



# ИНТЕГРАЛЬНОЕ ВИДЕНИЕ

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

Кен Уилбер



# The Integral Vision

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

**Ken Wilber**

Shambhala  
Boston&London

2007

# Интегральное ВИДЕНИЕ

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

**Кен Уилбер**

Кен Уилбер

# Интегральное видение

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

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

Электронное издание

Проект осуществлён при поддержке

Издательства и Центра практик «Открытый Мир»

[www.openw.ru](http://www.openw.ru)

и

Интегрально-информированной инициативы Ipraktik

[www.ipraktik.ru](http://www.ipraktik.ru)

Перевод с английского под общей редакцией А. Нариньяни и Е. Пустошкина  
Корректоры Л. Гагулина, И. Москаленко  
Компьютерная вёрстка А. Клеймёновой, Е. Ниверт, Д. Баранова

© Ken Wilber, 2007

© Ipraktik, оформление, 2014

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



# Содержание

			<i>Страница</i>
1	Введение		9
2	Основные компоненты		21
3	А теперь: вот как это всё собирается воедино		59
4	И вот как это работает: применение ИОС		85
5	«Духовный, но не религиозный»: про вас ли это?		105
6	Практика интегральной жизни: начни жить!		159
7	Не конец, но начало		207



Глава

# 1

## ВВЕДЕНИЕ





Как

сориентироваться

В

XXI

веке?



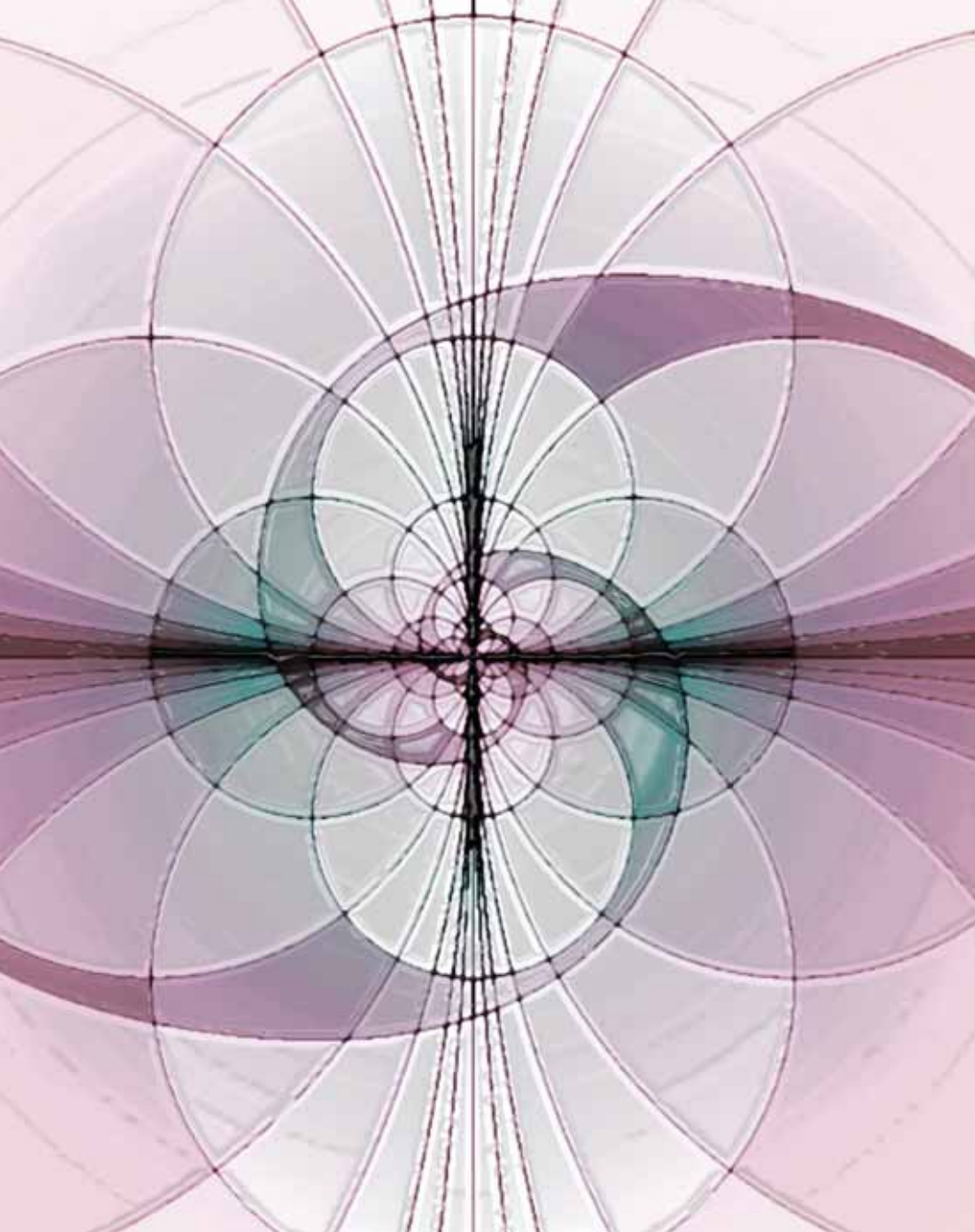
Как найти  
в своей

*ЖИЗНИ*

и своём сознании

СМЫСЛ?





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

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

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

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

Звучит сложно и запутанно? С одной стороны, да. Но, с другой стороны, полученные результаты могут приятно удивить нас своей простотой и изяществом. В последние несколько десятилетий мы



и в самом деле проводили обширные исследования с целью создания целостной карты всего человеческого потенциала. В этой карте задействованы все известные на сегодняшний день системы и модели развития человека — от знаний древних мудрецов и шаманов до современных открытий в когнитивных науках. Нам удалось выделить главное во всех этих системах и сформулировать на их основе пять простых факторов — факторов, которые и являются сущностными ключами к эволюции человека.

Добро пожаловать в интегральный подход.

## Интегральная, или всеохватная, карта

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

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

## Интегральное видение

возможностей и в любой ситуации имеете наибольшие шансы на успех.

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

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



## Что такое ИОС?

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

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

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

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

глава

# ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ




Каковы самые

сущностные

АСПЕКТЫ

моего

сознания



В ЭТОТ  
САМЫЙ МИГ?

Мы можем

*ПЕРЕЖИТЬ*

ЭТИ

ОСНОВНЫЕ

С ПОМОЩЬЮ

*простого*

ознакомительного





КОМПОНЕНТЫ

ОБЗОРА



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

## Интегральное видение

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

### Состояния сознания

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

Великие традиции мудрости (такие как христианский мистицизм, веданта в индуизме, буддизм ваджраяны и каббала в иудаизме) утверждают, что три естественных состояния сознания — бодрствование, сновидение и глубокий бесформенный сон — в действительности способны открыть нам драгоценные сокровища мудрости и духовного пробуждения... если мы, конечно же, знаем, как правильно их использовать. Мы привыкли думать, что состоя-

# Пиковые переживания: удар молнии!



ние сна менее реально, чем бодрствование. Но что, если вы войдёте в него пробуждёнными, осознавая себя? И то же самое с глубоким сном? Может быть, вы обнаружите нечто необычайное в состояниях осознаваемого сна? В некотором особом смысле, который нам ещё предстоит подробно исследовать по мере продвижения вперёд, три основных естественных состояния — бодрствование, сновидение и глубокий сон — могут содержать полный спектр духовного просветления. Вероятно, вы слышали о сатори, не так ли? Это термин из дзен-буддизма, обозначающий глубинное переживание

## Интегральное видение

духовного пробуждения, которое, как считается, скрывает в себе предельные тайны — или тайну — вселенной как таковой.

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

## Стадии, или уровни, развития

Любые состояния сознания характеризует одна немаловажная черта: все они преходящи. Даже величайшие пиковые переживания или изменённые состояния, вне зависимости от того, как они были достигнуты, приходят, некоторое время длятся, а затем проходят.



Рис. 1. Уровни: всякое развитие есть обвитие.

И здесь не важно, насколько удивительны наши возможности в них: факт в том, что эти возможности имеют временную природу.

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

## Интегральное видение

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

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

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

«**Стадии** развития» также называются «**уровнями** развития», и идея заключается в том, что каждая стадия представляет собой



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

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

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

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

## Эгоцентризм, этноцентризм и мирозцентризм

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

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

Те же самые стадии мы можем обозначить иначе — как **тело**, **ум** и **дух**. Эти слова имеют множество разных и вполне обоснованных



Рис. 2. Психологическое развитие также является обвитием.

## Интегральное видение

значений, но применительно к описанию стадий развития они обозначают следующее.

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

Стадия 2 — это стадия «ума», на которой самоидентичность расширяется от узкой фиксации на грубом теле и начинает учитывать взаимоотношения с другими людьми, возможно, основанные на общих ценностях, интересах, идеалах или мечтах. На этой стадии я уже могу использовать ум, для того чтобы ставить себя на место других, примерять на себя их роли и чувствовать, каково это — быть ими. Так моя самоидентичность расширяется от «мне» к «нам» (движение от эгоцентризма к этноцентризму).

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

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

Мы ещё не раз будем возвращаться к стадиям эволюции и развития, каждый раз рассматривая их под разными углами. Пока же всё, что нужно, — это понимание, что под «стадиями» мы подразумеваем устойчивые и прогрессирующие этапы на эволюционном пути вашего собственного самораскрытия. Как бы мы это ни называли — стадии сознания, уровни энергии, этапы развития культуры, стадии духовной самореализации или стадии морального развития, на самом деле речь всегда идёт об этих важнейших и наиболее фундаментальных ступенях в раскрытии вашего более высокого, глубокого и полного потенциала.

Применение ИОС в жизни будет подталкивать вас к постоянному самонаблюдению и проверке, так что вы всегда сможете видеть, насколько хорошо вы учитываете важнейшие аспекты стадий в любой ситуации, а это, в свою очередь, будет способствовать резкому увеличению ваших шансов на успех — не важно, описывается ли этот успех в терминах личной трансформации, социальных изменений, преимуществ в бизнесе, заботы о других или просто получения удовлетворения от жизни.

## Линии развития: что-то у меня получается хорошо, а что-то — не очень...

Замечали ли вы когда-нибудь, сколь неравномерно все мы развиты? У некоторых очень хорошо развито, скажем, логическое мышление, но совсем не развита эмоциональная чувствительность. Некоторые далеко продвинулись в когнитивном развитии (они очень сообразительны), но отстали в моральном развитии (они нечестны

и жестоки). У кого-то выдающиеся эмоциональные способности, но он не способен ответить, сколько будет дважды два.

Говард Гарднер широко прославил эту идею, введя концепцию множественного интеллекта\*. Люди обладают целым рядом интеллектов — например, когнитивным, эмоциональным, музыкальным, кинестетическим и т. д. У большинства людей хорошо развиты лишь одна или две способности на фоне слабого развития всех остальных. Само по себе это необязательно плохо: часть интегральной мудрости состоит в том, чтобы понять, в чём мы преуспеваем и где тем самым мы наилучшим образом можем предложить миру ценнейшие из своих талантов.

Но это значит, что наряду с осознанием своих сильных сторон (там, где сияют наши раскрытые способности) нам также важно осознать в себе свои тёмные, слабые стороны (то, в чём мы развиты плохо или даже патологически). И это заставляет нас обратиться к следующему из пяти основополагающих элементов — к множеству наших способностей, или линий развития. Мы уже рассмотрели **состояния** и **стадии**. Теперь перейдём к **линиям**, или множественным способностям.

Различные множественные способности включают в себя когнитивную, межличностную, моральную, эмоциональную и эстетическую. Почему мы называем их ещё и **линиями развития**? Потому что эти способности могут расти и развиваться, и их развитие про-

---

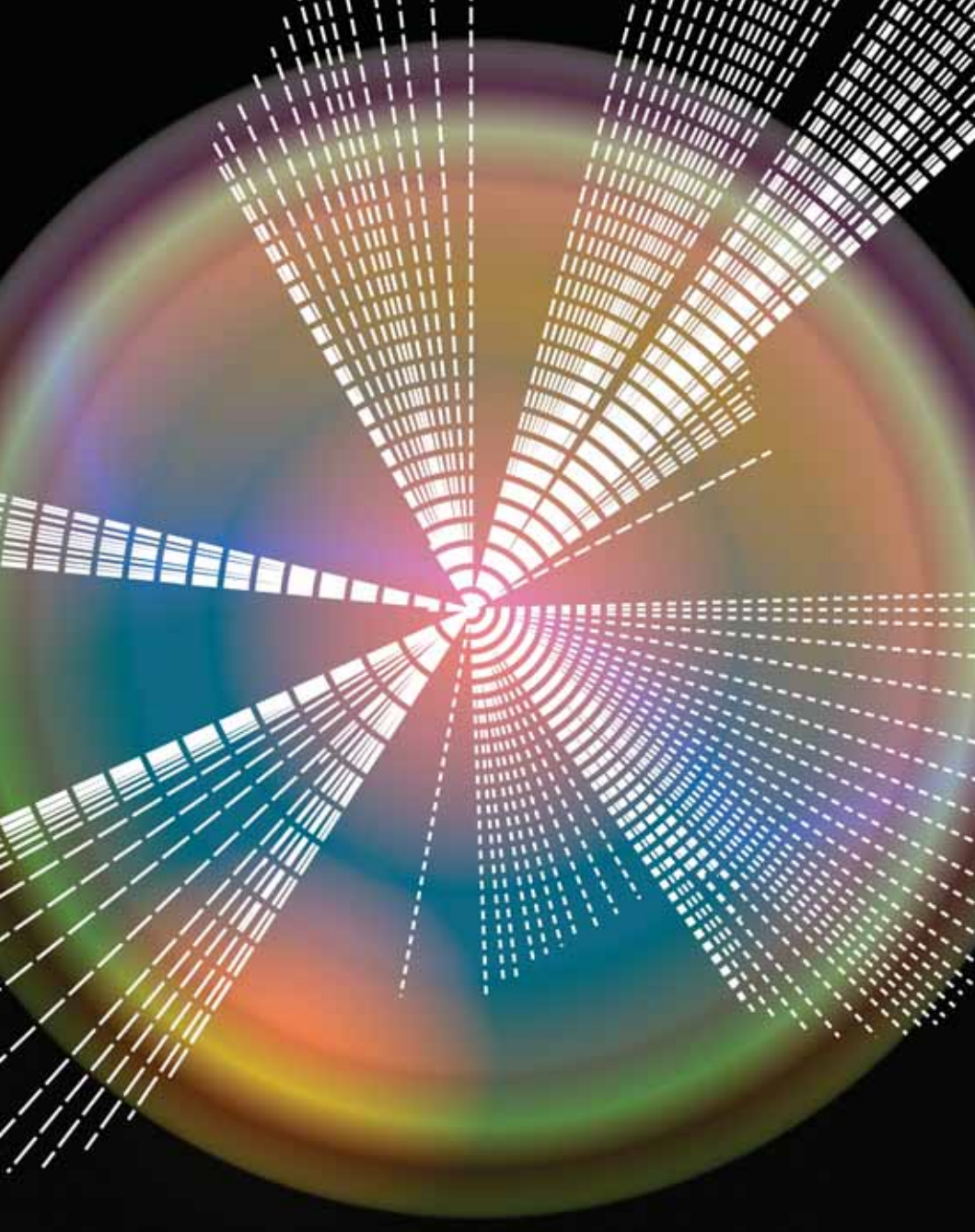
\* В данной книге для перевода предложенного Гарднером термина *multiple intelligences* (наряду с общепринятыми вариантами «множественный интеллект» и «множественная разумность») используются словосочетания «множество способностей» и «множественные способности», поскольку в контексте модели Уилбера речь, по существу, идёт о совокупности присущих человеку способностей (или потоков развития) — познавательных, моральных, эмоциональных и т. д., которые развиваются через различные уровни. — *Прим. ред.*

ходит через несколько последовательных стадий, основные контуры которых мы только что обрисовали.

Иными словами, любая из множества способностей развивается — или может развиваться — через три основные стадии (или через любое количество стадий, описываемых в других моделях развития, — три, пять, семь или больше, важно помнить, что они различаются между собой так же, как температурные шкалы Цельсия и Фаренгейта). Вы можете быть когнитивно развиты, к примеру, до стадии 1, стадии 2 или стадии 3.

То же самое касается и других способностей. Эмоциональное развитие до стадии 1 означает, что я развил в себе способность к эмоциям, сосредотачивающимся на «мне», — в особенности к эмоциям и инстинктам утоления голода, выживания и самозащиты. Если вы продолжаете своё эмоциональное развитие от стадии 1 к стадии 2 — или от эгоцентрической стадии к этноцентрической, — вы расширяетесь от «я» к «мы» и начинаете развивать чувства долга и любви по отношению к кому-то — может быть, к членам своей семьи, близким друзьям, а может, ко всему своему племени или народу. Если вы дорастаете до стадии 3 эмоционального развития, ваши эмоции заботы и сострадания начинают распространяться не только на членов вашего племени или народа, но выходят за эти пределы и пытаются включить в себя всех людей и даже всех чувствующих существ в мироцентрической заботе и сострадании.

А поскольку речь идёт о стадиях, то достигнутое становится вашим постоянным приобретением. Однако, прежде чем это случится, все эти способности поначалу будут приходить к вам в виде временных состояний: на некоторое время вы будете подключаться к этим способностям, переживать пиковый опыт расширенного знания и бытия — чудесное состояние восторга, когда мы готовы кричать





«ура!», пока длится краткий миг прозрения в сокровенные глубины наших собственных величайших возможностей. По мере продолжения практики эти временные состояния преобразуются в устойчивые стадии, или постоянные характеристики вашей собственной территории.

## Интегральная психограмма

Есть довольно простой способ представить эти способности, или множественные линии. На рис. 3 (стр. 42) вы видите несложную диаграмму, отображающую три основные стадии (или уровня развития), через которые проходят пять наиболее важных способностей (или линий развития). **Через эту последовательность основных стадий развёртываются различные линии, или уровни, развития.** Так что на этой диаграмме мы можем изобразить любые линии — сексуальную, когнитивную, эмоциональную, моральную и т. д. Уровень конкретной линии попросту означает «высоту» этой линии в терминах развития и сознания. Именно поэтому люди часто говорят: «У этого человека высокие нравственные идеалы» или «Это высокодуховный человек».

На рис. 3 изображена психограмма человека, у которого высоко развиты когнитивные способности и неплохо — межличностные, но почти не развиты моральные и эмоциональные. Разные люди, разумеется, будут иметь разные психограммы.

**Психограмма** помогает определить, где находятся ваши величайшие возможности. Уверен, вы наверняка знаете свои сильные и слабые стороны, но одна из задач интегрального подхода состоит в том, чтобы способствовать всё большему совершенствованию



## Интегральное видение



Рис. 3. Психограмма.

вашего знания своих границ, чтобы вы могли увереннее расширять их, одинаково хорошо работая с преимуществами и недостатками — как своими собственными, так и других людей.

Психограмма также позволяет выдвинуть на передний план тот факт, что буквально все люди развиты неравномерно, и это позволяет избежать ошибочной идеи, что если мы замечательно преуспеваем в одной сфере, то мы столь же замечательно преуспеем и в остальных. На самом деле верно, как правило, противоположное. Многие лидеры, духовные учителя и политики потерпели сокрушительное фиаско из-за непонимания этих простых вещей.

Быть «интегрально развитым» не означает, что вы должны в совершенстве овладеть всеми известными способностями или что все ваши линии должны быть на третьем уровне. Быть «интегрально развитым» означает лишь, что вам следует культивировать ясное представление о состоянии ваших способностей, поскольку, только имея как можно более целостный образ себя, вы сможете составлять эф-

фективные планы вашего будущего развития. Для кого-то это может и в самом деле означать необходимость усиления конкретных способностей, которые, будучи слабыми, являются причинами тех или иных проблем. Для кого-то — необходимость избавления от серьёзных патологий в какой-либо из линий (например, в психосексуальной). Ну а для некоторых — необходимость простого осознания того, в чём заключаются их сильные и слабые стороны, чтобы учесть это на будущее. С помощью интегральной карты мы можем ещё уверенней и эффективней совершенствовать свои способности и раздвигать границы своих возможностей.

Таким образом, быть «**интегрально информированным**» вовсе не означает, что вы должны стать мастером во всех линиях развития, — нет, просто осознавайте их, и всё. Исправление дисбаланса линий — это задача практики интегральной жизни (Integral Life Practice, ILP), которая как раз и предназначена для того, чтобы повышать уровни развития сознания с помощью поразительно эффективной «духовной перекрёстной тренировки». (Подробно мы будем обсуждать практику интегральной жизни в главе 6.)

Отметьте ещё одну крайне важную вещь. В некоторых видах психологической и духовной практики вы можете с самого начала соприкоснуться с полным спектром состояний сознания и телесного опыта, включая пиковые переживания, медитативные состояния, шаманское видение, изменённые состояния и т. п. Причина, по которой это возможно, кроется в том, что большинство основных состояний сознания (таких как грубое бодрствование, тонкое сновидение и бесформенная причинность глубокого сна) уже присутствуют в качестве наших наличных возможностей — они «всегда уже есть». Вот почему вы с самого начала способны пережить опыт многих **ВЫСШИХ СОСТОЯНИЙ** сознания.

Однако без реального внутреннего роста и постоянной практики вам не удастся превратить эти состояния в реализованные **высшие стадии**. Вы можете пережить пиковый опыт более высоких состояний (таких как видение тонкого внутреннего света или чувство единения со всем бытием), поскольку многие из них «всегда уже есть», а значит, могут быть пережиты в качестве пикового опыта прямо сейчас. Но вы не сможете пережить пиковый опыт более высокой стадии (например, превратиться в профессионального пианиста), поскольку стадии развёртываются последовательно и нужно определённое время, чтобы это произошло. Стадии надстраиваются одна поверх другой вполне определённым образом, и нет никакой возможности перескочить через какую-либо из них: молекулы создаются на основе атомов, клетки — на основе молекул, а организмы — на основе клеток, так что мы не можем от атомов перейти сразу к клеткам, минуя молекулы. Это одно из многих существенных различий между состояниями и стадиями.

Тем не менее при регулярной практике вхождения в высшие состояния ваши собственные стадии развития, как правило, будут раскрываться намного быстрее и легче. Существуют многочисленные экспериментальные данные, подтверждающие этот факт: чем чаще вы будете входить в подлинные высшие *состояния* сознания — например в медитативные состояния, тем *быстрее* будете расти и развиваться через любые *стадии* сознания. Практика высших состояний является своего рода смазкой для спирали развития, облегчающей процесс разотождествления с более низкой стадией, чтобы могла проявиться более высокая. Во время практики вы двигаетесь туда-сюда до тех пор, пока не сможете стабильно оставаться на высших уровнях осознанности продолжительное время, и до тех пор, пока они не станут вашей постоянной опорой, — так времен-

ное состояние превращается в непреходящее достояние. Какие-либо разновидности практик высших состояний, например медитация, являются неотъемлемой частью любого интегрального подхода к трансформации.

Говоря в двух словах, нельзя перескочить через какие-либо существующие стадии, однако можно ускорить своё движение через них, используя определённую практику состояний, например медитацию; и эти трансформирующие практики являются неотъемлемой и очень важной составляющей интегрального подхода.

## Какой тип: мальчик или девочка?

Следующий компонент «всеохватной карты территории вашего я» очень прост: каждый из предыдущих элементов может быть как мужественного, так и женственного типа.

**Типы** имеют отношение к тем вещам, которые могут присутствовать фактически на любой стадии или в любом состоянии. Одним из простых примеров такой типологии является типология Майерс — Бриггс (основные типы в которой: чувствующий, мыслящий,



сенсорный и интуитивный). **В сущности, вы можете соотноситься с любым из этих типов на любой стадии развития.** «Горизонтальные типологии» такого рода могут оказаться весьма полезными, особенно в сочетании с уровнями, линиями и состояниями. Чтобы понять, что означают типы, мы будем использовать типологию «мужского/женского».

