



ИНТЕГРАЛЬНОЕ ВИДЕНИЕ

Краткое введение в революционный интегральный подход
к жизни, Богу, вселенной и всему остальному

Кен Уилбер

Кен Уилбер

Интегральное видение

«Ipraktik»

2007

Уилбер К.

Интегральное видение / К. Уилбер — «Ipraktik», 2007

Представьте, что будет, если мы возьмём всё, что нам могут поведать о человеческом потенциале – потенциале психологического, духовного и общественного развития – все мировые культуры, и выделим основные принципы, которые объединяют эти разрозненные кусочки знания; что, если бы мы попробовали создать всеохватную карту, включающую наиболее важные аспекты всех великих традиций мира? Именно такая карта и предлагается в «Интегральном видении» Кена Уилбера. Используя все известные системы и модели человеческого развития – от знания древних мудрецов до последних прорывов в когнитивной науке, – он выводит из них квинтэссенцию в виде пяти простых компонентов, в существовании которых сам читатель может удостовериться на основании своего же непосредственного опыта.

Содержание

Глава 1	6
Интегральная, или всеохватная, карта	8
Что такое ИОС?	9
Глава 2	10
Состояния сознания	12
Стадии, или уровни, развития	14
Эгоцентризм, этноцентризм и мирозцентризм	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Кен Уилбер

Интегральное видение. Краткое введение в революционный интегральный подход к жизни, Богу, вселенной и всему остальному

Особая благодарность сотрудникам Интегрального института, чьи неустанная работа, интеллект, страсть и творческий потенциал помогают воплощать в реальность интегральное видение для всех, кто желает присоединиться к «всесекторному, всеуровневому» приключению.

Ken Wilber

The Integral Vision. A Very Short Introduction to the Revolutionary Integral Approach to Life, God, the Universe, and Everything

By arrangement with Shambhala Publications, 200 Massachusetts Avenue, Boston, Massachusetts 02115, USA

Публикуется по согласованию с издательством «Шамбала Пабליкейшнз», США, и Агентством Александра Корженевского, Москва

Проект осуществлён при поддержке Издательства и Центра практик «Открытый Мир»

www.openw.ru

и

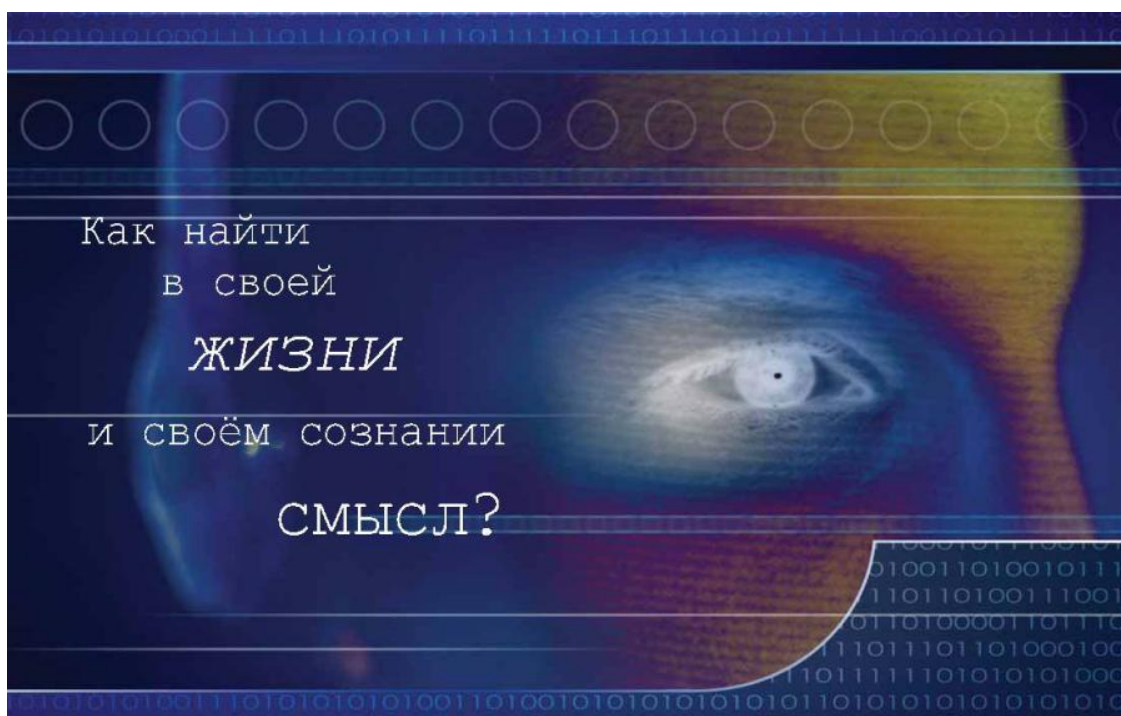
Интегрально-информированной инициативы Ipraktik

