

Жизнь - это игра

Вот правила
игры



Тара
Спринджетт



Тара Спринджетт

Жизнь - это игра.

Вот правила игры

<https://litres.ru/72191311>

SelfPub; 2026

Аннотация

ЖИЗНЬ ЭТО ИГРА - книга о личностном развитии, духовности и самой жизни.

Почему один человек становится террористом, другой - священником, а третий - ученым? Почему кто-то разрушает свою жизнь наркотиками и преступлениями, а кто-то становится духовным лидером или даже просветленным?

Все эти вопросы проясняет модель лестницы в небо с помощью девяти ступеней сознания, начинающихся с полной бессознательности и заканчивающихся просветлением. Поняв эти девять ступеней сознания, жизнь покажется вам игрой, а благодаря этой книге вы узнаете "правила игры", чтобы играть в неё наиболее успешно и счастливо.

Тара Спринджетт М. А. - квалифицированный психотерапевт, учитель тибетского буддизма и успешный автор книг по самопомощи. На протяжении почти 30 лет она помогает бесчисленным клиентам со всего мира обрести больше любви, счастья и успеха.

Текст: © Copyright by Tara Springett

Дизайн обложки: © Copyright by Tara Springett

Содержание

Благодарность	7
Введение	8
Обзор девяти ступеней сознания	16
Как использовать эту книгу	19
Глава первая – Первоначальный обзор девяти стадий сознания	22
Определите свой преобладающий уровень сознания	24
Примеры людей, находящихся на разных стадиях сознания	27
Пример стадии Невинности	28
Пример стадии Доминирования	30
Пример стадии Послушания	32
Пример стадии Честолюбия	35
Пример стадии Сочувствия	37
Пример стадии Ответственности	40
Пример стадии Любви	44
Пример стадии Блаженства	46
Пример стадии Просветления	49
Глава вторая – Как создавалась модель Лестницы в небо	54
Глава третья – Основная мотивация на всех уровнях сознания	61

Искренняя забота о других людях в противовес эгоцентризму	63
Основные мотивы на каждом уровне сознания:	65
Основная мотивация на уровне Невинности	67
Основная мотивация на уровне Доминирования	69
Основная мотивация на уровне Послушания	70
Основная мотивация на уровне Честолюбия	75
Основная мотивация на уровне Сочувствия	77
Основная мотивация на уровне Ответственности	82
Основная мотивация на уровне Любви	86
Основная мотивация на уровне Блаженства	91
Основная мотивация на уровне Просветления	97
Глава четвертая – Поднимаясь по Лестнице в небо	102
Как быстро происходит развитие на Лестнице Сознания?	106
Эго и истинное «я»	108
Здоровое развитие на уровнях сознания	113
Три направления развития: любовь, власть и мудрость	122

Развитие власти	125
Развитие любви	127
Конец ознакомительного фрагмента.	130

Тара Спринджетт

Жизнь - это игра.

Вот правила игры

Благодарность

Список людей, которых я должна поблагодарить за помощь в работе над этой книгой, вероятно, столь же длинный, как и список всех людей, которых я когда-либо знала. Поэтому я буду кратка:

Найджел, мой любимый муж и спиритуальный партнёр, я не могу выразить тебе свою благодарность за поддержку. Спасибо всем людям, которые прочитали рукопись этой книги на ранней стадии и дали мне ценные отзывы. Вы знаете, кого я имею в виду. Особую и сердечную благодарность я выражаю переводчице Ольге Левиной и корректору Светлане Боррманн, которые предложили перевести эту книгу на русский язык. Без их энтузиазма и бескорыстной помощи эта книга не существовала бы. Моя глубочайшая благодарность – моим духовным учителям Гарчену Ринпоче и Анандамайи Ма.

Введение

Почему существует так много различных и противоречивых методов и идей для обретения счастья, успеха и любви? Если бы жизнь была игрой, разве не было бы здорово, чтобы бы кто-то просто объяснил нам правила игры? Кто не хотел бы иметь единственно верное мировоззрение или метод, который показал бы ему путь к реализации нашего наивысшего потенциала без каких-либо обходных дорог и путаницы?

Я сама всю жизнь билась над этими вопросами и за последние 40 лет мало чем занималась, кроме исследования бесчисленных систем личностного и духовного роста. С 1988 года в качестве психотерапевта и буддийского учителя я испробовала на своих клиентах множество различных методик и, таким образом, видела их воздействие на множество разных людей.

Поначалу это часто приводило меня в замешательство, потому что я понимала, что разным людям зачастую нужны совершенно различные формы помощи. Например, то, что хорошо работает для человека, изучающего медитацию, не только бесполезно, но даже вредно для наркомана. А то, что прекрасно помогало моим психотерапевтическим клиентам, некоторые буддийские учителя считали неправильным. Казалось, что разным людям нужны разные правила игры в жизнь. Исследуя множество различных подходов к психоло-

гическому и духовному росту в течение многих лет, я постепенно начала формировать представление о том, каковы настоящие правила игры, необходимые для того, чтобы помочь всем людям достичь свободы и истинного счастья. Я все больше и больше понимала, что жизнь действительно является своего рода игрой и что действительно существуют четкие и понятные правила, которые могут помочь нам всем преуспеть в этой игре.

Эта книга – результат долгих поисков. Предсказуемо, что я нашла не только одно правило, которое решило бы *все* проблемы *всех* людей. Это было бы слишком хорошо, чтобы быть правдой. Вместо этого я поняла, что все мы находимся в путешествии, состоящем из девяти этапов развития сознания. Я назвала данные этапы "Лестницей в небо", и эта модель очень похожа на настольную игру "Змеи и лестницы".

Если вы еще не знакомы с этой игрой, позвольте мне вкратце объяснить ее суть: "Змеи и лестницы" – это игра в кости, в которой вы перемещаете игровые фигуры по полю из 100 квадратов. На некоторых клетках есть лестницы, с помощью которых можно подняться на более высокий уровень, а на других клетках есть змеи, и встретив их, вам придется вернуться на более низкий уровень. Точно так же в "игре жизни" мы должны подняться по Лестнице в небо, чтобы полностью реализовать свой потенциал и достичь просветления. На этом пути есть много коротких дорог (лестниц), которые я подробно объясняю в этой книге, но также и мно-

жество подводных камней (змей), которые возвращают человека на низшие уровни сознания. Эти подводные камни тоже подробно описаны.

В традиционной игре "Змеи и лестницы" мы должны бросать кости, чтобы продвинуться вперед, но в реальной жизни у нас есть свобода выбора перейти с одного уровня сознания на другой. Тем не менее большинство из нас застревает на определенном этапе и не может найти путь на следующий, и это всегда приводит к большим страданиям. Эта книга о том, как перейти на более высокие уровни сознания наиболее быстрым и гармоничным способом, используя «лестницы» и избегая «змей». Процесс будет становиться все легче по мере того, как быстро мы осознаем свой собственный текущий уровень сознания, потому что тогда мы выясним, что именно нам необходимо для восхождения на следующую ступень и таким образом обрести все больше радости, успеха и любви.

Чем выше ступень сознания, тем больше счастья и успеха мы можем испытать во всех сферах нашей жизни. На низших уровнях жизни людей разрушены зависимостью, преступностью и насилием. На средних стадиях находятся личности с меньшим количеством проблем, но все равно неспособные испытать настоящее и прочное счастье. А на высших ступенях мы видим просветленных людей, которые, подобно маякам, вдохновляют мир самым чудесным образом.

Каждый новый уровень сознания открывает в нас новые

возможности испытать более глубокую любовь во всех наших отношениях и больше радости и успеха во всех наших начинаниях. На высшем уровне человек переживает эти качества в такой степени, что охватывает весь человеческий потенциал; это называется просветлением или единением с Богом. Этот уровень характеризуется безграничной любовью, величайшей мудростью и огромными возможностями.

Модель Лестницы Сознания показывает, на какой ступени мы находимся в настоящее время и что именно нам нужно сделать, чтобы развиваться дальше. Другими словами, как только мы узнаем, на какой стадии сознания мы находимся в данный момент, в наших руках оказывается ключ к тому, чтобы улучшить свою жизнь самым быстрым способом. В этом процессе мы будем все больше воспринимать жизнь как игру, в которую можно играть с постоянно возрастающей радостью, а не блуждать в потемках и чувствовать растерянность и безвыходность, как раньше. Применять правила игры в жизнь может быть так же приятно, как осваивать новый интересный навык, например кататься на лыжах или танцевать сальсу.

Самое замечательное, что простое понимание уровней сознания почти автоматически активирует более высокие стадии внутри нас и, таким образом, привносит в нашу жизнь больше настоящего счастья. Собственно, поэтому в своей книге основное внимание я уделяю описанию различных уровней и тому, как они проявляются во всех сферах нашей

жизни. Кроме того, я подробно останавлиюсь на подводных камнях каждого этапа (так называемых «змеях» в игре), чтобы вы могли своевременно распознать их и избежать. В последних двух главах вы найдете список духовных упражнений, которые поддерживают и ускоряют это развитие. (Это так называемые «лестницы» в игре, которые сокращают путь к цели).

Каждая глава этой книги посвящена одному из аспектов нашей жизни – базовой мотивации, самоощущению, отношению к миру, духовным убеждениям, детскому развитию и личным отношениям, сексуальности, работе, финансам и воспитанию детей. Я подробно описываю, как по-разному мы относимся ко всем этим вещам на каждом уровне сознания, что именно нам нужно изменить, чтобы перейти на более высокую ступень и таким образом играть в игру жизни с большим удовольствием.

Стадии сознания – это не просто теория. Как психотерапевт и буддийский учитель, я применяла информацию о девяти ступенях сознания к тысячам клиентов на протяжении десятилетий и установила, что эти познания позволяли моим клиентам исцеляться от самых тяжелых проблем за все более короткие сроки. Я работала со многими клиентами, которые пережили самые ужасные словесные, физические и сексуальные истязания и достигли полного исцеления за считанные месяцы, применив методики "Лестницы в небо". Другие излечились от хронической тревоги, депрессии и проблем в

отношениях за несколько недель, без необходимости заново переживать детские травмы или проводить длительный глубокий анализ. В этой книге я привожу множество примеров, чтобы показать, как эти исцеления могут быть достигнуты на практике.

Кроме того, изложенные в этом произведении знания могут быть применены для реализации всех наших желаний самым быстрым и гармоничным способом. И что еще более важно, вы научитесь осуществлять свои мечты таким образом, чтобы приносить настоящее счастье себе и всем остальным существам. Таким образом вы можете работать над всеми вашими желаниями, будь то материальные потребности, или же связанные с личными отношениями или душевным состоянием.

У меня есть большой опыт работы с людьми, которые хотели научиться медитации и не обязательно искали помощи для решения психологических проблем или исполнения желаний, но стремились к духовной самореализации, безусловной любви и большей мудрости. Применяя модель "Лестницы в небо", многие из них испытали значительный "духовный прорыв" уже через короткое время. Кроме того, они обрели новое понимание, которое позволило им стабилизировать эти прорывы и сделать их постоянной частью своего нового и более духовного "я".

Я сама занимаюсь тибетским буддизмом, и все изложенные в этой книге мысли перекликаются с этим учением. Од-

нако Лестница в небо доступна не только буддистам. Правила игры в жизнь, изложенные в этой книге, могут применяться всеми людьми, стремящимися реализовать свой наивысший потенциал, независимо от их духовной, интеллектуальной и культурной принадлежности. Эта модель поможет всем людям глубже понять свою индивидуальную стезю духовного и личностного развития, а значит, и легче собрать его плоды. Вы научитесь следовать своему собственному пути, и для этого никому не нужно обращаться в буддизм.

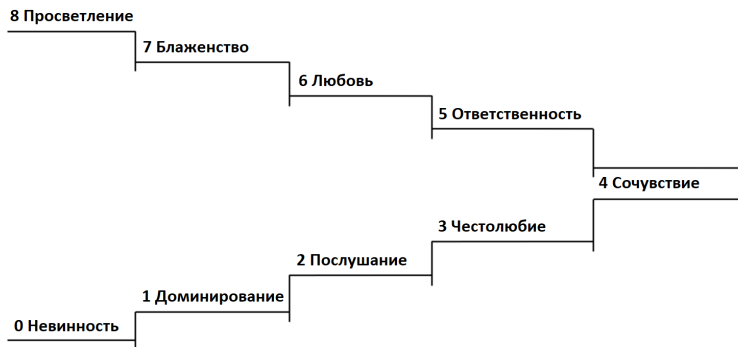
Вы овладеете навыком лучше понимать поведение других людей и целых обществ. Вам будет легче ответить на такие вопросы, как: "Почему один человек становится жестоким преступником, другой – успешным бизнесменом, а третий – психотерапевтом?" Вам также станет понятно, например, почему одних людей привлекает фундаменталистская религия и они даже готовы вести войны во имя этой веры, других интересуют исключительно деньги, а третьих – только мистические переживания.

В конце концов, вы даже сможете в значительной степени предсказывать установки и поведение людей, что избавит вас от путаницы и, что еще важнее, позволит проявлять больше терпимости по отношению к другим. Вы станете более толерантными и сострадательными по отношению к себе просто благодаря тому, что будете легче понимать себя. Все это позволит вам лучше помогать себе и другим и обрести счастье, любовь и успех, к которым мы все стремимся. Дру-

гими словами, вы наконец-то сможете понять и применить правила настолько хорошо, что жизнь буквально превратится в радостную игру.

Обзор девяти ступеней сознания

Девять уровней сознания расположены как два лестничных пролета с соединяющей их центральной ступенькой. Эти девять стадий можно распознать в каждом человеке, в каждой культуре на протяжении всей истории человечества, в каждой организации и в каждый момент наших индивидуальных внутренних переживаний. Вот первый краткий обзор девяти уровней сознания Лестницы в небо:



Уровень 0 – Невинность: пассивность, низкая мотивация, отсутствие осознанности, ощущение относительной гармонии, удовольствия и доверия. Человек говорит: "Я принадлежу к своей группе".

Уровень 1 – Доминирование: Желание доминировать над другими – если необходимо – безжалостным образом, гнев, жадность. Человек говорит: "Я хочу это и сейчас!".

Уровень 2 – Послушание: подчинение моральным и социальным правилам авторитета, иерархическим структурам в группах людей, самоотречение и осуждение других людей. Человек говорит: "Я делаю то, что от меня ожидают".

Уровень 3 – Честолюбие: рациональный взгляд на мир, создание своего успешного образа, конкурирующее мышление, материализм. Человек говорит: "Я могу добиться большего, чем другие".

Уровень 4 – Сочувствие: поиск любящих отношений, исследование собственных эмоций, эгалитаризм, жизнь в гармонии с природой. Человек говорит: "Я чувствую близость с другими людьми и с природой".

Уровень 5 – Ответственность: принятие на себя полной ответственности за каждую проблему в собственной жизни, сильный интерес к личностному росту, следование своему призванию. Человек говорит: "Я воплощаю свои мечты ради блага всех живых существ".

Уровень 6 – Любовь: объяснение альтруистической любви и духовного развития самой важной целью в жизни. Человек говорит: "Я посылаю любовь, чтобы исцелить мир".

Уровень 7 – Блаженство: переживание своей истинной природы как блаженного и огромного пространства, развитие сверхъестественных способностей, уход в духовные от-

шельничества. Человек говорит: "Моя истинная природа – это духовное блаженство".

Уровень 8 – Просветление: безграничная любовь и мудрость, ощущение самого себя Божественным, а мира – раем. Человек говорит: "Я есть любовь".

Большинство людей в нашем западном обществе относятся к одному из первых четырех уровней сознания. По сравнению с ними индивидуумы, заинтересованные в личностном и духовном развитии, находятся на стадиях Сочувствия, Ответственности или выше. Это остаётся верным, даже если эти люди все еще сохраняют аспекты низших уровней, которые являются остатками неразрешенного стресса. Лишь очень незначительное меньшинство людей в нашем обществе стабилизировалось на трех высших уровнях Лестницы в небо и способно испытывать глубокие состояния любви, счастья и экстаза и помогать другим людям, используя полученную мудрость.

Как использовать эту книгу

Главная мысль этой книги заключается в том, что высшие уровни сознания *не* являются недостижимыми для большинства людей, заинтересованных в личностном развитии. Вы действительно сможете овладеть игрой жизни, если досконально разберетесь в ее правилах. Поняв, что человеческий рост не происходит случайным или хаотичным образом, вы сможете быстрее расти в желаемом направлении. Для этого нужно просто осознать свой собственный преобладающий уровень сознания, а затем интегрировать уроки более высоких уровней. Осознав собственные недостатки, вы поймете, что именно вам нужно сделать для их преодоления. Другими словами, правила игры в жизнь избавят вас от бесконечно-го количества обходных путей через методы (правила игры), которые не соответствуют вашему уровню сознания.

В тринадцатой главе вы найдете семь эффективных техник, которые можно использовать для продвижения на высшие уровни сознания. Этим коротким методикам учат во многих духовных традициях по всему миру, а в одиннадцатой главе вы найдете более подробные объяснения этих подходов. Эти техники – правила игры – не новы. Но что делает их гораздо более эффективными, так это применение на основе понимания собственных сильных и слабых сторон. Возможно, вас это удивит, но если вы лучше поймете свой соб-

ственный уровень сознания, то через относительно короткое время сможете заглянуть и на более высокие ступени.

Вам даже удастся стабилизироваться на высших уровнях через сравнительно недолгий промежуток времени, если это станет вашим решением и глубоким желанием. Благодаря концепции игры жизни с ее правилами вы просто не будете тратить время на то, чтобы втягиваться в чуждое мировоззрение или использовать методы, которые не подходят для вашего уровня. В конце каждой главы я привела примеры из практики моих клиентов и учеников, которые показывают, как перейти с одной ступени сознания на другую.