Кэрол Гиллиган в своей очень влиятельной книге «Иным голосом» («In a Different Voice») указывает, что и мужчины, и женщины в своём моральном развитии, как правило, проходят через три или четыре основных уровня, или стадии. Ссылаясь на значительное количество исследовательских данных, Гиллиган отмечает, что эти три или четыре моральные стадии могут быть названы *доконвенциональной, конвенциональной, постконвенциональной и интегрированной*. Фактически это те же самые стадии развития, которые используем мы, только применительно к моральному интеллекту.

Гиллиган обнаружила, что стадия 1 — это мораль, всецело сосредоточенная на «мне» (отсюда и другое название доконвенциональной стадии — **эгоцентрическая**). Стадия 2 морального развития сфокусирована на «нас»: здесь моя самотождественность расширяется, включая других членов моей группы (поэтому данная конвенциональная стадия нередко называется **этноцентрической**, традиционалистской или конформистской). На стадии 3 морального развития моя самотождественность расширяется снова, на этот раз от «нас» ко «всем нам», включая в себя всех людей (и даже всех чувствующих существ), — вот почему эта стадия часто называется **мироцентрической**. Теперь я испытываю заботу и сострадание не только по отношению к себе (эгоцентризм), не только по отношению к своей семье, своему племени или нации (этноцентризм), но ко всему человечеству, ко всем мужчинам и женщинам, независимо от-

расовой, половой или идеологической принадлежности (мироцентризм). А если развитие продолжается и дальше, до стадии 4 морального развития, которую Гиллиган называет **интегрированной**, то...

Но не будем забегать вперёд, а для начала отметим тот вклад, который работа Гиллиган вносит в общее дело. Гиллиган полностью согласна с тем, что женщины, как и мужчины, проходят через три или четыре основные иерархические стадии развития. Сама она правильно определяет эти стадии как иерархические, поскольку каждая из них представляет собой более высокую способность к заботе и сопереживанию. Но при этом она заявляет, что женщины проходят через эти стадии, используя другой тип логики — «в ином голосе». То есть у мужчин и женщин «свой голос».

Мужская логика, или мужской голос, как правило, базируется на понятиях автономии, справедливости и прав, тогда как женская логика, или голос, как правило, базируется на понятиях взаимоотношений, заботы и ответственности. Мужчины склонны к деятельности, женщины склонны к общению. Мужчины следуют правилам, женщины — связям. Мужчины смотрят, женщины трогают. Мужчины стремятся к индивидуальной свободе, женщины — к родственным узам. Вот один из любимых анекдотов Гиллиган. Маленькие мальчик и девочка играют вместе, мальчик говорит: «Давай играть в казаков-разбойников!» Девочка отвечает: «Давай играть в дочки-матери». Мальчик: «Нет, я хочу в казаков-разбойников!» Девочка: «Хорошо, давай сыграем в казаков-разбойников, у которых есть дети».

Мальчишки, играющие в бейсбол, не любят, когда рядом находятся девочки, потому что два разных голоса нередко мешают друг другу и зачастую создают какофонию. Во время игры в бейсбол один мальчишка пропустил свой третий удар и начал реветь. Другие ребята остались равнодушны к его слезам и, когда малыш успокоился,

продолжили играть как ни в чём не бывало: правило есть правило, а правило таково, что если ты пропускаешь три удара подряд — выбываешь из игры. Гиллиган говорит, что если в компании оказывается девочка, она обычно начинает говорить: «Ой, ну ребята, ну дайте ему ещё один шанс!» Девочка видит плачущего и хочет помочь, хочет установить контакт, хочет утешить. Это, однако же, сводит мальчишек с ума, ведь для них эта игра становится посвящением в мир правил и мужской логики. По словам Гиллиган, мальчишки скорее поступятся чувствами, чем нарушат правила, девочки, наоборот, пренебрегут правилами, чтобы спасти чувства.

Иной голос. И девочкам, и мальчикам предстоит пройти через три или четыре стадии морального развития (от эгоцентрической к этноцентрической, мироцентрической и интегрированной), но они будут делать это «на свой лад», используя разные типы логики. Иерархические стадии морального развития женщин Гиллиган определяет как **себялюбие** (то же, что эгоцентрическая), **забота о других** (то же, что этноцентрическая), **универсальная забота** (то же, что мироцентрическая) и **интегрированная стадия**. Опять-таки почему Гиллиган (которую многие неправильно понимали в этом вопросе) называет эти стадии иерархическими? Потому что каждая стадия представляет собой более высокую способность к заботе и сопереживанию. (Не все иерархии плохи, и Гиллиган прекрасно показывает почему.)

Итак, интегрированная стадия, или стадия 4, — что это такое? Согласно Гиллиган, на четвёртой, наивысшей стадии морального развития мужской и женский голоса стремятся к интеграции друг с другом. Это, конечно же, не означает, что человек на этой стадии теряет свою половую принадлежность и становится каким-то аморфным, андрогинным, бесполом существом. В действительно-





*Кадуцей*

сти мужское и женское начала могут стать в нём ещё сильнее. Но на самом деле это означает, что человек начинает устанавливать более глубокую связь с собственной мужественностью и женственностью, даже если он продолжает в большей степени действовать, исходя из какого-то одного аспекта.

Вы когда-нибудь видели *кадуцей* (символ врачебной профессии)? Это жезл, обвитый двумя змеями, с крыльями на своей вершине. Жезл олицетворяет позвоночный столб; места пересечения змей — отдельные чакры, расположенные вдоль позвоночника последовательно от низших к высшим; а сами змеи символизируют солнечную и лунную (или мужественную и женственную) энергии в каждой из чакр.

Здесь мы подходим к очень важному моменту. Семь чакр, которые попросту являются более развёрнутой версией трёх основных уровней, или стадий, представляют собой семь уровней осознания и энергии, доступных всем людям. (Первые три чакры — пища, секс и власть — приблизительно соответствуют стадии 1; четвертая и пятая чакры — сердце и голос как инструменты взаимоотношений и общения — стадии 2; а шестая и седьмая чакры — психическая

## Интегральное видение

и духовная — стадии 3.) Важная идея здесь состоит в том, что, согласно традициям, **каждый из этих семи уровней имеет как мужественный, так и женственный лад** (аспект, тип или «голос»).

Ни мужественный, ни женственный аспект не является в чём-то выше или лучше другого — они представляют собой два равноценных типа на каждом из уровней сознания.

Это означает, что существуют, к примеру, две разновидности третьей чакры (чакры эгоцентрической власти) — мужская и женская: мужчины стремятся к власти, проявляющейся через автономию («Прочь с моей дороги!»), тогда как женщины стремятся к власти, проявляющейся через общественное или социальное взаимодействие («Сделай это по-моему, или я перестану с тобой разговаривать»). То же самое справедливо и для остальных чакр: у каждой из них есть солнечный и лунный, или мужественный и женственный, аспекты. И все они равноценны, ни одним из них нельзя пренебречь.

Однако заметьте, что в седьмой чакре обе змеи исчезают в своём основании или источнике. Мужская и женская энергии встречаются и объединяются на вершине: они в буквальном смысле становятся одним целым. И именно это открыла Гиллиган в отношении стадии 4 морального развития: оба голоса в каждом человеке становятся интегрированными и дают начало парадоксальному союзу автономий и взаимоотношений, прав и обязанностей, деятельности и общения, мудрости и сострадания, справедливости и милосердия, мужественности и женственности.

Важный момент состоит в следующем: применяя ИОС в жизни, вы сможете автоматически продиагностировать любую ситуацию — в самих себе, в других, в организации, в культуре — и увидеть, насколько полноценно и целостно включены в неё оба типа —

и мужественный, и женственный. Если вы считаете, что между мужчинами и женщинами нет никаких фундаментальных различий, или если вы ставите под сомнение эти различия — что ж, это тоже неплохо, и вы можете относиться к ним равнозначно, если хотите. Мы всего лишь хотим сказать, что, независимо от того, в каком свете вы рассматриваете мужское и женское, в любом случае будет далеко не лишним убедиться, что вы находитесь в глубоком контакте и с тем, и с другим.

Помимо различия мужественного и женственного типов существуют и другие «горизонтальные типологии» (Майерс — Бриггс, энеаграмма и т. д.), которые также важны и могут сослужить хорошую службу, став частью целостной ИОС, и интегральный подход принимает любые подходящие типологии подобного рода. «Типы» так же важны, как и сектора, уровни, линии и состояния.

## Больной мальчик, больная девочка

Хочется сделать одно интересное замечание касательно типов: вы можете иметь их здоровые и нездоровые варианты. Отметить, что кто-то «подвис» в нездоровом типе, значит, не осудить его, а понять и более ясно и эффективно с ним взаимодействовать.

То есть если всякая стадия развития имеет мужественное и женственное измерения, то каждое из них может быть как здоровым, так и нездоровым, что мы иногда называем «больной мальчик, больная девочка». Деление на здоровые и нездоровые типы — это ещё одна разновидность «горизонтальной типологии», которая может оказаться весьма полезной.





*«Катя, я знаю, что при правильной комбинации психотерапии и лекарств я смог бы вступить с тобой в близкие отношения».*

В нездоровом варианте тенденции того или иного типа оказываются либо невыражены, либо выражены сверх меры. Например, если принцип мужественности в своём здоровом варианте стремится к автономии, силе, независимости и свободе, то в его нездоровом, патологическом варианте тяга к автономии превращается в отчуждённость; жажда силы — в стремление подавлять и господствовать; желание независимости — в патологический страх близких отношений; порыв к свободе — в страсть к разрушению. Патологический принцип мужественности не восходит к свободе, но доминирует из страха.

Если здоровый принцип женственности стремится к плавности, близким отношениям, заботе и состраданию, то нездоровый во всём этом тонет. Вместо того чтобы присутствовать в отношениях, женщина теряется в них. Вместо того чтобы в общении с другими оставаться самой собой, она всецело забывается в нём и подпадает под власть отношений, в которые вовлечена. Не связь, но слияние; не состояние потока, но состояние паники; не объединение, но растворение. Нездоровый принцип женственности находит не полноту в связях, а хаос в слиянии.

С помощью ИОС вы всегда сможете определять здоровые и нездоровые мужские и женские типы, работая с собой и с другими. Так что основная идея этого раздела проста: польза тех или иных типологий в том, что они способны помочь нам лучше понять себя и других. И, какую бы типологию мы ни взяли, каждый из описываемых в ней типов всегда имеет как здоровый, так и нездоровый варианты. Определить у человека нездоровый тип — вовсе не способ упрекнуть его, но попытка лучше его понять, чтобы выстроить своё общение с ним наиболее эффективным способом.

## Три в одном

Вернёмся ещё раз к состояниям сознания, чтобы закрыть эту тему, прежде чем мы перейдём к заключению, где наконец объединим все элементы в целостную модель.

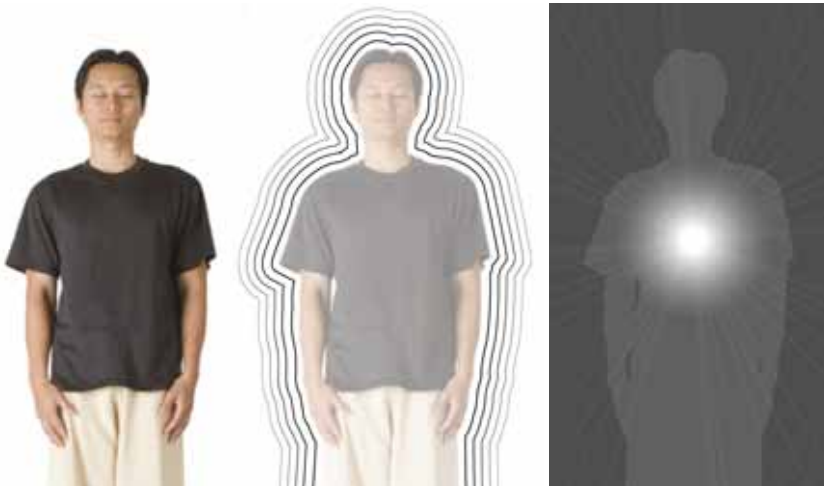
Состояния сознания не болтаются в пустоте, напротив — каждый ум обладает своим телом. Каждому состоянию сознания соответствует осязаемый энергетический компонент, реальное

## Интегральное видение

чувство, конкретный проводник, питающий и поддерживающий это состояние.

Традиции мудрости дают нам простой пример этого соответствия. Поскольку каждый из нас имеет доступ к трём основным состояниям сознания — бодрствованию, сновидению и бесформенному сну, традиции мудрости утверждают, что каждый из нас также имеет **три тела**, которые часто называются **грубым телом, тонким телом и причинным телом**.

У меня три тела?! Да вы шутите! Мне и одного-то многовато! Но учтите следующее. В традициях мудрости «телом» называется модальность опыта или энергетического чувства. У нас есть нечистый, или грубый, опыт, тонкий, или очищенный, опыт и сверхтонкий, или причинный, опыт. Это то, что философы называют «феноменологическими реальностями», или реальностями в том виде,



как они представлены нашему непосредственному сознанию. Прямо сейчас у вас есть доступ к вашему грубому телу и его грубой энергии, к тонкому телу и его тонкой энергии и к причинному телу и его причинной энергии.

Обратимся к примерам этих трёх тел. Отметим, что прямо сейчас вы находитесь в бодрствующем состоянии сознания, а значит, свидетельствуете проявления своего грубого тела — физического, материального, сенсомоторного. Но когда вы спите ночью — вы не можете свидетельствовать своё грубое тело: всё выглядит так, как если бы оно просто исчезло. Вы находитесь в процессе свидетельствования своего сновидческого состояния сознания, так что у вас нет грубого тела, состоящего из плотной материи, но зато у вас есть **тонкое тело**, сотканное из света, энергий, эмоций, из подвижных и текучих образов. В состоянии сновидения душа и ум освобождаются и могут творить всё, что им заблагорассудится: воображать бесчисленные миры, не имеющие никакого отношения к грубой чувственной реальности, переноситься, зачастую магическим образом, за тридевять земель, входить в контакт с душами других людей, погружаться в стремительные водопады лучезарных образов, мерцающих и пульсирующих в едином ритме с сокровенными желаниями сердца. Так какое же у вас тело в сновидении? Тонкое тело из чувств, образов и даже света. Поэтому вы и переживаете всё это во сне. И сны — это не «просто иллюзия». Когда кто-нибудь вроде Мартина Лютера Кинга говорит: «У меня есть мечта!»\* — это хороший

---

\* Мартин Лютер Кинг начинает свою провидческую историческую речь, ставшую манифестом борьбы за свободу и расовое равноправие в современном мире, словами: «I have a dream!» Слово «dream» обозначает в английском языке как «мечту», так и «сон», «сновидение», «видение». Для более полного понимания смысловых оттенков сказанного следует принять во внимание широту семантического поля данного термина в языке оригинала. — *Прим. ред.*



пример проникновения в огромный потенциал визионерского сновидения, в котором тонкие душа и ум становятся настолько свободными, что возвышаются к своим самым величайшим возможностям.

По мере того как вы переходите из *состояния сновидения* с его тонким телом в состояние глубокого сна, или иначе — *состояние бесформенности*, уходят даже самые тонкие мысли и образы, и остаётся одна только безграничная пустота — лишённое форм пространство за пределами какого бы то ни было отдельного «я», эго или самости. Великие традиции мудрости утверждают, что в этом состоянии, которое на первый взгляд может показаться лишённым всякого содержания небытием, мы в действительности погружаемся в переживание великой Пустоты, или Основы Бытия, — пространство сознания, практически лишённого каких бы то ни было границ и пределов. Этому почти бесконечному пространству сознания соответствует своё практически безграничное тело или энергия — **причинное тело**, представляющее собой тончайшее, наиболее тонкое переживание бытия из всех возможных, великая бесформенность, источник всякой творческой потенциальности.

Разумеется, большинство людей не испытывают этого глубинного состояния во всей полноте. Но и здесь традиции единодушны в признании факта: мы можем в полном осознании войти в *бесформенное состояние* и *причинное тело*, что высвобождает экстраординарные потенциалы развития и сознания.

Идея опять-таки попросту в том, что, когда бы ни использовалась ИОС, она напоминает нам, что мы должны учитывать реальности бодрствующего состояния, сны, видения и инновационные идеи тонкого состояния, равно как и наше собственное открытое бесформенное основание всей потенциальности, являющееся источником огромной творческой силы. Важный момент интегрального



подхода заключается в том, что мы стремимся соприкоснуться с максимальным количеством потенциальных возможностей, чтобы не упустить какие-либо перспективы роста и трансформации.

## Сознание и комплексность

Возможно, вы полагаете, что три тела — это что-то «слишком фантастическое»? Что ж, вспомните, что это феноменологические реальности, или реальности непосредственного переживания, — и тогда это будет звучать уже не так фантастично. Тем более что такой взгляд имеет свои основания в строгой и прагматичной науке. Они заключаются в следующем: *каждому внутреннему уровню сознания соответствует внешний уровень физической комплексности*. Чем выше уровень сознания, тем более сложной должна быть система, которой соответствует этот уровень.

Например, в живых организмах **рептильный ствол мозга** соответствует рудиментарному уровню сознания, включающему в себя базовые инстинкты, такие как голод, физиологические ощущения, сенсомоторику (в общем, всё то, что мы ранее называли «грубым» или сосредоточенным на «меня»). В процессе эволюции в нас развилась более сложная **лимбическая система млекопитающих** — базовые ощущения расширились и стали включать в себя более утончённые чувства, желания, эмоционально-сексуальные импульсы и потребности (это начало того, что мы назвали тонким опытом или тонким телом, которое может расширяться от «меня» к «нам»). В процессе эволюции к более сложным и целостным физиологическим структурам, таким как **триединый мозг** с его **новой**



## Интегральное видение

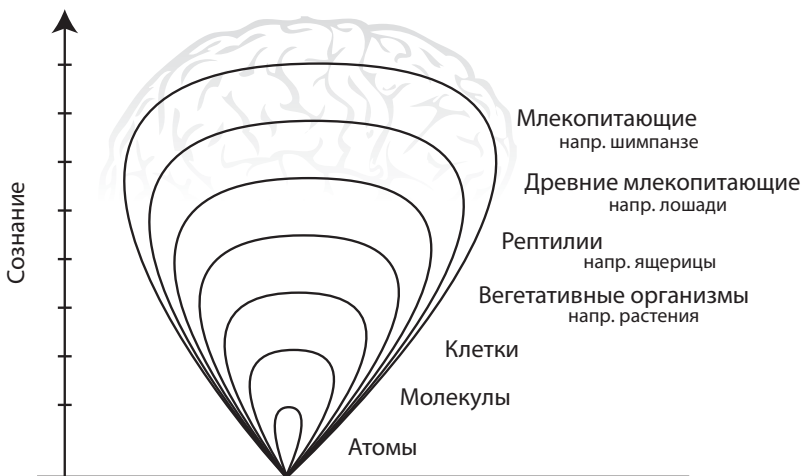


Рис. 4. *Возрастание сложности означает возрастание сознания.*

**корой** (неокортексом), сознание расширяется к мироцентрическому «все мы» (и таким образом уже начинает приближаться к тому, что мы назвали причинным телом).

Это очень простой пример того факта, что внутреннее развитие сознания сопровождается повышением сложности и сложности соотносимых с ним внешних систем. Используя ИОС, мы часто рассматриваем одновременно и внутренние уровни сознания, и соответствующие им внешние уровни физической сложности, что приводит нас к более сбалансированному и содержательному подходу.

Что именно это означает, мы увидим в следующей главе.

глава

# А ТЕПЕРЬ: ВОТ КАК ЭТО ВСЁ СОБИРАЕТСЯ ВОЕДИНО





Каковы

СВЯЗУЮЩИЕ

ПАТТЕРНЫ?



Давайте начнём с...

..четырёх  
фундаментальных

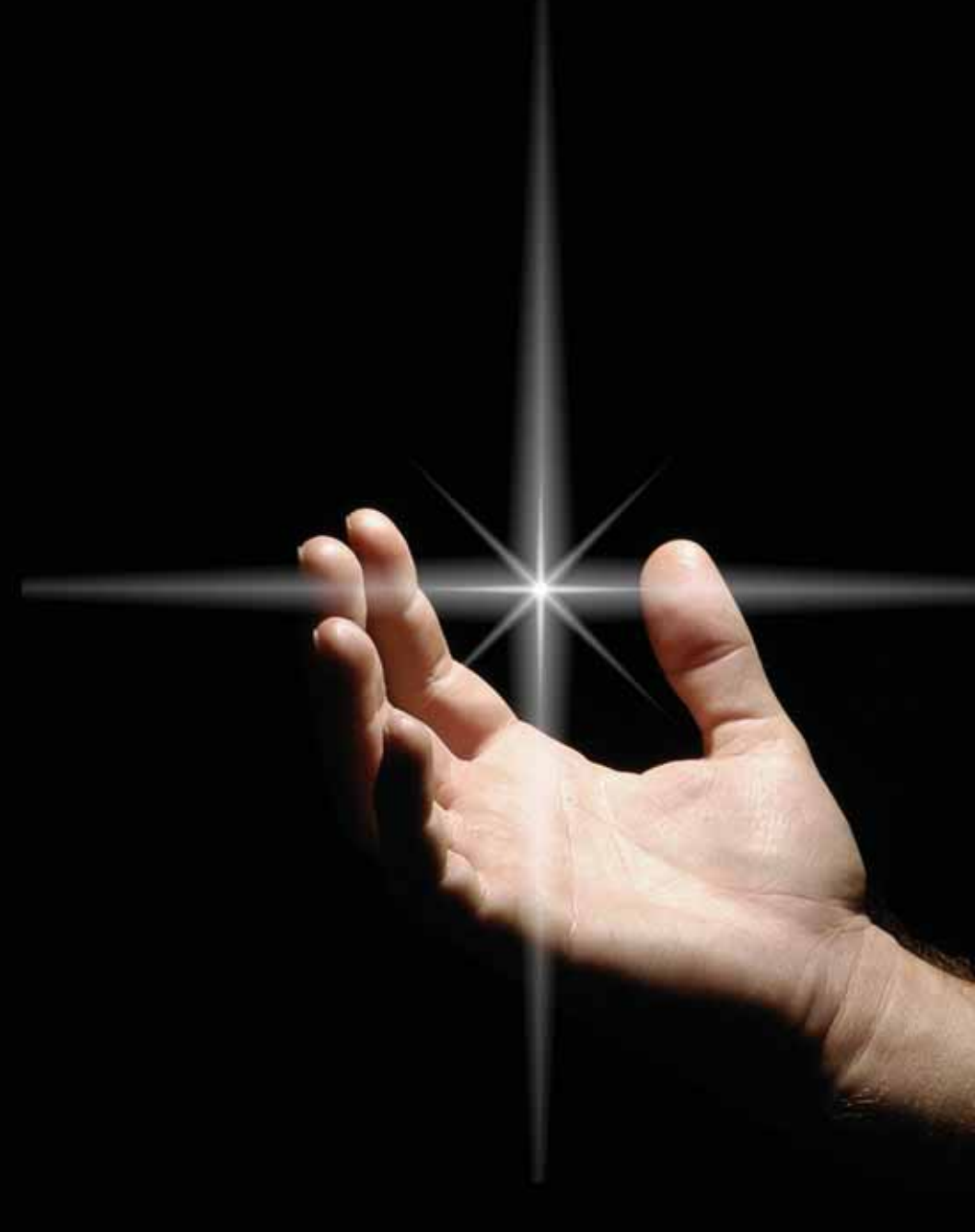
ИЗМЕРЕНИЙ,

или

ПЕРСПЕКТИВ,

сводящих  
воедино  
вашу

ВСЕЛЕННУЮ







ИОС (и интегральная модель) была бы не единым целым, а «нагромождением» разрозненных компонентов, если бы мы не предложили способа, каким образом соотносятся и взаимодействуют все её различные элементы. Как все они согласуются? Одно дело — просто выложить все элементы нашего межкультурного исследования и сказать: «Все они одинаково важны!» И совершенно другое — выявить те паттерны, которые действительно соединяют их все в единое целое. Обнаружение глубинных связующих паттернов — вот важнейшее достижение интегрального подхода.

