Станислав ГРОФ

ТЕМНАЯ НОЧЬ ДУШИ

Тень смерти, страданий и мук ада чувствуется особенно остро, и это приходит из ощущения, что ты покинут 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 брошенной во тьму.

Сан-Хуан де ля Крус, "Темная ночь души"

На следующих страницах будут описаны некоторые наиболее общие критические и вызывающие затруднения типы переживаний, которые выходят на поверхность из сложного и запутанного внутреннего мира личности во время процесса трансформации и которые нам знакомы как по собственному опыту, так и по сообщениям других людей. Мы надеемся, что не обескуражим читателя тем, что начнем сейчас разбираться в этих тяжелых переживаниях. Темная ночь души - это только один аспект духовного путешествия, и есть много других, гораздо более приятных.

Цель нашего исследования этой темы состоит, во-первых, в том, чтобы выразить необычную последовательность состояний во время процесса трансформации. Хотя существует много исключений, но большинству людей, переживающих духовный кризис, все-таки приходится погружаться в темные области и проходить через них, прежде чем они достигнут состояния свободы, света и умиротворения. Для тех, кто предпринимает такой путь, положительные ощущения часто представляются потом более значимыми и интенсивными по контрасту с теми тяжелыми переживаниями, с которыми приходилось сталкиваться ранее. Подобно тому, как восход солнца воспринимается особенно ярким и вселяющим надежду после длинной зимней ночи, так и радость кажется особенно сильной после боли.

Помня об этом, можно задать следующий вопрос: чем являются те темные области, через которые человеку, может быть, придется проходить? На что они похожи? И какого рода конфликты могут возникнуть там?

Для некоторых людей, находящихся в духовном кризисе - как в его драматических, так и в более мягких формах, - задача прожить еще один день, задача сохранить возможность действовать обычным образом может стать серьезным вызовом. Нормальная, кажущаяся простой деятельность, которая является частью повседневной жизни, может внезапно стать затруднительной или вызывающей депрессию. Часто индивиды, находящиеся в кризисе, наполнены внутренними переживаниями, которые настолько насыщены эмоциями, мощью и энергетической силой, что бывает трудно отделить живые и яркие образы внутреннего мира от событий внешней реальности. В таких ситуациях часто бывает сложно поддерживать концентрацию внимания, и это может вызывать большие затруднения у людей, переживающих кризис. Причиной паники могут стать и быстрые, частые перемены состояний сознания. Неспособные функционировать своим обычным образом, люди в такой ситуации чувствуют свое бессилие, неэффективность и вину.

Одна женщина так описывала свои проблемы: "Я могла видеть и понимать, что есть дела, которые нужно сделать по дому, но у меня было такое чувство, что существует некая стена между мной и этими делами, которые раньше я выполняла без всяких усилий. Я помнила, что мне нужно выйти, чтобы сделать кое-какую работу в саду, и знала, что эта деятельность может быть полезной. Однако у меня возникало такое

чувство, что если я уйду так далеко, то могу взорваться. На всех тех артистических и творческих проектах, которые меня так радовали раньше, сейчас было слишком трудно сфокусироваться. И даже игра с моими детьми казалась мне слишком сложной задачей. Единственное, что я могла делать в это время, это кое-как заботиться о себе".
Среди наиболее тяжелых и беспокоящих состояний, с которыми обычно приходится сталкиваться человеку, переживающему духовный кризис, можно назвать чувство страха, ощущение собственного безумия и озабоченность смертью. Хотя эти состояния часто являются неизбежными, необходимыми и центральными частями целительного процесса, они могут становиться пугающими и преобладающими, в особенности когда отсутствует поддержка со стороны других людей.
Из раскрывающихся врат бессознательного на поверхность вырывается большое разнообразие подавленных эмоций и воспоминаний. Когда человек сталкивается со специфическими воспоминаниями или переживаниями из личностных либо надличностных, трансперсональных, областей, у него могут появляться переживания, связанные со страхом, одиночеством, безумием и смертью. У человека могут оживать воспоминания о пережитых тяжелых болезнях, угрожающих жизни случаях или о других беспокоящих событиях из младенчества и детства. Также может быть заново пережито биологическое рождение со всеми его сложными, хаотическими и динамическими проявлениями.
Многие воспоминания содержат в себе элемент страха. Люди, родители которых испытывали алкогольную зависимость, могут пережить тот ужас, который испытывала их пьяная мать при насилии над ней. В других может ожить тот страх, который человек пережил когда-то при падении с дерева или же когда он в детстве болел коклюшем.
Индивид может внезапно почувствовать чисто детское ощущение одиночества, которое никак не связано с его нынешней ситуацией. Эти иррациональные чувства могут быть связаны с такими случаями из детства, как брошенность родителями либо недостаток связи с матерью во время рождения. Подобные чувства могут быть вызваны изолированностью от ровесников в школе или с болезненными переживаниями при разводе. Часто, когда возникает воспоминание об угрожавших жизни событиях, некоторые индивиды могут переживать ощущения безумия. Они могут внезапно вспоминать последовательность событий из своей личной истории, такие, как близкая к фатальному исходу автомобильная катастрофа или инцидент во время плавания, когда была угроза утонуть, либо случаи какого-то экстремального физического или сексуального оскорбления. Когда у людей оживает память о таких инцидентах, их чувства бывают настолько сильными, что они начинают полагать, что связь с реальностью утрачивается.
Такие ситуации могут приводить человека и к переживанию смерти. Кроме того, переживания, относящиеся к смерти, могут быть связаны с обстоятельствами рождения. Человек всегда переживает некоторые формы сущностного контакта со смертью, когда в нем оживают воспоминания, относящиеся к его рождению с сопутствующим ему ощущением удушья и угрозы для жизни. Если во время предродового существования индивид подвергался угрозе аборта или выкидыша, то он или она могут пережить весьма убедительный кризис выживания зародыша, который снова живо вспоминается спустя много времени.
Человек может также столкнуться с переживаниями страха, Одиночества, безумия или смерти во время трансперсональных состояний, возникающих из коллективного бессознательного или даже из областей вселенского масштаба. Трансперсональные области содержат в себе как светлые, так и темные элементы; страх могут вызывать и те и другие, "позитивные" и "негативные". Кто-то может бороться с чудовищным мифологическим демоном или пережить заново битву, бывшую в другой эпохе, - чувство тревоги и страха в таких ситуациях неизбежны. Тот факт, что чувство страха иногда возникает и тогда, когда индивид движется в области света и красоты, может

озадачить. В следующей главе мы обсудим тот вызов, который содержится в "позитивных" реальностях.
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 на протяжении 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.
Столкновение со смертью на трансперсональном уровне может принимать различные формы. В переживаниях, напоминающих воспоминания прошлых жизней, могут ярко оживать ощущения убитого солдата, раба, мученика или матери, переживающей утрату детей во время войны. Человек может переживать столкновению со смертью в мифологических мирах иногда через свое отождествление с фигурой распятого на кресте Христа либо с расчленяемым на части Осирисом.
Индивид может отождествляться с общечеловеческим опытом умирания, становясь каждой женщиной, которая умирает во время родов, и всеми мужчинами, которые на протяжении истории человечества были убиты в сражениях. Кто-то может пережить свое отождествление с самой архетипической фигурой Смерти, ощущая всю чудовищность этой вселенской силы. Следующий яркий пример взят из воспоминаний женщины, чей духовный кризис включал в себя многие реалистические переживания смерти:
"Я видела, как все вокруг меня кружилось в вихре смерти: могильные плиты, кресты, смеющиеся черепа и перекрещенные кости. Я видела множество кровавых битв, концлагерей, больничных палат - везде были сцены смерти. Мне казалось, что я в одно и то же время и наблюдаю и принимаю участие во всех смертях одновременно. Потом мои переживания внезапно изменились, и я почувствовала, как будто я, кем бы я ни была, ответственна за все это; я стала самой Смертью в ее традиционном мрачном образе с косой, пожинающей человеческие жизни; апокалиптическим всадником на коне бледном - и все это была я сама, зовущая всех людей покинуть жизнь".
Легко можно совершить ошибку и ассоциировать эмоции и ощущения, вызванные внезапным проявлением вытесненных воспоминаний, с жизненной ситуацией, существующей у человека в настоящий момент. Например, у того, кто заново пережил угрозу гибели, нависшую над ним во время его рождения, может развиться глубокая озабоченность проблемой смерти или необычайно резкая реакция на фильмы или телевизионные передачи, показывающие сцены смерти. Он может чувствовать постоянную угрозу от потенциальной опасности в окружающем его мире и может часто беспокоиться о физической безопасности. Не осознавая этого, он может впадать в панику в замкнутых помещениях, пугаться в лифте или при давке в метро.
У некоторых может развиться танатофобия - чрезмерный страх смерти, на фоне которого человек оказывается одержимым убеждением, что ему угрожает сердечный приступ. Когда опыт рождения полностью осознан со всем его широким спектром эмоций и физических ощущений, к человеку приходит постижение, что это и есть источник его страхов, и эти страхи рассеиваются.

