценными и желанными для тех, кто занимается духовной практикой. По ту сторону отделенности находится чувство единства, за отрешенностью скрывается ощущение более тесной взаимосвязи.

Если ваш друг или близкий человек сталкивается с опытом безумия, сообщите ему, что эти чувства — хорошо известный и естественный аспект преобразования личности, которое, в конечном счете, приведет к лучшему душевному здоровью. В этом состоянии дезорганизации обычно разрушаются все ограничения, которыми обусловлена узость мышления, и пройдя через него человек обнаруживает в себе новый порядок.

Можно использовать аналогичный подход и в случае, когда человек сталкивается с опытом смерти. Убедитесь, что ваш подопечный здоров, а при наличии каких-либо сомнений попросите провести медицинское обследование. Объясните человеку, что символическое умирание в процессе преобразования личности — это один из самых важных поворотных пунктов; можно упомянуть о подробно описанном в разных традициях цикле смерти-возрождения. По другую сторону полного переживания смерти находятся новая жизнь, новый образ бытия и новое чувство своего «я». После этих уверений можно сказать: «Смело иди вперед и не бойся умереть внутренне», напомнив человеку о том, что переживание психологической смерти может быть очень реалистичным.

**Используйте свою интуицию.** Это та часть вас, которая обладает наитием и способна открывать непосредственное знание или понимание без помощи рационального мышления. Для оказания поддержки человеку, который испытывает иррациональные переживания в ходе духовного кризиса, нужна немалая интуиция: поскольку здесь нет четких решений, зачастую требуются спонтанные реакции. Даже те, кто многократно имел дело с духовными переживаниями, должны быть открытыми к любым возможностям, поскольку опыт каждого человека уникален.

Хорошо брать за основу те подсказки и намеки, которые дают вам люди, проходящие через кризис, и быть готовым экспериментировать; очень часто в этом состоянии они интуитивно знают, что им нужно. Одна пища им подходит, а другая — нет, физический контакт на разных этапах может быть или не быть полезным, люди и предметы, которые их окружают, могут быть подходящими в один день и неподходящими в другой. Будьте готовы прислушиваться к таким указаниям и относитесь к ним с уважением.

**Избегайте неуместных сообщений.** Поскольку во время духовного кризиса люди зачастую очень открыты и восприимчивы, они легко улавливают как словесные, так и несловесные сообщения от тех, кто их окружает. Если у них есть свои собственные сомнения или страхи в отношении того, что с ними происходит, они могут быть очень чувствительными к любым

подтверждениям этих чувств со стороны тех, к кому они относятся с уважением.

Будьте внимательны к тому, что вы говорите. Если вы употребляете такие слова, как «безумный», «больной», «психотический» или «маниакальный», то близкий вам человек, вероятнее всего, будет воспринимать их как суждения, подтверждающие безнадежность ситуации. Избегайте очевидных ярлыков, определений или отрицательных оценок. Например, когда это уместно, говорите о проявлениях, а не о симптомах; о благоприятной возможности или приключении, а не о кризисе; о волнении, а не о страхе; об эпизоде, а не о заболевании.

Следите за языком своих действий: многие реакции содержат в себе скрытые послания. Если вы боитесь процесса и хотите, чтобы он кончился, то ваши действия, вероятно, будут говорить именно об этом: возможно, вы попытаетесь преждевременно вернуть того, кто переживает духовный кризис, к повседневным делам, призывая его собраться в тот момент, когда он приближается к важному опыту разрушения. Или если человек очень сосредоточен на внутреннем мире, вы можете пытаться просить его смотреть вам в глаза, вместо того чтобы позволить ему сосредоточиваться на том, что происходит внутри. Близкий вам человек может верить этим посланиям, либо знать, что они неистинны, и защищаться, уклоняясь от общения с вами или становясь взволнованным и недоступным для контакта.

**Станьте открытыми, восприимчивыми и готовыми слушать.** Очень часто люди, переживающие трансформативный процесс, нуждаются в аудитории, в ком-то, с кем они могут делиться своими новыми прозрениями. Если мы будем слишком много говорить им о том, что они переживают, предлагать им свой анализ и давать советы относительно того, что следует делать, то, скорее всего, мы только усложним ситуацию. При самых крайних формах духовного кризиса людям часто бывает трудно справляться со слишком большим количеством словесной информации. Важно, чтобы, воздерживаясь от оценок и чувства контроля, мы также учились слушать, предлагая свои идеи только когда это уместно или когда нас об этом просят.

Во время интенсивного духовного кризиса люди нередко переживают такой поток материала из бессознательного, что им нужно изливать свои переживания и эмоции в словах, звуках, песнях или поэзии. Сосредоточьтесь на созерцательном и терпеливом центре внутри вас и спокойно слушайте. Если вы сопереживаете с тем, что выражает человек, он нередко будет способен осознавать это, и вам не нужно будет что-либо говорить или делать.

Если то, что вы слышите, кажется вам оскорбительным или угрожающим, успокойтесь и попытайтесь наблюдать ситуацию объективно, не вовлекаясь в эмоциональную драму. Это бывает труднее, если мишенью такой эмоциональной экспрессии оказываетесь вы сами. В этом случае напомните себе о том, что высказывания близкого вам человека, скорее всего, окрашены эмоциями, которые не имеют к вам никакого отношения. Ясно, что сейчас не время вступать в споры; выяснение отношений следует отложить до тех пор, пока полностью не завершится духовный кризис.

Чтобы помочь себе преодолеть эту тяжелую ситуацию, попробуйте представить себя в виде огромного пустого пространства, способного поглотить все что угодно, без всяких отрицательных последствий. Или же вообразите, что вы невидимы и слова другого человека просто проходят сквозь вас.

**Будьте готовы предложить физическую поддержку.** Люди, переживающие духовный кризис, часто будут просить вас прикоснуться к ним, обнимать или держать за руку. Быть может, они чувствуют, что очень уязвимы и нуждаются в защите, или испытывают прилив нежности и хотят выразить свою любовь через прикосновения. После повторного переживания своего рождения они часто кажутся себе крохотными младенцами и хотят, чтобы их нянчили. Те, кому очень не доставало эмоционального тепла в детстве, могут хотеть ласки в качестве компенсации, чтобы избавиться от той пустоты, которую они чувствуют внутри себя. Или они могут

чувствовать, что утратили контакт с миром, и нуждаться в успокоительном прикосновении друга, который твердо стоит на земле. По этой причине важно, чтобы окружающие люди были готовы к физическому контакту, о котором их могут попросить.

У многих из нас есть свои ограничения и запреты в отношении прикосновений, но в этом случае может быть необходимо на время отказаться от своих личных соображений и отвечать на потребность, когда она выражается. Если вы не испытываете неудобств, успокаивающее тепло вашего тела может быть чрезвычайно целительным для человека, переживающего кризис.

Для того чтобы чувствовать себя комфортно, вам важно заранее определить свои собственные пределы. Какие-либо формы сексуального взаимодействия неуместны, если только у вас уже не было интимных отношений с человеком, переживающим кризис. На некоторых стадиях от них следует временно отказаться, даже если этот человек — ваш супруг или возлюбленный. Если человек чувствует себя уязвимым, переживая регрессию или прорабатывая тяжелые воспоминания, привнесение ваших сексуальных интересов может смущать человека и быть для него болезненным. Вдобавок, сталкиваясь в своих переживаниях с мощными сексуальными импульсами, человек может пытаться вовлечь того, кто находится рядом с ним, в эротические действия, стараясь сосредоточиться на внешнем мире, чтобы избежать глубин своего внутреннего опыта.

В таком случае вполне приемлемо твердо, но с любовью установить необходимые вам границы. Затем напомните человеку, что ему важнее и полезнее иметь дело со своими внутренними эмоциями и чувствами, и помогите ему сосредоточиться на внутренних переживаниях, а не на вас. Если вам трудно добиться необходимого сотрудничества, и ситуация становится неловкой, полезно иметь помощника, готового сменить вас и менее сексуально привлекательного для человека, переживающего кризис.

**Позвольте себе быть игривым и гибким.** Если вы выглядите слишком напряженным и озабоченным собственной жизнью, человек, переживающий кризис, может чувствовать исходящие от вас угрозу или раздражение. Если же вы сможете выработать гибкую позицию и готовность следовать за его переживаниями, в каком бы направлении они не развивались, то, скорее всего, почувствуете с его стороны большую отзывчивость и готовность к сотрудничеству.

Позволяйте себе экспериментировать, поскольку сама природа процесса духовного кризиса является чрезвычайно творческой. Если у близкого вам человека беспокойный ночной сон, то вместо того чтобы сразу предлагать ему снотворное, посоветуйте длительную прогулку или теплую ванну, или вместе займитесь медитацией, которая мягко направит его внимание внутрь. Попробуйте массаж ступней или растирание спины.

Хотя сам преобразующий процесс очень важен и серьезен, необходимо сохранять чувство юмора и, когда нужно, быть игривым. Например, если человек, переживающий кризис, проводит свое время в пении и танцах, он может приглашать других танцевать и петь вместе с ним. Входя в его мир, те, кто ему помогают, могут показать свое приятие.

**При наличии возможности в роли помощников должны выступать и мужчины, и женщины.** Временами человеку, переживающему кризис, все равно, кто находится рядом с ним, лишь бы помощник был заботливым и внимательным. В других случаях, особенно при более сложных формах духовного кризиса, может понадобиться конкретная потребность в мужчине или женщине. Если человек только что пережил свое рождение или раннее детское воспоминание, ему может быть нужна женщина, которая бы исполняла роль матери. Если переживания связаны с образом отца или другим мужским персонажем, то может быть важным контакт с мужчиной. По этой причине всегда предпочтительно, чтобы в числе помощников, по возможности, были и женщины, и мужчины.

Родителям, супругу, брату, сестре или близкому другу может быть весьма трудно

находиться рядом с человеком в кризисе, если они оказываются действующими лицами воспоминаний, которые он переживает. Например, если у женщины оживают воспоминания об интимной связи с отцом, то очевидно, что присутствие отца в этот момент было бы весьма болезненным для обоих. Если присутствует ее муж, то он может стать объектом ее гнева и страха лишь потому, что оказывается ближайшим мужчиной, и эти излияния эмоций со стороны жены могут заметно осложнить их будущие отношения. В такого рода случаях полезно иметь помощника, не связанного близкими отношениями с человеком, переживающим кризис, поскольку он, вероятно, сможет более эффективно работать с любыми эмоциями, которые могут проявиться.

## **Что члены семьи и друзья могут сделать для самих себя**

Из-за подлинной любви к человеку, переживающему кризис, и заботы о нем его близкие люди могут легко забывать о своих собственных нуждах или переутомляться, отдавая ему все время и энергию. Что могут сделать члены семьи и друзья для того, чтобы избежать таких проблем, чтобы помочь себе пережить период духовного кризиса у близкого им человека и даже извлечь из него что-то полезное для себя? Есть ли способы сделать это событие более легким для вас? Мы можем предложить следующие практические советы.

**Расширяйте свой кругозор.** Самый важный элемент стратегии для семьи и друзей — приобретать понимание того, что такое духовный кризис, чем он отличается от душевной болезни, чего следует ожидать в такой ситуации и как на нее реагировать. Чувства страха, смятения, вины и осуждения, окружающие преобразующий кризис, по большей части, происходят от недостатка знаний. Читайте все, что вы сможете найти о духовных кризисах, и беседуйте с людьми, в той или иной мере лично знакомыми с этим вопросом. Поскольку тема духовного кризиса относительно нова, то литературу, специально посвященную описанию этого феномена, не так легко найти. Однако эта ситуация, несомненно, будет меняться по мере появления все большего числа книг и статей о духовном кризисе.

В конце этой книги приведен список литературы для тех, кто хочет получить более подробную информацию. Многие публикации, посвященные трансперсональной психологии, духовной практике, мистицизму, мифологии и антропологии, хотя и не обращаются непосредственно к теме духовного кризиса, однако могут помочь вам расширить свое понимание этого сложного феномена.

**Находите поддержку у других людей.** Обсуждайте возникающие у вас чувства, тревоги и беспокойства с кем-нибудь, кто понимает эти проблемы. Это, скорее всего, поможет вам ответить на некоторые из ваших вопросов о духовном кризисе, а также избавиться от ощущения изоляции. Выберите время для бесед с хорошо осведомленными друзьями, членами духовных общин или людьми, с которыми вы можете установить связь через такие службы, как Сеть поддержки в духовном кризисе. Найдите понимающего психотерапевта или духовного учителя, чьи теоретические познания включают в себя спектр переживаний, характерных для духовного кризиса, и пользуйтесь его советами.

Хорошей подготовкой к встрече с проблемами, возникающими во время духовного кризиса, может быть определенное знакомство с эмпирическим самоисследованием в процессе психотерапии или на семинарах. Вы можете очень многому научиться не только на своих переживаниях, но и просто находясь рядом с многими другими людьми, которые сталкиваются с собственными эмоциями и глубокими личными проблемами.

Нам бы хотелось, чтобы были созданы группы поддержки для членов семей и друзей тех, кто проходит через духовный кризис. Там люди со сходным опытом могли бы обсуждать то, что их беспокоит, и получать друг от друга поддержку, информацию и эффективные стратегии. Многочему могут научить и такие «программы двенадцати шагов», как «Анонимные алкоголики», «Взрослые дети алкоголиков» и «Анонимные родственники наркоманов», созданные для тех, кто связан близкими отношениями с алкоголиками и с людьми, страдающими от других видов зависимости.

**Определите для себя, в какой мере вы готовы и способны участвовать в преобразующем процессе близкого вам человека.** У каждого из членов семьи и друзей есть множество собственных чувств, связанных с духовным кризисом, который переживает близкий им человек. Мы совершенно уверены, что каждому человеку нужно отдавать себе отчет в том, насколько он хочет участвовать в этом процессе, и с уважением относиться к этим побуждениям. Возможно, вам будет полезно и важно быть рядом с близким человеком во время интенсивных периодов переживаний: вы откроете для себя, что способны на подлинную помощь, а вашей наградой будут ответные любовь и сочувствие.

Однако нет смысла настаивать на своем участии, если оно требует от вас слишком большого напряжения. Возможно, вам придется признать, что вы просто не в силах справиться с происходящим и — если для человека, переживающего кризис, можно найти другую поддержку — мягко и ласково устранившись, вернувшись, когда ситуация не будет для вас столь тяжелой. Вы можете спокойно и честно рассказать близкому человеку, почему вы на время его оставляете, объяснив, что это отнюдь не умаляет вашей любви к нему. Это, скорее, откровенное признание ваших собственных нужд, которые, если ими пренебрегать, могут усилить уже существующую напряженность. Быть может, человек, переживающий кризис, уже почувствовал ваш дискомфорт, и ему будет легче, когда вы устранились.

**Отбросьте идею, что вы можете исправить или контролировать ситуацию.** Эта проблема хорошо известна в «программах двенадцати шагов», которые имеют дело с семьями алкоголиков и людей, страдающих от других зависимостей: когда у одного из членов семьи возникают проблемы с наркотиками, другие тратят массу времени и сил, пытаясь исправить или контролировать ситуацию, которая развивается своим путем и со своей собственной динамикой. Результатом бывают разочарование, гнев и обида, которые просто усиливают существующую напряженность. Перемена наступает только тогда, когда все признают свое бессилие (наркоман — бессилие перед наркотиком, а семья — бессилие перед наркоманом и его недугом). И наркоман, и члены его семьи капитулируют перед тем фактом, что их «эго» не владеют ситуацией, и вместо этого начинают полагаться на помощь Высшей Силы, которую они сами для себя определяют как другого человека, группу, свою собственную глубинную мудрость или Бога.

Хотя эта аналогия не вполне точна, поскольку человек, переживающий духовный кризис, не болен, многие из тех же соображений вполне применимы и в этом случае. Абсурдные попытки перехитрить, подправить или контролировать процесс, который больше и мудрее любого отдельного человека, могут привести только к разочарованию. С другой стороны, никто в этой ситуации не бывает совершенно беспомощным. Коль скоро мы знаем, что рациональное «я» не может быть экспертом в ситуации, которой управляют более глубокие влияния, мы можем предлагать свою любовь и поддержку подобно акушерке, оказывающей помощь матери во время родов.

**Используйте эту ситуацию как возможность для работы над собой.** Эмоции и переживания другого человека могут активизировать в вас параллельные эмоциональные и психологические проблемы. Если вы наблюдаете, как ваша дочь борется со страхом и

беспокойством, то можете обнаружить, что и вы испытываете тревогу. Если она входит в состояние расширенного сознания и умиротворения, вы можете обнаружить, что и сами жаждете внутренней безмятежности. В подобных ситуациях становятся легко доступными те ваши чувства, которые долгое время могли быть скрытыми, и это предоставляет вам прекрасную возможность встретиться с ними лицом к лицу

Если это происходит, у вас может появиться желание принять участие в той или иной форме эмпирической психотерапии или духовной практики. Это нисколько не мешает процессу раскрытия у близкого вам человека; напротив, это в значительной мере способствует ему, поскольку позволяет вам яснее понимать происходящее и может дополнительно связывать вас через общий опыт

**Занимайтесь тем, что дает вам силу, вдохновение и поддержку.** Это поможет вам справляться со стрессом во время духовного кризиса, который переживает близкий вам человек. Некоторые люди присоединяются к той или иной группе по интересам — занимаются художественным творчеством, например, живописью, либо спортом, который дает им энергию, необходимую для того, чтобы преодолевать всевозможные испытания. Другие проводят время на природе или принимают участие в какой-либо духовной практике, например, в молитве или медитации. Найдите то, что вас привлекает, и регулярно занимайтесь этим. Сила, спокойствие и приятие, которые вы обретете, будут помогать вам не только жить рядом с человеком, переживающим кризис, но и во всех других аспектах вашей жизни.

**Будьте добры к себе.** Многие из нас привыкли заботиться о других людях в ущерб собственным нуждам. Обязательно уделяйте внимание своим физическим потребностям: как следует высыпайтесь, упражняйтесь, регулярно и сытно питайтесь. Продолжайте вести необходимые повседневные дела и выполнять домашние обязанности. Когда вы постоянно находитесь рядом с человеком, переживающим интенсивный духовный кризис, длительные пешие прогулки или другие виды упражнений, просмотр забавных фильмов, расслабляющая ванна или массаж могут оказать на вас чудесное целительное действие.

## Кто может помочь и как?

*«Все любопытнее и любопытнее! — воскликнула Алиса... Теперь я раздвигаюсь как самый большой на свете телескоп!.. О мои бедные маленькие ножки, интересно, кто будет надевать на вас туфли и чулочки, мои дорогие? Уверена, что я не смогу! Я буду слишком далеко, чтобы заботиться о вас...»*

*Льюис Кэррол, «Алиса в стране чудес»*

Человек, переживающий духовный кризис — неважно, легкий или всепоглощающий, — зачастую нуждается в точке опоры или поддержке — в ком-то, прочно обоснованном в повседневной реальности, кто может со своей точки зрения заверить его, что все в порядке. Если человек, как воздушный змей, парит за пределами обыденного мира, исследуя новые территории, ему может потребоваться кто-то, кто будет держать бечевку; а тем, кто погружается в глубины, нужен страховочный канат. Эти идеи и переживания бывают такими странными, мощными, пугающими и сбивающими с толку. И очень успокаивает, когда есть возможность спросить: «Я все еще на верном пути?» — и услышать в ответ надежный, земной голос: «Все в порядке, ты в безопасности, мир по-прежнему на своем месте и я тоже. Продолжай свое путешествие».

В этой главе мы обсудим, кто может помочь держать эту бечевку воздушного змея, а также, что нужно искать и чего следует избегать, когда человеку нужна помощь. Но прежде чем переходить к практическим советам, нам хотелось бы рассказать историю духовного кризиса одной молодой женщины; она служит ярким примером тех проблем, с которыми может столкнуться человек, оказавшийся в подобной ситуации, а также, кто хочет ему помочь.

## История Карен

Карен — приятная молодая женщина чуть моложе тридцати лет, гибкая блондинка, выделяющаяся кроткой, мечтательной красотой. Внешне она выглядит довольно скромной и застенчивой, но она очень талантлива и физически деятельна. У нее было трудное детство: когда ей было всего три года, ее мать покончила с собой, и она росла с отцом-алкоголиком и его второй женой. Уйдя из дома, когда ей не было и двадцати лет, она переживала периоды депрессии и время от времени боролась с непреодолимой тягой к перееданию.

Она путешествовала и училась; ее очень привлекали джазовые танцы, и она стала искусной танцовщицей и, время от времени, давала уроки. Ей нравилось петь; кроме того, она освоила профессию массажистки и приобрела в ней немалый опыт. Карен поселилась в сельской местности, где познакомилась и начала жить с Питером, мягким и заботливым человеком; хотя они не вступали в брак, у них родилась дочь Эрин, к которой они оба были очень привязаны.

История Карен представляет собой наиболее драматичный конец континуума между постепенным, мягким духовным самораскрытием и крайней формой духовного кризиса. Но даже при этом многие проблемы, связанные с ее опытом, применимы к любому, кто переживает преобразующий процесс. Много из того, что мы будем здесь описывать, мы были способны



наблюдать лично.

За пять дней до эпизода, о котором пойдет речь далее, Карен начала принимать лекарство от кишечных паразитов, прекратив его прием в тот день, когда начались ее необычные переживания. В инструкции к лекарству было предупреждение, что изредка в качестве побочного действия возможны «психотические реакции». Трудно определить, какую именно роль сыграло лекарство в произошедших событиях. Хотя оно и могло быть провоцирующим фактором, тот факт, что подобного рода побочные эффекты встречаются сравнительно редко, позволяет считать его лишь одним из многих факторов, вызвавших кризисный эпизод. Но каков бы ни был его источник, в этом эпизоде присутствовали все элементы подлинного духовного кризиса. Он продолжался три с половиной недели и настолько нарушил привычную жизнь Карен, что за ней потребовался круглосуточный присмотр. Спустя несколько дней после начала духовного кризиса Карен, кто-то из ее друзей, знавший о нашем интересе к этой области, попросил нас помочь заботиться о ней. Мы посещали ее почти каждый день в течение последних двух с половиной недель ее эпизода.

### *Помощники Карен*

Как и в случае многих духовных кризисов, начало кризиса у Карен было быстрым и неожиданным, и она была настолько поглощена и переполнена своими переживаниями, что не могла заботиться ни о себе, ни о своей трехлетней дочери, которая осталась с отцом. Друзья Карен по очереди присматривали за ней двадцать четыре часа в сутки под руководством знакомого врача.

Сложившаяся ситуация была проявлением любви и заботы тех, кто в ней участвовал, а не детально продуманной профессиональной мерой. Поскольку Карен явно нуждалась в помощи, а окружавшие ее люди не хотели прибегать к традиционным психиатрическим методам, ее лечение было, по большей части, импровизированным. Большинству из тех, кто оказались вовлеченными в эту историю, раньше никогда не приходилось работать с духовными кризисами.

Во время эпизода Карен мы очень многое узнали о том, что в подобных случаях помогает, а что нет, и нас очень воодушевляло все, что мы видели и переживали. Это замечательный пример потенциальных возможностей такого рода работы в тех случаях, когда ее проводят специалисты или люди, прошедшие специальную подготовку в области духовных кризисов.

Когда Карен уже больше не могла обходиться без помощи, группа ее друзей решила, что они будут поддерживать ее в этом путешествии. Хотя было несколько разных идей о том, как это следует делать, все были согласны с тем, что госпитализации лучше избежать. Организацию группы помощников взяла на себя близкая подруга, которая была опытным психотерапевтом; от нее же исходили многие решения, касавшиеся ухода за Карен.

Карен переселили из ее дома в отдельную комнату в доме ее друзей, которую перед этим тщательно подготовили: оттуда вынесли всю мебель, кроме кровати, чтобы там не было острых углов или твердых поверхностей, о которые она могла бы пораниться, пол и стены для мягкости покрыли матрацами и большими подушками. К комнате примыкали ванная и крошечная кухня. Знакомый врач, живший поблизости, первоначально осмотрел Карен, чтобы удостовериться в ее физическом здоровье, и продолжал наблюдать за ней на протяжении всего эпизода, следя о том, чтобы она получала необходимое питание, воду и витамины.

Затем ее друзья организовали «службу сиделок»: они попарно дежурили около нее круглые

сутки, сменяясь через каждые два-три часа. Многие из них имели подготовку в различных психотерапевтических подходах и большой опыт работы с другими людьми. Они вызвались помогать Карен из дружеских чувств к ней и поскольку испытывали неподдельный интерес к процессу духовного раскрытия. Хотя большинству из них были знакомы глубокие эмоциональные состояния, мало кому доводилось помогать человеку в ходе столь длительного и трудного процесса. В результате, их помощь была не всегда последовательной, но достаточно эффективной.

Все участники понимали, что хотя процесс, который переживала Карен, требовал большого физического и эмоционального напряжения прежде всего от нее самой, он мог оказаться весьма трудным и для тех, кто находится рядом с ней. Поэтому были организованы относительно короткие периоды дежурства, чтобы Карен могла получать качественную поддержку, а ее помощники не доводили себя до полного изнеможения.

У входа в комнату находился журнал, в котором помощники расписывались, принимая и сдавая дежурство, и записывали свои впечатления от состояния Карен — что она сказала или сделала, какие жидкости или пищу она принимала, и какого поведения следует ожидать следующей паре. У каждого из них был опыт общения с Карен. Некоторые активно работали с ней, используя различные психотерапевтические приемы, которые помогали ей встречать лицом к лицу возникавшие проблемы и переживания. Другие просто сидели рядом и, когда бессознательное затопляло ее, давали ей силу и тепло и уверенность, что она в безопасности.

### *Переживания Карен*

В первый день своего эпизода Карен заметила, что ее зрение внезапно стало более четким, не таким «неясным и размытым», каким оно было обычно. Она слышала женские голоса, говорившие ей, что она вступает в неопасное и важное для нее переживание. Когда она начала соскальзывать в мир своего бессознательного, она попросила свою близкую подругу помочь ей. Вскоре после этого ее подруга, осознавая глубину и серьезность состояния Карен, организовала «службу сиделок». Она нашла нескольких первых помощников, а другие, узнав о ситуации, вызвались сами.