Говоря о «низших» или «высших» уровнях, мы не осуждаем низшие стадии, а указываем на то, что низшие ступени должны быть развиты, *прежде чем* человек сможет стабилизироваться на высших уровнях. Низшие стадии никогда не останутся полностью позади. Во всецело реализованном человеческом существе все девять уровней образуют гармоничное целое, которое позволяет ему эффективно справляться со всеми жизненными проблемами.

Каждый человек обладает потенциалом для развития всех девяти уровней сознания. По этой причине никто не является абсолютно «низшим» или «высшим». Однако на низших ступенях люди не способны понять высшие стадии и обычно отрицают их существование. Вместо этого они считают себя находящимися на высшем уровне сознания. Именно от такой «слепоты» и пытается избавиться их эта книга, чтобы дать

всем людям возможность быстрее эволюционировать.

Эту книгу можно читать тремя разными способами. Первый способ – просто прочитать её от начала до конца традиционным методом. Можно также начать с главы, которая вас больше всего интересует, а затем читать остальные главы в том порядке, который вам нравится. Третий вариант – углубленно изучать один уровень сознания за раз, читая в каждой главе только раздел, посвященный этой стадии. Таким образом вы получите более глубокое понимание конкретной ступени.

Чтобы извлечь максимальную пользу из концепции "Лестницы Сознания", я призываю всех моих читателей тщательно проверить правила игры в своей собственной жизни и с другими знакомыми людьми. Я также приветствую научные исследования моих наблюдений.

Глава первая – Первоначальный обзор девяти стадий сознания

Что же характеризуют уровни сознания? Прежде всего, важно понять, что эти ступени не имеют ничего общего с интеллектом или с образованием. Даже люди с высоким уровнем образования могут застрять на низших стадиях сознания, а человек с плохим образованием не иметь никаких препятствий в продвижении к высшим уровням. Ступени сознания имеют большее отношение к эмоциональному интеллекту, но не только. То, что мы здесь рассматриваем, правильнее было бы назвать уровнями постоянно растущей мудрости – это способность человека организовывать свой внутренний и внешний опыт таким образом, *чтобы достичь длительного, реального и глубокого счастья, а также способность делать счастливыми других людей.*

Этот род счастья охватывает все аспекты жизни – способность находить удовлетворение во всех видах отношений и возможность зарабатывать удовлетворительную сумму денег вдохновляющим трудом. Он также включает в себя способность сохранять позитивное состояние духа перед лицом трагедии, чувство контроля в постоянно меняющемся мире, глубокую духовную самореализацию и, самое главное, способность позволить всему миру получать пользу от своих

действий.

В нас есть три основных качества, которые определяют степень достижения этих целей, – любовь, власть и мудрость. Любовь определяется как способность заботиться о других в той же степени, в какой мы заботимся о себе. Власть – это умение изменять мир (в лучшую сторону), а мудрость – это искусство применять любовь и власть в идеальном балансе. Более подробно мы рассмотрим этот идеальный баланс любви и власти в четвертой главе.

На низших уровнях сознания люди воспринимают мир как одно- или двухмерное место, и их попытки найти удовлетворение ограничены соответствующим образом. По мере того, как мы продвигаемся по Лестнице Сознания и учимся применять правила игры в жизнь, мы сможем овладевать все более и более сложными аспектами. По этой причине в конечном итоге мы сможем достичь состояния безграничной любви, так называемых сверхъестественных способностей и глубокой мудрости.

Определите свой преобладающий уровень сознания

До опубликования эту книгу прочли несколько десятков человек. Во время долгих бесед с первыми читателями я заметила, что некоторые люди (особенно женщины) склонны видеть себя на более низком уровне сознания, чем они есть на самом деле. К сожалению, человеческая природа такова, что нам трудно взглянуть на себя объективно. Чтобы легче было определить свой преобладающий уровень сознания, я хотела бы дать следующие рекомендации:

Большинство людей, интересующихся книгами, расширяющими сознание, находятся на уровнях Сочувствия и Ответственности (или даже выше). По этой причине я предлагаю читать эту книгу, предполагая, что вы находитесь, по крайней мере, на уровне Сочувствия.

Я предлагаю вам сначала рассмотреть положительные аспекты каждого уровня сознания и решить, можете ли вы идентифицировать себя с ними. Однако следует отметить, что всякий человек выражает стадии своим индивидуальным способом, поэтому нет необходимости в том, чтобы каждый испытал все аспекты моих описаний.

Следующим шагом вы можете попытаться определить, относятся ли некоторые из сложных аспектов уровней созна-

ния и к вам. Однако вас не должно обескураживать множество негативных особенностей, которые могут развиваться на различных уровнях сознания. Эти проблемы возникают только тогда, когда люди слишком долго пребывают на одном уровне сознания и доводят его уроки до крайности. По этой причине они возникают не у всех или только в стрессовых ситуациях.

Вы можете осознать, что находитесь между двумя уровнями сознания. Например, вы можете находиться на стадии Честолюбия в переходе к ступени Сочувствия или на этапе Сочувствия в переходе к стадии Ответственности. Также возможно иметь два разных уровня сознания в разных областях вашей жизни. Например, некоторые люди могут находиться на уровне Честолюбия на своем рабочем месте, в то время как их интимные отношения уже находятся на уровне Сочувствия. Это вполне нормально, ведь мы не статичные существа, а находимся в состоянии постоянных изменений. Главное – лучше понять себя.

Вам не стоит слишком беспокоиться, если вы можете выявить аспекты низших уровней сознания в своем характере. У каждого человека иногда бывают моменты бессознательности, что является признаком стадии Невинности, и у большинства людей также время от времени случаются вспышки гнева и доминирования. Однако это не обязательно означает, что вы полностью находитесь на этих стадиях. Возможно, вы просто попадаете туда под воздействием стресса, что от-

носителем нормально. Цель этой книги – помочь людям как можно быстрее оставить симптомы стресса позади.

Вам также следует искать воззрения высших уровней сознания, с которыми вы можете себя отождествить. Ваша собственная преобладающая ступень часто находится на один или два ряда ниже этого уровня. Например, если вы можете отождествлять себя с некоторыми аспектами стадии Любви, но не с какими-либо аспектами стадии Блаженства, то вашим преобладающей ступенью, вероятно, является уровень Ответственности или Сочувствия.

Наконец, помните, что реальная жизнь никогда не бывает такой организованной и четкой, какой ее представляют в книгах. Уровни сознания изменчивы по своей природе, и если вы энергичный человек, то, вероятно, сможете распознать в себе множество различных ступеней сознания. Осознание этих стадий – большой шаг вперед, поскольку позволяет нам *выбирать*, на какую стадию мы хотим перейти. Эта книга призвана побудить всех людей сделать такой позитивный выбор.

Примеры людей, находящихся на разных стадиях сознания

В следующих разделах я расскажу о некоторых людях, которые находятся на различных девяти уровнях сознания. Разумеется, я изменила все имена и личную информацию, чтобы сохранить анонимность этих лиц. Чтобы определить свой собственный преобладающий уровень сознания, обратите внимание на то, с кем вы можете себя наиболее сильно отождествить. Если хотите, можете также попытаться найти знакомых и друзей, которые ведут себя так же, как люди в этих примерах.

Не все личности, находящиеся на одном и том же уровне сознания, будут вести себя именно так, как описано ниже. Мы по-разному сильно проявляем положительные или отрицательные характеристики каждой стадии. К тому же в реальном мире мы более многогранны, чем можно было бы предположить из этих примеров. А кроме того, мы иногда скатываемся на более низкие уровни сознания, находясь в состоянии стресса, или поднимаемся на более высокий уровень, когда чувствуем себя более уверенными и любящими. Подробнее об этой многогранности и изменчивости я расскажу позже.

Пример стадии Невинности

Я хочу представить вам Барбару: ей 43 года, и она была одной из моих клиенток. Это очень приятная женщина, которая пришла ко мне, потому что боролась с ожирением и отсутствием дисциплины в своей предпринимательской работе.

Барбара придерживалась довольно экстремальных пищевых привычек: она никогда не ходила в продуктовый магазин, а все блюда покупала в ресторанах быстрого питания. Таким образом, значительную часть ее рациона составляла нездоровая пища. Ее привычки в работе были еще более экстремальными. Она почти не поднималась с постели до полудня, а когда все-таки вставала, то проводила много часов в дневных мечтаниях. Барбара никогда не строила планов на день и часто погружалась в неважные дела вместо того, чтобы выполнять неотложные задачи. Например, когда ей нужно было сделать срочную работу, которую давно пора было бы закончить, она вместо этого сидела в Интернете или грезила за рабочим столом.

Барбара рассказала мне, что у нее было "чрезвычайно счастливое детство", ведь она была младшим ребенком очень любящих родителей. У нее были по-прежнему очень близкие отношения с матерью, с которой она разговаривала по телефону не реже раза в день и регулярно ездила с ней

в отпуск.

Барбара демонстрировала выраженные характеристики уровня сознания Невинности. Она практически не боялась, что с ней может случиться что-то плохое, и это привело к ее безответственному поведению – она постоянно откладывала все дела. У нее также были проблемы с самосознанием, и ей трудно было что-либо почувствовать. Она "никогда не была по-настоящему грустной и никогда по-настоящему счастливой" и даже не могла сказать, нравятся ли ей постоянные звонки мамы.

Барбара обладала приятным характером и была очень общительной, но с ней было трудно работать как с клиентом. Она часто забывала о своих занятиях со мной или приходила с опозданием. Она также забывала выполнять небольшие домашние задания, которые я регулярно даю своим клиентам. Такая безответственность – еще один признак стадии Невинности. Неудивительно, что ее прогресс в терапии со мной был медленным.

Подводя итог, можно сказать, что у Барбары была передозировка уверенности в себе, которая ее расслабляла, и большой недостаток силы воли, из-за которого ей было практически невозможно достичь своих целей в жизни. В этом смысле она была похожа на маленького ребенка, который невинно верит, что мама и папа позаботятся обо всем.

С положительной стороны, «невинные» люди очень приятны и милы и никогда не пытаются себе кого-то подчинить.

Однако эта безмятежность не является результатом сознательных усилий, а проистекает из отсутствия независимого «я». По этой же причине такие люди не способны распознать собственные эмоции и желания.

В западном мире можно встретить множество людей с динамикой Невинности, особенно если у них было очень приятное детство. К сожалению, чрезмерная забота родителей может оказаться палкой о двух концах, как мы видим на примере Барбары.

Пример стадии Доминирования

Майкл – обаятельный, красивый мужчина тридцати лет. Он работает физиотерапевтом, любит путешествовать и с удовольствием посещает вечеринки и корпоративы. Майклу очень легко общаться с женщинами, и он переспал с сотнями из них. С подросткового возраста у него была одна девушка за другой и всегда множество романов на стороне. К сожалению, он всегда быстро вступает в споры со своими партнёрами и часто не может контролировать свой гнев. Он избивал многих из своих друзей, лгал им и изменял каждой из них.

Майкл регулярно сталкивается с аналогичными проблемами и на работе. Благодаря своему обаянию он легко влюбляет в себя новых коллег, но при этом у него всегда быстро возникают конфликты. Это происходит из-за того, что он не

играет по правилам и даже склоняет к сексу некоторых из своих пациенток. Поэтому неудивительно, что Майкла часто увольняют.

В молодости Майкл принимал героин и другие наркотики. Но с 28 лет он позволяет себе только алкоголь и, к сожалению, быстро стал алкоголиком.

Майкл находится на уровне Доминирования. Он слепо следует всем своим импульсам, «решает» свои проблемы с помощью насилия и безжалостно обманывает окружающих, чтобы добиться своего. В результате у него несколько незаконнорожденных детей, его связи глубоко несчастны, и у него серьезные проблемы со здоровьем, вызванные злоупотреблением наркотиков и алкоголя.

В нашем обществе все люди, которые лгут, изменяют, прибегают к насилию и оскорблениям, чтобы «решить» свои проблемы, находятся на ступени Доминирования.

Однако важно понимать, что уровень Доминирования в целом не только деструктивный. По сравнению со стадией Невинности он является шагом вперед, поскольку позволяет людям соприкоснуться со своей величайшей способностью – силой воли. На уровне Невинности люди еще не обладают достаточным упорством, чтобы изменить свою жизнь и окружающий мир к лучшему. Если бы у Барбары, с которой мы познакомились в первой части, было больше доступа к её силе воли, она смогла бы решить свои проблемы с ленью и дневными грёзами.

Наша целеустремлённость может быть использована как в созидательных, так и в разрушительных целях, и многим людям сначала приходится пройти через этап, на котором они испытывают негативные последствия чрезмерного эгоизма. Им приходится повторять этот цикл обучения до тех пор, пока они не научатся использовать свою силу воли во имя высшего блага. Этого можно достичь только на следующем уровне сознания – стадии Послушания.

Пример стадии Послушания

Хочу представить вам Дженнифер, одинокую женщину 40 лет. Дженнифер – глубоко религиозный человек и старается прожить свою жизнь, насколько это возможно, в соответствии со священными писаниями. Для Дженнифер это означает отказ почти от всех личных желаний, включая наличие партнёра и продвижение по карьерной лестнице в качестве педагога. По мнению Дженнифер, самый быстрый путь к Богу – это стать монахиней или, по крайней мере, жить как монахиня.

Дженнифер – очень дружелюбная женщина, которая говорит только тихим голосом и испытывает явный недостаток уверенности в себе. Когда у нее с кем-то возникает личный конфликт, она обычно боится высказать свое мнение и из-за этого часто болеет. Дженнифер также часто страдает от болей в спине, нервного истощения и тревоги. Однако, к со-

жалению, она считает, что эти симптомы вызваны недостатком духовной преданности, и чувствует себя виноватой за то, что они у нее есть. Такое саморазрушительное отношение, конечно же, только ухудшает ее состояние.

Дженнифер несколько не заинтересована в том, чтобы добиться чего-либо в карьере или где-либо еще в своей жизни. Вместо этого она втайне гордится тем, что отказывает себе в желаниях и обходится минимумом денег. Кроме того, она любит усложнять себе жизнь везде, где только может, и испытывает удовлетворение, когда ей удастся вытерпеть множество навязанных самой себе трудностей. Например, зимой она поддерживает в доме температуру гораздо ниже той, которую большинство людей считают комфортной. Она стирает все вещи вручную и даже не позволяет себе принять теплый душ, и вместо этого моется в холодной ванной комнате в раковине.

Больше всего Дженнифер боится попасть в ад. Этот страх иногда не дает ей спать по ночам и причиняет много мучений. Даже успокаивающие слова священника не могут унять ее страх, потому что Дженнифер часто чувствует себя настолько грешной, что боится, что ее сошествие в ад неминуемо.

Друзья Дженнифер не знают о ее переживаниях, потому что она считает, что грех обременять других людей своими проблемами. Поэтому неудивительно, что Дженнифер не умеет сопереживать и реагирует с раздражением, когда кто-

то из ее друзей пытается поговорить с ней о ее проблемах. Хотя Дженнифер старается вести духовную жизнь, ей не хватает сострадания – ни к себе, ни к другим.

Дженнифер – довольно экстремальный пример человека, находящегося на стадии Послушания. Она чувствует себя грешной и недостойной и пытается улучшить себя, становясь все более и более самоотверженной. Даже самая незначительная поблажка вызывает у нее чувство вины – именно поэтому она не может позволить себе завести партнера.

В нашем обществе каждый, кто испытывает проблемы с самооценкой и живет самоотверженной жизнью, находится на уровне сознания Послушания. Традиционные религии – особенно фундаменталистские – играют сильную роль в таком поведении и используются для оправдания самоотречения и отсутствия амбиций.

Положительным моментом является то, что уровень Послушания помогает людям обуздать свое антисоциальное поведение и вести нравственно достойную жизнь. Майклу, который был представлен в предыдущем разделе, было бы очень полезно усвоить уроки стадии Послушания. Однако, чтобы избавиться от ненужного самоотречения этой фазы, люди должны перейти на следующий уровень сознания – стадию Честолюбия.

Пример стадии Честолюбия

Хочу представить вам Линду (42 года), работающую маму двоих маленьких детей. Линда – хорошо зарабатывающий юрист, чье самое большое желание – выйти на пенсию в 45 лет.

Линда воспитывалась как католичка, но теперь свысока смотрит на людей, которым "религия нужна как поддержка, потому что они не могут справиться со своими проблемами сами без какого-то там небесного отца". Линда чрезвычайно амбициозна и деньги играют в её жизни большую роль. "Я мало чего добилась, – жалуется она, – у меня всего лишь небольшой дом, две старые машины, а в отпуск я езжу только два раза в год". На самом деле в «маленьком» доме Линды восемь комнат, у нее есть второй дом на курорте, каждые три года она покупает новую машину и до пяти раз в год ездит отдыхать за границу.

Линда также чрезвычайно амбициозна, когда речь заходит о ее детях. Они ходят в одну из лучших частных школ города и посещают многочисленные дорогостоящие секции и внеклассные занятия, призванные способствовать их развитию. Работа Линды предполагает очень долгий рабочий день, поэтому она практически не видит своих детей, разве что по выходным. За двумя ее дочерьми присматривают няни, которые заботятся о посещении секций и внеклассных

мероприятий.

Линда испытывает сильную неудовлетворенность жизнью, хотя у нее есть все, о чем мечтают многие люди. Ее успешная работа связана с огромным стрессом и не позволяет ей проводить много времени с семьей. Отношения с мужем не то, чтобы плохие, но и не очень счастливые. Они ведут себя как партнеры по бизнесу, пытаясь накопить как можно больше денег в надежде вырваться из непрекращающейся конкуренции и уйти на пенсию как можно раньше. Хотя Линда страдает от различных психологических проблем, а ее муж борется с депрессией, они никогда не признаются, что у них есть эти сложности.