ВСТРЕЧА ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СТРАХОМ

Страх является естественной частью многообразной мозаики изменяющихся состояний сознания. Некоторые формы страха обычно сопровождают духовный кризис - как в мягкой форме, связанные с предстоящим участием в повседневных событиях, так и в форме огромного, затопляющего все ужаса, который, казалось бы, не связан ни с какими реальными аспектами жизни этого человека. Иногда тревога и беспокойство могут быть связаны и с ситуацией, в которой находится человек: когда

не только многие из его убеждений разрушаются, но и сам человек в такой ситуации становится чрезвычайно эмоциональным. В теле ощущается общая разбитость, появляются новые физические стрессы и беспокоящие боли. Большинство из страхов кажутся совершенно необъяснимыми и беспричинными, хотя, конечно, в сущности, эти страхи не могут причинить никакого реального вреда человеку, который их испытывает. Иногда индивид, вовлеченный в кризис, справляется со страхами относительно легко, но бывают случаи, когда чувство страха кажется расширившимся настолько, что переходит в полностью неконтролируемую панику.

В жизни большинства людей встречается много форм страха - от наиболее грубых и очевидных, таких, как ужас перед физическими травмами или смертью, до более тонких проявлений, как, например, беспокойство, испытываемое, когда нужно что-то спросить у незнакомого человека. Несмотря на страхи, большинство людей способны достаточно хорошо функционировать в повседневной жизни без того, чтобы эти страхи полностью овладевали ими. Во время многих духовных кризисов повседневные страхи усиливаются и обостряются, часто становясь неуправляемыми. Они могут принимать форму само собой возникающего общего беспокойства или же кристаллизоваться в отдельные более обычные виды страха.

СТРАХ НЕВЕДОМОГО. В известной степени он является обычным для многих людей. Когда жизнь начинает увлекать нас в незнакомом направлении, мы часто отвечаем на это тем, что становимся озабоченными и начинаем сопротивляться. Некоторые люди бросаются в неведомое относительно бесстрашно, проявляя при этом завидное мужество. Но многие другие, когда им приходится двигаться в сторону неисследованных областей, делают это против своей воли или же, в лучшем случае, очень осторожно.

Для тех же, кто находится в духовном кризисе, страх неизвестного может увеличиваться до огромных размеров. Их внутренние состояния часто сменяют друг друга столь быстро, что они становятся исполненными страха от незнания того, какое состояние будет следующим. Такие люди постоянно погружены в неизмеримые внутренние пространства, в новые формы осознавания, в неоткрытые возможности. Так, у женщины, настроенной совершенно материалистически, могут возникнуть спонтанные состояния выхода из тела, и она может вообразить, что является чем-то большим, чем просто физическое тело, с которым обычно отождествляет себя. Или же человек может внезапно пережить последовательность эмоциональных и физических состояний, которые будут казаться пришедшими из некоего иного места и иного времени. Этот опыт может навести человека на мысль о перевоплощениях - идее, бывшей раньше совершенно чуждой для него.

Внезапные события такого типа могут быть весьма пугающими для тех людей, которые не готовы к ним. У них может появиться чувство неуверенности в отношении того, куда они идут и как им реагировать на все происходящее; столь быстрые и сильные изменения могут вызывать опасения того, что они утрачивают контроль над своей жизнью. Эти изменения могут быть слишком длительными для старого, знакомого и безопасного способа бытия, того более спокойного и предъявляющего меньше требований существования, пусть даже не вполне счастливого, которое у них было прежде.

СТРАХ УТРАТЫ КОНТРОЛЯ. Человек, который провел много лет, Напряженно работая для благополучия успешной семейной жизни, может представлять себе свое будущее как нечто вполне четкое и чувствовать значимость в тех повседневных нагрузках, которыми заполнено его существование. Когда у его жены внезапно возникает смертельное заболевание, его жизнь вдруг принимает совершенно другое направление, чем то, которое он планировал. Его мечты разбиты вдребезги, и эмоциональный стресс, вызванный этим событием, может стать началом трансформационного процесса. С трудом, болезненно этот человек осознает, что он не властен над силами жизни и смерти и что на него воздействует нечто, находящееся вне его контроля.

Многие люди проводят годы с ощущением, что их привычный мир Хорошо организован и что они имеют полную власть над своей жизнью. Когда они открывают, что отнюдь не полностью контролируют траекторию своего бытия, то могут переживать чувство чрезвычайной свободы. Но бывает, что люди пугаются этого, особенно если они полностью отождествляют себя со своим исполненным постоянных нагрузок образом жизни. Они будут спрашивать самих себя: "Если не я контролирую свою жизнь, то тогда кто же? И является ли он, она или оно - то, что управляет моей жизнью, - вполне заслуживающим доверия? Могу ли я отдать себя некой неведомой силе и знать, что эта сила позаботится обо мне?"
Сталкиваясь со страхом утраты контроля, ум и "эго" становятся очень изощренными в своих усилиях зацепиться за что-либо; люди, находящиеся в таких ситуациях, могут создавать сложные системы опровержения, убеждая самих себя, что тот образ жизни, который они ведут, совершенно замечателен и что нет никакой необходимости в каких-либо изменениях, либо что те изменения, которые они ощущают, просто иллюзорны. Эти люди могут пытаться интеллектуально интерпретировать те состояния ума, которые они переживают, создавая утонченные теории для того, чтобы объяснить их. Или же они могут пытаться просто избегать этих состояний вообще.
Иногда само чувство беспокойства становится защитой: когда человек цепляется за свое чувство страха, это может вполне успешно предохранять его от слишком быстрого роста.
Существует другая форма утраты контроля, далеко не столь постепенная и более драматичная. Находясь в духовном кризисе, человек может почувствовать себя переполненным мощными эпизодами переживаний, во время которых он полностью утрачивает контроль над своим поведением. В таких ситуациях индивид может взорваться от гнева, заливаться слезами, сильно дрожать или пронзительно кричать - так, как никогда раньше этого не делал. Такое беспрепятственное освобождение эмоций может быть чрезвычайно освобождающим, но, прежде чем оно произойдет, человек может пережить чрезвычайно сильный страх перед силой своих чувств и сопротивление этой силе. После такого взрыва индивид чувствует себя испуганным и стыдится того, что позволил проявиться своей экспрессии с такой силой.
ИНЫЕ ВИДЫ СТРАХА. В некоторых формах духовных кризисов Физические ощущения или реакции иногда интерпретируются как страх. Люди могут чувствовать в себе странные вспышки энергии, иногда чрезвычайной силы. Они ощущают в себе пульсирующие электрические заряды, неконтролируемую дрожь в теле или присутствие некой неведомой силы, текущей через их нервную систему. Их пульс учащается, а температура тела поднимается. Что происходит при этом? Такие проявления часто становятся естественным физиологическим сопровождением резких изменений, происходящих в сознании; эти ощущения могут быть также и специфическими характеристиками некоторых форм духовного кризиса - таких, как пробуждение Кундалини.
Люди, не готовые к таким феноменами или не знакомые с ними, могут быть очень напуганы, когда такие проявления становятся частью их повседневной жизни. Поскольку у них есть определенные критерии нормальности телесных ощущений, то они обычно испытывают тревогу во время приступов таких странных новых ощущений и легко могут ошибочно принять эти ощущения за проявления самого страха. Одна женщина, погруженная в интенсивную практику медитации, так вспоминала свои переживания:
"Я отправилась к своему духовному учителю и рассказала ему о странном чувстве тревоги, которое стало теперь частью моей жизни. В особенности я ощущала это ночью или же когда пыталась медитировать: мое сердце начинало учащенно биться, тело дрожать, и я чувствовала, что покрываюсь потом от страха. Когда мой учитель услышал об этом, он засмеялся и сказал, что это просто проявления Кундалини Шакти. Он сказал: "Помни, что когда ты испытываешь подобные вещи. То это не страх

нападает на тебя, это Бог движется через тебя". Потом я много раз думала о его словах, и это наконец дало мне большую поддержку".
Человек может также столкнуться со страхом безумия, страхом смерти и страхом вселенского уничтожения. В дальнейшем мы рассмотрим это подробнее.

ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА

Мирабаи, индийская поэтесса XVI века, писала:

Мои глаза наполняются слезами.
Что я буду делать? Куда я пойду?
Кто сможет утолить мою боль?
Мое тело отравлено ядом
Змеи по имени "одиночество",
И жизнь покидает меня
С каждым ударом моего сердца.

Одиночество - еще один неотъемлемый компонент духовного кризиса. Оно может переживаться в - широком диапазоне - от смутного и неопределенного чувства своем отделенности от других людей и от мира до глубокого и полного поглощения экзистенциальным отчуждением. Некоторые из ощущений внутренней изоляции связаны с тем, что люди во время переживания духовного кризиса сталкиваются лицом к лицу с необычными состояниями сознания, которые отличаются от повседневных переживаний их друзей и членов семьи, и они никогда не слышали, чтобы кто-то описывал что-либо подобное. Однако экзистенциальное одиночество кажется чем-то таким, что имеет очень мало общего с какими-либо личностными или иными внешними влияниями.
Многие люди, переживающие процесс трансформации, чувствуют свою изоляцию от других из-за самой природы тех переживаний, с которыми сталкиваются. Поскольку внутренний мир становится в это время более активным, то человек чувствует потребность временно отвлечься от повседневной деятельности, будучи озабоченным своими интенсивными чувствами, мыслями и внутренними процессами. Значимость отношений с другими людьми может угаснуть, и человек может даже чувствовать нарушение связей с привычным для него ощущением того, кем он является. Когда это происходит, человек переживает полностью поглощающее его чувство отделенности от самого себя, от других людей и от окружающего мира. Для тех, кто находится в таком состоянии, недоступны обычное человеческое тепло и поддержка.
Молодой учитель рассказывал нам о чувстве одиночества, пережитого им во время духовного кризиса: "Хотя я привычно ложился ночью в постель с женой, я чувствовал полное и безусловное одиночество. На протяжении моего кризиса жена оказывала мне большую помощь и пыталась создать для меня комфортные условия. Но во время периода, когда я чувствовал одиночество, все, что бы она ни делала, не помогало мне - ни ласковые объятия, ни любая степень поддержки".
Мы часто слышали, как индивиды, переживающие духовный кризис, говорили: "Никто не проходил через это раньше. Я - единственный, кто чувствует это!" Такие люди не только ощущают, что этот процесс уникален и неповторим для них, но и убеждены в том, что никто в истории не переживал ничего подобного. Может быть, именно потому они так убеждены в специфичности своих переживаний, что только некий, вызывающий доверие терапевт или учитель, способен им симпатизировать и помогать. Сильные эмоции и незнакомые ощущения у таких людей иногда настолько далеко уводят их от предыдущего существования, что они легко могут предположить, что они ненормальны. Они чувствуют, что с ними творится нечто-то неладное и что никто не может понять их. Если такие люди обращаются к тем психотерапевтам,

которые мистифицируют их, то чувство интенсивной изоляции у них только возрастает.
Даже если люди, находящиеся на такой стадии, и понимают все разнообразие теоретических карт сознания и духовных систем, описывающих подобные состояния, они будут находить отличие от изучения теории о таких состояниях и пребыванием в самих этих состояниях.
Это можно проиллюстрировать примером Сары, дипломированного антрополога. Заметки, которые вела Сара, полны описаний жизни индейцев и шаманских ритуалов в Центральной Мексике. Когда она позднее столкнулась с живыми и реалистичными шаманскими элементами во время своего духовного кризиса, она не могла найти связь между своими исследованиями и своими переживаниями. Пока она занималась исследованиями, ее отношение к предмету исследования было чисто интеллектуальным; она полагала, что восприятие и поведение индейцев не имеет к ней никакого отношения. Но трансформативные состояния начались у нее столь внезапно и были столь всепоглощающими, что она стала неспособна воспринимать их с точки зрения чисто исследовательского подхода.
Во время экзистенциального кризиса человек чувствует свою оторванность от своей глубинной сущности, от высшей силы, от Бога - а человек, как бы то ни было, зависит именно от того нечто, которое находится за пределами его индивидуальных ресурсов и обеспечивает его силой и вдохновением. Результатом этого является наиболее опустошительный вид одиночества, тотальное и полное экзистенциальное отчуждение, которое проникает во все бытие человека. Это было выражено в словах одной женщины, переживавшей духовный кризис: "Я была окружена огромным одиночеством. У меня было такое чувство, что каждая клетка моего существа находилась в состоянии полнейшего одиночества. Я представляла себя стоящей на скале, пронизываемой ветром и смотрящей в черное небо, томящейся по чувству единства с Богом, но передо мной была только чернота. Это было нечто большее, чем человеческая покинутость; это чувство было тотальным".
Это глубокое чувство изолированности может приходить ко многим людям, вне зависимости от их личной истории, и это часто является главным компонентом духовной трансформации. Ирина Твиди, женщина из России, обучавшаяся у суфийского мастера в Индии, писала в своей книге "Огненная бездна":
"Великая отделенность была здесь... странное, особенное чувство полного одиночества... его нельзя было сравнить ни с одним из тех состояний одиночества, с которыми мы сталкиваемся в нашей повседневной жизни. Все казалось темным и безжизненным. Нигде, ни в чем не было ни смысла, ни цели. Не было Бога, которому можно было бы молиться. Не было надежды. Не было вообще ничего".
Это чувство предельной изоляции было выражено в одинокой молитве Иисуса, распятого на кресте: "Мой Бог, почему Ты покинул Меня?" Люди, оказавшиеся в таком состоянии, пытаясь объяснить степень своего фундаментального чувства, часто приводят пример Христа в этот самый тяжелый момент его жизни. Они не могут найти никакой связи с Божественным, и вместо этого вынуждены терпеть болезненное чувство отверженности Богом. Даже когда такой человек окружен любовью и поддержкой, он может быть наполнен глубоким и мучительным одиночеством. Когда человек нисходит в бездну экзистенциального отчуждения, то человеческое тепло, сколь бы большим оно ни было, ничего не способно изменить.
Те, кто сталкивается с экзистенциальным кризисом, не только чувствуют свою изолированность, но чувствуют и свою совершенную незначительность, подобно бесполезным пылинкам в огромном космосе. Вся Вселенная кажется абсурдной и бессмысленной, а любая человеческая деятельность кажется тривиальной. Эти люди могут воспринимать все человечество как погруженное в ничтожное, подобное мышиной возне существование, не имеющее ни пользы, ни смысла. Когда эти люди находятся в таком состоянии, им кажется, что не существует никакого космического порядка, и у них отсутствует всякий контакт с духовной силой. Они могут погрузиться

в глубокую депрессию и отчаяние, что иногда приводит к попыткам самоубийства. Часто к ним приходит понимание, что даже самоубийство не сможет разрешить их проблем; им кажется, что нет никакого выхода из их ничтожного состояния.

ИЗОЛИРУЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Человек во время духовного кризиса может пытаться на некоторое время быть "иным". В нашей культуре установившихся норм и жесткого расчета человек, который начинает внутренне изменяться, может показаться не вполне здоровым. Он может однажды проявить свое состояние, начав на работе или за обеденным столом рассказывать о своих новых идеях или открытиях - например, о своих ощущениях, связанных со смертью, или задавать вопросы о своем рождении; может заговорить о воспоминаниях, связанных с долго скрываемыми подробностями семейной истории; о необычных перспективах решения мировых проблем или о фундаментальной природе Вселенной.

Отвлеченность этих проблем и та настойчивость, с которой человек говорит о них, могут привести к тому, что коллеги, друзья и члены семьи начнут испытывать отчуждение от него, что только усилит уже и без того возникшее чувство одиночества. У человека могут измениться интересы и ценности, и он может больше не захотеть участвовать в какой-либо деятельности. Или же его, например, может больше не привлекать идея провести вечер с друзьями за бутылкой, что приведет к тому, что он может произвести на других неприятное впечатление.

Люди, находящиеся в такой ситуации, испытывают весьма необычные чувства, связанные с самой природой тех переживаний, через которые проходят. Они могут чувствовать себя растущими и изменяющимися в отличие от всего остального мира, настолько застывшего в неподвижности, что никто не может последовать за ними. Или же эти люди могут увлечься такой деятельностью, которую не поддерживают их близкие. У человека может внезапно проявиться интерес к молитве, к медитации, к некоторым эзотерическим системам, таким, как астрология или алхимия, что будет казаться "странным" для семьи и друзей и только усилит их желание отвернуться от такого человека.