На протяжении многих дней все тело Карен пронизывал невероятный жар, у нее были видения огня и красного цвета, и порой она чувствовала, что ее саму пожирает пламя. Чтобы утолить крайнюю жажду, которую у нее вызывало это ощущение горения, она выпивала огромное количество воды. Казалось, что ее влечет и поддерживает протекающая через нее невероятная энергия, которая переносит ее на разнообразные уровни ее бессознательного, открывая перед ней содержащиеся там воспоминания, эмоции и другие чувства и ощущения. Словно возвращаясь в детство, она заново переживала те события — самоубийство своей матери и последующие физические издевательства мачехи. Как-то раз детское воспоминание о том, как ее поролли ремнем, вдруг сменилось чувством, что она — черная африканка, которую избивают плетью на переполненном корабле работоторговцев.

Она сражалась с физической и эмоциональной болью своего биологического рождения и несколько раз заново переживала рождение своей дочери. Она много раз и во многих формах переживала смерть, и ее озабоченность темой умирания заставила ее помощников опасаться возможной попытки самоубийства. Однако такой поворот дела был маловероятным, так как она находилась в безопасном окружении и под присмотром тех, кто ей помогал. Все они особенно

внимательно следили за ней, постоянно оставаясь рядом и побуждая ее держать переживания внутри и не выплескивать их во внешних действиях.

Временами она ощущала связь со своей умершей матерью, а также с подругой, которая погибла в катастрофе за год до этого. Она говорила, что скучает по ним и очень хочет к ним присоединиться. В другие моменты ей казалось, что она наблюдает, как умирают другие люди, или что она сама умирает. Те, кто находились рядом, говорили ей, что можно пережить смерть символически, без действительного физического умирания, просили ее держать глаза закрытыми и побуждали ее полностью переживать эти внутренние события умирания и выражать связанные с ними трудные эмоции. Она послушалась и вскоре перешла от напряженного столкновения со смертью к другим переживаниям.

На пару дней Карен захватили события, связанные с темой зла. Порой ей казалось, будто она древняя колдунья, участвующая в магических ритуальных жертвоприношениях; в другой раз она ощущала внутри себя ужасное чудовище. Когда этот дьявольский зверь выражал свои демонические энергии, она начинала злобно ругаться и кататься по полу, делая свирепые гримасы. Ее помощники, понимая, что эти излияния направлены не на них, защищали ее от травм и поощряли к дальнейшему выражению эмоций.

Иногда ее опыт сосредоточивался на сексуальности. После переживания ряда травмирующих воспоминаний из своей сексуальной истории, она ощутила мощный источник энергии в области таза. Она всегда считала сексуальность измененным инстинктивным побуждением — и вот теперь она пережила глубокий духовный опыт, открывший ей ту истину, о которой говорят некоторые эзотерические традиции: сексуальное влечение — это не просто биологическая потребность, но также божественная, духовная сила. Ей казалось, что она первая женщина, кому даровано такое осознание, и она выражала свое новообретенное уважение к своей мистической роли животворной матери.

Во время еще одного периода своих переживаний Карен чувствовала себя единой со всей Землей и со всеми людьми и боялась, что им грозит уничтожение. Ей представлялось, что и планета и ее население движутся к катастрофе, и она выдвигала ясные и тонкие догадки в отношении ситуации в мире. Она видела образы советских и американских лидеров, держащих пальцы «на кнопке», и высказывала точные и нередко не лишённые юмора замечания о международной политике.

На несколько дней Карен напрямую подключилась к мощному потоку творческого вдохновения, выражая многие из своих переживаний в виде песен. Было удивительно наблюдать, как это происходит: когда в ее сознании всплывала та или иная внутренняя тема, Карен либо сочиняла об этом песню, либо вспоминала какую-нибудь из песен, которые она знала, и так, распевая во весь голос, проходила через эту стадию своего процесса.

У Карен крайне сильно проявлялись экстрасенсорные способности, она была очень восприимчивой и остро чувствовала окружающий мир. Она могла «видеть насквозь» всех окружающих, нередко предугадывая их слова и действия. Один из помощников беседовал с кем-то о Карен перед тем, как прийти к ней. Войдя в комнату, он был поражен тем, насколько точно Карен воспроизвела его разговор. Она откровенно высказывалась о любом притворстве или межличностной игре, которые замечала у своих помощников, часто ставя их в неудобное положение, и сразу же оказывала сопротивление всякому, кто был слишком властным или жестким, отказываясь сотрудничать с ним.

Примерно через две недели некоторые из самых трудных и болезненных состояний пошли на убыль; Карен испытывала все более приятные, светлые переживания и ощущала все большую связь с божественным источником. Она видела внутри себя священную драгоценность, сияющую жемчужину, которая казалась ей символизирующей ее подлинный центр, и проводила массу

времени, ласково беседуя с ней и лелея ее. Она получала из внутреннего источника указания о том, как любить себя и заботиться о себе, и чувствовала, как исцеляются эмоциональные раны, которые она несла в своем сердце и своем теле. Она говорила, что чувствует себя «рожденной заново», прошедшей через «второе рождение», отмечая: «Я открываюсь жизни, любви, свету и своей подлинной сущности».

Начав выходить из своих переживаний, Карен постепенно становилась все менее поглощенной своим внутренним миром и проявляла все больше интереса к своей дочери и к окружающим ее людям. Она начала более регулярно есть и спать, и все в большей степени была способна сама заботиться о некоторых из своих повседневных нужд. Она хотела закончить свое путешествие и вернуться домой и начинала понимать, что те, кто ей помогали, тоже были готовы к завершению эпизода. Долгие часы дежурств и постоянное внимание сильно утомили их и, хотя они были готовы проводить с Карен какое-то время и разговаривать с ней, им нужно было возвращаться к собственным делам. Карен и ее помощники договорились, что она попробует снова взять на себя заботу о своих повседневных нуждах и о своей дочери.

По мере того как Карен все больше соприкасалась с повседневной реальностью, она начала анализировать свои переживания и в первый раз почувствовала, что с ней случилось нечто плохое. Для нее единственным логическим объяснением этих событий было то, что с ней что-то не так, что, возможно, она на самом деле сошла с ума. Такие сомнения в себе характерны для многих духовных кризисов и возникают, когда, выходя из драматических проявлений, люди начинают стесняться своего необычного поведения и осуждать его. Некоторые сравнивают это чувство с утренним похмельем после ночи, проведенной в разгульной компании. С чувством стыда они спрашивают себя: «Что я делал?», «Кто это видел?» и «Не натворил ли я чего?». Многие из этих тревог усугублялись ощущением, что окружающие люди хотят дать ей понять: теперь пора вернуться к заботам повседневной жизни.

Карен вернулась домой к Эрин и Питеру, где ей пришлось быстро учиться снова действовать в повседневном мире. Она писала в своем дневнике:

Возможное домашнее задание:

Связаться с подругами,  
Жить более спокойно,  
Привести себя в порядок  
Снова быть здоровой.

И:

Оставаться Открытой,  
Открытой сердцу, небесам,  
Земле, жизни, любви,  
Растениям, собакам, мухам и т. д.,  
И заботиться о собственных нуждах.

Карен пока была еще очень слаба и оставалась во власти кое-каких сильных эмоций и переживаний. К счастью, она жила в сельской местности и потому имела возможность проводить много времени на природе, где она продолжала сталкиваться со все еще сильными физическими энергиями, фрагментами воспоминаний и другими переживаниями, выражая их

по мере того, как они возникали. Порой она проводила время с близкими друзьями, но у нее не было регулярных контактов с другими людьми, которые могли ей помочь. В конце концов ее внутренний мир успокоился, и она вернулась к своему привычному деятельному образу жизни.

Попытки друзей помочь Карен имели свои недостатки, обусловленные отсутствием должной подготовки и ограничениями ситуации, например, исчерпанием возможностей помощников. Но даже при этом они были гораздо более разумной альтернативой, чем госпитализация и применение подавляющего медикаментозного лечения, поскольку она смогла проработать многие тяжелые аспекты своего прошлого. Кроме того, у нее была возможность пройти большую часть кризисного эпизода не будучи отягощенной мыслями о том, что она больна. Сразу после выхода из кризиса она так описывала свой опыт: «Я разбила свое зеркало» и «Я расколола свою скорлупу». Если бы Карен подверглась традиционному лечению и пришла к убеждению, что она больна, то у нее, вероятно, не могло бы сложиться такое отношение к произошедшему, отражающее разрушение старых ограничений и высвобождение чего-то нового.

Два года спустя, когда мы обсуждали с Карен ее переживания, она сказала, что испытывает смешанные чувства по отношению к этим событиям. Она способна понять и оценить многие аспекты того, что с ней происходило. Она говорит, что узнала очень много ценного о себе и своих возможностях и чувствует, что через свой кризис обрела мудрость, к которой может обращаться в любое время. Карен открыла в себе такие сферы, о существовании которых прежде не догадывалась, она ощутила текущий в ней огромный поток творческой энергии и пережила ранее пугавший ее опыт рождения, смерти и безумия. Она избавилась от своей депрессии, равно как и от склонности к невольному перееданию.

Неприятные эмоции уже не возникают у нее так часто, как раньше; она научилась менее напряженно и более выразительно петь, более свободно двигаться в танце, и у нее появился серьезный интерес к рисованию. Она рассказывала нам, что, вспоминая о своем эпизоде, чувствует волнение и возбуждение и очень хочет больше узнать о том, что поможет объяснить происходившие с ней события

С другой стороны, у Карен были и некоторые критические замечания. Хотя она не могла бы сопротивляться возникавшим у нее мощным состояниям, она чувствовала, что была не готова к такой тяжелой и болезненной работе. Несмотря на тот факт, что в течение трех недель она получала огромную помощь, она полагает, что еще не была готова окунуться в повседневный мир, когда это потребовалось вследствие исчерпания возможностей тех, кто ей помогал. С того времени у нее не было контактов с людьми, с которыми она могла бы далее прорабатывать свои переживания. Она считает себя несколько «не такой как все», поскольку у нее был этот эпизод (это же мнение косвенно выражали ее семья и некоторые из друзей), и потому склонна принижать его, сосредоточиваясь на его отрицательных сторонах.

Многих из этих проблем можно было бы избежать, если бы у Карен была постоянная и квалифицированная поддержка сразу же после завершения периода кризиса — скажем, в реабилитационном центре — и последующая помощь в форме регулярной психотерапии, групп поддержки и духовной практики в течение более длительного периода времени.

## **Кто может помочь?**

Помня об истории Карен, давайте теперь рассмотрим те возможности, которые доступны — или могли бы быть доступны — для людей, подобных ей, равно как и для тех, кто переживает более умеренные формы духовного кризиса.

От того, кому приходится иметь дело с человеком, переживающим духовный кризис, требуются, прежде всего, подлинное участие, забота и любовь. Без этого легко впасть в соблазн манипулирования и неявного контроля, которые затрудняют процесс и могут повредить тому, с кем он происходит. Отнюдь не всегда обязательно, чтобы помощь при духовном кризисе оказывали опытные специалисты. Порой, хорошо подготовленные члены семьи или группы друзей могут чувствовать себя вполне готовыми иметь дело с преобразующим процессом у близкого им человека, особенно, если он протекает относительно мягко. В идеале, помощники должны иметь некоторые знания о динамике процесса, его положительном потенциале и целительных возможностях, полученные путем чтения соответствующей литературы или консультаций со специалистами. Иногда полезными помощниками могут быть люди с развитой интуицией даже при отсутствии специальных знаний, но это, безусловно, не самое лучшее решение.

С другой стороны, бывают периоды, когда оказываются необходимы знания и опыт благожелательного психолога, психиатра, медика, священника, социального работника\* или трансперсонального психотерапевта. До какого-то момента члены семьи и друзья могут не испытывать особых неудобств, но затем им требуется помощь специалиста, обладающего знаниями и подготовкой в этой области. Если ситуация включает в себя крайние психические, эмоциональные и физические состояния и имеет место в течение продолжительного времени, необходимо заручиться помощью врача, чтобы избежать медицинских осложнений, а также человека, обладающего адекватным знанием и пониманием неординарных реальностей.

Нам доводилось слышать истории о супругах, семьях и друзьях, которые без всякой помощи извне, не имея специальной подготовки и даже не понимая природы мощных переживаний, интуитивно помогали своему близкому человеку пройти через духовный кризис. Но стресс и замешательство, неизбежные при таком подходе «на свой страх и риск», делают его далеким от идеала, и мы не рекомендуем прибегать к нему.

Поскольку область духовного кризиса относительно нова, то в этот переходный период потребность в помощи превосходит количество индивидов, которые могут ее предложить. Нас очень воодушевляет то, что все больше людей начинают испытывать личный и профессиональный интерес к трансперсональной психологии и обучаются методам работы с глубокими эмоциональными и духовными состояниями. Но мы сознаем, что пройдет еще немало времени, прежде чем будет достигнуто повсеместное понимание преобразующих кризисов, и станет легко доступной помощь переживающим их людям.

Тем временем, мы хотим вкратце описать, какие возможности доступны уже сейчас, а также высказать некоторые общие и конкретные идеи, которые можно осуществить в ближайшем будущем. Поскольку каждая ситуация связана с разными переживаниями неодинаковой интенсивности, с разными личностными характеристиками и с разной окружающей обстановкой, невозможно дать точный рецепт для тех, кто хочет оказывать помощь при духовных кризисах. Мы призываем вас приспособлять наши рекомендации к вашей конкретной ситуации.

**Служба круглосуточной помощи.** В какой бы стране мира мы ни проводили свои семинары, когда заходила речь о духовном кризисе, кто-нибудь всегда спрашивал: «А где можно найти хорошую службу круглосуточной помощи, основанную на идеях, о которых вы рассказали?» И мы были вынуждены с сожалением признавать, что таких учреждений пока немного. В Приложении 2 мы вкратце опишем, какими, на наш взгляд, должны быть подобные центры. В основном, это должно быть место, где люди смогут в безопасности переживать свой духовный кризис, при поддержке персонала, обученного трансперсональным методам, сотрудники которого сами пережили опыт неординарных состояний в ходе своей подготовки.

Нам известно, что в некоторых клиниках пациентам иногда разрешают проходить через неординарные переживания без использования медикаментов или иных способов их подавления. Однако это, скорее, исключение, которое зачастую зависит от личного влияния кого-либо из персонала. И это, вероятнее всего, делается без понимания надличностной природы процесса и его целительного потенциала. Вдобавок, сама обстановка больницы автоматически говорит человеку, что он болен.

**Служба сиделок.** За время своих исследований проблемы духовного кризиса мы узнали о нескольких случаях, когда друзья и члены семьи для обеспечения поддержки и руководства, необходимых при духовном кризисе, создавали службу сиделок подобно тому, как это было сделано для помощи Карен. Так было, когда человек нуждался в круглосуточной опеке, и не было возможности организовать ее с помощью какой-либо приемлемой профессиональной службы. Хотя помощь таких непрофессиональных сиделок оказалась вполне адекватной, в таком подходе есть очевидные недостатки, например: потенциальное отсутствие знаний и понимания неординарных реалий и утомительный для неподготовленных людей характер процесса. Ниже изложены наши представления об идеальной организации службы сиделок.

Подобно тому, как это было с Карен, человек, переживающий кризис, остается дома или в обстановке, близкой к домашней. Поэтому служба сиделок не имеет постоянной резиденции; вместо этого ее сотрудники выезжают к человеку, когда ему необходимы их услуги. Службой руководят один или несколько специалистов в сотрудничестве с благожелательным врачом. Эти специалисты прошли специальную подготовку в области работы с духовными кризисами.

Сиделки располагают знаниями о глубоких эмоциональных и духовных состояниях и, в идеале, сами пережили опыт неординарных реалий в процессе трансперсональной психотерапии, духовной практики или собственных духовных кризисов. Хотя их конкретные подходы могут различаться, все они разделяют главную теоретическую и терапевтическую стратегию, основанную на признании целительного потенциала духовных кризисов и доверии к глубокой мудрости преобразующего процесса.

В ходе кризиса сиделки регулярно встречаются с координатором для обсуждения возникших проблем. Кроме того, они встречаются после завершения кризисного эпизода для обсуждения ситуации. Когда человеку, переживающему духовный кризис, приходит время вернуться к повседневной жизни, решение об этом принимается совместно и при участии самого этого человека. В решающий период сразу после духовного кризиса, продолжающийся несколько дней или недель, сиделки организуют эффективную систему поддержки, которая может включать в себя пребывание в реабилитационном центре, профессиональную помощь, группы поддержки и регулярные встречи с другими людьми, пережившими духовный кризис. Это поможет индивиду принять и усвоить пережитый опыт и, при необходимости, продолжать самоисследование.

Служба сиделок имеет ряд преимуществ. Самое очевидное из них — это возможность избежать психиатрического диагноза и подавляющего медикаментозного лечения. Кроме того, человек, переживающий кризис, получает возможность оставаться в знакомой обстановке или дома, в комфортной ситуации, и с людьми, которых он знает и которым доверяет.

**Специалисты в области душевного здоровья, знакомые со случаями духовных кризисов.** В преобразующем процессе могут быть такие периоды, когда целесообразно прибегнуть к профессиональным услугам социального работника, психолога, психиатра, консультанта или какого-либо иного терапевта\*. В идеале такой терапевт должен быть сочувственным спутником человека в глубоком и серьезном путешествии, которое может вести к ответам и прозрениям, зачастую недоступным для обычной логики. Он должен обладать концептуальной системой, охватывающей широкий спектр переживаний, которые возможны

при духовном кризисе. Такой терапевт признает благотворный характер преобразующего процесса и рассматривает симптомы не как признаки болезни, а как возможность для исцеления, работая с этими симптомами, а не пытаясь подавлять их. Он верит, что при наличии поощрения и поддержки его пациент сможет пройти через трудные стадии процесса духовного кризиса, обретя новую силу и более глубокое понимание. Кроме того, он полагает, что в подходящих условиях пациент сможет сам направлять собственный процесс. Он знает, как создать безопасный и поддерживающий контекст для глубокого преобразования личности, и чувствует, когда можно позволить пациенту продвигаться вперед самостоятельно, а когда следует предложить ему свое руководство.

Характер помощи терапевта может меняться в зависимости от уровня переживаний, с которыми имеет дело пациент. Например, если человек сталкивается с воспоминаниями детства, специалист использует знание его биографии, чтобы помочь ему распутать прошлое. Если человек заново переживает свое рождение, терапевт предлагает методы, облегчающие этот процесс. Если же переживания сосредоточиваются, в основном, на духовных, мифологических или архетипических сферах, специалисту нужно работать с этими уровнями.

Проблема, возникающая при выборе профессионала, который специализируется только в одной области, состоит в том, что, когда внутренний процесс переходит на другой уровень, такой специалист может не знать, что делать. Если концептуальная система терапевта ограничивается лишь биографией после рождения, он может пытаться вернуть пациента, переживающего опыт Божественной Матери, к его детским воспоминаниям, игнорируя то, что происходит на самом деле. Самым лучшим помощником в духовном кризисе будет тот, кто признает любые возможности человеческого опыта и способен легко следовать за пациентом от уровня к уровню, в каком бы направлении тому ни было нужно двигаться. Такой терапевт готов пробовать новые стратегии, если они могут помочь, и поддерживает обращение к духовной практике как дополнение терапии.

Идеальный терапевт или группа терапевтов используют не только словесную, но и эмпирическую терапию, и работают с разными уровнями опыта пациента, переживающего духовное самораскрытие. Словесная терапия позволяет вам регулярно встречаться с непредубежденным специалистом, чтобы обсуждать возникающие в вашей жизни личные и межличностные проблемы и помогать вам находить собственные решения. Это может быть чрезвычайно эффективным способом обретения понимания, руководства и утешения во время вашего путешествия, и может помочь тем, у кого духовный кризис протекает в острой форме, принять и интегрировать его после его завершения.

Однако для того, кто переживает более активную и напряженную форму духовного кризиса, одной только словесной терапии недостаточно. Зачастую человеку бывает нужна более активная работа с интенсивными энергиями, эмоциями и переживаниями, которые невозможно просто обсуждать. Непреодолимую ярость или тревогу нельзя снять одними разговорами — им необходимо дать выразиться в безопасной и поддерживающей атмосфере в качестве части процесса очищения. Такую возможность дают некоторые формы эмпирической терапии, в частности, холотропное дыхание. Чтобы быть в полной мере эффективными, они должны основываться на теоретической модели, охватывающей весь диапазон человеческих переживаний, включая биографический, околородовой и надличностный уровни. Специалист, обладающий подобного рода пониманием, может с успехом использовать такие мощные методы, как гештальт-терапия, биоэнергетика\*, процессуальная психотерапия\*\*, а также неорайхианская работа с телом.

**Непредубежденные врачи.** Поскольку духовный кризис включает в себя эмоциональные, духовные и телесные аспекты, нередко бывают периоды, когда вы ощущаете отдельные



физические проявления, которые могут напоминать те или иные физиологические проблемы. В подобных случаях необходимо посоветоваться с врачом, чтобы быть уверенным, что боли, учащенное сердцебиение или тремор не имеют медицинских причин. Идеально было бы найти врача, в полной мере понимающего динамику, проявления и прогноз развития духовного кризиса. Такой врач сумел бы отличить симптомы, типичные для преобразующего процесса, от тех, что имеют биологическое происхождение и требуют соответствующего лечения. Однако, поскольку это относительно новая область, врачей с такой подготовкой пока еще немного.

Специалисты-медики с холистической ориентацией, несмотря на отсутствие конкретных знаний о феноменах, присущих духовному кризису, могут иметь непредубежденное отношение к такого рода процессу и поддерживать его. При необходимости обращения к врачу, не имеющему такой подготовки, лучше всего избегать обсуждения метафизических вопросов, поскольку необычные переживания могут быть неправильно истолкованы. Постарайтесь ограничить общение с врачом описанием симптомов, сосредоточиваясь на анализах, которые помогут выяснить их причины и значение.

**Духовный учитель.** Иногда преобразующий процесс увлекает человека в таком направлении, которое он, в конечном счете, отождествляет с той или иной духовной системой. При определенном сочетании физических, эмоциональных и эмпирических проявлений, человек может осознать, что он переживает процесс пробуждения Кундалини, либо то, что в дзен-буддизме называется *кеншо*, или состоянием просветления, либо нечто похожее на шаманское посвящение. В таких случаях может оказаться полезно и даже необходимо найти хорошего учителя из соответствующей традиции, который имел такие переживания, понимает их и знает, как поддерживать их у других людей. Кроме того, такой учитель может дать вам инструменты, с помощью которых вы сумеете расширить свой процесс, работать с ним и интегрировать его в повседневную практику.

Важно найти такую практику, в контексте которой процесс духовного кризиса встречает уважение и поддержку, а не воспринимается как что-то такое, что нужно тормозить или подавлять. Некоторые традиции, например, сиддха-йога, которой учил Свами Муктананды и учат его последователи, признают, обсуждают и принимают эмоциональные, физические и духовные переживания, возникающие при сидячей медитации. Некоторые харизматические\* церкви активно поощряют такие состояния, считая их подлинным выражением веры и проявлением Божественного.

Другие разновидности практики молитвы и медитации советуют людям наблюдать возникающие образы и чувства и позволять им проходить. Учителя этих традиций активно препятствуют выражению эмоций и побуждают учеников успокаивать ум, не увлекаясь внутренней драмой. Эти более тонкие и эффективные подходы могут временно не годиться тому, кто погружен в богатый внутренний мир красочных образов и испытывает побуждение делать резкие физические движения.

Человеку, переживающему духовный кризис, могут быть чрезвычайно полезны мудрость, руководство и присутствие продвинутых учителей. Поскольку они проделали огромную внутреннюю работу, результаты их преобразования можно видеть в их образе жизни, в том, как они относятся к себе и к миру. Простое пребывание рядом с такими учителями может быть целительным, поучительным и вдохновляющим.

Но таковы далеко не все, объявляющие себя духовными учителями. Чуть позже мы будем обсуждать, по каким качествам нужно выбирать духовного учителя, равно как и терапевта. Пока что определим общий критерий: выбирайте не того, кто претендует на исключительное знание ответов на все жизненные проблемы, а того, кто будет направлять и поддерживать вас в поиске ваших собственных ответов.

**Духовное или терапевтическое сообщество.** Вступление в духовное или терапевтическое сообщество не обязательно означает, что вы должны посвятить ему всю свою жизнь. Однако если вы нашли подходящего духовного учителя или терапевта и обнаруживаете, что он связан с такой группой, то, возможно, решите провести какое-то время с этой группой. К числу традиционных духовных сообществ относятся братства последователей североамериканских индейцев, христианские созерцательные ордена, буддийские общины — сангхи и йогические ашрамы. Существуют также различные терапевтические группы, которые сформировались вокруг тех или иных отдельных методов, а также центры реализации человеческого потенциала\* и духовного роста, предлагающие различные подходы.

Опять же необходимо, чтобы эта группа обладала знаниями о тех переживаниях, с которыми вы сталкиваетесь, и чтобы она была согласна при необходимости оказывать вам поддержку и работать с вами. В такой среде, скорее всего, есть люди, у которых уже были такие же переживания и которые могут помочь вам и направлять вас. Вдобавок в этих местах вы можете освоить такие инструменты для работы с сознанием, как молитва, медитация, пение мантр, шаманские практики и психотерапевтические методы, которые облегчают течение процесса и интеграцию переживаний.

Независимо от правил конкретной духовной практики степень свободы, которая предоставляется человеку, переживающему духовный кризис, часто определяет учитель. Один мастер дзен рассказывал нам о молодом человеке, который пришел учиться в *сангху* — общину монахов. Когда его переживания развились в кризис, ему «велели перестать медитировать и отправили на кухню резать овощи. Когда он больше не мог сосредоточиваться на этом, ему предложили работать в саду. Когда и эта работа стала для него слишком напряженной, ему просто позволили гулять по пастбищу и делать то, что ему нужно, пока его кризис не завершился. И тогда он мог вернуться к своей практике».

Этому молодому человеку посчастливилось иметь поддержку благожелательного сообщества, которое без предубеждения отнеслось ко всем его переживаниям. Хотя их строгая практика дзен не поощряет такого рода проявления, они были достаточно терпимы и готовы идти на риск, чтобы оказать ему поддержку в прохождении этого эпизода. К сожалению, такое отношение далеко не типично для всех духовных групп.