Линда и ее муж находятся на стадии Честолюбия и больше всего на свете ценят свой собственный успешный образ. Они оба оставили позади оковы строгого религиозного воспитания и теперь гордятся своим рациональным мировоззрением, равенством (Линда зарабатывает больше мужа) и способностью позволить себе внушительный дом.

В западном мире большинство населения находится на ступени Честолюбия и считает, что они достигли вершины человеческого развития. Положительным моментом является то, что эта стадия дает людям уверенность в себе, позволяющую им использовать собственные рациональные суждения и добиваться больших успехов. Многие проблемы Дженнифер (о которых шла речь в предыдущем разделе) можно было бы устранить, если бы она развила в себе самосознание

стадии Честолюбия и бросила вызов иррациональным представлениям, от которых она так страдает.

Но за каждым впечатляющим самовосприятием человека, находящегося на уровне Честолюбия, всегда стоит мир эмоциональных и духовных потребностей, которые полностью игнорируются. Чтобы устранить эту эмоциональную пустоту Честолюбия, люди должны перейти на следующий уровень сознания – стадию Сочувствия.

Пример стадии Сочувствия

Я хочу представить вам Сузи, 30-летнюю женщину, которая вместе с мужем работает сиделкой для умственно отсталых взрослых. У Сузи и ее мужа высокий уровень образования, но они решили работать в качестве необученных сиделок, чтобы заботиться о других. Сузи хотела бы работать в качестве самозанятого психотерапевта, но считает, что «неправильно» брать с людей такие большие деньги за сеансы терапии.

Дом Сузи находится в состоянии "творческого беспорядка", и в нем уже много лет не проводилась надлежащая уборка. Ее сад представляет собой непроходимую чащу из колючего бурьяна, крапивы и огромных старых деревьев. "Я люблю естественность, – говорит Сузи, – и мои отношения и психологические проблемы для меня гораздо важнее, чем безупречный дом". У Сузи и ее мужа действительно боль-

шой круг друзей, и они часто получают телефонные звонки от знакомых, которые хотят поговорить с ними о своих чувствах и отношениях.

Каждый день Сузи проводит много часов за чтением книг по психологии и разговорами о своих эмоциональных проблемах. Во время этих разговоров она часто раздражается слезами, которые Сузи считает "важным процессом". По сути, она находится в хроническом состоянии подавленности из-за душевных травм, нанесенных ей родителями. В действительности же детство Сузи было довольно обычным.

Несмотря на частые слезы, Сузи очень хочет сделать этот мир лучше. По этой причине она и ее муж придерживаются экологических взглядов и строгой вегетарианской диеты по этическим соображениям.

У Сузи и ее мужа двое детей, которые называют своих родителей по именам. Оба ребенка находились на грудном вскармливании более года и их носили исключительно в слингах, а не возили в колясках. Кроме того, до шести лет они спали в родительской кровати. Когда дети стали старше, их никогда не наказывали и редко применяли дисциплинарные меры. В доме Сузи нет телевизора, а у детей есть лишь минимум деревянных игрушек, "чтобы они учились использовать свое воображение".

Сузи и ее муж находятся на уровне сознания Сочувствия, и их внимание сосредоточено преимущественно на развитии очень близких отношений и заботе о других людях и окру-

жающей среде. Они испытывают сильное эмоциональное сострадание ко всем страдающим существам, но, к сожалению, также испытывают сильную жалость к себе. Вместо того чтобы взять на себя ответственность за свои проблемы, они всегда пытаются обвинить в своих страданиях родителей и общество. Они также с глубоким подозрением относятся ко всем, кто принадлежит к нашему преобладающему обществу потребления (уровень Честолюбия). Вместо этого они считают, что богатые должны делиться своими деньгами с бедными и что никто не должен пытаться быть лучше других. По их мнению, все мы были бы гораздо счастливее, если бы смогли вернуться к «естественному» образу жизни, свободному от иерархии и жадности.

Кому-то чувства и поведение Сузи и ее мужа могут показаться немного нелепыми по сравнению с шикарной уверенностью в себе и многочисленными успехами ранее описанного уровня Честолюбия. Однако такая насмешка будет неуместной. Стадия Сочувствия – это очень смелое признание своей внутренней уязвимости. Только через это смирение люди смогут развить в себе искреннее сострадание и милосердие. «Сочувственные» личности глубоко мотивированы делиться своими богатствами с бедными и нуждающимися. Они также способны впервые в жизни обрести по-настоящему полноценную близость в отношениях с другими людьми. Линда и ее муж, о которых шла речь в предыдущем разделе, могли бы преодолеть большинство своих лич-

ных проблем, если бы смогли принять этот подход, основанный на сострадании.

Если бы большинство людей в нашем обществе находилось на уровне сознания Сочувствия, мы действительно имели бы глубоко сострадательное общество и все наши экологические проблемы были бы решены. Однако одна из проблем этой стадии заключается в неспособности уверенно противостоять эгоистичным и деструктивным индивидуумам (уровня Доминирования) и контролировать их. Вместо этого они пытаются помочь таким людям с помощью терапии, но «доминирующие» личности этим только пользуются. В результате уровень Сочувствия часто невольно выступает в роли рассадника зла. Чтобы искоренить эти проблемы, людям необходимо перейти на следующий уровень – стадию Ответственности.

Пример стадии Ответственности

Теперь я хочу вам представить Иоганна, которому 55 лет и который работает консультантом по управлению бизнесом. Иоганн, кажется, полон противоречий. Он общителен и открыт, но любит побыть в одиночестве. Почти ко всему он подходит с юмором, но при этом очень серьезно относится к своему духовному развитию. Его политические убеждения представляют собой любопытную смесь либеральных и консервативных идей, которую редко можно встретить. Он от-

носит себя к левым политикам, но не терпеть не может тех, кто перекладывает вину асоциального поведения людей на общество. Иоганн читает все: от философских книг до биографий и книг по духовному развитию – ему даже иногда нравится читать бульварные газеты. Ежедневно решая проблемы и консультируя, Иоганн твердо стоит на своих ногах; однако, когда он чувствует, что в его жизни наступил переломный момент, он без колебаний обращается к гадалке тара.

Единственная нить, связывающая воедино множество противоречий в жизни Иоганна, – это его радикальная позиция, заключающаяся в принятии на себя полной ответственности за все свои недостатки и проблемы, а также живой интерес к достижению его главной цели – жизни, наполненной глубокой самореализацией и любовью. Ему и в голову не придет обвинять в своих проблемах родителей или общество, как это было десять лет назад, когда он еще находился на стадии Сочувствия. Кроме того, его уже не удовлетворяет работа «обычного» консультанта по управлению, как это было в начале его карьеры, когда он находился на стадии Честолюбия. Вместо этого Иоганн чувствует призвание преподавать своей бизнес-организации преимущества альтруистической и бескорыстной мотивации.

Иоганн регулярно посещает духовных учителей из разных стран, не придавая особого значения каким-либо религиозным догмам. Единственное, что его интересует, – это то, ве-

дёт ли тот или иной духовный метод к ощутимо большей любви и мудрости. Это еще один общий знаменатель в поведении Иоганна. Он всегда принимает очень прагматичные решения и просто придерживается того, что ему подходит. Например, он сочетает знания западной традиционной медицины и альтернативных методов лечения на благо своего здоровья, а при покупке акций воспринимает астрологические данные так же серьезно, как и советы финансового эксперта.

Иоганну хорошо удается визуализировать свои мечты и воплощать их в жизнь. Например, несколько лет назад, когда у него не было партнёрши, он написал список желаний об идеальной жене, включавший 20 характеристик. Все его друзья сочли этот список слишком требовательным и нереалистичным. Однако, представляя себе отношения своей мечты каждый день в течение трех лет, он встретил замечательную женщину, которая соответствовала всем пунктам этого списка, а в некоторых случаях даже превосходила их. Вскоре после этого они поженились и вместе визуализировали еще больше желаний, пока их красивый загородный дом, центр медитации и несколько небольших проектов не стали реальностью.

Иоганн чувствует себя очень уверенно, но некоторые люди, знающие его, назвали бы его излишне оптимистичным. Их раздражает, когда он говорит что-то вроде: "У каждого есть именно та жизнь, о которой он просил", или: "Любая

болезнь – это точное зеркало негативных убеждений человека", или даже: "Если у вас нет того, чего вы хотите, это потому, что вы думаете слишком негативно". Некоторые люди находят такие взгляды слишком экстремальными, и даже немного безжалостными.

Иоганн находится на уровне сознания Ответственности. Взяв на себя полную ответственность за все свои мысли и чувства, он научился полностью принимать себя со всеми своими внутренними противоречиями. Это позитивное отношение дает ему внутреннюю свободу, которую он никогда раньше не чувствовал в своей жизни, и он может говорить и смеяться обо всех своих слабостях не только с радикальной честностью, но и с освежающей самоиронией.

Все люди в нашем обществе, которые берут на себя полную ответственность за свои проблемы, непредвзято и прагматично подходят к жизни, игривы, но в то же время дисциплинированы, умеют добиваться своего и заинтересованы в осуществлении своих мечтаний на благо всего человечества, вероятно, находятся на уровне сознания Ответственности. Сузи и ее муж, представленные в предыдущем разделе «Сочувствие», могут стать такими же счастливыми, как Иоганн, если примут освобождающие установки уровня Ответственности. Однако, чтобы иметь возможность помогать другим еще лучше, люди должны стать более любящими, отпустить несколько безжалостные установки Ответственности и таким образом продвинуться на следующую стадию со-

знания – уровень Любви.

Пример стадии Любви

Я хочу представить вам Пьера, ведущего семинаров по личностному развитию. Это человек среднего возраста, который уже много лет счастлив в браке. Пьер сделал применение любящей доброты главной темой своей жизни. Много лет назад его выгнали с работы, что стало для него очень тяжелым испытанием. Но вместо того, чтобы злиться и впадать в депрессию, он начал посылать своему бывшему работодателю любовь. Он от всего сердца желал ему счастья и здоровья. Это посылание любви стало для Пьера глубоко исцеляющим и преображающим опытом, и с тех пор он стал дарить любовь практически всем, кого встречал. Например, путешествуя на поезде или в самолете, он любит ходить взад и вперед по проходам, посылая любовь всем пассажирам. Он говорит, что "благословляет людей" всей любовью своего сердца.

Пьер преподает "Искусство благословения и прощения" на своих семинарах в прекрасном шале в швейцарских Альпах. Он просит участников своих семинаров подобрать на альпийских лугах по тяжелому камню для каждого человека, на которого они держат злобу, и носить его в рюкзаке до тех пор, пока они не будут готовы простить его. Это упражнение призвано показать, насколько тяжким бременем явля-

ются для нас наши старые обиды.

С годами любовная мотивация Пьера становилась все сильнее и сильнее, пока он не смог поддерживать ее почти без перерыва, даже когда с ним случались обидные вещи. Например, однажды неизвестный мужчина ни с того ни с сего ударил его по лицу. Его первой и единственной реакцией было "разразиться благословением" и пожелать человеку выздоровления.

Пьер Прадерванд написал замечательную книгу о своей жизни под названием *"Благословение исцеляет"* [1]. Она полна ободряющих историй, анекдотов и наставлений о том, как сделать любящую доброту центром своей жизни. В книге Пьер говорит, что ни один человек не может быть нашим «врагом», если мы сами не навесим на него такой ярлык. Он также объясняет, что по этой причине ни одно событие, встреча или человек не могут причинить нам вреда, потому что вся жизнь – это субъективный процесс интерпретации и определения. Таким образом, говорит он, каждый человек создает свою собственную реальность в каждый отдельный момент.

Пьер стабилизировал уровень сознания Любви, что невероятно редко встречается в нашем обществе. Многим людям знакомы чувства любви и привязанности в их близком кругу семьи и друзей. Однако вряд ли кто-то ежедневно медитирует на бескорыстную любовь и способен ответить любящими пожеланиями на внезапное нападение с применением наси-

лия, как это сделал Пьер. Иоганн, с которым мы познакомились в предыдущем разделе, мог бы стать гораздо более сострадательным, если бы он сосредоточился на чувстве любви в той же мере, как Пьер.

Книга Пьера глубоко вдохновляет и, безусловно, является работой духовно высокоразвитого человека. Однако в его книге присутствует некое ощущение тяжести и болезненного сострадания, которое указывает на то, что автор, вероятно, еще не поднялся на ступень Блаженства. Чтобы преодолеть этот недостаток духовной радости, людям необходимо перейти на следующий этап – стадию Блаженства.

Пример стадии Блаженства

Я хочу представить вам Марианну, которой 54 года, она разведена и продает серебряные украшения на уличных рынках. Внешне Марианна выглядит вполне обычным человеком, которому не повезло в жизни найти хорошего мужа или заработать денег. Однако внутренний мир Марианны чрезвычайно необычен. "Я чувствую невероятное блаженство, – говорит она, – оно просто всегда было рядом – годами. Я не знаю, как это описать – наверное, можно сказать, что это любовь, блаженство и ясность – все вместе".

Впервые Марианна познакомилась с этим состоянием духа, когда начала медитировать на знаменитую индийскую святую по имени Амма [2]. По сей день Марианна никогда

не видела Амму лично, только на видео. Тем не менее она чувствует невероятную связь с ней и медитирует на Амму каждый день.

Марианна не заинтересована в том, чтобы найти нового партнера или заработать больше денег, потому что блаженство, которое она испытывает внутри себя, полностью ее наполняет. Она также почти не смотрит телевизор. "Я не хочу, чтобы меня что-то отвлекало, – говорит она, – я хочу полностью посвятить себя духовной практике". Большую часть времени Марианна пребывает в очень счастливом состоянии духа, и вещи, которые могли бы расстроить других людей, почти не влияют на нее. Например, когда умерла ее любимая мать, она почти не чувствовала печали, а только радость, потому что «знала», что ее мать находится теперь в лучшем месте. Марианне кажется, что ее мать все еще жива.

С тех пор как Марианна начала медитировать на блаженство, у нее появилось несколько сверхъестественных способностей. Например, она проводила дистанционные исцеления других людей с очень хорошими результатами. "Каждый раз человеку становилось лучше почти сразу", – скромно говорит она. Кроме того, у Марианны часто бывают предчувствия, которые обычно оказываются верными. В жизни Марианны много людей, которые обращаются к ней за советом по самым разным вопросам, и для всех них у нее есть ободряющее слово. Недавно она также начала преподавать медитацию.

У Марианны есть только одна проблема. Она стала настолько чувствительной, что обычные занятия, такие как просмотр новостей по телевизору или шопинг в торговом центре, стали для нее почти болезненными. Она также чувствует эмоции окружающих ее людей, что порой бывает очень тяжело. Хотя Марианне удалось избавиться от жалости к себе, разочарований и беспокойства, ей не всегда легко приспособить свою жизнь к повышенной чувствительности.

Марианна находится на уровне сознания Блаженства. Обычно с переживанием блаженства нас знакомит духовный учитель. После этого ученик, занимающийся медитацией, должен непрерывно и с глубокой преданностью концентрироваться на этом возвышенном состоянии духа, пока оно полностью не укрепитя. Когда стабилизация достигнута (обычно через несколько лет), сверхъестественные способности часто возникают спонтанно, и человек может, например, развить высокую степень ясновидения. (Люди, находящиеся на самых низких уровнях сознания, иногда также могут обладать некоторым ясновидением, которое, как правило, бывает очень обрывочным).

В процессе открытия своей собственной блаженной сущности большинство людей становятся гораздо более чувствительными к внутренним и внешним восприятиям, которые совсем не ощущаются на низших уровнях сознания. Поэтому уровень Блаженства не является полностью беспроблемным, и практикующий должен научиться интегрировать то,

что поднимается из глубин его подсознания.

В нашем обществе очень немногие люди находятся на стадии Блаженства. Если бы Пьер, о котором шла речь в предыдущем разделе, был приобщен к этому состоянию духа, он смог бы одновременно и излучать любовь, и испытывать при этом духовную радость.

Чтобы устранить остаточные нестабильности стадии Блаженства, люди должны перейти на последний этап развития сознания – уровень Просветления.

Пример стадии Просветления

И наконец я представляю вам Миларепу, самого известного святого тибетской буддийской традиции, который жил около 1000 лет назад. Буддийские учителя часто ссылаются на Миларепу как на великий пример, показывающий, что можно достичь просветления за одну единственную жизнь. Если внимательно изучить историю жизни Миларепы в книге *Milarepa – Tibet's Great Yogi* by W.Y. Эванса-Вентца, то вы сможете определить каждую стадию сознания по очереди, от Невинности до Просветления [3].

Миларепа родился в богатой семье, но его отец умер, когда ему было семь лет, и тетя с дядей обратили его и остальных членов семьи в рабство. Миларепа не мог ходить в школу – это говорит о том, что он оставался на стадии Невинности на протяжении всего своего трагического детства. Все

изменилось, когда ему исполнилось пятнадцать лет и он отправился изучать искусство черной магии, чтобы отомстить за несправедливость, допущенную по отношению к его семье. Он был настолько решителен, что ему удалось убить 25 своих родственников. Убийство невинных людей ради мести – это, конечно, поступок, относящийся к уровню Доминирования.

После этих ужасных поступков Миларепу одолел страх, что его акты насилия приведут его в ад. Поэтому он начал отчаянно искать духовного учителя, который мог бы помочь ему освободиться от этой ужасной участи. Он нашел такого учителя в лице знаменитого переводчика Марпы. Однако поначалу Марпа не хотел давать Миларепе никаких духовных наставлений, а заставлял его строить один дом за другим, и потом снова разрушать их. Все это время он относился к Миларепе с презрением и даже применял иногда насилие. На этом этапе своей жизни Миларепа совсем отчаялся и много раз подумывал о самоубийстве.