Если индивид на такой стадии будет классифицирован как психиатрический пациент, то присвоенный ему диагностический ярлык усилит чувство изоляции. Чувство отделенности будет усиливаться каждый раз, когда человек станет получать вербальное или невербальное послание: "Ты больной. Ты не такой, как мы".

Люди, находящиеся в трансформативном процессе, могут резко изменить свой внешний вид. Они могут обрить голову или, наоборот, отращивать волосы; могут выражать привязанность к одежде, явно отличающейся от нормы. Ряд примеров этого можно найти в психоделической культуре шестидесятых и семидесятых, когда многие имели духовные инсайты, но не стали выражать их способами, приемлемыми для общества, а предпочли направить эти инсайты на формирование отдельной "контркультуры", с характерными для нее экспрессивной одеждой, украшениями, длинными волосами и даже ярко раскрашенными автомобилями.

Другие примеры можно найти в различных религиозных группах. Посвященные в дзен-буддизм могут обрить голову и жить в демонстративной простоте. Последователи гуру Раджниша не только носят одежду определенного цвета, но и надевают четки с портретом учителя посередине, называемые мала, меняя свои обычные имена на имена в индийском стиле. Последователи ортодоксального иудаизма часто носят ермолки и длинные бороды, ведя строго религиозный образ жизни. Те, кто причисляет себя к сообществу последователей духовной практики, будут проявлять терпимость к подобным формам поведения или даже поощрять их. Однако те, кто принимает внезапно решение следовать таким явно экспрессивным формам поведения, на некоторое время окажутся в ситуации, когда будут лишены всякой поддержки, и могут чувствовать еще большую изоляцию.

Для многих из тех, кто переживает духовный кризис, трансформация происходит без таких резких внешних проявлений своего отчуждения. Но бывают и очевидные изменения в поведении. Для некоторых такие новые способы поведения - это временный этап духовного развития, а для иных они могут стать постоянной частью их нового образа жизни.

ПЕРЕЖИВАНИЕ СОСТОЯНИЯ "БЕЗУМИЯ"

Во время духовного кризиса роль логического ума часто ослабевает и многоцветный, богатый мир интуиции, вдохновения и воображения начинает преобладать. Здравый смысл становится ограничивающим фактором, и подлинные откровения начинают приходить из чего-то такого, что находится за пределами интеллекта. Для некоторых индивидов эти путешествия в области визионерского опыта могут быть спонтанными, возбуждающими и творческими. Но чаще все это, явно связанное не с теми состояниями, которые считаются нормальными, приводит многих людей к выводу о том, что они сходят с ума.
Ослабление рациональности - естественная часть духовного развития - часто приводит к исчезновению старых ограничений традиционного мышления, и это иногда может служить предзнаменованием появления нового, более широкого понимания и большего вдохновения. При этом то, что исчезает, на самом деле является отнюдь не способностью здраво рассуждать - хотя иногда может оказаться и такое, - а лишь теми ограничениями в познании, которые держат человека в состоянии зажатости и неспособности к изменениям.
В то время, когда это происходит, последовательное мышление кажется иногда невозможным, и человек испытывает ментальную озабоченность тем, что его сознательный ум подвергается напору высвобождающегося из бессознательного. Неожиданно могут возникать странные и беспокоящие эмоции, и рациональность, когда-то бывшая такой привычной, оказывается бесполезной в попытках объяснения происходящего. Этот момент в духовном развитии может быть очень пугающим. Однако если индивид действительно вовлечен в процесс самораскрытия, то все эти беспокойства скоро пройдут, а сам этот момент может оказаться очень важным этапом трансформации.
Вот как описывает переживание собственного безумия Ирина Твиди в книге "Огненная бездна".
"Будучи наполовину в бессознательном состоянии, я внезапно отметила в темной комнате вокруг меня какое-то вращение, темный или серый туман... и скоро смогла различать в нем контуры отвратительных вещей, или, вернее, существ; это были подобные животным, элементальные сущности, искоса поглядывающие на меня и совершающие между собой сексуальное взаимодействие. То была дикая сексуальная оргия. Я была уверена, что сошла с ума. Холод ужаса охватил меня; галлюцинации, безумие - нет никакой надежды, это сумасшествие; это конец... Существа приблизились ко мне, они были вокруг моей кровати... и все это зло было во мне! Милостивый Бог, помоги мне! Нет никакого выхода для меня, кроме индийского приюта для душевнобольных; обитая мягким войлоком палата в психиатрической больнице!".
Иногда незнакомые явления необычайной значимости кажутся по непонятному стечению обстоятельств управляющими функционированием мира, замещая собой более предсказуемый и, казалось бы, управляемый, привычный нам порядок вещей. В иных случаях люди могут переживать состояние полного внутреннего хаоса; их логические способы структурирования собственной реальности разрушаются, и они остаются с вызывающим замешательство и дезорганизующим чувством отсутствия последовательности происходящего. Пребывая во власти динамического внутреннего мира, они переживают яркие и драматические эмоции, овладевшие ими, и не могут более функционировать обычным, объективным и рациональным образом. Может

возникать чувство, что это финальное разрушение последних остатков психики и что человек, исполненный страха, движется к полному и необратимому безумию.
Вот как вспоминает переживания безумия одна женщина после своего духовного кризиса: "У меня было такое чувство, как будто мой ум разбит на миллионы мелких кусочков. Я не могла, как прежде, удерживать внимание ни на одной мысли, это были просто какие-то обрывки. Мой муж пытался говорить что-то мне, но я не могла воспринимать его слова. Ничто не имело никакого смысла. Все смешалось и было в полном беспорядке. У меня были видения себя самой как хронической пациентки какой-нибудь государственной больницы, обреченной провести в больничной палате остаток своей жизни. Я была уверена, что то, что происходит со мной, это навсегда".
Некоторые духовные традиции предлагают альтернативное видение "безумия" такого рода. "Священное безумие", или "божественное безумие" известно и признается различными духовными учениями, и оно считается ими отличающимся от обычного сумасшествия, воспринимаясь как форма опьянения Божественным, которое дает человеку чрезвычайные способности и духовные наставления. В таких традициях, как суфизм и культура индейцев Америки, сакральные фигуры дураков, или шутов, являются воплощением этого состояния. Почитаемые провидцы, пророки и мистики часто описываются как вдохновленные именно таким безумием.
Божественное безумие было описано греческим философом Платоном как дар богов: "Величайшее благословение приходит через безумие, таи, как будто безумие и в самом деле послание небес. Это в состоянии безумия прорицательницы в Дельфах и жрицы Додоны достигали того, за что им благодарны в Греции и государства, и отдельные люди. Когда эти прорицатели находятся в здравом уме, они могут очень мало или даже вообще ничего... поэтому безумие и является божественным даром, приходящим по милости богов".
В культуре, существующей на острове Окинава, такое состояние называется камидари. Это тот период, во время которого дух человека страдает, время испытаний, когда человек не может действовать рационально. Сообщество поддерживает таких индивидов, признавая, что их необычное состояние - признак близости к Богу. Кроме того, этот человек почитается как имеющий божественную миссию - может быть, миссию целителя или учителя.

СТОЛКНОВЕНИЕ С СИМВОЛИЧЕСКОЙ СМЕРТЬЮ

Конфронтация с проявлениями смерти - центральная часть процесса трансформации и объединяющий компонент большинства духовных кризисов. Это часть мощного цикла смерти-возрождения, в котором то, что действительно умирает, является старым способом бытия, тормозившим рост индивида. С этой точки зрения каждый в той или иной форме умирает много раз на протяжении своей жизни. Во многих традициях сама идея "умирания до смерти" принципиально важна для духовного развития. Уяснение того, что смерть - часть непрерывной последовательности жизни, освобождает человека от страха смерти и открывает перед ним 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".
Описание встречи со своей собственной смертью дано в книге "Игра сознания" Свами Муктананды. Он ярко описывает не только опыт умирания, но и движение к возрождению:
"Меня ужасала смерть. Моя прана (дыхание, жизненная сила) прекращала свое движение. Мой ум не мог больше функционировать. Я чувствовал, как моя прана уходит из тела... Я утрачивал все силы моего тела. Подобно умирающему, рот которого открывается, а руки вытягиваются, я издал странный звук и упал на пол... Я полностью потерял сознание.
Я пришел в себя примерно через полтора часа, и мне казалось забавным говорить самому себе: "Я не так давно умер, но я опять жив!" Я встал, чувствуя глубокий покой,

любовь и радость. Я осознавал, что пережил смерть... Теперь я знал, что значит умереть, и смерть перестала быть страшной для меня. Я стал полностью бесстрашным".