## Интегральное видение

В данном разделе мы вкратце наметим контуры этой структуры, все элементы которой называются вместе **A-Q-A-L** (произносится «аквал»), — это краткий способ сказать «все сектора, все уровни, все линии, все состояния, все типы»\*, т. е. указать на все уже обозначенные компоненты (за исключением секторов, к рассмотрению которых мы и приступим). **AQAL** — это всего лишь очередной термин для обозначения **ИОС** или интегральной карты, но нередко он используется для того, чтобы специально указать на данный конкретный подход.

В самом начале данного введения мы отметили, что все пять компонентов интегральной модели являются аспектами, *доступными вашему сознанию прямо сейчас*, — и, пожалуй, это в наибольшей степени относится к секторам.

Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что во всех основных языках мира существуют местоимения 1-го, 2-го и 3-го лица? Местоимения **1-го лица** обозначают «человека, который говорит». Это местоимения «я», «мне», «моё» (в единственном числе) и «мы», «нам», «наше» (во множественном). Местоимения **2-го лица** обозначают «человека, к которому сейчас обращаются». К ним относятся местоимения «ты», «тебе», «твоё». Местоимения **3-го лица** обозначают «человека или предмет, о котором идёт речь». Сюда включаются такие местоимения, как «он», «его», «она», «её», «они», «их», «оно».

Таким образом, если я рассказываю вам о своей новой машине, то «я» — это 1-е лицо, «вы» — 2-е лицо, а новая машина (или «она») — 3-е лицо. Далее, когда мы с вами разговариваем, обща-

---

\* AQAL является аббревиатурой первых четырёх элементов английского словосочетания «all quadrants, all levels, all lines, all states, all types». — *Прим. пер.*

емся, мы обозначаем это таким словом, как «мы»: «Мы понимаем друг друга». «Мы» — это местоимение 1-го лица множественного числа, но в ситуации нашего с вами общения это удивительное «мы» состоит из вашего 2-го лица и моего 1-го лица. Вот почему 2-е лицо часто обозначается как «ты/мы», или «вы/мы», или зачастую просто «мы».

Для простоты мы обозначаем 1-е, 2-е и 3-е лицо как «я», «**мы**» и «**оно**».

Звучит тривиально, не так ли? Возможно, даже скучно и неинтересно? Что ж, тогда давайте подойдём к вопросу иначе. Что, если на место «я», «мы» и «оно» подставить «**Красота**», «**Добро**» и «**Истина**»? И что, если мы скажем, что Красота, Добро и Истина являются основополагающими измерениями вашего собственного бытия в этот и любой другой момент на всех без исключения уровнях роста и развития? И в процессе интегральной практики вы сможете всё глубже проникать в различные измерения ваших собственных Добра, Истинности и Красоты?

М-м-м, звучит и вправду поинтереснее. Красота, Добро и Истина — это ещё одно измерение местоимений 1-го, 2-го и 3-го лица. И эти измерения мы также находим во всех основных языках, поскольку они представляют собой очень значимые аспекты реальности, под которые приспособился язык. Третье лицо (или «оно») имеет отношение к объективной Истине, которая наилучшим образом исследуется наукой. Второе лицо (или «ты/мы») относится к Добру или, точнее, к тому способу, которым мы — ты и я — взаимодействуем друг с другом, если мы делаем это на основе вежливости, честности и уважения. Другими словами, это основа морали и нравственности. Остаётся первое лицо, которое имеет дело с «я», т. е. с самостью и самовыражением, а значит, с искусством, эстетикой



и субъективной Красотой, существующей только в глазах смотрящего, того, кто смотрит (т. е. «я»).

Таким образом, «я», «мы» и «оно» являются тремя измерениями опыта, имеющими отношение к **искусству, морали и науке**. Или к **самости, культуре и природе**. Или к **Прекрасному, Доброму и Истинному**. (По некоторым причинам философы часто располагают их в следующем порядке: Добро, Истина и Красота. В каком бы порядке их ни располагали, справедлив любой из них.)

Суть в том, что любое событие в проявляющемся мире имеет все три измерения. Любое событие может быть увидено глазами непосредственного участника (это точка зрения «я» — то, как я сам переживаю это событие), глазами стороннего наблюдателя (это точка зрения «мы» — то, как воспринимается событие не только мною, но и другими людьми), а также рассмотрено с точки зрения объективности (или точки зрения «оно»). Из этого следует, что быть интегрально информированным — означает учитывать все эти три измерения, приходя, таким образом, к более целостному и эффективному подходу в отношении и «я», и «мы», и «оно» — или к самости, культуре и природе.

Если вы оставите без внимания науку, или искусство, или мораль, будет упущено что-то важное, и целостность окажется нарушена. Освобождение самости, культуры и природы будет достигнуто только в их взаимодействии и сотрудничестве либо не будет достигнуто вовсе. Измерения «я», «мы» и «оно» столь фундаментальны, что мы называем их четырьмя секторами, и в этом виде они становятся основой интегральной концептуальной структуры или ИОС. (Четвёртый сектор образуется благодаря разделению «оно» на единственное и множественное число.) Следующие диаграммы помогут разъяснить эти основные моменты.

Добро



ИСТИНА



*Красота*

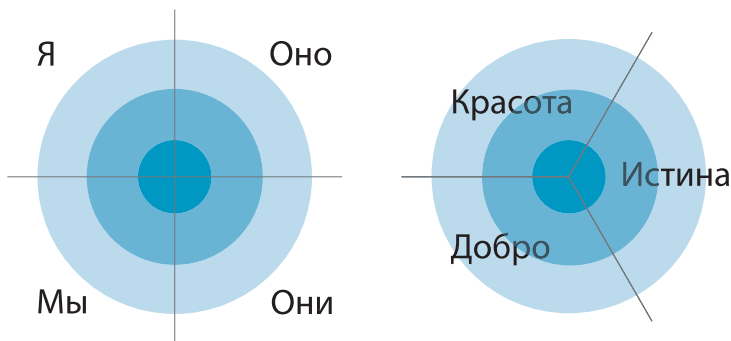


Рис. 5. Сектора.

На рис. 5 вы видите схематическое изображение четырёх секторов. Верхнелевый сектор — **«Я»** (*индивидуальное внутреннее*), верхнеправый — **«Оно»** (*индивидуальное внешнее*), нижнелевый — **«Мы»** (*коллективное внутреннее*) и нижнеправый — **«Они»** (*коллективное внешнее*). Другими словами, четыре сектора — это четыре фундаментальные перспективы в отношении любого события (или четыре базовые точки зрения на что-либо), которые представляют собой **внутреннюю** и **внешнюю** стороны **индивидуального** и **коллективного**.

На рис. 6 и 7 показаны некоторые детали четырёх секторов. (Не обращайте внимания на некоторые специфические термины — для общего понимания они не столь важны, просто посмотрите на диаграммы и постарайтесь уловить суть того, чем различаются предметы, с которыми имеет дело каждый из секторов.)

Например, в **верхнелевом секторе** (индивидуальное внутреннее) вы найдёте свои собственные мысли, чувства, ощущения и т. п.

А теперь: вот как это всё собирается воедино

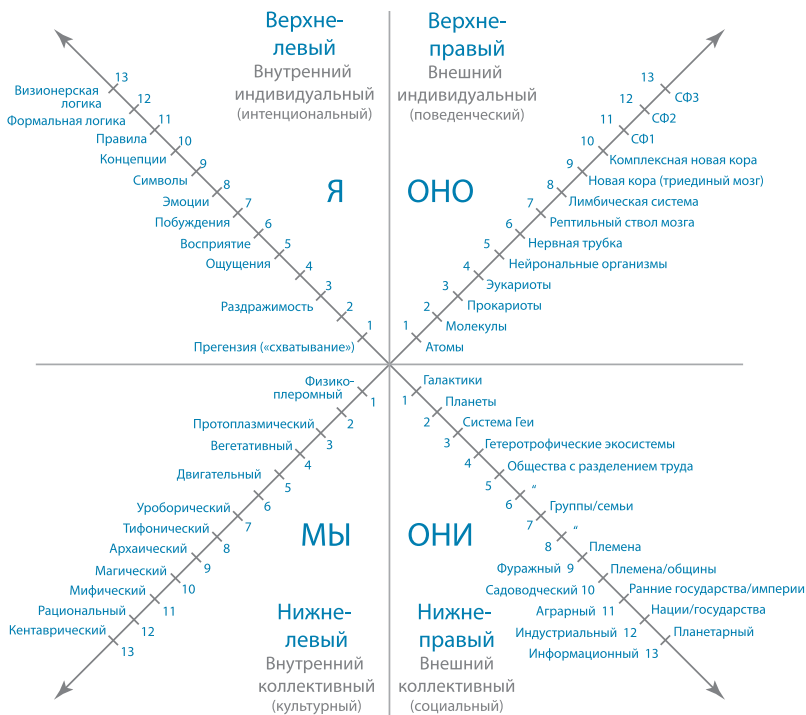


Рис. 6. Некоторые детали секторов.

(это описание в терминах 1-го лица). Но если вы посмотрите на своё индивидуальное бытие *снаружи* и начнёте описывать его в терминах не субъективного сознания, а объективной науки, вы обнаружите нейромедиаторы, лимбическую систему, новую кору, комплексные молекулярные структуры, клетки, системы органов, ДНК и



## Интегральное видение

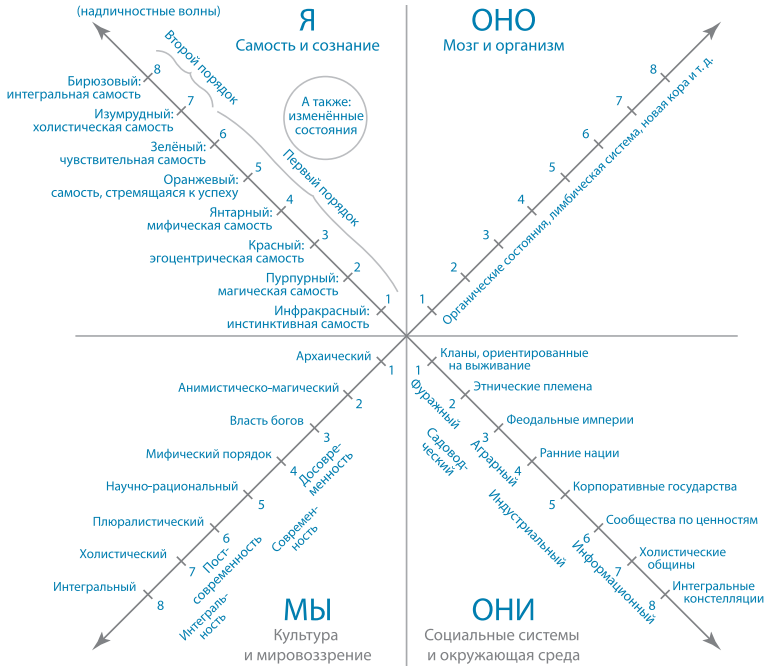


Рис. 7. Сектора применительно к человеку.

т. д. — это описание в объективных терминах 3-го лица («оно» и «они»). Следовательно, предмет **верхнеправого сектора** — это то, на что похоже любое *индивидуальное* событие, если взглянуть на него *снаружи*. Это главным образом физическое поведение, материальные компоненты, материя и энергия, тело — все эти вещи могут быть отнесены к разряду объективных форм, форм **3-го лица** или «оно»-форм.



Таким образом, снаружи мы выглядим состоящими из объективных «оно»-форм — из материи, энергии и объектов, — тогда как внутри себя мы находим не нейромедиаторы, а чувства, не лимбическую систему, а желания, не новую кору, а внутреннее видение, не материю-энергию, а сознание, — и всё это мы описываем от **1-го лица** в терминах непосредственного видения. Какой из этих взглядов более верный? Согласно интегральному подходу — оба. Это два разных взгляда на одно и то же событие, которым и являетесь вы. Проблемы начинаются, когда вы пытаетесь отвергать или отрицать какую-то из этих перспектив. Во всякое интегральное мировоззрение должны быть включены все четыре сектора.

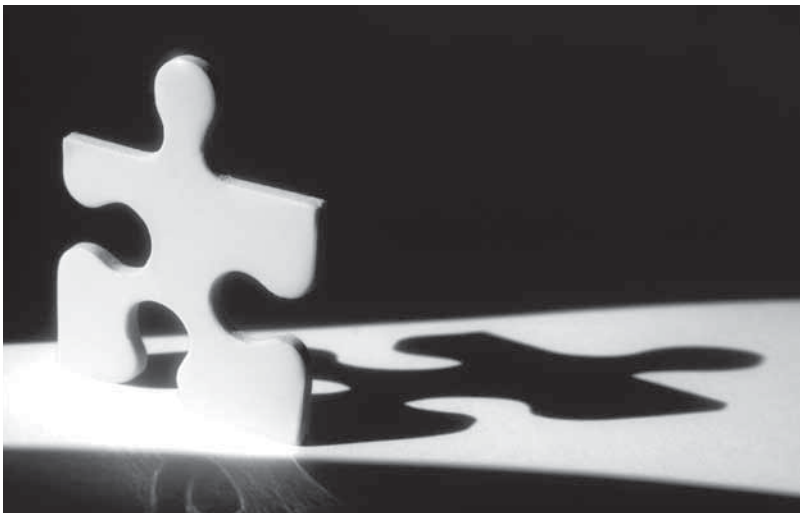
Продолжим далее. Заметьте, что каждое отдельное «я» находится во взаимоотношениях с другими «я», а это означает, что каждое «я» является членом многочисленных «мы». Эти «мы» представляют собой не только и не столько *индивидуальное*, сколько *групповое* (или *коллективное*) сознание, не столько субъективное, сколько межсубъективное сознание — или **культуру** в самом широком смысле. Это и составляет суть **нижнелевого сектора**. Так же, как и «я», каждое «мы» имеет внешний аспект, или то, как это выглядит снаружи, — и это уже **нижнеправый сектор**. Нижнелевый сектор часто называется **культурным** измерением (или внутренним сознанием группы, включая её мировоззрение, общие ценности, общие чувства и т. д.), а нижнеправый — **социальным** измерением (или внешними формами и поведением группы, изучаемые объективными науками, например, теорией систем).

Вновь повторю, секторы — это просто **внутренняя** и **внешняя** стороны **индивидуального** и **коллективного**, и суть в том, что все четыре сектора должны быть включены, если мы стремимся быть интегральными насколько возможно.

## Турне по секторам

Теперь мы подошли к тому моменту, когда можно начать собирать все кусочки интегральной мозаики в единое целое: все сектора, уровни, линии, состояния и типы. Начнём с **уровней**, или **стадий**.

*Все четыре сектора могут расти, развиваться, или эволюционировать. Вот почему у всех них есть разновидности стадий, или уровней, развития, которые представляют собой не жёсткие, раз и навсегда закреплённые ступени лестницы, но подвижные и текучие волны развёртывания. Это происходит повсюду в мире природы, подобно тому, как дуб разворачивается из жёлудя через определённые стадии роста и развития или уссурийский тигр вырастает во*



взрослый организм из оплодотворённой яйцеклетки, пройдя ясно различимые стадии роста и развития.

Это происходит и в жизни людей. Мы уже рассмотрели некоторые из стадий человеческого развития. В верхнелевом секторе («я»), например, самость развивается от эгоцентризма к этноцентризму и мироцентризму, или от *тела* к *уму* и *духу*. В верхнеправом секторе телесная энергия феноменологически расширяется от *грубого* к *тонкому* и *причинному* телу. В нижнелевом секторе коллективное «мы» вырастает от эгоцентризма («моё») к этноцентризму («наше») и мироцентризму («всеобщее»). Расширение группового осознания сопровождается развитием социальных систем — в нижнеправом секторе — от простых групп до более сложных систем, вроде наций, и в конце концов до глобальных систем. Три эти стадии в каждом из секторов представлены на рис. 8 (стр. 76).

Теперь перейдём от уровней к линиям. Линии развития встречаются во всех четырёх секторах, но, поскольку нам интересно в первую очередь личное развитие, мы сосредоточимся на том, как эти линии проявляются в верхнелевом секторе. Как мы уже видели, существует более дюжины различных множественных способностей, или линий развития. Вот самые важные из них:

- **когнитивная** линия (или сознание того, что есть);
- **моральная** линия (или сознание того, как должно быть);
- **эмоциональная**, или **аффективная**, линия (весь спектр эмоций);
- **межличностная** линия (насколько я социально адекватен в общении с другими);

## Интегральное видение

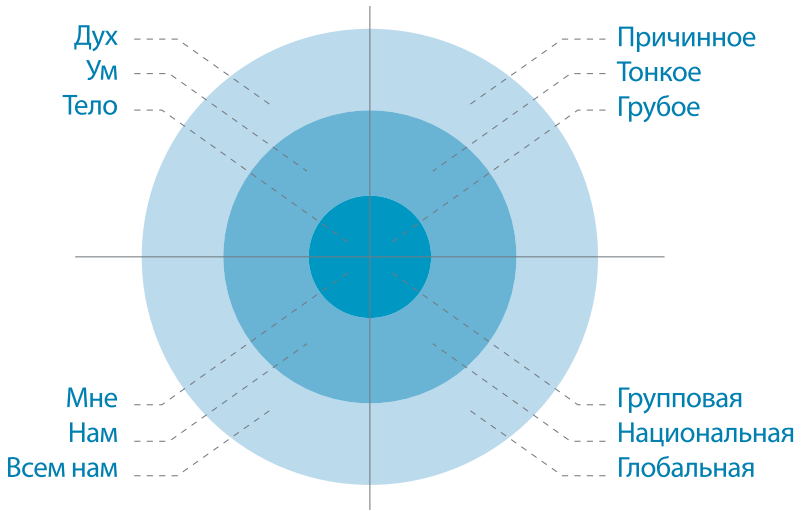


Рис. 8. AQAL.

- линия **потребностей** (например, иерархия потребностей по Маслоу);
- линия **самотождественности** (или «Кто я?», например, развитие эго по Лёвинджер);
- **эстетическая** линия (или линия самовыражения, красоты, искусства и ощущаемого смысла);
- **психосексуальная** линия, которая подразумевает полный спектр Эроса (от грубого к тонкому и причинному);

- **духовная** линия (где «дух» рассматривается не как основа и не как высшая стадия, но как отдельная линия развёртывания);
- линия **ценностей** (или того, что человек считает наиболее важным; эта линия была исследована в работах Клэра Грейвза и популяризирована в спиральной динамике).

Каждая из этих линий развития проходит через основные стадии, или уровни. Все они могут быть включены в психограмму. Если мы возьмём концепции стадий, или уровней, Роберта Кигана, Джейн Лёвинджер или Клэра Грейвза, то у нас окажется пять, восемь или больше уровней развития, с помощью которых мы сможем проследить естественное развёртывание линий или потоков развития. Опять же не имеет значения, какая из них является более истинной, это зависит от того, какой порядок «градации», или «сложности», вам нужно использовать, чтобы наиболее адекватно понять данную ситуацию.

Мы уже рассматривали одну из психограмм (рис. 3). На рис. 9 вы можете увидеть ещё одну, взятую из презентации Нотр-Дамской бизнес-школы, которая применяет AQAL-модель при обучении интегральному лидерству.

Как было отмечено, во всех секторах есть свои линии развития. Мы же пока рассматривали лишь те из них, что принадлежат верхнелевому сектору. В верхнеправом секторе одна из самых важных линий развития — это линия телесной материи-энергии, которая, как мы видели, движется от грубой энергии к тонкой и причинной энергии. Как последовательность развития, она описывает уровни постоянного владения способностью сознательно управлять этими



А теперь: вот как это всё собирается воедино

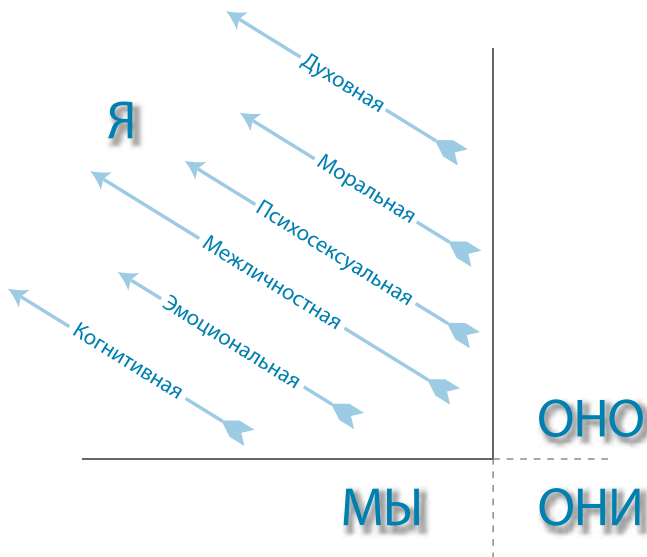


Рис. 9. Другой вариант психограммы.

энергетическими компонентами вашего бытия (в ином случае они проявляются только как состояния). К верхнеправому сектору также относятся всё внешнее **поведение**, действия и поступки моего объективного тела (грубого, тонкого или причинного).

Культурное развитие в нижнелевом секторе зачастую развёртывается через те волны, что были открыты гением Жана Гейсера, их список включает *архаическую, магическую, мифическую, ментальную, интегральную* и выше. В нижнеправом секторе теория систем исследует развивающиеся коллективные социальные

## Интегральное видение

системы (здесь выделяются такие стадии, как *фуражная, аграрная, индустриальная и информационная системы*). На рис. 8 мы показали их упрощённый вариант (групповая, национальная, глобальная), но основная идея состоит в том, что чем выше уровень социальной сложности, тем в более широкую систему он интегрирован.

Повторю, для общего обзора важны не столько детали, сколько видение в целом того, как развёртывается или *раскрывается природа всех четырёх секторов*, которые включают в себя расширяющиеся сферы сознания, заботы, культуры и природы. Говоря в двух словах, «я», «мы» и «оно» могут эволюционировать. Самость, культура и природа могут развиваться и эволюционировать в практически бесконечном количестве волн и потоков, простираясь от атомов до сверхновых, от клеток до системы Геи, от пыли до Божественности.

Если понимать их ограничения, рисунки нередко способны помочь, и мы уже познакомились, по всей видимости, с простейшим отображением «всесекторной, всеуровневой» модели (или ИОС), представленным на рис. 8, где изображены только сектора и уровни. Рис. 10 является своего рода более полной версией рис. 8 и показывает сектора, уровни и линии. (Рис. 10, между прочим, из числа тех, которые используются ЮНИСЕФ для анализа в мировом масштабе паттернов детского голода.)

Вариация мандалы ЮНИСЕФ приведена на рис. 11, где линии изображены в виде спиралей, что указывает на спиралевидную природу многих линий развития. Однако, как бы мы их ни изображали — как линии, спирали или потоки, — все четыре сектора переполнены ими.

Если вы получили общее понимание этих простых рисунков, всё остальное довольно просто, и теперь мы можем быстро закончить



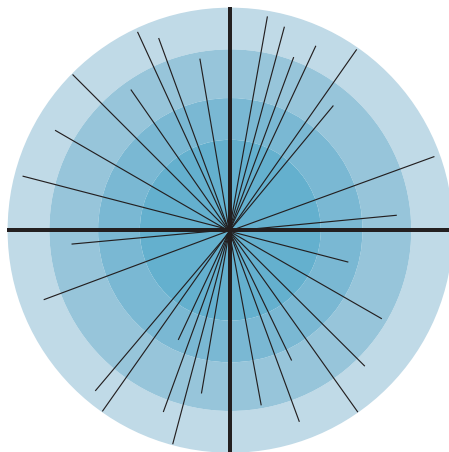


Рис. 10. Сектора, уровни и линии.

с оставшимися компонентами. **Состояния** могут случаться во всех секторах (от состояний погоды до состояний сознания). До сих пор мы были сосредоточены главным образом на **состояниях сознания** в верхнем левом секторе (бодрствование, сновидение, глубокий сон) и на **состояниях энергии** в верхнем правом (грубое, тонкое, причинное). Разумеется, когда любое из этих состояний обретает статус постоянного приобретения, оно перестает быть состоянием и становится стадией.

