

Свагито Р. Либермайстер

# ПУТЬ ДЗЕН

МЕДИТАТИВНЫЙ ПОДХОД  
К КОНСУЛЬТИРОВАНИЮ



# **Свагито Либермайстер**

## **Путь дзен. Медитативный подход к консультированию**

### **Серия «Из мира Ошо (Весь)»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8739387](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8739387)*

*Свагито Р. Либермайстер Путь дзен. Медитативный подход к консультированию Перевод на русский язык К. С. Багровой: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2012  
ISBN 978-5-9573-2498-0*

### **Аннотация**

Свагито Либермайстер – психотерапевт, работающий в Пуне (Индия) в одном из крупнейших центров по личностному росту в мире. Он имеет огромный опыт в сфере консультирования по вопросам отношений, ежегодно проводит лекции и семинары на эту тему, а также является автором бестселлера «Источник любви», переведенного на несколько языков. В книге «Путь дзен» автор рассказывает о способе психотерапии, в основе которого лежит медитация. Свагито Либермайстер уверен, что если врачи в той или иной области будут применять вместе с традиционными методами исцеления также и медитацию, то это окажет огромное комплексное положительное воздействие на здоровье человека. В этой книге рассматриваются основные методы духовного подхода к терапии (такие как пульсационный ритм тела, метод

семейных расстановок, работы с энергией и т. д.), которые можно применять абсолютно в любой сфере, и объясняется, как при этом происходит личностный рост, трансформация сознания и оздоровление организма.

# Содержание

Благодарности	5
Введение	9
Часть 1	13
Глава 1	14
Две школы: Фрейд и бихевиоризм	15
Субъективная реальность и наука	17
Гуманистическая психология: третья школа	18
Психотерапия и медитация: первая встреча	20
Что такое медитация?	22
Разум, изучающий сам себя	23
Что является нормой?	24
Бесконечный процесс лечения	26
Как лицезреть мышление	27
Новая форма консультирования	29
Глава 2	31
Проблема – в отождествлении	34
Процесс самопознания	37
Истоки разума	39
Жизнь в прошлом и будущем	41
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# **Свагито Р. Либермайстер**

## **Путь дзен. Медитативный подход к консультированию**

### **Благодарности**

На создание этой книги меня вдохновил Ошо – просветленный мистик и мой духовный учитель – и его видение жизни. Своим взглядам я во многом обязан его наставлениям – в частности, о том, как помочь людям пробудить собственную духовную сущность и высшее самосознание. Истории дзен, приводимые в книге, ведут происхождение от японских и китайских источников, однако я впервые познакомился с ними, слушая лекции Ошо о дзен-буддизме. Эти лекции касались истин, которые невозможно объяснить путем простой логической аргументации.

Медитационный курорт Ошо в Индии и его центры личностного роста, открытые по всему свету, стали плавильным котлом, где смешалось множество подходов к лечению и творчеству, а также местом встреч учителей, преподающих самые разные науки. Многие из них рассказывали мне о Сагаприи Делонг, и о ней я хотел бы упомянуть особо. Сагаприя стала первопроходцем, применяя психотерапию совместно с

медитацией. Я занимался постижением и преподаванием ее психического массажа и учению о работе с энергией Звезда-Сапфир на протяжении более чем двадцати лет.

Некоторые из новаторских идей Сагаприи приведены в данном издании в обобщенном виде, отвечая потребностям широкого круга читателей – в том числе, и тех, кто хотел бы применять медитативный путь в собственных методах работы. Подход Сагаприи к психотерапии описан в ее книге «Психический массаж – прикосновение Мастера»<sup>1</sup>, а также в новом руководстве, которое скоро выйдет в свет.

Кроме того, мне хотелось бы отметить пульсационный подход к терапии, разработанный Анишой Диллон; метод семейных расстановок Берта Хеллингера; теорию соматического переживания, придуманную Питером Левиным<sup>2</sup>. Эти люди и идеи немало повлияли на мой стиль работы как психотерапевта и внесли ощутимый вклад в мое видение психологического консультирования.

Я хочу поблагодарить свою супругу Миру, которая придумала уникальный способ сочетать искусство и терапию. Она поддерживала меня в работе и вдохновляла окружающих на постижение медитации. С ее помощью я и сейчас продолжаю открывать новые элементы мира творчества и саморазвития, куда не заглядывает традиционная психотерапия.

---

<sup>1</sup> Сагаприя. Психический массаж – прикосновение Мастера. СПб.: ИГ «Весь», 2009. – *Примеч. ред.*

<sup>2</sup> Левин П. Исцеление от травмы. СПб.: ИГ «Весь», 2011. – *Примеч. ред.*

Я хочу выразить признательность Субхути, который помог мне сделать эту книгу простой и ясной. Благодаря его таланту писателя мои идеи стали доступны для понимания, и читателю не понадобится сверяться с академическим словарем – Субхути позаботился о том, чтобы текст был легким и четко изложенным.

Созданием данной книги я обязан и многим другим своим вдохновителям – в частности, это мои ученики и организаторы курсов, чей интерес, доверие и любовь всегда поддерживали меня.

*Психотерапия в своей основе – это медитация и любовь. Ведь без любви и медитации исцеление невозможно. Когда психотерапевт и клиент – уже не два отдельных человека, когда первый из них – уже не просто специалист, а второй – больше не пациент, зарождается глубокое взаимоотношение я – ты. И теперь доктор уже не старается излечить человека, а подопечный не рассматривает врача как нечто отдельное от себя. В такие редкие моменты и случается психотерапия, когда специалист забывает о мудрых учениях, а пациент – о болезни, и начинается диалог – диалог двух существ. Именно тогда между ними двоими происходит исцеление. И если так случается, доктор всегда знает, что он действовал лишь как орудие божественной силы, божественного врачевания. Он будет благодарен за этот опыт в той же мере, что и пациент. Ведь в результате психотерапевт обретет столько же, сколько и его*

*подопечный.*

*ОШО*



# Введение

Эта книга – о спиритуальной терапии, что означает особый вид психотерапии, где медитация является неотъемлемым элементом. При этом мы не фокусируемся на какой-либо отдельной технике или методике, но изучаем суть медитативного подхода. Такой способ универсален и открывает перед нами широкие возможности.