**Группы поддержки товарищей по несчастью.** Группа людей, которые пережили собственный духовный кризис, могла бы оказать чрезвычайно эффективную помощь тому, кто находится в самом разгаре кризисного процесса. Существующие группы самопомощи в таких областях, как алкоголизм и наркомания, расстройства питания и лишний вес, психологические травмы в результате изнасилования и многие другие, состоят из людей, находящихся на разных стадиях внутренней работы, которых объединяют общий опыт и понимание. Такие группы предоставляют человеку, переживающему кризис, среду для обсуждения его проблем и чувств, в которой он находит сочувствие и понимание. Кроме того, они могут помочь ему научиться разбираться, с кем и как говорить о своих переживаниях. Скорее всего, вы почувствуете огромное облегчение, находясь в компании людей, которые интуитивно понимают вас и готовы выслушать, не высказывая категорических суждений. С ними вы можете обрести чувство общности и частично избавиться от ощущений одиночества и обособленности, которые могли заставить вас думать, что вы единственный, у кого когда-либо были подобные переживания.

Кто-нибудь вроде Карен мог бы получать огромное чувство поддержки от такой группы на протяжении месяцев или даже лет после острого периода кризиса. Те, у кого процесс раскрытия протекает менее драматично, могли бы использовать группу как постоянный источник периодической поддержки. Однако хотя такие группы существуют для многих других нужд, насколько нам известно, нет ни одной для тех, кто проходит или уже прошел через духовный

кризис. Учитывая опыт, накопленный в других товариществах, можно было бы легко организовать подобные группы и начать оказывать неоценимую помощь значительной части населения.

**Хороший специалист по работе с телом.** Многие школы телесной работы считают, что эмоции и переживания каким-то образом запечатлеваются в мышцах нашего тела. Человек, обученный массажу или другим методам физической манипуляции с телом, может помогать их высвобождению. Во время духовного кризиса, когда воспоминания, чувства и ощущения уже до некоторой степени разблокированы, специалист, имеющий соответствующую подготовку, может облегчить этот процесс.

В процессе работы с телом, по мере расслабления мышечного напряжения могут постепенно высвобождаться образы, воспоминания и эмоции. Многие люди осознают, что у них есть физически подавленные воспоминания о болезненных ситуациях, равно как и реакции на эти ситуации, и что телесная работа помогает их высвободить. Идеальный специалист по работе с телом должен быть готов поощрять клиента к тем или иным формам самовыражения, если они естественно возникают в ходе сеанса.

**Кто-то, переживший собственный духовный кризис.** Нередко люди выходят из своего преобразующего кризиса с ощущением, что их следующим шагом должна стать помощь тем, кто, возможно, так же озадачен, ошеломлен, напуган, взволнован и сбит с толку, как были они. Пережив высоты и глубины собственного кризисного процесса, они обрели уникальный эмпирический опыт, который может быть чрезвычайно ценным для помощи другим людям. Это не означает, что нужно навязывать другим свои откровения, догадки или идеологию — необходимо просто выслушать другого человека и рассказать ему о своем собственном путешествии, не требуя от него какой-то особой реакции.

Кроме того, пережитый опыт позволяет им, не испытывая неудобств, поддерживать процесс другого человека, каким бы сложным и драматичным он ни был, поскольку они знают эти территории изнутри. Поскольку они тоже были там, у них не возникает чувства осуждения или превосходства. Имея опыт своего собственного исцеления, они испытывают доверие к положительному потенциалу ситуации. Это знание совсем другого рода, нежели то, что можно получить, читая о таких переживаниях; эту мудрость дает только личное соприкосновение с ними. Подобно тому, как выздоравливающие наркоманы и алкоголики, которые продолжают уделять внимание собственному внутреннему росту, оказываются наиболее эффективными помощниками при лечении других людей с теми же проблемами, так и те, кто пережили духовный кризис и успешно интегрировали его опыт, чрезвычайно полезны при работе с людьми, совершающими аналогичное путешествие.

**Близкие друзья и члены семьи.** Это те люди, которые просто в силу сложившихся отношений с человеком, переживающим процесс духовного кризиса, часто вольно или невольно оказываются в положении помощников. Хотя их глубокая привязанность может быть как помощью, так и помехой, их доверие и любовь способны создать эмоционально целительную окружающую обстановку. Если они живут где-то неподалеку, у них может быть возможность предоставить человеку, переживающему кризис, привычное и удобное убежище.

**Сочетание вышеперечисленных факторов.** Для любого, кто переживает духовный кризис, идеально было бы иметь в своем распоряжении все эти ресурсы и выбирать из них те, что ему больше всего подходят. Вы можете регулярно работать с хорошим психологом, который знает и понимает вашего духовного учителя, что позволит вам сочетать инсайты, полученные в ходе психотерапии, с уроками духовной практики. В дополнение к этому вы можете еженедельно посещать группу поддержки, расширяя круг своих друзей и знакомясь с людьми, которые также пережили те состояния, с которыми вы сейчас сталкиваетесь. Вы можете

периодически посещать выездные практические семинары (ритриты), которые проводит ваш учитель, что будет углублять и расширять ваши переживания и понимание. Придя на прием к своему врачу, вы сможете свободно рассказать ему о других аспектах своей жизни, которые могут иметь отношение к вашему физическому состоянию. Затем вы возвращаетесь домой, к членам своей семьи, которые не только понимают вас, но и активно занимаются собственным духовным ростом.

Если вы, подобно Карен, в течение определенного времени не сможете эффективно действовать в повседневной жизни, наличие службы круглосуточной помощи позволит вам иметь безопасное место для того, чтобы временно удалиться от мира. Там вы сможете пройти через свой кризис в обстановке понимания и любви. А когда вы вернетесь к миру, вы сможете использовать упомянутые выше ресурсы для дальнейшего исцеления.

## **Чего и кого следует избегать**

Некоторые ситуации и люди могут мешать преобразующему процессу, прерывая его, замедляя его, заставляя его казаться чем-то отличным от того, что представляет собой на самом деле, или осложняя его каким-либо иным образом. Опять же, поскольку каждый случай не похож на другие и у каждого человека свои потребности, быть может, вы добавите какие-либо конкретные соображения к этому списку.

Некоторые традиционно применяемые меры ухудшают ситуацию. Так, транквилизаторы и другие лекарства могут быть полезными при лечении определенных психиатрических расстройств, но мы убеждены, что их широкое применение в случаях, когда причины состояния не ясны, ничем не оправдано. Если человек переживает подлинный духовный кризис, то успокаивающие лекарства будут противодействовать процессу исцеления. Зачастую они лишь усиливают смятение и дезориентацию человека; кроме того, они могут обладать побочным действием и вызывать химическую зависимость. Сам факт назначения регулярного приема лекарств уже говорит человеку, что он болен, вместо признания возможности того, что он стоит на пути к целостности. По этой причине необходима крайняя осторожность в использовании лекарств и других подавляющих методов.

То же касается и психиатрических диагнозов. Хотя в некоторых случаях подобные определения полезны для классификации и лечения пациентов, диагностические границы нередко бывают размытыми, и во многих случаях людям ставят не вполне верный или просто ошибочный диагноз. Это, безусловно, справедливо в отношении индивидов, переживающих духовный кризис, которым специалисты, из самых благих побуждений, как правило, ставят психиатрический диагноз.

Важно помнить, что большинство из нас воспитаны культурой, которая считает преобразующий процесс чем-то таким, чего следует избегать, и потому, если он с нами случается, мы автоматически думаем, что это плохо или что мы больны. Если после этого специалисты ставят нам диагноз и назначают лекарства, наша испуганная часть говорит: «Я был прав. Со мной происходит что-то очень плохое». Необходимо, чтобы и врачи и люди, переживающие духовный кризис, в своем подходе к этому процессу ставили на первое место его целительный потенциал, рассматривали его как движение к целостности, как возможность расширения наших возможностей.

В разгар духовного кризиса мы нередко чувствуем себя беспомощными и хватаемся за любую возможность облегчения, слишком охотно перекидывая ответственность за свою жизнь

на кого-то, кто заявляет, что способен вернуть нас к нашему обычному состоянию. Многим терапевтам кажется, что они располагают подготовкой, методикой и пониманием, которые позволяют им «приводить человека в порядок», подобно тому как механик приводит в порядок автомобиль. Такого рода подход не поможет тому, кто переживает духовный кризис, поскольку он перекладывает ответственность за процесс с глубокой целительной мудрости, заключенной в каждом из нас, на ограниченные познания и ресурсы постороннего человека. Поэтому лучше избегать таких терапевтов или наставников, которые предлагают себя в качестве экспертов, знающих ответы на все ваши вопросы.

## Выбор терапевта, учителя или наставника

Когда процесс самораскрытия достигает такого этапа, когда вы уже не можете обходиться собственными ресурсами или чувствуете, что ситуация стала слишком обременительной для тех, с кем вы обычно поддерживаете отношения, значит пришло время поискать помощи извне. Хотя область духовного кризиса относительно нова и пока есть не так много людей, специально подготовленных для работы с теми, кто переживает преобразующий процесс, тем не менее можно найти достаточно опытных наставников.

С годами у нас сформировались собственные критерии выбора хорошего терапевта, духовного учителя или наставника в процессе преобразования личности. Ниже даны некоторые из наших соображений по этому поводу.

Такой человек должен иметь достаточную подготовку в соответствующей области или дисциплине; в идеале, наставник должен быть на собственном опыте знаком с теми территориями, на которые вступают его клиенты. К примеру тот, кто практикует гештальт-терапию или холотропное дыхание, должен иметь достаточные теоретические знания, а также большой личный опыт внутренней работы с соответствующим подходом, испытав на себе его силу и терапевтический потенциал. Его концептуальная система должна быть очень широкой и включать в себя все возможные области человеческого опыта, и он должен быть готов следовать за клиентом в любом нужном направлении.

Хороший учитель или терапевт должен обладать смирением и состраданием, посвящая себя служению людям, и придерживаться определенных этических установок, которые не допускают манипулирования другими для своих личных целей. Он должен постоянно указывать клиентам на их собственные внутренние ресурсы как источник силы и роста, а не брать на себя ответственность за их личностное или духовное развитие, в конце концов становясь объектом их привязанности.

Важное качество — чувство юмора, способность смеяться над собой, над любой отдельно взятой ситуацией или над всей вселенской игрой. Учитель или наставник, обладающий таким качеством, не воспринимает самого себя слишком серьезно, хотя его работа и отношение к ней очень серьезны.

Необходимо, чтобы между учеником и учителем или между клиентом и терапевтом существовал резонанс. Этот резонанс не имеет никакого отношения к тому, что вам может казаться уместным, или что, по вашему мнению, вам *следует* делать; он происходит от ощущения веры и доверия, равно как и от сильного притяжения к этому человеку и его работе. Поскольку человек, переживающий духовный кризис, нередко бывает эмоционально уязвим, его решения порой основываются на неисполнившихся желаниях, а не на теперешних нуждах. По этой причине ваш выбор терапевта важно обсудить с человеком, который может объективно

взглянуть на вещи и которому вы доверяете.

Возможно, эти требования кажутся слишком строгими, и у вас возникает вопрос: «А можно ли вообще найти такого человека?» Мы описали образ *идеального* терапевта или наставника, а в реальной жизни может оказаться необходимо идти на некоторый компромисс. Тем не менее есть много квалифицированных людей, которые не являются широко известными специалистами, шаманами или гуру, а спокойно делают свою работу в узком кругу. Могут потребоваться определенные усилия, чтобы найти таких людей в трансперсонально ориентированных группах или институтах, но время, затраченное на поиски, оправдывает себя. Слишком многие из нас готовы переложить ответственность за свое существование на кого попало с мольбой: «Я не могу организовать свою жизнь, сделай это за меня». К сожалению, такое отчаянное самоотречение приводит к большой неразберихе и даже вреду, если вы имеете дело с неэтичным человеком, склонным к манипулированию ради собственных корыстных интересов.

Во всех духовных дисциплинах учителем считается такой человек, который изучал, практиковал и, по возможности, сам пережил духовный опыт, прежде чем руководить другими. В некоторых традициях такой человек может быть избран только в результате прямой передачи определенного духовного учения, которое развивалось, совершенствовалось и почиталось на протяжении длительного времени. С виду простые техники, которыми пользуются такие адепты, на самом деле представляют собой сложные практики, для овладения которыми требуются многие годы.

Все сказанное относится и к некоторым людям, которые провозглашают себя терапевтами, начиная работать с клиентами после весьма краткого знакомства с одной из многих имеющихся техник. Подобно тому как духовный учитель тратит очень много времени на развитие своей практики, так и хороший терапевт должен иметь достаточный личный и профессиональный опыт работы с методами своей психотерапевтической школы. Он должен досконально изучить и испытать на себе используемый им подход и до тонкостей знать его достоинства и недостатки.

Когда вы выбираете себе терапевта, подробно расспрашивайте его, как бы вы расспрашивали человека, которого нанимаете на работу. Не бойтесь задавать вопросы об образовании, квалификации, о том, как он определяет свою собственную роль, о степени его личного и профессионального знакомства с духовностью, неординарными состояниями и трансперсональными подходами, а также о любых других конкретных вещах, которые вас могут интересовать.

Те же общие принципы применимы и при поиске духовного учителя. Многие духовно ориентированные журналы предлагают рекламу широкого спектра учителей и дисциплин. Возможно, вы прочтаете какую-то книгу и захотите учиться у ее автора или у кого-нибудь из этой же традиции. Расспрашивайте об учителе и окружающих его людях, задавая те же вопросы, как при выборе терапевта, и помня о том, какие качества вы ищете. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, чтобы *чувствовать*, что вы делаете верный выбор, и действуйте, зная, что вы можете передумать, если что-либо покажет, что вы ошиблись, или если появится кто-то лучший.

Избегайте косных, ограниченных и догматичных терапевтов, духовных учителей и наставников. Такие люди высокомерны, считают себя исключительными и заявляют, что только они имеют *все* ответы или могут указать *настоящий* путь. Они не склонны к юмору и очень серьезно относятся к себе и своей работе. Зачастую они проделали очень мало серьезной работы над собой и могут быть недостаточно хорошо знакомы с методом, который они применяют по отношению к другим людям. Даже если они прошли подготовку, она, скорее всего, была ограничена концептуальным анализом и теорией и имеет очень мало общего с реальным

человеческим опытом. Психиатры такого типа испытывают неудобство с собственными эмоциями и эмоциями других людей и склонны назначать транквилизаторы и другие лекарства в качестве решения большей части проблем своих пациентов.

Опасайтесь терапевтов и учителей, которые часто говорят о своих достижениях и называют богатых или выдающихся людей в числе своих бывших клиентов или учеников. Избегайте наставников, которые приписывают себе решение проблем своих клиентов или учеников, употребляя фразы типа: «Я справился с ее боязнью высоты», тем самым принимая на себя ответственность за произошедшие изменения. Такие люди нередко становятся зависимыми от клиентов или учеников как средства самоутверждения, порой продляя взаимоотношения с ними сверх необходимости для удовлетворения собственных нужд.

Не всегда легко узнать, откуда лучше начать поиски хорошего терапевта или духовного учителя. Вы не найдете этих сведений в телефонном справочнике или в местной газете, хотя по мере роста признания важности духовного кризиса эта ситуация может измениться.

Источником такой информации и услуг для людей, которые в них нуждаются, может служить Сеть поддержки в духовном кризисе (*Spiritual Emergence Network, SEN*). Адрес и телефон SEN даны в Приложении 1. Если вы ищете терапевта, вы также можете связаться с Ассоциацией трансперсональной психологии в Стэнфорде, Калифорния\*, либо с теми учебными заведениями, где есть курс трансперсональной психологии. Там вы можете узнать о практикующих психотерапевтах трансперсональной ориентации\*.

Те кто прошли подготовку, связанную с методом холотропного дыхания, обладают и опытом, и теоретическим пониманием, которые необходимы для такой работы. Список сертифицированных ведущих можно получить в Международной ассоциации холотропного дыхания (*Holotropic Breathwork™ International, 4286 Redwood Hwy., Ste. A 550, San Rafael, CA, 94903, USA, tel.(415) 479-4703*\*\*). Полезным может быть и юнгианский аналитик, имеющий опыт работы с сильными эмоциями и физическими проявлениями. В целом, юнгианский подход, несмотря на тенденцию к излишней интеллектуальности, исходит из широкого понимания человеческого опыта, которое включает в себя и духовное измерение. Свяжитесь с местными представителями юнгианской школы и объясните им, что вам нужно. Если вы посещаете группу самопомощи, расспросите у других участников, знают ли они какого-нибудь достаточно непредвзятого аналитика, который с пониманием относится к требованиям преобразующего процесса.

В любой школе психотерапии всегда есть отдельные специалисты не похожие на других. Одна женщина, переживавшая кризис, который, как потом выяснилось, был вызван пробуждением Кундалини, нашла фрейдистски ориентированного психотерапевта. Он честно сказал ей: «Я не понимаю, что с вами происходит, и не знаю, куда это вас ведет, но готов поддерживать вас во всем, что вам потребуется делать». Благодаря его готовности идти на риск и его поддержке она смогла завершить трудный период преобразующего процесса и обрести более разумное отношение к самой себе и к миру.

Нередко эффективность психотерапии определяется личными качествами терапевта; поэтому не ограничивайтесь какой-то определенной психотерапевтической школой и не исключайте возможность найти помощь в самых неожиданных местах. Например, один специалист по методу ребефинга, признавая реальность памяти о процессе рождения, может полностью отрицать возможность духовных переживаний, в то время как другой специалист той же школы может быть готов активно поддерживать клиентов, в каком бы направлении ни пошел их процесс.

И еще несколько разумных советов в отношении тех, кто может оказаться в роли помощников — членах семьи или друзьях, которые не готовы довольствоваться одним лишь

содействием процессу, имеющему собственную динамику. Хороший способ отделить тех, кто действительно хочет сопровождать человека в его духовном путешествии, от тех, кто для этого не годится — посмотреть на то, какова мотивация этих людей. Как мы уже отмечали выше, те, кто предлагают свои услуги — будь то специалисты, друзья или члены семьи, — должны делать это лишь по причине подлинной заботы о человеке, переживающем кризис, веры в целительный потенциал этого процесса и желания помочь. Если же они делают это из чистого любопытства, из-за потребности манипулировать кем-то или представлять себя в выгодном свете, либо из собственного страстного желания быть нужными, то их присутствие, скорее всего, будет ограничивающим или докучливым.

Есть определенные виды неблагоприятной окружающей среды. Если это возможно, избегайте стерильной больничной обстановки, подчеркивающей факт болезни, а также догматической и негибкой атмосферы, характерной для некоторых семей, колледжей, религиозных организаций и общин. Избегайте любого окружения, от которого исходят осуждение, гнев и высокомерие вместо любви, поддержки и внимания. Если подобные условия — все, что вам доступно (скажем, вы оказались в больнице), постарайтесь найти среди персонала таких людей, которые в своей работе отступают от традиционного подхода и способны с сочувствием относиться к вашим нуждам.



# Возвращение домой

*Нежный мир вокруг меня сияет и сверкает.  
Спасибо за мое возвращение в мой чудесный дом!  
Его милые стены  
Приветствуют меня, согревают меня,  
Обнимают меня как добрые руки любящей матери.  
Как давно в этом знакомом доме начиналось мое путешествие!  
Теперь здесь все другое и в то же время такое же, как прежде.*

*Слова, написанные после переживания духовного кризиса*

**В** предыдущих главах говорилось о том, что делать во время преобразующего процесса, и предлагались советы тем, кто проходит через этот опыт, равно как и окружающим их людям. Но вот наступило время, когда человек возвращается к повседневной жизни — либо после относительно мягкого духовного пробуждения, либо после всепоглощающего кризиса. Чего можно ожидать от этого переходного этапа? Каковы блага и проблемы этого периода? Как вы можете участвовать в дальнейшей интеграции переживаний, меняющих всю вашу жизнь? И каких долговременных изменений можно ожидать в будущем?

Этот период можно назвать возвращением домой. На этой стадии люди нередко ощущают в себе новый дом — внутренний источник спокойствия и силы. Кроме того, они часто открывают или переоткрывают для себя значимые элементы в окружающем мире, которые становятся для них источником поддержки, например: отношения с близкими людьми, знакомую обстановку или привычные виды деятельности. Однако поскольку в результате духовного кризиса многое в жизни человека может измениться, этот период также не лишен своих трудностей.

Некоторые из наиболее общих изменений включают в себя устранение многих сложных личных проблем, появление в жизни новых положительных сторон, сдвиг в системе ценностей и повышение значимости духовного измерения. Это те награды, которые приносит людям преобразующий процесс. Им может казаться, что они родились заново или омолодились; они чувствуют себя совсем не так, как в начале путешествия, так как обрели более здоровые взаимоотношения с собой и с миром.

Чувство обновления может появиться сразу, и тогда некоторые люди переживают внезапное разрешение кризиса и быстрый, легкий переход к новому и эффективному образу жизни. Однако у большинства бывает переходный период, во время которого они испытывают некоторую неуверенность в себе и в своем месте в мире.

В целом, ничто из тех разнообразных и порой драматических переживаний, которые мы описывали, не имеет никакой ценности, если только человек не приносит их с собой в обычную реальность и не применяет в своем поведении и деятельности в повседневной жизни. Многие духовные традиции предостерегают, что трансцендентные сферы способны зачаровывать и что у нас может возникнуть искушение отказаться ради них от мира повседневности.

Возможно, некоторым людям подходит уход от мира во имя исключительных поисков духа. К этой категории относятся серьезные кандидаты на жизнь в ашрамах или монастырях. Однако большинство из нас находят свое подлинное призвание в работе, в отношениях с другими людьми и в повседневных делах. Переживаемое преобразование личности позволяет нам открывать глубокий мистический смысл в простых обыденных вещах. И мы можем начать понимать, что любое значительное духовное достижение начинается с нашего отношения к

ближнему.

Возвращение к повседневной жизни не подразумевает отказа от чего бы то ни было. Напротив, оно предполагает привнесение всего, что мы обрели во время своего путешествия в областях бессознательного, в тот мир, где мы живем двадцать четыре часа в сутки. Тем самым мы соединяем эти два мира и обнаруживаем, что импульс Божественного присутствует всюду. Мы учимся искать и находить его во всем вокруг нас, в каждом действии, которое мы совершаем, и в каждом человеке, с которым мы встречаемся.

В своей книге *«Герой с тысячью лиц»* Джозеф Кэмпбелл мастерски описал проблемы, возникающие при таком новом вступлении в жизнь. Как мы уже говорили в шестой главе, элементы мифа о путешествии героя отражают внутренние переживания человека в ходе преобразующего процесса. Герой оставляет свой дом, безопасное место в знакомой ему реальности и предпринимает путешествие, которое уводит его в страну тайны и приключений. Здесь его ждут многие испытания и посвящения. Когда завершается последнее испытание, герой возвращается туда, откуда он начал свое путешествие. Обстановка и действующие лица там могут быть все теми же, но сам герой сильно изменился. Теперь он наделен мудростью и пониманием, обретенными в ходе многочисленных испытаний, с которыми он сталкивался на своем пути. Но герою, полному новых прозрений, трудно приспособиться к старому миру. В своем описании возвращения героя Кэмпбелл подмечает и некоторые из переживаний, с которыми сталкиваются люди, возвращающиеся к повседневной жизни после духовного кризиса:

«Первая проблема возвращающегося героя — как после переживания тешащих душу видений самоосуществления принять реальность преходящих радостей и страданий банальностей и кричащих непристойностей жизни? Зачем возвращаться в подобный мир?.. Для завершения своего путешествия, возвращающийся герой теперь должен пережить столкновение с миром».

Например, человек, возвращающийся в привычную ситуацию, может обнаружить, что культура и отдельные люди не воспринимают его новых качеств. Рождающийся заново герой должен входить в

«...ту, на долгое время забытую атмосферу, в которой люди, являющиеся частями, воображают себя целыми. Ему приходится противостоять обществу своим разрушающим эго и спасающим жизнь знанием и получать в ответ разумные сомнения, жестокие обиды и растерянность хороших людей, не способных его понять.»

Ввиду масштабности преобразующих переживаний многим людям оказывается трудно принять, казалось бы, незначительные аспекты обыденной реальности. Кроме того, они могут испытывать весьма серьезные проблемы из-за того, что окружающий повседневный мир зачастую не слишком восприимчив к их новообретенным открытиям.

В данной главе мы рассмотрим этот переходный период между духовным кризисом и устойчивым существованием и предложим некоторые практические советы, призванные сделать «возвращение домой» более легким. Мы также изложим некоторые соображения о том, как жить после завершения этого промежуточного периода.

Многие из нас очень хорошо умеют присматривать за другими людьми и помогать им нередко в ущерб себе. Во время переходного периода, равно как и после него, для вас на первом месте должно быть удовлетворение потребностей, от которых зависит ваше собственное. Вы должны позаботиться о себе, прежде чем обращать внимание на что-либо внешнее. Далее мы опишем некоторые из проблем, с которыми вы можете столкнуться, и дадим общие рекомендации относительно того, что с ними делать. Так как ваши переживания и нужды уникальны, вы, вероятно, сможете найти модификации и дополнения, которые вам идеально подходят.

**Вам может быть трудно проводить границу между собой и внешним миром.** После духовного кризиса вам может казаться, что в результате соприкосновения с различными внутренними состояниями вы больше не можете четко определить себя, как индивидуума. В своих переживаниях вы могли становиться животными, демонами или другими людьми. Возможно, вы перемещались в пространстве и времени, отождествляясь с жрецом в древней Мексике или с солдатом времен I Мировой войны. У вас могли быть парапсихические состояния, в которых вы вылетали из своего тела или сливались с другим человеком. Попутно вы могли подвергнуться переживанию уничтожения эго или испытать состояния единства, в которых вы сливались с космосом и ощущали себя частью многосвязной сети сознания.

И теперь эти спонтанные дезориентирующие состояния прекратились. Возвращаясь к повседневной жизни после такой внутренней атаки, вполне естественно чувствовать некоторую неуверенность в отношении своих собственных границ. После опыта смерти «эго», в котором вы утрачиваете свои прежние самоопределения, разве вы можете не задаваться вопросом, что приходит им на смену? Кто этот новый вы?

Как и в случае многих других элементов духовного кризиса, следующий шаг обычно происходит сам собой, если только вы этому не мешаете. Ваше новое «я» возникает автоматически, и самое лучшее для вас — сотрудничать, позволяя этому случиться. Дайте себе время побыть в покое, в относительно простой окружающей обстановке. Каждое утро составляйте краткий перечень того, что вам нужно сделать за день, и вычеркивайте пункт за пунктом по мере их выполнения. Старайтесь не перегружать себя делами, считая, что вы *должны* довести их до конца, и оставляйте на следующий день время для их завершения. Осторожно используйте свою духовную практику для обретения понимания и верного направления. Свыкаясь со своим новым «я», просите руководства и ясности у своего источника высшей мудрости. Посоветуйтесь со своим психотерапевтом и вместе с ним выберите терапевтическую стратегию, соответствующую вашим нуждам.