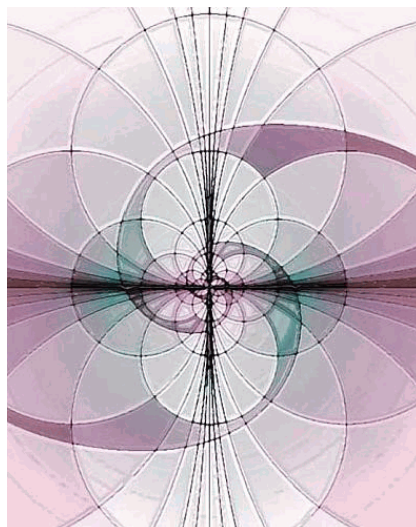
www.ipraktik.ru

© Ken Wilber, 2007

© Ipraktik, оформление, 2014

Глава 1 Введение





Что, если бы я располагал всеохватной картой себя самого и того дивного нового мира, в котором я нахожусь?

За последние тридцать лет мы стали свидетелями беспрецедентной исторической ситуации: теперь нам доступны все культуры мира. В прошлые времена, если вы, скажем, рождались китайцем, то, скорее всего, вам суждено было просуществовать всю свою жизнь в одной культуре, нередко в одной провинции, иногда в одном доме – живя, любя и умирая на нескольких пядях земли. Но сегодня мы имеем не просто свободу передвижения – у нас есть свобода погрузиться фактически в любую известную культуру и изучить её. В глобальной деревне, каковой является ныне мир, все культуры открыты и проницаемы друг для друга.

Само знание ныне глобально. Это означает, что впервые за всю историю мы получили доступ ко всей сумме накопленных человечеством знаний: открытия, опыт, мудрость и размышления всех основных цивилизаций человечества – досовременных, современных и постсовременных – ныне доступны каждому.

Но что получится, если мы возьмём буквально всё, что каждая из культур может рассказать нам о человеческом потенциале – духовном, психологическом и общественном развитии, и выложим это перед собой? Что получится, если мы, основываясь на сумме всего того человеческого знания, что открыто для нас, попытаемся отыскать важные основополагающие ключи к пониманию человеческого развития? Что получится, если на основе обширных межкультурных исследований мы попробуем использовать опыт всех великих традиций мира для составления всеохватной, или *интегральной*, карты, включающей всё лучшее, что они могут нам предложить?

Звучит сложно и запутанно? С одной стороны, да. Но, с другой стороны, полученные результаты могут приятно удивить нас своей простотой и изяществом. В последние несколько десятилетий мы и в самом деле проводили обширные исследования с целью создания целостной карты всего человеческого потенциала. В этой карте задействованы все известные на сегодняшний день системы и модели развития человека – от знаний древних мудрецов и шаманов до современных открытий в когнитивных науках. Нам удалось выделить главное во всех этих системах и сформулировать на их основе пять простых факторов – факторов, которые и являются сущностными ключами к эволюции человека.

Добро пожаловать в интегральный подход.

Интегральная, или всеохватная, карта

Каковы же эти пять элементов? Мы называем их **сектора, уровни, линии, состояния и типы**. Как вы вскоре увидите, все эти элементы *доступны вашему сознанию прямо сейчас*. Эти пять элементов не являются просто лишь теоретическими концепциями: это аспекты вашего собственного опыта, контуры вашего собственного сознания, и вскоре вы сами сможете легко в этом убедиться.