В ряде современных подходов к психотерапии важным аспектом излечения называется «истинная осознанность»<sup>3</sup>, что является косвенным и довольно запоздалым признанием западными исследователями и психологами неопределимого значения медитации. Под истинной осознанностью подразумевается способность внимательно следить за собственным телом и разумом, а ведь именно в этом и заключается медитация.

В нашей книге понятия «консультирование» и «психотерапия» практически синонимичны, однако здесь есть небольшое различие: консультирование – это более широкий термин, который означает любую форму помощи людям в решении их проблем и развитии потенциала. Психотерапия же относится скорее к процессу лечения квалифицированным специалистом, который устанавливает с клиентом

---

<sup>3</sup> Англ. «mindfulness». – *Примеч. пер.*

особые взаимоотношения. Он стремится избавиться от имеющихся симптомов или их видоизменить, поощряя человека к личностному росту.

Использование слова «дзен» в названии данной книги требует пояснений. В наши дни термин «дзен» употребляется повсеместно, порой с весьма неопределенным значением, которое едва ли имеет что-то общее с его исконным смыслом. Происхождение этого слова восходит к санскритскому корню «dhyān». Он служит для обозначения медитации, определяя то состояние сознания, которое находится за пределами принципов дуализма и поэтому трудно поддается описанию.

Дзен-буддизм происходит от буддистской традиции медитации, когда ключевая суть учения передается от мастера к ученику, который затем становится следующим дзен-мастером. Эта линия преемственности началась с Гаутамы Будды и его последователей в Индии, но позже достигла и Китая, где «dhyān» видоизменилось в «chan». А когда слово добралось до Японии, оно превратилось в «дзен».

Дзен, или дзен-буддизм, имеет давнюю историю в Японии, где существует множество разных школ медитации. Дзен-мастера славятся алогичными, нетрадиционными, а порой и шокирующими методами обучения, цель которых – пробуждение к духовному просветлению. Изначальное предназначение дзен-буддизма (если мы вообще можем говорить о его предназначении) – помочь человеку самому познать

свою истинную сущность, вместо того чтобы оставаться на уровне ученика, изучающего религиозные писания интеллектуальным способом.

Слово «дзен» сегодня служит для обозначения массовых тенденций в западном обществе и так или иначе связано с рядом понятий: медитацией, японской культурой, определенным стилем в садовом оформлении, дизайном, архитектурой, изобразительным искусством и поэзией. Оно ассоциируется с покоем и простотой, когда нечто сведено к своей основной природной сущности, избавлено от всего лишнего.

В нашей книге термин «дзен» используется с целью подчеркнуть связь между консультированием и медитацией и привлечь внимание к тому, что медитация является ключевым аспектом любого вида психотерапии. Без нее невозможно достичь высокого уровня самопознания и духовного роста.

Эта книга предназначена для всех, кому интересно было бы сочетать психотерапию и медитацию – как для собственного более глубокого понимания, так и для обретения ясности в работе с людьми. Как уже упоминалось выше, описываемые здесь принципы можно применять в терапии и консультировании любого типа, они не рассчитаны на какую-либо конкретную технику.

В первой части книги мы рассматриваем особенности функционирования человеческого разума – в том числе, и различие между личностью и индивидуальностью, – а также

приводим общую схему того, как происходит личностная трансформация. Здесь же мы затрагиваем динамику взаимоотношений между мужчинами и женщинами.

Во второй части обозначены принципы, как провести сеанс консультирования, применяя идеи из предыдущего параграфа.

В третьей части мы сравним несколько подходов к психотерапии, чтобы научиться смотреть на личные проблемы под разными углами и с разных точек зрения. Никакая позиция не является «правильной» или «неправильной», любой подход может обогатить наше понимание о том, как «функционируют» и развиваются люди.

Большинство практических примеров взяты из личного опыта автора – они происходили во время занятий с людьми на сессиях, курсах и в тренинговых группах. Термины «психотерапевт» и «учитель-помощник» используются попеременно, а местоимение «он» обозначает оба пола.

# **Часть 1**

## **Ключевые элементы консультирования**

**В первой части данной книги представлены базовые идеи – их необходимо знать каждому, кто рассматривает психотерапию с медитативной точки зрения. Это попытка придать языковое выражение тому, о чем редко говорят, но что часто практикуют специалисты, применяющие медитативный подход в работе с людьми.**

**К примеру, в большинстве школ психотерапии обучение обычно сосредоточено на методах лечения пациента. Сам же наставник, его потребности и душа едва ли упоминаются. Однако именно об этом следует подумать в начале любого обучения психотерапии. Почему? – Потому что, как мы увидим далее, понятие «быть» более фундаментально, нежели «делать».**

# **Глава 1**

## **Терапия и медитация**

Это весьма странно, но развитие психотерапии в западных странах в течение последних ста тридцати лет никоим образом не затрагивает концепцию медитации; в то же время долгая история медитации в восточных странах – таких как Индия, Китай и Япония, – не содержит упоминаний о психотерапии. До недавнего времени эти два понятия не встречались вместе, что удивительно, ведь оба метода фокусируются на человеческом разуме и сознании. Они естественные партнеры в погоне за одной и той же целью – понять, кем являемся мы как наделенные сознанием существа.