Вы можете посчитать важным установить для себя какие-то ограничения. Некоторые виды деятельности, вроде интенсивной практики медитации или глубокой эмпирической психотерапии, на этом этапе могут быть нежелательными. Прежде чем снова погружаться в переживания мощных внутренних состояний, вам может понадобиться время, чтобы стать более цельным, четко определившимся индивидом. Дальнейшее самоисследование будет очень полезным и волнующим позже, когда вы почувствуете себя более сильным и уверенным в себе.

Быть может, вам понадобится установить пределы и в своих отношениях с другими людьми. Это может оказаться непросто, если вы привыкли уделять внимание другим, не заботясь о самом себе. Научитесь чувствовать и выражать, что вы хотите от людей, окружающих вас, и от различных ситуаций. Очертите для себя границы, выбирая ту деятельность и те отношения, которые поддерживают ваше, порой еще смутное, чувство самого себя.

Не тревожьтесь, что, заново определяя себя как отдельную личность, возвращаясь к более эгоцентричной психологии, вы утратите понимание того, что вы — это нечто большее, чем ваша физическая сущность. Живость вашего опыта будет меркнуть, но его действие и память о нем останутся с вами навсегда.

**Вы можете казаться себе хрупким, уязвимым и неуверенным, и вам может понадобиться в течение какого-то времени защищать себя от избытка внешних впечатлений.** Вы возвращаетесь из трудного путешествия, в котором ваш прежний образ себя и прежнее мировоззрение могли быть полностью разрушены. Вы подверглись воздействию широкого спектра непривычных переживаний, и почти наверняка будете чувствовать физическую усталость. На этой стадии одна женщина говорила: «Мне представлялось, что после такого количества интенсивной внутренней активности все мои тонкие нервные окончания были изношенными и слабыми, как электрические провода после слишком сильной нагрузки».

И снова мы призываем вас уделять побольше времени заботе о самом себе. Ведите как можно более простую жизнь, временно отложив все слишком напряженные и сложные занятия. Позвольте себе все, что улучшает ваше самочувствие: расслабляющие теплые ванны, успокаивающую работу с телом и длительные прогулки. Кроме того, вам может оказаться полезно выполнять несложные «заземляющие» задачи, вроде работы в саду, приготовления пищи или мытья окон. Пока ваше тело восстанавливается после стресса, вам будет нужно больше сна, чем обычно. Ложитесь в постель рано, позволяйте себе подольше поспать утром и, если захочется, вздремнуть в середине дня.

Во время духовного кризиса легко забыть о привычке регулярно питаться. Чтобы восстановить свои ресурсы, экспериментируйте с различной здоровой пищей. Возможно, для вас окажутся особенно привлекательными свежие фрукты и овощи.

После такой увлеченности внутренним миром вы можете найти для себя полезным и даже забавным полностью сосредоточиться на своем внешнем облике. Новая прическа и новая одежда, какими бы простыми они ни были, могут выражать и подчеркивать ваше новообретенное «я».

Возможно, в течение какого-то времени вы будете опасаться взаимодействий с другими людьми и с миром в целом. Вам может быть трудно находиться в возбуждающей обстановке — на шумных вечеринках, на улицах большого города, в аэропорту или на работе, вызывающей стресс. По возможности, временно избегайте таких ситуаций. То же относится и к сложным и предъявляющим повышенные требования взаимоотношениям. У вас может возникнуть потребность ограничить свое общение небольшой группой друзей, встречи с которыми поддерживают вас, а также кругом семьи. Если у вас есть дети, на время найдите кого-то, кто будет за ними присматривать, а если ваша профессия связана с оказанием помощи другим людям, встречайтесь с меньшим числом клиентов. Каждый, кто действительно заботится о вас, будет с уважением относиться к любым временным границам, которые вы посчитаете нужным поставить.

К сексуальным отношениям в этот период нужно подходить с особой осторожностью. В интимных ситуациях большинство людей, как правило, чувствуют себя уязвимыми. Эта уязвимость может многократно усиливаться у того, кто выходит из духовного кризиса, чувствуя себя полностью открытым и крайне восприимчивым. Вы можете быть наполнены новообретенным чувством любви и взаимосвязанности и захотеть физически выразить его в отношениях со своим партнером. Однако вступая в интенсивное сексуальное взаимодействие, вы можете ощутить слабость и подавленность. И в этом случае, вам, вероятно, понадобится выработать более прочное ощущение собственных границ, прежде чем вступать в такое мощное взаимодействие с другим человеком.

Если у вас уже сложились комфортные и доверительные отношения, попросите своего партнера чаще держать вас в объятиях. В этот период объятия могут быть прекрасным источником успокоения и поддержки. Если вы чувствуете, что ваша сексуальная активность понижена, не стоит переживать, что вашей интимной жизни пришел конец. Это просто временный этап и, наверняка, ваши растущие силы и новое чувство своего «я», в конечном счете, улучшат ваши будущие сексуальные взаимодействия.

Несколько предостережений тем, кто на этом этапе вступает в новые сексуальные отношения. Поскольку вы сейчас так чувствительны и уязвимы, ваши эмоциональные потребности могут быть более интенсивными, чем обычно. В результате вы можете непреднамеренно втянуться в интимную ситуацию, которая, в конечном счете, станет для вас неудобной и даже вредной. Например, если кто-то предлагает вам физическое тепло и комфорт, когда это вам особенно нужно, вы можете очень сильно привязаться к этому человеку и стать зависимым от него, что будет препятствовать вашему собственному развитию и обретению чувства силы. Вы можете обнаружить, что стали слишком требовательны или что ваш партнер способен, пользуясь вашей слабостью, принуждать вас к нездоровому поведению или втягивать в неловкие ситуации.

**Вы можете продолжать испытывать кратковременные и преходящие волны эмоций, видений, прозрений или других переживаний, оставшихся от вашего духовного кризиса.** Такое случается довольно часто. Драматическая, затягивающая часть преобразующего процесса миновала, ваше внимание снова возвращается к повседневному миру, и вы остро осознаете остаточные кризисные явления. Порой вы ощущаете, казалось бы, неуместные волны гнева или страха — эмоций, хорошо знакомых вам по духовному кризису, но не настолько сильных.

В более мягкой форме могут возвращаться и такие физические ощущения, как дрожь, телесный жар или различные боли. Либо что-нибудь увиденное в течение дня может напомнить вам какие-то моменты ваших переживаний или даже вызвать краткое видение. Возможно, в самый неожиданный момент к вам придет некое глубокое откровение, уводящее вас от повседневных дел и снова пробуждающее вас к вашим глубинам.

Эти вспышки эмоций и переживаний не обязательно означают, что вы снова погрузитесь в глубины своего бессознательного. Это, скорее, остаточные явления вашего преобразующего процесса, которые будут исчезать по мере дальнейшего исцеления. Когда они происходят, вы можете работать с ними, используя те же стратегии, которые помогали вам во время духовного кризиса. Хорошим методом работы с этими остаточными явлениями может быть эмпирическая психотерапия, практика медитации, физические движения или творческое самовыражение.

Ради сохранения отношений с близкими людьми, равно как и ради собственного здоровья, учитесь следить за появлением этих остатков и не смешивать их со своей внешней жизнью. Старайтесь не проецировать эти эмоции на других людей и не винить жизненные обстоятельства в своих неразрешенных внутренних переживаниях. Например, у вас может возникнуть соблазн проецировать волны остаточного гнева на ничем не заслуживших этого коллег или супруга, находя в качестве оправдания своих эмоций что-либо не устраивающее вас в вашей работе или в браке. Хороший психотерапевт, духовный учитель или группа поддержки могут помочь вам и направить вас в нужную сторону.

**Вы можете испытывать неуверенность в отношении того, что говорить другим людям или как себя вести.** Выйдя из духовного кризиса, вы можете спрашивать себя — так что же произошло? И возможно, пройдет какое-то время, прежде чем вы будете способны удовлетворительно ответить на этот вопрос. Очень часто переживания людей опережают их интеллектуальное понимание. Логическое объяснение опыта приходит медленно, по мере чтения книг и общения с духовными учителями или другими людьми, прошедшими по такому

же пути. На время вы можете оказаться в своего рода подвешенном состоянии, даже не зная, как объяснить самому себе, что произошло.

Бывает и так, что вы настолько воодушевлены новыми перспективами, что готовы обсуждать их с каждым, кто захочет вас выслушать. Быть может, вы даже надеетесь, что ваша новая мудрость поможет другим людям. Наверняка вокруг вас есть любопытные люди, которые наблюдали за вами и помогали вам во время вашего преобразования. У них, скорее всего, есть собственные вопросы. Теперь вашей проблемой становится то, как рассказать о чем-то, чего вы, возможно, не понимаете сами.

Прибавьте к этому то, что вы все еще привыкаете к своему новому «я», чувствуя себя уязвимым и неуверенным в отношении собственных границ. Вы можете испытывать некоторые сомнения насчет того, как вам себя вести, и чувствовать смущение и неловкость в присутствии других людей. Возможно, вам кажется, что они критически относятся к вам из-за ваших странных переживаний или подозревают, что вы будете продолжать вести себя необычным образом. Некоторые семьи или друзья, успокоившись, что драматическая фаза самораскрытия миновала, могут требовать, чтобы теперь жизнь всех, кого это коснулось, «вернулась к норме». А вы, со своей стороны, можете чувствовать, что только начали духовное путешествие длиною в жизнь.

Как правило, другие люди не отдают себе отчет в значимости ваших переживаний. Если они придерживаются материалистического мировоззрения, ваша новая перспектива может даже показаться им угрожающей. С другой стороны, вы чувствуете, что вышли из своего духовного кризиса с глубокими прозрениями или творческими способностями, которые можно использовать для помощи другим людям. Джозеф Кэмпбелл в своей книге «Герой с тысячью лиц» прекрасно описал это чувство:

«Как учить снова... тому, чему нас учили верно, а мы заучивали неверно тысячи и тысячи раз на протяжении тысячелетий человеческой благоразумной глупости. В этом трудная предельная задача героя... Как передать людям, настаивающим на исключительности свидетельств своих чувств, послание всепорождающей пустоты?»

Как вам обсуждать свою новую точку зрения с людьми, все еще ограниченными своими собственными идеями о жизни? *Очень осторожно.* Проблема общения — один из самых коварных аспектов возвращения после духовного кризиса. Мы встречали слишком многих людей, пытавшихся рассказывать о своих переживаниях и прозрениях другим, которые не были готовы слушать такие вещи — которые никогда не соприкасались с этими сферами и, вероятно, стремились защитить привычный им способ понимания себя и мира.

Чтобы вы ни говорили таким людям, они пропускают это мимо ушей. Они просто не могут или не будут слушать. Или они могут реагировать так, что это принесет вам вред. Работодатели, коллеги, друзья и члены семьи могут ощущать в ваших рассказах угрозу и уклоняться от общения или оказывать активное противодействие. Специалисты с ограниченным пониманием вашего процесса могут ставить вам патологический диагноз и рекомендовать лечение, неблагоприятное для вашего дальнейшего развития.

Есть хороший способ различать тех, кто может реагировать отрицательно, и тех, кого серьезно интересует ваше преобразование. Весьма возможно, что даже если вы не будете ни о чем рассказывать, люди заметят в вас какую-либо внешнюю перемену. Ваши глаза могут выглядеть ясными и блестящими, лицо — сияющим, и вы можете быть полны новым возбуждением или покоем. Кто-нибудь может воскликнуть: «Ты выглядишь просто великолепно!» и спросить: «Что с тобой произошло?» Прежде чем сразу рассказывать этому

человеку о своих глубинных переживаниях, спросите его, готов ли он уделить некоторое время тому, чтобы поговорить об этом.

Этот простой вопрос позволяет выделить тех, кто испытывает подлинный интерес. Если в ответ на ваш вопрос человек отвечает: «Да, конечно», и быстро переходит на какую-нибудь другую тему, вы можете не сомневаться в том, что его интерес носит поверхностный характер. С другой стороны, если ваш знакомый отвечает: «Да, когда мы можем это сделать? Я хочу знать все», то он, скорее всего, настроен серьезно. И даже тогда вам нужно, рассказывая свою историю, учиться быть чутким к собеседнику и сообщать ему только о тех подробностях и прозрениях, которые он хочет узнать. Вы всегда можете рассказать больше в последующих беседах.

В духовных традициях существуют разные точки зрения на то, следует ли людям рассказывать о своем внутреннем путешествии. Некоторые школы считают, что сила переживаний уменьшается, когда о них рассказывают, и что такие обсуждения могут вести к развитию таких нежелательных черт, как гордыня и самодовольство. Многие из состояний, в любом случае, невыразимы, и даже самым красноречивым мистикам было трудно облечь их в слова. Вероятно, вы обнаружите, что совершенно невозможно удовлетворительно передать что-то столь неуловимое и преходящее, как ошеломляющий опыт смерти или ощущения растворения в бесконечности космоса.

Другие традиции поощряют выражение, хотя и ограниченное, как способ интеграции внутренних состояний в повседневную жизнь. Разговаривая о своих переживаниях с людьми, которые вас понимают, вы сможете сами лучше разобраться в том, что с вами происходило. Кроме того, вы научитесь тому, как применять свои новые открытия и знания во внешнем мире.

Вам потребуется избрать себе собственную стратегию, в то же время оставаясь готовым изменять ее с течением времени. Возможно, вы захотите некоторое время хранить молчание, прежде чем рассказывать о своих переживаниях другим людям. А может вам, наоборот, будет хотеться поскорее обсудить с кем-то свои переживания, чтобы самому их лучше понять. Обязательно выбирайте для этого восприимчивых людей — тех, кто сами прошли через подобный процесс, — знающего психотерапевта, духовного учителя или группу поддержки.

Вы можете попытаться выразить свои переживания с помощью живописи, прозы, поэзии, танца или пения. Метафоры этих видов творчества близки к символическому языку вашего внутреннего мира. Наша культура вообще более терпима к откровениям, переложенным на язык искусства, нежели к тем, что выражаются непосредственно.

Но что бы вы ни делали, не совершайте ошибку и не навязывайте свои откровения людям, которые не хотят их слушать. Некоторые из нас с таким энтузиазмом относятся к переменам, которые они видят в себе, что считают необходимым говорить о них со всеми подряд. Они даже могут пытаться обращать других людей в свою веру. Это, как правило, вызывает неудобства и межличностные проблемы. Все мы находимся на разных стадиях своего внутреннего развития, и каждый заслуживает уважения за то, кто он и где он находится в любой данный момент времени. У каждого из нас свое собственное путешествие, и их маршруты могут быть разными.

Хотя поначалу вы можете этого не чувствовать, ваш опыт не означает, что вы какой-то особенный или в чем-то превосходите других людей. Если вам открылись трансцендентные сферы или устройство и высшие законы космоса, помните, что этот опыт потенциально доступен каждому. В противном случае у вас могут легко развиться чувства духовной гордыни и величия — очень соблазнительные, но потенциально вредные отклонения, хорошо известные в духовных традициях. Будьте осторожны, если вы вдруг обнаруживаете, что верите, будто у вас есть *ответы* на все вопросы и ваша особая миссия — нести свое послание миру. Ответы, которые кажутся важными вам, могут не подходить для кого-то другого. Скромность — одна из

самых важных характеристик действительно духовно развитого человека.

**Вы можете чувствовать смущение, самоосуждение или вину по отношению к своему поведению во время духовного кризиса.** Это в особенности относится к тем, кто прошел через крайнюю форму духовного кризиса с красочными переживаниями, необычными телодвижениями и эмоциональной экспрессией. Вы можете не помнить всего, что вы говорили или делали. Начиная выходить из своего кризиса, вы вдруг можете задуматься: «Что же я делал? Кто был при этом? И что они подумали?»

Такое отношение весьма типично и мешает вашему дальнейшему исцелению. Во время преобразующего процесса ум оказывается нашим худшим врагом. Скорее всего, в ходе мощных переживаний ваш логический мир смешивался с иррациональными областями бессознательного. Вероятно, вы действительно говорили и делали такие вещи, которые выглядели совершенно нормальными во время и в контексте вашего самораскрытия. Но когда вы начинаете возвращаться к рациональному существованию, подобное поведение кажется неуместным и даже неприемлемым.

Теперь, когда нагрузка и степень вовлеченности уменьшились, яркость переживаний угасает, оставаясь лишь в воспоминаниях. В работу включается ваш ум, пытаясь найти оправдание вашему необычному и внешне нелогичному поведению. На этой стадии люди, как правило, пытаются отрицать масштаб и значимость своего опыта. Вы даже можете попытаться уговорить себя больше не думать об этих переживаниях и перспективах, которые для вас чрезвычайно важны, либо приуменьшить их влияние, говоря себя: «Я переживал сильный стресс и просто был не в себе».

Если вы еще не поняли, что с вами происходило, и чувствуете себя в изоляции, то можете даже пытаться убеждать себя, что действительно пережили безумие. Вы так потрясены своим опытом, что отчаянно хотите вернуться к «нормальной» жизни. Вы настолько неуправляемы, что нуждаетесь в возвращении к тщательно контролируемому существованию. Вы цепляетесь за свое понятие нормальности, желая снова стать приемлемым для самого себя и для окружающей вас культуры. Вы чувствуете вину и становитесь самому себе самым суровым судьей.

Но есть место, где сообщество понимающих людей может вас поддержать. Знающий психотерапевт, духовный учитель, группа поддержки и те, кто, как и вы, пережили аналогичное путешествие, способны помочь вам осознать и уважать глубинную природу опыта, изменившего вашу жизнь, принять его, в какой бы форме он ни проявился, и идти дальше.

Продолжайте расширять свои знания о динамике духовного кризиса. Вы обнаружите, что многие преобразующие переживания носят драматический характер. Читайте о духовном опыте святых и пророков и о сорока днях испытаний Христа в пустыне. Эти описания полны ярких примеров. Слушайте волнующую, эмоциональную музыку духовных традиций, знакомьтесь с ритуалами трансформации, существующими в разных культурах. Почти все эти виды страстной религиозной практики очень выразительны и обладают мощным действием. Они демонстрируют ту огромную первобытную духовную силу, которая действует во время всеразрушающего переживания пробуждения. Они не имеют ничего общего с пристойной и управляемой внешней видимостью, типичной для большинства социальных взаимодействий.

Как только вы признаете, что ваши переживания были необходимым аспектом вашего духовного самораскрытия, вы будете благодарны за их мощное появление в вашей жизни. Вы можете продолжать почитать их за ту роль, что они сыграли в вашем развитии. Но двигайтесь дальше. Не задерживайтесь на том, что уже случилось. Впереди вас ждет много новых волнующих шагов.

Что бы еще ни происходило с вами, меньше всего вам нужны нагромождения вины и самоосуждения. Не будьте слишком требовательны к себе. Используйте практику медитации,



чтобы успокоить свой ум и развить в себе способность быть свидетелем всех его проявлений, не поддаваясь их влиянию.

**У вас могут быть трудности с интеллектуальным и философским осмыслением своего опыта или с его согласованием с вашим прежним мировоззрением.** Это еще одна распространенная проблема. Подумайте о том, как было организовано ваше мировоззрение до начала преобразующего процесса. Быть может, вы отождествляли себя со своим телом и верили, что ваша жизнь началась в момент рождения и закончится со смертью. Реализация своего потенциала означала для вас развитие ума и механических навыков, а также продвижение в обществе. Ваше восприятие относилось к тому, что можно было видеть, слышать, осязать, обонять и пробовать на вкус. Любовь была основана на сексе и безопасности. И все ваши чаяния были связаны с материальным успехом.

Затем, когда во время духовного кризиса вы заново переживаете свое рождение и сталкиваетесь со смертью, вы осознаете, что жизнь — это нечто большее, чем вы думали. Вы испытываете несколько состояний выхода из тела и узнаете, что вы — не просто физическое существо. Быть может, вы становитесь самураем в яркой сцене из средневековой Японии и начинаете думать о возможности перевоплощения. Посещая новые области внутри себя, вы внезапно наполняетесь творческими идеями и новыми прозрениями и обнаруживаете, что ваш потенциал оказывается безграничным. После многих ясновидческих снов и случаев интуитивного восприятия вы осознаете, что вам доступно гораздо больше, чем только пять чувств. Переживая мистическое единство со всем сущим, вы открываете новый смысл любви. И увидев все это, вы решаете вести подлинно духовную жизнь.

Как будто и этого все еще мало, вообразите, что вы ортодоксальный иудаист и что ваши наиболее значимые мистические переживания происходят в контексте арабской суфийской традиции. Или же вы — убежденный католик, а ваши важнейшие преобразующие состояния связаны с индуизмом. Или вы буддист, переживающий яркие эпизоды типично христианского опыта.

Как вы можете даже начать думать об этих радикальных отходах от вашего прежнего мировоззрения? Имеют ли они смысл? Как вы можете их себе объяснить? Означает ли это, что вы должны отказаться от своего привычного самоопределения, а также от взаимоотношений, которые на нем основываются?

У многих людей ответы на подобные вопросы приходят сами собой. Выходя из своих переживаний, они принимают все произошедшее и не чувствуют необходимости ставить его под сомнение. Смысл опыта нередко осознается интуитивно и говорит сам за себя. Но другим приходится сражаться с этими вопросами. Их образ жизни и система ценностей основаны на прежнем мировосприятии, и им не хочется от них отказываться.

Полезный способ усвоить свои новые прозрения — расширение знаний. Читайте книги и беседуйте с другими людьми. Если у вас были переживания, связанные с какой-то другой культурой, познакомьтесь подробнее с ее историей, искусством и литературой и посмотрите, созвучны ли они вашему новому осознанию. Если в ваших переживаниях снова и снова появляется какой-то специфический символ, например, лебедь или круг, выясните межкультурное значение этого символа. Возможно, вы найдете какие-то ключи к пониманию значения этого символа в вашей жизни.

Окружите себя людьми, обладающими пониманием, которое близко к тому, что сейчас развивается у вас. Присоединитесь к группе медитации или молитвы, предлагающей практики той традиции, с которой вы могли встретиться в своем внутреннем опыте. Это не означает, что вы должны сразу же принять их учения. Но находясь там, вы можете найти дополнительные ключи к пониманию собственной внутренней ориентации. Возможно, хотя и не обязательно,

что при этом вам придется на время или навсегда отойти от друзей или организаций, представляющих ваше прежнее мировоззрение. Некоторые люди могут легко придерживаться нового направления, оставаясь в прежнем окружении. Другим это не удастся.

То что у вас был духовный кризис, вовсе не означает, что вам обязательно нужно отказаться от старого образа жизни. Хотя внутри вас очень многое изменилось, вы по-прежнему можете заниматься той же деятельностью и поддерживать прежние отношения. Просто теперь вы по-другому с ними связаны. Однако может оказаться, что ваши житейские обстоятельства несовместимы с вашими новыми перспективами и ценностями. Вам хочется быть в такой среде, которая больше соответствует тому, кем вы становитесь. И вам нужно быть рядом с людьми, которые вас понимают.

То же справедливо и для религиозных традиций. Возможно, вы выросли в набожной семье или общине, а когда начался преобразующий процесс, у вас внезапно возникли значимые переживания, связанные с другой верой. Вы могли начать сомневаться в своей системе верований, задумываясь о том, не следует ли вам от нее отказаться. Особенно сложная дилемма может возникнуть в том случае, когда окружающие люди вынуждают вас оставаться тем, кем вы были.

Вам не обязательно отказываться от убеждений, которые были для вас важны. Но некоторые люди делают и такой выбор. Они могут становиться последователями иной традиции, находящей в их душе глубокий отклик, какого им никогда не приходилось испытывать в привычном окружении. Многие начинают испытывать интерес к мистическим аспектам различных религий, осознавая, что именно мистическое ядро их собственной религии привлекало их внимание. Они могут видеть в каждой религии один из разных путей к одной и той же цели и прийти к универсальной, экуменической религиозности, своего рода планетарной духовности.

Другие лишь на время отходят от своей собственной традиции, позднее возвращаясь к ней с новым отношением. Одна наша знакомая, выросшая в ортодоксальной еврейской семье, пережила духовное пробуждение в индуистском контексте. Она провела несколько лет с учителем из Восточной Индии, приобретая знания и осваивая практики, ценные для своего развития. Она поняла, что ее проблемы с традицией иудаизма были связаны с узким и догматическим подходом ее семьи. В мистических состояниях к ней пришло понимание ценности жизни, основанное на ее новой всеобъемлющей, объединяющей точке зрения. Все еще тоскуя по своей собственной традиции, она в конце концов вернулась к иудаизму, но теперь ее привлекали его мистические аспекты, связанные с практикой хасидизма и каббалой.

**Вы можете попеременно чувствовать сильные волны облегчения, смирения, благоговения, благодати, благодарности и восхищения.** Теперь мы подходим к некоторым из самых приятных последствий духовного кризиса. Наряду с приливами таких остаточных эмоций, как гнев или страх, вы можете начать замечать волны положительных эмоций или переживаний. По мере того как многие из разрушительных состояний сходят на нет, все ваше существо может испытывать глубокое облегчение. Давление интенсивных внутренних переживаний ушло, и вы чувствуете себя более расслабленным и уравновешенным.

Возможно, во время своего кризиса вы увидели какие-то наиболее примитивные аспекты своего существа, например: страх смерти или разрушительные побуждения. Или, быть может, вы ощутили свою ничтожность перед лицом глубокого внутреннего сияния. В результате ваша ложная гордыня смягчилась, и вы чувствуете новое смирение. Многие барьеры между вами и остальным человечеством исчезли.

Вы можете испытывать благоговение перед размахом и качеством своих переживаний и чувствовать благословение высшей силы, которая провела вас через все трудные этапы вашего

кризиса. Вы благодарны не только за то, что закончились многие из ваших трудностей, но и за свое пробуждение к новым внутренним измерениям и возможностям. Возвращаясь из своего путешествия, вы можете быть полны восхищения масштабностью своего опыта и новым богатством своей повседневной жизни.

