

Предисловие

Данную книгу я вынашивал несколько лет. А началось все с того, что однажды мне довелось присутствовать на лекции моего друга и коллеги, Роберта Джонсона, который рассказывал очень мудрую и глубокую историю о Короле Лире, показывая то, как современные люди не способны испытывать удовлетворенность ни в чем. Как правило, нам необходим кто-то или что-то, чтобы мы могли ощутить эту удовлетворенность и завершенность. Но и это тоже не помогает, так как удовлетворение напрямую связано с нашим внутренним опытом. Фраза *«быть удовлетворенным чем-либо»* указывает на *содержание* — радоваться тому, что у вас уже есть. Ведь поняв это, вы сможете сохранить и правильно распределить вашу энергию.

На протяжении последнего года мы с Робертом много работали, делая акцент на глубинной психологии, а также различных духовных практиках. Кроме того, мы занимались анализом гениальных произведений Шекспира, что позволило нам дойти до самой сути, говоря о настоящей удовлетворенности. Вовсе не нужно быть мудрецом, взирающим на все происходящее из мира горнего, чтобы ощутить это довольство. Но так получается, что в наше время для этого требуется действительно нетрадиционное мышление.

Современный человек предпочитает верить в то, что удовлетворенность напрямую связана с тем, что у нас есть. В действительности же удовлетворенность связана с нашей способностью опосредовать желания с тем, «что у нас есть». Главный принцип духовного развития — научиться принимать то, «что у нас есть», а не наста-

ивать на том, чтобы все шло так, как нам этого хочется. Ведь в жизни редко все идет именно так, как мы себе представляем. Мы просто имеем то, что нам дано. Это вовсе не значит, что вам следует от всего отказаться или стать пассивным. Искусство осознания того, что такое удовлетворенность, — это активный и динамичный процесс. Вы можете представить это как некий танец между вашими желаниями и реальностью, между тем, что вы хотите, и что получаете, в конце концов. И это не должна быть борьба. Возможно, вы видели когда-то в старых фильмах удивительный танец в исполнении Фреда Астера и Джинджера Роджерса. Фред и Джинджер смогли выработать какой-то совершенно неповторимый ритм, подходящий им обоим. Они настолько чутко реагировали на потребности другого, что у зрителей уже не возникало ощущения, что один из них является ведущим, а другой ведомым. Как только один делал шаг вперед, другой тут же отходил назад. И тогда мы могли видеть лишь единое целое. Именно так каждый из нас может научиться «исполнять некий танец», взяв за основу то, что было дано нам. Иногда вы являетесь ведущим, утверждая собственные желания, и тогда судьба совершает это движение вместе с вами. Но как только вам нужно будет сделать следующий шаг, возможно, вам скорее придется быть ведомым, а не быть ведущим. Конечно же, для столь ловких и изящных движений потребуются практика, но ведь вся наша жизнь — это и есть та самая практика.

Мы живем в непростую переходную эпоху, которую можно даже считать своеобразным «пубертатом» человечества. Поэтому удовлетворенность требует определенных усилий с нашей стороны. Цель данной книги предоставить читателям как практические навыки для

осознания, так и оказать им помощь в духовном развитии.

Мне бы хотелось поблагодарить Роберта за его преданность данному проекту и ту помощь, которую он оказывал, на протяжении всей работы над данной книгой. Также я хотел бы выразить огромную признательность всему преподавательскому составу учебно-научного центра «Pacifica Graduate Institute» в Калифорнии, и в особенности д-ру Чарльзу Ашеру, д-ру Роберту Романишину, Айане Скафте и Мэри Уоткинс, которые делились со мной своими многочисленными идеями во время лекций и в частных беседах. И, наконец, мне бы хотелось выразить признательность своей жене, Джордис, и моему сыну Оливеру, за то, что благодаря им моя жизнь наполнена истинным смыслом.