Общепризнанным началом современной психологии считается 1879 год, когда Вильгельм Вундт основал лабораторию и клинику для психологических исследований в Лейпциге. Но если посмотреть на более широкую область терапии, или психологического консультирования, – ту, где один человек старается помочь другому лучше понять собственные чувства, мироощущение, побуждения и убеждения, – тогда, конечно, мы можем сказать, что психотерапия возникла давным-давно – в то же время, когда зародился язык и коммуникация.

Попытки общего исследования природы человеческого разума, или души, очевидны уже в исторических докумен-

тах многих древних культур (в том числе Египта и Греции), однако первые лечебные заведения для душевнобольных появились лишь в VIII–IX веке нашей эры. Пионерами в этом деле стали мусульманские доктора эпохи средневековья, работавшие в Каире, Дамаске и Багдаде. Они умели диагностировать и работать с такими психологическими заболеваниями, как депрессия, тревожность и бред. А значит, они оставили далеко позади своих европейских коллег-медиков, которые в то время считали умственные расстройства либо происками дьявола, либо побочными эффектами физических болезней и прибегали к помощи слабительных, кровопусканий, заключения под стражу, наказания или изгнания бесов. Идея лечить душевнобольных убеждением и поощрением, морально их поддерживая, появилась лишь несколько столетий спустя.

## **Две школы: Фрейд и бихевиоризм**

Так или иначе, суеверия и предрассудки постепенно забывались, и к 1886 году, когда Зигмунд Фрейд открыл свою первую психоневрологическую клинику в Вене, врачевание душевных заболеваний уже считалось отдельной отраслью медицины, а учение о человеческом разуме – полноценной наукой. Эта наука быстро распространялась по университетам и медицинским школам Европы и Соединенных Штатов. Открытие Фрейдом подсознательного мышления при по-

мощи гипноза, свободных ассоциаций и интерпретации сновидений совершило революцию в нашем понимании себя. Возникло шокирующее предположение: мотивы поступков человека могут быть скрыты даже от него самого. Метод Фрейда, названный психоанализом, лег в основу первого крупного учения о психотерапии XX века.

Бихевиоризм, появившийся в 1920-е годы, стал второй школой и раскритиковал фрейдистский подход как антинаучный. Он ограничивался изучением лишь видимого поведения, утверждая, что различные поведенческие типы возможно описать и без рассмотрения внутренних процессов или такого гипотетического понятия, как человеческое сознание.

Разделение психотерапии на две базовые школы вызвало множество дебатов, которые продолжаются по сей день. Психоанализ и его основатели – Фрейд, Юнг и Адлер – известны своими революционными открытиями, касающимися внутренних процессов мышления. Однако их изыскания хотя и оказались немало полезны клиентам, подвергались критике как чрезмерно гипотетичные и не поддающиеся объективной проверке. В то же время основоположников бихевиоризма – в частности, Ивана Павлова и Б. Ф. Скиннера, – оппоненты обвиняли в стремлении считать человека всего лишь простым биологическим механизмом.



# Субъективная реальность и наука

Упомянутая борьба двух школ является отражением более широкой проблемы. Начиная со времени своего зарождения, современная психология старается завоевать статус полноценной науки, объективно описывая внутреннюю работу мышления. Однако в основе нашего сознания лежит субъективная реальность, которая едва ли поддается систематическому наблюдению и определению.

К примеру, когда клиент с психологической проблемой обращается к психотерапевту, тот лечит его посредством той или иной техники в течение некоторого времени, но затем в определенный момент специалисту необходимо проверить, работает ли его метод. Врач может наблюдать перемены в видимом поведении – скажем, клиент выглядит более веселым, более раскрепощенным. Однако иногда внешние признаки перемен, поддающиеся объективной оценке, отсутствуют.

Самый простой способ проверки – это спросить клиента: «Как вы себя чувствуете?»

И клиент, вероятно, ответит: «Мне намного лучше, спасибо».

Такой ответ субъективен. Он может быть как правдой, так и ложью. Не исключено, что клиент просто хочет порадовать психотерапевта. А значит, в данной области «науки» возникает дилемма: необходим некий объективный стандарт, од-

нако этот стандарт не получится применять или исследовать традиционным способом, поскольку речь идет о субъективной реальности.

В конечном счете эффективность лечения определяется субъективным состоянием, а не видимыми критериями. Конечно, если клиент страдал от поведенческих проблем (скажем, от kleptomanii), а теперь ведет себя совершенно по-другому (к примеру, больше не ходит воровать в местные универмаги), это можно счесть научным доказательством, поскольку результат виден воочию. Однако многие психологические проблемы (если не большинство) гораздо менее наглядны.

## **Гуманистическая психология: третья школа**

С появлением в 1950-е годы гуманистической психологии – третьей школы психотерапии, отрицающей медицинскую модель фрейдистов и бихевиористов, – все еще больше запуталось. Новый подход предлагал психологам не ограничиваться лишь стараниями помочь душевно больным людям стать «нормальными», но также использовать «норму» в качестве трамплина для развития человеческого потенциала.

В 1960-е годы Джеймс Бьюдженталь определил пять базовых принципов гуманистической психологии, которые затем были одобрены его коллегами:

Человека нельзя рассматривать как совокупность компонентов.

Люди являются носителями уникальной человеческой среды.

Наше сознание подразумевает восприятие себя в контексте других людей.

У человека есть возможность выбора.

Люди интенциональны<sup>4</sup>, они стремятся к творчеству, к поискам смысла и значения.

Основоположниками новой школы стали также Абрахам Маслоу и Карл Роджерс. Согласно их теории, интерес психологии должны составлять исключительно вопросы человеческих особенностей – такие, как природа собственного «Я», возможность самовыражения, улучшение здоровья, надежда, любовь, творчество, бытие, становление, индивидуальность и смысл – словом, нужно понять, что именно означает понятие «быть человеком». Таким образом, Маслоу и Роджерс отделили психологию от научной сферы, сдвинув ее в сторону духовности.