В чём смысл использования этой интегральной карты? Во-первых, что бы вы ни делали – занимаетесь ли вы бизнесом, медициной, психотерапией, юриспруденцией, экологией или просто живёте и учитесь, интегральная карта поможет вам в любой момент убедиться, что вы находитесь в контакте со всеми своими возможностями – «затрагиваете все основы». Если вы захотите перелететь через Гималаи, то вам понадобится очень точная карта, в ином случае вы рискуете разбиться. Применение интегрального подхода даёт гарантию, что вы используете весь спектр своих возможностей и в любой ситуации имеете наибольшие шансы на успех.

Во-вторых, если вы научитесь опознавать эти пять элементов в своём собственном сознании (и потому, что они в нём есть в любом случае), вам будет легче принимать их во внимание, развивать и использовать их и таким образом значительно ускорить своё собственное развитие и движение к более высоким, широким и глубоким способам бытия, не говоря уж о большем мастерстве и успехе в работе и профессиональной жизни. Простое знакомство с пятью элементами интегральной модели поможет вам легче и точнее ориентироваться в этом волнующем путешествии к откровению и пробуждению.

Короче говоря, интегральный подход может дать вам более всесторонний и эффективный взгляд на то, что происходит внутри вас и в мире вокруг. Но есть одна вещь, которую нужно понять с самого начала. Интегральная карта – это просто карта. Это не территория. Было бы очевидной ошибкой спутать карту с территорией, но не меньшей ошибкой было бы руководствоваться неточной или неправильной картой. Рискнёте ли вы совершить перелёт через Гималаи, имея на руках плохую карту? Интегральная карта – это просто карта, но это наиболее полная и точная карта из всех, что нам доступны на сегодняшний день.

Что такое ИОС?



ИОС попросту означает **интегральная операционная система**. Операционная система – это определённая инфраструктура в информационной сети, которая позволяет управлять различным встроенным в неё программным обеспечением. Мы используем термин **интегральная операционная система**, или **ИОС**, в качестве синонима интегральной карты. Идея попросту состоит в том, что, если в жизни вы работаете с каким-то «программным обеспечением» – будь то бизнес, работа, отдых или взаимоотношения, вам необходимо установить наилучшую операционную систему, какую только можно найти, и **ИОС** вполне удовлетворяет этому требованию: затрагивая все основы, она позволяет использовать наиболее эффективные программы. И всё это – лишь ещё один способ говорить о всеохватной и всеобъемлющей природе интегральной модели.

Помимо этого, мы исследуем то, что, по всей вероятности, является самым важным применением интегральной карты, или операционной системы. Дело в том, что ИОС можно использовать для индексирования любой деятельности – от искусства до танца, от бизнеса до психологии, от политики до экологии, и это позволяет каждой из этих областей общаться друг с другом. Через ИОС бизнес получает необходимую терминологию для полноценного общения с экологией, экология – с искусством, искусство – с юриспруденцией, юриспруденция – с поэзией, поэзия – с медициной, медицина – с духовностью. В истории человеческого вида подобного действительно никогда ещё не случалось.

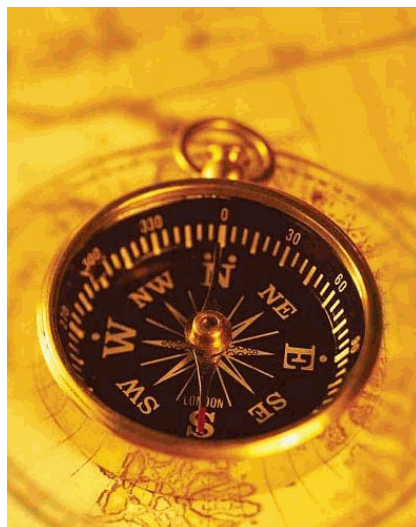
При помощи интегрального подхода, то есть интегральной карты, или интегральной операционной системы, мы можем облегчить и резко ускорить междисциплинарные и трансдисциплинарные исследования и, таким образом, начать созидание первого в мире подлинно интегрального учёного сообщества – Интегрального университета. Что касается религии и духовности, то применение интегрального подхода уже позволило создать Интегральный духовный центр, где собрались вместе некоторые из ведущих духовных учителей мира, представляющие все основные мировые религии, – и не только для того, чтобы просто послушать друг друга, но в первую очередь для того, чтобы поучиться друг у друга. И это «учение для учителей» является, пожалуй, одним из самых выдающихся учебных предприятий, которое только можно себе представить. Впоследствии мы ещё вернёмся к этому важному собранию, а также поговорим о возможностях вашего собственного участия в жизни этого сообщества, если, конечно, на то будет ваша добрая воля.