Джерри М. Рул
25 сентября 1998 г.
Денвер, Колорадо

Часть I

**ТРАГЕДИЯ
НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ В
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Глава 1

И КАК ТОЛЬКО...

Кто же не хочет быть удовлетворенным? Но все дело в том, что в современном обществе мы повсюду сталкиваемся с неудовлетворенностью. Это трагедия нашего времени, когда вне зависимости от того, сколько денег мы заработали или же сколько благ получили, «еще» никогда не бывает достаточно. Ведь за одним желанием неизменно последует другое. У вас может быть дом в Аспене или же вы можете быть сказочно богаты, как сам Билл Гейтс, но, тем не менее, это ощущение полноты по-прежнему куда-то ускользает от вас. И так происходит потому, что быть удовлетворенным чем-то – это не результат того, что вы имеете или даже делаете в жизни. Удовлетворенность никак с этим не связана. Возможно, вы действительно хотите не так много, но то, чем вы обладаете, очень скоро перестает удовлетворять вас, и тогда вы стремитесь получить еще и еще. И что бы вы не делали, никакое обладание чем бы то ни было, власть или престиж – все это не может удовлетворять вас долго.

Давайте вернемся в то время, когда вас действительно все удовлетворяло. Практически каждый из нас может вспомнить такие моменты, когда наши внутренние желания были реализованы. Возможно, в тот момент вы наблюдали за тем, как ваш ребенок ест торт на своем первом дне рождения или же делает первые шаги. Какие невероятные ощущения вы испытывали тогда, и это было истинное удовлетворение! Вы могли быть на рыбалке на каком-то горном озере или же спокойно прогуливаться

по лесу вдали от прессинга на работе и жестких сроков, а также постоянной рутины, которая окружает вас дома. Человек может также испытывать нечто подобное (быть удовлетворенным) и на работе – это происходит тогда, когда вы действуете в унисон с теми задачами, которые стоят перед вами. Тогда вы не смотрите на часы каждую минуту, а полностью увлечены тем, что делаете сейчас, и время проносится мгновенно. Любая цель, которую ставит перед собой человек, может на какое-то время принести истинное удовлетворение.

Но такие моменты очень быстро проходят. Зачастую вы даже и не подозреваете о том, что пройдут дни или недели, и вы уже будете воспринимать это как лучшее время в своей жизни, испытывая ностальгию по ушедшему безвозвратно. Тогда вы пытаетесь в точности воспроизвести все то, что позволило вам испытать это ощущение удовлетворенности. Вы решаете снова испечь торт или же опять пойти в лес. Но это никогда не будет то же самое.

На самом деле быть удовлетворенным очень трудно. В наше время человеку очень непросто дается понимание того, что же это такое внутренняя умиротворенность, некое ощущение удовлетворенности и душевное спокойствие.

Наше общество учит нас тому, что единственная реальность – это та, в которой мы можем находиться. И в этой реальности ценными оказываются внешний опыт и всевозможные материальные блага. Следовательно, мы стремимся к тому, чтобы быть удовлетворенным «где-то там» и живем с этим ощущением и ментальностью «как только». «Как только я завершу свою работу, я смогу расслабиться», «как только я женюсь/выйду замуж, я сразу же буду удовлетворен» или же, напротив, «как только я

получу развод, это принесет мне удовлетворение», «как только я заработаю достаточно денег, я смогу проводить время со своими детьми» «Как только у меня будет более адекватный босс, лучшая работа, больший дом, новая машина...», и тогда наша удовлетворенность ускользает между пальцами, наподобие ртути – когда-то в другой раз, в другое время, в каких-то иных обстоятельствах.

«И как только» – эту надпись следовало поместить на долларовые купюры, вместо «В Бога мы верим», что как нельзя лучше отражает чаяния американцев. Из чего мы можем сделать вывод, насколько больно наше общество.