В данном контексте термин «психотерапия» приобрел намного более широкое значение. Например, в 1970-е годы люди начали посещать психотерапевтические группы уже не только для того, чтобы справиться с проблемами вроде за-

---

<sup>4</sup> *Интенциональность* (от лат. «intentio» – намерение) – понятие в философии, означающее центральное свойство человеческого сознания: быть направленным на некоторый предмет. – *Примеч. ред.*

висимости и неврозов, но и для исследования собственных скрытых эмоций и предпочтений. Такие группы (в частности, в Институте Эсален в Калифорнии) стали лабораториями, где клиенты получили возможность избавиться от привычных социальных ограничений и выяснить, что же скрывается за поверхностью их «цивилизованного поведения». Многие участники обнаружили любопытный факт: давая выход негативным эмоциям – к примеру, злости, – они становились более открытыми (по крайней мере, на какое-то время) для позитивных чувств – любви и состояния расслабленного умиротворения.

## **Психотерапия и медитация: первая встреча**

Именно тогда, в 1970-е годы, психотерапия и медитация впервые встретились друг с другом. В широком смысле в Европе и Америке это произошло, когда волна интереса к индийским духовным учениям и техникам медитации вышла за пределы так называемой альтернативной субкультуры и стала одной из господствующих тенденций в средствах массовой информации и моде. В таких центрах, как Эсален, первичная терапия<sup>5</sup> практиковалась плечом к плечу с асанами

---

<sup>5</sup> *Первичная терапия* – способ лечения психосоматических расстройств, известный также под названием «метод первичного крика». Разработан психоаналитиком Артуром Яновым, который считал, что основой человеческих проблем

йоги и санскритскими мантрами.

В более узком смысле психотерапию приняли и в самой Индии. Одиозный мистик-новатор Бхагван Шри Раджниш, который позже стал известен под именем Ошо, стал использовать ее как мост для медитации. В 1960–1970-е годы Ошо много путешествовал по Индии, экспериментируя с активной и катартической техниками медитации, после чего в 1974 году обосновался в Пуне<sup>6</sup>, где вокруг него начало собираться интернациональное сообщество.

Подход Ошо заключался в следующем: посредством катартической терапии возможно избавиться от внутренней умственной напряженности и помочь физическому телу расслабиться. Он согласился с мнением Вильгельма Райха (изначально одного из учеников Фрейда), который утверждал, что подавляемые эмоции остаются заперты в физическом теле как мышечная «броня», как заблокированная или застойная энергия. Ошо видоизменил это открытие сообразно собственным целям и заключил: после устранения подобной напряженности людям становится легче сидеть в тишине и медитировать.

---

является неосознаваемая психическая травма, возникающая в раннем детстве. – *Примеч. пер.*

<sup>6</sup> Пуна – город в Индии, расположен в ста пятидесяти километрах к юго-востоку от Мумбаи. – *Примеч. пер.*

# Что такое медитация?

Таким образом, мы подошли к вопросу «Что такое медитация?», а чтобы найти ответ, нам нужно перенестись на две с половиной тысячи лет назад в Индию, во времена Гаутамы Будды.

Медитацию придумал не Будда, однако он привнес в нее ясность и методологию, сделав более доступной для обычных людей. Он разработал технику випассана, при которой медитирующий должен сидеть спокойно, фокусируя внимание на дыхании и одновременно пытаясь осознать ощущения, испытываемые его физическим телом, и собственный мыслительный процесс. Постепенно, оттачивая свое мастерство, человек начинает понимать, что способность к такому осознанию является состоянием исключительно субъективного характера. Иными словами, собственное тело и дух постигает тот, кто способен не замыкаться в рамках тела и духа.

Это эксперимент с самосознанием в его чистейшем состоянии, свободным ото всех привязок – как к физическому телу, так и к разуму. Согласно Будде, такая стадия затем сменяется постоянным просветлением, когда медитирующий уже не делает различий между разумом и телом. Он находится в состоянии трансцендентального единства, при котором всякое понятие собственного «Я» стирается и растворяется в универсальном сознании.

Как уже пояснялось во введении, санскритским словом «dhyana» Будда обозначал состояние сознания, преодолевшего рамки мышления – то, что в Японии известно как дзен, а в английском языке называется медитацией.

## **Разум, изучающий сам себя**

Возможно, теперь нам стал более очевиден парадокс современной западной психологии. В отличие от экспериментов Будды и других мистиков, обладающих способностями постигать мышление, преодолев его границы, психология пытается понять разум посредством его же самого.

Изучение мышления при помощи самого мышления неизбежно приводит к тому, что в логике и математике именуется диалектическим противоречием, и разрешить его непросто. В Корее и Японии оно называется «koan» – загадка, у которой нет решения; тем не менее, дзен-мастера предлагают ее ученикам как стратегию, способную помочь преодолеть пределы разума и логики.

Основной вопрос заключается в том, каким образом то или иное измерение способно проецироваться само на себя. В качестве примера можно привести известное диалектическое противоречие: библиотекаря поручают составить список всех имеющихся в местной библиотеке книг, затем отправить один экземпляр списка в центральную библиотеку, а второй оставить себе. И здесь у исполнителя возникает во-

прос: следует ли считать книгой саму опись? И нужно ли в таком случае включать в список и ее? Если ее там не окажется, значит, один том остался незарегистрированным. Если же ее поместить в список, получится, что одна книга содержит себя саму и, следовательно, представляет совершенно отдельную от других изданий категорию.