Обычные моменты бытия могут вызывать необычайные чувства. Во время прогулки в лесу вы замечаете гнездо с птенцами, и у вас возникает мощное ощущение связи с созидательной силой Вселенной. Ваш взгляд привлекает сверкающее на солнце окно небоскреба, и вы снова переживаете состояние необыкновенной ясности. Слушая хоральную музыку, вы наполняетесь чувством благоговения перед безграничными масштабами творческого духа. И в минуту покоя рядом со своим ребенком вы ощущаете прилив благодати.

Внутри вас открылась новая положительная область. Хотя исходящие от нее состояния целительны и питают вашу душу, они обычно оказываются преходящими. Вы можете научиться работать с ними, развивая и расширяя их. Находите время для размышлений и творческой деятельности, например, литературы или живописи. Если у вас есть такая возможность, гуляйте на природе. Выбирайте для себя такие ситуации и деятельность, которые стимулируют эти чувства, например, слушайте возвышенную музыку, ухаживайте за своим садом и т. д.

Опять же, медитация, молитва и регулярное участие в сеансах психотерапии могут способствовать возникновению таких состояний и превратить их в постоянную часть вашей жизни.

**Вам может быть трудно принять непривычные положительные переживания, которые входят в вашу жизнь, и вы можете не знать, что делать с новым источником силы.** Многие из нас так привыкли к постоянной борьбе, что не знают как быть, когда начинают чувствовать себя лучше. Мы так долго чувствовали свою неполноценность и сражались со своими страхами и фантазиями, что не знаем почти ничего кроме этого. Внезапное ощущение постоянного потока положительных эмоций может оказаться шоком. Многие из нас реагируют на это, начиная цепляться за любые сохранившиеся остатки страданий и проблем, поскольку они нам привычны. Мы даже можем находить такие занятия — например, активную политическую деятельность или трудные отношения, — которые гарантируют нам продолжение борьбы и несчастья. Зачастую бывает трудно разрушить этот стереотип, формировавшийся в течение всей жизни.

Когда вы будете готовы к дальнейшему внутреннему самоисследованию, оно поможет вам устранять сомнения и находить корни своей нерешительности. Эмпирическая психотерапия научит вас выявлять и удалять старые ограничительные программы: «Я не заслуживаю того, чтобы чувствовать себя хорошо»; «Жизнь — это страдание, и я живу, чтобы страдать»; «Если я чувствую себя слишком счастливым, значит я недостаточно много работаю». Вы обнаружите, что по мере того как вы убираете с дороги эти старые чувства, ваш новый источник силы становится все более мощным.

Вы поймете, что безусловно заслужили того, чтобы чувствовать себя счастливым, умиротворенным и реализовавшимся, и что это совершенно естественная цель для каждого человека. Со временем вы научитесь принимать и приветствовать эту вашу новую внутреннюю сущность и использовать ее в повседневной жизни.

**Вы можете, сами того не желая, ждать, что ваше новообретенное состояние окажется недолговечным.** Вы привыкли на протяжении месяцев, а может даже лет, переживать эмоциональные взлеты и падения. У вас были проблески состояния ясности и безмятежности, но они никогда не продолжались слишком долго и снова омрачались проблемами. Много раз, когда вы были убеждены, что, наконец, достигли счастья, что-то происходило, и ваш мир, казалось, снова распадался на части. Вы настолько свыклись с этой схемой, что полагали, будто

такая ненадежная жизнь, похожая на катание на американских горках, типична для всех.

Вскоре после своего духовного кризиса вы, возможно, начали замечать, что положительные изменения в вашей жизни не проходят. Спустя еще некоторое время вы осознаете, что проводили свои дни в ожидании внезапного возвращения болезненных переживаний, но этого не произошло. У большинства людей после того, как удалено достаточно барьеров между ними и их позитивным потенциалом, этот мощный и живой источник не иссякает. Словно прорвалась плотина, и океан, который был заперт за ней, изливается наружу.

Это не означает, что ваше существование постоянно будет гладким и счастливым. Вы будете продолжать сталкиваться со всевозможными проблемами, составляющими неотъемлемую часть вашей жизни. Но благодаря новому внутреннему покою и ясности ваши взгляды на важность этих моментов изменились и ваши реакции на них стали более мягкими и уравновешенными. Как сказал нам один человек: «Когда-то проблемы были препятствиями, о которые я спотыкался, бредя по жизни; теперь это барьеры на моем духовном пути».

Вы больше не находитесь во власти своих эмоций. Следовательно, эмоциональные подъемы и спады у вас не доходят до крайности. Кто-то, находящийся на этой стадии сказал: «Я знаю, что не достиг просветления, но теперь в моей жизни намного больше света».

Как и в случае других аспектов «возвращения домой», давайте себе достаточно времени для того, чтобы наблюдать за своими новообретенными дарами и наслаждаться ими. В конце концов вы научитесь принимать их как часть своей обновленной сущности и найдете способы их использования в повседневной жизни.

**У вас может возникнуть ощущение, что, хотя впереди еще много работы, вам нужно на время сосредоточиться на такой деятельности, которая восстановит ваши силы.** Многие люди, пускающиеся в путешествие самоисследования, догадываются, что наши внутренние миры бесконечны и необычайно богаты. Продолжающееся духовное путешествие будет открывать нам все более глубокие и широкие аспекты нас самих и той тайны, которая нас окружает. Возможно, вас ожидает состояние окончательного освобождения, описанное в мистических текстах. Но вы начинаете осознавать, что вам предстоит сделать еще очень многое, прежде чем вы его достигнете. После духовного кризиса у вас может остаться ощущение бескрайних внутренних областей, ожидающих исследования. Есть остаточные чувства гнева, страха и обиды, которые еще нужно исцелить. Быть может, вам нужно что-то сделать с нездоровым стереотипом отношений с родителями, супругом или другом. Вы знаете, что вам нужно еще поработать над собой, чтобы еще больше очиститься. Но вы так долго делали так много, что устали.

Если только ваши эмоции и переживания не мешают вам в повседневной жизни, на этом этапе дальнейшая психотерапевтическая работа может быть не лучшим подходом. Зная, что когда-то вам понадобится еще многое сделать, вы вполне можете позволить себе период отдыха и восстановления сил, прежде чем погрузиться в дальнейшее глубинное самоисследование. Вы только что испытали мощный преобразующий опыт, который, скорее всего, станет одним из важнейших этапов вашей жизни. Вам нужно дать себе достаточно времени, чтобы усвоить уроки своих переживаний, подумать над ними и подготовиться к дальнейшему пути.

Выясните, что оказывает на вас благотворное действие, и выделите для этого время в течение каждого дня. Быть может, вы ощущаете такое действие в ванне или плавая, когда вы наслаждаетесь целительными качествами воды. Такой же эффект могут давать период спокойной медитации или длительная пробежка ранним утром. Возможно, вам нужно обращать особое внимание на то, как вы одеваетесь, и находить какие-то любимые предметы гардероба, которые вызывают у вас хорошее настроение. Что бы это ни было, не жалейте времени, чтобы продолжать свой целительный процесс. Скорее всего, вы почувствуете, когда будете готовы

снова приступить к более активной работе над собой.

По мере того как вы начнете все более полно участвовать в повседневной жизни, вы можете найти для себя полезным придерживаться некоторых из предложенных нами стратегий. Выработайте для себя стиль жизни, который включает в себя простоту, время для размышлений и деятельность, оказывающую на вас благотворное влияние. Продолжайте свою духовную практику и (или) какие-либо формы трансперсональной психотерапии. Постарайтесь окружить себя людьми, разделяющими ваши мировоззрение и ценности.

Когда предоставляется случай, используйте свой опыт для помощи другим людям. Служение другим не означает что-то особенное — можно просто внимательно слушать своих детей, когда им нужно с кем-то поговорить, или помогать своему партнеру в каком-то важном для него или для нее деле. Возможно, вы захотите быть полезным людям, переживающим духовный кризис, или добровольно работать в таких организациях, как Сеть поддержки в духовном кризисе.

Быть может, у вас появится желание читать лекции или написать статью об уроках своего духовного кризиса, чтобы поделиться опытом с другими людьми. Независимо от формы служение приносит такую же пользу тому, кто его предлагает, как и тем, кому оно адресовано. Это чудесный способ противодействовать любой возможной тенденции заикливаться на собственных повседневных проблемах и разочарованиях. Очень часто, когда вы сосредотачиваетесь на ком-то еще, ваши собственные заботы становятся не такими важными. Есть известный афоризм: «Ты не можешь что-то по-настоящему иметь, пока ты этого не отдаешь». Отдавайте свою новообетенную мудрость и блага своего исцеления, и это внесет великий смысл в вашу жизнь.

## Награды нового «Я»

В книге Лаллешвари «Духовные поэмы Великой Сиддха-Йогини» есть такие строки:

*Когда все нечистое, что было в тебе, сгорит  
в страданиях,  
ты станешь более сияющим,  
чем зеркало в свете солнца,  
и более чистым,  
чем самые совершенные жемчужины.*

Во время духовного кризиса исчезают многие из покровов, скрывающих то, чем на самом деле является человек, и вы можете начать ощущать собственную положительную сущность. Этими покровами был скопившийся в вас эмоциональный, психологический и физический опыт. В результате разрушения или удаления этих барьеров раскрываются и усиливаются новые измерения внутренней сущности. По мере дальнейшего развития и культивирования сущностное духовное ядро становится все более мощным, доступным и заметным в жизни человека.

Многие из тех, кто достигает этой стадии, могут думать, что они уже «у цели». Но зачастую они очень скоро обнаруживают, что снова движутся, и начинают понимать, что самоисследование и преобразование — это непрерывные процессы. Почувствовав себя заново рожденными, они осознают, что существует еще много возможностей для смерти и

возрождения. Они видят, что чем дальше они идут, тем больше им еще нужно сделать, чем больше они знают, тем больше им предстоит узнать. Но вместо того чтобы быть обескураженными этим открытием, они нередко приходят в восхищение от танца жизни, его тайн и вызовов, и от своей роли участников этого танца. В своей борьбе они обрели новую легкость, силу и чувство владения ситуацией, которые сопровождают их в дальнейших жизненных приключениях

Обстоятельства жизни у каждого человека различны, и каждый духовный путь уникален. В то время как одни люди переживают драматическое раскрытие и обретают внезапный доступ к некоторым из этих наград, другие вкушают их лишь мимолетно. Но теперь они знают, что эти награды существуют, и продолжают медленно развиваться по мере дальнейшего самоисследования. Многие из нас открывают для себя эти элементы как цели, к которым мы продолжаем стремиться в ходе духовной практики. На каком-то этапе они становятся постоянными и доступными. Хотя мы больше соприкасаемся с ними в одни периоды, чем в другие, эти гармоничные чувства и отношения, как правило, возвращаются. Помня об этом, давайте взглянем на возможности, ожидающие по ту сторону преобразования личности.

**Многие люди находят новые, положительные элементы в своем повседневном мире.** У них возникает общее ощущение, что процессу жизни следует доверять, а не бороться с ним или противиться ему. Они могут чувствовать себя более спокойными и расслабленными, удовлетворенными тем, что у них есть, и благодарными самой жизни. Встретившись с многочисленными трудными областями в себе во время своего кризиса, такие люди нередко выходят из него с более глубоким пониманием жизни. Если они взглянули в лицо смерти, жизнь, по контрасту, нередко становится для них более ценной, и они способны наслаждаться ей, находя в ней ранее упущенные аспекты.

После преобразующего кризиса многие люди становятся более сосредоточенными на настоящем моменте. Прежде они могли тратить массу времени, живя в прошлом или беспокоясь о будущем. Они могли быть неумными, одержимыми состязанием или погоней за целью. Зачастую они относились к себе очень серьезно, нуждаясь в постоянной демонстрации своих достоинств или первенства. Добившись успеха, они, скорее всего, испытывали неудовлетворенность, чувствуя, что всегда можно сделать что-то еще.

Теперь они могут чувствовать меньшее побуждение что-либо доказывать миру, так как их внутренние потребности удовлетворяются в большей степени. Поскольку они обрели возможность радоваться настоящему моменту и тому, что он предлагает, их одержимость погоней за целью ослабевает. Очистившись от неистовых энергий и беспокойных эмоций, многие люди больше радуются тому, что у них есть, и их привлекают простые, непритязательные аспекты жизни.

У кого-то может появиться новый интерес к безмятежной жизни и спокойным занятиям. В прошлом этого человека могли привлекать возбуждение и драматизм. Теперь он открывает для себя, что значит душевный покой, и стремится сохранять и развивать его. Нередко такой человек в большей степени способен наслаждаться уединением, а также больше ценить других людей. Время, проводимое наедине с собой, качественно отличается от болезненной изоляции и одиночества, которые человек мог чувствовать до этого. Теперь такие люди могут наслаждаться спокойными периодами размышления, медитации и творчества. Эти моменты уединения могут стать необходимым и важным элементом — временем, когда они могут заново устанавливать связь с собой и своими положительными качествами.

Чувствуя себя более комфортно и умиротворенно наедине с собой, многие начинают больше радоваться общению с другими людьми. Теперь их меньше беспокоит, понравятся ли они людям, какое впечатление они производят и будут ли они иметь успех. Взамен они нередко

руководствуются изначальным ощущением удовлетворенности и положительной самооценкой и более способны принимать других такими, как они есть, обращаясь к их положительным качествам.

Кроме того, они могут чувствовать, что их восприятие очистилось, и они более тонко переживают окружающий мир. Они обнаруживают, что способны яснее воспринимать окружающее, как будто их чувства обострились, и более четко различать детали. Мир кажется живым и полным богатств. Музыка внезапно как бы обретает дополнительные измерения, а пища кажется особенно вкусной. Раньше, бывая в пустыне, человек мог видеть и чувствовать только смерть и опустошение; теперь тот же человек способен избирательно осознавать множество форм жизни, изысканный спектр звуков, вечное постоянство скал и безграничность пространства.

Некоторые люди обнаруживают, что способны более ясно мыслить и внезапно обрели доступ к нетронутым запасам творчества внутри себя. Они могут находить новые образные способы концептуализации и передачи идей или чувствовать в себе новый поток художественного вдохновения. Их могут привлекать литературное творчество, живопись, танцы или пение, или они могут находить новые применения для своих творческих способностей в профессиональной деятельности.

**Личные ценности могут меняться, и новая система ценностей становится необходимой частью жизни.** Эти ценности стали очевидными в результате развития, и жизнь без них будет противоречить теперешним прозрениям и пониманию человека. Например, многие люди приходят к новому миру с собой, терпимее относятся к другим и больше ценят различия между людьми. После глубокого погружения в опыт крайнего одиночества и обособленности во время духовного кризиса, они нередко открывают для себя ранее неизвестные чувства единства и взаимосвязи со всем и всеми вокруг них. До этого они могли казаться себе центром мира и были постоянно поглощены своими личными процессами и проблемами. После завершения кризиса эта заикленность на самом себе, как правило, ослабевает, и сфера их внимания естественно расширяется, включая в себя других людей. Они могут казаться себе особыми и полными благодати, но в то же время сознавать, что другие в равной мере уникальны и благословенны.

Некоторые люди открывают в себе потребность в добродетели и чувства любви и сострадания к самим себе, другим людям и всему миру. Пройдя через свой кризис, они теперь нередко чувствуют трогательное уважение к своему «старому “я”», которое годами несло на себе тяжкое бремя проблем, равно как и к «новому “я”», отважно боровшемуся, чтобы появиться на свет. Пройдя через собственные испытания, многие люди ощущают более глубокую связь со страданиями других.

Вдобавок они, возможно, пережили мистический опыт единства со всем живым и осознают, что не могут наносить вред другим, не вредя себе. Они могут чувствовать растущую потребность облегчить жизнь кому-либо еще и обнаружить, что делая это, они облегчают свою жизнь. Они могут захотеть использовать свои новообретенные силу и понимание для помощи другим людям.

**Для многих духовность становится желанной и необходимой частью жизни.** Они осознают, что в их жизни недоставало духовного элемента. В ходе процесса самораскрытия некоторые люди могли пережить трансцендентный опыт, позволивший им осознать ранее скрытые области бытия. Другие находят эти расширенные измерения только после того, как встретятся лицом к лицу с определенными трудными аспектами самих себя. Независимо от того, как это произошло, большинству хочется сохранять контакт с питающими и вдохновляющими измерениями, которые они обнаружили. Эти новые и мощные внутренние духовные импульсы

выражаются в их жизни несколькими путями.

Многие люди обнаруживают глубокую связь с внутренним источником, своей высшей сущностью или Богом и могут воспринимать весь мир как выражение Божественного. До их пробуждения у них, скорее всего, были какие-то собственные представления о Боге. Они могли происходить из семьи или религиозной традиции, из интеллектуального анализа философии и литературы, либо из их собственных размышлений об устройстве Вселенной. Возможно, их понятие Бога имело отношение к чему-то недостижимому, воплощенному во внешнюю форму или непознаваемому. Божественное было вне и выше них.

Часто люди впервые ощущают свою прямую личную связь с этим источником во время духовного кризиса. В непосредственных переживаниях они выходят далеко за пределы того, о чем раньше могли думать или говорить. Они соприкасаются с чем-то большим, чем все, что позволяли им представить их обычные средства. Этот источник дает знание и вдохновение, руководство и силу, защиту и помощь. После разрешения кризиса эта связь остается более или менее постоянной, и людям нередко кажется, что их Высшая Сила неведомейшим образом провела их через все испытания и проблемы их кризисного процесса.

Их Бог стал близким и всегда доступным внутри них, и это становится важной и необходимой частью их повседневной жизни. Они даже могут начать воспринимать весь процесс жизни как чудесную космическую драму, которой внимательно управляет божественная творческая сила. Им также может казаться, что все в окружающем мире — это изысканная демонстрация творений Бога.

Одна из наших любимых историй иллюстрирует важность подлинного переживания Божественного. Репортер из журнала «Тайм» брал интервью у знаменитого швейцарского психиатра К.Г.Юнга в последние годы его жизни. В какой-то момент журналист спросил, верит ли Юнг в Бога. Тот ответил: «Я не могу сказать, что я верю. Я знаю! У меня было переживание, в котором мной овладело нечто более сильное, чем я сам, то, что люди называют Богом».

В результате открытия направляющей их мудрой силы, многие люди обретают доверие к развертыванию самого процесса жизни. Они все очевиднее испытывают глубокую веру в то, что их существование развивается должным образом, возможно, как часть некоего большего плана. Нередко они прекращают попытки бороться со стремительным течением жизни, понимая, что сопротивление его динамике обычно приносит ненужные страдания. Они обнаруживают, что все происходит гораздо лучшим образом, если они отказываются от потребности управлять своей ситуацией, вверяя себя руководству более глубокой мудрости.

Когда в жизни людей открывается духовное измерение, они понимают, что их жизнь без него была бесполезной и обедненной. Возможно, раньше они справлялись вполне адекватно, но не были счастливы, не зная о тех, по-видимому, бесконечных областях, которые с тех пор необычайно обогатили их существование. Они открыли для себя, что духовность — это необходимый элемент, который повышает качество их жизни и их чувство благополучия.

Такие люди часто начинают проявлять интерес к активному развитию своей духовной природы. После того как они открыли свою Высшую Сущность, их благополучие могло улучшиться в настолько многих отношениях, что им хочется и дальше развивать это измерение в своей жизни. Они могут чувствовать потребность заниматься регулярной, ежедневной духовной практикой, чтобы усилить контакт со своей глубинной природой, привнося ее в повседневную деятельность. Эти люди узнают, что могут соединяться с духовным источником во время прогулок на природе или с помощью медитации, молитвы, либо иной религиозной практики, и что они могут полагаться на его мудрость и благосклонность. В свои лучшие мгновения они могут чувствовать, что все, что они делают в течение дня, является формой медитации, подношением Богу или Высшей Силе.



Приближаясь к концу этой книги, давайте оглянемся на наше путешествие. Мы рассмотрели потенциальные возможности духовного самораскрытия, сосредоточиваясь на тех случаях, когда это совершенно естественное развитие становится кризисом. У некоторых из нас этот кризис приобретает весьма драматичный и разрушительный характер чрезвычайной ситуации; у других это не так. Стоят ли эти проблемы и испытания, драма и разрушение, высоты и глубины того, чтобы их пережить? Мы полагаем, что да, и так думают многие другие, вкусившие благ этого приключения.

Но что означает подобное преобразование для нашей жизни? Ответ на этот вопрос прекрасно передает знаменитая история об ученике дзен и его наставнике. Ученик спросил мастера: «Что ты делал до своего просветления?» Учитель ответил: «Я рубил дрова и носил воду». «А что ты делал после просветления?» На что мастер ответил: «Я рубил дрова и носил воду».

Во время духовного кризиса меняется многое, возможно даже все. Путь нередко бывает неровным и труднопроходимым, но он, в конце концов, приводит к покою и внутренней свободе. Вернувшись домой, вы можете все так же рубить свои дрова и носить свою воду, но делать это совершенно по-новому. И хотя вы прекрасно знаете, что еще не достигли просветления, на вашем пути становится все больше света.



# Духовный кризис и современный глобальный кризис

*Единственный дьявол, который есть в мире, находится в нашем собственном сердце. Там должна быть выиграна битва.*

*Махатма Ганди*

*Если есть праведность в сердце,  
то будет хороший характер.  
Если есть хороший характер,  
то будет гармония в доме.  
Если есть гармония в доме,  
то будет порядок в народе.  
Если будет порядок в народе,  
то будет мир на земле.*

*Конфуций, «Великое учение»*

Двадцатый век — время беспрецедентного триумфа человеческой расы. Современная наука открыла атомную энергию, создала сложные космические ракеты, которые могут доставить астронавтов на Луну и даже покинуть пределы Солнечной системы, расшифровала код ДНК и начала эксперименты в области генетической инженерии. Электронные информационные сети — радио, телефон, телевидение, спутниковая связь и компьютеры — быстро превращают фрагментарную мозаику отдельных сообществ человечества в общую «глобальную деревню».

Однако в не меньшей степени поражает темная сторона истории XX столетия. Невообразимые суммы денег были потрачены на безумие гонки вооружений, и даже самая малая часть накопленных ядерных арсеналов могла бы уничтожить всю жизнь на Земле. Десятки миллионов человек были зверски замучены и убиты в нацистском Холокосте, в чистках и лагерях сталинской России и в тюрьмах других тоталитарных режимов по всему миру. Еще многие миллионы погибли в двух мировых войнах и в бесчисленных других вооруженных конфликтах.

Человечество живет в постоянном страхе атомной войны, которая означала бы полное истребление жизни на нашей планете. Уже неумолимо разворачивается ряд других сценариев мировой катастрофы: промышленное загрязнение земли, воды и воздуха; угроза ядерных аварий и отходов; разрушение озонового слоя; парниковый эффект; возможность утраты планетарных запасов кислорода из-за безрассудного уничтожения лесов и отравления океанского планктона; опасность ядовитых пищевых добавок.

В то время как промышленно развитые страны осуществляют мечты о неограниченном росте, сотни миллионов людей в других регионах мира живут в нищете, умирают от голода или от болезней, от которых существуют известные лекарства. Наряду со все большим накоплением богатств в промышленно развитых странах наблюдаются быстрый рост преступности, увеличение числа эмоциональных расстройств и самоубийств.

Эту ситуацию можно без преувеличения назвать глобальным кризисом; такое опасное направление развития угрожает не только виду *homo sapiens* — если в подобных обстоятельствах мы все еще заслуживаем названия «человек разумный», — но также всем другим биологическим видам. Сейчас вопрос жизни и смерти — правильно определить причины этой опасной

ситуации и найти эффективные средства для ее исправления.

С учетом существующих ресурсов и прогресса науки проблемы голода, нищеты и большинства смертей от болезни не являются неизбежными. Помимо того что войны абсурдны с психологической точки зрения, статистика ясно показывает, что ни одно современное государство не становилось богаче в результате войн: как правило, их следствием становятся бессмысленное уничтожение экономического потенциала и гибель людей. Нет никакой реальной необходимости в расхищении невозобновляемых ресурсов и загрязнении источников поддержания жизни. У человечества достаточно средств и технологических возможностей, чтобы прокормить население всей планеты, обеспечить приемлемый уровень жизни для всех, победить большинство болезней, перевести промышленность на неистощаемые источники энергии и предотвратить загрязнение окружающей среды.

Дипломатические переговоры, административные и правовые меры, экономические и социальные воздействия и другие аналогичные усилия имели чрезвычайно малый эффект, и становится все более ясно, почему они оказались неудачными. Сегодня многие люди осознают, что проблемы, с которыми мы сталкиваемся, в действительности имеют политический, военный, технологический или экономический характер. Все эти подходы являются продолжениями тех же позиций и стратегий, которые и породили глобальный кризис.

Хотя проблемы современного мира имеют много различных форм, все они являются всего лишь симптомами одного основного фактора — эмоционального, морального и духовного состояния современного человечества. В конечном счете, они представляют собой коллективный результат современного уровня сознания отдельных человеческих существ. Единственным эффективным и долговременным разрешением этих проблем может быть радикальное внутреннее преобразование человечества в массовом масштабе и его последующий подъем на более высокий уровень осознания и зрелости.

Задача создания совершенно иного набора ценностей и тенденций для человечества может показаться слишком фантастической и утопичной, чтобы возлагать на нее какие-либо надежды. Что могло бы преобразовать современное человечество в новый вид разумных существ, способных к мирному сосуществованию со своими собратьями, независимо от цвета кожи, языка или политических убеждений, не говоря уже о других биологических видах? Как могло бы человечество обрести более совершенные этические ценности, чуткость к потребностям других и осознание требований экологии? Подобная задача выглядит слишком фантастичной даже для научно-фантастического романа.

К счастью, природа, судя по всему, уже дала необходимые средства и провела первые эксперименты в этой области.

Изучение духовного самораскрытия и духовного кризиса, а также современные исследования сознания и новые формы психотерапии обеспечивают нас необходимой информацией и пониманием. В этой книге мы описали те изменения, которые происходят у людей, которые пережили мощный духовный опыт и успешно преодолели духовный кризис. Мы также предположили, что сходные изменения можно наблюдать в процессе регулярной духовной практики и глубокого эмпирического самоисследования. Давайте посмотрим, что может дать такое преобразование для разрешения планетарного кризиса.

К числу психологических факторов, которые характеризуют современное состояние человечества и вносят вклад в глобальный кризис, относятся готовность к насилию, ненасытная алчность и стяжательство, а также постоянная неудовлетворенность, порождающая бесконечные амбиции и погоню за иррациональными целями. Кроме того, большинство людей страдают серьезным недостатком осознания нашей тесной связи с природой; у них нет экологической чуткости, необходимой для нашего дальнейшего выживания. В конечном счете, все эти качества

оказываются симптомами глубокого отчуждения от внутренней жизни и утраты духовных ценностей.