**Типы** также существуют во всех секторах, однако мы сосредоточили своё внимание на *мужественном* и *женственном* типах в том виде, в каком они проявляются у отдельных людей. Принцип мужественности в большей степени отождествляется с деятельностью,



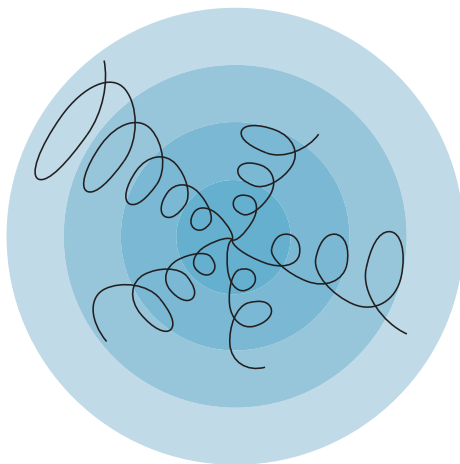


Рис. 11. *Спиральные потоки и волны.*

а принцип женственности — с общением, но суть в том, что в каждом человеке есть оба эти компонента. Наконец, как мы увидели, существуют **нездоровые типы** мужественности и женственности, на всех доступных стадиях — «больной мальчик, больная девочка» на всех волнах.

Кажется слишком сложным? С одной стороны, да. Но, с другой стороны, чрезвычайная сложность всего того, что собой представляет человек во всей совокупности его взаимосвязей с вселенной, может быть значительно упрощена благодаря использованию модели **секторов** (основанных на факте того, что любое событие может быть воспринято с точки зрения «я», «мы» или «оно»), **линий**



**развития** (множественных интеллектов, или способностей), каждая из которых развёртывается через **уровни развития** (от тела, к уму и духу), а также **состояний** и **типов** на каждом из этих уровней.

Данная **интегральная модель** — «все сектора, все уровни, все линии, все состояния, все типы» — является простейшей моделью, которая способна удержать все самые сущностные реалии. Часто мы сокращаем, говорим: «Все сектора, все уровни» — или **AQAL**, где секторами, к примеру, являются самость, культура и природа, а уровнями — тело, ум и дух, так что мы говорим, что интегральный подход предполагает **развитие и культивацию тела, ума и духа в самости, культуре и природе**.

Давайте завершим то, что можно было бы назвать «Введением в основы ИОС», несколькими простыми примерами применения этой модели — в медицине, бизнесе, духовности, экологии и вашей индивидуальной жизни. Именно здесь, надеюсь, вы начнёте видеть, как по-настоящему оживает интегральная модель...

Глава

# 4

И ВОТ КАК ЭТО  
РАБОТАЕТ:  
ПРИМЕНЕНИЕ ИОС



The background is a complex, abstract composition. It features a central globe with a grid of latitude and longitude lines, rendered in shades of purple and blue. To the left, there are vertical structures resembling circuit boards or data racks. The overall color palette is dominated by purples, blues, and oranges, with a grid-like pattern overlaid on the entire scene. The text is presented in white on semi-transparent teal rectangular backgrounds.

Интегральная теория,

по-видимому, является

*первой*

по-настоящему  
всеохватной



МИРОВОЙ  
ФИЛОСОФИЕЙ

Но как выглядит

ИНТЕГРАЛЬНОЕ



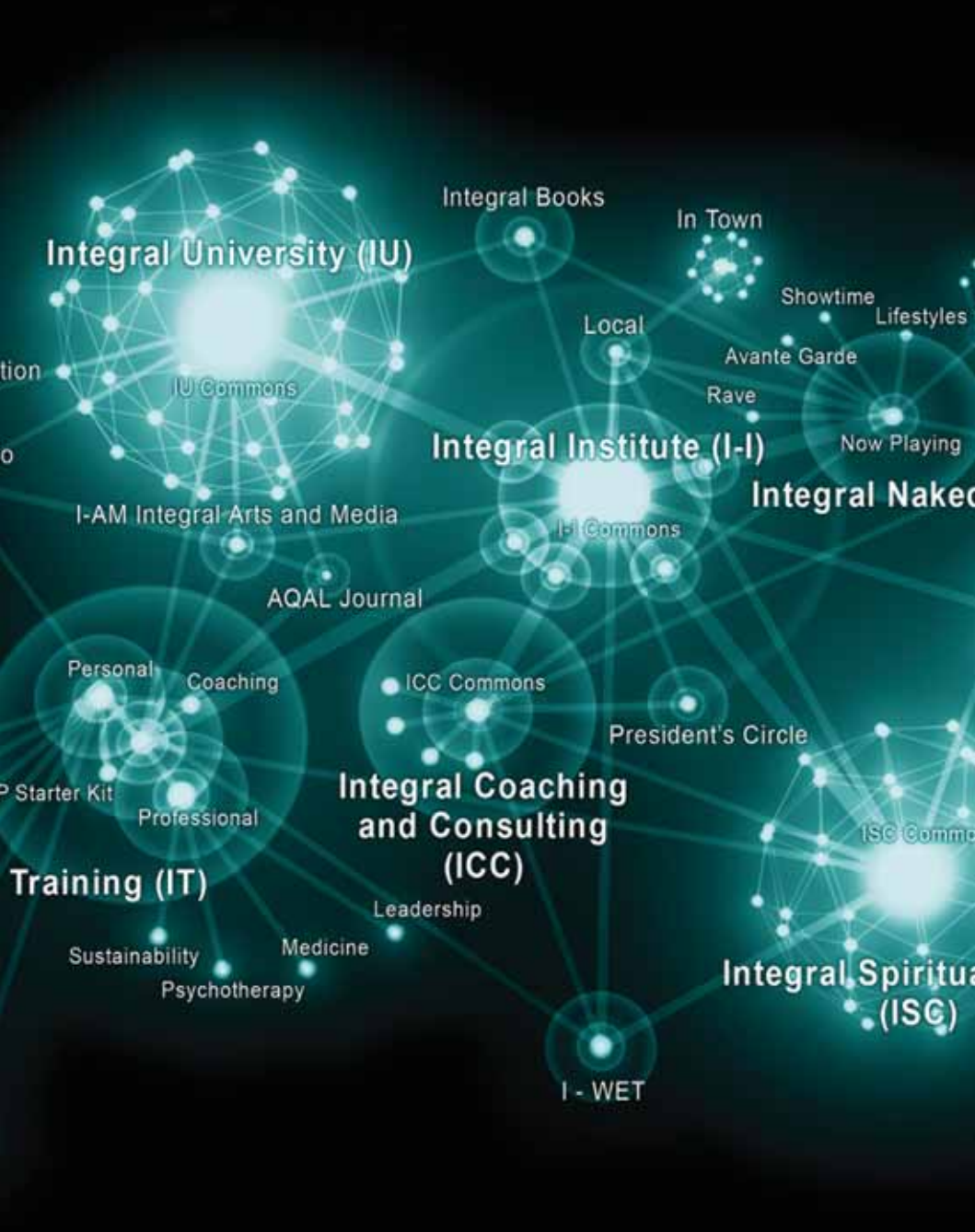




ВИДЕНИЕ

в практическом  
применении —

В ДЕЙСТВИИ?



По всему миру тысячи людей применяют интегральное видение в десятках различных дисциплин — от искусства до экологии, от медицины до криминалистики, от бизнеса до личной трансформации. Поскольку интегральная система координат открыто включает и использует больше истин и больше потенциалов, чем любой другой подход, она делает работу человека в любой сфере неизмеримо более эффективной и совершенной.

## Интегральная медицина

Пожалуй, медицина — это та сфера, в которой применение интегральной модели может дать незамедлительные результаты, и она становится всё более популярной в здравоохранительных учреждениях всего мира. Краткая экскурсия через сектора покажет, как интегральная модель может приносить здесь пользу. (См. рис. 12, стр. 95.)

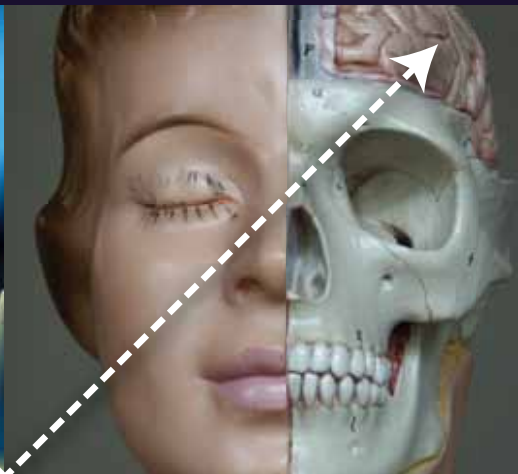
Ортодоксальная, или конвенциональная, медицина — это классический **верхнеправый подход**. Она имеет дело почти исключительно с физическим организмом, воздействуя на него путём физического вмешательства — хирургии, психоактивных веществ, медикаментов и коррекции поведения. Ортодоксальная медицина основана на вере в физические причины болезней и поэтому в большинстве случаев прописывает тот или иной вид физического вмешательства. Однако интегральная модель утверждает, что всякое физическое событие (верхнеправое, ВП) имеет как минимум четыре измерения (сектора), вот почему физическая болезнь должна рассматриваться сквозь призму всех четырёх секторов (не говоря уже об уровнях, которые мы затронем ниже). Интегральная модель не принижает значимости верхнеправого сектора, она лишь заявляет, что это только одна четвёртая всей истории.

Наблюдающийся в последнее время взрыв интереса к альтернативной медицине — не говоря уж о таких дисциплинах, как психо-невроиммунология, — сделал довольно очевидным тот факт, что *внутренние состояния* человека (эмоции, настроение, воображение и намерения) могут быть как *причиной*, так и *лекарством* в том, что касается физиологических заболеваний. Другими словами,

Применение ИОС

изучение проблемы № 1:

# ИНТЕГРАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА



Факторы во всех четырёх секторах влияют на причины/лечение болезни

**верхнелевый (ВЛ) сектор** — это ключевой элемент в любом целостном медицинском подходе. Визуализации, аффирмации и сознательное использование образов, как уже было доказано экспериментальным путём, играют значительную роль в излечении большинства заболеваний, а эффективность лечения во многом зависит от эмоциональных состояний и психического здоровья.

Но не менее, чем эти субъективные факторы, важно и то, что индивидуальное сознание не пребывает в вакууме — оно внедрено в поле общекультурных ценностей, верований и мировоззрений. То, каким образом культура (НЛ) рассматривает отдельные болезни — с заботой и состраданием или с презрением и насмешкой, может на глубинном уровне влиять и на то, как тот или иной человек относится к этим болезням (ВЛ), а это, в свою очередь, способно напрямую повлиять на течение самой физической болезни (ВП). **Нижнелевый сектор** включает в себя всё огромное многообразие межсубъектных факторов, являющихся существенно важными для любых человеческих взаимодействий — таких как общение между врачом и пациентом, отношения в семье и мнения друзей, а также то, как всё это передаётся пациенту; общественное приятие (или неодобрение) определённых болезней (например, СПИДа) и те культурные ценности, которым угрожает сама болезнь. Все эти факторы до некоторой степени играют причинную роль по отношению ко всякому физиологическому заболеванию и его лечению (просто потому, что всякое событие имеет четыре сектора).

Разумеется, в практических условиях этот сектор необходимо ограничить теми факторами, с которыми можно эффективно работать: это могут быть отношения врача и пациента, семейная и дружеская поддержка, а также общее понимание того, как общественное мнение может влиять на болезнь. Исследования постоянно



Рис. 12. Четыре сектора интегральной медицины.

демонстрируют, что, к примеру, больные раком при групповой поддержке живут дольше, чем без неё. Таким образом, существует большое количество факторов из нижнелевого сектора, которые играют решающую роль в любом целостном медицинском подходе.

**Нижнеправый сектор** содержит все те материальные, экономические и социальные факторы, которые почти никогда не рассматриваются как часть заболевания, но если мы посмотрим фактам в лицо, эти факторы, как и факторы всех остальных секторов, могут быть также причиной и болезни, и её излечения. Социальная система, которая не способна снабжать население продовольствием,

убьёт вас (и это, увы, каждый день происходит в странах, где царят разруха и голод). В реальном мире, где каждая вещь имеет все четыре сектора, вирус в ВП-секторе может быть центральной проблемой, но при социальной системе (НП), которая не способна обеспечить должный уход, вы умрёте. Это не отдельная проблема — это центр проблемы, потому что все события имеют четыре сектора. Нижнеправый сектор включает такие факторы, как экономика, страхование, системы социального обеспечения и даже такие простые вещи, как обстановка больничной палаты (достаточно ли в ней места для свободы движений, возможен ли доступ посетителей и т. д.), не говоря уже о таких вещах, как загрязнённость окружающей среды токсинами.

Всё это является «всесекторным» аспектом причин заболеваний и их излечения. «Всеуровневый» аспект означает, что индивиды имеют как минимум физический, эмоциональный, ментальный и духовный уровни во всех четырёх секторах (см. рис. 8). Некоторые заболевания имеют преимущественно физическую причину и требуют физического лечения (если вас сбил автобус или вы сломали ногу). Но есть огромное количество заболеваний, причина и способ излечения которых включает *эмоциональные, ментальные и духовные составляющие*. Буквально сотни исследователей по всему миру сделали неизмеримо много для нашего понимания «многоуровневой» природы заболеваний и их излечения (включая неоценимый вклад великих традиций мудрости — от шаманских до тибетского буддизма). Суть в том, что, просто добавляя эти уровни к секторам, мы получаем более целостную — и эффективную — медицинскую модель.

Короче говоря, подлинно эффективный и всесторонний медицинский план должен быть всесекторным и всеуровневым: основ-



ная мысль состоит в том, что каждый сектор или измерение (рис. 5, стр. 70) — «я», «мы» и «оно» — имеет физический, эмоциональный, ментальный и духовный уровни, или волны (рис. 8, стр. 76), и подлинно интегральное лечение должно принимать в расчёт все эти реалии. И в силу этих причин предложенный вариант интегрального лечения не только более *эффективен*, но ещё и более *экономичен*, вот почему даже официальная медицина начинает всё внимательнее к нему присматриваться.

(Если вас заинтересовал этот подход, зайдите на страничку Центра интегральной медицины на сайте [www.integraluniversity.org](http://www.integraluniversity.org)\*)

## Интегральный бизнес

В последнее время наблюдается бум применения интегральной модели в бизнесе — опять-таки, вероятно, по той причине, что возможности её применения столь очевидны и актуальны. Сектора (рис. 13, стр. 98) дают четыре «пространства», или «рынка», в которых продукция должна быть конкурентоспособна, а уровни дают виды ценностей, которые и создают продукт, и помогают его сбыту. Исследования иерархии ценностей у Маслоу или у Грейвза (например, в спиральной динамике), которые уже оказали огромное влияние на бизнес, могут быть объединены с секторами (демонстрирующими, как эти уровни ценностей проявляются в четырёх различных

---

\* Существует ряд русскоязычных ресурсов, посвящённых интегральной теории и практике, информацию о которых вы можете найти по адресу: [www.kenwilber.ru](http://www.kenwilber.ru). — *Прим. ред.*



Рис. 13. Четыре сектора интегрального бизнеса.

пространствах), и это даёт подлинно целостную карту рынка (которая включает как традиционные рынки, так и виртуальные).

Кроме того, также начинают расцветать тренинги *интегрального лидерства*, основанные на интегральной модели. На сегодня существуют четыре основные теории бизнес-менеджмента (X-теория, которая делает акцент на человеческом поведении; Y-теория, которая сосредоточена на понимании психологии; культурный менеджмент, основанный на организационной культуре; и системный менеджмент, который ставит во главу угла социальную систему и управление ею). Эти четыре теории менеджмента, по сути, исходят из четырёх секторов, а значит, интегральная модель обяза-

Применение ИОС

изучение проблемы № 2:

# интегральный бизнес



## Интегральное видение

тельно должна включать все четыре подхода. Если добавить сюда уровни и линии, то возникнет невероятно богатая и изысканная модель руководства, которая, без сомнения, будет самой всеохватной из всех ныне существующих.

(Если вы хотели бы применять данный подход, зайдите на страничку Центра интегрального лидерства и бизнеса на сайте [www.integraluniversity.org](http://www.integraluniversity.org).)

## Интегральная экология

Интегральная, или «всесекторная, всеуровневая», экология уже новаторски исследуется несколькими нашими коллегами по Интегральному институту и обещает коренным образом изменить и наш привычный способ думать о проблемах экологии и загрязнениях окружающей среды, и наши способы решать их.

Основная идея проста: всё, что меньше, чем интегральный подход, в отношении проблем окружающей среды обречено на провал. Необходимо учитывать и внутренние (или левосторонние) и внешние (или правосторонние) сектора. **Внешняя** защита окружающей среды необходима, но без роста и развития во **внутренних** пространствах до мироцентрических уровней ценностей и сознания окружающая среда будет оставаться в опасности. Сосредоточенность на одних только внешних решениях лишь усугубляет проблему. Освобождение самости, культуры и природы будет достигнуто только в их взаимодействии и сотрудничестве либо не будет достигнуто вовсе. Как это сделать — предмет рассмотрения интегральной экологии.





(Если вы интересуетесь более интегральным подходом к экологии, окружающей среде и устойчивому развитию, пожалуйста, присоединяйтесь к нам в работе Интегрального экологического центра на [www.integraluniversity.org](http://www.integraluniversity.org).)

## Духовность взаимоотношений и социально значимая духовность

Основное значение AQAL-подхода к духовности заключается в том, что физический, эмоциональный, ментальный и духовный уровни бытия должны одновременно развиваться в самости, культуре и природе (то есть в пространствах «я», «мы» и «оно»). Есть множество вариаций на эту тему — от социально значимой духовности до рассмотрения взаимоотношений как духовного пути, и мы включаем все эти важные аспекты в интегральную практику жизни (см. главу б). Значение интегральной духовности глубоко и обширно, и оно только начинает оказывать своё влияние на умы людей.

Однако, прежде чем мы сможем полностью понять, что означает «интегральная духовность», мы должны уяснить смысл самого термина «духовность». И здесь мы попадаем в густой лес проблем. Но интегральный подход утверждает, что он может разобраться со всеми ними. Так ли это?

Что ж, посмотрим.







глава

5

«ДУХОВНЫЙ,  
НО НЕ  
РЕЛИГИОЗНЫЙ»:

ПРО ВАС ЛИ ЭТО?



Почему

религия

является СТОЛЬ

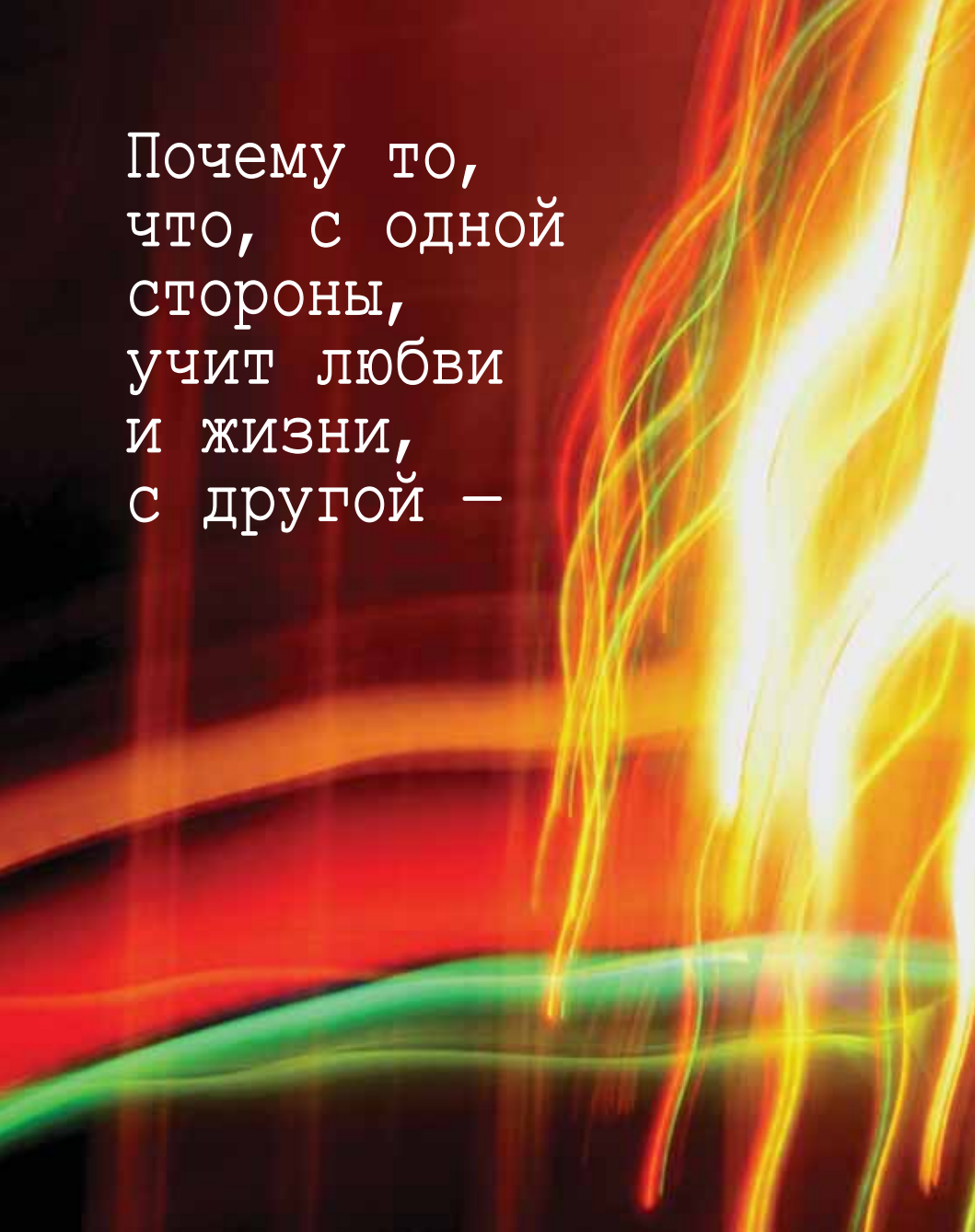
СЛОЖНОЙ,  
запутанной  
и противоречивой

СИЛОЙ

в нашем мире?



Почему то,  
что, с одной  
стороны,  
учит любви  
и жизни,  
с другой —



The background features a complex pattern of glowing, wavy lines in shades of yellow, orange, and red, creating a sense of energy and movement. A prominent horizontal green bar is visible on the left side, intersecting the other lines.

является  
причиной  
страданий  
и разрушений?



Лёгких ответов здесь нет. Это, вероятно, один из самых серьёзных вопросов, которые могут встать перед любым человеком — или миром как таковым, если уж на то пошло. Интегральный подход известен тем, что он может «разобраться в чём угодно». Может ли он помочь нам разобраться с этим вопросом? Несомненно. Но я сразу хочу предупредить вас, что это каверзный вопрос, поскольку то, что люди называют «духовностью», имеет по меньшей мере пять различных значений, по-разному отсылающих к секторам, уровням, линиям, состояниям и типам. Но если вы это учтёте — если вы воспользуетесь «всесекторной, всеуровневой» перспективой, — тогда фактически все эти различные подходы к данной проблеме обретают право на жизнь и всё становится на свои места. Если же вы этого не сделаете, тема духовности буквально потеряет всякий смысл. Однако стоит лишь объединить всё вместе, и можно по-настоящему начать «разбираться во всём». Что ж, может, попытаемся?