Вывод очевиден: в конечном счете, человек способен понять что-либо, только находясь на другом, более высоком уровне. Если этот принцип применим для обычных отраслей науки или объективно измеримых показателей, он тем более должен быть применим в психологии, где субъективные явления учитываются наряду с объективными.

## **Что является нормой?**

Главная цель психотерапии – вернуть душевнобольного человека к нормальному функционированию путем постижения и анализа разума, и это следующее, что нам нужно иметь в виду. Однако в психологической литературе, как и среди разных школ психотерапии, мы наблюдаем расхождение во взглядах относительно того, что следует считать нормой. Фактически «норма», принятая в одном сообществе, в другой среде или группе может восприниматься как патология. В реальности не существует никаких объективных стандартов «обычного» состояния и душевного здоровья.

В рамках одного сообщества представления о норме мо-



гут быть противоречивыми. Даже в одной и той же семье такое иногда встречается. Путаницу понятий у ребенка изучал, к примеру, Пауль Вацлавик, психотерапевт и философ австрийского происхождения. Как показали исследования, в детстве мы растем под влиянием непрестанно обрушивающихся на нас противоречивых инструкций, что в крайних случаях приводит к шизофрении. Берт Хеллингер в результате изучения семейных систем выяснил: шизофрения является следствием ситуации, когда ребенок вынужден быть представителем двух конфликтующих членов семьи.

Сталкиваясь с противоборствующими реалиями, человеческий разум оказывается парализован. Однако такое случается с нами постоянно – вот почему доктор Вацлавик приобрел широкую известность благодаря своим книгам «Ситуация безвыходная, но не серьезная» («The Situation Is Hopeless But Not Serious»), «Как стать несчастным без посторонней помощи»<sup>7</sup>, а также благодаря главе под названием «Озарение вызывает слепоту». Он рекомендовал относиться к жизни с юмором, общаться с окружающими и меньше думать, называя это лучшим средством от проблем с рассудком.

Двойственность вызывает стресс, особенно когда нас просят быть солидарными одновременно с обеими сторонами монеты. Но за этим кроется еще одна проблема: разум сам по

---

<sup>7</sup> Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи. М.: Попурри, 2003. – Примеч. ред.

себе функционирует по принципу двойственности, в большинстве западных стран приученный следовать диктатам аристотелевской логики: «Если А, значит не В...», и так далее. Таким образом, мышление способно произвести собственную дилемму. Поэтому решение не может прийти из мира психологии, какой бы современной она ни была, ведь психология – это продукт разума.

## **Бесконечный процесс лечения**

Даже величайшие психологи современности страдали от тех же (если не более серьезных) страхов, проблем и ночных кошмаров, что и их пациенты. Фрейд, к примеру, никому не позволял проводить сеанс психоанализа вместе с ним, поскольку знал: это его разоблачит. Очевидно, Фрейд обладал тем же набором невротизмов и подавляемых сексуальных навязчивых идей, что и остальные люди. А его наиболее известного последователя Карла Густава Юнга всю жизнь мучил страх смерти.

Ни один человек на свете никогда не подвергался исчерпывающему психоанализу, да это, по всей видимости, и не является возможным. В лучшем случае люди, годами занимающиеся с психоаналитиком, в конце концов приспособляются к повседневной жизни и принимают собственные недостатки, но сам процесс анализа сознания можно продолжать бесконечно. Когда одна проблема решена, немедленно

возникает несколько новых — так проявляются творческие способности разума к порождению объектов для забот. Артур Янов, основатель первичной терапии, предлагал проводить исчерпывающую работу над пациентом, в ходе которой можно было бы выявить и раз и навсегда нейтрализовать весь травматичный опыт, уходящий корнями в невыраженную детскую боль. Однако ни с одним из клиентов ему так никогда и не удалось добиться полного успешного завершения процесса.

## **Как лицезреть мышление**

Наш интерес к особенностям работы мышления, характерный для Запада, явно контрастирует с традициями восточных стран — таких как, скажем, Индия, в которой углубленных исследований по психологии никогда не было. Индийская культура утонченна и изысканна, насчитывает не одну тысячу лет. Она, к примеру, породила санскрит, разработав передовые средства словесной и письменной коммуникации, которые позже легли в основу многих западных языков. Индийцы изучали области искусства, музыки, философии, медитации и духовности, но не обращали практически никакого внимания на психологические процессы.

Как же такое может быть? По мнению Ошо — а он посвятил сравнению западной и восточной культур немало книг, — индийских мистиков не интересовала работа мышления, по-

сколько они понимали: состояния просветления, духовного освобождения, единения с божественным возможно достичь, лишь возвысившись над разумом. Такие мистики придумали множество методов перехода в высшие состояния сознания – это и самые разнообразные техники медитации, и ритуалы пения и чтения мантр, и религиозные молитвы, и йога, и воздержание от пищи, и аскетизм, – однако они как будто совсем не обращали внимания на мыслительные процессы мозга.

В Японии традиции дзен-буддизма в определенной мере все же концентрировались на разуме, но лишь постольку, поскольку это было продиктовано стремлением переступить его границы. Бодхидхарма (индийский мистик, ставший первым патриархом дзен-буддизма) говорил ученикам, что лучший способ реализовать свою «буддистскую природу» – научиться технике «созерцания разума». Это разновидность оригинальной техники наблюдения за телесными и духовными ощущениями Гаутамы Будды; позднее она была ритуализирована в Японии, Корее и других странах в медитативной практике дзадзен.

Ошо в своем подходе отталкивается от этих древних техник, но описывает тот же процесс как «лицезрение» – не требующее усилий наблюдение за разумом без отождествления с его мыслями, мечтами и воспоминаниями. В процессе такого «лицезрения» разум замедляет ход, между цепочками мыслей появляются окна, и на какой-то миг можно погру-

зиться в глубокое состояние внутренней тишины, или «отсутствие сознания».