Люди, которые получают доступ к глубинным областям своего бессознательного при различных видах эмпирической психотерапии, а также те, у кого это происходит спонтанно во время преобразующего кризиса, получают возможность выявить корни этих чрезвычайно разрушительных и саморазрушительных аспектов человеческой природы и преодолеть их путем их полного осознания. Кроме того, они нередко бывают способны осознать надличностное измерение своего бытия и духовное ядро своей сущности.

У людей, эмпирически связывающихся с надличностной областью своей психики, как правило, развиваются новое понимание бытия и уважение ко всем формам жизни. Спонтанное появление глубокой экологической озабоченности является одним из самых поразительных последствий мощных мистических переживаний. Учась быть в мире с самим собой, человек становится гораздо более терпимым к другим. Различия между людьми теперь кажутся интересными и ценными, а не угрожающими, вне зависимости от того, относятся ли они к полу, расе, цвету кожи, языку, политическим убеждениям или религиозным верованиям.

После глубоких мистических переживаний интересы всего человечества, всего живого и планеты в целом начинают все больше преобладать над узкими интересами отдельных людей, семей, политических партий, классов, наций и вероисповеданий. То общее, что связывает всех нас, становится более важным, чем наши индивидуальные различия. По мере роста нашей способности радоваться моменту настоящего, постоянная погоня за амбициозными проектами и целями в качестве средства достижения удовлетворения все больше теряет свою власть над нами. В результате, жизнь все больше превращается из жестокой борьбы в захватывающее приключение или игру.

Вследствие положительного преобразования, вызываемого духовным самораскрытием, оно могло бы сыграть важную роль в мире, если бы произошло у достаточно большого числа людей. Многие исследователи в области трансперсональной психологии считают, что рост интереса к духовности, а также увеличение количества случаев спонтанных мистических переживаний представляют собой эволюционную тенденцию перехода к совершенно новому уровню человеческого сознания. Некоторые идут даже еще дальше и серьезно рассматривают возможность того, что это ускоренное психическое развитие отражает попытку сил эволюции изменить существующее саморазрушительное направление развития человеческой расы.

Такая возможность позволяет по-новому взглянуть на необходимость создания сетей поддержки для людей, переживающих кризис духовного пробуждения. Того факта, что новые стратегии, признающие преобразующий потенциал духовных кризисов, оказываются благотворными для самих людей, претерпевающих кризис, а также их друзей и семей, более чем достаточно для оправдания такой работы. Но возможность того, что эти усилия могли бы внести важный вклад в разрешение глобального кризиса, добавляет им волнующее измерение и сильную мотивацию. В заключение мы хотим выразить надежду, что эта книга поможет повысить интерес к духовному измерению бытия и облегчить жизнь тех, кто сталкивается с трудностями во время своего путешествия к следующей стадии эволюции личности.



## Приложение 1. Сеть поддержки в духовном самораскрытии

Кристина основала Сеть поддержки в духовном кризисе (Spiritual Emergency Network, SEN) весной 1980 года. С годами SEN превратилась в международную организацию, предоставляющую услуги в сфере оказания помощи, образования и информации людям, переживающим преобразующий процесс, а также их семьям, друзьям и специалистам, которые с ними работают. Эта сеть, первоначально действовавшая при Институте трансперсональной психологии в Пало-Альто (744 San Anselmo Road, Palo Alto, CA 94303 tel. 415-493-4430)\*, была основана на расширенном понимании человеческого опыта, которое дает трансперсональная психология, и ставила своей целью помогать людям переживать процесс, нередко сталкивающийся с непониманием и неправильным лечением в нашей культуре.

В 1978 году, после непосредственного знакомства с духовным кризисом на собственном опыте, мы начали обсуждать вынесенные из него уроки на своих семинарах и практических занятиях. С некоторыми колебаниями Кристина описывала свои переживания, а Стэн рассказывал о теоретических открытиях, сделанных им за годы работы с неординарными состояниями сознания. Снова и снова присутствующие в ответ на это предлагали собственные волнующие истории и задавали вопросы.

Мы начали осознавать, что существует уже достаточно большая группа людей, переживших преобразующие переживания, о которых они никому не рассказывали из страха показаться сумасшедшими. Многие другие говорили, что они совершили ошибку, рассказав о своих переживаниях не тем, кому следовало; их поместили в больницу, поставили психиатрический диагноз и подвергли медикаментозному лечению, хотя сами они в глубине души чувствовали, что переживаемый ими процесс не имеет ничего общего с патологией. Специалисты в области душевного здоровья, врачи и священники не раз говорили нам о своей неудовлетворенности существующими профессиональными ограничениями и о своей собственной, нередко одинокой, работе, отличающейся от традиционных подходов. Их интересовали контакты с коллегами-единомышленниками для оказания взаимной поддержки и обмена информацией.

Вскоре наши идеи и надежды на обеспечение альтернативного понимания и лечения многих неординарных состояний, которые автоматически объявлялись психотическими, начали приобретать известность. В это время на нас внезапно обрушился поток писем и телефонных звонков как от людей, просивших о помощи, так и от тех, кто был готов ее предложить.

В какой-то момент, когда мы чувствовали себя совершенно подавленными этой мощной ответной реакцией, Кристина во время медитации увидела образ земного шара, охваченного большой взаимосвязанной сетью. В каждой узловой точке сети мерцал огонек. Это красивое переживание заставило ее ощутить, что мы должны начать систематически связывать людей друг с другом. Людям, нуждавшимся в помощи, требовался контакт с теми, кто мог ее оказать, и наоборот. Тех, кто уже работал с подходами, совместимыми с новым пониманием духовных кризисов, следовало связать с другими, разделявшими то же мировоззрение. Но как это сделать?

Ответом была идея создания SEN. Мы посоветовались со своим другом Диком Прайсом из Эсаленского института в Биг-Суре, Калифорния. Имея собственный печальный опыт соприкосновения с миром психиатрических больниц, он охотно согласился в течение некоторого времени помогать созданию какой-то реальной, жизнеспособной альтернативы традиционным подходам. Дик предложил нам место в Эсаленском институте, где мог бы работать первый координатор SEN, а также небольшую финансовую помощь. Без его самоотверженной помощи SEN никогда бы не смогла встать на ноги.

Первоначальное название — Spiritual Emergency Network — было сознательно выбрано из-за игры слов. Английское слово «emergency» означает одновременно и «кризис», и «появление», «возникновение». Позднее второе слово в названии SEN было заменено на «emergence» (проявление, раскрытие) вместо «emergency» (кризис), чтобы заострить внимание на положительных аспектах этого феномена.

Первым координатором SEN стала Рита Роэн. Удивительно заботливая женщина, вырастившая шестерых детей, Рита привнесла в работу SEN свой жизненный опыт вместе с профессиональными качествами консультанта по организационному развитию и по семейным проблемам. Вместе с ней мы создали первый центр SEN в доме, который сняли практически по соседству с Эсаленским институтом.

Здесь с помощью двух-трех студентов, проявлявших особый интерес к проблеме духовного кризиса, мы начинали первую пробную программу подготовки будущих помощников в духовном кризисе и создавали международную систему информации и обращения за помощью. Мы составили картотеку с именами, адресами и другими полезными сведениями о людях, предлагавших свою помощь, и начали связывать тех, кто нуждался в помощи, с ближайшими к ним помощниками. Мы подбирали международных региональных координаторов для организации сети на местах и поддержания контактов с помощниками, занесенными в нашу картотеку.

Кроме того, мы начали писать и публиковать статьи, информационные листки и другие образовательные материалы. Наша небольшая библиотека росла, зачастую благодаря помощи близких нам по духу авторов. Начали регулярно издаваться и распространяться информационные бюллетени. Мы путешествовали по всему миру, рассказывая о своих идеях и мечтах на многочисленных лекциях, семинарах и практических занятиях, и время от времени выступали по радио и телевидению. Мы предлагали пятидневные и месячные программы, посвященные теме духовного кризиса, и обсуждали возможность создания приютов для людей, переживающих такой кризис. Информация об идеях и услугах сети постепенно получала все большее распространение.

В сентябре 1984 года SEN перебралась в Институт трансперсональной психологии, находившийся в Менло-Парк, в Калифорнии. В то время наш проект слишком разросся, чтобы с ним можно было справиться с помощью нашего старого компьютера, небольшого штата добровольцев и крохотного бюджета. Рита решила продолжать работу, но наше расписание поездок вынуждало нас участвовать в ней все меньше и меньше. В это время умер Дик Прайс, наш основной источник поддержки в Эсалене. Когда Институт трансперсональной психологии предложил принять SEN, мы с радостью согласились. Администратор Института Сьюзен Дэвайла стала нашим адвокатом, а Чарльз Лонсдейл и затем Меган Нолан, Николб Кестер и Жанин Прево стали координаторами сети.

С того времени мы оказывали работе SEN второстепенную помощь в качестве консультантов и авторов ее печатных материалов. Сотрудники сети расширили и развили многие из идей, зарождавшихся в Эсалене, и добавили к ним новые услуги. Они продолжили работу над картотекой и поддерживают телефонную связь более чем с тысячей помощников, в число которых входят представители самых разных профессий и слоев общества — психологи, психиатры, работники служб социального обеспечения, психотерапевты, врачи, священники и многие другие. SEN расширила свою образовательную программу, включив в нее регулярные семинары и лекции по темам, связанным с духовным кризисом, а также распространение соответствующих статей, библиографий, аудио- и видеозаписей.

Персонал SEN провел ряд открытых конференций для тех, кто связан с этой областью, и провел большую работу по привлечению внимания специалистов путем организации



дискуссионных групп, обучающих семинаров и исследовательских проектов. Помимо регулярного распространения информационного бюллетеня начал издаваться специальный журнал.

Вся эта деятельность проводится в крохотном офисе в помещении института небольшим штатным персоналом и впечатляющим числом добровольцев. Едва сводя концы с концами с помощью бюджета, состоящего из эпизодических пожертвований и членских взносов, преданные своему делу сотрудники справляются с большим количеством телефонных звонков и с множеством других задач, которые связаны с деятельностью международной информационной сети. Из-за того, что область духовного кризиса так нова, SEN было трудно получить официальные гранты, для которых часто требуется обоснование с помощью исследовательских проектов.

В настоящее время сотрудники SEN собирают клинические данные и материалы о случаях кризиса у людей, обращающихся к ним за помощью, и надеются создать подобные центры и в других странах. Несмотря на постоянно растущий запас информации, им пока не удалось организовать активные исследования из-за финансовых ограничений. Мы надеемся, что планы на будущее помогут разрешить эту проблему.

Кроме того, SEN надеется увеличить свой персонал, чтобы проводить тренинги для профессионалов, полупрофессионалов\* и всех тех людей, которые захотят участвовать в работе центров круглосуточной помощи. Чтобы становиться все более доступной для широкой общественности, SEN также планирует готовить команды для оказания помощи переживающим духовный кризис и их семьям на дому. Здесь тоже открывается много возможностей для дальнейших исследований.

Сотрудники SEN надеются выступать в роли консультантов для различных сообществ, заинтересованных в том, чтобы научиться справляться с духовными кризисами. Кроме того, они собираются сосредоточиться на использовании искусства как средства интеграции преобразующих переживаний в повседневную жизнь, а также разработать программу, для растущего числа молодых людей, которые без достаточной поддержки подвергаются духовным ритуалам перехода\*\*.

За первые годы своего существования SEN сделала очень много. Она достигла важного прогресса в формализации понятия духовного самораскрытия/кризиса на языке современной науки о душевном здоровье. Она способствовала пониманию того, что люди могут переживать мощный преобразующий процесс, который, хотя и может быть драматичным, однако не является патологическим. Посредством обучения она помогла специалистам и другим людям научиться отличать таких людей от тех, кто нуждается в медицинском лечении, и создала растущую сеть поддержки. Предстоит сделать еще очень многое, и все, кто участвует в деятельности SEN, как и мы сами, полагают, что их работа только начинается.

## Приложение 2. Каким нам видится круглосуточный центр поддержки

Все годы, когда мы путешествовали и рассказывали о кризисах преобразования личности, на наших лекциях чаще всего можно было слышать вопрос о том, есть ли какие-то места, где клиентам предоставляется возможность проходить через подобные переживания без традиционного психиатрического вмешательства и под наблюдением тех, кто понимает сущность происходящего процесса.

Хотя некоторые заведения с такими целями уже открывались в прошлом (к примеру, центр «Диабазис», созданный Джоном Перри в Сан-Франциско), все они, в конечном счете, закрылись из-за финансовых проблем. Эти трудности отражают отсутствие в нашей культуре понимания важности преобразующего путешествия. Хотя услуги центра «Диабазис» стоили гораздо меньше, чем традиционная психиатрическая госпитализация, ни одна страховая компания не хотела оплачивать счета за предоставлявшийся там уход, поскольку это альтернативное лечение не было признано профессионалами как приемлемое и законное.

За время, прошедшее с тех пор, очень многое изменилось. Глобальный кризис, быстрый рост стоимости психиатрического лечения, возрождение интереса к духовности и одновременное увеличение числа случаев духовного кризиса привели нас к такому этапу, когда такие приюты для тех, кто переживает духовный кризис, могут оказаться вполне жизнеспособными. С возрастанием спроса на новое понимание и заботу о людях, переживающих духовный кризис, не могут не появиться новые возможности для создания подобных центров лечения.

Мы верим, что центры по работе с духовными кризисами можно организовать так, чтобы они были приемлемыми для медицинского истеблишмента и страховых компаний в качестве эффективной альтернативы традиционному психиатрическому лечению. Такие центры легко могли бы возникнуть точно так же, как в свое время под нажимом общественного мнения и в ответ на потребность в более человечном и естественном подходе к рождению и смерти возникли центры подготовки к родам и центры для умирающих. Рождение, смерть и духовное преобразование — это такие врожденные и важные аспекты нашей жизни, что для каждого из них представляется необходимым создавать специальную поддерживающую обстановку.

Далее мы расскажем, каким, на наш взгляд, должен быть круглосуточный стационар для людей, переживающих духовный кризис. Поскольку эта область относительно нова, некоторые аспекты этой модели необходимо проверить, дополнить или изменить. Наше описание носит лишь самый общий характер. Конкретные детали придется разрабатывать в соответствии со спецификой каждой отдельной ситуации.

**Общая идея.** Концепция стационарного приюта для людей, переживающих духовный кризис, основана на понимании того, что к преобразующему процессу следует подходить с доверием и поддержкой, а не пытаться его подавлять или контролировать. Клиенты не считаются пациентами, а сотрудники персонала не называются специалистами по лечению. Скорее, каждый человек рассматривается просто как участник определенного этапа эволюционного путешествия. Кто-то имеет больше знаний, опыта и навыков, чем другие, но со временем это может меняться. Персонал обязан создавать такой контекст, в котором процесс сможет идти своим естественным путем.

**Место.** В идеале такое убежище должно располагаться в природной среде, так как во время духовного кризиса люди зачастую очень восприимчивы и чувствительны к окружающему миру.

Если это невозможно, то клиенты и персонал должны хоть как-то соприкоснуться с травой, деревьями, пляжами, горами, солнечным светом, садом или другими аспектами природы. Центр должен находиться на достаточном удалении от соседних зданий, чтобы эмоциональная экспрессия, столь часто сопровождающая кризис, не беспокоила других людей.

Строение (или строения) центра должны иметь уютный домашний вид с покрытыми коврами общими помещениями для групповой деятельности и собраний, спальнями и кухней. Необходимо иметь одну или две комнаты почти или совсем без мебели, и со стенами и полом, покрытыми подушками для тех, кому нужно безопасное место во время критических стадий процесса. Для тех, кто находит комфорт и исцеление в воде, следует предусмотреть горячие ванны или джакузи.

Вся окружающая обстановка должна быть эстетически приятной и не похожей на больницу. Дом надо покрасить так же, как обычно красят жилые дома, и в нем должно быть много комнатных растений и свежих цветов на столах. Для трапезы следует готовить и подавать питательную и здоровую пищу, очень внимательно подходя к ее качеству и внешнему виду. На столах всегда должны стоять вазы со свежими фруктами.

Возле дома должен быть красивый ухоженный сад, где выращиваются цветы и овощи, чтобы клиенты могли проводить там время за копанием грядок и уходом за растениями для уравнивания своих сложных внутренних переживаний. В идеале, хорошо иметь и плавательный бассейн, где люди смогли бы активно выражать и выводить наружу непрошенные энергии, возникающие по ходу процесса. Для той же цели можно использовать бег трусцой в соседнем парке или другую энергичную деятельность.

**Персонал.** Персонал может состоять из специалистов в области душевного здоровья, технических работников и других людей, готовых предложить свою помощь. Все члены персонала должны быть лично преданы идее поощрения, а не подавления выражения внутренних переживаний. Конкретный состав персонала зависит от требований, которые предъявляет каждая отдельная ситуация. Однако в любом случае важно иметь обученных помощников, готовых поддерживать и сопровождать других людей в ходе духовного кризиса.

Общим требованием для всех сотрудников центра — поваров, администраторов, консультантов, врачей, психотерапевтов и помощников — является наличие теоретической и эмпирической подготовки. Подготовка может быть результатом их собственного духовного кризиса, какого-либо эмпирического метода, вроде холотропного дыхания, либо того или иного вида духовной практики, которая включает в себя состояния, аналогичные тем, что встречаются при духовном кризисе. Собственный опыт сотрудников наряду с хорошей теоретической подготовкой должен позволять им распознавать и понимать изнутри те процессы, которые они наблюдают у других. В результате, они будут способны общаться с клиентами без напряжения, угадывать их потребности и оказывать им адекватную поддержку. В идеале, все члены персонала должны регулярно заниматься той или иной духовной практикой.

Еще одним необходимым компонентом должен быть знающий и доброжелательный медицинский персонал, поскольку с духовным кризисом нередко бывают связаны физические симптомы, которые могут правильно оценить только специалисты. Такие проблемы, как обезвоживание организма или недостаточное питание, требуют наблюдения врача. Изредка могут понадобиться слабые транквилизаторы, но не в качестве подавляющего лечения, а чтобы помочь людям отдохнуть после длительных периодов напряженной активности.

Точные роли членов персонала зависят от структуры центра. Поскольку процесс духовного кризиса может быть очень интенсивным, сотрудникам и целесообразно, и полезно ограничить свои контакты с клиентами разумными промежутками времени. Во избежание переутомления лучше отказаться от постоянного пребывания персонала на территории центра и использовать

посменные дежурства. В состав персонала могут в качестве временных помощников входить люди, в данный момент проходящие обучение работе с духовными кризисами. Дополнительную помощь и знания можно получить от тех, кто работает с проблемами алкоголизма и наркомании.

**Услуги.** Общая программа основана на гибкости, заботе о клиентах и готовности к участию в любых приключениях. Хотя в центре могут быть доступны различные виды услуг, ни один клиент не проходит четко определенного курса лечения. Поскольку у преобразующего процесса свои мудрость, динамика и временной распорядок, его ход невозможно предсказать заранее. Однако общее понимание его природы и возможностей предоставляет широкое поле для творчества. На определенных стадиях клиенты могут проходить через интенсивные периоды, когда им нужно, чтобы кто-нибудь активно работал с ними, помогая им справляться с трудными переживаниями. Необходимая поддержка может иметь разные формы — от глубокой эмпирической психотерапии до простого физического контакта и возможности продолжительных бесед с понимающим человеком. Иногда клиенты могут нуждаться в одиночестве и покое, творческом самовыражении, занятиях простыми повседневными делами или напряженными физическими упражнениями.

По мере того как внимание клиентов снова обращается к внешнему миру, они начинают задумываться о том, что с ними происходило, и нуждаются в объяснении и утешении. А когда приходит время возвращаться домой, им нужно помогать снова войти в обычный мир и взаимодействовать с людьми в ходе их повседневной жизни. Многие из этих стадий уже обсуждались в данной книге; изложенные в ней идеи можно расширить в процессе разработки конкретной программы лечения.

Помимо круглосуточного дежурства обученных помощников, в число специальных услуг центра помощи при духовном кризисе могут входить регулярное психологическое консультирование, конфиденциальные беседы с членами персонала, игра в песок по методу Доры Калфф (подробнее см. Приложение 3), сеансы эмпирической психотерапии, телесная работа, акупунктура, живопись и лепка из глины. Кроме того, необходимо предусмотреть возможность регулярных физических упражнений и работы в саду. В распоряжении клиентов и персонала должны быть достаточно богатая библиотека книг по искусству, мифологии, религии и символизму, а также большая подборка фотографий и рисунков, которые могут давать некоторые ключи к содержанию переживаний клиента. Весьма полезным будет и хороший выбор видеокассет по родственным темам.

Сотрудникам персонала центра следует не только оказывать клиентам первую помощь во время нахождения в стационаре, но и помогать им при возвращении домой. У них должны быть адреса нескольких убежищ для тех, кому нужно провести еще некоторое время в защищенной обстановке. Убежища комплектуются людьми, готовыми поддерживать и ободрять клиентов в процессе их возвращения к прежним взаимоотношениям, работе и миру социальных норм. Там клиенты имеют возможность жить рядом с людьми, которые проходят через тот же процесс, и находить поддержку в опыте других. Некоторые принципы организации таких убежищ можно почерпнуть из опыта подобных заведений, успешно действующих в области преодоления химической зависимости.

Кроме того, центр помощи в духовном кризисе должен предлагать своим клиентам программы реабилитации в форме регулярно действующих еженедельных групп поддержки, индивидуального консультирования, эмпирической психотерапии и различных видов духовной практики. Вдобавок, клиенты могут поддерживать контакт с теми, кто ранее проходили лечение в центре, а затем вернулись туда для добровольной работы в качестве консультантов, садовников или помощников на кухне. Таким образом у них будет возможность встречаться и беседовать с

другими людьми, прошедшими такой же путь и успешно интегрировавшими многие из своих переживаний в повседневную жизнь. Такого рода контакты могут быть весьма обнадеживающими для тех, кто все еще пребывает в шатком и неуверенном состоянии.

Персонал центра также должен предусматривать регулярные программы для членов семей и друзей тех, кто переживает духовный кризис. Как в период пребывания клиента в стационаре, так и после его возвращения домой, членов семьи и друзей следует информировать и консультировать в отношении динамики преобразующего процесса, который мог войти в их жизнь совершенно неожиданно. Благодаря этому они, в конечном счете, будут способны в большей степени понимать и поддерживать близкого им человека при его возвращении в повседневный мир, а также заботиться о себе.

Эта мечта далеко не совершенна. Возможно, всеобъемлющее представление о том, каким должен быть центр помощи при духовном кризисе, сложится только в процессе реального планирования и открытия подобного заведения, которое затем будет служить образцом для других. И мы надеемся, что в скором времени целая сеть таких центров, а также промежуточных убежищ и групп поддержки будет предлагать помощь и понимание, в которых крайне нуждаются столь многие люди.

## Приложение 3 Духовный кризис и профессионалы в области душевного здоровья

Когда мы писали книгу «*Неистовый поиск себя*», мы пытались сделать ее идею понятной для широкого круга читателей. В этом Приложении мы хотели бы добавить некоторую информацию, которая может представлять интерес для тех, кто получил подготовку в области психиатрии, психологии и других смежных дисциплин, связанных с душевным здоровьем. Мы выбирали темы для обсуждения таким образом, чтобы они охватывали круг вопросов, которые нам чаще всего приходилось слышать от профессионалов во время наших лекций и семинаров.

### Духовный кризис и современная наука

Многим профессионалам, даже если они, в общем, с симпатией относятся к трансперсональной психологии и концепции духовного кризиса, оказывается трудно примирить эти понятия со своей традиционной подготовкой. Система мышления, которая сознательно отбрасывает все, что не может быть взвешено и измерено, не оставляет никакого места для признания творческого космического разума, духовных реалий или таких вещей, как надличностные переживания или коллективное бессознательное. В научных кругах весьма распространено представление о трансперсональной точке зрения, как о чем-то не только научно не обоснованном, но и фундаментально несовместимом со строгим научным мышлением. Поэтому нам представляется важным дать краткий обзор недавних революционных достижений западной науки и показать, что те понятия, которые мы здесь обсуждаем, отнюдь не являются «ненаучными» или «иррациональными». Хотя они явно несовместимы с традиционным ньютоно-картезианским мышлением\*, они хорошо согласуются с теми революционными достижениями в различных областях современной науки, которые часто называют «новой парадигмой».

Давайте сначала посмотрим на традиционную парадигму западной науки, основанную на идеях ньютоновской физики и ее исходных представлениях о природе реальности и человеческих существ.

#### *Мировоззрение ньютоно-картезианской науки*

Традиционная доэйнштейновская физика была основана на твердом убеждении, что Вселенная имеет материальную природу и состоит из плотных и неразрушимых элементарных кирпичиков-атомов. Подчиняясь определенным неизменным законам, атомы движутся в трехмерном пространстве и во времени, которое считается равномерно текущим из прошлого через настоящее в будущее. Ньютоновская наука рассматривала существование Вселенной как историю эволюционирующей материи, а сам космос — как гигантскую сверхмашину, действие которой полностью детерминировано. С этой точки зрения, если бы мы могли выявить и измерить все факторы, действующие в мире в настоящий момент, то, в принципе, были бы

способны точно восстановить любую ситуацию из прошлого, а также предсказать все, что произойдет в будущем. Это невозможно сделать на практике по причине сложности мира, которая не позволяет нам установить и измерить все факторы, действующие в мироздании.

Ньютоновская физика добилась чрезвычайных успехов будучи теоретическим фундаментом научной и промышленной революции. Она превратилась в образец для научной деятельности в других областях, и ее описание материального мира стало обязательной основой для обсуждения всех природных феноменов, в том числе сознания и человека. В мировоззрении, созданном ньютоновской наукой, жизнь, сознание и творческий разум считаются случайными побочными продуктами материи. Человеческие существа рассматриваются как материальные объекты, обладающие свойствами, которые описывает ньютоновская наука, точнее говоря, как высокоразвитые животные и мыслящие биологические машины. Границы человеческого организма считаются абсолютными и совпадающими с поверхностью кожи. Согласно традиционному мышлению, сознание и человеческая психика — это продукты нейрофизиологических процессов в мозге и, подобно самому мозгу, помещаются внутри черепа. Умственная деятельность основана на информации, накапливаемой органами чувств и хранящейся в центральной нервной системе; всякое приобретение информации и коммуникация могут происходить только в материальных системах, вроде мозга или физико-химической структуры генов, и требуют обмена уже известных и измеримых видов энергии. Экстрасенсорное взаимодействие и доступ к новой информации без посредства органов чувств невозможны.