# Интегральное видение

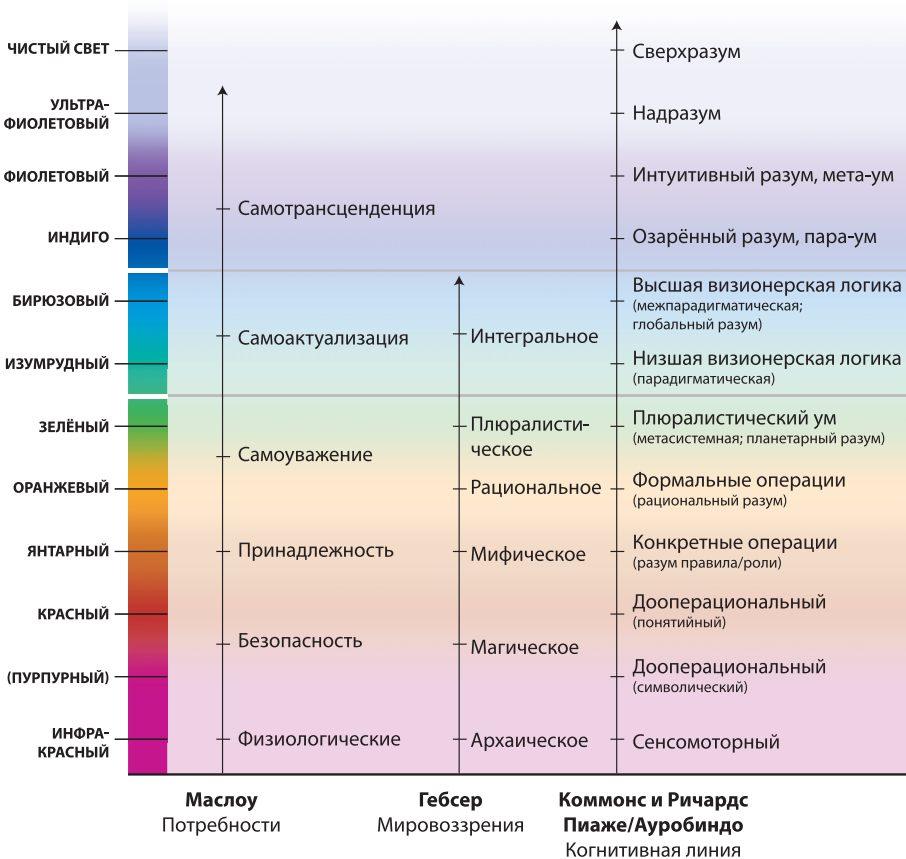
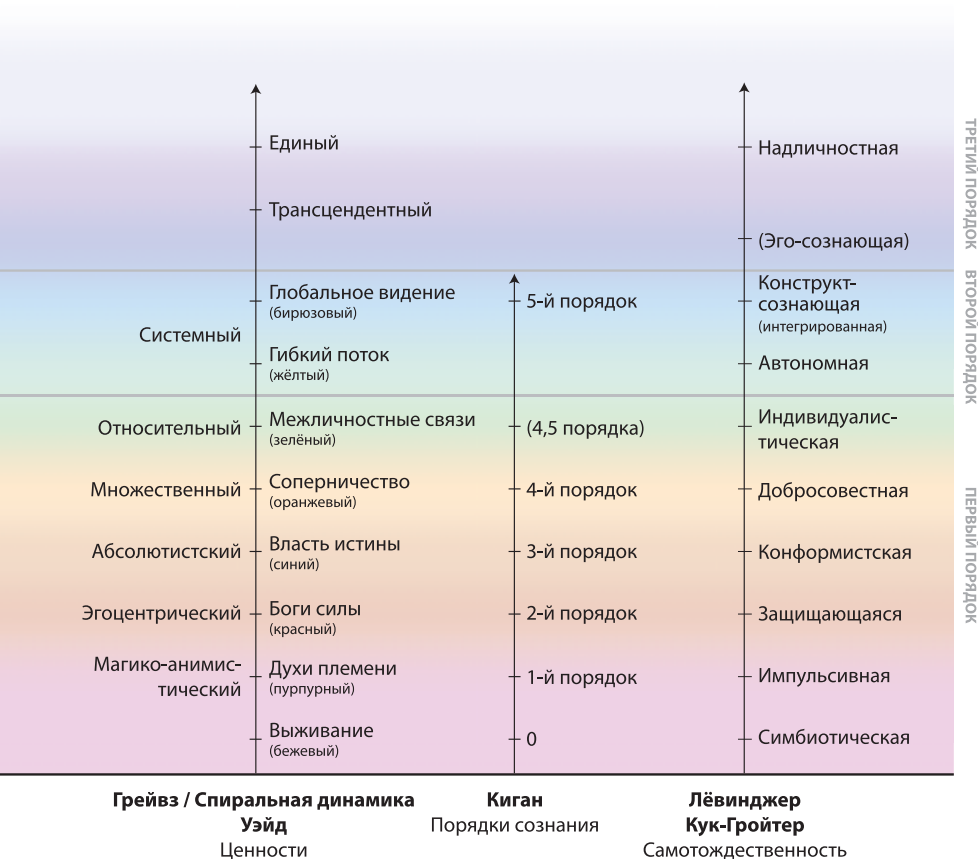


Рис. 14. Некоторые основные линии развития.



«Духовный, но не религиозный»: про вас ли это?



## Волны и мерцание радуги

Давайте начнём с верхнелевого сектора, или внутреннего пространства индивида, и более пристально рассмотрим удивительный феномен множественного интеллекта (или множества линий развития). Мы уже видели, что каждый из нас обладает по меньшей мере дюжиной линий развития, включая потребности, ценности, познавательные способности, мораль и самость. Каждая из них была исследована многими специалистами по психологии развития. На рис. 14 изображена психограмма, резюмирующая результаты, полученные несколькими из наиболее известных и уважаемых исследователей.

Вы прежде всего могли заметить, что уровни, или волны, сознания представлены в виде цветов радуги. Это обычная практика традиций мудрости, позволяющая обсуждать уровни в весьма общем и, так сказать, красочном свете. Радуга попросту представляет вертикальную **высоту** — или степень развития (степень сознания или комплексности) любой из линий. К тому же она помогает нам с лёгкостью сопоставить различные уровни в ряде разных линий развития, сравнив, какие из них находятся на одинаковой высоте радуги, что как раз и проделано, к примеру, на рис. 14. (Не беспокойтесь относительно некоторых из переходных цветов — вроде янтарного или изумрудного, — они были выбраны для того, чтобы избежать расхождения с несколькими моделями, которые также используют цвета. Основная идея проста: цвета радуги представляют собой спектр сознания...) На левом краю иллюстрации приведена одна из наиболее известных линий развития — линия иерархии потребностей Маслоу, которая означает...



В целом, пожалуй, здесь стоит взять паузу и сперва разобраться с катастрофическими заблуждениями, окружающими слово «иерархия». Для очень многих людей оно стало ругательством, и это произошло по вполне понятным причинам. Но есть, по крайней мере, два очень отличающихся друг от друга типа иерархии, которые исследователи называют иерархиями угнетения (или иерархиями доминирования) и иерархиями развития (или иерархиями актуализации). *Иерархия доминирования* представляет собой именно то, что описано в её названии: это система ранжирования, которая угнетает, эксплуатирует и притесняет людей. Самыми печально известными в перечне таких иерархий являются кастовые системы Востока и Запада. Любая иерархия становится иерархией доминирования, если она подрывает индивидуальный или общественный рост.

*Иерархии актуализации*, с другой стороны, являются действующими средствами развития как такового. Именно они и помогают остановить угнетение. Иерархии роста и развития у людей традиционно проходят от эгоцентрической к этноцентрической, мирозцентрической и затем космоцентрической\* волнам развития. В природе иерархии роста наблюдаются повсюду, причём наиболее общей является последовательность развёртывания от атомов к молекулам, клеткам и организмам. Иерархии роста — всегда вложенные иерархии, что означает, что каждый более высокий уровень превосходит и включает свои предшествующие. Организмы пре-

---

\* «Космоцентрическое» означает ориентированное на третий порядок. Термин происходит от прекрасного древнегреческого слова «Космос», которое означает всю вселенную материи, тела, ума и духа (а не просто её жалкого нижнего уровня, материи, к которому, к сожалению, свели сегодня значение слова «космос»...).



## Интегральное видение

восходят и включают клетки, которые превосходят и включают молекулы, которые превосходят и включают атомы, которые превосходят и включают кварки, и так далее. В иерархии роста более высокие уровни не притесняют более низкие уровни, они их объедают! Они буквальным образом включают и оборачивают их. Действительно, каждый уровень в иерархии роста отмечен более высоким иерархическим положением, потому что с ним *увеличиваются* способности к заботе, сознанию, познанию, вынесению моральных суждений и так далее. Рост — это *развёртывание*, представляющее собой *обёртывание*: от эгоцентризма к этноцентризму, мирозцентризму и космоцентризму. Все иерархии, изображённые на рис. 14, являются иерархиями роста, или различными потоками, протекающими через волны всё возрастающего охвата.

Если вкратце, иерархии доминирования порождают угнетение, иерархии роста прекращают его. (Теперь вы можете понять, почему мы терпим настоящее бедствие, когда начинаем сваливать все иерархии без разбору в одну кучу.)

Итак, давайте вернёмся к иерархии потребностей Маслоу (рис. 15). Скрупулёзное исследование, проведённое Абрахамом Маслоу, продемонстрировало, что люди склонны развиваться через последовательность **потребностей**. После того как каждая нижележащая потребность оказывается удовлетворена, как правило, возникает потребность более высокого уровня. *Физиологические потребности* являются простейшими: потребность в пище, крыше над головой и базовые биологические потребности. Если эти потребности удовлетворены, тогда в самоощущение индивида начинают проникать *потребности в безопасности* и защите себя. Если и они удовлетворены, человек стремится не просто к безопасности, а к *принадлежности*. Как только чувство принадлежности





Рис. 15. Иерархия (холархия) потребностей Маслоу.

устанавливается, люди, как правило, начинают испытывать *потребность в самоуважении*. Если и таковая удовлетворяется, то начинают возникать ещё более высокие потребности личности, которым Маслоу дал название *потребности в самоактуализации*. Как только и эти потребности оказываются удовлетворены, индивиды, как правило, находят мотивацию в *потребности в самотрансценденции*, или потребности не только осуществить, то есть реализовать своё «я», но и вообще выйти за его пределы в более высокие, глубокие и широкие сферы и волны заботы и сознания, некоторые из которых являются целиком надличностными, или духовными, по своей природе.

По-видимому, самая известная последовательность развития была предложена Жаном Гибсером: она включает диапазон стадий от **архаической** до **магической, мифической, рациональной**,

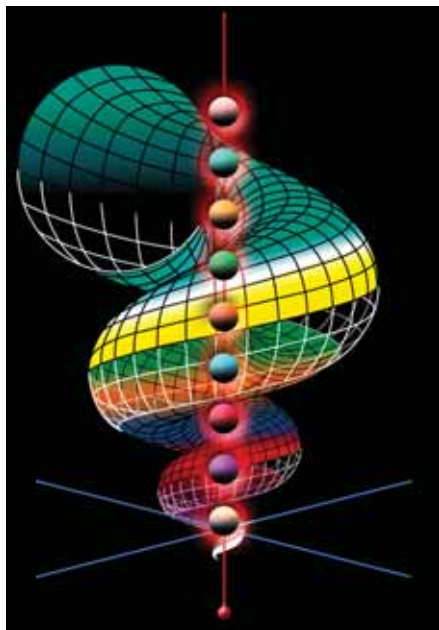


**плюралистической** и **интегральной**. Стадии Гибсера замечательны тем, что они по сути своей обозначаются точно в соответствии с тем, что они означают. (В целях удобства я разделил высшую из выделенных им стадий на две.) И, как отмечал сам Гибсер, его «интегральная стадия» в действительности представляет собой лишь просвет для более высоких (или «сверхинтегральных» и надличностных) стадий.

Особенно хорошо это видно, если взглянуть на поток развития **познавательных** способностей — или способностей к сознанию и принятию различных точек зрения. Познавательная линия, продемонстрированная на рис. 14, представляет собой квинтэссенцию тех поистине значимых исследований, которые провели Майкл Коммонс и Фрэнсис Ричардс, Жан Пиаже и Шри Ауробиндо. Эти исследования продемонстрировали, что способность к познанию развивается от **сенсорного разума** к **конкретному разуму**, **формальному разуму**, **высшему разуму**, **озарённому разуму**, **интуитивному разуму**, **надразуму** и **сверхразуму**. Опять же обратите внимание, как высшие стадии начинают переходить в надличностные, или духовные.

Далее мы можем рассмотреть работу Клэра Грейвза, посвящённую тому, что он называл **системами ценностей**, и её популярную версию, известную как спиральная динамика (создана Доном Бекон и Кристофером Кованом). На *магико-анимистической* стадии ценности и вправду «магические» и «анимистические»: человек считает, что силы стихий волшебным образом управляют миром. На *эгоцентрической* стадии центральное место занимают властные побуждения: ценности человека сосредоточены на «мне» и «моей власти». При переходе к *абсолютистским* ценностям ценности человека смещаются от «мне» к «нам», от эгоцентризма к этноцентризму. На





*Художественное представление концепции спиральной динамики и её основных уровней развития ценностей (художники Бен Райт и Кен Уилбер).*

этой стадии человек верит в то, что эти ценности как таковые были даны высшей силой и являются абсолютными, жёстко фиксированными и истинными для всех людей (идёт ли речь о Библии, Коране или «Маленькой красной книжице» Мао Цзэдуна), — и тех, кто нарушит данные ценности, ожидает временное или даже вечное про-



## Интегральное видение

клятие. Эта стадия нередко называется «мифическим членством», потому что, если вы не верите в этноцентрические мифы, вас ожидают серьёзные неприятности.

По мере того как развитие переходит от мифического конформизма к следующей стадии, ценности человека смещаются от этноцентризма к началу мироцентризма, что Грейвз обозначил как смещение от абсолютизма к *множественности*, подразумевая существование множества способов восприятия реальности, а не только одного единственно верного способа. Это приводит к переходу от **традиционных** к **модернистским** ценностям. Эта дифференциация продолжается и на следующей стадии, названной Грейвзом *относительной*, поскольку существует не только многообразие различных убеждений, но они ещё и относительны, что порождает типично *постмодернистское* и *плюралистическое* мировоззрение. Данный взгляд настолько плюралистичен, что он на самом деле зачастую становится полностью раздробленным и отчуждённым, пропитанным нигилизмом, иронией и бессмысленностью (звучит знакомо?). И лишь на следующей стадии, *системной*, может наконец-то начать формироваться по-настоящему интегрированное и связанное мировоззрение, позволяющее начать тому, что один из социологов назвал **интегральной эпохой**. Клэр Грейвз назвал это смещением от ценностей первого порядка (для которых характерна частичность) к ценностям второго порядка (для которых характерна интегрированность).

Клэр Грейвз был одним из первых учёных, засвидетельствовавших невероятно важное различие между **первым** и **вторым порядками** развития. В чём состоит это необычайное различие? Все стадии первого порядка крепко-накрепко убеждены в том, что их ценности суть единственно правильные ценности, а все, кто счи-





тает иначе, глубоко заблуждаются. Но начиная со скачка ко второму порядку — или с началом подлинно интегральных уровней — становится понятно, что все эти другие ценности и стадии по-своему верны, иными словами: каждая уместна для своего собственного уровня. Второй порядок освобождает место для всех этих ценностей и начинает собирать их воедино и интегрировать в более обширную панораму заботы и включённости.

Во многом это соответствует тому, что ранее обнаружил Абрахам Маслоу, наблюдая скачок от **дефицитарных потребностей** (нужды и нехватки) к **бытийным потребностям** (самоактуализации и самотрансценденции), и Грейвз фактически пытался дать объяснение открытию Маслоу. Скачок в развитии от первого порядка ко второму есть скачок от раздробленности и отчуждённости к целостности и интеграции, от нигилизма и иронии — к глубинным смыслу и ценностям.

Это интегральное развитие находит своё продолжение в **третьем порядке** — или «сверхинтегральных» и надличностных волнах, две из которых Дженни Уэйд в своём дополнении системы Грейвза называет *надличностной* и затем *объединяющей*.

В общем и целом ценности человека растут и развиваются от **племенных** к **традиционным, модернистским, постмодернистским, интегральным** и **сверхинтегральным** на пути к даже ещё более высоким пределам эволюционного будущего. Сегодня в нашей культуре в целом мы стоим на пороге необычайного скачка от первого ко второму порядку, от постмодернизма к интегрализму... скачка, к обсуждению которого мы вскоре вернёмся.

Работы Роберта Кигана, посвящённые **порядкам сознания**, являются, вероятно, наиболее авторитетными из всех. То же касается и комплексных теоретических и исследовательских разработок



Джейн Лёвинджер, посвящённых **стадиям развития самости**. На рис. 14 изображены обе концепции.

Сюзанна Кук-Гройтер, одна из близких учениц и последовательниц Лёвинджер, осуществила важное исследование высших, или третьепорядковых, уровней развития самости, которые тоже нашли своё отображение на рис. 14. (Между прочим, и Роберт Киган, и Дон Бек, и Сюзанна Кук-Гройтер являются членами-основателями Интегрального института.) Не беспокойтесь, если термины на этой иллюстрации вам непонятны: все основные идеи можно легко понять даже из той информации, которой вы уже обладаете.

Пока же, взирая на потоки, отображённые на рис. 9 и 10, вы просто можете отметить про себя, что в целом первый порядок развития включает продвижение от *доличностного* к *личностному* развитию, второй порядок включает *интегрированное* личностное развитие (и начало «интегральных» стадий), тогда как третий порядок включает *надличностное* развитие (или начало «сверхинтегральных» стадий).

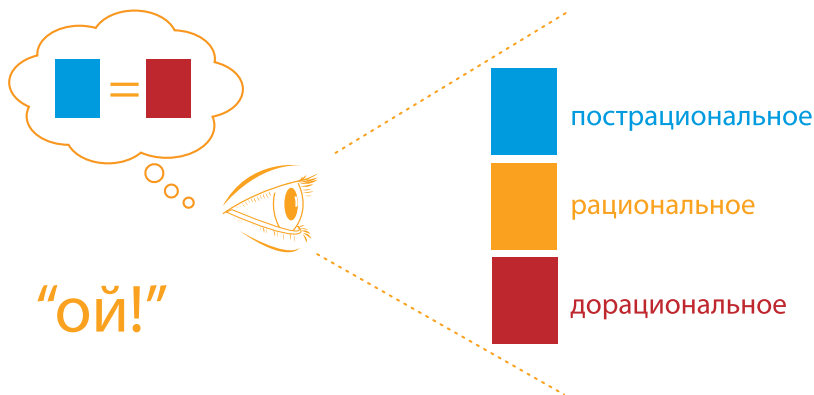
Таким образом, общие эволюция и развитие движутся от доличностного к личностному и надличностному, от подсознательного к самосознательному и сверхсознательному, от дорационального к рациональному и пострациональному, от доконвенционального к конвенциональному и постконвенциональному, от ид к эго и Духу. Вместе с третьим порядком и надличностным развитием «я» человека начинает расширяться за пределы мира личности в мир безбрежного пространства, сияющей ясности и переживаний единства, каждое из которых имеет, бесспорно, духовный оттенок. Но в отличие от магического и мифического уровня, которые подразумевают лишь простые концепции и догматические верования, это уровни прямого переживания и непосредственного сознания.



## До/над-заблуждение

Давайте сделаем паузу и отметим следующий факт: учёные открыли, что все *самые высокие* стадии развития познания, морали и самости принимают надличностную, или духовную, тональность. Давайте назовём это «**духовностью высших уровней**» и обозначим её в качестве одного из важных значений термина «духовный». (Помимо этого мы будем называть этот аспект духовности **пострациональной** и **надличностной духовностью**.)

Но давайте отметим также один странный и удивительный факт: для поверхностного взгляда некоторые из пострациональных и надличностных стадий напоминают некоторые из дорациональных и доличностных стадий.



Поскольку и доконвенциональные, и постконвенциональные стадии являются неконвенциональными, неискушённый наблюдатель может их спутать или даже приравнять одно к другому. Дорациональные стадии путаются с пострациональными стадиями просто потому, что в обоих случаях речь идёт о нерациональном; доэгоические стадии путаются с надэгоическими просто потому, что в обоих случаях речь идёт о неэгоическом; надвербальное путается с довербальным, потому что в обоих случаях речь идёт о невербальном и так далее.

Эта путаница известна как *до/над-заблуждение* (или *до/пост-заблуждение*), и она означает, что люди делают одну из двух крупных ошибок: они либо сводят все пострациональные реальности к дорациональным детским фантазиям (вспомните Фрейда), либо возвышают дорациональные детские образы и мифы до пострационального великолепия (вспомните Юнга). И сведение, и возвышение с самого начала отравляли любые обсуждения духовности, и по-сему одной из первых вещей, которые привносит сюда настоящий интегральный подход, является выход из данного конкретного кошмара.

## Дорациональный мифический Бог и пострациональный объединяющий Дух

Как минимум нам следует понимать — и понимать не просто так, а основываясь на знаменательных научных и эмпирических исследованиях, — что существуют стадии развития, включающие дорациональные, детские, доконвенциональные, нарциссические



фантазии и стадии развития, включающие постконвенциональное, пострациональное, эго-сознающее, поставтономное, надличностное сознавание. В первом случае (например, магико-анимистическая стадия и стадия мифического членства) абсолютная реальность действительно изображается в виде седого, белобородого джентльмена, живущего на небесах, или кого-то, кто ходит по воде и рождён от биологической девственницы, или умудрённого старца, которому при рождении уже было 900 лет, и так далее. Все эти дорациональные мифы воспринимаются как буквальная и конкретная истина. Но во втором случае — в случае постконвенциональных стадий — абсолютная реальность изображается в виде недвойственной основы бытия, состояния вневременного присутствия или пострационального (а не дорационального или антирационального) состояния сознания единства. Разница между ними такая же, как между ночью и днём, отделёнными друг от друга рассветом рассудка.

Если мы соберём все научные данные о человеческом развитии воедино, то получим картину существования по меньшей мере трёх широких дуг психологического развития человека: от доличностного к личностному и надличностному, или от дорационального к рациональному и пострациональному, или от подсознательного к самосознательному и сверхсознательному. Каждая стадия на этих дугах продолжает **превосходить и включать** предыдущие. По мере того как **развёртывается** новый уровень, он **обёртывает** своих предшественников: развитие есть обвитие, так что суммарный эффект становится поистине интегральным — точно так же, как в случае с последовательностью от атома к молекуле, клетке и организму. Ничто не теряется, всё сохраняется в этом экстраординарном процессе развёртывания и обёртывания, развития и обвития,





трансценденции и включения, отрицания и сохранения — процессе, являющем собой эволюцию сознания.

В данный момент мы не ведём речи о том, существует ли на самом деле или нет «реальный» Дух или настоящая Основа Бытия. Мы говорим о том, существуют ли три эти великие дуги (или, если представить их немного иначе, три великих порядка) развития человека, и ответ таков: любое эмпирическое исследование, тщательно рассматривающее весь диапазон человеческого развития, приходит к выводу, что **да**, существуют. Те же, кто отрицает стадии сверхсознательного или надличностного сознания, попросту абсолютно отвергают научные данные. И, честно говоря, учитывать их взгляды мы обязаны не в большей степени, чем принимать всерьёз церковников, которые отказались посмотреть в телескоп Галилея потому, что они уже «знали», что там увидят.

Итак, если теперь перейти к этой наиболее удивительной из всех проблем и действительно задаться вопросом, существует или нет Основа Бытия, подлинный Дух, реальная Божественность, лежащая в основании всех явлений, то у кого лучше всего спросить, как не у людей, достигших более высоких или высших — надличностных — уровней развития? И если мы зададим им вопрос, то что они нам ответят?

Что ж, давайте начнём с повторения, что каждая из этих трёх великих дуг располагает своей собственной идеей относительно того, чем же является абсолютная реальность. Мы могли наблюдать, что в первой дуге, ведущей вплоть до рациональности, абсолютная реальность воспринимается как **магическая** и **мифическая** по своей природе. И здесь, если уж быть честным, можно, вероятно, обнаружить около 80% принципов, лежащих в основе главных религий мира, — начиная с синтоизма, христианства и ислама и закан-



чивая иудаизмом, индуизмом, буддизмом и даосизмом. Сюда же включается и магия нью-эйджа.

Затем развитие человека вступает в период, который кажется нерелигиозным и даже антирелигиозным, это все стадии второй основной дуги — дуги Личности и Рассудка. Во владения здесь вступает рациональная наука, принося с собой необычайный дар всему человечеству в виде уменьшения страдания и повышения продолжительности жизни. Если рассматривать показатели эпидемий, голода, болезней и детской смертности, то рациональная наука облегчила больше реальных человеческих страданий, чем все дорациональные мифические религии вместе взятые. То, что наука может быть неверно использована, в данном случае не имеет значения: её позитивные выгоды внушительны и неопровержимы.