## **Новая форма консультирования**

Итак, подходы, исторически сложившиеся в западной и восточной культурах, различны, почти противоположны. Конечно, сегодня ситуация меняется – западный стиль жизни проникает в Индию и Японию, изменяя привычный образ мышления, а спиритуалистические подходы вроде дзен-буддизма и индуизма оказывают все большее влияние на западные религиозные взгляды. Происходит перекрестное культурное смешение, и будем надеяться, оно принесет пользу обеим сторонам.

Такое же смешение необходимо нам и в области психотерапии. Вплоть до настоящего момента психотерапевты западных стран занимаются исследованием причин человеческих проблем – таких как влияние среды в раннем детстве и травматический опыт прошлого, – а восточные мистики не углубляются в анализ, но фокусируются на тишине, релаксации, состоянии «пребывания здесь и сейчас». Однако нет никаких причин, мешающих этим двум подходам объединиться и существовать в гармонии друг с другом.

Интересным побочным результатом синтеза западной психотерапии и восточной медитации Ошо стал новый взгляд на консультирование. Он основан на простом прин-

ципе: терапия и медитация могут успешно применяться вместе сообразно потребностям конкретного клиента. Первая помогает человеку достичь определенной гармонии и согласия с разумом, вторая же – оставить в стороне умственные заботы и тревоги, расслабиться и перейти в глубокое состояние полноты бытия.

Природа и практическое применение этой новой формы психологического консультирования и являются предметом нашей книги. Разъяснения по данному поводу вы найдете в последующих главах.

## Глава 2

# Разум и бытие

В последнее время стало модным изучать человеческий разум посредством такой дисциплины, как когнитивистика. Этот термин впервые прозвучал в 1970-е годы во время исследования по созданию искусственного разума. Позднее сфера его употребления расширилась, и понятие стали использовать также применительно к биологическому компьютеру в наших головах.

Один из принципов этой новой науки заключается в следующем: существует три пути анализа мозга и разума, и их можно описать по аналогии с работой обычного компьютера:

*Физический.* Это аппаратура, «железо» нашего биокомпьютера, механизм мозга.

*Поведенческий.* Это наше программное обеспечение, психология разума.

*Функциональный.* Это операционная система, которая позволяет программному обеспечению и аппаратуре взаимодействовать.

Например, прямо сейчас вы смотрите на набор символов на этой странице – мы называем их «буквами» и «словами» – и через них понимаете, что я пытаюсь вам сообщить. Так проявляется программное обеспечение в действии. Одновременно, пока идет расшифровка символов, нейроны ва-

шего мозга загораются в определенной последовательности. Это – аппаратура. И, наконец, оба процесса связаны при помощи третьего – функционирования. Так выглядит путь, которым идет современная наука, пытаясь понять особенности мозга и мышления и используя для этого многочисленные методы анализа. И можно говорить о крупном техническом достижении, когда машинам порой удастся успешно воспроизвести данный метод функционирования.

Современная теория травм (а она в настоящее время считается одной из наиболее продвинутых и увлекательных областей психологического знания) использует трехстороннюю модель, чтобы объяснить феномен мозга и мышления. Ее можно коротко сформулировать следующим образом:

Мозговой ствол и рептильный мозг, также называемый водяной или рептильной частью серого вещества. Данная область ориентирована на инстинкты и ответственна за реакцию на боль, боязнь незнакомцев, ярость, стрессовый механизм борьбы или бегства. Она регулирует процессы, необходимые для нашего выживания, которые невозможно сознательно контролировать. Иными словами, когда наша жизнь под угрозой, этот отдел мозга берет ситуацию на себя, не советуясь с высшими, рассудочными областями.

Лимбическая система. Ее иногда называют мозгом млекопитающих, поскольку в таком же виде она имеется и у более примитивных животных. Лимбическая система является источником эмоций, некоторых аспектов личной идентично-



сти и ряда функций памяти, в том числе долговременной.

Неокортекс (новая кора), также известный как мозг приматов. Это мышление, или когнитивная часть, которая расположена над первыми двумя областями и соединяется с обеими. У людей она контролирует такие высокоразвитые умственные процессы, как мышление и речь. Сюда же можно отнести способность к созданию и восприятию искусства, культуры и литературы, а также самокритику и чувство смущения.

В стрессовых ситуациях, когда жизни человека угрожает опасность, включаются низшие мозговые центры. Они действуют быстро и интенсивно. Пользуясь автономной нервной системой, они вырабатывают большое количество энергии, необходимое для борьбы или бегства, и не консультируются с мыслящей частью мозга. Когда угроза минует, такой избыток энергии необходимо распределить по телу, чтобы организм вернулся к нормальному состоянию – у животных это происходит естественным образом, без каких-либо препятствий и задержек.

Люди же сталкиваются с проблемой: точно так же, как низшие мозговые центры во время подготовки к борьбе или бегству способны доминировать над неокортексом, новая кора может отклонять импульсы из низших центров – таким образом процесс разгрузки от излишней энергии нередко нарушается или тормозится. Согласно теории травм, это одна из причин посттравматического стресса, испытывая кото-

рый, нервная система непроизвольно продолжает вести себя так, будто опасность все еще присутствует, хотя умом человек понимает, что все уже давно позади. Низшие мозговые центры словно еще не знают хорошей новости и держат организм в состоянии боевой готовности, не находя способа избавиться от энергии.

Лечение травмы – это один из методов помочь низшим мозговым центрам восполнить поврежденные импульсы и интегрировать мощную энергию выживания, которая будто «застряла» или «замерзла» в теле пациента.