У многих людей есть многочисленные негативные ассоциации с темой смерти; они верят, что это конец всего, предельная утрата и финальное возмездие. Они воспринимают смерть как пугающее неизвестное, и, когда она приходит и становится частью внутреннего опыта, люди испытывают ужас.

Встреча со смертью может проявляться в различных формах. Одна из них - это конфронтация со своей собственной смертностью. Тот, кто избегает тем, связанных со смертью, будет скорее всего иметь трудности в приобретении глубокого внутреннего опыта, который показывает человеку, что его жизнь является преходящей и что смерть неизбежна. Многие люди бессознательно сохраняют детское представление о том, что они бессмертны, и когда сталкиваются с трагедиями жизни, отвергают их с обычным утверждением: "Это случается с другими людьми. Со мной этого не произойдет". Когда духовный кризис приводит таких людей к сущностному пониманию их смертности, они начинают испытывать чрезвычайное сопротивление. Они будут делать все, что угодно, лишь бы избежать того, что их пугает: возможно, будут пытаться приостановить происходящий с ними процесс с помощью усердной работы, чрезмерной общительности, кратких и случайных отношений или с помощью принятия подавляющих лекарств или алкоголя. В беседах они могут избегать темы смерти или пытаться осмеивать ее, переходя на относительно более безопасные темы разговора. Иные могут вдруг резко осознать процесс старения, как своего собственного, так и других людей, близких к ним.

Некоторые приходят к неожиданному осознанию непрочности жизни, как в случае, который описывает один пациент, учитель по профессии: "Некоторое время я с несерьезностью относился к идее своей собственной смертности. Мне были знакомы кое-какие идеи христианства и буддизма о непрерывности всего существующего, но я никогда не принимал это, как что-то, относящееся непосредственно ко мне. Потом настал день, когда взорвался космический корабль "Челленджер". Я наблюдал это по телевизору и видел, как семь астронавтов помахали на прощание рукой и поднялись в космический корабль, который стал их смертельной ловушкой. У них не было возможности узнать, что это последние минуты их жизни. В это мгновение все они были уверены в своей жизни, которая скоро оборвалась. Наблюдая эту ужасную драму, я как будто сам переживал ее. Правду писали философы: наша жизнь эфемерна, и все мы в действительности имеем только мгновение настоящего. Ни прошлого, ни будущего - только настоящее".

Такое открытие может опустошить людей, не склонных или не готовых столкнуться 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.

Другой тип таких переживаний - смерть ограниченного образа мысли или образа жизни. Когда человек начинает изменяться, он может найти необходимым отбросить некоторые ограничения, которые препятствуют его росту. Иногда это происходит почти по своей воле, посредством весьма регулярной терапии или духовной практики, которая вынуждает человека сознательно освободиться от старых ограничений. Бывает, что это вообще происходит само собой, как естественная часть развития этого человека.

Однако для многих людей, переживающих духовный кризис, этот процесс является быстрым и неожиданным. Внезапно они чувствуют, что их комфорт и безопасность исчезают, как будто они получили некий толчок в неизвестном направлении. Знакомые способы бытия не кажутся больше подходящими и сменяются новыми. Индивид, с которым происходит такая перемена, чувствует себя неспособным зацепиться за какие-либо проявления жизни, испытывает страх и не может вернуться к старому поведению и старым интересам. Человек может чувствовать, что все, чем он когда-то

был, к чему проявлял внимание, сейчас умирает. И этот процесс необратим. Таким образом, человек может быть поглощен огромной тоской по своей умирающей старой сущности.
Состояние освобождения от различных ролей, отношений, от мира и от самого себя - еще одна форма символической смерти. Это хорошо известно различным духовным системам как первейшая цель внутреннего развития. Такое освобождение от старого является необходимым в жизни событием, и оно естественно происходит в момент смерти - в то время, когда каждое человеческое существо полностью понимает, что мы не сможем унести с собой те материальные вещи, которые нам принадлежат, наши земные роли и все наши отношения с тем миром, который покидаем. Практика медитации и другие формы самоисследования приводят искателей к столкновению с этими переживаниями еще до того, как наступает момент физической смерти. Такие переживания дают людям свободу для того, чтобы они могли полнее радоваться всему, что имеют в жизни.
Поэт Т.С. Эллиот писал:

Стремясь обладать тем, чем ты не обладаешь,
Ты должен будешь идти по пути освобождения от обладания.
В стремлении туда, где тебя нет,
Ты должен будешь пройти по тому пути, на котором тебя еще нет.

В буддизме привязанность или пристрастие к проявлениям материального мира считается корнем всех страданий, а отказ от этой привязанности - ключ к духовному освобождению. Подобная идея есть и в других традициях, и ее же выражал 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 во время процесса духовного кризиса, и если это происходит, оно может приводить к усилению стресса и замешательства. Когда человек начинает изменяться, его отношение к любимым людям, к деятельности, к привычным ролям в жизни тоже начинает меняться. Мужчина, полагающий, что его семья принадлежит ему, вдруг обнаруживает, что привязанность к жене и детям лишь приносит ему большую боль. Он может также получить прозрение, что единственной постоянной вещью в жизни являются изменения и что он, возможно, будет утрачивать все то, что, как он думал, принадлежит ему.
Женщина, которая, быть может, полностью отождествляла себя с ролью инструктора по аэробике, вдруг понимает, что она не сможет поддерживать свое физическое превосходство всегда, и осознает, что даже месяцы интенсивной тренировки не смогут здесь ничего изменить; и получается так, что, затрачивая время и деньги, она реальность своего старения еще тяжелее воспринимает. Специалист в сфере промышленности, который отдает все свое время зарабатыванию денег и накоплению собственности, с большой неохотой будет признавать, что не сможет забрать все это с собой и в конце концов утратит.
Открытия такого рода могут привести к осознанию того, что смерть в конечном счете уравнивает всех, и даже если человек отрицает ее реальность в своей жизни, все равно когда-то нужно будет отдать ей дань. Во время прохождения через эти переживания, индивидам приходится подвергаться болезненному состоянию, неспособности заниматься повседневными делами, к которым они привязаны, что, как им кажется, увековечивает их страдания. Процесс отрешения от привязанностей сам по себе - форма смерти, смерти привязанностей. В некоторых людях этот импульс к отрешенности весьма силен, они начинают бояться, что таким образом они действительно готовятся к нависшей над ними смерти.
У индивидов на этой стадии духовного самопроявления часто возникает неправильное представление, что завершение изменений, происходящих с ними, будет означать

полный отход от значимых в их повседневной жизни связей, и это приведет к смешению этой новой потребности во внутренней отрешенности к внешними проявлениями отстраненности. Такие люди могут испытывать настоятельную внутреннюю потребность в освобождении от всех ограничивающих их условий, и если у них нет откровения, что этот процесс отрешения может завершиться полностью на внутреннем уровне, они ошибочно начинают переносить это в свою повседневную жизнь. В шестидесятые годы и в начале семидесятых многие из тех людей, которые достигли этой стадии с помощью экспериментов с изменяющими сознание техниками и психотропными веществами, также проявляли это во внешних формах поведения, действительно оставляя свою семью и социальные роли, создавая, таким образом, контркультуру, пытавшуюся воплотить в себе их новооткрытое понимание.

На одном из наших семинаров присутствовал юрист, который достиг такого же критического момента во время своего духовного путешествия и, обращаясь к нам, с отчаянием спросил: "Означает ли это, что я должен оставить все, для чего я трудился 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, мне нравится заниматься тем, что я делаю. Но все внутри меня говорит мне, что я должен прийти к тому, чтобы бросить все это. Может быть, я близок к смерти? Что мне делать?" После обсуждения этого он признал, что нет необходимости отказываться от своего вполне неплохого и продуктивного образа жизни и что процесс его духовного раскрытия отнюдь не ведет его к физической смерти. Наоборот, он достиг обычной и вполне естественной стадии отрешенности, на которой у него появилась потребность отказаться от эмоциональной привязанности к некоторым важным элементам своей жизни. Он оказался способным понять, что все то, чему нужно умереть на этой стадии, - это лишь его ограниченное, делающее его самого зажатым отношение к привычным для него ролям, и что внутреннее отбрасывание их может в высшей мере освободить его для того, чтобы он функционировал более эффективно.