И затем, прямо в тот самый момент, когда, как казалось, всё религиозное и духовное было надёжно оставлено в прошлом, превращённое в реликты архаической эпохи, в игру вступает третья основная дуга. Отталкиваясь от достижений рационального сознания, развитие продолжает превосходить и включать рациональность в ещё большие круги заботы и сознания. В данном случае абсолютная реальность рассматривается не с антропоморфной точки зрения, окрашивающей первую дугу, и не с рациональной точки зрения, окрашивающей вторую, но скорее в терминах Бытия, Пустоты, Сознания и Таковости — таких, например, как Основа Всего Бытия, универсальное Сознание, недвойственная Таковость или Сущность; безбрежная, открытая, пустотная Сияющая Ясность; подобное зеркалу Свидетельствующее Сознание, Божественность, предсущая всякой Троице; чистое, безграничное, трансцендентальное, пустотное Я; беспредельное, обширное, лучезарное, свободное и невыразимое Сознание как Таковое; вневременное, бесконечное, вечное





Присутствие или Настоящее; Таковость или Сущность каждого мгновения, находящаяся вне пределов каких бы то ни было концептуализаций, но столь же простая и очевидная, сколь и человек, читающий сейчас данную страницу, или звучание поющего дрозда, или холодная прохлада первого глотка чая со льдом, пригубленного жарким летним днём.

Это не религия ваших отцов, не религия ваших матерей и уж точно не религия ваших дедов. И всё же значительное большинство тех, кто достигает стадий третьей дуги (или порядка), отмечают, что реальность так или иначе является вариацией бесконечной/вечной Основы Всего Бытия. Но эта надличностная реальность находится на противоположном конце спектра человеческого развития в сравнении с магическими и мифическими концепциями доличностной и дорациональной дуги. Они поистине различаются так же, как день и ночь, и мы, безусловно, просто обязаны покончить с этой путаницей.

Но средства массовой информации, если привести один из наиболее очевидных примеров, совершенно не различают «до» и «над». Любая надличностная и недвойственная духовность бесцеремонно сваливается (точнее, выбрасывается) в кучу доличностного мусора. Единственная разновидность духовности, которая известна масс-медиа, является всецело дорациональной.

(Положение ещё более ухудшает тот факт, что пресса, судя по всему, признаёт только два типа религии: фанатиков-фундаменталистов и нью-эйджевских фанатиков. И те, и другие, разумеется, дорациональны, причём фундаменталисты верят в янтарные догмы и мифы, а сторонники нью-эйджа верят в пурпурную магию. Любое пострациональное направление, подобное трансперсональной психологии, тонет в море нью-эйджевских безумцев. Но бог





с ними: сторонников нью-эйджа никто не воспринимает всерьёз, чтобы их как-то рассматривать. Два единственных «духовных» человека, известных прессе, — это Джордж Буш-младший и Усама бен Ладен. И пресса так и не смогла решить, кто из них более опасен.)

Факт в том, что консерваторы, как правило, поддерживают первую дугу, а либералы — вторую, и при этом никто из них даже смутно не догадывается о существовании третьей. Стало быть, третья дуга либо полностью отвергается, либо, как мы уже говорили, становится жертвой до/над-заблуждения и полностью смешивается с первой дугой.

Вот уж и вправду день и ночь. Посему полезно повторить, что необходимо, по крайней мере, простое признание существования



этих двух диаметрально противоположных типов «нерациональной духовности» («до» и «над») со стороны прессы или хотя бы любого, кто способен читать, не шевеля при этом губами.

Очень похоже, что словосочетание «духовный, но не религиозный» нередко применимо к третьей дуге. И даже если люди, описывающие себя так, не пребывают устойчиво в этих более высоких, надличностных волнах, многие из них, похоже, интуитивно чувствуют эти высшие реальности. Им не нужен эгоцентрический магический культ или этноцентрическая мифическая религия, пропитанная догмой, вероучением и концептуальными верованиями. Они ищут непосредственный опыт вне слов и концепций — супраментальную, пострациональную, постконвенциональную духовность с её прямым восприятием лучезарного сознания. Поистине они духовны, но не религиозны. И они действительно вправе утверждать, что им непосредственно известна недвойственная, пустотная, открытая, обширная, невыразимая Таковость, каким бы именем они ни решили называть данный конкретный феномен.

## И вновь о до/над-заблуждении

Извините за мой французский, но, когда дело доходит до «Бога», «Духа» или «абсолютной реальности», самым дерьмовым оказывается то, что весь этот феномен пойман в поразительно объёмную ловушку до/над-заблуждения. Неискущённому взгляду дорациональные и пострациональные версии духовности кажутся схожими или даже тождественными просто потому, что в обоих случаях речь идёт о «нерациональном», и, следовательно, все, кто попался



## Интегральное видение

в ловушку такого до/над-заблуждения, относятся к ним, как, по сути, к одному и тому же, даже невзирая на то, что в действительности они занимают противоположные полюса. И когда путаются день и ночь, пострациональные стадии недвойственного сознания — которые, как считается, раскрывают, где бы они ни возникали, Предельную Свободу и Полноту, Великое Освобождение от страдания, отчуждённости и раздробленности, — полностью смешиваются с дорациональными стадиями мифического Бога — стадиями, судя по всему, причинившими человеку его же руками больше страдания, чем какой-либо другой исторический фактор. Средства нашего Освобождения путаются с корнем большинства наших бед. И тогда в бегстве от того, что кажется нам причиной страдания, мы бежим от своего спасения.

Это, как бы помягче сказать, очень плохо. И эта путаница встречается повсюду — не только в прессе, но и в самих религиях и в культуре в целом. Однако при встрече с ИОС она исчезает. Простой взгляд на «уровневый» аспект «всесекторного, всеуровневого» подхода может, во-первых, засечь, а во-вторых, утилизировать эти невероятно важные различия.

В то же самое время давайте будем честны перед собой в отношении чисел, которые мы сегодня имеем. Исследования неизменно демонстрируют, что примерно 70% населения мира находятся на этноцентрических (или ещё более низких) уровнях развития. Иными словами, на мифическом, янтарном, конформистском уровне и ниже\*. Если сформулировать это иначе, то около 70% населения мира являются фундаменталистами (или ниже) в своей духовной ориентации. Около 30% пребывают на второй дуге (от оранжевого

---

\* О янтарной высоте см. рис. 14, стр. 112–113.



до бирюзового). И менее 1% стабильно находятся на надличностных стадиях. Однако эти надличностные стадии действительно существуют, они есть и открыты любому, кто хочет начать трансформирующую практику, подобную практике интегральной жизни. (Подробности см. в гл. 6.)

Стало быть, таково первое значение слова «духовность»: высшие (или третьепорядковые) уровни в любой из линий. Теперь давайте разберёмся с линиями.

## Духовный интеллект: давайте разберёмся с линиями

Менее 1% стабильно находятся на третьей дуге (или порядке)\*. Да. Как ни крути, а в настоящий исторический период до надличностных стадий, или волн, сознания доросли и развились не так уж и много людей.

Значит ли это, что менее 1% человечества по-настоящему духовны? Или, формулируя немного иначе, значит ли это, что вы должны быть на уровне индиго или выше, чтобы вообще иметь

---

\* Третья дуга и третий порядок в основе своей относятся к одним и тем же стадиям, являющимся надличностными. Второй порядок и вторая дуга слегка отличаются: термин «второй порядок» относится к уровням, которые впервые оказываются интегративными (а именно изумрудному и бирюзовому), тогда как «вторая дуга» — более широкий термин, относящийся к уровням личностного (грубо говоря, от оранжевого до бирюзового). Это просто разные способы группировки одних и тех же уровней развития.



сколь-нибудь подлинное духовное осознание? Конечно же, нет: что-то здесь не так.

И действительно, кое-что неверно. А неверно то, что мы не завершили наш «всесекторный, всеуровневый» охват. Мы не завершили рассмотрение духовности с точки зрения всех секторов, уровней, линий, состояний и типов. Так что давайте теперь перейдём к «линиям». Существует ли **духовная линия** развития? Есть ли духовная способность, или **духовный интеллект**?

Ответ таков: вполне определённо есть. В ряде новаторских научных исследований Джеймс Фаулер нанёс на карту некоторые основные стадии духовного потока, или духовной линии. Посему давайте приостановимся и более пристально взглянем на данную линию. И, пока мы это делаем, можно задаться вопросом: на какой стадии, или волне, в этом важном потоке я нахожусь?

Далее (см. ниже, а также на рис. 16) будут перечислены стадии духовного интеллекта по Фаулеру. Сразу же отметьте, что они вполне предсказуемо представляют собой вариацию на общие архаический, магический, мифический, рациональный, плюралистический, интегральный (и сверхинтегральный) уровни. Это просто одни из наиболее известных наименований для радуги или высоты сознания, и они естественным образом демонстрируют сильную общность со специфическими названиями стадий Фаулера.

Стадии Фаулера таковы:

0. Довербальная, преддифференцированная
1. Проективно-магическая, доминирующая перспектива от 1-го лица
2. Мифически-буквальная, конкретные мифы и истории





Рис. 16. Стадии духовного интеллекта по Фауллеру.

3. Конвенциональная, конформистская, доминирующая перспектива от 2-го лица
4. Индивидуально-рефлексивная, начало способности принимать перспективу от 3-го лица
5. Соединяющая, плюралистическая, диалектическая, мультикультурно-чувствительная
6. Постконвенциональное, всеобщее благосостояние
- (7. Надличностное или недвойственное благосостояние)



Как мне кажется, значения большинства стадий понятны сами по себе, и мы будем уточнять новые термины по мере продвижения. Идея попросту в том, что, исходя из имеющихся данных, получается, что вы НЕ должны с необходимостью находиться на самом высоком уровне в какой-либо линии, чтобы обладать духовностью какого-либо рода. Существуют не только изменённые состояния или пиковые переживания подлинной духовности (которые мы затронем чуть ниже), но и сама духовность растёт и развивается через все уровни сознания, а не только лишь высшие из них. Иными словами, есть не только духовность высших уровней (и, как будет показано ниже, духовность изменённых состояний сознания), есть также и духовность линии развития — духовный интеллект.

Эта линия, подобно большинству из множества интеллектов, или способностей, по всей видимости, начинается где-то в ранние годы. Даже будучи взрослым, вы всё ещё можете находиться на стадии 1 своего духовного интеллекта, но вы НИКОГДА не остаётесь без какой-либо формы духовного интеллекта или духовного сознания.

Так какой же аспект или измерение духовности обозначает духовный интеллект? Каким образом определяется этот аспект?

Различные исследователи определяют духовный интеллект разными способами, основываясь на типе исследований и результатов, с которыми они работают. Однако, вероятно, наиболее простое и доступное определение состоит в следующем. Пауль Тиллих сказал, что «духовность» обозначает то, что указывает на **предельную заботу человека**. В первый год жизни вашей предельной заботой может быть поиск пищи, но вы никогда не остаётесь без подобного рода сознавания и смыслового поиска. По всей видимости, организм человека развил в качестве одного из множества своих



неотъемлемых интеллектов способность или задаток к решению проблемы предельной заботы.

Когда дело доходит до этого аспекта или измерения духовности, то оказывается, что все имеют свою религию. Если вы находитесь на оранжевом уровне духовной линии — индивидуально-рефлексивном, — вы, возможно, обладаете крайне формальной и рациональной вариацией предельной заботы, как если бы мы говорили: «Его религия — логика». Так что не бывает такого, чтобы в вас отсутствовала какая-либо форма духовности. Вы можете иметь:

- архаическую духовность (фетишизация еды/секса),
- магическую духовность (вуду, сантерия),
- мифическую духовность (фундаментализм, мифическое членство, вера в Бога/Богиню),
- рационалистическую духовность (научный материализм, логосцентризм),
- плюралистическую духовность (постмодернизм как ответ на всё, плюралит),
- системную духовность (глубинная экология, философия Геи — геософия),
- интегральную и сверхинтегральную духовность (интегральный подход)

и так далее. Не забывайте о том, что в любом из множества интеллектов содержимое любого уровня в линии широко варьирует от индивида к индивиду и от культуры к культуре.



## Интегральное видение

«Уровневая» часть предопределяет не конкретное содержание предельной заботы человека, а просто степень развития, сложности и сознания, которая пропитывает этот предельный интерес, каким бы он ни был на данном уровне.

Итак: в Бога какого уровня вы верите? Является ли объектом вашей предельной заботы, тканью вашей предельной реальности физическая еда, эмоциональная еда, ментальная еда, надличностная еда? Какова высота вашей реальности? Насколько высок ваш Бог?

Короче: чему вы поклоняетесь? Ведь это определённно чем-то является...

## Состояния и стадии

На этом месте мы, вероятно, можем начать видеть, насколько полезна для осмысления духовности «всесекторная, всеуровневая» модель (или AQAL-модель, или ИОС). Заметьте, что даже те два аспекта духовности, которые мы обсудили до сих пор, — духовность высших уровней и духовность линии развития, местами кажутся противоречащими друг другу. К примеру, духовность высших уровней утверждает, что дети не обладают какой-либо подлинной духовностью, тогда как духовность линии развития утверждает, что это не так. (Вы не поверите, сколь много академических перепалок было спровоцировано этим совершенно бесплодным спором.)

Давайте сформулируем этот спор иначе: как мы видели, практически 100% людей имеют духовный интеллект, и всё же менее 1% из них находятся на высших уровнях этой или любой иной линии.



Если под «духовностью» мы подразумеваем «высшие уровни в какой-либо линии», тогда только лишь высшие уровни духовной линии духовны.

Понимаете? Одно и то же слово «духовность» используется двумя совершенно разными способами. Если бы мы не выявили этого при помощи AQAL-модели (или чего-либо аналогичного), мы бы вступили в противоречия и потерялись или же, по крайней мере, запутались бы.

И путаница только бы начиналась. Есть и другие аспекты духовности, или другие пути общепринятого использования термина «духовность», отличные от уровней и линий. Начнём с того, что есть состояния сознания, которые проявляются как духовные, как, например, некоторые **пиковые переживания, изменённые состояния, религиозные переживания и медитативные состояния**. И, похоже, это поистине один из наиболее распространённых способов восприятия людьми духовности. И он, вполне определённо, является чем-то, что мы бы не хотели оставить вне списка религиозных или духовных явлений.

Мы видели, что фактически 100% людей имеют духовный интеллект и менее 1% из них пребывают на высших уровнях в этой линии. А как насчёт состояний? Насколько часто встречаются состояния? В общем, когда в последний раз вы напивались?

Ой, извините. Давайте сформулируем это следующим образом: исследования неизменно демонстрируют, что вы можете находиться фактически на любом уровне или стадии развития и переживать глубинные и подлинные религиозные переживания, пиковые переживания или изменённые состояния. В главе 2 мы сформулировали это следующим образом: «Причина, по которой эти пиковые переживания возможны, состоит в том, что многие из



Природный  
мистицизм



Божественный  
мистицизм



Бесформенный  
мистицизм



основных состояний сознания (таких, как грубое бодрствование, тонкое сновидение и бесформенная причинность) потенциально всегда доступны. Подобно этим естественным состояниям определённые религиозные или духовные состояния, по-видимому, присутствуют всегда или, по крайней мере, доступны всегда.

В чём заключаются некоторые из типичных духовных состояний или пиковых переживаний состояния бодрствования? Довольно обычным является случай, когда вы гуляете по лесу и переживаете пиковый опыт единства со всей природой. Это можно называть **природным мистицизмом**. Каков характер духовного состояния или духовного опыта в состоянии сновидения? Вам может сниться необъятное облако лучезарной, светящейся любви, и вы даже можете ощутить, как становитесь едины с этой бесконечной любовью. Это можно называть **божественным мистицизмом**. А как насчёт состояния бесформенности в глубоком сне без сновидений — возможно ли пережить в нём духовный опыт? По всей видимости, да, поскольку некоторые духовные или религиозные переживания описываются как пустотные, бесформенные, непроявленные — Пустота, Бездна, Праоснова, Айин и так далее. Это можно называть **бесформенным мистицизмом**. (Мы также называем такой опыт *причинным мистицизмом* по имени самого причинного, или бесформенного, состояния.) И наконец, есть вполне распространённые переживания *поточковых состояний*, в которых человек ощущает единство со всем, что возникает в любом состоянии. Это можно называть **недвойственным мистицизмом**.

Итак, смысл в том, что вы можете испытать любое из этих переживаний духовного состояния буквально на любой стадии развития просто потому, что на каждой стадии вы естественным образом бодрствуете, видите сны и спите. Вы можете быть, скажем, на оран-



жевой высоте в любой из линий развития и пережить грубый, тонкий, причинный или недвойственный опыт.

Один из аспектов, касающихся соотношения между состояниями и стадиями, к пониманию которых пришли исследователи за последние три десятилетия, является крайне важным: вы будете истолковывать любое духовное (медитативное, изменённое) состояние сознания в зависимости от *стадии* развития вашего сознания. То есть в соответствии с *высотой* вашего развития. (На самом деле, конечно же, человек интерпретирует свой опыт согласно всей «все-секторной, всеуровневой» матрице, но уровни/стадии, на которых мы акцентируем внимание, являются особенно важным компонентом этой общей интерпретации.)

Дабы привести пример этого, давайте используем простую семиуровневую схему *стадий сознания* (архаическая, магическая, мифическая, рациональная, плюралистическая, интегральная, сверхинтегральная) и четыре типа *состояний сознания* (грубое, тонкое, причинное, недвойственное), что в сумме даст нам  $4 \times 7$ , или 28, типов духовного или религиозного опыта. И мы нашли данные, подтверждающие существование каждого из них...

Эта сетка или решётка комбинаций состояний/стадий названа **решёткой Уилбера — Комбса** в честь двух её соавторов (и после нескольких месяцев, которые я потратил на то, чтобы объяснить Аллану Комбсу, насколько глупо на английском будет звучать «решётка Комбса — Уилбера»). Рис. 17 предлагает прекрасный пример решётки У-К.

Позвольте мне привести небольшой пример того, как работает эта решётка. Давайте предположим, что индивид переживает пиковый опыт и видит облако лучезарного белого света, который время от времени принимает форму какого-то человека или светящегося



*«Духовный, но не религиозный»: про вас ли это?*

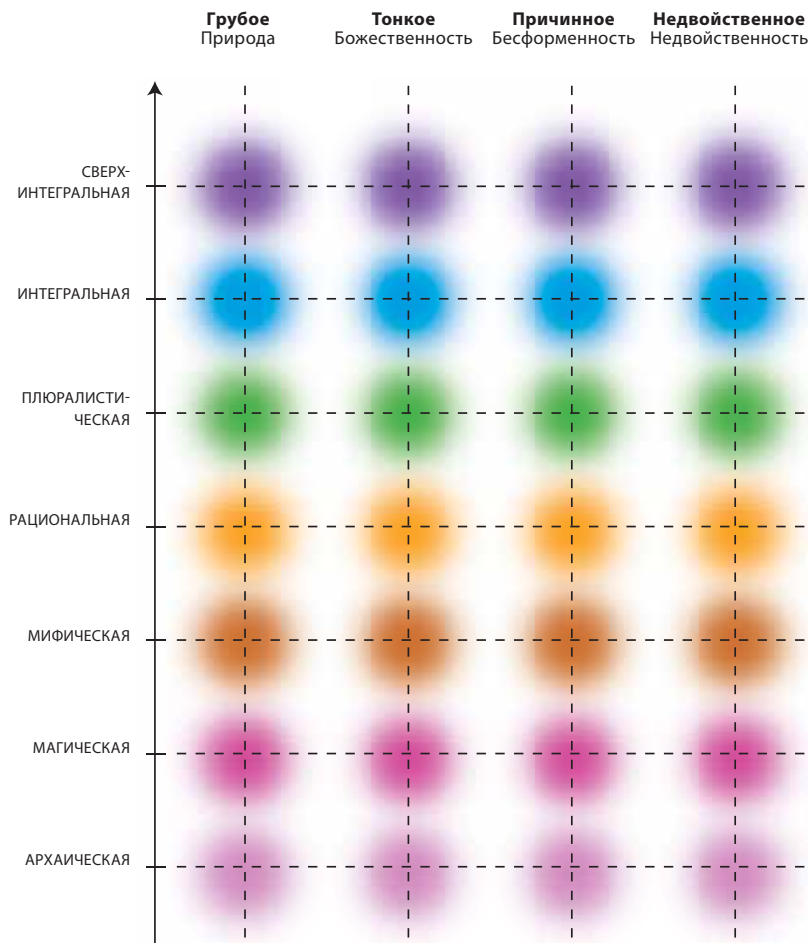


Рис. 17. Решётка Уилбера — Комбса.



существа, и затем ощущает слияние с этим светом, чувство беспредельной любви и безграничного счастья. Давайте представим, что этот индивид является протестантом, чей нижний левый сектор предрасположил его интерпретацию к восприятию и окраске этого опыта в христианских понятиях. Что увидит такой человек?

Если он находится на **красной** высоте, он может увидеть магического Иисуса, который способен ходить по воде, оживлять мёртвых, обращать воду в вино, приумножать хлеб и рыбу и так далее. На **янтарной** высоте он может лицезреть Иисуса как вечного законодателя, того, кто приносит полное спасение, если вы верите в мифы и догмы и следуете правилам, заветам и обязательствам, данным избранному народу и описанным в одной и единственно истинной книге (Библии). На **оранжевой** высоте этот человек может увидеть Иисуса в качестве универсального гуманиста, обладающего божественными качествами, учащего мироцентрической любви и морали и способного принести спасение не только на небесах, но и до некоторой степени здесь, на земле, в текущей жизни. На **зелёной** высоте данный человек может увидеть Иисуса в качестве одного из множества равно истинных учителей, и посему обнимающий Иисус может привести меня к спасению, чего я страстно желаю, но другие люди и культуры могут прийти к другим духовным путям, которые для них лучше подходят, зная, что все по-настоящему духовные пути, если они проникают достаточно глубоко, могут привести к такому же спасению или освобождению. Если этот человек летает на **бирюзовой** высоте, он может воспринять Иисуса как проявление того же сознания Христа, которое полностью доступно всем, включая вас и меня, и, таким образом, Иисус является символом трансформирующегося сознания, показывающим, что каждый человек является частью бескрайней системы динамических, пере-





текающих и взаимопроникающих процессов, объемлющих всех нас в своём лучезарном охвате. На **фиолетовой** и **ультрафиолетовой** высоте сознание Христа может быть воспринято в форме символа трансцендентального, бесконечного, пустотного «я», божественного сознания, которое было и в Иисусе и которое есть в вас и во мне, — радикальным образом всевключающее сознание Света, Любви и Жизни, воскресающее из потока времени после смерти не ведающего любви и запирающегося в себе эго, раскрывающее обитель, которая пребывает вне смерти, вне страданий, вне пространства, и времени, и слёз, и ужаса, и посему обретается прямо здесь, прямо сейчас, в этом вневременном мгновении, которое и есть вся реальность.

Другими словами, переживание изменённого состояния будет истолковываться отчасти в зависимости от той стадии, на которой находится человек. Существует магический Христос, мифический Христос, рациональный Христос, плюралистический Христос, интегральный и сверхинтегральный Христос и так далее. Последнее, разумеется, верно для любого опыта, но особенно важным данный факт становится в случае духовных и религиозных переживаний. Человек может находиться на достаточно низкоуровневой стадии развития, такой как янтарная, и всё же испытать полное и подлинное переживание тонкого или причинного состояния.