Но всё начинается с понимания пяти простых элементов, присутствующих в очертаниях вашего собственного сознания.

Глава 2

Основные компоненты





Как мы уже отметили во Введении, все пять элементов интегральной карты доступны вам прямо сейчас в вашем собственном сознании. Так что в итоге у нас получится что-то вроде экскурсии по вашему собственному опыту. Итак, почему бы вам просто не пойти и не посмотреть – действительно ли хотя бы некоторые из этих элементов проявляются в вашем собственном сознании прямо сейчас, в это самое мгновение?

Некоторые из этих элементов интегральной карты имеют отношение к субъективным реалиям внутри вас, другие – к объективным реалиям внешнего мира, а остальные касаются коллективных, или общественных, реалий, разделяемых различными людьми. Давайте начнём с состояний сознания, которые относятся к субъективным реалиям.

Состояния сознания

Каждый человек знаком с основными **состояниями сознания** – такими как бодрствование, сновидение и глубокий сон. Прямо сейчас вы находитесь в бодрствующем состоянии сознания (или, если вы устали, в полусонном состоянии сознания). Существует целый ряд различных состояний сознания, включая медитативные состояния (вызываемые йогой, созерцательной молитвой, медитацией и т. п.), изменённые состояния (в том числе вызываемые приёмом психоактивных веществ) и различные варианты пиковых состояний, в которые мы можем войти через те или иные интенсивные переживания вроде занятий любовью, прогулок на природе или прослушивания музыкальных шедевров.

Великие традиции мудрости (такие как христианский мистицизм, веданта в индуизме, буддизм ваджраяны и каббала в иудаизме) утверждают, что три естественных состояния сознания – бодрствование, сновидение и глубокий бесформенный сон – в действительности способны открыть нам драгоценные сокровища мудрости и духовного пробуждения... если мы, конечно же, знаем, как правильно их использовать. Мы привыкли думать, что состояние сна менее реально, чем бодрствование. Но что, если вы войдёте в него пробуждёнными, осознавая себя? И то же самое с глубоким сном? Может быть, вы обнаружите нечто необычайное в состояниях осознанного сна? В некотором особом смысле, который нам ещё предстоит подробно исследовать по мере продвижения вперёд, три основных естественных состояния – бодрствование, сновидение и глубокий сон – могут содержать полный спектр духовного просветления. Вероятно, вы слышали о сатори, не так ли? Это термин из дзен-буддизма, обозначающий глубинное переживание духовного пробуждения, которое, как считается, скрывает в себе предельные тайны – или тайну – вселенной как таковой.



Но на более простых, более поверхностных уровнях каждый переживает различные состояния сознания, и эти состояния обуславливают нашу глубинную мотивацию, наши смыслы и побуждения. Подумайте о многих «ага!»-переживаниях, полных гениальных творческих озарений: что, если бы мы могли входить в такие переживания всегда, когда это необходимо нам для того, чтобы быстро решить какую-либо проблему? Некоторые состояния сознания менее значимы, другие – более, но вне зависимости от этого интегральный подход не может позволить себе игнорировать какие-либо из них. И, когда бы вы ни использовали ИОС, вы автоматически должны будете посмотреть и удостовериться в том, что вы учитываете все основные моменты этих важнейших субъективных реалий. Это один из примеров того, как карта – в данном случае ИОС или интегральная карта – может помочь вам обнаружить тер-

риторию, о существовании которой вы могли даже и не подозревать, и затем вручить инструменты для того, чтобы на ней ориентироваться...