Важным путем переживания символической смерти во время трансформации является смерть "эго". Во время процесса духовного самопроявления человек движется от относительно ограниченного способа бытия к новым, более широким условиям. Иногда для полноты этого сдвига необходимо, чтобы старые формы существования "умерли", открыв путь для проявления нового "я" человека; "эго" должно быть разрушено, прежде чем станет возможным новое, более широкое "я". Это и называется смертью "эго". На самом деле это не смерть того "эго", которое необходимо для функционирования в повседневной реальности; это смерть старых структур личности и малоэффективных способов бытия в мире, что необходимо для достижения более счастливого и более свободного существования. Ананда К. Кумарасвами писал об этом: "Нет такого существа, которое могло бы 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 один из наиболее полезных и наиболее целительных моментов в духовной эволюции, он может восприниматься как катастрофа. На протяжении этой стадии процесс умирания может иногда быть очень реалистическим, как будто это уже не символическое переживание, а настоящая биологическая катастрофа. Как правило, человек при этом пока еще не может увидеть находящееся по другую сторону того, что воспринимается как тотальное разрушение "эго" и что является более широким, всеобъемлющим чувством своей подлинной сущности. Следующие строки из "Феникса" Д. Лоуренса отражают природу этого опустошающего, но трансформирующего процесса:

Желаешь ли ты быть выжатой губкой,
очищенным до предела, вычеркнутым из жизни,
ставшим ничем?
Желаешь ли ты быть ставшим ничем?

Погрузившимся в забвение?
Если нет, то ты не желаешь по-настоящему измениться.

Когда люди погружаются в процесс смерти "эго", они часто чувствуют себя настолько переполненными этими переживаниями и опустошенными, что все, что они есть или чем они были, кажется им сжавшимся в точку без всякой надежды на какое-либо обновление. В то время как все отождествления у этих индивидов разрушаются, они утрачивают свою уверенность в своем месте в этом мире, в том, что они действительно являются родителями, работниками и вообще эффективно действующими человеческими существами. Старые интересы оказываются неуместными, этические убеждения изменяются, друзья уходят, и сам человек утрачивает уверенность в том, что может эффективно функционировать в повседневной жизни. Во внутреннем мире они могут переживать постепенную утрату идентичности и ощущать, что их сущность на физическом, эмоциональном и духовном уровнях разрушена неожиданной силой. Такие люди могут чувствовать, что они на самом деле умирают, внезапно сталкиваясь при этом со своим глубочайшим страхом.

Одна женщина средних лет вспоминала свои чувства полного разрушения после прохождения через опыт смерти "эго": "Потом кто-то поздравил меня за мою смелость, когда я собрала снова вместе обломки своего "я". А до того не было ни одного его кусочка, ни малейшей части. Все мои мысли были разрушены".

Очень трагическим недоразумением в этот момент может стать смешение желания смерти "эго" с порывом действительно покончить с собой. Человек может легко спутать то желание, которое мы назвали "эгоцид" - "убийство "эго", - с влечением к суициду, самоубийству. На этой стадии людьми часто движет мощный внутренний порыв, основанный на убеждении, что нечто в них должно умереть. Если давление этого внутреннего желания достаточно сильно и если отсутствует понимание динамики смерти "эго", то можно неправильно истолковать эти ощущения и проявить их вовне в саморазрушительном поведении. Человек в таком состоянии может постоянно вести разговоры о том, что он убьет самого себя, вызывая серьезную озабоченность у тех, кто его 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 наиболее всеобъемлющих форм встречи со смертью - переживание разрушения всего мира или даже всей Вселенной. Столкновение с фактом собственной смертности и смерть "эго" происходят на персональном, личностном, уровне. Однако иногда такое чувство уничтожения расширяется и до надличностного, трансперсонального уровня; при этом могут переживаться яркие образы уничтожения всего живого на земле и даже самой планеты. Человек может смешивать это внутреннее переживание с внешней реальностью и наполняться страхом, что существование всего мира находится под угрозой.

В дальнейшем такое переживание может расшириться, включить в себя уничтожение Солнечной системы и даже всего космоса: могут возникать видения взрывающихся звезд либо человек станет физически отождествлять себя со всей материей, поглощающейся в черной дыре. При этом возникает ощущение полного бессилия изменить что-либо и все попытки предотвратить это надвигающееся страшное бедствие покажутся тщетными.

Свами Муктананда в книге "Игра сознания" так описывал собственные драматические переживания, возникшие у него при медитации:

"Когда я сел, мои ноги сами перекрестились в позе лотоса. Я посмотрел вокруг. Пламя огромного пожара бушевало во всех направлениях. Весь космос был в огне. Пылающий океан взорвался и поглотил собой весь Земной шар... Я был сильно

напуган... Я видел Землю, которая погружалась в воды всеобщего растворения... Весь мир... был разрушен".
В последнее время мы живем с реальностью того, что вся наша планета находится под угрозой ядерного уничтожения, и нужно иметь величайшее бесстрашие, чтобы жить с этим. Кто-то во время своего духовного кризиса может встретиться с очень яркими внутренними переживаниями ядерной катастрофы, и страх, который при этом возникнет, может казаться выходящим за пределы только лишь персонального беспокойства. Если человек сталкивается с таким апокалиптические внутренним событием, то за этим часто следуют образы планетарного или вселенского переустройства. Такой человек вступает в новый мир, воссоединенный и сияющий, и во всем космосе восстанавливается новый порядок, исполненный любви и благожелательности.

ВСТРЕЧА С БОЖЕСТВЕННЫМ

Внезапно великий свет с небес воссиял вокруг меня... Те, кто был со мною, тоже увидели этот свет и были напуганы... Затем я сказал: "О Господи, что я должен делать!" И Господь сказал мне: "Встань и иди в Дамаск, и там тебе сказано будет, что делать дальше". И поскольку я сам лишился зрения после сияния этого света, то меня вели за руку те, кто был со мною, и так я пришел в Дамаск".
Саул из Тарса о том, что произошло на дороге в Дамаск. "Деяния", [22; 6-11]

Итак, мы уже описали те трудности негативных внутренних территорий, которые человек проходит во время переживания темной ночи души. Однако индивиды, переживающие духовный кризис, также часто встречаются и со светлыми, экстатическими и божественными областями в самих себе. Можно сказать, что эти состояния менее трудные. Некоторые люди чувствует себя благословленными этими переживаниями, они вполне способны в этих состояниях научиться чему-то для себя и сознательно применить эти уроки в повседневной жизни. Однако эти "позитивные" мистические состояния вовсе не обязательно полностью лишены каких-либо проблем; есть и такие люди, которые пытаются бороться с ними, и тогда эти переживания могут стать частью кризиса трансформации.
И светлые и темные области являются общими и одинаково важными аспектами духовного самопроявления, и хотя мы используем термины "негативный" и "позитивный", это вовсе не означает, что одни более ценные, чем другие. Обе эти области - необходимые и взаимодополняющие компоненты целительного процесса. Некоторые люди способны входить в контакт с позитивными или мистическими областями относительно легко, и они становятся естественной частью процесса их существования. Кто-то может достигать этих состояний с помощью достаточно простых действий или же вообще в естественных условиях. Во вдохновляющем отрывке из пьесы Юджина О' Нила "Долгое путешествие в ночь" Эдмунд рассказывает о переживаниях, которые были у него во время плавания на корабле:
"Я лежал на бушприте, подо мной бурлила и пенилась вода. Мачты со всеми парусами, белыми в лунном свете, возвышались надо мной. Я был опьянен красотой парусов и их поющим ритмом, и в какой-то момент я утратил самого себя - действительно, вся моя жизнь отошла куда-то в сторону. Я был свободен! Я растворился в море, стал белыми парусами и летящими брызгами, стал красотой и ритмом всего этого, стал лунным светом, плывущим кораблем и высоким, усеянным тусклыми звездами, небом. Я был свободен от прошлого и от будущего, пребывая в умиротворении и единстве со всем, в безумной радости, в чем-то несравненно большем, чем моя жизнь, чем вообще жизнь человека; пребывая в самой Жизни! В Боге, если вам хочется это так называть... Как будто то покрывало, которое скрывало вещи, упало, сброшенное невидимой рукой, и я увидел их такими, какие они есть. Это было необычайно значимо, хотя длилось лишь секунду".

Трансцендентные области могут также внезапно раскрыться перед человеком во время физических упражнений, во время танца или при занятиях спортом. Это может быть связано с фокусированной концентрацией активности, телесным напряжением или с увеличением частоты дыхания, то же самое может быть вызвано различными техниками, развитыми во многих медитативных практиках, которые позволяют человеку выйти за пределы ординарного, логического мира. Баскетболистка Пэтси Нэйл пишет в своей книге "Спорт и идентичность":
"Это те моменты торжества, которые выходят за пределы того, на что рассчитывал человек, они находятся за пределами физических и эмоциональных возможностей индивида. Тогда начинает преобладать нечто необъяснимое, вдыхая некую "иную" жизнь в ту жизнь, которая известна и привычна нам... Назвать ли это состоянием торжества, или актом веры... или действием Бога... Но это есть, и тогда невозможное становится возможным... Так женщина-спортсмен выходит за пределы себя; она превосходит свои естественные возможности. Она прикасается к небесам и получает силу из неизвестного источника".
У некоторых людей возникают мистические переживания во время медитации, у других это становится частью драматического, переполняющего их трансформативного процесса духовного кризиса. Эти состояния внезапны, всепоглощающи и радикальны, они полностью изменяют восприятие человеком самого себя и мира. Каким бы образом переживания Божественного не входили в жизнь человека, они соответствуют некоторым общим характеристикам.