Перерождённый фундаменталист или евангелист представляет собой довольно распространённый пример. Такие люди *знают*, что они пережили Христа (или Аллаха, или Деву Марию, или Брахмана) лично, и ничто из того, что вы им говорите, никогда не переубедит их в обратном. И это наполовину правда: они пережили подлинный, живой, настоящий и непосредственный опыт реальности тонкого состояния. Однако они интерпретируют это состояние сквозь при-





зму стадий, которые эгоцентричны и этноцентричны: во Христе, только лишь во Христе обрящете вы спасение. Хуже того, испытанный ими настоящий и подлинный опыт переживания любви в действительности лишь *закрепит* их этноцентризм. Только лишь тот, кто примет Христа в качестве своего личного спасителя, сможет обрести спасение; все остальные обречены всемилостивым и всепрощающим Богом на вечное проклятие и геенну огненную. Может ли быть объяснено такое сильнейшее противоречие? В целом да, если использовать решётку У-К.

Существование состояний сознания позволяет нам видеть, почему люди испытывают переживания, которые очень духовны и по-настоящему подлинны в некотором смысле, даже если они находятся на относительно низких уровнях развития. Также именно поэтому они могут столь часто встречаться. В то время как процент тех, кто находится на высших (третьеуровневых) уровнях развития в любой из линий, похоже, составляет менее 1%, процент тех, кто сообщает о своём переживании какого-либо рода духовного или религиозного опыта, согласно многим опросам, составляет намного более 75%. Благодаря ИОС все эти данные, в ином случае полностью друг с другом конфликтующие, начинают находить своё объяснение: 1% населения испытывает духовные переживания *высшей стадии*; 75% населения испытывают духовные переживания *изменённых состояний*.

Разумеется, идеальной ситуацией для человека является пребывание на высших стадиях развития вместе с переживанием широкого спектра значимых состояний — таких как медитативные и созерцательные состояния. Сейчас же некоторые из тех, кто практикует духовность, сосредотачиваются только лишь на медитативных состояниях, оставаясь в неведении относительно стадий развития



или пренебрегая ими, что довольно печально. Объединение обоих аспектов представляет собой одну из основных целей практики интегральной жизни, к которой мы вернёмся в следующей главе.

### Сектора: где находится абсолютная реальность?

Мы уже видели: то, что люди называют «духовностью», может быть чем-то, происходящим на высших уровнях или стадиях в любой линии, или же это может быть сама линия развития, или же речь может идти о различных изменённых состояниях сознания: уровни, линии и состояния. А как насчёт типов и секторов?

Мы можем пробежаться по этой части довольно быстро, поскольку общая идея теперь уже, по-моему, ясна. «Типы» — это важный аспект или определение духовности в том смысле, что многие люди приравнивают «духовность» к какому-либо типу качества личности. Это может быть, например, любовь, добро, уравновешенность, мудрость и так далее.

Хоть это и верно, если взглянуть на каждое из этих качеств, очевидным становится, что они демонстрируют процесс развития. Мы наблюдали это в отношении Кэрол Гиллиган и исследованного ею качества заботы или сострадания, которое развивается от себялюбия до заботы о других, до универсальной заботы и до интегрированной стадии. Стало быть, хотя мы совершенно точно включаем типы, дело, как правило, очень быстро возвращается к предыдущим определениям, включающим уровни и/или линии. Например, мы можем говорить, что духовность подразумевает любовь и что быть



*«Духовный, но не религиозный»: про вас ли это?*

духовным — значит быть любящим. Но и сама любовь развивается от эгоцентрической любви к этноцентрической любви, мироцентрической любви и космоцентрической любви, и только лишь наиболее высокие из этих уровней являются по-настоящему духовными. Нарциссическая, или эгоцентрическая, любовь обычно не воспринимается как нечто глубоко духовное. Так что те, кто говорит: «Всё, что нам нужно, это любовь», — не вполне хорошо продумали свою позицию.

Сектора вступают в игру, когда различные теоретики пытаются объяснить то, что, как они считают, является «по-настоящему реальным» устройством мира (рис. 18). Где в вашем представлении нахо-



Рис. 18. Секторный абсолютизм.



дится абсолютная реальность? Что есть ваш Бог: не только в виде уровня, но и в виде сектора?

Является ли материя первичной реальностью? Или её первичными составляющими являются дух и сознание? Или, возможно, вам кажется, что все эти религиозные «надстройки» могут быть сведены к своему «основанию» в виде экономических условий? Или, возможно, всё наше знание есть просто социальная конструкция?

Если вы считаете, что материя является абсолютной реальностью (то есть единственно реален лишь верхнеправый сектор), тогда весь духовный опыт и всякая вера не будет ничем иным, кроме как иллюзией, эпифеноменом состояний мозга и их физиологической динамики. Бог — это просто вымышленный дружок для взрослых. Все такие духовные убеждения суть не что иное, как физические импульсы в материальном мозге.

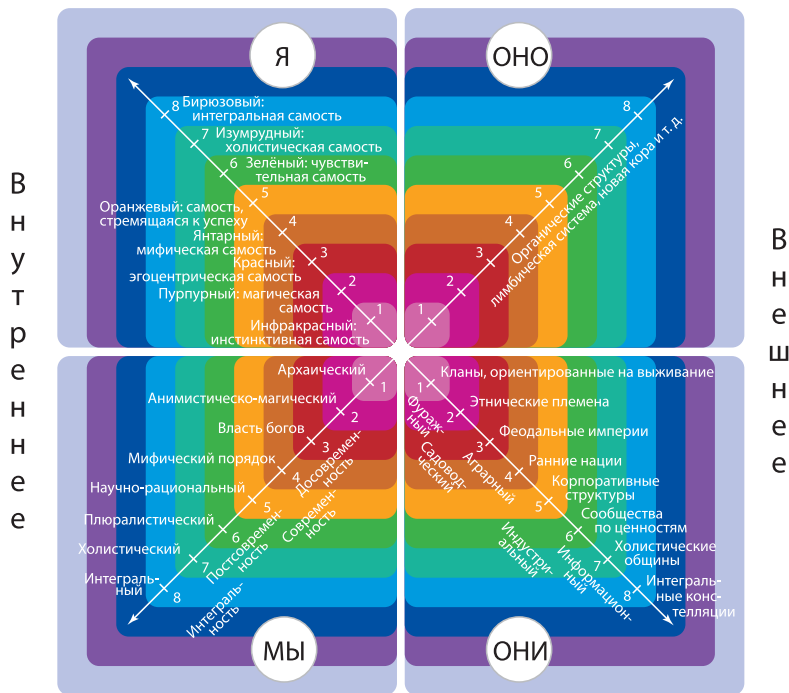
Если вы считаете, что дух и сознание (верхнелевый сектор) являются абсолютной реальностью, тогда вы верите в прямо противоположное: весь мир материальной формы — это пропащий мир иллюзии, и те, кто верит в него, потеряны в невежестве, грехе, майе, сансаре.

Если вы думаете, что точка зрения теории систем на реальность (нижнеправый сектор) представляет собой абсолютный взгляд, тогда все религиозные и духовные верования суть не что иное, как проявления структур-функций, предопределённых «подлинными» реальностями социальных систем, технико-экономических условий и взаимопереплетённых сетей динамических процессов, — всё в виде объектов от 3-го лица множественного числа, «они», и ничего, кроме «они».

И если вы считаете, что нижнелевый сектор являет собой единственный реальный сектор, тогда все аспекты познания — включая



## Индивидуальное



## Коллективное

Рис. 19. AQAL.

все наши идеи о самих системах, не говоря уже о Боге и Духе, суть не что иное, как *социальные конструкты*. Ни «я», ни «оно», ни «они» не являются окончательно реальными, это скорее всемогущее «мы» созидает буквально всю реальность.



Не нагоняет ли такой **секторный абсолютизм** на вас скуку смертную? Должен признаться, на меня нагоняет. Для «всесекторного, всеуровневого» подхода все секторы равнопервичны, ни один из них не является более реальным или более первичным, чем другие, все они совместно тетра-возникают и тетра-эволюционируют. Абсолютная реальность, если она вообще может быть обнаружена, находится в их одновременном возникновении и сияющем проявлении, взаимосотворяющем и взаимосохраниющем друг друга.

### Реален ли Дух или нет?

Располагая всеми этими научными данными по высшим состояниям и стадиям сознания, можем ли мы наконец-то сказать с какой-либо степенью уверенности, существует или нет реальный Дух, реальная Божественность, реальная Основа Всего Бытия?

Опять же, не кажется ли вам, что, если мы собираемся предпринять попытку решить этот вечный вопрос, нам совершенно точно помогла бы сверка с ответами, которые дают нам те, кто находится на высших стадиях развития? Дело не в том, что мы должны поверить всему, что они говорят, а в том, чтобы просто проверить, даётся ли ими на этот счёт какой-либо согласованный ответ.

И, как нетрудно догадаться, таковой ими даётся. И он соответствует тому, что было предложено здесь ранее, а именно: Основа Бытия изображается не в магических или мифических выражениях или как нечто, находящееся за пределами этого мира и полностью трансцендентное ему, а напротив — оно описывается как Таковость или Сущность этого мира или даже как Пустотность всего, что воз-





никает (под «Пустотностью» имеется в виду невыразимая открытость или прозрачность каждого мгновения). Иногда оно описывается в терминах, предполагающих абсолютный Разум, или текущее Сознание, или безбрежное Сознание. Мы не имеем в виду мифический, дуалистический разум, преднамеренно проектирующий вещи подобно тому, как часовщик конструирует часы. Это разум, знающий вещь, *являющийся* ею и одновременно порождающий её. Это «Я» всего, что существует, — так что познание и бытие, или субъект и объект, суть едины в недвойственном присутствии. Если оно описывается как субъект, это настолько свободный от объектов субъект, что вообще ни одно описание не способно его поймать: бескрайний, открытый Свидетель, Абсолютная Субъективность, Зеркальный Ум, единый со всеми своими отражениями и отражающий всё беспристрастно, равноценно, бесстрастно, спонтанно, — Большой ум, который бесконечно охватывает всё и который всё же целиком и полностью здесь и сейчас. Если оно описывается в терминах Бытия, это не онтологическая субстанция, а Таковость или Сущность вещей, предшествующая понятиям, чувствам, мыслям и образам, однако же легко доступная здесь и сейчас как простое ощущение бытия. Если оно описывается в личностных терминах, это Божественность, превосходящая любого Бога и Богиню, — Разумная Бездна, из которой в настоящее мгновение проявляется всё сущее. Оно «вечно» не как нечто нескончаемое, но как нечто, что присутствует всегда, ибо вневременное Настоящее безвременно. (Разве даже Витгенштейн, влиятельный модернистский философ, известный своей приверженностью фактам и логике, не говорил следующее: «Если мы будем считать, что вечность означает не бесконечную временную продолжительность, а вневременность, тогда вечная жизнь принадлежит тем, кто живёт в настоящем»?) Другими сло-



вами, бесконечно не нечто, существующее во времени, а мгновение, не имеющее времени вообще. Бесконечное мгновение, вневременное Сейчас и чистое Настоящее, держащее всё время на своей ладони, которую нетрудно найти, знай вы, где искать.

Существует столько же «описаний» Духа, сколько существует тех, кто пребывает на ультрафиолетовых волнах развёртывания сознания. И всё равно все они согласны, что Дух — как бы его ни называли и безо всякого мультикультурализма — есть Основа и Цель всего Бытия, бесконечная Реальность, существующая за, вне, над, внутри и в качестве всей проявленной вселенной\*.

---

\* Давайте сделаем уточнение для продвинутых исследователей. В чём разница, скажем, между структурой надразума и причинным состоянием, коль скоро их описание звучит одинаково? В обоих случаях имеется доступ к Свидетелю, но надразум является стадией в структурном развитии, и любое развитие есть обитие, или последовательность целых/частей (или холонов), которые трансцендируют и включают всё предыдущее развитие; таким образом, стадии инклюзивны, тогда как состояния не инклюзивны, а эксклюзивны (к примеру, нельзя быть в одно и то же время и пьяным, и трезвым, или нельзя одновременно и бодрствовать, и спать, или же в один и тот же момент пребывать в состояниях глубокого сна и сновидения и т. д.). Стало быть, структура-стадия надразума представляет собой чистое свидетельствующее сознавание, которое к тому же является и объединяющим знанием, и сознанием, включающим все предыдущие объекты по мере того, как они продолжают возникать (а не исключая их); надразум, таким образом, является способностью сознать все предыдущие структуры — седьмая чakra, оперирующая на основе предыдущих шести (которые теперь полностью присутствуют и сознаются в качестве «операндов» — объектов действия). Причинное состояние — это безобъектное сознание, то же самое свидетельствующее сознавание, но не имеющее ничего в качестве своих «объектов», безбрежное пространство, предстающее своим собственным блаженным операндом. В первом случае речь идёт о включающей структуре, во втором — об исключаящем состоянии. Даже будды продолжают бодрствовать, видеть сны и спать, и это доказывает, что даже у будд состояния продолжают быть сами по себе исключаящими, невзирая на то, что Свидетель теперь от всех них свободен, и, таким образом, в надразуме все их способности могут быть и оказываются интегрированы.



Есть ли доказательство в пользу такого Бога? Да, конечно, и вот оно: развернитесь до ультрафиолетовых волн своего сознания и посмотрите сами. И вкусите, потрогайте, ощутите, вдохните и затем расскажите нам, что вы видите.

Но в одном можно сохранять уверенность: это не мифический Бог, не научный материализм, не плюрализм. Все три провалились в попытке дать удовлетворительные ответы на загадку бытия как раз именно поэтому: они не были достаточно целыми, чтобы видеть обширную панораму вашего собственного бытия, вашего становления и вашего пробуждения.

## Заключение

Воистину многолик Дух.

При помощи «всесекторной, всеуровневой» матрицы мы понимаем, что термин «духовность» может быть использован и использовался для обозначения секторов, уровней/стадий, линий, состояний и типов. Каждое из этих значений верно, но мы должны уточнить, о каком именно аспекте духовности ведём речь, поскольку в противном случае наши выводы будут диаметрально противоположны друг другу и придут в глубокое противоречие. Неудивительно, что сфера духовности остаётся, пожалуй, самой запутанной темой, какую только может обсуждать человек.

Но начните использовать ИОС, и всё неожиданно встанет на свои места — по крайней мере, в достаточной степени, чтобы выкарабкаться из кошмара фундаментализма (янтарный), депрессивной опустошённости научной современности (оранжевый) или бо-





лота неразберихи (зелёный). Кажется, что, двигаясь в направлении супраментальных, надличностных и сверхсознательных волн эволюции, сам Дух улыбается и объявляет о своём присутствии, пробуждаясь от нескончаемой игры в прятки со своим собственным бытием и становлением.

Дух существует для любой и каждой волны сознания, ведь Дух и есть то самое Сознание, что проявляется на разных уровнях своего собственного развития, то самое Сознание, что дремлет в минералах, шевелится в растениях, движется в животных, возрождается в человеке и возвращается к себе в пробуждённом мудреце. Самое необычайное в том, что всем нам — включая и вас, и меня — предлагается самим стать этим пробуждённым мудрецом.

Ну что же, попробуем?





Глава

ПРАКТИКА  
ИНТЕГРАЛЬНОЙ  
ЖИЗНИ:  
НАЧНИ ЖИТЬ!



Цель

ПРАКТИКИ  
ИНТЕГРАЛЬНОЙ  
ЖИЗНИ —

ПОЛНЫЙ  
СПЕКТР

ваших



The background features a dynamic, abstract composition of swirling, multi-colored lines in shades of red, orange, yellow, green, and blue, set against a dark, almost black, backdrop. Scattered throughout the scene are numerous small, bright, multi-pointed star-like shapes that resemble distant galaxies or light trails, adding a sense of depth and movement to the overall visual.

реализовать

*уникальных*

и *СПЕЦИАЛЬНЫХ*

способностей



Посредством

ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРАКТИКИ

в различных

ОБЛАСТЯХ

или

МОДУЛЯХ вы можете

ДОСТИЧЬ

ещё большей

СВОБОДЫ

и ПОЛНОТЫ

ЖИЗНИ



Пробуждённый Мудрец не является всего лишь странным человеком, одиноко живущим в пещере в Индии или поселившимся на вершине горы в Тибете. Пробуждённый Мудрец — или попросту пробуждённый Человек — в действительности представляет собой природу нашего собственного сознания здесь и сейчас, в самой глубинной из его форм и самой высокой из его волн. Его реализация является одной из целей практики интегральной жизни.

Большинство «применений ИОС», которые мы рассматривали, как правило, фокусируются на некоторых практических приложениях интегрального подхода к медицине, бизнесу и экологии и на его применении в качестве объясняющего духовность инструмента. А как насчёт переживательных и практических аспектов моего собственного сознания, роста, трансформации и пробуждения?

Практическое переживательное измерение от 1-го лица в интегральном подходе носит название практики интегральной жизни (Integral Life Practice, ILP).

Суть практики интегральной жизни проста. Если взять тело, ум и дух (как уровни) и самость, культуру и природу (как сектора) и затем объединить их, то получается 9 возможных областей развития и пробуждения. Практика интегральной жизни является первым подходом, который комбинирует их все с целью получения наиболее эффективной из возможных личных трансформаций.

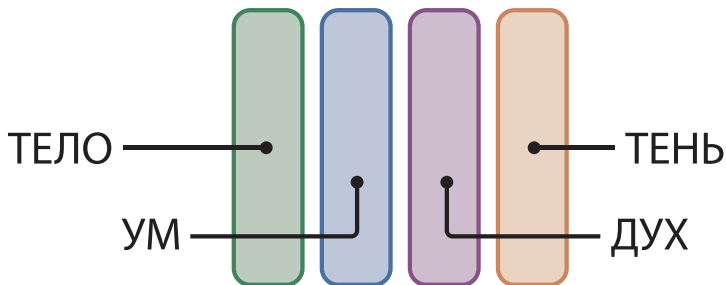
Можно привести немного более широкий пример: если посмотреть на рис. 8 (стр. 76), то вы заметите, что 3 уровня в 4 секторах дают нам 12 зон. Практика интегральной жизни создала практические упражнения для роста во всех 12 зонах — совершенно уникальный и беспрецедентный подход к росту, развитию и пробуждению.

Давайте сосредоточимся на верхних — индивидуальных — секторах и посмотрим, что сюда входит. Эти зоны настолько важны, что мы называем их *центральными модулями* — тело, ум, дух и тень. Чтобы проиллюстрировать, что под ними подразумевается, я предложу 1-минутные модули, которые были разработаны для каждого из них. Есть в значительной степени сокращённые варианты расширенных модулей, но этим кратким вариантам удаётся охватить основные моменты каждого модуля весьма концентрированным,

предметным образом. Мы, конечно же, рекомендуем, чтобы вы практиковали более полные варианты этих модулей и практик, однако 1-минутные модули невероятно эффективны в ситуациях, когда в вашем распоряжении мало времени или если вы хотите бегло опробовать свойства и некоторые из эффектов более полных вариантов.

Позвольте мне подчеркнуть, что вам необязательно выбрать именно эту практику в качестве своей интегральной практики. Вы можете создать свою собственную интегральную практику и сделать так, чтобы она была весьма эффективной. Попросту следуйте общим рекомендациям, данным в настоящей главе и резюмированным в «Матрице практики интегральной жизни» (стр. 170—171). Как видно из этой таблицы, может быть использовано любое количество практик в различных модулях. Идея просто в том, чтобы выбрать по одной практике в каждом из этих базовых модулей и затем параллельно ими заниматься. Можете добавить дополнительные модули по желанию — и поехали! Если вы хотите воспользоваться «Стартовым набором практики интегральной жизни», разработанным Интегральным институтом, или же руководством «Практика интегральной жизни» (опубликована издательством «Integral Books», готовится к публикации на русском языке в издательстве «Открытый Мир»), подойдёт и это, ведь исследователи из Интегрального института выполнили для вас основную работу и создали подробные инструктивные материалы, которые значительно более исчерпывающи, чем предложенное здесь ([www.MyILP.com](http://www.MyILP.com)). Но, поверьте мне, какой бы вариант вы ни выбрали, он подойдёт вполне.

## Центральные модули



«Тело», «Ум», «Дух» и «Тень» — это центральные модули. Однако, если вам покажется, что это стандартный «ню-эйджевский», или «холистический», или «духовный» подход, это будет вашей первой ошибкой.

## Модуль «Тело»

Прежде всего «тело» не означает только лишь типичное чувствование тела, принятое в духовности ню-эйджа, не является оно и стандартным физическим телом, как его принято понимать в западной медицине. Оно включает оба эти аспекта, а также другие составляющие. Этим термином описываются грубое физическое тело, тонкое энергетическое тело и причинное трансцендентное



тело. Практика интегральной жизни включает в себя развитие их всех — то, что мы называем **тренировкой 3 тел**.

Тренировка 3 тел включает в себя упражнения для физического тела, например культуризм и аэробику, а также содержит упражнения для тонкого тела эмоций, воображения и ощущаемого смысла, включая вариации на тему тайцзи и цигун и упражнения для причинного тела, такие как ощущение бесконечности и цикла света и жизни.

Вот несколько 1-минутных модулей для тренировки 3 тел.



### 1-минутный модуль Силовая тренировка

Это упрощённый вариант любого простого упражнения с поднятием тяжестей. Он является кратчайшим и простейшим способом держать мышцы в тонусе и сохранять их сильными. В этом упражнении мы тренируем свои мышцы, сначала давая предельную нагрузку в течение короткого периода времени, а затем позволяя им отдохнуть и восстановиться. Наше тело увеличивает мышечную ткань для того, чтобы в следующий раз справиться с предложенной ему задачей. Если принять на вооружение эту технику коротких предельных нагрузок и последующего отдыха и восстановления, тренировки могут стать очень простыми, быстрыми и эффективными.