Стадии, или уровни, развития

Любые состояния сознания характеризует одна немаловажная черта: все они преходящи. Даже величайшие пиковые переживания или изменённые состояния, вне зависимости от того, как они были достигнуты, приходят, некоторое время длятся, а затем проходят. И здесь не важно, насколько удивительны наши возможности в них: факт в том, что эти возможности имеют временную природу.



Рис. 1. Уровни: всякое развитие есть обвитие.

В отличие от состояний **стадии сознания** постоянны. Это устойчивые этапы роста и развития. Как только вы достигаете определённой стадии, она становится вашим устойчивым приобретением. К примеру, когда ребёнок развивается до лингвистических стадий развития, он получает постоянный доступ к языку. Язык не является чем-то, что присутствует одну минуту, а в следующую исчезает. То же самое справедливо и для других видов стадий.

Если какая-то стадия роста и развития достигнута и стабилизирована, вы получаете доступ к определённым способностям, свойственным этой стадии. Такими способностями могут быть более ясное понимание, более всеохватная любовь, более высокие этические побуждения, большая разумность и осознанность. То, что раньше было *преходящим состоянием*, становится *устойчивой характеристикой* сознания.

Сколько же всего существует стадий? Что ж, вспомните, что, какую бы карту мы ни взяли, тот способ, которым территория представлена на ней, всегда в чём-то произволен. Например, сколько градусов между точкой замерзания и точкой кипения воды? Если вы используете шкалу или «карту» Цельсия, то между ними 100 градусов. Но по шкале Фаренгейта вода замерзает при 32 градусах, а закипает при 212, так что здесь разница составляет 180 градусов. Который из вариантов правильный? Оба. Всё зависит от того, каким способом вы предпочитаете делить этот пирог на части.

То же самое справедливо и для стадий. Существуют разные способы того, как мы можем разграничивать стадии развития, а потому существуют различные **концепции стадий**. Все они могут оказаться полезными. Система чакр в философии йоги, к примеру, предусматривает 7 основных стадий, или уровней, сознания. Жан Гебсер, знаменитый антрополог, говорит о 5 стадиях: архаической, магической, мифической, рациональной и интегральной. Некоторые западные психологические модели имеют 8, 12 или более уровней развития. Что из всего этого правильно? Всё. Разница лишь в том, какие именно аспекты роста и развития хочет подчеркнуть та или иная модель.

«**Стадии** развития» также называются «**уровнями** развития», и идея заключается в том, что каждая стадия представляет собой какой-то уровень организации или уровень сложности. Например, в последовательности от атомов к молекулам, клеткам и организмам каждая из этих эволюционных стадий имеет всё больший уровень сложности. Слово «уровень» не несёт в себе оценочного или исключаящего оттенка, речь идёт лишь о том, что есть важные эмерджентные свойства, которые имеют тенденцию возникать в определённом порядке дискретности или квантования, и эти квантовые скачки развития или уровни представляют собой очень существенные аспекты многих естественных явлений.

И, что самое важное, чтобы подчеркнуть текучую и изменчивую природу стадий, мы нередко называем их **волнами**. Стадии, или волны, развития являются важным элементом ИОС. Как правило, в интегральной модели мы работаем с 8 – 10 уровнями, стадиями, или волнами развития сознания. После многих лет работы мы обнаружили, что большое количество стадий делает всю систему слишком громоздкой, а слишком маленькое – неточной и расплывчатой.

В число наиболее используемых нами стадийных концепций входят новаторские модели развития самости Джейн Лёвинджер и Сюзанны Кук-Гройтер, спиральной динамики Дона Бека и Кристофера Кована и порядков сознания Роберта Кигана. Но помимо них есть и множество других моделей и концепций развития сознания, каждая из которых способна добавить что-то полезное и значимое в интегральный подход. Так что вы сами можете заимствовать и включать в свою карту всё, что кажется вам подходящим в вашей ситуации.

По мере нашего всё более глубокого погружения в тему этой книги вы увидите, насколько невероятно важными для понимания могут быть стадии развития сознания. Пока же позвольте на небольшом примере продемонстрировать вам, что имеется в виду.