С буддийской точки зрения, обидное поведение Марпы объясняется тем, что он пытался помочь Миларепе очистить свою плохую карму, заставляя его страдать. С точки зрения стадий сознания мы можем понять, что Марпа подчинил Миларепу себе, чем поднял его на ступень Послушания и освободил от разрушительности уровня Доминирования. На стадии Послушания люди должны научиться подчиняться правилам высшего руководства, даже если они их не по-

нимают и даже если в результате этого страдают. Уровень сознания Послушания – не самый легкий и приятный. Но для продвижения по Лестнице Сознания очень важно научиться обуздывать разрушительные и эгоистичные импульсы. Поэтому с точки зрения Лестницы Сознания строгое поведение Марпы вполне логично.

В конце концов Марпа стал более дружелюбным и начал давать Миларепе духовные наставления и посвящения. При этом Миларепа вошел в стадию Честолюбия и начал медитировать так интенсивно, что это можно объяснить только духом соревновательности и амбициозностью. Например, в течение девяти месяцев он не покидал свой мат для медитации более чем на несколько минут. В Тибете люди делали это, чтобы соревноваться с другими практикующими медитацию, – типичное поведение уровня Честолюбия, отмеченного соперничеством.

Однако однажды Миларепу охватило сильное желание навестить мать и сестру, что ознаменовало начало более эмоциональной и ориентированной на отношения стадии Сочувствия. Когда после долгого путешествия он нашел свою мать мертвой, Миларепу охватила сильная печаль, а также жалость к себе за все страдания в его жизни. Тогда он решил посвятить свою жизнь духовной истине и раздал все свое имущество. В этот момент он критиковал других религиозных людей как «лицемеров», которые носят благочестивые одежды только снаружи, а их целью является лишь приобре-

тение богатства и славы. Жалость к себе, пренебрежение к материальным благам и критика лицемерных и алчных людей – все это типичные установки уровня Сочувствия.

Затем Миларепа перешел на стадию Ответственности, начав медитировать в полном уединении в пещере. Теперь его мотивация к медитации была гораздо глубже, чем раньше, когда им двигали в основном соперничество и эгоистичное желание освободиться от собственной плохой кармы. Теперь Миларепа ощущал глубокое призвание следовать духовному пути, чтобы достичь полного освобождения на благо всех существ. Таким образом, он поднялся на первую ступень второго лестничного пролета – уровень Ответственности.

После нескольких лет непрерывной медитации произошло событие, показавшее, что Миларепа полностью развил уровень сознания Любви. Один раз мимо его пещеры проходили охотники, которые просто забавы ради несколько раз подняли его ослабевшее тело и бросили обратно на землю. Миларепа начал плакать, но его слезы были вызваны не болью, а искренним состраданием к этим жестоким людям. Он сказал, что ему очень жаль охотников и что у него нет намерения проклинать их. Позже он узнал, что охотники были арестованы и наказаны "Божественным правосудием".

Несколько лет спустя Миларепа рассказал о сильных духовных радостях, которые он испытывал. Он также начал развивать сверхъестественные способности, которые достигли кульминации в том, что он смог летать по воздуху. Это

признаки стадий Блаженства и Просветления.

Из биографии Миларепы не совсем ясно, когда именно он достиг просветления – точки, в которой он добился полного любовного единения с Божественным. Однако после своей смерти Миларепа демонстрировал признаки, которые в тибетском буддизме считаются свидетельством полного просветления. Появилось множество необычных радуг, а дух Миларепы явился многим его ученикам. Его труп начал уменьшаться, пока не стал размером с восьмилетнего ребенка. В подобных случаях тело просветленного человека уменьшается до полного исчезновения. Но ученики Миларепы были настолько заинтересованы в сохранении реликвий, что быстро кремировали его, прежде чем его тело успело полностью исчезнуть.

Глава вторая – Как создавалась модель Лестницы в небо

Благодаря моей деятельности в качестве консультанта-нарколога, психотерапевта и учителя буддийской медитации, а также в ходе работы над собой я заметила, что разные люди нуждаются в совершенно разных и противоречивых формах помощи. Эта ситуация долгое время сбивала меня с толку. Например, мое обучение психотерапевтической эмпатии, когда я работала с наркоманами, которые были на грани самоубийства, не помогало. Эти люди крайне нуждались в конфронтации или даже в строгом наблюдении, чтобы не дать им погубить своё здоровье и разрушить свои семьи.

Еще одним запутанным противоречием были духовные книги, которые я читала, чтобы ослабить моё эго. А в работе с женами алкоголиков я делала прямо противоположное – пыталась укрепить их эго, чтобы они смогли освободиться от домашнего насилия и жестокого обращения. Кроме того, я поняла, что и мое собственное эго нуждается в укреплении, и задалась вопросом, не приносит ли медитация по освобождению от эго, которую я практиковала, больше вреда, чем пользы.

К моему сожалению, мне стало понятно, что многие виды терапии поддерживают в клиентах парализующий ментали-

тет жертвы, вместо того чтобы помочь людям оставить свои проблемы позади. Я задалась вопросом, почему так много терапевтов считают, что важно конфронтировать клиентов с их болезненными чувствами, а не избавлять от них? С другой стороны, я видела, что позитивные техники, такие как проговаривание про себя оптимистичных аффирмаций или вообще попытки мыслить жизнерадостно, на самом деле не решают глубинные проблемы людей и часто вызывают еще большее внутреннее сопротивление.

В те годы я определенно не воспринимала жизнь как игру и очень хотела, чтобы кто-то наконец объяснил мне несколько правил игры.

Несколько лет спустя, став буддийской учительницей, я испытала приятный сюрприз, когда начала преподавать медитацию Дзогчен. Эта медитация знакомит людей с блаженством, присущим нашей истинной природе. Хотя этот подход считается продвинутым, я с радостью обнаружила, что почти все мои медитирующие ученики быстро получили свои первые впечатления со стадии сознания Блаженства. Это происходило даже тогда, когда они несли на себе тяжелое бремя психологических проблем.

Все эти противоречия долгое время сбивали меня с толку, хотя я знала, что большинство методик по психологическому и духовному исцелению полезны и имеют смысл для определенных людей. Однако я все еще не понимала, почему разным людям требуется так много разных методов и как

все эти подходы сочетаются друг с другом.

Однако со временем я заметила, что все чаще различные аспекты складывались вместе, как части мозаики, и все больше правил игры становились очевидными. В конце концов у меня возник концепт, который охватывает все пути исцеления психических страданий и позволяет всем людям – независимо от того, на каком этапе своего личного пути они находятся, – полностью раскрыть свой потенциал и в итоге достичь просветления. Работая с самыми разными личностями – наркоманами, клиентами с психологическими проблемами и с теми, кто изучает медитацию, – а также работая над собой, – я постепенно открывала и совершенствовала свое понимание девяти различных стадий сознания. Благодаря этим знаниям я получала все больше ответов на свои вопросы, и жизнь все сильнее представлялась мне игрой, в которую я играла с нарастающей радостью и правила которой я с успехом передавала своим клиентам и ученикам медитации.

Как консультант-нарколог я имела достаточно возможностей помогать пациентам на первых двух стадиях сознания. Как психотерапевт я работала в основном со средними уровнями сознания. И наконец, как учитель медитации, я обучала людей с высших ступеней.

Итак, каким образом я открыла для себя стадии сознания? Во-первых, у меня было неутолимое желание понять, как помочь людям освободиться от их страданий. Как я уже упоминала, я сама экспериментировала с многочисленными

ми методами личностного и духовного развития и заполнила буквально тысячи страниц своими наблюдениями и прозрениями, чтобы понять основные принципы развития человека. С 1984 года я медитировала почти ежедневно – часто по несколько часов – и делилась своим опытом с духовными друзьями и учителями в тысячах часов диалога.

Многое из того, о чем я пишу в этой книге, «всплыло» в моем сознании во время ежедневных часов медитации и попало в постоянно растущую стопку заметок, которые я накапливала почти десять лет. Благодаря моей способности обретать все больше прозрений во время медитации, заполнялись все новые и новые пробелы в моем понимании Лестницы Сознания. Подобно головоломке, я складывала информацию по частям, пока не возникла полная и последовательная картина жизни, которая была настолько ясной, что теперь я хочу представить ее в виде игры с четкими и довольно простыми правилами.

Однако мне казалось недостаточным полагаться только на свой личный опыт и интуицию. Я провела множество исследований, чтобы узнать, что думают другие на тему стадий сознания.

Естественно, первым пунктом, куда я обратилась с вопросами, был тибетский буддизм. Я обнаружила, что пятый уровень (Ответственность) связан с буддийскими учениями Хинаяны, которые делают акцент на контроле разума и этической дисциплине. Шестая стадия (Любовь) связана с любя-

щим бескорыстием буддийских учений Махаяны, а седьмая и восьмая стадии (Блаженство и Просветление) преподаются в буддийских учениях Ваджраяны. В этих учениях говорится, что люди действительно могут достичь просветления за одну жизнь [1].

Я излагаю все буддийские учения в этой книге с моей собственной точки зрения на современном языке, и само собой разумеется, что любые отклонения от подлинных буддийских учений – моя вина.

Однако я не хотела писать книгу исключительно о буддизме. Несмотря на свою собственную духовную принадлежность, я попыталась описать путь развития, который применим ко всем мужчинам и женщинам. По этой причине я с радостью обнаружила, что существуют и христианские учения, которые можно примирить с моим собственным пониманием стадий развития сознания.

В своей книге *"Дары пустыни"* Кириакос Маркидес, кипрско-американский профессор социологии, описывает три стадии сознания, применяемые в эзотерических практиках Греческой православной церкви [2]. Первая стадия называется *катарсис*, на которой человек освобождает свою душу от эгоизма, сосредоточившись на молитве и любви. Она похожа на уровни Ответственности и Любви в моей собственной модели сознания. На следующей стадии, *Фотисис*, мистик обретает Божественный экстаз и развивает сверхъестественные способности. Маркидес приводит мно-

жество вдохновляющих историй о живущих сегодня святых, способных на такие свершения. Стадия Фотисис в точности соответствует ступени сознания Блаженства, описанной в этой книге. Последняя стадия называется *Теозис*, или «Божественность», и представляет собой окончательное единение с Богом. В моей собственной терминологии она называется уровнем Просветления.

В книге Эвелин Андерхилл "*Мистицизм*", в которой она исследует стадии сознания преимущественно христианских мистиков на протяжении всей истории человечества, я также нашла много подтверждений моим представлениям о высших ступенях сознания. Она называет эти уровни «озарением» и "объединяющим путем", и они имеют много общего с теми стадиями, которые я называю Блаженством и Просветлением [3].

Еще одна очень важная книга об уровнях сознания – основополагающая книга Кена Уилбера "*Спектр сознания*", которую я прочитала с большим удовольствием еще до того, как стала терапевтом [4]. Уилбер, помимо многих других великих прозрений, пытается решить загадку, почему западная психотерапия пытается укрепить эго, а восточный мистицизм – растворить эго. Эта тема также подробно рассматривается в данной книге.

Клэр В. Грейвс, американский профессор психологии, исследовавший стадии сознания в 1950-х годах, также оказал большое влияние на мои концепции [5]. Его идеи были ис-

следованы и расширены в книге Дона Бека и Кристофера Коуэна "*Спиральная динамика*" [6]. Идеи этих авторов в настоящее время преимущественно используются для работы с правительствами и организациями и фокусируются на нижних уровнях сознания.

Я проанализировала несколько десятков биографий – в основном духовных людей – и была приятно удивлена, что во многих из этих историй жизни отчетливо видны стадии сознания. В этой книге вы найдете истории жизни нескольких известных людей, и я покажу, как уровни сознания развивались в их жизни.

Я работала над этим произведением более десяти лет – часто ежедневно – и получила ценные отзывы от моих многочисленных читателей – апробаторов. Кроме того, я с большим успехом применяла изложенные в этой книге знания в работе с тысячами клиентов и медитирующими учениками. В конце концов, была разработана всеобъемлющая модель Лестницы Сознания, которая теперь доступна здесь. Если вы действительно поймете эту модель, то и жизнь вы будете воспринимать как игру, правила которой вы теперь держите в руках, чтобы играть в нее еще успешнее.

Глава третья – Основная мотивация на всех уровнях сознания

Что является самым важным фактором, определяющим, на каком уровне сознания находится человек? Интеллект? Гены? Карма?

На самом деле все гораздо проще... *Суть каждого уровня сознания – это наша самая глубокая мотивация того, чего мы хотим достичь в своей жизни.* Чтобы определить свой преобладающий уровень сознания, нужно просто посмотреть, чего мы больше всего хотим добиться, чего мы хотим получить от этой жизни.

Чтобы приобрести первоначальное представление о своем преобладающем уровне сознания, я предлагаю вам взглянуть на свою собственную жизнь, а затем спросить себя, что лежит в основе всех ваших действий на работе, в отношениях, на отдыхе и в духовной жизни. Можно ли найти одно слово или фразу, которая бы подытожила то, чего вы хотите достичь или максимизировать с помощью всех этих различных видов деятельности и отношений?

Могу представить, что многим людям трудно ответить на этот вопрос. Однако по мере прочтения этой книги, надеюсь, вам будет легче распознать свою собственную базовую мотивацию.

зацию. В качестве подсказки я хотела бы отметить, что чтение книги по самопомощи с намерением активно улучшить свою жизнь относится к стадии Сочувствия или Ответственности. Если остальная часть вашей жизни движется в том же направлении, это признак того, что вы находитесь преимущественно на втором лестничном пролете.

Осознав свою главную мотивацию, вы также сможете изменить ее, чтобы подняться на следующий уровень. Таким образом, осознание своих главных желаний – это первое и самое важное правило игры: *разберитесь, чего вы хотите больше всего; понимание поможет вам изменить это, чтобы подняться на более высокий уровень сознания.*

Искренняя забота о других людях в противовес эгоцентризму

На первых четырех уровнях сознания люди, как правило, заботятся только о своём собственном благополучии. Они еще не обладают тем избытком внутренней энергии, который позволил бы им проявлять истинную заботу и любовь по отношению к другим. В отличие от них, люди на пяти высших уровнях (от Сочувствия и выше) постепенно преодолевают эгоцентризм, и их основная цель меняется на стремление принести счастье и радость *всем существам*. Однако это не означает, что низшие уровни сознания в корне неверны или бесполезны, или что люди на этих уровнях не способны испытывать любовь, например, к своим детям. Первые четыре уровня сознания необходимы для развития нашего самоощущения, способного принимать осознанные решения в этом сложном мире. Правда, если кто-то слишком долго остаётся на низших уровнях сознания, это здоровое развитие превращается в разрушительный эгоизм.

После того как люди поднялись на второй пролёт, они начинают действовать по-настоящему бескорыстно и заботиться о других так же, как о самих себе. Это отношение делает их гораздо более успешными во всех их начинаниях, даже в бизнесе. Высшие уровни сознания – это отнюдь не просто метафизические сферы для духовных искателей, отрешив-

шихся от мира. По словам профессора бизнеса Ричарда Эллсворта, компании, которые ставят удовлетворение потребностей клиентов выше прибыли, превосходят своих конкурентов на 36 % за 10 лет [1].

Основные мотивы на каждом уровне сознания:

Невинность: инстинктивное желание искать безопасности в своей семье или группе; отсутствие сильной мотивации для чего-либо еще, помимо этого желания

Доминирование: готовность любой ценой удовлетворить свои сиюминутные желания

Послушание: желание быть «хорошим» в глазах высшего авторитета

Честолюбие: стремление к независимости, рациональности и впечатляющей самооценке

Сочувствие: стремление жить в гармонии с природой и влечение к по-настоящему любящим и равноправным отношениям

Ответственность: потребность жить по призванию, приносящему глубокую пользу на благо человечества

Любовь: желание посылать любовь и целительную энергию каждому существу во Вселенной

Блаженство: жажда переживать духовное блаженство, чтобы научить других людей делать то же самое

Просветление: быть выражением абсолютной любви и спонтанно реагировать на потребности всех существ с помощью Божественных импульсов

Эта глава о различных мотивациях на разных уровнях сознания передает важную мысль: на самом деле подниматься по Лестнице Сознания очень легко. Никто не обречен оставаться на низших уровнях. Все, что нам нужно сделать, чтобы испытать радости высших уровней, – это изменить свою мотивацию. Как только мы примем это новое побуждение, мы станем счастливее и успешнее во всем, что делаем. Все трудности первого лестничного пролета, о которых я буду подробно рассказывать в этой книге, возникают только потому, что многие считают, будто у них нет альтернативы.

Как только мы переймём мотивы второго лестничного пролета, мы сможем очень быстро испытать радости этих более высоких уровней. Однако для того, чтобы полностью утвердиться на следующей ступени сознания, все наши отношения и деятельность аналогично должны трансформироваться соответствующим образом и подняться на более высокий уровень. Хотя это может показаться непосильной задачей, она сводится к тому, чтобы поддерживать вновь обретенную мотивацию во всем, что мы делаем. Наградой за это будет более полная, счастливая и спокойная жизнь.

Одна женщина, которая читала на пробу эту книгу, спросила меня: "А что, если кто-то совершенно счастлив на своем уровне сознания и не хочет развиваться дальше?" Ответ заключается в том, что каждый раз, когда мы достигаем более высокого уровня сознания, мы становимся счастливее и удовлетвореннее только в течение ограниченного времени.