Что же способствует нашей неудовлетворенности

На Мэдисон Авеню очень хорошо понимают наше стремление к удовлетворенности, поэтому именно его и взяли за основу в современной рекламе. Еда, автомобили, страхование жизни – любое из вышеназванных и все они продаются, с обещанием либо удовлетворенности, которое они неизбежно принесут нам, либо разочарования, которого помогут нам избежать. Реклама окружает нас повсюду: начиная с телевизора и радио, и заканчивая газетами, журналами, рекламой на автомобилях, рекламными стендами, лавками в парках, надписями на футболках, Интернетом и даже нашим домашним телефоном. Все это рассчитано на то, чтобы мы как можно быстрее приобрели какой-то продукт или услугу. Желания управляют нами, а страхи лишь подталкивают. Мэдисон Авеню и средства массовой информации – именно в этом и кроется разгадка нашей неудовлетворенности. Когда-то великий писатель двадцатого века, Джеймс Джойс, размышляя о роли искусства в обществе, обра-

тил внимание на то, что пропаганда призвана вызывать чувства и желания или же ненависть в сознании людей. Желания побуждают нас к обладанию, срочно действовать, чтобы получить заветную цель, в то время как ненависть – отказаться от чего-то и уйти. Джойс говорит о

том, что все это противоположно искусству, которое как раз должно освободить человеческое сознание, вызвать внутреннее спокойствие и приблизить нас к тому, что является «серьёзным и постоянным».

Если рассматривать цивилизацию с этих позиций, то во многом массовая культура сегодня, не одна только реклама, – всего лишь пропаганда, направленная на то, чтобы вызвать нашу неудовлетворенность. Что вы делаете с постоянным воздействием пропаганды в современной жизни? Правильным первым шагом в этом направлении будет признание того, что стремление за всевозможными новыми вещами никогда не может принести нам истинного удовлетворения. А ведь человеку действительно очень важно ощущать эту удовлетворенность, но это, к сожалению, оказывается невозможным в этой бесконечной круговерти, когда мы получаем и тратим, желаем чего-то, а потом раскаиваемся.

Как вы, возможно, уже заметили, стремление сделать или получить больше не будет ответом на вопрос. Еще больше товаров потребления, больше работы, больше дней отпуска, больше любовников – все это не может привести к еще большей удовлетворенности. Напротив, это возможно лишь при более развитом самосознании и понимании происходящего. Удовлетворенность идет изнутри.

В первой части данной книги мы будем говорить о смыслах того, что называем удовлетворенностью, и что означает для нас утрата. Во второй части мы постараем-

ся проанализировать историю, которая актуальна и по сей день и должна помочь нам понять психологические проблемы нашего времени. Кроме того, здесь будут показаны возможные способы борьбы с подобными недугами. В 3 и 4 частях будут представлены различные практические техники, способствующие пониманию того, что значит быть действительно удовлетворенным в нашей обыденной жизни. Ведь никогда не поздно отказаться от «и как только» и начать понимать жизнь, которая ведет к большей удовлетворенности.

Глава 2

В ПОИСКАХ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

Итак, поговорим об удовлетворенности. Что же это такое? В словарях дается следующее определение удовлетворенности: это такое ощущение, когда человек действительно удовлетворен тем, что у него есть и не желает большего. Это некая отправная точка, но сюда не входят важные составляющие удовлетворенности, включая самые важные аспекты с психологической точки зрения. Как же это происходит – быть удовлетворенным? И в каких условиях это возможно?

Давайте еще раз вспомним то время, когда вы действительно были всем удовлетворены, и все вам казалось именно так, как нужно: вас устраивало то, с кем вы были и сто имели. В такие моменты жизнь была действительно наполненной и богата содержанием. И вот всевозможные волнения, страхи и тревоги неожиданно начинают овладевать вами, подобно стае противных moskitov. Но в тот момент вы испытывали удовлетворение от того, чтобы просто быть, не прибегая к критике или каким-то оценочным суждениям. И даже этот хорошо знакомый вам голос желаний, и та неразбериха, которая начинает царить в вашем сознании, когда тот надоедливый и требовательный ребенок кричит «хочу, хочу, хочу», куда-то исчезали. Удовлетворенность можно сравнить с умиротворенностью, струящейся как лунный свет и дарующей спокойствие среди постоянных изменений.