Вдобавок, вышеприведенное описание природы реальности и человека в прошлом считалось не тем, чем оно было на самом деле — полезной моделью, обобщающей знания и наблюдения, доступные на некотором этапе истории науки, — а точным и окончательным описанием самой реальности. С логической точки зрения, это следует считать серьезной путаницей «карты» с «территорией»\*.

Современные подходы к душевному здоровью и душевным болезням — прямой результат обобщенного применения ньютоновского мышления к психиатрическим проблемам. Согласно этой точке зрения, центральная нервная система просто отражает объективно существующий мир. Все существующие определения психоза подчеркивают неспособность индивида проводить разграничение между своими субъективными переживаниями и миром согласованной реальности\*\*, которую зачастую называют объективной реальностью.

Нормально функционирующий человеческий мозг должен правильно и точно отражать Вселенную. И раз традиционная наука считает, что мир действительно обладает ньютоновскими свойствами, понятие психической нормальности требует, чтобы индивид воспринимал его и мыслил о нем в этих же категориях. Любое серьезное отклонение от опыта «объективной реальности» предполагает наличие какого-то патологического процесса, нарушающего правильное функционирование мозга. Такой индивид считается страдающим «душевной болезнью».

Поскольку концепции объективной реальности и проверки на соответствие реальности служат ключевыми факторами при определении душевного здоровья, в этом отношении абсолютно решающее значение приобретает научное понимание природы реальности. Поэтому любые фундаментальные изменения в научном мировоззрении должны иметь далеко идущие последствия для определения психоза. Фактически в этом столетии научное понимание реальности претерпело радикальные изменения, но традиционные психологи и психиатры пока еще не приняли неизбежных последствий этих изменений для своих дисциплин.

Революционные достижения в разнообразных научных дисциплинах привели к формированию мировоззрения, радикально отличающегося от ньютоновского образа Вселенной. Некоторые из наиболее радикальных изменений произошли в физике, которая всегда была краеугольным камнем механистической науки. С появлением теории относительности Эйнштейна и квантовой физики традиционные понятия материи, времени и пространства оказались недостаточными. Физическую вселенную стали рассматривать как единую сеть парадоксальных, статистически детерминированных событий, в которых важную роль играют сознание и творческий разум.

Признание того, что Вселенная представляет собой не механическую систему, а бесконечно сложное взаимодействие колебательных явлений различных видов и частот, подготовило почву для понимания реальности, которое базируется на совершенно новых принципах. Этот подход стал известен как голографический, так как некоторые из его самых замечательных черт можно продемонстрировать, используя в качестве теоретической модели оптическую голографию. В создание этого волнующего нового взгляда на реальность наибольший вклад внесли двое ученых — физик Дэвид Бом и исследователь мозга Карл Прибрам. Всестороннее обсуждение голографического понимания Вселенной и мозга выходит за пределы этой книги; эта тема подробно рассматривалась в книге «За пределами мозга» и в других публикациях, к которым мы отсылаем заинтересованных читателей.

Один из аспектов голографического подхода, особенно актуальный для нашей темы, состоит в возможности совершенно новых взаимоотношений между частью и целым. В голографических системах информация распределяется таким образом, что вся она содержится в каждой отдельной части системы. Это свойство можно продемонстрировать, разрезав оптическую голограмму на много мелких частей, каждая из которых обладает способностью воспроизводить все голографическое изображение.

Понятие «распределенной информации» открывает совершенно новые перспективы в понимании того, каким образом надличностные переживания могут обеспечивать непосредственный доступ к информации о различных аспектах Вселенной, которые находятся за пределами традиционно определяемых границ индивида. Если индивид и его мозг представляют собой не изолированный объект, а неотъемлемую часть Вселенной, обладающей голографическими свойствами — своего рода микрокосм в более обширной системе, — тогда понятно, что они могут иметь непосредственный доступ к информации, находящейся за их пределами.

В числе основных критиков конвенционального мышления следует упомянуть Грегори Бэйтсона, который подвергал сомнению традиционные представления, показывая, что все границы в мире иллюзорны и разум неотделим от природы. Еще одним фундаментальным вызовом конвенциональному мышлению стали работы британского биолога Руперта Шелдрейка. Он указал, что традиционная наука в своей односторонней погоне за «энергетической причинностью» полностью оставила без внимания проблему происхождения формы в живой природе. Его концепция морфического резонанса предполагает, что формы в природе и различные виды научения управляются полями, которые не могут быть обнаружены и измерены современной наукой.

Современные открытия в психологии и психиатрии не менее поразительны и радикальны, чем в естественных науках. Работы Юнга, касающиеся коллективного бессознательного,



архетипов и синхронности, в свою очередь, подрывают позиции механистической науки и расширяют границы прозаического здравого смысла. Они показывают, что психика представляет собой универсальное начало, наполняющее все сущее и неотделимое от материального мира согласованной реальности. А надличностные переживания, открытые современными исследователями сознания, обладают свойствами, которые ставят под сомнение сами основы традиционных представлений о взаимосвязи сознания и материи.

Новые открытия предполагают, что сознание не является продуктом мозга; оно опосредуется мозгом, но не возникает в нем. Современные исследования дали поразительные свидетельства того, что сознание может быть равноправным партнером материи или даже управлять ей. Оно все больше проявляется как первичный атрибут бытия, который вплетен в структуру Вселенной на всех ее уровнях.

### ***Новый образ человеческих существ***

Открытия нескольких последних десятилетий приводят к обоснованному выводу о том, что психика не ограничивается биографией после рождения и открытым Фрейдом индивидуальным бессознательным. Это подтверждает содержащуюся во многих мистических традициях вечную истину, которая гласит, что человеческие существа, возможно, соизмеримы со всем сущим. Надличностные переживания и их необычайные потенциальные возможности неоспоримо доказывают этот факт.

Новый образ человеческого существа имеет парадоксальную природу и включает в себя два взаимодополняющих аспекта. Возможно, в повседневных ситуациях, связанных с обычными состояниями сознания, кажется вполне уместным считать людей биологическими машинами. Однако в неординарных состояниях сознания они могут проявлять свойства бесконечных полей сознания, выходящих за пределы пространства, времени и линейной причинности. Именно этот образ в течение тысячелетий описывали мистические традиции. Недавно он получил неожиданную поддержку со стороны танатологии, парапсихологии, антропологии, эмпирической психотерапии и психоделических исследований, а также работы с духовными кризисами.

Весь наш опыт в обыденном состоянии сознания систематически подтверждает то, что мы представляем собой классические ньютоновские объекты, живущие в мире, который обладает свойствами, описываемыми ньютоновской физикой. Материя является плотной, пространство — трехмерно, время — линейно, и все в мире связано цепочкой причин и следствий. Мы можем назвать такой способ восприятия самих себя и мира *хилотропной* формой сознания (что буквально означает «материально ориентированное», от греческого слова *hyle* — «материя» и *trepein* — «двигаться в направлении»). В хилотропном состоянии сознания мы никогда не можем полностью переживать с помощью всех наших чувств чего бы то ни было, кроме того, что есть вокруг нас в настоящий момент.

Эта ситуация резко контрастирует с тем, как мы воспринимаем себя и мир в некоторых неординарных состояниях сознания, возникающих во время глубокой медитации, гипноза, эмпирической психотерапии, психоделических сеансов, а иногда и спонтанно. Здесь мы говорим о *холотропной* форме сознания (что буквально означает «движущееся к целостности», от греческих слов *holos* — «целое» и *trepein*).

В этой форме сознания мы можем переживать широкий спектр феноменов, одни из

которых представляют собой яркие воспроизведения прошлых событий, другие — последовательность смерти и возрождения, а третьи — разнообразные аспекты надличностной сферы. Они дают нам твердое эмпирическое доказательство того, что мир материи не является плотным, что все границы произвольны, а мы сами — не материальные тела, а беспредельные поля сознания. Они также указывают на возможность выхода за пределы ньютоновского времени и пространства и на существование реальных и существ, имеющих нематериальную природу.

В традиционной психиатрии все холотропные переживания интерпретируются как патологические явления, хотя предполагаемый болезненный процесс, который мог бы их вызывать, так и не обнаружен; это отражает тот факт, что старая парадигма не имеет адекватного объяснения для таких переживаний и не может интерпретировать их каким-либо иным образом. Однако тщательное изучение холотропных переживаний показывает, что они не являются патологическими продуктами мозга; напротив, они демонстрируют необычайные возможности человеческой психики и важные аспекты реальности, которые обычно скрыты от нашего осознания.

Описание человеческих существ связано с парадоксом, который, на первый взгляд, может показаться странным и неприемлемым для науки, требующей ясных и логически непротиворечивых ответов. Однако важно отдавать себе отчет в том, что существует значимый прецедент: в 30-е годы ученые столкнулись с подобным парадоксом в субатомной физике. Это так называемый парадокс волны-частицы, связанный с тем фактом, что свет и субатомная материя в одних ситуациях могут вести себя как частицы, а в других — как волны. Этот парадокс получил формальное выражение в сформулированном Н.Бором принципе дополнительности, который гласит, что оба этих аспекта, кажущихся несовместимыми, представляют собой два взаимодополняющих качества одного и того же феномена. Сейчас мы встречаемся с аналогичным парадоксом в науках, которые изучают человека.

## *Диагноз духовного кризиса*

Чаще всего задают два важных вопроса: как можно диагностировать духовный кризис и как отличить преобразующий кризис от духовного самораскрытия и от душевной болезни? Чтобы задавать эти вопросы серьезно, профессионалы в сфере душевного здоровья должны признавать, что духовность является правомерным измерением бытия и что ее пробуждение и развитие — это желательное явление.

Критерии для проведения разграничения между духовным самопроявлением и духовным кризисом суммированы в Таблице 1 на стр. 51. Поскольку четких границ между этими двумя состояниями нет, приводимые критерии следует считать лишь полезными общими ориентирами. Первым важным критерием служат интенсивность и глубина процесса, его протекание и то, в какой мере переживающий его человек может нормально функционировать в повседневной жизни.

Так же важно и отношение к происходящему — кажется ли процесс волнующим и ценным или пугающим и подавляющим. И наконец, особенно важный критерий — способность поддерживать контакт с остальным обществом. Разборчивость в отношении тех, с кем человек решает обсуждать свои переживания, а также язык, который он использует, могут быть решающим фактором при определении того, нуждается ли он в госпитализации.

Если принято решение, что человек вышел за границы духовного самораскрытия и переживает кризис, наступает черед диагностических соображений. Мы снова приводим в виде таблицы (см. таблицу 2 на стр. 322–323) основные критерии различия между духовными кризисами и чисто медицинскими состояниями, а также так называемыми душевными болезнями.

Первая диагностическая задача — исключить любые патологические состояния, определяемые существующими клиническими и лабораторными методами, которые могут быть причиной эмоциональных, перцептуальных и других проявлений, например: такие состояния, как энцефалит, менингит или другие инфекционные заболевания, атеросклероз и опухоли мозга, уремия и еще некоторые болезни, при которых могут наблюдаться изменения сознания. Психологические симптомы этих органических психозов легко отличить от функциональных психозов с помощью психиатрического обследования и психологических тестов. Критерии для проведения таких различий приведены в первой половине таблицы 2.

Когда соответствующие исследования и анализы исключили возможность того, что мы имеем дело с проблемой органической природы, следующая задача состоит в том, чтобы определить, соответствует ли клиент категории духовных кризисов — иными словами, отличить это состояние от функциональных психозов. Нет никакого способа установить абсолютно ясные критерии для проведения различия между духовным кризисом и психозом, или душевной болезнью, поскольку сами эти термины недостаточно научно обоснованы. Не следует смешивать подобные категории с такими точно определенными болезнями, как сахарный диабет или злокачественная анемия. Функциональные психозы не являются заболеваниями в строгом медицинском смысле и их нельзя определить с той степенью точности, которая требуется в медицине при постановке дифференциального диагноза.

С практической точки зрения, принятие решения о том, что мы в том или ином конкретном случае имеем дело с духовным кризисом, означает, что мы должны оценить, принесут ли клиенту пользу стратегии, описанные в этой книге, или его следует лечить традиционными способами. Критерии для принятия такого решения приведены во второй части таблицы 2. Содержание духовного кризиса, как правило, представляет собой сочетание надличностных, окolorодовых и биографических переживаний. Оно демонстрирует приемлемую степень связности и, скорее всего, сосредоточивается на одной из тем, описанных в главе 4, или сочетает в себе несколько таких тем.

К числу благоприятных признаков относятся история достаточной сексуальной, психологической и социальной адаптации перед эпизодом, способность клиента допускать возможность того, что истоки процесса могут лежать в его собственной психике, достаточное доверие, чтобы сотрудничать и готовность уважать основные правила лечения. И наоборот, пожизненную историю серьезных психологических затруднений или крайних форм сексуального и социального поведения в общем случае можно считать неблагоприятным диагностическим показателем. Сходным образом, спутанное и плохо организованное содержание переживаний, наличие первичных симптомов шизофрении по Блейлеру\*, сильная примесь маниакальных элементов, систематическое использование проекции и присутствие преследующих голосов и бреда показывают, что в данном случае могут быть предпочтительными традиционные подходы. Дополнительными отрицательными показателями являются сильные разрушительные и саморазрушительные тенденции и нарушение основных правил лечения.

Для клиентов, попадающих в категорию духовного кризиса, почти нет смысла пытаться использовать традиционные диагностические ярлыки. Однако поскольку профессионалы, получившие традиционную подготовку, привыкли мыслить в таких терминах и часто вынуждены

практиковать в контексте устоявшейся медицинской системы, мы вкратце коснемся вопроса о возможных диагнозах.

Набор диагнозов, который предлагает психиатрам и психологам Американское диагностическое и статистическое руководство — *American Diagnostic and Statistical Manual (DSM III)* — совершенно не подходит для описания людей, переживающих духовный кризис. По большей части, это шизофренические реакции, маниакально-депрессивные реакции и параноидные реакции. Тщательный анализ проявлений основных видов духовного кризиса показывает, что они не подходят ни под одну из официальных категорий. Поскольку традиционная психиатрия не делает различий между психотическими реакциями и мистическими состояниями, то не только кризис духовного раскрытия, но и не осложненные надличностные переживания зачастую получают психиатрический ярлык.

Эту ситуацию справедливо критикуют трансперсонально ориентированные психотерапевты и исследователи. Наиболее прямую и ясную критику существующих диагностических подходов к мистическим состояниям и духовным кризисам дал психиатр из Калифорнийского университета в Лос-Анжелесе Дэвид Лукофф. Он подчеркнул необходимость проведения четкого различия между мистическими состояниями и психотическими реакциями. Он полагает, что вдобавок к этому в психиатрии должны быть две категории для состояний, в которых мистические и психотические проявления накладываются друг на друга: мистических состояний с психотическими компонентами и психотических состояний с мистическими чертами.

При существующих обстоятельствах использование диагностических ярлыков затемняет суть явления и препятствует проявлению целительного потенциала процесса. В дополнение к социально позорным и психологически вредным последствиям оно создает ложное впечатление, что состояние клиента — это точно установленная болезнь, и служит оправданием для применения подавляющих лекарств в качестве научно обоснованного подхода.

## **Терапевтические методы и стратегии для духовных кризисов**

Неординарные состояния сознания делают возможным появление в сознании бессознательного материала с сильным эмоциональным зарядом. Этот процесс представляет собой выражение мощного спонтанного целительного потенциала психики, и ему следует помогать. При таких обстоятельствах эмоциональные и психосоматические симптомы — это не проблемы, с которыми нужно бороться, а признаки целительных усилий организма, которые нужно поддерживать, поощрять и доводить до завершения.

Прежде чем переходить к дальнейшей работе, мы, как психотерапевты, должны объяснить эту основную идею нашим клиентам и удостовериться, что они ее понимают и принимают. Следующий шаг состоит в создании безопасной окружающей обстановки, в которой человека, с которым мы работаем, не будут беспокоить, и мы сами можем не опасаться, что громкие звуки потревожат других людей. Затем, если процесс протекает очень активно, то после установления определенных правил в отношении разрушительного или саморазрушительного поведения, нам нужно всего лишь поощрять клиента не противиться разворачиванию процесса и сотрудничать с тем, что происходит.

В тех случаях, когда речь идет, скорее, о самораскрытии, а не о кризисе, или когда процесс преобразования зашел в тупик, нередко уместно и необходимо использовать подходы, которые активизируют бессознательное. Это могут быть различные сочетания методов эмпирической терапии, разработанных в контексте гуманистической и трансперсональной психологии для

высвобождения эмоций, наряду с телесной работой. Мы сами используем для этих целей метод холотропного дыхания. Первоначально мы создали этот подход для эмпирического самоисследования и самоисцеления, но потом обнаружили, что он очень полезен в ситуациях, связанных с духовным самораскрытием и духовным кризисом.

Метод холотропного дыхания будет описан более подробно, поскольку он очень важен для проблем духовного развития. Этот метод может стимулировать мощные преобразующие переживания, а также ускорять и углублять духовное самораскрытие у людей, уже втянутых в этот процесс. Вдобавок в этой работе используются терапевтические стратегии, идентичные тем, что, судя по всему, лучше всего подходят для людей, претерпевающих психодуховный кризис. Таким образом, подготовка ассистентов для сеансов холотропного дыхания, сочетающая личный опыт дыхания с помощью другим, может быть очень эффективным тренингом для психотерапевтов, работающих с духовными кризисами. И наконец, этот метод можно использовать с некоторыми людьми, переживающими преобразующий кризис, в качестве эффективного способа преодоления тупиков или углубления и ускорения процесса. Более подробную информацию об этом методе можно найти в книге Станислава Грофа «Приключение самооткрытия»\*.

Мы используем термин «холотропный» для обозначения двух разных вещей: разработанного нами психотерапевтического метода и того состояния сознания, которое он вызывает. Употребление слова «холотропный» по отношению к терапии предполагает, что ее цель состоит в преодолении внутренней раздробленности, а также чувства отделенности индивида от окружающего мира. Взаимосвязь между «целостностью» и «исцелением» отражена в английском языке, где оба эти слова происходят от одного корня\*.

Мы начинаем подготовку людей к сеансу холотропного дыхания с обсуждения тех типов переживаний, которые могут возникнуть во время этого процесса. Это очень важно, поскольку средний человек Запада ничего не знает о неординарных состояниях сознания и имеет много ошибочных представлений и предубеждений в отношении некоторых из переживаний, которые потенциально являются наиболее целительными. Мы стараемся понятно объяснить, что такие феномены, как опыт смерти-возрождения, архетипические видения, переживания прошлых воплощений и состояния космического единства совершенно нормальны и их возникновение ни в коей мере не подразумевает патологии.

Мы обычно подчеркиваем, что такие переживания регулярно происходят при этой форме самоисследования и что их уже испытали многие другие люди. Цель этой части подготовки состоит в том, чтобы убедить участников разрешить себе с доверием принимать любые содержания, всплывающие из глубин психики. Кроме того, эта часть очень важна для людей, переживающих надличностный кризис, в котором их психика активизируется неизвестными факторами. Значительная часть затруднений в этих состояниях возникает в результате сопротивления процессу и нежелания или неспособности сотрудничать с его целительным потенциалом.

Кроме того, мы обсуждаем саму технику холотропного дыхания, специфику работы с телом и основные правила процедуры. Если работа проводится в группе — а мы предпочитаем именно такой вариант — то половина участников работает по методике дыхания, а вторая половина выступает в роли наблюдателей (или «сиделок»), которые создают безопасную обстановку и оказывают поддержку. В подобном случае мы также даем специальные указания для «сиделок». После этого участники разбиваются на пары и решают, кто из них будет выполнять процедуру первым. Понятно, что люди, переживающие интенсивные формы преобразующего кризиса, не могут выполнять роль «сиделок» до тех пор, пока их процесс не стабилизируется.

После этого введения начинается холотропный сеанс. Людям, которые решили выполнять

процедуру, предлагают лечь на мягкие матрацы. С ними проводят короткое упражнение на расслабление, которое сосредоточивает их внимание на теле, уме и дыхании. Когда они расслабятся, мы предлагаем им постепенно увеличивать частоту и глубину дыхания, открываясь при этом потоку музыки, которая звучит на протяжении всего сеанса. Мы говорим им, что необходимо отказаться от всякой аналитической оценки и позволить образам, эмоциям и физическим ощущениям проявляться полностью беспрепятственно и бесконтрольно.

Это сочетание ускоренного дыхания, музыки и сосредоточения внимания на внутренних процессах действует на разных людей по-разному. После периода от пятнадцати минут до получаса у большинства участников проявляется сильная активная реакция. Одни переживают нарастание интенсивных эмоций — печали, радости, гнева, страха или сексуального возбуждения. Конкретная форма реакции зависит от того, какой материал проявляется из бессознательного. Другие чувствуют сильное нарастание телесного напряжения, которое может выражаться в дрожи, судорогах, движениях тазом или драматических жестах рук. Очень часто видения или воспоминания, сопровождающие эти чувства и ощущения, помогают выяснить их источник.

Иногда все переживания человека остаются внутри и почти не проявляются внешне. Это не обязательно означает, что у него нет никакой реакции. Мы наблюдали много мощных и преобразующих переживаний с минимальным внешним выражением в виде эмоций или телесных движений. В каждой группе всегда есть несколько человек, которые в ходе сеанса все более расслабляются, чувствуют, что их наполняет свет и их границы с внешним миром исчезают. Они могут сразу погрузиться в глубокое мистическое переживание единства без какой-либо предварительной напряженности или борьбы.

Этот мощный, но мирный характер опыта, прямо противоречит стандартным описаниям действия ускоренного дыхания, которые можно найти в медицинской литературе. Согласно традиционной точке зрения, ускоренное дыхание обычно вызывает острые спазмы в руках и ногах. Это явление, именуемое синдромом гипервентиляции, считают характерной физиологической реакцией на ускоренное дыхание и связывают с изменением концентрации ионов кальция в крови.

Наши наблюдения предполагают совершенно другое объяснение. По-видимому, неординарные состояния сознания, вызываемые холотропным дыханием, связаны с биохимическими изменениями в мозге, которые создают возможность выхода на поверхность содержаний бессознательного, их полного осознанного переживания и — при необходимости — физического выражения. Мы несем в теле и психике отпечатки различных травмирующих событий, которые мы не до конца проработали и психологически усвоили. Холотропное дыхание делает их доступными, так что мы можем их полностью пережить и высвободить связанные с ними эмоции. Боли и физическое напряжение, возникающие у некоторых людей при более быстром дыхании, представляют собой часть всплывающего материала, а не просто реакцию на процесс дыхания. Как правило, они исчезают, когда устраниваются отпечатки старых травм.

Таким образом, метод холотропного дыхания представляет собой чрезвычайно эффективную процедуру для снижения стресса и напряженности. Реакция разных людей на одну и ту же ситуацию варьирует в широком диапазоне физических проявлений и, естественно, охватывает еще больший спектр психологических содержаний. Это могут быть нерешенные биографические проблемы, околородовой опыт последовательности смерти и возрождения или надличностные темы, вроде воспоминаний прошлых жизней, мифологических мотивов или чувства космического единства. В этом отношении холотропные сеансы похожи на духовные кризисы, хотя, разумеется, в последнем случае психика стимулируется не преднамеренным

воздействием, а неизвестными факторами.

Судя по всему, активизация психики при ускоренном дыхании приводит в движение самопроизвольный целительный процесс, направляемый глубинной мудростью самого организма. Независимо от того, понимаем ли мы это в тот момент, возникающие переживания являются выражением этого целительного потенциала. По этой причине, для холотропного сеанса лучше всего подходит психологическая установка восприимчивости, открытости и готовности с полным доверием переживать все, появляющееся из бессознательного или сверхсознания. Эта позиция податливости и согласия более характерна для восточных духовных дисциплин, чем для западной психотерапии, где цель заключается в проработке конкретной проблемы и ее изменении в желательном направлении. В холотропной терапии (и во время эпизода духовного кризиса) лучшая стратегия — быть полностью присутствующим, переживать все, что бы ни проявлялось в сознании, и отдаваться этому опыту.

Независимо от природы и конкретного содержания холотропного сеанса, этот процесс, судя по всему, имеет свою характерную траекторию. Интенсивность переживаний постепенно нарастает, достигая кульминационной точки, когда у большинства людей, которые имели дело с какими-то болезненными проблемами, возникает чувство разрешения или даже прорыва. Их переживания переходят от тьмы к свету, напряжение ослабевает, а тяжелые эмоции сменяются чувством умиротворения и радости. Остаток сеанса проходит в спокойной медитации, когда участники постепенно возвращаются к обыденному сознанию.

В конце сеанса люди обычно чувствуют полное расслабление, примирение с собой. Мы часто слышали такие комментарии: «Я никогда в жизни не испытывал подобного расслабления», или «Я никогда не чувствовала себя так хорошо». У некоторых это состояние благополучия бывает более глубоким и сопровождается чувствами безмятежности и спокойствия, видениями мягкого, сияющего света и ощущением тесной связи с другими людьми, природой и всей вселенной. Такие переживания космического единства обладают чрезвычайно целительным действием и могут иметь длительные благотворные последствия.

У многих людей успешное разрешение проблем, выявляющихся во время холотропных сеансов, достигается за счет одной лишь техники дыхания, и они завершают сеанс, не нуждаясь в какой-либо помощи со стороны ассистентов или ведущих. Однако иногда человек все же испытывает определенный остаточный физический или эмоциональный дискомфорт, например, гнев, сопровождающийся болью и напряжением в шее и плечах; печаль с тяжестью в груди, или избыток энергии в руках и ладонях. Эти проблемы показывают, что он пока не завершил переживание должным образом.

В этих случаях мы используем технику, которую называем «сосредоточенной телесной работой»; ее основная цель — сделать проблему, лежащую в основе симптома, полностью осознаваемой. Этого можно достичь объединенными силами участника сеанса и ведущего. В то время как участник намеренно усугубляет дискомфорт, мы еще больше усиливаем его посредством внешнего вмешательства, например, давления или массажа.