Однако рано или поздно у каждого уровня сознания появляются свои собственные встроенные разочарования, которые заставляют нас развиваться дальше, пока мы наконец не достигнем уровня Просветления. Только на стадии Невинности бессознательное может быть настолько сильным, что люди не осознают, как сильно ограничено их существование, и поэтому не испытывают особого желания к дальнейшему развитию.

Основная мотивация на уровне Невинности

На этом уровне сознания люди инстинктивно стремятся быть рядом со своей семьей или группой друзей – примерно так же, как маленькие дети постоянно ищут успокоения и безопасности у своих родителей. В основе такого поведения лежит страх не справиться с проблемами в одиночку. Помимо инстинктивного стремления к безопасности, стадия Невинности характеризуется *отсутствием* мотивов и силы воли. Люди просто еще не осознали, что в них заложены духовные способности, которые они могут использовать для достижения своих целей или для противостояния доминирующим личностям. Именно поэтому личности на уровне Невинности плохо работают и подвергаются большому риску быть эксплуатированными. Это может проявляться, например, в том, что человек целыми днями сидит дома с семьей

и смотрит телевизор, вместо того чтобы заниматься полноценной карьерой.

На уровне Невинности люди похожи на детей, которые пожимают плечами, когда вы их спрашиваете, чего они хотят добиться в жизни. Вместо того чтобы следовать своим собственным планам, они обычно делают то, что им говорят другие люди, и в целом просто принимают то место в жизни, на котором они оказались. Однако это не означает, что «невинные» индивидуумы неинтеллектуальны; даже люди с высоким уровнем образования могут проявлять эти типичные симптомы пассивности и бесцельности.

Личности, находящиеся на этой ступени, с большим трудом выполняют свои обязательства и часто опаздывают на встречи. Обычно они просто всю жизнь плывут по течению, постоянно поддаваясь бесчисленным соблазнам. Это может привести к таким негативным привычкам, как перееданию, пьянству или бесконечным романам.

Раньше у меня был коллега, который обладал ярко выраженной динамикой Невинности. Он был очень популярен среди молодёжи, с которой работал, потому что всегда был спокойным и непринужденным. К сожалению, он взял себе в привычку, из года в год не возвращаться вовремя из летнего отпуска – к большому раздражению коллег, которым приходилось его подменять. Я не понимала, почему наш работодатель не уволит его, пока не узнала, что он круглый год выполнял самые тяжёлые задания. Но у моего коллеги не хвата-

ло внутренней силы, чтобы сказать работодателю «нет» или отказаться от своих негативных привычек.

Основная мотивация на уровне Доминирования

На этом уровне человек открывает свою силу воли и использует ее исключительно для одной цели – немедленно-го удовлетворения своих желаний. Чтобы достичь этого удовлетворения, такие индивидуумы не стесняются безжалостно доминировать над другими и даже совершать уголовные преступления. Если спросить, чего они хотят в жизни, то они ответят примерно так: "Я хочу развлекаться, жить здесь и сейчас, а о последствиях беспокоиться завтра". Это относится, например, к наркоману, который ворует, чтобы получить новую дозу, или к тому, кто часто занимается незащищенным сексом.

Любой человек, находящийся на более высокой стадии сознания, понимает, что такое отношение приведет к большим проблемам. Однако на уровне Доминирования люди совершенно не способны предвидеть долгосрочные последствия своих действий. Вместо этого они действуют импульсивно, не задумываясь о негативных результатах для себя и других. Например, в семье с уровнем Доминирования всегда много словесной агрессии и даже насилия. К сожалению, таким людям не дано планировать на долгосрочную перспективу,

и они не в состоянии дисциплинировать себя, поэтому они часто не могут стать успешными в жизни.

Но можно найти и преуспевающих людей, которые остались на стадии Доминирования. К этой категории относятся, например, коррумпированные чиновники и политики. Хотя большинство из них учились в университете – учебном заведении, которое находится на уровне сознания Честолюбия, – ими по-прежнему движет алчность, которую они не в состоянии контролировать.

Несмотря на разрушительную силу уровня Доминирования, он все же является прогрессом по сравнению с бесцельностью стадии Невинности. На этой самой низкой ступени люди, к сожалению, настолько пассивны и бессознательны, что никогда не смогут добиться позитивных изменений в жизни – ни для себя, ни, тем более, для других. Поэтому, если человек хочет полностью раскрыть свой потенциал, первым шагом должно стать знакомство с его величайшим двигателем – силой воли, – а это происходит на ступени Доминирования. Только после этого личность сможет перейти на более высокие уровни сознания, чтобы использовать ее на благо мира.

Основная мотивация на уровне Послушания

На стадии Доминирования люди использовали свою силу

воли исключительно для того, чтобы управлять и доминировать над окружающим миром. Теперь, на уровне Послушания, они совершают поворот на 180 градусов и используют свою волю, чтобы дисциплинировать себя и таким образом вписаться в семью и в общество. Благодаря этому изменению они обретают безопасность и принадлежность, которую они рисковали потерять на уровне Доминирования из-за своего эгоистичного поведения. По этой причине «послушные» личности стараются подавить и устранить любой импульс, нарушающий правила их социального окружения, чтобы избежать наказания.

Самообладание, которого люди достигают на уровне Послушания, – одно из самых чудесных достижений человеческого развития, ведь без него этот мир был бы местом вечной войны и жестокости. Всего лишь краткий экскурс в темные уголки Интернета может стать жутким подтверждением того, насколько верно это утверждение.

Однако если здоровый самоконтроль на стадии Послушания заходит слишком далеко, он может перерасти в навязчивое самоотречение и новую форму жестокости по отношению к другим. Практически в каждом институте, основанном на ценностях послушания, существуют чрезмерно строгие правила, согласно которым женщины и мужчины должны подавлять свою сексуальность. Как правило, это запрет на секс до брака, гомосексуальность там объявляется грехом, а мастурбация якобы приводит к физической слабости.

Список бесконечен и может вызвать типичные невротические симптомы, которые, к сожалению, часто возникают из-за преувеличенного послушания-самоотречения. Такое самоподавление также приводит к угнетению и жестокости по отношению к другим людям, а все формы расизма, сексизма и снобизма берут свое начало именно здесь.

Большинство религий, основанных на послушании, призывают верующих жить по принципу "не *моя* воля, а *твоя* да пребудет". Под «твоей» подразумевается любой авторитет, а на самом верху – строгий и карающий Бог. Такое подавление собственной воли означает, что личности на стадии Послушания, как правило, имеют очень мало личных амбиций. Хотя они могут быть очень рассудительными, они *не* работают над своей карьерой, *не* пытаются совершенствоваться в спорте и часто даже не позволяют себе покупать красивую одежду, чтобы выглядеть лучше. На этом уровне многие считают любые личные амбиции греховными и постыдными и с готовностью подчиняются predetermined «судьбе» или "воле Божьей", даже если не понимают ее. Хотя подобное самоограничение и покорность не позволяют людям продолжать злодеяния стадии Доминирования, они, к сожалению, не могут использовать свои таланты для достижения чего-либо.

"Послушные" индивидуумы еще не открыли в себе смелость ступени Честолюбия, которая бросает вызов всей структуре, устанавливающей правила. На том этапе вся си-

ла воли человека используется исключительно для того, чтобы вписаться в систему, в которой он родился. Другими словами, жизнь на этом уровне похожа на ношение корсета и обиду на других за то, что они носят более удобную одежду. Для многих людей, застрявших на этой стадии, это означает жизнь, полную ненависти к себе, горечи и постоянного страха потерять контроль.

Знаменитый человек уровня Послушания Адольф Гитлер (1889 – 1945)

Можно было бы предположить, что Адольф Гитлер находился на уровне Доминирования из-за его жажды власти и ужасных злодеяний, которые он совершил. На самом деле, Адольф Гитлер является ярким примером личности Послушания и демонстрирует массивное самоотречение, болезненные невротические искажения и жестокую ненависть, которые так характерны для этой стадии сознания. В то время как «доминантные» личности часто выходят из себя во внезапных вспышках ярости, только дисциплинированный характер стадии Послушания способен на ледяной, хорошо спланированный и организованный геноцид.

Напомним, что личность на уровне Послушания строится на самоподавлении, а Адольф Гитлер был чрезвычайно подавленным человеком. Он не курил, воздерживался от алкоголя и даже придерживался вегетарианской диеты. Более того, он ненавидел любую роскошь как декаданс, работал

по шестнадцать-восемнадцать часов в сутки и даже отказался от секса и семьи. Ни один «доминантный» человек не был бы способен на такую экстремальную самодисциплину. Поэтому неудивительно, что Гитлер страдал от многих невротических симптомов, таких как нервные тики, истерическая слепота и ипохондрический страх заболеть раком.

Чтобы выплеснуть свой подавленный гнев, люди на уровне Послушания любят проецировать свои сдерживаемые чувства на врагов, которыми в случае Гитлера были социальные меньшинства, такие как евреи, цыгане и умственно отсталые люди. Поэтому он с чудовищной жестокостью уничтожил миллионы людей через хорошо организованную систему концентрационных лагерей.

Все, находящиеся на уровне Послушания, утверждают, что действуют от имени высшего господства, которое отвечает всеобщим интересам. Гитлер не был исключением, оправдывая свои злодеяния доктриной превосходства арийской расы и даже утверждая, что им руководит Божественное провидение. Эти иррациональные заявления позволили ему убедить немецкий народ в том, что его действия правомерны.

Пример Гитлера показывает, что нет большей угрозы для мира, чем иррациональные и фундаменталистские предписания стадии Послушания, будь они представлены в политическом или религиозном контексте [2].

Основная мотивация на уровне Честолюбия

На уровне Честолюбия люди наконец находят в себе мужество отбросить слишком деспотичные и иррациональные правила стадии Послушания. Вместо этого их главной целью становится достижение великих свершений с помощью собственного разума. Однако это не означает, что люди возвращаются в фазу Доминирования, потому что на ступени Честолюбия они уже не так заинтересованы в личной власти над другими. Вместо этого теперь личности используют свою повышенную фрустрационную устойчивость, приобретенную на стадии Послушания, чтобы добиться признания и восхищения своими достижениями благодаря упорному труду. Другими словами, индивидуумы достигают впечатляющих успехов, не впадая в антисоциальное поведение (Доминирование) или чрезмерное самоотречение (Послушание).

Способность мыслить рационально – это большой шаг вперед по сравнению с иррациональностью предыдущих трех стадий. Вместо того, чтобы быть скованными суевериями и догмами Доминирования и Подчинения, люди теперь способны рассудительно обдумать каждый вопрос, закончить с любой нелогичной дискриминацией меньшинств и позволить всем свободно конкурировать друг с другом на справедливых условиях. Сегодня в нашем обществе мы

пользуемся многими замечательными правами, которые являются результатом такого позитивного мышления стадии Честолюбия. К ним относятся, в числе прочего, все технологические достижения, политическая система демократии и свобода слова.

Терпимость к человеку с иным мнением может показаться не таким уж удивительным достижением. Но стоит вспомнить, что всего лишь несколько веков назад людей сжигали на костре, если они осмеливались высказывать идеи, отличающиеся от принятых в то время догм. Поэтому «честолюбивые» личности достигают высокой степени независимости и уверенности в себе, которая немыслима на более низких уровнях. Там индивидуумы сильно зависят от группы и внутренне вынуждены следовать ее правилам, независимо от того, имеют они смысл или нет. Подобное поведение мы видим на примере людей, сохраняющих верность своей семье или религиозной общине, даже если она жестоко обращается с ними.

Есть только одна сфера, в которой люди с уровнем Честолюбия не достигают успеха, – это область глубокой эмоциональной и духовной самореализации. На этом уровне духовные и психологические аспекты жизни кажутся пугающими, и люди испытывают сильное отвращение к уязвимости, возникающей вокруг этих вопросов. Вместо этого они предпочитают полностью сосредоточиться на тех факторах своего существования, которые являются логическими, рациональ-

ными и материалистическими. Например, «честолюбивые» личности непрерывно работают над своим внешним видом – наружностью, знаниями, статусом и имуществом. Они постоянно пытаются создать лучшее представление о себе, потому что пока не решаются обратиться к сути своего существования. Другими словами, для «честолюбивого» человека счастье – это "хорошо выглядеть" в глазах окружающих конкурентов, а не чувствовать себя по-настоящему счастливым.

Ни один другой уровень сознания так не стремится к постоянному соперничеству с другими людьми, как стадия Честолюбия. Но именно эта постоянная конкуренция порождает стресс, который, к сожалению, так характерен для современного мира, поскольку большинство людей находятся в наше время на этом уровне. Кроме того, отсутствие духовной и эмоциональной самореализации этой стадии приводит к неудовлетворенности и даже депрессии. Когда эти депрессии решаются конструктивно, а не подавляются с помощью алкоголя или лекарств, это знаменует собой восхождение на следующий уровень сознания.

Основная мотивация на уровне Сочувствия

На стадии Сочувствия Лестница Сознания достигла своей первой площадки, и теперь люди могут развернуться и перейти на второй лестничный пролет. Этот разворот отража-

ет важное изменение в побуждениях людей. Впервые в своей эволюции они больше не руководствуются исключительно эгоизмом, а испытывают сильное желание заботиться о других существах, особенно о тех, кто слабее их самих. «Послушные» личности тоже часто участвуют в благотворительных акциях, но они обычно сохраняют снисходительность и никогда не забывают, кто находится на вершине, а кто внизу социальной лестницы. На уровне Сочувствия же человек не только хочет помогать другим, но и искренне разделять их страдания, то есть по-настоящему *сопереживать*. В качестве экстремального примера можно привести социального работника, который живет вместе с бездомными в ветхом жилье, или психотерапевта, который настолько сильно сопереживает страданиям своих клиентов, что постоянно находится в депрессивном состоянии.

Люди, находящиеся на уровне Сочувствия, устали от статусного мышления и постоянной конкуренции стадии Честолюбия и теперь смело признают, что проблемы существуют как в них самих, так и в обществе в целом. Позволяя себе признать эти недостатки, они развивают глубокое желание, чтобы каждое существо было любимо и признано со всеми его недостатками. Поэтому находящиеся на уровне Сочувствия развивают в себе глубокое смирение и полностью отвергают тщеславие и высокомерие стадии Честолюбия. По этой же причине они *никогда не сделают* косметическую операцию и даже откажутся носить неудобную одеж-

ду, такую как высокие каблуки или галстуки. Личности этого уровня больше не боятся открыто говорить о своих ранимых чувствах или психологических проблемах и выворачивать наизнанку свои самые глубокие переживания.

Ключевое слово стадии Сочувствия – «естественный». Все, что находится в гармонии с природой, считается выше «искусственного» и «неестественного» поведения людей, находящихся на уровнях Честолюбия и Послушания. По этой причине женщины и мужчины уровня Сочувствия очень заинтересованы в сохранении окружающей среды, предпочитают экологически чистые продукты питания и «натуральные» (альтернативные) методы лечения.

"Сочувственные" индивидуумы верят в «естественное» и основанное на равенстве общество, в котором каждый может развиваться свободно, без вмешательства нашего «искусственного» и «коррупированного» общества. Например, они могут инициировать проект альтернативной школы, в которой дети имеют больше свободы, чем в обычных государственных школах, или даже попытаются жить в утопической коммуне, в которой (предположительно) нет никаких властных структур. Ключевыми моментами такой «естественной» среды является то, что даже самые слабые и проблемные люди интегрированы, что каждый имеет право свободно выражать свои мысли, но никому не позволено контролировать другого человека. Эти антиавторитарные идеи Сочувствия оказали сильное влияние на современную ев-

ропейскую школьную систему и способствовали тому, что дети-инвалиды стали более интегрированы в общеобразовательные школы, а не изолированы в специальных учебных заведениях.

Уровень сознания Сочувствия так же освобождает, как и ступень Честолюбия, потому что у людей наконец-то появляется смелость "быть собой, такими, какие они есть", и они впервые в жизни они могут ощутить настоящую эмоциональную близость с другими. Любовь и сострадание побуждают таких людей сделать наш мир лучше, где каждое существо признано, и все живут в гармонии с природой.

Люди на уровне Сочувствия чрезвычайно терпеливы, чтобы соответствовать своему идеалу открытости. По этой причине организационные собрания часто проводятся неструктурированно, а решения принимаются только на основе единогласия, даже если это делает процесс длительным и хаотичным. Однако «сочувственные» личности, воспринимают такой хаос как положительное явление, поскольку в целом не приемлют никакой четко определенной, организованной и иерархической структуры.

По этой причине именно люди Сочувствия будут сильнее всего сопротивляться идее Лестницы Сознания и критиковать ее как слишком редукционистскую или осуждающую. Например, один из моих первых читателей, идентифицировавший себя с уровнем Сочувствия, сказал следующее: "Я не верю, что все люди на уровне Доминирования злые и жесто-

кие. Может быть, они просто слишком волевые и могли бы использовать свою силу, чтобы влиять на других менее негативно?" Другая читательница, которая также идентифицировала себя с уровнем Сочувствия, сказала мне шокированным тоном: "Но вы же не хотите сказать, что высшие уровни лучше низших!" Оба эти высказывания демонстрируют тенденцию стадии Сочувствия видеть всех людей абсолютно равными и избегать любых форм классификации или моральных суждений.

Но, к сожалению, «сочувственные» личности не замечают своей склонности осуждать других. Например, они часто очень критично относятся к богатым, успешным и влиятельным людям и ценят "свободное самовыражение" только тогда, когда другие не чувствуют себя превзойденными. Например, я отчетливо помню встречу в начале восьмидесятых годов в женском центре. Там одна из участниц нашей еженедельной группы горько плакала. Она со слезами на глазах рассказала нам, что ей кажется, что ее никто не любит, "потому что она такая организованная и успешная". Это было правдой: другим женщинам не нравилось, что ее компетентность и красноречие сделали ее естественным лидером группы политических действий. Для этих женщин было гораздо важнее наладить эмоциональную связь друг с другом на эгалитарном уровне, чем эффективно работать над нашим проектом. Но когда эта сильная женщина показала себя уязвимой, другим стало проще её признать.