Природа трансцендентного мистического опыта

Эмоции и ощущения, ассоциирующиеся с небесными внутренними областями, обычно противоположны тем, с которыми человек может сталкиваться в темных областях. Вместо болезненного отчуждения у человека открывается всеобъемлющее чувство единства и взаимосвязанности между всеми вещами. Вместо страха в человека входят экстаз, покой и глубокое чувство поддержки со стороны космического процесса. Вместо переживания "безумия" и смущения человек часто обнаруживает в себе чувство ясности ума и покоя. И вместо озабоченности смертью человек может обрести связь с тем состоянием, которое ощущается как вечное, и понимание, что он является не только своим телом, но и всем остальным существующим.
По причине своей невыразимой и безграничной природы божественные области более трудны для описания, чем темные пространства, хотя поэты и мистики всех веков создавали прекрасные метафоры в попытках сделать это. Во время таких духовных состояний, человек воспринимает свое привычное окружение как чудесное творение божественной энергии, наполненное таинственным; все оказывается частью тонкой, изысканной, сложно переплетенной ткани. Поэту Уильяму Блэйку удалось ухватить это чувство знания близости божественного:

Видеть мир в зерне песка
и небеса в диком цветке,
держа бесконечность в ладони твоей руки
и вечность в одном часе.

Другие переживания подобного типа могут включать в себя открытие таких измерений, которые обычно не осознаются в повседневной жизни: они выходят за пределы пространства и времени и населены небесными и мифологическими существами. Эти переживания часто сопровождаются интенсивными ощущениями могущественной духовной силы, которая течет в теле. Люди воспринимают мистические области как наполненные некой священной, нуминозной сущностью и неизмеримой красотой, и у них часто бывают видения золотых драгоценностей,

искрящихся самоцветов, а также неземного, сияющего, светящегося и сверкающего света. Поэт-мистик Уолт Уитмен писал в "Листьях травы":

Подобно обмороку, в одно мгновение
Иное солнце, невыразимо яркое, ослепляет меня
И все небесные светила, которые я знаю, и еще более яркие
светила, неведомые мне.
Одно лишь мгновение видения будущей страны, небесной страны.

Наполненные сияющим, божественным светом, трансцендентные области часто описываются как находящиеся за пределами обычных чувств. Американский поэт Генри Дэвид Торо писал:

Я слышу за пределами слышимого,
Я вижу за пределами видимого
Новые земли, небеса и моря вокруг меня,
И тогда даже свет солнца меркнет...

Божественное может часто 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 изменяется;
Оно проникает повсюду, никогда не истощаясь.
Оно может почитаться как Мать Вселенной.
Я не знаю, как это назвать.
Если я буду пытаться назвать это,
Я назову его Дао, и я назову его высочайшим.

Многие люди, переживавшие эти внутренние измерения, воспринимали их как часть неограниченной и более широкой сущности каждого человеческого существа, которая обычно скрыта проблемами и делами повседневной жизни. По причине своей яркости и ясности трансцендентные состояния часто воспринимаются как нечто более подлинное, чем ординарная реальность, и люди сравнивают открытие для себя этих областей с пробуждением ото сна, с устранением некой непрозрачной завесы, с открытием врат восприятия.
Иногда они достигают новых откровений и сложных, изощренных знаний о процессе жизни из некоего источника, скрытого в них самих, и недоступного в обычных условиях. Так же как человек может столкнуться с опустошающими пространствами смерти "эго" во время периода темной ночи души, так он может встретиться и с формой позитивных переживаний смерти "эго" в трансцендентных областях. Здесь личностные ограничения временно растворяются, и человек может чувствовать себя сливающимся с внешним миром или даже со всем космосом. Один из наиболее общих видов позитивной дезинтеграции - это тот, в котором люди чувствуют, что они утрачивают самих себя в том имманентном божественном начале, которое содержится в окружающем их мире. Они могут чувствовать, как их индивидуальные ограничения угасают по мере того, как они сами тают, растворяются в близком им мире людей, деревьев, животных или неорганической природы. Во время иной формы этого переживания они чувствуют себя сливающимися с божественным, которое трансцендентно по отношению к повседневной реальности, находясь за ее пределами. Альфред Лорд Теннисон так писал об этом состоянии:

Не раз, когда я
Сидел совсем один, обращенный вглубь самого себя,
"Я" - то слово, которое было символом меня,
Этот смертный предел, - утрачивалось
И уходило, превращаясь в безымянность, как облако
Тает в небесах.

Такие переживания часто принимают форму мягкой утраты "эго", форму растворения структур "эго", что необходимо для достижения более широкого понимания своей сущности. Индийский философ и святой Шри Рамана Махарши говорил, что этот процесс напоминает историю о том, как кукла из сахара входит в воду и пытается плыть, растворяясь при этом сама, - так же и "я" растворяется в океане всеобщего сознания. Более драматичная форма позитивной смерти "эго" - это внезапная встреча со светом, которую мистики сравнивают с мотыльком, летящим на огонь божественного и внезапно сгорающим в нем.
Встреча с божественными областями во время духовного кризиса является чрезвычайно целительной. Достигая этих областей, человек часто испытывает положительные эмоции: экстаз, восторг, радость, любовь, почтение и блаженство. Это быстро облегчает его негативные состояния депрессии и гнева. Ощущение себя частью всеобъемлющей космической сети часто дает человеку, имеющему проблемы с самоутверждением, свежий, новый и более широкий образ самого себя.
Те, кто уже имел такие переживания раньше в процессе духовного кризиса, чувствуют себя более удачливыми, у них возникает философский взгляд на события, который сохраняется и во всех будущих сложных ситуациях. Они чувствуют, что хотя кое-что может становиться трудноразрешимым, они все равно в конце концов обретут понимание того, куда они идут. Это подобно вершине горы, мелькнувшей вдалеке, и даже если приходится возвращаться к ее подножию, чтобы взойти на нее, все равно есть перспектива и надежда на то, что это и есть та награда, которая ожидает в конце путешествия. Надежда очень нужна человеку, прокладывающему путь через тяжелые эмоции и ощущения и не знающему ничего о цели всего происходящего.
Эти позитивные переживания не обязательно представляют собой логически следующие одна за другой стадии, подобно награде в конце трудных поисков. Многие люди обнаруживали, что они прояснили для себя свои личностные проблемы еще до того, как эти области мистического опыта начали раскрываться перед ними; и когда эти области становились доступными, человек воспринимал их появление как должное воздаяние за ту тяжелую работу, которую он проделал раньше. Однако другие индивиды, спонтанно устанавливавшие контакт с трансцендентными областями в себе, часто считают, что им для этого не приходилось проделывать никакой трудной работы. Во многих духовных кризисах те, кто испытывал периодически краткое прикосновение этих областей, обнаруживают, что со временем они становятся все более и более способными произвольно достигать таких состояний.

ПРОБЛЕМЫ, СОЗДАВАЕМЫЕ МИСТИЧЕСКИМИ И ТРАНСЦЕНДЕНТНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

Несмотря в общем на благоприятное качество этих позитивных состояний, есть два рода трудностей, возникающих в столкновении людей с мистическими переживаниями: внутренние конфликты, связанные как с принятием этого опыта, так и вообще с самим фактом переживания трансцендентных областей, и проблемы, возникающие, когда эти переживания начинают взаимодействовать с окружающим миром. В дальнейшем эти два типа затруднений могут взаимопересекаться много раз.

Внутренние проблемы

Многие люди чувствуют свою неподготовленность к встрече с широтой священных пространств. Это совершенно неведомые реальности и состояния ума, и следование им для человека обычно означает отказ от привычных представлений о том, что является реальным. Кроме того, такие люди могут чувствовать, что они недостаточно сильны для глубокого воздействия на них сенсорных и физических проявлений мистических переживаний или же что они недостаточно открыты, чтобы управлять этой силой. Духовный учитель из Америки Рам Дасс сравнивал такого человека и его реакцию с тостером, "включенным в сеть 220 вольт вместо 110, когда все вдруг начинает поджариваться вдвое быстрее". Человек, испытывающий этот чрезвычайный физический, ментальный, эмоциональный и духовный поток, может чувствовать себя настолько переполненным, что его естественная реакция на это - отшатнуться с испугом.