## **Проблема – в отождествлении**

Восточный мистицизм придерживается более фундаментальной позиции, нежели когнитивная наука или теория травм. С точки зрения мистиков, недостаточно просто понять взаимосвязь между различными отделами мозга, а также между мозгом и мышлением. Почему? Потому что разум сам по себе представляет проблему. Он является причиной нашего дискомфорта. Или, скорее, трудностей нам представляет солидаризация с действиями мозга. Мы полностью отождествляем себя с разумом, намертво приклеиваясь к его мыслям и ощущениям, и даже не представляем, что способны освободиться от сознания.

Например, в повседневной жизни, испытывая грусть, мы говорим: «Я грущу»; рассердившись, объявляем: «Я злюсь».

Мы не проводим различий между чувством собственного «Я» и ощущением или настроением, которое определяет настоящее состояние нашего разума. Практически все проблемы человечества некоторым образом связаны с той или иной формой самоидентификации. К примеру, в основе религиозных и межнациональных войн лежит очевидный факт: две противоборствующие группы людей отождествляют себя с разными убеждениями, и эти убеждения запрограммированы в их мышлении.

Даже такие пустяки, как преданность футбольной команде, могут спровоцировать агрессию и насилие. Если, например, Хорватия одерживает победу над Англией, и последняя выбывает из Чемпионата Европы по футболу (а именно так и случилось в 2008 году), в Британии неожиданно возникает волна общенародной враждебности по отношению к Хорватии как к стране, чего раньше никогда не наблюдалось.

## **Король и суфий**

В суфийской мистической традиции есть одна красивая история, которая иллюстрирует явление самоидентификации и то, насколько трудно нам его контролировать:

Однажды король попросил суфийского мистика объяснить ему сущность духовного освобождения. Тот ответил, что главное — отмежеваться от убеждений, касающихся тебя самого.

Короля не впечатлили слова мистика, и он презрительно рассмеялся:

– Не великое дело – оно любому по плечу.

Суфий не согласился, возразив, что на самом деле это очень трудно, и король потребовал доказательств.

– Хорошо, – сказал мудрец. – Чтобы доказать мою неправоту, тебе потребуется всего лишь повторять «Я тебе верю» после каждого моего утверждения.

– Продолжай, – уверенно ответил король.

– Суфизм – это древняя духовная практика, и в ней немало тайн, – начал мистик.

– Я тебе верю, – сказал король.

– Мы знаем секреты времени.

– Я тебе верю.

– Мне самому не меньше четырехсот лет от роду.

– Я тебе верю.

– Я присутствовал при твоём рождении.

– Я тебе верю.

– А твой отец был крестьянином, – сказал суфий.

– Это ложь! – с яростью воскликнул король.

– Все именно так, как я и говорил, ваше величество, – объяснил суфий. – Это действительно очень трудная задача – отказаться от мнений и убеждений, касающихся нас самих.

Все мы знаем, как тяжело бывает сохранять спокойствие, когда любимый человек вдруг объявляет, что полюбил другого; или когда, ожидая поощрения на работе, неожиданно узнаешь: вместо тебя выбрали кого-то еще.

И вряд ли человеку станет легче, если кто-то скажет, будто его главная проблема – в том, что он отождествляет себя с убеждениями, привязанностями и эмоциями механизма мозга-мышления, а отрекшись от них, он обретет покой. В такие моменты нам и в самом деле хотелось бы подражать изображениям Гаутамы Будды, сидя в его несравненной позе лотоса с безмятежной улыбкой отстраненности на лице. Но когда твой спутник после долгих лет совместной жизни вот-вот уйдет, закрыв дверь, в чужие объятия, эта отстраненность кажется невозможной, недостижимой для простых смертных вроде вас или меня.

## **Процесс самопознания**

Вместо этого мы, вероятно, обратимся за помощью к профессиональному консультанту, психотерапевту или психологу, который готов выслушать наши жалобы. Может быть, решим мы, он действительно способен починить то, что разбито, вылечить то, что причиняет боль.

В таком случае мы, наверное, начнем процесс психологического расследования – то есть будем не просто стараться решить текущую проблему, но и посмотрим на первопричину своего страдания. И тогда мы можем понять, к примеру, что чувство непреодолимой паники, которое охватило нас после ухода любимого, произрастает из детских страхов быть брошенным родителями. Вот какую помощь предлагает пси-

хотерапия, добиваясь при этом более или менее успешного результата – он зависит от выбранной методики и квалификации психотерапевта или консультанта.

Хотя традиционная терапия порой и приносит облегчение, она, тем не менее, способна дать лишь небольшую частичку реальной помощи. Мы часто наблюдаем, как даже после продолжительного курса психотерапии у клиента остаются все те же проблемы, или на смену прежним приходят новые. Более того, если посмотреть на чудовищный масштаб употребления наркотиков в современном мире, начиная от нелегальных – опиатов, марихуаны и амфетаминов, – и заканчивая валиумом, прозаком и прочими препаратами-антидепрессантами (не говоря уже о злоупотреблении алкоголем, табаком и кофеином), станет очевидно: большинство людей не способны наслаждаться жизнью без того или иного токсического вещества или успокоительного средства.

Мое убеждение таково: если мы хотим добиться естественного и продолжительного состояния полноты бытия, нам нужна иная форма терапии – та, что ведет к медитации. Почему? Потому что, даже обнаружив изначальную причину проблемы, мы все еще должны научиться перестать отождествлять себя с тем, что происходит с нами сейчас, в настоящий момент. Однако прежде чем двигаться в данном направлении, я хотел бы чуть больше рассказать о самом разуме.

# Истоки разума

Если верить антропологам, та часть нашего мозга, которая характерна исключительно для человека, начала развиваться во время нашего отделения от семейства человекообразных обезьян и горилл около десяти миллионов лет назад, а затем при эволюции в современный вид – *Homo sapiens* – примерно сто двадцать тысяч лет назад в Африке.