К сожалению, на ступени Сочувствия люди еще не открыли для себя новый уровень самоответственности. Обычно они чувствуют себя жертвами нашей материалистической (Честолюбие) и деспотичной (Послушание) культуры и склонны винить в своих проблемах общество или собственных родителей. Однако отношение к себе, как к жертве, приводит к еще большим страданиям, которые, по сути, совершенно не нужны.

Основная мотивация на уровне Ответственности

На уровне Ответственности люди отказываются от жалости к себе, свойственной стадии Сочувствия, и начинают брать свою жизнь в собственные руки. Они не позволяют коррумпированному обществу, плохому детству или даже физическим недостаткам помешать им достичь своих целей. Отстраниться от трагедий, не испытывая горечи и не обвиняя других, не всегда легко, но это первый шаг на пути к истинному человеческому величию.

Иногда человек стадии Ответственности покажется вам похожим на личность Честолюбия, потому что они оба могут быть очень преуспевающими. Разница в том, что «честолюбивые» люди руководствуются эгоистичным желанием создать успешное представление о себе – более впечатляющее, чем у других. На уровне Ответственности люди, наоборот,

рот, глубоко мотивированы отказаться от высокомерия и решить свои собственные психологические проблемы, чтобы найти *альтруистическое призвание*, которое даст им глубокое чувство удовлетворения. Таким призванием может быть, например, создание по-настоящему счастливого брака, формирование компании по этическим принципам или карьера участливого и добросовестного политика. Если люди уровня Честолюбия, по сути, эгоистичны в своем стремлении к самолюбованию и материальному успеху, то «ответственные» индивидуумы в основном альтруистичны, честны и скромны.

На стадии Ответственности люди могут использовать свою силу воли с изяществом, которое совершенно неизвестно и недостижимо на низших уровнях. Вместо того, чтобы колебаться между нетерпением и безнадёжностью, как это делают находящиеся на низших уровнях, они могут очень эффективным способом сконцентрироваться и реализовать свои самые удивительные мечты. Существует множество книг по самопомощи, посвященных визуализации и проявлению желаний, в которых подробно описывается, как это сделать. На уровне Ответственности люди начинают понимать, что обладают врожденным дарованием воплощать в жизнь сложные желания с помощью сфокусированного намерения. К своему удивлению, они то и дело сталкиваются со "счастливым случаем", вовремя привлекают нужную помощь и волшебным образом совершенствуют свои способ-

ности. Другими словами, на втором лестничном пролете люди узнают, что можно в какой-то мере контролировать свою судьбу.

Для сравнения: личности, находящиеся на первом пролёте, часто быстро отказываются от техник визуализации и манифестации, потому что их захлестывают негативные эмоции, такие как жадность (Доминирование), чувство вины (Послушание), неверие (Честолюбие) или безнадежность (Сочувствие). Только на втором пролёте лестницы у кого-то появляется внутренняя сила, чтобы применять эти техники с большой решимостью и настойчивостью, и в результате они часто становятся очень преуспевающими.

На уровне Ответственности люди понимают, что большинство препятствий на пути к счастью и успеху проистекает из их собственных негативных убеждений и эмоций. Это побуждает их работать с большой решимостью, чтобы преодолеть эти внутренние ограничения. Но вместо бесконечного депрессивного исследования всего того плохого, что сделали с ними другие люди (психотерапия Сочувствия), они отдают предпочтение эффективным психологическим и духовным техникам, которые помогают им преодолеть собственные «недостатки» и «ошибки». Однако сосредоточенность на собственных недостатках не означает, что они возвращаются на уровень Послушания с его фокусом на грехе и стыде. На ступени Ответственности люди учатся исправлять ошибки, не обвиняя себя слишком сильно и таким образом

освободиться от многих своих недостатков и обрести уверенность в себе, которая раньше была им совершенно незнакома.

Конечно, на этом уровне есть и подводные камни, о которых следует знать. Кое-кто на стадии Ответственности так упивается вновь обретенным внутренним покоем, что снова становится немного эгоистичными и откладывает следующий шаг к стадии сознания Любви. Другие становятся слишком оптимистичными, как только достигают первых успехов с помощью таких техник, как позитивное мышление, и затем ошибочно полагают, что могут полностью контролировать все сферы своей жизни с помощью силы мысли. Примером такого ошибочного мышления является книга-бестселлер "*Секрет*" Ронды Бирнс. Несмотря на то, что Бирнс хорошо объясняет, что можно взять на себя ответственность за свою судьбу, она полностью преувеличивает то, чего можно достичь с помощью позитивного мышления. Она даже предупреждает своих читателей не слушать о проблемах друзей, чтобы их негатив не проявился в их собственной жизни [3]. Этот легкий недостаток сострадания – типичное искажение уровня Ответственности, которое мешает дальнейшему восхождению по Лестнице Сознания. К сожалению, преодолеть переживания утраты и глубокой боли одним лишь позитивным мышлением невозможно; в такие моменты может помочь только позиция глубокой любви. К счастью, большинство людей, находящихся на уровне Ответственности, спон-

танно признают этот факт и, таким образом, делают шаг на следующий уровень сознания без серьезного кризиса.

Основная мотивация на уровне Любви

Преодолев многие свои слабости и осуществив некоторые мечты, люди уровня Ответственности начинают ощущать переизбыток внутренней силы и энергии. Это ощущение приводит к тому, что они испытывают желание поделиться своим счастьем с другими и исцелить их страдания. Благодаря альтруистической мотивации эти люди развивают в себе глубокое чувство цели, которое приносит им больше удовлетворения, чем все, что они испытали раньше.

Мотивация стадии Любви помогать другим существам сильно отличается от сострадательного отношения на ступени Сочувствия, где люди чувствуют себя вынужденными опускаться до уровня обездоленных. На стадии Любви личности мотивированы *поднимать* других до своего собственного уровня сознания, посылая им позитивную энергию. Эта любящая забота, кроме того, теперь направлена *на всех* существ, не исключая кого-то другой расы или религии, как это делают «послушные» индивидуумы, или на дискриминацию богатых и влиятельных, как это делают «сочувственные» личности. Например, несколько лет назад я прочитала в буддийском журнале об одном учителе, который преподавал медитацию сотрудникам многонационального и печально из-

вестного производителя пестицидов. В течение нескольких недель после публикации этой статьи журнал был наводнен гневными письмами читателей, жаловавшихся, что обучение медитации только поощряет "недобросовестных капиталистов" в их методах работы. Парадоксально, но те же самые люди считают правильным преподавание буддийской медитации преступникам в тюрьме, о чем также регулярно сообщалось в этом буддийском журнале. Такая форма извращенного суждения и двойных стандартов типична для людей стадии Сочувствия.

Для человека, находящегося на уровне Любви, таких предубеждений не существует. Вместо этого есть только те, кто страдает, будь то жертвы или агрессоры, капиталисты или преступники. На этом уровне люди дарят любовь каждому существу, потому что они осознали любовь как самую эффективную технику решения проблем в мире.

Сила любви – это не просто пушистая идея нового времени. В книге Howard Martin and Doc Childre "The HeartMath Solution" описывается широкий спектр научных экспериментов, которые показывают, что любящее отношение имеет вполне реальные преимущества для нашего физического и эмоционального благополучия. В одном из таких экспериментов Мартин и Чайldre измерили иммунную систему испытуемых до и после медитации под названием "Любящая доброта", которую они разработали в своем институте. Они обнаружили, что после медитации на 141 % увеличи-

чилось выделение антител IgA, которые считаются важным признаком здоровой иммунной системы. В другом исследовании авторы показали, как сотрудники компании, переживающей бурный период перемен, смогли значительно улучшить свое психическое здоровье с помощью ежедневной медитации на любовь, в то время как у контрольной группы, которая не занималась медитацией, наблюдалось ухудшение самочувствия (например, тревожность и бессонница). [4]

Важно понимать, что альтруистическая любовь сильно отличается от увлечения и привязанности, которые многие на низших уровнях сознания называют «любовью». Альтруистическая любовь – это чистое и реальное желание, чтобы *каждое существо* (включая вас самих) было счастливо. Поэтому человек, любящий бескорыстно, может посылать любовь тем, кто причинил ему боль, а также своим собственным недостаткам. На уровне Любви индивидуумы способны дарить любовь и милосердие даже самым безжалостным людям в мире.

Это не означает, что вы должны любить человека, который обидел вас или жестоко обращался с вами, и уж тем более не значит, что вы должны забыть о его поступках или повторствовать его поведению. Любовь на уровне Любви означает послание позитивных пожеланий деструктивным личностям с мотивацией *исцелить* их от внутреннего негатива. Посылаемая таким образом любовь приводит к полному, глубокому и длительному исцелению от последствий наси-

лия и травм. Я лично убедилась в этом на примере каждого из сотен своих клиентов.

Для успешного применения этого подхода не обязательно полностью утверждаться на уровне сознания Любви, и я продемонстрирую это на конкретных примерах в конце главы. Если вы хотите улучшить свою жизнь и исцелить душевные раны, вы можете научиться посылать любовь трудным людям и тем самым значительно ускорить свое развитие на Лестнице Сознания. Техника *"Чудо за пять минут – исцеление при помощи высшего сознания"*, которую я использую со своими клиентами, относится к уровню сознания Любви и подробно описана в книге, которую я только что упомянула [5].

Чтобы полностью стабилизироваться на ступени сознания Любви, людям необходимо сделать духовное развитие центром всей своей жизни и ежедневно медитировать на любовь, милосердие и прощение. Если они смогут это практиковать, то обретут такую степень гармонии и внутренней свободы, которая раньше была им совершенно неведома.

Иногда нелегко отличить уровень Послушания от стадии Любви. Человек Послушания тоже может пытаться практиковать прощение, когда его об этом просят священники или пасторы. Однако его форма «прощения» основана скорее на подавлении своего гнева ("Я *должен* быть любящим и прощающим"), чем на подлинной и глубоко *прочувствованной* любви. По сравнению с этим личности уровня Любви действительно способны *растворить* свой гнев, а их пережива-

ние любви – это сильная эмоция, связанная с мудростью.

Человек стадии Любви ощущает, что интенсивная концентрация на альтруистическую любовь может приводить к «чудесным» результатам. Например, он может испытывать физические и психологические исцеления или «удачные» совпадения, которые приводят к осуществлению многих желаний. Но в отличие от самоуверенности, которая может проявляться на уровне Ответственности, люди стадии Любви понимают, что не могут полностью контролировать все в жизни, и смиренно описывают свои успехи как «подарки» или как "милость Божью".

На уровне Любви есть только одна общая проблема, и это депрессионное истощение. Например, духовный целитель может чувствовать себя "совершенно измотанным" и впадать в тоску после нескольких часов в день, проведенных за лечением клиентов. При такой проблеме общий совет – быть «каналом» для целительных энергий «свыше», а не использовать свои собственные запасы энергии. К сожалению, этот совет не работает, потому что с точки зрения Лестницы Сознания этот целитель еще не открыл свой *собственный* источник неиссякаемой энергии блаженства. Он сможет сделать это только на следующей стадии сознания – уровне Блаженства.

Основная мотивация на уровне Блаженства

На уровне Блаженства самым сильным побуждением людей является стабилизация присущего их истинного «я» блаженства. Это переживание можно описать как чувство безграничной экспансивности, пронизанное любовью, мудростью и экстатическим блаженством. Осознание того, что блаженство – это глубочайшая природа нашего существа, а также всей Вселенной, присутствует во многих великих мировых религиях. В тибетском буддизме оно называется дзогчен, в индуизме – адвайта, а в христианстве – переживание Божьей благодати или экстаза. Католический святой Иоанн Креста описывал это осознание следующим образом:

Ты (дух) был создан чудесно счастливым, поскольку это соответствует всему гармоничному составу твоей души и даже твоего тела, ты будешь полностью превращен в рай, который пронизан Божественным...[6].

Важно понимать, что уровня Блаженства нельзя достичь, практикуя какую-либо технику. Его можно описать как наше истинное и естественное состояние, которого можно достичь, просто отпустив все заблуждения, которых мы придерживались на низших стадиях сознания.

В начале стадии Блаженства люди часто выпадают из этого чудесного состояния и сразу же возвращаются на одну из низших ступеней сознания. Однако если человек способен увидеть, что мысли и чувства низших уровней – это всего лишь соблазнительные иллюзии, он может мгновенно вернуться к переживанию небесного блаженства и стабилизировать свой разум на этом уровне без использования каких-либо техник.

Желания и трудности низших уровней сознания – такие как слава, деньги, материальные ценности, красота, переедание или развлечения – теперь начинают исчезать, и люди стадии Блаженства становятся способны на все большие отречения и аскетические подвиги, такие как длительный пост, воздержание от сна или перенесение физической боли. Как говорит мой буддийский учитель Гарчен Ринпоче: "Блаженство настолько сильно, что кто-то может воткнуть в вас тысячу иголок, а вы все равно не будете чувствовать ничего, кроме радости".

Сосредоточенность на блаженстве и медитации на этом уровне сознания может показаться эгоцентричной и даже эгоистичной, но у людей сейчас совсем другая мотивация, чем на более низких стадиях. На ступени Ответственности, например, есть те, кто эгоистично цепляется за свой внутренний мир. Однако на стадии Блаженства человек по-прежнему глубоко мотивирован помогать другим людям, как и на уровне Любви. Но он понимает, что крайне важно устра-

нить из своего сознания даже последнюю крупицу эгоизма и малейшее негативное чувство, чтобы более полно поставить себя на службу другим. Поэтому вовсе не эгоизм, а скорее *самоотверженное* отношение побуждает их проводить длительные периоды времени в духовных ретритах и отшельничестве, чтобы постоянно концентрироваться на духовной радости. Это, кроме того, часто необходимо, потому что на стадии Блаженства бывают фазы болезненной гиперчувствительности ко всем сенсорным раздражителям.

Люди с низших уровней сознания, конечно, тоже могут время от времени испытывать духовную радость. Однако, поскольку они не до конца понимают значение духовного счастья, они не ставят его во главу угла своей жизни. Например, «доминантные» люди будут считать переживание духовного счастья слабостью; человек уровня Послушания отреагирует на сильное счастье чувством вины или даже страхом, что в него вселился дьявол; личность на уровне Честолюбия будет игнорировать духовное счастье как несущественное; а человек Сочувствия немедленно потеряет его, как только снова начнет фокусироваться на своих негативных чувствах. На стадиях Ответственности и Любви люди чаще испытывают блаженство, но еще не осознают, насколько оно важно. Только на ступени Блаженства человек понимает, что безусловная радость, возникающая в его глубине, — *это ответ на все его вопросы и исполнение всех его мечтаний*. С этим глубоким осознанием он решает посвятить себя

этому состоянию духа днем и ночью.

Те, кому удастся стабилизировать себя на уровне Блаженства, обнаруживают, что их сила воли стала еще более эффективной и что иногда достаточно всего одной сконцентрированной мысли, чтобы добиться результатов во внешнем мире. Они могут обнаружить, что способны исцелять других людей силой своих мыслей, читать чужие мысли или получать интуитивные ответы на сложные вопросы. С точки зрения низших уровней сознания эти способности считаются «сверхъестественными», но для человека, находящегося на уровне Блаженства, они просто естественны и легче всего развиваются в той сфере жизни, к которой он относится с наибольшей страстью. Ученый может стать способен на гениальные изобретения, а целитель в силах получить возможность к «чудесным» исцелениям.

Важно понимать, что эти так называемые сверхъестественные способности не являются доказательством того, что человек находится на одном из высших уровней сознания. Многие люди стадии Невинности, например, также частично ясновидящие, а некоторые личности Доминирования используют свои сильные негативные эмоции, чтобы вредить другим с помощью проклятий и черной магии. Один лишь беглый взгляд на темные уголки Интернета показывает, как много людей увлекаются этими мрачными искусствами и — что еще хуже — многие считают себя жертвами таких проклятий. К счастью, черная магия действует только на слабоволь-

ных людей Невинности. Как только индивидуумы достигают ясного и рационального самосознания уровня Честолюбия, черная магия не может им больше навредить. По сравнению с этим сверхъестественные способности уровня Блаженства – это чудесные и благотворные действия святого.

На стадии Блаженства существует небольшая опасность того, что человек слишком сильно сосредоточится на развитии своих сверхъестественных способностей или даже начнет использовать их в эгоистических целях – что немедленно отправит его обратно на уровень Доминирования. По этой причине учеников медитации в буддизме и индуизме регулярно предупреждают, чтобы они не отвлекались на какие-либо сверхъестественные способности (*сиддхи*).

Сверхъестественные действия святых людей – не такая уж редкость, как многие думают, и известны во всех религиях мира. Католическая церковь выделяется на фоне других, поскольку она создала систему, тщательно проверяющую подобные сообщения, чтобы отличить "чудесные исцеления" от заявлений заблуждающихся или истеричных людей. Для признания чудесного исцеления человек должен быть излечен от неизлечимой болезни, подтвержденной медицинскими документами, и испытать немедленное, полное и необратимое изменение своего состояния после молитвы святому. Затем это исцеление должно быть подтверждено независимыми и тщательными медицинскими документами. Патриция Трис описывает в своих книгах целый ряд тщательно

изученных святых, которым удавалось регулярно совершать подобные подвиги [7]

Знаменитый человек уровня Блаженства Святой Франциск Ассизский (1183–1226)

Франциск Ассизский родился в богатой семье в Ассизи, Италия. Биографы описывают его юность как «фривольную», потому что он был избалован родителями и любил наслаждаться жизнью в компании легкомысленных друзей. Это можно было бы интерпретировать как признак стадии Доминирования, но Франциск не совершал никаких типичных для этой ступени эксцессов. Вместо этого он решил поступить на военную службу и свободно говорил на нескольких языках, что является признаками стадий Послушания и Честолюбия.