Основная стратегия на этой стадии состоит в том, чтобы позволить телу найти свой собственный способ полностью отреагировать на ситуацию. Процесс автоматически находит наиболее эффективные средства устранения симптомов. Однако так как в их основе могут лежать биографические проблемы, аспекты биологического рождения или что-то из надличностной сферы, то внешние проявления могут охватывать чрезвычайно широкий диапазон.

Мы часто наблюдаем сильную дрожь, телесные движения, гримасы, сложные жесты или даже поведение, характерное для животных, например, ползание, кружение и хватание. Человек может издавать разнообразные звуки — кричать, плакать и разговаривать, как маленький

ребенок, говорить на иностранном или выдуманном языке, испускать животные звуки или петь шаманские песнопения. Важно доверять этому процессу, поскольку такие странные проявления часто приводят к неожиданному разрешению трудных эмоциональных и психосоматических проблем. Необходимо продолжить эту работу, пока не будет достигнуто успешное разрешение ситуации.

Метод холотропного дыхания крайне прост по сравнению с традиционными методами словесной психотерапии, которые ставят на первое место понимание процесса, имеющееся у самого психотерапевта, его правильные и своевременные интерпретации, а также работу с переносом — старания распутать искажения в отношениях клиента к терапевту, вызванные проявляющимся бессознательным материалом. Кроме того, он гораздо меньше акцентирует техническую сторону, чем многие новые эмпирические методы вроде гештальт-терапии, рольфинга и биоэнергетики. Мы просто используем доступные в неординарных состояниях сознания спонтанные целительные силы и присущую им мудрость.

Чтобы быть специалистом в области холотропной терапии, не обязательно глубокое интеллектуальное понимание терапевтического процесса — оно в любом случае весьма сомнительно, поскольку теоретические построения разных школ отличаются друг от друга. Мастерство такого специалиста заключается в его способности безоговорочно поддерживать и поощрять драматический эмпирический процесс у другого человека, даже если он включает в себя чрезвычайно сильные эмоции, необычные физические симптомы и переживания, трудные для понимания. Специфика метода холотропного дыхания заключается не в блестящих инсайтах и интерпретациях и не в стандартных физических вмешательствах и манипуляциях. Сосредоточенная работа с телом отслеживает энергии и облегчает их спонтанное высвобождение. Такая же стратегия чрезвычайно полезна в ситуациях, связанных с духовным кризисом.

Ключом к эффективной холотропной работе является способность быть рядом с другим человеком, оставаться невозмутимым при любых проявлениях процесса, доверять внутренней мудрости целительных сил организма и поддерживать — без оценочных суждений и даже без интеллектуального понимания — все, что бы ни происходило. Таковую способность можно обрести только в результате большого личного наблюдения неординарных состояний сознания у себя и многократного наблюдения подобных состояний у других людей. Именно поэтому подготовка терапевтов и ассистентов для холотропной работы с духовными кризисами всегда сочетает в себе работу с другими людьми на индивидуальной основе, групповую работу под наблюдением тренера и систематическое самоисследование в ходе собственных холотропных сеансов.

Сам термин *терапевт* применительно к холотропной работе используется в своем первоначальном древнегреческом значении: «человек, помогающий процессу исцеления». Неординарные состояния сознания имеют замечательную способность отбирать и выносить на поверхность сознания сильно эмоционально заряженные и потому психологически важные бессознательные содержания. В ходе этого процесса они теряют свою предыдущую способность нарушать эмоциональное и физическое благополучие человека. Так как исцеление в этих обстоятельствах происходит спонтанно и стихийно, то терапевт не играет определяющей роли в терапевтическом процессе. Он становится для своего клиента партнером по приключению, способным с пониманием дела сотрудничать с естественными целительными силами.

В традиционных видах психотерапии клиент, как правило, остается пассивным и целиком полагается на знания и умение терапевта. Считается, что терапевт гораздо лучше, чем клиент, понимает имеющиеся проблемы и сам терапевтический процесс. Общая природа проблем более или менее теоретически ясна с точки зрения школы, к которой принадлежит данный терапевт.



Роль клиента сводится к эмоциональному и интеллектуальному усвоению этого понимания в ходе терапии. Нередко терапевты в очень малой степени осознают, насколько относительно это так называемое понимание; интерпретации значительно различаются от школы к школе и от терапевта к терапевту; отсутствие согласия в этой области поистине удивительно.

В холотропной терапии клиента считают действительным источником исцеления и поощряют осуществлять его и развивать чувство мастерства и независимости. В отношении общего понимания процесса теоретические знания терапевта, его специальная подготовка, предварительный опыт собственных холотропных сеансов и работа с многими другими клиентами представляют явное преимущество. Но в том, что касается понимания специфики проблем, клиент во многих отношениях впереди терапевта. В некотором смысле, он является единственным настоящим специалистом, поскольку обладает непосредственным доступом к эмпирическому процессу, дающему все ключи к исцелению. Именно клиент вскрывает глубинные корни симптомов, встречается лицом к лицу скрытый за ними бессознательный материал, прорабатывает его и сообщает терапевту о своих наблюдениях и прозрениях.

Наш опыт работы с холотропным дыханием стал теоретическим и практическим подтверждением концепции духовного кризиса, показав, что феномены, спонтанно возникающие в ходе преобразующих кризисов, представляют собой естественные составные части человеческой психики, а не искусственные продукты какого-то экзотического патологического процесса. Спектр переживаний при холотропном дыхании и при духовных кризисах практически идентичен; тот факт, что их может вызывать такое простое средство, как учащенное дыхание, безусловно, лишает их большей части патологических ассоциаций. И, косвенным образом, терапевтический и преобразующий потенциал холотропного дыхания полностью согласуется с допущением, что то же справедливо и для большинства духовных кризисов.

При различных формах и на различных стадиях духовного кризиса и духовного самораскрытия могут быть весьма полезны и многие другие психотерапевтические методы. Все они относятся к так называемой раскрывающей терапии — подходам, которые опосредуют доступ к бессознательному материалу и способствуют его интеграции. Все они имеют одну общую цель: достичь большего самопонимания и найти корни эмоциональных и психосоматических проблем. Среди этих методов особенно полезной может быть практика гештальт-терапии Фрица Перлза: она помогает сосредоточиваться на симптомах, исследовать лежащие в их основе бессознательные проблемы и способствовать их разрешению. Разработанный Полем Ребилло уникальный процесс под названием «путешествие героя», соединяющий в себе гештальт-терапию, психодраму, музыку и ритуал, может быть чрезвычайно полезен для проработки трудных областей психики, превращая встречу с ними в своего рода игру, которая не создает ощущения угрозы. То же справедливо и в отношении некоторых упражнений из системы психосинтеза Роберто Ассаджиоли, в которых используется метод направленного воображения. Терапия с помощью игры в песке\*, предложенная Дорой Калфф и основанная на принципах юнгианской психологии, предоставляет необычайную возможность конкретизации содержаний бессознательного путем создания в песочнице сложных сцен и их последующего сознательного анализа. Этот замечательный метод следует использовать в любом центре оказания помощи при психодуховных кризисах.

Работа с телом играет важную и неотъемлемую роль в терапии преобразующих кризисов. Мы уже описывали сосредоточенную телесную работу, нацеленную на высвобождение заблокированных эмоциональных и физических энергий. Для этих же целей могут быть очень полезны биоэнергетика и другие виды райхианских и неорайхианских методов. Рольфинг и разнообразные типы массажа могут быть важным дополнением к терапии при условии, что

применяющие их специалисты разрешают клиентам выражать возникающие эмоции. Кроме того, ценную помощь может оказать акупунктура, проводимая опытным специалистом, поскольку она способна облегчать свободное течение ранее заблокированных эмоций и физических энергий.

Неотъемлемой частью всесторонней программы терапии психодуховных кризисов должны быть и различные формы художественного выражения. Подобно юнгианской\*\* игра в песке, живопись может играть важную роль в конкретизации содержаний бессознательного и облегчении их сознательной интеграции. Допуская свободную и экспрессивную манеру, она сама может стать очень мощным терапевтическим инструментом. Некоторые люди находят более значимой и эффективной работу с глиной или другими аналогичными материалами. Еще одним важным каналом может служить танец, особенно спонтанные творческие движения, позволяющие более полно выразить разнообразные динамические силы психики.

В идеале, терапию людей, переживающих духовный кризис, следует проводить в центре уединения, наподобие того, что мы описали ранее. Там все перечисленные методы можно было бы применять избирательно и в соответствии с тем, какую форму принимает процесс, на какой он стадии и какова его интенсивность в текущий момент. В зависимости от обстоятельств, клиенты могли бы приходить в центр для проведения терапии, либо, при необходимости, оставаться на ночь, поскольку квалифицированная помощь была бы доступна круглосуточно. Вдобавок, подобный центр мог бы предлагать группы поддержки, аналогичные программам «двенадцати шагов».

Перечисленные ниже работы относятся к проблеме духовного кризиса.

## **Альтернативное понимание психотических состояний**

Dabrowski, K. *Positive Desintegration*. Boston: Little, Brown, 1966.

Laing, R.D. *The Divided Self*. Baltimore: Penguin, 1965.

— *The Politics of Experience*. New York: Ballantine, 1967.

Mosher, N. and Menn, A. *Soteria: An Alternative to Hospitalization for Schizophrenics*. Vol. 1 of *New Directions of Health Services*. S.F.: Jossey-Bass, 1979.

Rappaport, M. et al. «Are There Schizophrenics for Whom Drugs May Be Unnecessary or Contradicted?» *International Pharmacopsychiatry*, 13 (1978): 100.

Silverman J. «Acute Schizophrenia: Disease or Dis-ease». *Psychology Today*, 4 (1970): 62.

— «When Schizophrenia Helps». *Psychology Today*, (1971).

Szasz, T. *The Myth of Mental Illness*. New York: Noeber-Harper, 1961.

## **Психологические подходы к психотическим состояниям**

Abraham, K. «A Short History of the Development of the Libido, Viewed in the Light of Mental Disorders». In *Selected Papers of Karl Abraham*. London: Hogarth Press/Institute of Psychoanalysis, 1942.

Arieti, S. *Interpretation of Schizophrenia*. New York: Robert Brunner, 1955

Bateson, G. «Toward a theory of schizophrenia». In *Steps to An Ecology of Mind*. New York: Dutton, 1982.

Freud, S. *Psychoanalytic Notes upon an Autobiographical Account of a Case of Paranoia*. In *The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud*, edited by J. Strachey, vol. 12. London: Hogart Press/Institute of Psychoanalysis, 1958

Fromm-Reichmann, F. *Principles of Intensive Psychotherapy*. Chicago, University of Chicago Press, 1950.

Jung, C.G. *The Psychogenesis of Mental Disease*. In *Collected Works*. Bollingen Series, XX, Princeton: Princeton University Press, 1972.

Lids, T. «Schizophrenia and the Family». *Psychiatry* 21 (1958):21

Malamud, W. «The Application of Psychoanalytic Principles in Interpreting the Psychoses». *Psychoanalytic Review* 16 (1929)

Sullivan, H.S. *Shisophrenia as a Human Process*. New York: Norton, 1962.

Tausk, V. «On the Origin of the Influencing Machine in Schizophrenia». *Psychoanalytic Quarterly* 2 (1933): 519–66

- Grof, S. *Beyond the Brain: Death, Birth and Transcendence in Psychotherapy*. Albany, New York: SUNY Press, 1985.
- *The Adventure of Self-Discovery*. Albany, New York: SUNY Press, 1987.
- Grof, S. & Grof, C. *Beyond Death*. London: Thames and Hudson, 1980.
- Tart C. *States of Consciousness*. New York: Dutton, 1975
- Walsh, R. and Vaughan, F. eds. *Beyond Ego*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1980.
- Whilber, K. *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton, Ill.: Theosophical Publishing House, 1977.
- *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*. Wheaton, Ill.: Theosophical Publishing House, 1980.

### **Духовный кризис**

- Assagioli, R. «Self-Realization and Psychological Disturbances». In *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*, edited by S.Grof and C.Grof. Los Angeles: Jeremy P.Tarcher, 1989.
- Boisen, A. *The Exploration of the Inner World*. New York: Harper & Row, 1962.
- Bragdon, E. *A sourcebook for Helping People in Spiritual Emergency*. Los Altos, Calif.: Lightning Up Press, 1988.
- Grof, S. and Grof, C. *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*, Los Angeles: Jeremy P.Tarcher, 1989.
- Hood, B.L. «Transpersonal Crisis: Understanding Spiritual Emergencies». Ph. D. diss., Univ. of Massachusetts, Boston, 1986.
- Lukoff, D. «Diagnosis of Mystical Experiences with Psychotic Features» *Journal of Transpersonal Psychology*, 17 (1985): 155–181.
- Wilber, K., Engler, J. and Brown, D. (Eds.) *Transformation of consciousness. Conventional and Contemporary Perspectives on Development*. Boston: New Science Library/Shambhala. 1986

Далее приводятся работы, посвященные специфическим формам духовного кризиса.

### **Шаманизм и шаманский кризис**

- Campbell, J. *The Way of the Animal Powers*. New York Harper & Row, 1984.
- Castaneda, C. *Teaching of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge*. Berkeley: Univ. of California Press, 1968.
- *A Separate Reality: Further Conversations with Don Juan*. New York: Simon & Schuster, 1971.
- Doore, G. *Shaman's Path: Healing, Personal Growth and Empowerment*. Boston: Shambhala, 1988.
- Eliade, M. *Shamanism: The Archaic Techniques of Ecstasy*. New York: Pantheon, 1964.
- Halifax, J. *Shamanic Voices: A Survey of Visionary Narratives*. New York: Dutton, 1979.
- *Shaman: The Wounded Healer*. London: Thames & Hudson, 1982.
- Harner, M. *The Way of the Shaman*. New York, Harper & Row, 1980.
- Kalweit, H. *Dreamtime and the Inner Space: The World of Shaman*. Boston: Shambhala, 1988.

Larsen, S. *The Shaman's Doorway: Opening the Mythic Imagination to Contemporary Consciousness*. S.F.: Harper & Row, 1976.

Nicholson, S. ed. *Shamanism: An Expanded View of Reality*. Wheaton, Ill.: Theosophical Publishing House.

Silverman J. «Shamans and Acute Schizophrenia». *American Anthropologist*, 69 (1967):21.

### ***Пробуждение Кундалини***

Jung, C.G. *Psychological commentary on Kundalini Yoga* New York: Spring Publications, 1975.

Kripananda, Swami. *Kundalini: The Energy of Transformation*. In *Ancient Wisdom and Modern Science*, edited by S. Grof. Albany, New York: State University of New York Press, 1984.

Krishna, G. *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man*. Berkeley: Shambhala, 1970.

— *Kundalini for the New Age*. Edited by G. Kieffer. New York: Bantam books, 1988.

Mookerjee, A. *Kundalini: The Arousal of Inner Energy*. New York: Destiny, 1982.

Muktananda, Swami. *Play of Consciousness*. South Fallsburg, New York: SYDA Foundation, 1974.

— *Kundalini: The Secret of Life*. South Fallsburg, New York: SYDA Foundation, 1979.

Sannella, L. *The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence*. Lower Lake, Calif.: Integral Publishing, 1987.

— «The Many Faces of Kundalini». *The Laughing Man Magazine* 4, No. 3 (1983): 11–21.

White, J., ed. *Kundalini: Evolution and Enlightenment*. Garden City, New York: Anchor/Doubleday, 1979.

Woodroffe, Sir J.G. *The Serpent Power*. Madras: Ganesh, 1964.

### ***Пиковые переживания***

Bucke R. *Cosmic Consciousness*. New York, Dutton, 1923.

James, W. *Varieties of Religious Experience*. New York: Collier, 1961.

Laski, M. *Ecstasy: A study of Some Secular and Religious Experiences*. New York: Greenwood, 1968.

Maslow, A. *Toward a Psychology of Being*. Princeton: Van Nostrand, 1962.

— *Religions, Values and Peak Experiences*. Cleveland: Ohio State University, 1964.

Underhill, E. *Mysticism: A study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*. New York: Meridian, 1955.

### ***Мифология, труды Юнга и методы Джона Перри***

Campbell, J. *The Masks of God*. New York: Viking Press, 1968.

— *The Hero with a thousand Faces*. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1949

— *Myth to Live By*. New York: Bantam, 1972.

— *The Mythic Image*. Princeton: Princeton University Press, 1974.

— *The Inner Reaches of Outer Space: Metaphor as Myth and as Religion*. New York: Alfred van

der Marck, 1986.

Campbell, J. and Moyers, B. *The Power of Myth*. New York: Doubleday, 1988.

Jung, C.G. *Collected Works*. Bollingen Series, XX, Princeton: Princeton University Press, 1960.

— *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle*. In *Collected Works*, Vol. 8, Bollingen Series, XX, Princeton: Princeton University Press, 1980.

Perry, J.W. *The Self in Psychotic Process*. Berkeley: Univ. of California Press, 1953.

— *Lord of the Four Quarters: Myths of the Royal Father*, New York: Brasiller, 1966.

— *The Far Side of Madness*. Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall, 1974.

— *Roots of Renewal in Myth and Madness*. San Francisco: Jossey-Bass, 1976.

### Опыт прошлых жизней и карма

Bache, C. «Lifecycles: Reincarnation and the Web of Life». Paragon Press, in press.

Cranston, W. and C.Williams. *Reincarnation: A New Horizon in Science, Religion, and Society*. New York: Julian Press, 1984

Kelsey, D. and J.Grant. *Many Lifetimes*. Garden City, New York: Doubleday, 1967.

Lati Rinbochay and L.Hopkins. *Death, Intermediate State, and Rebirth in Tibetan Buddhism*. Valois, New York: Snow Lion Press, 1979.

Netherton, N. *Past Life Therapy*. New York: William Morrow, 1978.

Prajnananda, Swami. «The Mystery of Karma». In *Ancient Wisdom and Modern Science*, edited by S. Grof. Albany, New York: State University of New York Press, 1984.

Stevenson, I. *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*. Charlottesville, Va: University Press of Virginia, 1966.

— *Unlearned Language*. Charlottesville, Va: University Press of Virginia, 1984

Wambach, H. *Reliving Past Lives: The Evidence Under Hypnosis*. New York: Bantam, 1978.

Whitton, L. and J. Fisher. *Life Between Life*. Garden City, New York: Doubleday, 1986

Woolger, R. *Other Lives, Other Selves*. New York: Bantam, 1988.

### Психическое раскрытие

Greely, A. *The Sociology of the Paranormal*. Beverly Hills, Calif.: Sage, 1975.

Hastings, A. «A Counseling Approach to Parapsychological Experience». *Journal of Transpersonal Psychology*, 15 (1983): 143–167.

Jung, C.G. *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle*. In *Collected Works*, Vol. 8, Bollingen Series, XX, Princeton: Princeton University Press, 1980.

Krippner, S. *The Song of the Siren: A Parapsychological Odyssey*. New York: Harper & Row, 1977.

— *Human Possibilities*: Garden City, New York: Anchor/Doubleday, 1980.

Monroe, R. *Journeys Out of the Body*. New York: Doubleday, 1971.

— *Far Journeys* Garden City, New York: Doubleday, 1985.

Peat, D. *Synchronicity: The Bridge between Matter and Mind*. New York: Bantam, 1987.

Progoff. I. *Jung, Synchronicity and Human Destiny: Non-Causal Dimensions of Human Experience*. New York: Julian Press, 1973.

- Targ, R. and Puthoff, H. *Mind Reach: Scientists Look at Psychic Ability*. New York: Delta, 1977.
- Targ, R. and Harary, K. *The Mind Race*. New York: Villard, 1984.
- Tart C. «Out-of-the-Body Experiences». In *Psychic Explorations*, edited by E.Mitchell and J.White. New York: Putnam, 1974.
- *Learning to Use Extrasensory Perception*. Chicago: University of Chicago Press, 1975.
- *Psi: Scientific Studies of the Psychic Realm*. New York: Dutton. (1977),

### **Контактерство**

- Hastings, A. *Tongues of Men and Angels*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1990.
- Kautz, W. and M. Branon. *Channeling: The Intuitive Connection*. San Francisco: Harper and Row, 1987.
- Klimo, J. *Channeling: Investigation on Receiving Information from Paranormal Sources*. Los Angeles: J. Tarcher, 1987.

### **Опыт встречи с НЛО и других внеземных контактов**

- Jung, C.G. *Flying Saucers: A modern Myth of Thing Seen in the Skies*. In *Collected Works*, Vol.10, Bollingen Series, XX, Princeton: Princeton University Press, 1964.
- Thopson, K. «The UFO experiečne as a Crisis of Transformation». In *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*, edited by S. Grof and C.Grof. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1989.
- Thompson, K., ed. «Angels, Aliens and Archetypes». Parts 1,2 *Re-Visison Journal* 11, N. 3,4 (1989).
- Vallee, J. *UFOs in Space: Anathomy of a Phenomenon*. New York: Ballantine, 1965.
- Dimensions: A casebook of Alien Contact*. New York: Contemporary Books, 1988.

### **Околосмертные переживания**

- Gallup, G. *Adventures in Immortality*. New York: McGraw-Hill, 1982.
- Greyson, B. and C.M.Flynn. *The Near-Death Experience: Problems, Prospects, Perspectives*. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas Publishers, 1984.
- Moody, R. *Life After Life*. Anlanta: Mockingbird, 1975.
- Noyes, R. «Dying and Mystical Consciousness». *Journal of Thanatology* 1 (1971): 25
- «The Experience of Dying». *Psychiatry* 35(1972): 174
- Osis, K. et. al. *Deathed Observations of Physicians and Nurses*. New York: Parapsyhyology Foundations, 1961.
- Ring, K. *Life at Death*. New York: Coward, McCann & Geoghean, 1980.
- *Heading toward Omega*. New York: Morrow, 1984.
- Sabom, M. *Recollection of Death*. New York: Simon & Schuster, 1982.

## Состояния обладания

Allison, R. *Minds in Many Pieces*. New York: Rawson and Wade, 1980.

Dusen, W. van *The Natural Depth in Man*. New York: Harper and Row, 1972.

— *The Presence of Other Worlds: The Teaching of Emmanuel Swedenborg*. New York: Harper and Row, 1974.

## Зависимость как форма духовного кризиса

*Alcoholics Anonymous*. New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1976.

*Bill Sees It*, New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1976.

Bateson, G., ed. «The Cybernetics of Self»: A Theory of Alcoholism». In *Steps to An Ecology of Mind*. New York: Dutton, 1972

Grof, S., ed. «Mystical Quest, Attachment, and Addiction». *Re-Vision Journal* 10 (2): 1987.

*Pass It On*. New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1984.

Seimour, R.B. and D.E.Smith. *Drugfree*. New York: Facts on File, 1987.

Small, J. *Awakening in Time: From Co-Dependency to Co-Creation*. New York: Bantam, in press.

*Twelve Steps and Twelve Traditions*. New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1954.

## Персональные сообщения о случаях духовного кризиса

Armstrong, A. «The Challenge of Psychic Opening: A Personal Story». In *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*, edited by S. Grof and C. Grof. Los Angeles: Jeremy P.Tarcher, 1989.

Courtois, F. *An Experience of Enlightenment*. Wheaton, Ill.: Theosophical Publishing House, 1986.

Hakuin, «Yasenkanna.» In *The Tiger`s Cave*, edited and translated by Trevor Leggett. London: Routledge and Kegan Paul, 1977.

Steinfeld, N. «Surviving the Chaos of Something Extraordinary.» *Shamans Drum*, 4 (1986): 22–27.

Tweedie, I. *The Chasm of Fire: A Woman`s Experience of Liberation through the Teaching of Sufi Master*. The Old Brewery, Tisbury, Wiltshire: Element Books, 1979.

## Методы терапии, используемые при духовных кризисах

Assagioli, R. *Psychosynthesis*. New York: Penguin, 1976.

Cassou, M. *The Painting Experience*. Videotape, Can be obtained from Michell Cassou, The Painting Experience, 2101 20th Ave., San Francisco, CA 94116.

Garfield, P. *Creative Dreaming*. New York: Ballantine, 1974.

Grof, S. *The Adventure of Self-Discovery*. Albany, New York: State University of New York Press, 1988.

Hannah, B. *Encounters with the Soul: Active Imagination*. As developed by C.G. Jung, Sigo Press,



Santa Monica, Calif., 1981.

Kalff, D. *Sandplay: A Mirror of a Child's Psyche*. San Francisco: Hendra & Howard, 1971.

Mindell, A. *Dreambody: The Body's Role in Revealing Itself*. Santa Monica, Calif., Sigo Press, 1982.

— *Working with the Dreambody*. London and New York: Routledge and Kegan Paul, 1985.

Perls, F. *The Gestalt Approach and Eye-Witness to Therapy*. New York: Bantam, 1976.

Ram Dass and P. Gorman. *How Can I help?* New York: Knopf, 1985.

Singer, J. *Boundaries of the Soul: The Practice of Jung's Psychology*.

Garden City, New York: Anchor/Doubleday, 1972.

Small, J. *Becoming Naturally Therapeutic*. Austin, Tex.: Eupsichian Press, 1981.

— *Transformers: The Therapists of the Future*. Marina del Rey, Calif.: DeVorss, 1982.

Vaughan, F. *The Inward Arc: Healing and Wholeness in Psychotherapy and Spirituality*. Boston and London: New Science Library/Shambhala, 1985.

### *Духовное самораскрытие и глобальный кризис*

Aurobindo, Sri *The Mind of Light*. New York: Dutton, 1971.

Friedman, W. «Toward a psychology of Peace: A Study in Global Psychosynthesis». In *Readings in Psychosynthesis: Theory, Process and Practice*, edited by J. Weiser and T. Yeoman. Toronto: Department of Applied Psychology/Ontario Institute for Studies in Education, 1985.

Grof, S., ed. *Human Survival and Consciousness Evolution*. Albany, New York: State University of New York Press, 1988.

Grosso, M. *The Final Stage*. Walpole, N.H.: Stillpoint, 1985.

Perry, J.W. *The Heart of History: Individuality in Evolution*. Albany, New York: State University of New York Press, 1987.

Russell, P. *The Global Brain*, Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1983.

Teilhard de Chardin, P. *The Phenomenon of Man*. New York: Harper and Row, 1959.

Walsh, R. *Staying Alive: The Psychology of Human Survival*. Boulder, Colo.: Shambhala, 1984.

Wilber, K. *Up from Eden: A Transpersonal View of Human Evolution*, Garden City, New York: Doubleday/Anchor, 1981.