Стоит принять во внимание, что человек физически очень слаб и уязвим – в сравнении, скажем, со львом или буйволом, – и становится несложно понять: в те доисторические времена самым ценным оружием выживания, имевшимся в распоряжении у людей, был их собственный разум. Механизм мышления возвысил человека над остальными животными, позволив ему изобретать копья, луки и стрелы, дубины и ножи, а также самые разные приспособления – стены, траншеи, крепостные валы, рвы и огонь, которые могли защитить его от диких зверей во время отдыха и сна.

Иными словами, у нашего современного мозга древние корни, заточенные, главным образом, под выживание, самооборону и защиту от нападений. Эти корни изначально ориентированы на страх. Даже сегодня наш разум не покидает застарелая привычка постоянно удостоверяться в собственной безопасности и защищенности, поскольку где-то глубоко в нем сидит сомнение, что это действительно так. На подсо-

знательном уровне мы еще не понимаем: современные технологии создали самое безопасное, удобное и как никогда сытое общество – по крайней мере, в западных странах.

Если описывать данное явление при помощи терминологии лечения психологических травм, то можно сказать, что все мы живем в состоянии перманентного посттравматического стресса, ведь именно так выглядят его симптомы: человек продолжает вести себя так, будто прошлая опасность никуда не исчезла. Мы бесконечно повторяем одну и ту же реакцию на стресс, не осознавая, что угроза миновала.

Проще говоря, мозг – неисправимый паникер, и если ему не о чем беспокоиться, он переживает уже по этому поводу и начинает измышлять или создавать новые проблемы:

В этом месяце ты уже заплатил за аренду?.. Да... Но как насчет задолженности по кредитной карте?.. Никаких проблем, она тоже погашена... Хорошо, однако показатели продаж компании уже третий квартал подряд выглядят не очень хорошо... что, если тебя уволят?.. Как обстоят дела с твоим пенсионным планом?.. А с медицинской страховкой?.. И, кстати, твои постоянные головные боли... может быть, это опухоль?.. Как же Мэри останется одна с детьми, когда я умру?..

Это старая привычка из времен темных ночей, диких зверей и тяжелой поры для *Homo sapiens*. Поэтому не так уж удивительно, что во имя самозащиты мы создали столько ядерного оружия, что с его помощью можем семь раз стереть



мир до основания. Нам необходимо абсолютно точно знать: в нашем арсенале достаточно средств для уничтожения угрозы, откуда бы она ни исходила.

Таков один из аспектов мышления, и его следует иметь в виду. Люди, страдающие от тревожности, стресса или депрессии, могут находить успокоение в том факте, что виноваты в своей ситуации не только они сами. В процессе эволюции наш вид обзавелся хитроумной машиной, которая нередко бывает чрезвычайно полезна, однако имеет и обратную сторону – склонность к переживаниям, страху и паранойе. Это неотъемлемая часть нашего эволюционного набора; она помогает понять, почему сегодня, находясь в максимальной безопасности, и будучи как никогда защищены, мы, тем не менее, так сильно нервничаем.

## **Жизнь в прошлом и будущем**

Другой аспект мышления, который нам нужно изучить – его склонность жить либо в прошлом, либо в будущем. Например, солнечным утром вы прогуливаетесь вдоль пляжа; вы в сравнительно хорошей форме, не страдаете от серьезных проблем со здоровьем; вы позавтракали, хорошо одеты, вам тепло. В такие мгновения, когда мы просто гуляем у моря, разум нам вообще не нужен, и нет никакой необходимости в мыслительном процессе. В настоящий момент, здесь и сейчас, никаких проблем не существует, и (по крайней мере,

в теории) нам ничто не мешает расслабиться и наслаждаться прогулкой.

Получится ли это у вас? Попробуйте и посмотрите сами. В первые мгновения, едва только выбравшись из машины и ступив на пляж, вы пребываете в настоящем, радуетесь свежему воздуху, сверкающему в волнах солнцу и выкроенному свободному времени. Но затем, по мере того как вы вливаетесь в ритм ходьбы, в голове начинают появляться мысли. Они приходят в виде либо воспоминаний о прошлом, либо планов на будущее:

Вы вспоминаете другие прогулки... с другими людьми... возможно, с любимой девушкой... много лет назад... а это напоминает о том, как вы с ней расстались... вспоминаете ссору... как возвращались домой и молча злились... потом встретили другую... не такую очаровательную, но хорошую... у нее была собака... а это напоминает, что... вы обещали подарить собаку сыну на день рождения... осталось всего две недели... но какую же породу выбрать?... золотистого ретривера, лабрадора, немецкую овчарку?... а как насчет конуры?... купить или сделать самому?

Мысли и ассоциации, порождая одна другую, настолько поглощают вас, что вы совершенно забываете о настоящем. Тело идет вдоль пляжа, ноги погружаются в песок, легкие вдыхают соленый морской воздух, но мысли ваши далеко... Вы отождествляете себя с разумом, а не с телом.

В известном смысле мы можем утверждать, что разум и

реальность никогда не пересекаются; они живут в двух разных измерениях, поскольку реальность существует только в настоящий момент, а мышление – в прошлом или будущем.

И тогда, принимая мое суждение о характере человеческого разума, можно сказать следующее: мы оснащены машиной, генерирующей мысли, которая, в общем и целом, невротична или ориентирована на страх и крайне редко (если такое вообще случается) контактирует с действительностью. Более того, мы настолько соединяемся с ее продуктами (мыслями), что никогда не рассматриваем себя в отдельности от них. Стоит отметить и еще один факт: эту машину нельзя отключить. С момента пробуждения утром и до самой ночи, когда мы засыпаем, разум постоянно работает, проигрывая, словно внутреннее радио, воспоминания о прошлом и мечты о будущем.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.