В возрасте 22 лет Франциск серьезно заболел, что послужило толчком к его восхождению на уровень сознания Сочувствия. Как и современные люди на этой стадии, он вдруг почувствовал отвращение к материализму и легкомысленности своего окружения и вместо этого захотел помогать обездоленным и даже активно участвовать в их страданиях. Переполненный глубоким состраданием, он отдал свою дорогую одежду и с тех пор вел скромную жизнь нищего. Бунт Франциска против традиционных ценностей семьи зашел так далеко, что в конце концов он поссорился со своим разгневанным отцом.

Прожив несколько лет среди бедных, Франциск начал со-

бирать вокруг себя учеников и, с благословения Папы, взял на себя роль религиозного лидера. Таким образом, он начал жить глубоким чувством призвания – что свидетельствует о стадии Ответственности. Франциск был очень успешен как духовный учитель и со временем смог собрать вокруг себя большое количество последователей.

Святой Франциск Ассизский известен своей безграничной радостью и любовью к природе и животным. Существует множество легенд, рассказывающих о том, как он собирал вокруг себя диких животных и проповедовал им так же, как и людям. Говорят, что он даже приручил дикого волка. Эти события являются признаками стадий Любви и Блаженства. [8]

Основная мотивация на уровне Просветления

Очищая дух на последних четырех стадиях сознания, люди постепенно освобождаются от всех эгоистических желаний и находят путь к последнему уровню сознания – стадии Просветления. На этом уровне у человека есть только одно желание – объединиться с Божественным существом и в конечном итоге дать ему полностью собой завладеть.

Важно понимать, что стабилизация на этом уровне возможна только после многих лет регулярного переживания состояний экстаза на уровне сознания Блаженства, которые

должны сочетаться с интенсивной преданностью Божественному или просветленному существу. Когда человек достигает стабилизации на уровне Просветления, его личная сила воли меняется на то, что лучше всего можно описать как "Божественный импульс". Божественный импульс – это спонтанное желание помогать всем существам, полностью свободное от малейших следов эгоизма, жадности или разочарования. Анандамайи Ма, индуистская святая, жившая с 1896 по 1982 год, была широко признана как полностью просветленная. Ее биограф профессор Александр Липски пишет:

По общему мнению, у неё нет того, что обычно считается эго-сознанием. В ней нет явных личных симпатий или антипатий, желаний или неприязни. Вместо того чтобы быть захваченной обычными человеческими мотивами и импульсами, она преследует то, что называет «кхьяла». Обычно это слово означает спонтанное действие или даже каприз, но то, как Анандамайи Ма использует его для объяснения своих собственных действий, а также действий Бога или Абсолюта, лучше всего перевести как "Божественная воля". Таким образом, она полностью свободна от обусловленности... [9].

Стадия Просветления свободна от чувства нетерпения и по этой причине может показаться похожей на уровень

Невинности, на котором люди тоже ощущают мало желаний. Но отсутствие желаний на стадии Невинности на самом деле является состоянием оцепенения или сонливости, связанным с отсутствием личного самоощущения. Только пройдя первый лестничный пролет, человек развивает осознание отдельного самоощущения, а значит, и силу воли, которая становится все более эффективной и позволяет ему всё легче добиваться желаемого. Во время подъема по второму лестничному пролёту человек учится сочетать свое чувство обособленного «я» с бескорыстной любовью и использовать свою растущую силу воли, чтобы все более эффективно помогать другим.

Важно понимать, что для того, чтобы подняться по Лестнице Сознания и в конце концов прийти к тому состоянию, где мы просто можем отдаться своим Божественным импульсам, требуется огромная решимость и сила воли. По этой причине любые необдуманные желания "плыть по течению" или популярные советы "просто оставаться в здесь и сейчас" часто являются проявлением незрелой духовности стадии Сочувствия. Хотя на этой ступени можно получить первые проблески "просветленного здесь и сейчас", мы неизбежно быстро потеряем эти прекрасные моменты и останемся перед постоянной задачей развития большей осознанности и избавления от эгоистичных установок. Только на уровне Просветления мы сможем пожинать плоды этих длительных усилий, а также переживать свои стремления и испол-

нение желаний как единое целое – и это значит, что теперь мы действительно сможем отдыхать в "здесь и сейчас".

Когда стадия Просветления стабилизировалась, человек может покинуть затворничество, в котором он нуждался на уровне Блаженства, чтобы защитить свои чувства, и теперь он может занять свое место в мире, чтобы помогать другим людям и направлять их. Эвелин Андерхилл, одна из ведущих авторитетов в области мистицизма, называет эту последнюю стадию развития *"объединительным путем"*. Она пишет:

...враги мистицизма, которые легко извлекали удобную для них мораль из "болезненной и одинокой" жизни созерцателей на ранних и формирующих стадиях мистического пути, очень часто сталкиваются здесь с нелюбимым зрелищем мистика как первопроходца человечества, человека с острой интуицией и болезненно практическими навыками: художника, исследователя, религиозного и социального реформатора, национального героя, "великого деятеля" среди святых". [10]

На уровне Просветления человек получает в свое распоряжение множество так называемых сверхъестественных способностей, чтобы помогать другим людям. Например, на каждый вопрос спонтанно находится ответ, физические законы можно преодолеть силой мысли, а некоторые просветленные существа даже способны воскрешать мертвых. Разу-

меется, просветленный человек использует эти способности только для помощи другим людям и никогда не станет выставлять их напоказ.

Многие личности, находящиеся на низших уровнях сознания (особенно на уровне Честолюбия), будут сильно сомневаться в том, что такие сверхъестественные подвиги возможны, и рационализировать все чудеса как совпадения или иллюзии. К сожалению, даже на уровне Просветления люди не могут помогать другим против их воли. По этой причине наш мир по-прежнему находится в состоянии страдания и беспорядка. Однако по мере продвижения по второму пролёту Лестницы Сознания «чудеса» происходят с людьми все чаще и чаще, открывая им понимание того, что последняя ступень Просветления доступна каждому.

Глава четвертая – Поднимаясь по Лестнице в небо

Если попытаться описать девять уровней сознания как систему, она может показаться более статичной, чем есть на самом деле. Обсуждая различные стадии, мы всегда должны иметь в виду, что люди – сложные существа, находящиеся в непрерывной трансформации. Мы меняемся постоянно – то медленно, то быстро, в зависимости от многих факторов. Например, вполне возможно в течение одного только дня побывать на разных ступенях сознания. При стрессе мы возвращаемся на более низкие стадии, а в моменты глубокой радости можем на короткое время перейти на один из высших уровней. В приведенном ниже списке указаны некоторые примеры того, как это может происходить:

Каждый раз, когда мы осознаем, что спим с открытыми глазами, откладываем важные дела или отвлекаемся на переключение и просмотр телевизора, мы находимся на уровне Невинности.

Каждый раз, когда мы ведем себя агрессивно и алчно, мы находимся на ступени Доминирования.

Каждый раз, когда мы с презрением осуждаем себя или других людей, мы находимся на стадии Послушания.

Каждый раз, когда мы испытываем желание соревноваться с другими людьми, чтобы повысить свою самооценку, хотим выглядеть лучше других, добиться высших результатов и приобрести более дорогие вещи, мы находимся на уровне Честолюбия.

Каждый раз, когда нам хочется поговорить с близким другом о своих волнующих проблемах и рассказать ему о своих чувствах, мы находимся на ступени Сочувствия.

Каждый раз, когда мы эффективно работаем ради своей альтруистической мечты, мы находимся на стадии Ответственности.

Каждый раз, когда мы можем от всего сердца пожелать счастья всем другим людям, даже своим врагам, мы находимся на уровне Любви.

Каждый раз, когда нас переполняет глубокое духовное счастье, мы находимся на стадии Блаженства.

Каждый раз, когда мы переживаем свое существование как самое чистое и прекрасное выражение бесконечной, божественной любви, мы находимся на уровне Просветления.

Несмотря на этот кажущийся хаос в нашем сознании, важно отметить, что у каждого из нас есть свой преобладающий уровень сознания, который является нашей ментальной базой, на основе которой мы и действуем. Эта база определяется тем, как мы *интерпретируем* вышеупомянутые моменты. Например, если мы находимся преимущественно на

уровне Доминирования, то момент сильного гнева вызовет у нас чувство собственной правоты. У человека, находящегося преимущественно на ступени Послушания, сильный гнев вместо этого вызовет чувство вины. С другой стороны, личность, находящаяся на стадии Любви и испытывающая гнев, не будет чувствовать ни самодовольства, ни вины, а просто растворит своё негодование, послав любовь причине этой эмоции.

Вот другой пример: для «честолюбивого» человека момент гордости за хорошее достижение будет правильным и уместным. Та же гордость заставит «послушную» личность почувствовать стыд. Кто-то на уровне Ответственности, напротив, отреагировал бы на это амбициозное чувство с юмористической отстраненностью. *По этой причине наш преобладающий уровень сознания определяется тем, как мы интерпретируем мысли и чувства, приходящие с других ступеней сознания.*

Со временем наш преобладающий уровень сознания может измениться, но без хорошего руководства для полной эволюции обычно требуются многие годы или даже десятилетия. В этой книге я постараюсь показать простые "правила игры", как добиться позитивных изменений нашего уровня наиболее быстрым и гармоничным способом.

В связи с нестатичностью Лестницы Сознания мне необходимо пояснить, как я использую различные термины в этой книге. Например, когда я говорю о «честолюбивых» лю-

дах или "человеке на уровне Любви", эти термины могут относиться к трем разным типам. Например, выражение "честолюбивый человек" может описывать следующее:

Тот, кто находится преимущественно на уровне Честолюбия и интерпретирует большинство своих переживаний с этой точки зрения.

Тот, кто находится на более высоком уровне сознания и под воздействием стресса временно возвращается к узкому материализму этого уровня.

Тот, кто находится на более низком уровне сознания и временно переходит к освобождающему равенству людей этого уровня, когда чувствует себя исключительно уверенно.

Как быстро происходит развитие на Лестнице Сознания?

Философы и мистики на протяжении всей мировой истории исследовали вопрос, почему мы должны сначала по-кинуть прекрасное чувство единства (уровень Невинности), чтобы развить собственное самоощущение (уровень Честолюбия) – и только потом упорно трудиться, чтобы вернуться к утраченному чувству единства (уровень Просветления). Однако модель Лестницы Сознания показывает, что мы никогда не возвращаемся к *бессознательному и бессильному* чувству единства на уровне Невинности. Когда мы переживаем стабильное и блаженное чувство единства на уровне Просветления, мы становимся полностью осознанными и чрезвычайно могущественными существами. Вместо того, чтобы быть бессознательной каплей в океане (уровень Невинности), мы сами превращаемся в сознательный океан – со всей его удивительной мудростью и силой.

Как показал пример тибетского святого Миларепы, приведенный в первой главе, человек может пройти через все уровни сознания в течение одной жизни. Однако большинство людей продвигаются только до уровня своих родителей и обычно не развиваются дальше, когда становятся взрослыми. Например, личности, выросшие в узких и догматических рамках уровня Послушания, часто остаются на этом уров-

не до конца жизни. Они могут в значительной степени подавить свою «невинную» лень и антиобщественные импульсы Доминирования, но при этом страдают от того малодушия и страхов, которые присущи стадии Послушания. Мало у кого хватает смелости отвергнуть иррациональные наставления, которым их учили, и перейти к более рациональному мировоззрению уровня Честолюбия. И еще меньшее число людей затем переходит к антиматериалистической идеологии стадии Сочувствия или даже ко второму пролету Лестницы Сознания.

В нашем мире очень мало людей, способных полностью стабилизироваться на высших уровнях Любви, Блаженства и Просветления, потому что продвижение на эти уровни требует интенсивной и длительной духовной практики. В настоящее время большинство личностей в западном обществе находятся на стадии Честолюбия с их материалистическим мировоззрением и потребительским поведением. Почти столько же людей находятся на ступени Послушания и слепо следуют правилам, навязанным им высшим авторитетом. На периферии этих двух уровней мы находим небольшие группы людей Доминирования и Сочувствия. На уровне Ответственности и Невинности находится сравнительно небольшое количество личностей, а на уровнях Любви, Блаженства и Просветления – очень мало.

Эго и истинное «я»

Девять стадий сознания лучше всего представить себе в виде лестницы с двумя пролётами (см. схему ниже). Будучи детьми, мы все начинаем с первого этажа (уровень 0 – Невинность), со слабым чувством собственного достоинства и относительным ощущением единства с окружающим миром. Некоторые люди остаются на этом уровне на протяжении всей своей жизни и позволяют доминировать над собой более волевым личностям.

По мере того, как мы развиваемся и проходим первый пролет Лестницы Сознания, у нас формируется ощущение собственного достоинства. В восточных религиях это чувство называют «эго», оно разрешает нам утверждать свою волю над миром и не позволяет другим людям властвовать над нами. Наше эго наиболее полно развито на уровне Честолюбия, поэтому «честолюбивые» люди могут показаться чрезвычайно самоуверенными и даже высокомерными.

В некоторой духовной литературе эго трактуется как противник духовного пути. Это мнение ошибочно, потому что ни одно человеческое существо не может подняться на высшие ступени сознания, пока не разовьёт независимое и рациональное чувство собственного достоинства на стадии Честолюбия. То, от чего мы должны отказаться, – это всего лишь высокомерие этого уровня. После этого мы можем ис-

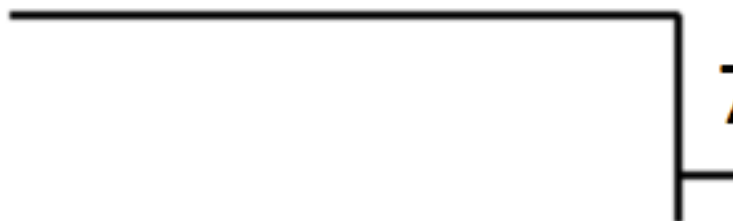
пользовать наше сильное чувство собственного достоинства для развития любви и сострадания и таким образом пройти по второму лестничному пролёту.

Развитие высших ступеней сознания берёт старт на стадии Сочувствия, когда люди начинают ослаблять и в конечном итоге преодолевать свой эгоцентризм через искреннее сочувствие и заботу о других. Важно понимать, что, проходя по второму пролёту, мы никогда полностью не отказываемся от своего самоощущения, но *одновременно* переживаем его в состоянии любящего единения с Божественным и другими существами. Это означает, что мы сохраняем осознание собственной идентичности и в то же время учимся любить других так, как если бы они были частью нашего собственного «я». В восточных религиях это любящее «я» называют "истинным я" или "истинной природой". В христианстве используются такие термины, как "сознание Христа". В буддизме это чувство собственного «я» также называют "природой Будды" или иногда «не-Я». Для большей ясности в этой книге я буду называть его нашим "истинным я".

На втором лестничном пролете люди развивают свое истинное самоощущение, пока не достигнут стадии Просветления. Утверждая: "Я *есть* любовь", человек на стадии Просветления выражает парадокс, заключающийся в том, что он обладает собственным самоощущением и одновременно пребывает в состоянии блаженной недвойственности. Поэтому высший потенциал человека не является состоянием

блаженной пассивности, как ошибочно полагают некоторые духовные искатели, а выражается в *беззаветном служении* другим существам. Следующая схема дает краткий обзор развития эго и истинного "я":

8 Просветление



хотела бы еще раз подчеркнуть, что описание модели Лестницы Сознания кажется более статичным, чем оно есть на самом деле. Мы поднимаемся по ней в фазах, разделенных во времени. Например, вначале мы переживаем лишь несколько кратких мгновений более высокой ступени, прежде чем опуститься обратно на наш преобладающий уровень сознания. Со временем этих моментов накапливается все больше, и они постепенно распространяются на дальнейшие области нашей повседневной жизни. Через некоторое время мы все более полно утверждаемся на новом уровне. По этой причине мы часто проходим через несколько стадий сознания каждый день.

Здоровое развитие на уровнях сознания

Как следует из иллюстрации, каждый шаг на Лестнице Сознания строится на фундаменте предыдущих ступеней. Таким образом, все уроки низших уровней содержатся в высших, и ни одна стадия развития не может быть пропущена. Например, невозможно сразу перейти от стадии Доминирования на уровень Любви и стабилизироваться на нём. Вместо этого каждый человек должен терпеливо пройти через все уровни шаг за шагом. Сначала он должен внедрить в свой характер моральные и социальные правила (Послушание), затем научиться рационально мыслить (Честолюбие), а на следующем этапе – научиться по-настоящему сопереживать себе и другим людям (Сочувствие). Затем человек учится брать на себя полную ответственность за все свои слабости (Ответственность), пока, наконец, альтруистическая любовь не станет основной темой его жизни (Любовь).

Также важно понимать, что в процессе эволюции мы никогда не оставляем полностью низшие уровни сознания, но всегда сохраняем их как часть нашей все более сложной личности. Например, на стадии Блаженства люди могут быть такими же жизнерадостными и беззаботными, как люди Невинности, такими же своенравными и напористыми, как люди Доминирования, такими же дисциплинированными и

нравственными, как люди Послушания, такими же успешными и рациональными, как люди Честолюбия, такими же сострадательными и эмпатичными, как люди Сочувствия, такими же самопринятыми и ответственными, как люди Ответственности, и такими же любящими, как люди уровня Любви. Все эти различные качества могут быть использованы спонтанно, в зависимости от требований ситуации.