Эгоцентризм, этноцентризм и мирочентризм

Рассмотрим некоторые факты развития, тесно взаимосвязанные с уровнями, или стадиями. Для этого возьмём упрощённую модель, включающую только три из них. Если мы посмотрим, к примеру, на моральное развитие, то обнаружим, что новорождённый младенец в первые годы жизни существует вне культурных, этических и конвенциональных норм. Эта стадия развития называется **доконвенциональной**, или **эгоцентрической**, поскольку сознание младенца в значительной степени поглощено самим собой. Доконвенциональная стадия морального развития сменяется **конвенциональной**, когда ребёнок начинает усваивать социальные роли и культурные нормы поведения. Эта стадия также называется **этноцентрической**, поскольку ребёнок центрируется на определённой группе, племени, клане или нации, тем самым, как правило, исключая тех, кто не принадлежит его группе, из круга своей заботы. Но на следующей, **постконвенциональной** стадии морального развития индивидуальная самотождественность расширяется ещё раз, на сей раз включив в себя заботу обо всём человечестве вообще, независимо от расы, цвета кожи, половой принадлежности или убеждений. Вот почему эта стадия называется также **мироцентрической**.

Таким образом, моральное развитие продвигается от «мне» (эгоцентризм) к «нам» (этноцентризм) и «всем нам» (мироцентризм), и это хороший пример того, как развёртываются стадии сознания.

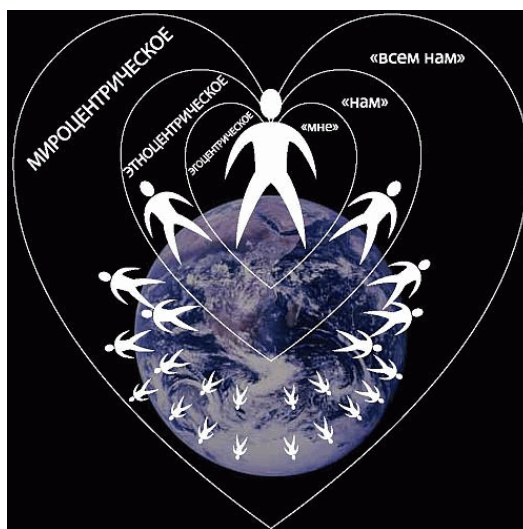


Рис. 2. Психологическое развитие также является обвитием..

Те же самые стадии мы можем обозначить иначе – как **тело**, **ум** и **дух**. Эти слова имеют множество разных и вполне обоснованных значений, но применительно к описанию стадий развития они обозначают следующее.

Стадия 1, на которой преобладает грубая физическая реальность, – это стадия «тела» (здесь слово «тело» употребляется в значении физического организма). На этом уровне вы отождествляете себя исключительно с обособленным физическим организмом и его инстинктами выживания. Это то же самое, что стадия «мне», или эгоцентрическая стадия.

Стадия 2 – это стадия «ума», на которой самотождественность расширяется от узкой фиксации на грубом теле и начинает учитывать взаимоотношения с другими людьми, возможно, основанные на общих ценностях, интересах, идеалах или мечтах. На этой стадии я уже могу использовать ум, для того чтобы ставить себя на место других, примерять на себя их роли

и чувствовать, каково это – быть ими. Так моя самотождественность расширяется от «мне» к «нам» (движение от эгоцентризма к этноцентризму).

На стадии 3 моя самотождественность расширяется снова, на этот раз от «мне» ко «всем нам» (движение от этноцентризма к мироцентризму). Здесь я начинаю понимать, что вдобавок к чудесному разнообразию людей и культур существуют также определённые сходства и подобия. Откровение единства и взаимосвязи всего живого в движении от этноцентризма к мироцентризму и есть «духовность» в том смысле, что здесь мы находим вещи и измерения, общие для всех чувствующих существ.

Таков один из способов показать развёртывание стадий раз вития от тела к уму и духу. Каждую из этих стадий можно рассматривать как волну или уровень развёртывания заботы и сознательности в направлении от эгоцентризма к этноцентризму и мироцентризму.

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.