Подобная реакция может возникать и при мощном переживании озарения, связанного с видением света. Иногда люди чувствуют, что их глаза слишком слабы или помрачены, чтобы вынести интенсивность этого ослепительного света, и может даже возникать страх, что если они позволят этому переживанию развиваться дальше, то навсегда ослепнут. Во время такого озарения может возникать сильная физическая боль как в самих глазах, так и вокруг них.

Одна женщина, занимавшаяся практикой медитации, так вспоминала об испытанном ею страхе во время "позитивного" трансперсонального состояния. "Это было так странно... я читала о переживании света в книгах, посвященных духовности, и слышала о том, что оно описывалось как нечто дающее блаженство. Я давно уже хотела испытать это состояние и предпринимала многие формы внутренней работы, чтобы достичь его. Но когда это действительно произошло, я была в ужасе. Это внушало благоговейный страх, было болезненно, ужасно и в то же время удивительно. Я чувствовала, что это было чем-то слишком большим, чтобы я могла вместить это в себе. Я вспомнила о Моисее, стоявшем перед пылающим кустом, и о том, что пламя было настолько ярким, что ему пришлось отвернуться. Я чувствовала себя недостаточно готовой к этому, с сознанием, недостаточно расширенным и очищенным для того, чтобы пребывать в этом".

Хотя те болезненные состояния, которые случаются во время встречи с мистическими переживаниями, могут ощущаться как разрушительные, и даже насильственные, со временем люди часто признают, что это была болезненность духовного раскрытия и роста. Они даже могут прийти к осознанию того, что эти страдания - признак их связи с божественным. Св. Тереза Авильская так описывает это состояние:

"Боль была столь остра, что я застонала, но и наслаждение от этой чрезвычайной боли было столь же большим, и оно настолько переполняло меня, что мне даже не хотелось, чтобы боль уходила, - ведь душа не может удовлетвориться ничем, что является меньшим, чем сам Бог. Это была духовная боль, не телесная, хотя тело тоже принимало участие, и даже очень значительное участие в ней. Это состояние можно было бы назвать взаимным общением между мной и Богом".

Переживания позитивной дезинтеграции, описанные ниже, также могут представлять собой проблемы. Если одни люди могут принимать это событие, как освобождающее и расширяющее, то другие, сильно привязанные к своим индивидуальным отождествлениям, могут очень пугаться и пытаться сопротивляться и бороться с такой ситуацией. Хотя состояние утраты "эго" является лишь переходным этапом, людям, находящимся в такой ситуации, кажется, что это навсегда. В преддверии этого состояния на грани между тем, чем человек был и осознавал себя, и тем, чем становится, он может спросить: "Кто я? Где это состояние пришло ко мне? И могу ли я доверять тому, что произошло?"

Многие люди не верят в реальность новых возможностей, раскрывающихся перед ними, или же могут опасаться, что состояния, которые они переживают, являются признаками душевной болезни. Они могут также чувствовать, что сбились с пути и слишком далеко отошли от того, что им привычно и знакомо. Они могут даже бояться,

что после прикосновения Божественного они настолько сильно изменятся, что другие люди, окружающие их, немедленно увидят, что они "не такие, как все", и подумают, что они или со странностями, или вообще сумасшедшие.
Иные могут бороться с трансцендентными переживаниями, какими бы прекрасными и умиротворяющими они ни были, потому что они не чувствуют, что эти переживания заслуживают их внимания. Мы знали некоторых индивидов с достаточно долго существовавшими проблемами, связанными с образом себя, которые чувствовали, что все слишком приятные, положительные переживания являются незаслуженными для них. Часто бывало так, что чем более благоприятными были их духовные состояния, тем больше они пытались сопротивляться им.
У некоторых людей возникала депрессия после того, как они соприкоснулись с трансцендентными областями, поскольку их повседневная жизнь показалась им тусклой и неинтересной по сравнению с той яркостью и освобождением, которые им довелось пережить. Один из них, терапевт, так писал о своем возвращении к ограниченности физического тела после мистического переживания: "В этом состоянии озарения я чувствовал себя полностью неограниченным и свободным, окруженным сверкающим светом, наполненным им и омытым необычайно сильным чувством умиротворенности. Когда я начал возвращаться в повседневный мир, то почувствовал, что мое новое, более широкое "я" было затянуто назад, как в воронку, в мою ограниченную, сжимающую меня оболочку, в мое физическое повседневное "я". Мое тело воспринималось как стальной капкан, поймавший и державший в себе все мои возможности. Я чувствовал, как боль и драматизм повседневной жизни входят в меня, и я плакал, томясь по возвращению к той свободе, которая открылась мне".
Некоторые люди в такой ситуации могут стремиться остаться в приятном для них расширенном состоянии сознания, исключая этим ответственность за свои повседневные дела. Или же они могут так сильно стремиться к повторению этого переживания, что этим самым перекрывают для себя возможность прохождения других стадий духовного путешествия - может быть, не столь приятных и экстраординарных, но не менее важных. В результате этого они могут ограничивать возможности своего дальнейшего развития, проявляя сопротивление всему, что расценивают как нечто меньшее, менее значимое, чем позитивные мистические состояния.

Проблемы взаимодействия с повседневной жизнью

Часто бывает так, что хотя индивиды и извлекают несомненную пользу от встречи с Божественным, у них возникают проблемы с окружающими их людьми. Иногда люди пытаются рассказывать своим близким о своем скрытом мистическом переживании. Часто члены их семьи, друзья или психотерапевт не могут понять целительного потенциала трансцендентных состояний, и у них возникает естественное беспокойство о душевном здоровье своих близких или пациентов. Если человек, имевший опыт таких переживаний, вообще сомневается в их действительности или же озабочен состоянием своего собственного ума, то беспокойство других людей по этому поводу может только усилить эти сомнения, компрометируя и скрывая богатство действительных чувств и ощущений.
Трудности возникают и тогда, когда встреча с трансцендентным происходит в неподходящей ситуации. Люди обычно считают, что меньше проблем возникает, если восторженное мистическое состояние наполняет их в безопасной обстановке, например, в комнате для медитации или в своей собственной спальне, чем если это случается посреди магазина или в аэропорту. Если человек не находится в поддерживающей обстановке в то время, когда происходит растворение личностных ограничений, то может возникать впечатление, что ему трудно действовать во внешнем мире. Он может, например, чувствовать неуверенность в физической координации своих движений, казаться неуклюжим и дезорганизованным. Если ему в

это время приходится иметь дело с охранником, стоящим у входа в ресторан, или с представителями службы безопасности в аэропорту, то его поведение легко может быть понято неправильным образом.
Других людей может пугать то, что если они позволят такому расширяющему сознание опыту войти в их жизнь, то их новое состояние сознания принесет с собой дополнительные нежелательные обязанности или ответственность по отношению к окружающим либо миру в целом. Человек при этом задается вопросом: "Означает ли это откровение, что мне нужно что-то делать с ним? Должен ли я полагать, что мне нужно помогать другим людям увидеть то же, что я увидел? Должен ли я в связи с этим исполнять в мире какую-то особую роль?"
Бывает, что реакция таких людей противоположна: они могут чувствовать, что благословлены божественным провидением и поэтому заслуживают особого призвания и статуса, возвышающих их над ординарными человеческими делами. У них может быть очень реалистическое откровение о том, что их существование является частью некой запутанной, взаимосвязанной космической системы. В результате они могут почувствовать, что Бог заботится обо всем, и они в своей жизни освобождены от большей части ответственности за свои поступки.
Тесно связанным с этим может быть и способ, которым люди проявляют во внешнем мире такое откровение. Если они обрели связь с тем, что, как они чувствуют, является Богом, Высшей Силой или небесным существом, таким, как Христос или Будда, они могут позволить этому состоянию исказить их "эго", или чувство персонального отождествления. Тогда вместо обретения большего понимания они начинают считать, что вселенская реальность, потенциально доступная для всех, открылась только лишь им. И, вместо того чтобы выйти из своего переживания с пониманием божественности своей природы и того, что таким, в сущности, является каждый человек и все окружающее, эти индивиды начинают считать, что они сами являются Богом и что они обладают особым посланием к миру. Бывает, что у них развиваются мессианские склонности, которые могут привести к значительному отчуждению их от остальных людей.

Гроф Ст. Неистовый поиск себя. - М., 1996, с. 64-97.