Сейчас. Здесь. Только это. Удовлетворенность дает вам совершенно иной опыт переживания времени; вы больше не совершаете бесконечные переходы в сознании в прошлое или будущее. У современного человека очень часто возникает желание оказаться в иных обстоятельствах, что, конечно же, вряд ли возможно. Мы можем дать следующее определение удовлетворенности: это такое состояние, когда человек радуется каждому мгновению, не просто покорно принимая это, как заранее спланированный брак, но страстно и восторженно проживая каждый миг, как самого близкого вам человеку.

Удовлетворенность идет от нашего желания отказаться от каких-то заранее известных представлений и принять реальность такой, какая она есть. Фокус на том, «что есть», как раз то, что противоположно ментальности «и как только». Реальность не всегда такая, какой вы ее себе представляете. И тогда вы можете либо испытывать фрустрацию, стремясь уйти еще дальше от этой реальности, либо научиться принимать ее такой, какая она есть, еще раз признавая ее и даже сделав некий танец из того, что было дано вам. В данной книге мы как раз поговорим об этом танце: нашими желаниями и тем, что реальность представляет нам.

Арузакумар, продавец кокосовых орехов

Марк Твен однажды заметил, что ничто не способно настолько расширить перспективу человека, как путешествия. Сложно увидеть те схемы и привычки в вашей жизни, пока вы не постарайтесь выйти из привычной для вас ситуации.

Когда-то в хижине из бамбука, неподалеку от города Пондикерри, что на юге Индии, жил продавец орехов. Его звали Арузакумар. Арузакумар мастерски орудовал мачете (большой тяжёлый нож с широким клинком, используемый в качестве оружия или для рубки овощных культур, сахарного тростника и др.). Он срезал верхушку кожуры с зеленого кокоса, вставлял туда соломку и передавал это покупателям. Итак, покупатель садился на джутовый мешок, – как будто бы это была единственная мебель в этом месте, – и наслаждался этим напитком. Арузакумар, наверное, был одним из самых удовлетворенных людей в мире. И это качество, которое можно сравнить с божественным, очень заразительно. Он постоянно напевал какие-то мотивчики, улыбался и благодаря ему человек попадал в атмосферу райского сада, в которой он находился весь день.

Способность испытывать удовлетворение никак не связана с капризами судьбы или обладанием чем бы то ни было. Возможности Арузакумара ограничены, его ожидания незначительны, а ощущение удовлетворенности – высокое. Он тоже совершает грубые ошибки и сталкивается с трудностями, но когда это случается, он не испытывает чувства вины или его не мучает вопрос, что бы он мог сделать иначе или как ему следовало поступить.

Арузакумар обладает даром осознания невидимой вечной реальности. Когда что-то происходит не так, как бы ему хотелось, он склонен считать, что для него существует более важный замысел. Этот невидимый паттерн – назовем его судьбой или волей Господней – может быть не настолько очевиден, но Арузакумар действительно верит в то, что в конце концов его заметят, и он принимает это. Насколько это отличается от нашей позиции сегодня, когда мы пытаемся схватить жизнь за грудки и подчинить ее себе.

Оторванные от собственных корней

Гениальность швейцарского психотерапевта Карла Юнга была и в том, что именно он обращал наше внимание на то, что в наше время перед личностью стоит слишком непосильная задача. В западной культуре нас учат тому, что каждый из нас отдельное, независимое Я. И мы забываем о существовании более глубокого уровня, который мы разделяем со всей культурой и со всем тем, что создает человек. Это Юнг называл коллективным бессознательным – источник мудрости, цели и смысла.