Когда мы впервые поднимаемся на новый уровень сознания, в течение определенного времени мы наслаждаемся его освобождающими и живительными положительными аспектами. Однако если мы остаемся на нём слишком долго, происходит его деградация, и негативные аспекты начинают выходить на первый план. Если эти отрицательные компоненты становятся слишком болезненными, у нас появляется мотивация эволюционировать на другой уровень. Таким образом, каждая стадия сознания превращается в целительное противоядие от негативных аспектов предыдущей ступени. В следующем обзоре показано здоровое развитие, которого взрослые люди должны достичь на каждом уровне сознания, чтобы эволюционировать. Развитие детей мы обсудим в десятой главе.

Основное развитие на уровне Невинности

На этом уровне перед человеком стоит фундаментальная задача осознания себя как независимого существа, обладающего собственными чувствами, желаниями и талантами. Без

такого восприятия человек подвергает себя опасности бессознательного скольжения по жизни, переживая доминирование и эксплуатацию со стороны других личностей. Индивидуум может оставаться на уровне Невинности только до тех пор, пока не осознает, как сильно он уступает другим людям (с более высоких уровней сознания). Когда он постигает, что он несостоятелен по сравнению с другими, это ведёт в лучшем случае к сильной мотивации развиваться дальше. Однако в большинстве случаев это приводит к зависти и злости на это нарциссическое оскорбление (болезненное чувство быть недостаточно хорошим), и таким образом человек теряет свою «невинность» и поднимается до стадии Доминирования.

Основное развитие на уровне Доминирования

На этом уровне человек должен научиться использовать свою силу воли, чтобы влиять на мир и других людей, ведь без неё никто не способен сделать что-либо значимое. Однако на этом этапе существует опасность, что люди будут использовать свою силу воли жестоко, эгоистично и для удовлетворения своих зависимостей, что, конечно же, приведет только к негативным последствиям. Правда, если люди достаточно долго испытывают эти болезненные последствия, то у них появляется мотивация перейти на следующий уровень.

Основное развитие на уровне Послушания

На этом этапе личность должна научиться подчиняться правилам высшего авторитета ради всеобщего блага. Таким авторитетом могут быть, например, их собственные родители, религия или правительство. Положительный аспект этой стадии заключается в том, что люди могут гармонично функционировать в группе, как только они способны будут обуздать свои антисоциальные импульсы. Однако, к сожалению, самоподавление на стадии Послушания часто заходит слишком далеко и причиняет много ненужных страданий. Многие люди выходят из стадии Послушания, когда начинают мыслить рационально и, таким образом, становятся способными подвергнуть сомнению иррациональные догмы авторитетов. Чаще всего это происходит благодаря высшему образованию. В других случаях импульс к развитию может дать личная трагедия, в результате которой люди подвергают сомнению авторитет, которому доверяли (например, "Если бы был Бог, мой ребенок не умер бы"). Как только люди преодолевают преувеличенное самоподавление стадии Послушания, они переходят на следующую ступень.

Основное развитие на уровне Честолюбия

На этом уровне люди должны научиться мыслить независимо и рационально и развить сильную самомотивацию. Только так они смогут многого добиться в таких областях, как спорт, наука и бизнес, независимо от своего социально-

го класса, расы или пола. Без амбиций люди не смогли бы развивать свои способности, а человечество в целом было бы сильно ограничено в своем культурном, технологическом и экономическом развитии. Однако через некоторое время люди разочаровываются в эмоциональной и духовной пустоте стадии Честолюбия. Это разочарование часто проявляется в виде выгорания или эмоционального кризиса. Именно этот кризис может побудить человека перейти на следующий уровень.

Основное развитие на уровне Сочувствия

На этом уровне люди должны научиться строить близкие связи на основе искреннего сочувствия к человеческим слабостям и уязвимости. Без таких эмпатичных отношений жизнь всегда будет трудной и одинокой. Однако на этом этапе сочувствие часто перерастает в чрезмерную жалость к себе, и люди постоянно обвиняют других в своих собственных проблемах (например, нерадивых родителей или коррумпированное общество). Зато, как только люди научатся не чувствовать себя жертвами, они переходят на следующую ступень.

Основное развитие на уровне Ответственности

На данном этапе индивидуум должен научиться брать на себя полную ответственность за свои проблемы, не обвиняя других людей. Это может быть очень сложно, если человек

происходит из неблагоприятной среды или пережил много несправедливости. Однако если он способен по-настоящему взять на себя эту ответственность, он получает доступ к богатым внутренним ресурсам и, таким образом, может исполнить свои величайшие мечты на благо всех существ. Без самоответственного отношения невозможно реализовать свое глубочайшее призвание. Начиная с уровня Ответственности, люди больше мотивированы позитивными причинами для дальнейшего развития и не всегда нуждаются в серьезном кризисе, который их должен «подтолкнуть» к переходу на следующий уровень. Часто они интуитивно понимают, что путь вперед означает развитие большей альтруистической любви и использование ее для исцеления всех существ. Как только это осознается, они переходят на следующую ступень.

Основное развитие на уровне Любви

На этом уровне личности учатся исцелять себя и других, посылая энергию любви на все боли и раны. Это также означает, что они полностью прощают своих врагов и посылают любовь даже самым жестоким людям в мире. Без такой сильной приверженности альтруистической любви никто не может достичь святости, которое находится как потенциал в сердце каждого человека. Отсюда остается лишь небольшой шаг до сосредоточения на присущем нам блаженстве, которое является глубочайшей природой нашего существо-

вания. Когда люди с помощью духовного учителя поймут смысл этого блаженства, они смогут перейти к следующему этапу.

Основное развитие на уровне Блаженства

На этой стадии человек узнает, что блаженство является первопричиной как его собственного существования, так и существования всей Вселенной. С одной стороны, стадия Блаженства вызывает интенсивные чувства экстаза и множество сверхъестественных способностей. С другой стороны, человеку приходится прорабатывать все содержимое своего ещё оставшегося подсознания и сталкиваться с бесчисленными эмоциональными и духовными проблемами. Когда человек очистит последние следы своего эгоизма, отдохнув в безграничном пространстве духовного блаженства, он захочет полностью соединиться с Божественным существом. Через это единение он переходит на последнюю ступень Лестницы Сознания.

Основное развитие на уровне Просветления

На этом уровне люди стабилизируют свое собственное просветление через союз с Божественным или просветленным существом и тем самым осознают себя как выражение чистейшей, Божественной любви, которая находится в блаженном единении со всеми существами. Мир представляется им раем, переполненным любовью и неопишимым сча-

ством. Сверхъестественные способности теперь полностью развиты, и человек получает спонтанные ответы на все свои вопросы. Эти чудесные способности используются исключительно для того, чтобы помогать другим людям продвигаться по Лестнице Сознания. Когда это состояние становится стабильным, человек достигает вершины своего развития.

Знаменитый человек на стадии Любви:

Мать Тереза (1910 – 1997)

В биографии Матери Терезы мы можем увидеть каждую стадию сознания, одну за другой, прежде чем она достигла ступени Любви, которая сделала ее всемирно известной. Родившись в Албании в 1910 году, она быстро прошла через уровни Невинности и Доминирования и вступила в стадию Послушания, когда в раннем детстве приняла активное участие в жизни местной иезуитской общины.

Мать Тереза сохранила сильные черты Послушания на протяжении всей своей жизни, но это не мешало ей развить и характеристики более высоких уровней сознания. В восемнадцать лет она стала монахиней, а вскоре после этого начала преподавать в школе для девочек в Калькутте. В возрасте 34 лет она стала директором школы – знак того, что она была способна на достижение стадии Честолюбия. О Матери Терезе говорят, что она обладала природным организаторским талантом, а также большой работоспособностью.

Примерно в 36 лет Мать Тереза испытала тяжёлую душевную боль, что означало начало стадии Сочувствия. Ее большие не удовлетворяла работа в качестве директора школы и охватило глубокое желание помочь "беднейшим из бедных". Она отправилась в трущобы Калькутты и начала разделять ужасные страдания с их обитателями.

Мать Тереза перешла на уровень Ответственности, когда у нее появилось глубокое чувство призвания, и она активно взялась за осуществление своего желания. Она хотела основать новый религиозный орден – "Миссионеры милосердия", чтобы заботиться о бедных. Ей потребовалось целых два года трудоёмкой работы, чтобы убедить власти дать ей разрешение на основание этого ордена. Получив разрешение, она в одиночку отправилась в самые покинутые трущобы Калькутты, омывала раны детей и ухаживала за умирающими на улицах людьми. Через несколько месяцев к матери Терезе присоединились другие сестры, чтобы помочь ей в этой чрезвычайно тяжелой работе.

Неизменная решимость Матери Терезы дарить любовь и исцеление нуждающимся людям свидетельствует о том, что она находилась на стадии сознания Любви. Ее орден быстро распространился по всему миру, а ее благотворительная деятельность затронула сердца миллионов людей [1].

Три направления развития: любовь, власть и мудрость

Поднимаясь по Лестнице Сознания, люди развивают свои способности в трех основных областях: любовь, власть и мудрость.

Любовь определяется как глубокое желание, чтобы все люди были здоровы и счастливы (в том числе, и вы сами).

Власть определяется как способность изменять и влиять на себя и свое окружение желаемым образом.

Мудрость определяется как идеальный баланс любви и власти.

Любовь и власть развиваются поочередно на разных уровнях сознания. Все начинается с зарождения власти на этапе Доминирования и продолжается примитивной формой любви на стадии Послушания. Затем мы возвращаемся к усиленному развитию власти на ступени Честолюбия, потом снова к формированию эмпатии на уровне Сочувствия, и так продолжается попеременно, пока мы не достигнем стадии Просветления. В начале Лестницы Сознания любовь и власть используются очень однобоко и иногда экстремально, что можно неоднократно увидеть в разрушительном поведении уровней Доминирования и Послушания. Однако, чем выше

мы поднимаемся по Лестнице Сознания, тем больше мы в состоянии использовать любовь и власть во все более гармоничном сочетании. Мы называем эту способность к позитивному объединению любви и власти мудростью.

Очевидно, что власть без любви не приносит ничего, кроме разрушения. Но и любовь без власти мало что может, потому что такая любовь слаба, и не способна создать реальные позитивные изменения. Только когда сила и любовь гармонично объединяются, человек обретает мудрость, которая знаменует собой окончательную реализацию его высочайшего потенциала. По этой причине Лестницу Сознания можно рассматривать как постепенное примирение противоположных полюсов власти и любви. Таким образом, финальную стадию Просветления можно описать как "самую могущественную любовь" или "самую любящую власть", и, следовательно, она является выражением высшей мудрости. Это описание соответствует учениям тибетского буддизма, в котором просветление изображается как союз сострадания (любви) и искусных средств (власть).

Этапы, на которых укрепляется власть, – это Доминирование, Честолюбие, Ответственность и Блаженство. По мере прохождения этих стадий люди учатся использовать свою личную власть все более умелыми способами, чтобы эффективно изменять себя и свое окружение. К счастью, с каждым последующим уровнем сознания они также обретают больше мудрости, поскольку эти уровни связаны с заботой о дру-

гих. Таким образом, личности становятся способны сочетать свою растущую власть со все большей любовью.

Этапы развития любви – это Послушание, Сочувствие, Любовь и Просветление. По мере прохождения этих стадий у людей появляется все больше мотивации помогать другим, доставлять им радость и прощать негатив. К счастью, люди также обретают все большую способность реализовать эту мотивацию, поскольку их личная власть возрастает с каждой следующей ступенькой Лестницы Сознания. Последний уровень, Просветление, относится к категории любви. Это говорит о том, что в высшей форме развития человека любовь в конечном итоге превалирует над властью.

К сожалению, из-за недостатка мудрости на низших уровнях сознания личная власть часто вырождается в эгоизм (уровни Доминирования и Честолюбия). Аналогично, развитие любви часто перерождается в чувство личной слабости и зависимое, покорное поведение (уровни Послушания и Сочувствия). На более высоких ступенях люди оставляют эти крайности позади и учатся гармонично объединять любовь и силу. В результате они развивают мудрость полностью сформированного человеческого существа, которое одновременно любит и обладает властью.

На стадии Невинности люди не обладают ни властью, способной изменить окружающую среду и самих себя, и кроме того, они не способны ни по-настоящему любить, ни заботиться о других. Они могут быть добрыми, а также очень

привязаны к своей семье, но им не хватает личной силы, необходимой для того, чтобы действительно приносить счастье и исцеление другим.

Развитие власти

Развитие власти на уровне Доминирования: на этой стадии власть принимает форму грубого самоутверждения. Хотя уверенность в себе является основой для всех высших форм власти, на уровне Доминирования оно часто проявляется в виде безудержного гнева и алчности. Мы можем представить себе это как разгневанного малыша, который бьет свою мать в неконтролируемом приступе ярости, потому что не получает того, чего хочет. Взрослые, которые ведут себя подобным образом, естественно, часто испытывают очень болезненные последствия, а их неконтролируемые вспышки гнева не приносят желаемых результатов.

Развитие власти на уровне Честолюбия: на этом этапе люди уже не используют грубую силу, характерную для стадии Доминирования. Вместо этого они научились контролировать свое стремление к власти в ситуации конкуренции и в основном придерживаются справедливых правил. Таким образом, они способны изменить свое окружение с помощью рациональной аргументации, умелого применения технологий и деловой хватки. Они также могут воспользо-

ваться возможностью изменять свое тело с помощью высокотехнологичной медицины или пластической хирургии и в состоянии достичь пиковых показателей в спорте.

Развитие власти на уровне Ответственности: на этой ступени люди оставили позади постоянное соревновательное поведение стадии Честолюбия, и их власть направляется на желание творить добро во благо всех. Теперь они понимают, что самые большие препятствия на пути к успеху находятся в их собственном сознании в виде безнадежности, сомнений и других негативных эмоций. Когда люди вырабатывают в себе более позитивный, сфокусированный и уверенный образ мышления, они часто могут воплотить в жизнь, казалось бы, несбыточные мечты. Примером такой динамики могут служить успешные ненасильственные протесты Махатмы Ганди. Ганди пришлось много работать над своим сознанием с помощью медитации и других ментальных упражнений, прежде чем он смог стать харизматичным лидером, способным вдохновить других людей попытаться достичь невозможного и добиться при этом успеха.

Развитие власти на уровне Блаженства: на этой стадии человек развивает еще большую власть, потому что теперь он способен сильнее сосредоточиться на своих целях. В какой-то момент он обнаруживает, что действительно может «создавать» реальность – просто силой своего разума.

Например, люди могут установить, что они в состоянии исцелять других силой своих мыслей, влиять на погоду или что их альтруистические проекты привлекают очень богатых спонсоров. Само собой разумеется, что на этом уровне личности используют власть только в целях исцеления и обучения других людей.

Развитие любви

Развитие любви на уровне Послушания: на этой ступени люди имеют лишь очень неполное представление о любящей заботе, и она сводится в основном к подавлению собственных антисоциальных импульсов, сильному чувству долга и верности членам своей группы (семьи, религии, политической партии и т. д.). К людям, не принадлежащим его группе, человек относится в лучшем случае черство, а в худшем – жестоко. Многие «послушные» индивидуумы считают, что любовь всегда должна предполагать некое самопожертвование, и не научились включать *себя* в свои благожелательные намерения. В результате для удовлетворения своих потребностей они прибегают к различным манипулятивным техникам, и у них развивается множество неврозов или психосоматических заболеваний.

Развитие любви на уровне Сочувствия: на этой стадии у людей появляется искреннее сострадание, побуждаю-

щее их заботиться о слабых и обездоленных, разделяя их мучения. К сожалению, к этому позитивному состраданию часто примешивается менталитет жертвы, который мешает «сочувственным» личностям эффективно помогать другим и расширять свои возможности. Забота на этом уровне также распространяется только на обездоленных, в то время как сильных и успешных людей (часто ошибочно) обвиняют в том, что они используют других в своих интересах.

Развитие любви на уровне Любви: на этой стадии люди чувствуют сильную мотивацию посылать любовь и позитивные пожелания всем существам, независимо от того, сильные они или слабые, хорошие или плохие, симпатичные или неприятные. Позиция глубочайшего сострадания и прощения управляет всеми их взаимоотношениями с людьми и позволяет им быть по-настоящему эффективными в помощи другим. Теперь личности освободились от самопожертвования, характерного для уровня Послушания, и включают самих себя в свои благожелательные намерения. Кроме того, они оставили позади преувеличенное сострадание стадии Сочувствия и теперь способны лучше мотивировать других людей взять свою жизнь в собственные руки. Однако многие индивидуумы, находящиеся на уровне Любви, чувствуют себя ограниченными в своих усилиях любить и исцелять, потому что у них еще нет того огромного количества энергии, которое высвобождается на стадии Блаженства.

Любовь на уровне Просветления: стадия Просветления представляет собой выражение абсолютной любви и переживается как любовное единение с другими людьми. По сравнению с этим человек, находящийся на уровне Любви, *посылает* любящую энергию, и это означает, что он все еще сохраняет некоторое чувство отделенности от других людей и прилагает усилия, чтобы преодолеть этот разрыв. На уровне Просветления эти усилия полностью исчезают. Когда вы "созданы из любви" до последнего атома, все ваше самовыражение является эманацией этой энергии. Стадия Просветления является также апогеем власти, накопленной на протяжении всей Лестницы Сознания. Все сверхъестественные способности теперь полностью развиты, и человек использует их исключительно для помощи другим людям. Этот совершенный союз власти и бесконечной любви является кульминацией человеческого развития.

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.