Коллективное бессознательное – это огромное море, из которого все мы пришли в этот мир. В этом море – все наши чувства, представления, способности, свойства, ошибки и добродетели, которые мы идентифицируем с собой. И именно в этом море рождается любая личность, любое Эго, любое Я.

В наши дни далеко не глупые люди отказываются признавать то, что у нас есть бессознательное. Они настаивают на том, что им известно, почему они хотят именно этого и поступают именно так, а не иначе.

Бессознательное – достаточно интересное определение, как «uncola». Там скорее говорится о том, чего нет на самом деле, чем то, что действительно есть. Но бессознательное не настолько неуловимо и экзотерично. Оно включает в себя все эти процессы, которые происходят в вас самих, а также то, что на заднем плане. Вы знаете, что взбираясь на гору, внутри вас должна произойти некая настройка (кровенное давление и дыхание) или же когда просто меняется погода, вам не нужно специально думать об этом.

Так же как и с телом, то же самое происходит и со многими другими вещами, когда не требуется осознание, и то же самое можно наблюдать и с вашим сознанием. Подчеркивая то, что у нас есть бессознательное, – еще один способ подтверждения того, что психически и физически мы являемся частью природы. Глубины бессознательного – это глубина природы. И даже когда мы ощущаем себя в полной изоляции от других, важно не забывать о том, что наш общий психологический дом остается тем же.

Доктор Юнг поднимал важные вопросы для современного человека, говоря о природе нашего подлинного Я, напоминая нам о том, что в более ранних цивилизациях воспринималось как само собой разумеющееся – что Я гораздо глубже, чем наша индивидуальность. Деяния древних богов и демонов могут показаться фантастическими и иррациональными по нашим сегодняшним меркам, но по крайней мере те люди, которые жили до нас, осознавали важный факт существования каких-то иных мощнейших сил в нашей жизни, существующих самих по себе, независимо от нашей сознательной воли и желаний. Чтобы испытывать истинное удовлетворение, человек не может просто игнорировать всю эту мощь бессознательного. Поэтому мы должны установить с ним определенную связь.

Восстанавливая связь с единым целым

Все мы живем в век «Я» сознания. Теперь человек управляет физическим миром так, как ранее вообще казалось невозможным. Наши здания и города – все это гиганты для самого человека. Только посмотрите на си-

луэты главного мегаполиса – огромнейшие здания олицетворяют человеческую власть, статус и контроль. В западной истории самое высокое здание всегда было связано с чем-то божественным. Но как только мы научились контролировать внешнюю реальность, мы также ощутили в себе это «всемогущество Бога».

Не так давно, когда высота построенного здания компании «Шелл» в Лондоне превысила высоту собора Святого Павла, в прессе начались серьезные дебаты о том, что старой эпохе пришел конец, а традиционные ценности рухнули в век коммерции и бизнеса. Всевозможные экологические кризисы также учат нас тому, что это полная глупость полагать, что мы можем управлять природой так, как нам этого хочется, не имея серьезных последствий. Все в нашей жизни взаимосвязано, и одно зависит от другого. Это же можно сказать и о нашем внутреннем мире.

Попадая в самые разные неприятные ситуации, мы полагаем, что жизнь можно измерить, понять и контролировать исключительно по воле нашего сознания. Обособленный человек пытается находить удовлетворение в чем-то новом, каких-то наслаждениях, власти, престиже – управляя внешним миром. Но будучи оторванными от коллективного бессознательного, все, что мы ощущаем, – это тревога и неопределенность.

Я внутри нас может стать высокомерным и отчужденным от своих природных корней. Нам сложно признать то, что многие вещи в жизни мы не способны контролировать. Но некоторое смирение может быть прекрасным подарком. Великий политический деятель Британии, Уинстон Черчилль, однажды заметил: «мне пришлось проглотить многие из своих слов, и я нахожу диету очень питательной».

Конец ознакомительного фрагмента.
Для приобретения книги перейдите на сайт
магазина «Электронный универс»:
e-Univers.ru.