Чтобы увеличить мышечную силу, выберите одну группу мышц для того, чтобы с ней работать (например, бицепсы,



# Матрица практики интегральной жизни

ПРИМЕРЫ ПРАКТИК

ЦЕНТРАЛЬНЫЕ МОДУЛИ			
Тело (Физическое, тонкое, причинное)	Ум (Система координат, воззрение)	Дух (Медитация, молитва)	Тень (Психотерапия)
Работа с поднятием тяжестей (физическое)	Чтение и учёба	Дзен	Гештальт-терапия
Аэробика (физическое)	Работа с системой убеждений	Центрирующая молитва	Когнитивная терапия
F.I.T. ☆ (физическое, тонкое)	Интегральная (всесекторная, всеуровневая) система координат ☆	Медитация «Большой Ум» ☆	Процесс 3-2-1 ☆
Диета: Аткинс, Орниш, Зона (физическое)	Тренировка ума	Каббала	Работа со сновидениями
Диета ILP ☆ (физическое)	Принятие множества точек зрения	Сострадательный взаимообмен ☆	Межличностная терапия
Тайчи-цюань (тонкое)	Любое мировоззрение или система осмысления, которая для вас работает	Трансцендентальная медитация	Психоанализ
Цигун (тонкое)		Интегральное самопознание ☆	Арт-терапия и музыкальная терапия
Йога (физическое, тонкое)		Випассана	
Тренировка 3 тел (физическое, тонкое, причинное) ☆		1-2-3 Духа ☆	

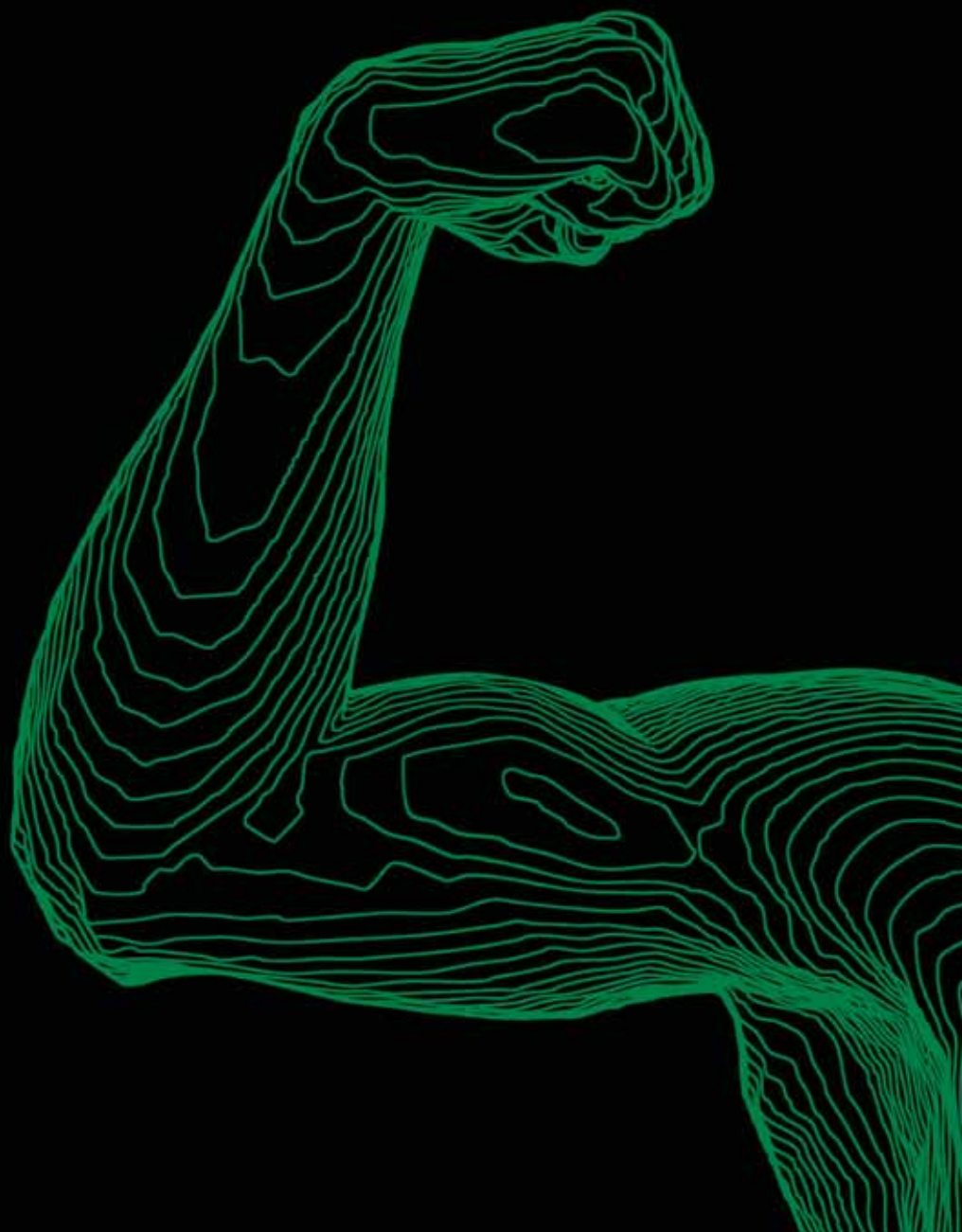
## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МОДУЛИ

Этика	Секс	Работа	Эмоции	Отношения
<p>Этикет</p> <p>Профессиональная этика</p> <p>Самодисциплина</p> <p>Интегральная этика ☆</p> <p>Порядочность</p> <p>Клятвы и обеты</p>	<p>Тантра</p> <p>Интегральная сексуальная йога ☆</p> <p>Камасутра</p> <p>Кундалини-йога</p> <p>Сексуальная трансформирующая практика</p>	<p>Добросовестность в выборе способа получения дохода</p> <p>Профессиональные тренинги</p> <p>Управление финансами</p> <p>Работа как интегральная практика ☆</p> <p>Карма-йога</p> <p>Общественная работа, волонтерство</p> <p>Работа как трансформация</p>	<p>Преобразование эмоций ☆</p> <p>Тренировка эмоционального интеллекта</p> <p>Бхакти-йога (практики преданности)</p> <p>Практика эмоциональной осознанности</p> <p>Тонглен (медитация сострадательного взаимообмена)</p> <p>Творческое самовыражение, искусство</p>	<p>Интегральные взаимоотношения ☆</p> <p>Интегральное воспитание детей ☆</p> <p>Коммуникативные навыки</p> <p>Семейная терапия</p> <p>Духовная практика взаимоотношений</p> <p>Правильное окружение (сангха)</p> <p>Осознанное бракосочетание</p>

### Это просто:

- Выберите по одной практике в каждом из четырёх центральных модулей
- Добавьте практик из дополнительных модулей по своему желанию
- Начинайте!

(Мы особенно рекомендуем практики, помеченные звёздочкой ☆)



грудь, пресс, ноги). Вы можете использовать штангу, гантели, снаряды или ваш собственный вес (например, приседания, отжимания, упражнения на пресс). Разогрейтесь. Затем выполняйте упражнение до тех пор, пока не доведёте избранную группу мышц до полного изнеможения. Если вы упражняетесь с поднятием тяжестей, это должно занять около 8—12 повторений. Сделали? Теперь вы свободны!

Один день, один подход, одна группа мышц. В следующий раз, когда вы будете тренировать силу, вам попросту нужно выбрать другую группу мышц... и повторить то же самое. По одной-две минуте каждый день. Вы будете шокированы, увидев прогресс всего за один месяц. Попробуйте сами!



## **1-минутный модуль** **Аэробная тренировка**

Исследования показывают, что увеличение вашей аэробной способности не обязательно требует длительных пробежек или общефизических упражнений. Вы можете получить невероятные результаты просто из нескольких быстрых циклов поднятия частоты сердцебиения и затем отдыха — такой тип упражнений получил название «интервальной тренировки».

Чтобы улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, выберите любое аэробное упражнение, которое поднимет частоту вашего сердцебиения: это может быть пробежка,



## Интегральное видение

езда на велосипеде или даже прыжки со скакалкой. Разогрейтесь и затем выполняйте упражнение до тех пор, пока ваше сердцебиение не участится примерно до 80% от своего максимума (примерно тот момент, когда у вас начнётся одышка). Как только вы достигнете этого значения, прекратите упражнение и дайте себе полный отдых в течение небольшого периода времени. Повторите 2 или 3 раза.

ПРИМЕЧАНИЕ. Из-за риска получения травмы мы рекомендуем начинающим сначала обратиться за помощью к специалистам, перед тем как выполнять данное упражнение.



### 1-минутный модуль Тренировка 3 тел

#### 1. Причинное тело

Стоя, дышите естественно...

*Отмечайте сущность, таковость данного и каждого мгновения. Я есть эта сущность. Я есть эта открытость, в которой возникают все вещи.*



Вдохните, выдохните и вдохните. Соедините вместе ладони у сердца, затем скрестите ладони на груди и потом, на последнем выдохе, разведите открытые ладони в стороны...

*Я выдыхаю и открываюсь вечности.*



## 2. Тонкое тело

*Вдыхая, соберите энергию руками, свободно сплетите пальцы рук...*

*Я вдыхаю всю полноту жизни.*



*Выдыхая, поднимайте руки вдоль передней поверхности тела, обращая ладони к небу...*

*Я выдыхаю и возвращаюсь к свету.*

*Вдыхая, опускайте разведённые в стороны руки, возвращая их в положение, где пальцы свободно переплетены...*

*Завершая круг, я свободен и полон.*

Выполните в сумме 8 круговых движений руками, прижимая язык к нёбу (завершая «микrokосмическую орбиту»). Выдыхая, поднимайте руки вдоль передней поверхности тела к небу; во время вдоха руки описывают круг и возвращаются вниз.





### 3. Физическое тело

Прикоснитесь руками к своему животу, вдыхая и выдыхая...

*Бескрайняя свобода и полнота проявляются в этом бесценном человеческом теле.*



Вдыхая и выдыхая, мягко присядьте, дотронувшись до земли...

*Прикасясь к земле, я сохраняю связь со всеми живыми существами.*



### 4. Посвящение

Поклонитесь в четырёх направлениях (поворачиваясь вправо, по часовой стрелке).

*Да будет моё сознание / и мои действия / служить во благо всех живых существ / во всех мирах, / освобождая их всех / в сущности Я текущего и каждого мгновения.*





## Модуль «Ум»: система координат AQAL

Модуль, который, вероятно, является наиболее важным для всей практики интегральной жизни, — это модуль ума просто потому, что он представляет собой недостающее, связующее тело и дух звено. Последователи духовных практик во всём мире обычно утверждают, что мы должны принимать и почитать «тело, ум и дух», но в действительности за последние два десятилетия ум практически полностью был оставлен за пределами этого уравнения, а ощущения тела заняли настолько главенствующее положение, что непосредственные ощущения и переживания нередко приравнивались к самому духовному осознанию. Ум или интеллект не только был оставлен, он был назван «недуховным» и даже «антидуховным», причём идея, очевидно, состояла в том, что вы должны «исходить из своего сердца», обходя препятствие, известное как ваш мозг. «Не интеллектуализируйте, не концептуализируйте, а вместо этого просто ощущайте, просто переживайте», — громогласно звучали такие слова по всей стране, тогда как практикующие верили: что для того, чтобы найти дух, необходимо «потерять свой ум и вернуться к чувствам».

Что ж, попробуйте так сделать. И после десятилетия или около того попыток потерять свой ум вы, возможно, решите повернуть в другом направлении. Ум на самом деле является связующим звеном между телом и духом. Ум или интеллект в санскрите — это *буддхи*, из которого рождаются все *будды*. Ум есть то, что объединяет тело и дух воедино. Ум возникает прямоком из духа, и он

является одновременно и первым выражением духа, и высшим уровнем на пути возвращения к духу. Будучи измерением между телом и духом, ум укореняет дух в теле и поднимает тело к духу, давая духу его основания и давая телу его духовную направленность, а иначе оно потерялось бы в своих собственных ощущениях, взглядах и сантиментах. Духовный рост как таковой продвигается от эгоцентричных телесных ощущений, которые способны ощущать только себя, к уму, который способен принимать роль других и тем самым начинать расширяться за пределы эго и оттуда в мироцентричные объятия духа. *Примерить на себя чужую шляпу* — это умственная операция, когнитивная операция, и, таким образом, чтобы почувствовать ощущения, *которые отличаются от ваших собственных*, необходим ум, интеллект. Именно ум позволяет сознанию возвыситься над темницей своих эгоцентрических ощущений и начать кардинально расширяться за пределы себя в направлении объятия всего Космоса — чувств, мыслей и сияющего сознания тела, ума и духа, где ум является тем самым потерянным звеном.

Без связанной и исчерпывающей умственной системы координат мир начнёт разваливаться быстрее, чем вы успеете пропеть: «Чувства». В течение последних трёх десятилетий на поверхность вновь и вновь всплывал один факт: без умственной системы координат, способной действительно удерживать духовные переживания, эти переживания попросту теряются.

В практике интегральной жизни мы используем «всесекторный, всеуровневый» взгляд, или систему координат AQAL, просто потому, что это единственное по-настоящему интегральное воззрение, известное нам сегодня. Модель AQAL является не «просто абстракцией», но живой, лучезарной и переживаемой реальностью. В дей-

## Интегральное видение

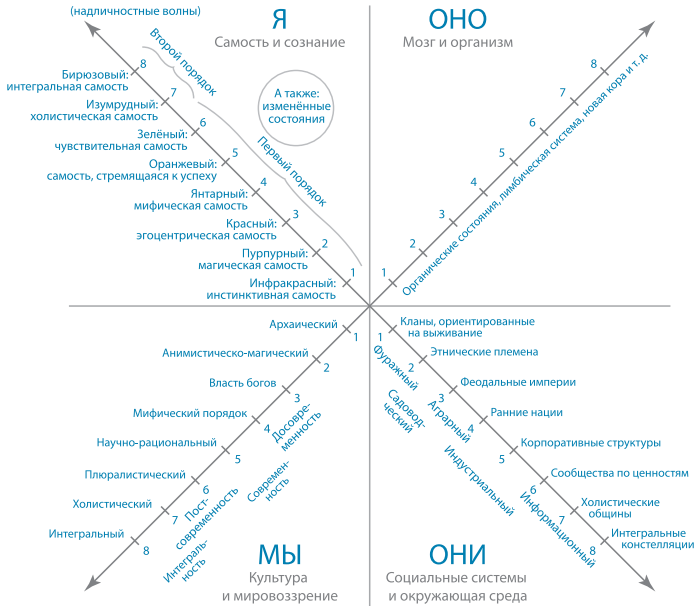


Рис. 20. Сектора применительно к человеку.

ствительности многие люди утверждают, что она **психоактивна**. Как только вы обучились AQAL-модели — как только вы скачали ИОС в свой биокомпьютер, — она действует в качестве внутреннего перечня, автоматически предупреждающего вас о тех областях ваших собственных способностей, которые вы реализуете не столь полно, сколь могли бы. Она не навязывает ничего снаружи, но освещает внутренние стороны ваших собственных возможностей. Также она психоактивна в том смысле, что она изменяет саму природу

того, что, как вам казалось, доступно вам в вашем бытии. И наконец, это увлекательно: если вы действительно в ней разберётесь, она оказывается не сложной, а захватывающей.

## Видеть смысл во всём

Многие люди используют простую фразу для того, чтобы объяснить радость работы с AQAL-модулем: «Видеть смысл во всём», — и именно этого помогает достичь «всесекторная, всеуровневая» система координат. В действительности она прежде всего была разработана как способ проиндексировать все возможные типы человеческой деятельности. Будучи результатом более чем 30 лет исследований, осуществлённых мною и многими другими учёными, она предлагает способ, каким мы можем классифицировать и индексировать все основные формы знания и опыта. (В настоящей книге мы использовали её в таком ключе, когда, например, привели различные значения термина «духовность».)

Однако вскоре стало очевидно, что она приносит пользу во многих других областях, включая и использование её в качестве весьма необычной карты нашего собственного сознания (в противном случае она бы не сработала в качестве системы индексирования). Затем мы сравнили её с более чем сотней карт человеческого телума, дошедших до нас из самых разных уголков мира — досовременного, современного и постсовременного — и, совместив их все, постарались заполнить пробелы, существующие в каждой из карт по отдельности. Данная «составная карта» имеет 5 простых элементов, и именно так была рождена AQAL-модель.



Если вы станете использовать «всесекторную, всеуровневую» карту, вы сможете проверить её для себя и убедиться, помогает ли она вам «видеть во всём смысл». Возьмите, к примеру, конфликт между религией и наукой. Барбара Уолтерс недавно выпустила в эфир специальную телевизионную программу под названием «Небеса». В ней она сперва взяла интервью у многих из наиболее популярных современных духовных учителей, таких как Далай-лама, и каждый из них объяснил, сколь глубоко осмысленной и значимой является для них духовная жизнь. Затем во второй половине передачи она взяла интервью у известных учёных, каждый из которых объяснял, не скупясь на слова, что духовные переживания есть не что иное, как физические фейерверки в материальном мозге. Нет никакого духа, есть лишь материя, говорили они, и люди, которые верят в существование духа, очевидно, подвержены инфантильным иллюзиям и ещё много чему.

Взирать на всё это было довольно странно, поскольку очень быстро понимаешь, что образ мысли, разделяемый всеми участниками данной передачи, заключается в том, что если какая-то половина права, то другая половина страшно заблуждается. Если учёные правы, то все духовные авторитеты попали в ловушку иллюзий — *и наоборот!* По-любому получается, что половина всех людей тратят свою жизнь на иллюзии и ничего более! Это совершенно не имеет смысла.

Но что действительно имеет смысл, так это то, что обе половины правы. Духовные люди говорят о верхнем левом секторе, тогда как учёные говорят о верхнем правом секторе.

Или возьмём **культурные войны**. Если приведённый выше пример относится, в частности, к секторам, то культурные войны имеют отношение к уровням. Хотя у культурных войн есть множество раз-

личных аспектов, они сосредоточены вокруг интенсивной битвы между **традиционными** ценностями, **модернистскими** ценностями и **постмодернистскими** ценностями.

Почти в точности они представлены соответственно янтарной, оранжевой и зелёной высотами. Вспомните, что все уровни первого порядка убеждены в том, что их ценности являются единственно реальными во всём мире, а все другие в лучшем случае являются жертвами глубочайшего заблуждения, а в худшем — полнейшей иллюзии. Итак, добро пожаловать в мир культурных войн!

Чего мы в конечном итоге ожидаем, так это великого скачка на второй порядок, где впервые начинает происходить подлинная интеграция различных уровней и где сознание человека возвышается над перекрёстным огнём культурных войн и взлетает в обширную открытость интегрального сознания на пути к собственной надличностной реализации и просветлению. В данной и многих

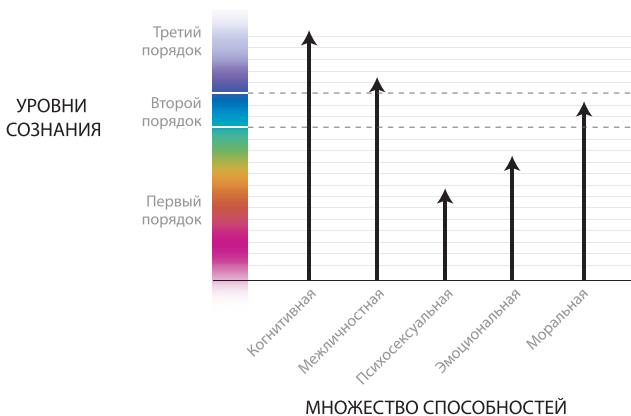


Рис. 21. Уровни и линии.

других областях благодаря интегральной, или «всесекторной, всеуровневой», системе координат всё внезапно обретает смысл. Внезапно оказывается, что в вашей жизни есть место для всего. Значительная степень умиротворённости и уверенности нисходит в вашу жизнь по мере того, как ум высвобождает место для всего Космоса, а не только лишь для малюсенького и самодовольно ухмыляющегося кусочка то там, то здесь. В мышление возвращается радость, и интеллект озаряется и вспыхивает сияющим светом — и лучезарная ясность определяет каждое мгновение в мире всех интегральных вещей, как раз так, как это и должно быть.

Важнее всего то, что в вашей жизни действительно есть место для всего. Всё имеет смысл, поскольку всему находится место. В жизнь возвращается *смысл*. По-видимому, это единственное наиболее важное и обнаруживаемое быстрее всего свойство интегрального подхода: всему есть место, всему есть смысл.

По ту сторону иронии есть смысл. По ту сторону раздробленного и фрагментированного мира есть смысл. По ту сторону отчаяния есть смысл. Попробуйте хотя бы ненадолго применить интегральную систему координат, испытайте её и решите для себя сами. Однако вне зависимости от того, какое мировоззрение вы используете, пожалуйста, сделайте его всеохватным насколько возможно, поскольку от этого почти на сто процентов будет зависеть осмысленность вашей жизни.

Далее представлен 1-минутный модуль для ума, или интегральная AQAL-структура («всесекторная, всеуровневая» система координат), сосредоточенная на трёх уровнях (тело, ум, дух) и четырёх секторах («большая тройка», «я», «мы» и «оно»). Он называется «Прочувствуйте все сектора, все уровни», ибо эта модель является не просто абстракцией, а картой осязаемой и живой реальности.



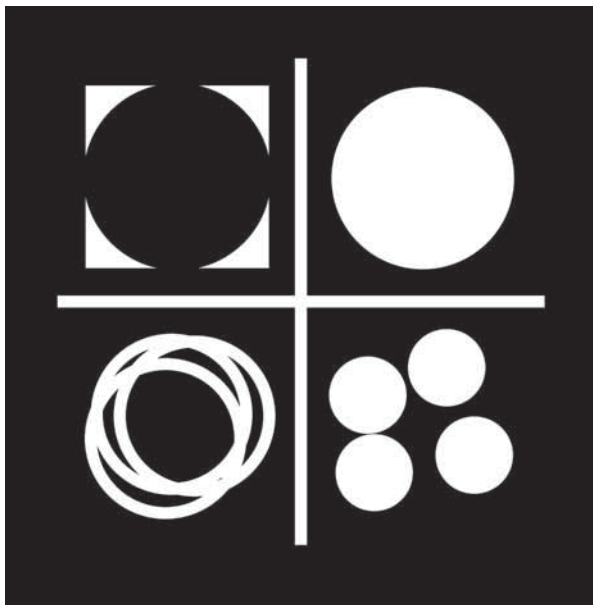


## 1-минутный модуль Прочувствуйте все сектора, все уровни

Краеугольным камнем AQAL-модели является понимание перспектив. В любой момент вы можете ощутить эти базовые измерения своего бытия, если просто позволите себе заметить то, что присутствует уже сейчас.

- *Ощутите пространство своего текущего «я», или индивидуального сознания. Каково это быть этим «я» прямо сейчас? **Прочувствуйте** характер своего «я».*
- *Ощутите своё текущее «мы»-пространство, или пространство межсубъектного сознания. Как ощущаются ваши взаимоотношения с другими людьми прямо сейчас? (Если никаких других людей не присутствует, вы можете представить своего друга, свою семью или своих коллег по работе. Вы можете даже попытаться прочувствовать то, что связывает вас с теми, кто находится на другом конце мира.) **Прочувствуйте** характер этого «мы».*
- *Ощутите своё текущее «оно»-пространство, или объективный мир. Что физически окружает вас? Как ощущается пол под вашими ногами? **Прочувствуйте** характер «этого».*
- *А теперь ощутите своё тело — свои чувства и ощущения.*





- *Ощутите свой ум — свои мысли и образы.*
- *И наконец, ощутите свидетеля или Дух данного и каждого мгновения — то, что осознаёт ваше «я», «мы», «оно», тело и ум прямо сейчас.*
- *Безмолвно напомните себе: «Всё это измерения моего собственного бытия и становления, которые я принимаю, включаю и ничто из этого я не исключаю и не отвергаю».*

Только что вы прочувствовали очень краткую версию «все-секторной, всеуровневой» модели: все сектора («я», «мы», «оно») и все уровни (Тело, Ум и Дух). Это является упражнением **тела, ума и духа в самости, культуре и природе.**

## Модуль «Тень»

Если ранее я утверждал, что модуль ума — наиболее важный модуль, то теперь я передумал: самым важным является модуль тени. (Что ж, все они важны, не так ли?) Ещё один урок, который мы с трудом усвоили за последние несколько десятилетий, заключается в том, что, если вы не выполняете работу с тенью, преуспевание буквально во всех остальных модулях может быть саботировано — и хуже всего, что это будет сделано из-за ваших собственных бессознательных мотивов.

«Тень» — это термин, означающий личное бессознательное, то есть психологический материал, который мы вытесняем, отрицаем, диссоциируем или отчуждаем. К сожалению, отвержение этого материала не приводит к его исчезновению: напротив, он возвращается для того, чтобы надоедать нам мучительными невротическими симптомами, навязчивыми мыслями и действиями, страхами и тревогами. Раскрыть, подружиться и объединиться с этим материалом необходимо не только для того, чтобы удалить мучительные симптомы, но и для того, чтобы сформировать точный и здоровый образ себя.

Возьмите, к примеру, кого-нибудь, кому неприятны собственные чувства злости или агрессии. Всякий раз, оказываясь в ситуации,





которая каким-либо образом раздражает такого человека, он не сможет выразить свою злость или раздражение, поскольку просто не будет чувствовать её, но не потому, что её нет, а потому, что он её подавляет. Злость не исчезает, но попросту вытесняется или проецируется на кого-то другого. Поскольку такой человек знает, что кто-то чертовски злится, и поскольку быть того не может, чтобы это был он сам, тогда, должно быть, злится кто-нибудь другой. Только представьте себе, его начальник, похоже, по-настоящему на него зол! И это вгоняет его в невероятную депрессию. Его собственные чувства злости были подавлены, отчуждены и вытеснены только лишь для того, чтобы вернуться в виде чувства отчуждённости или депрессии. ПЕРЕвозбуждение становится НЕДОВОзбуждением по мере того, как этот человек бьётся с собственной тенью, живя скорее несчастной жизнью.

Раньше считалось, что при помощи одной медитации можно раскрыть или «снять вытеснение» с большинства типов бессознательного теневого материала. Однако спустя несколько десятилетий, в течение которых люди занимались медитацией, миллионы теней так и остались нетронутыми. Был проведён поиск причин этого явления, и решающим фактором, судя по всему, является то, что, если вы в точности не знаете, что искать, панорамное сознание во время медитации становится слишком рассредоточенным для того, чтобы добраться до конкретных теневых элементов. Для этого необходим лазер психотерапии.

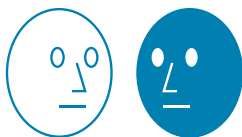
В приведённом выше примере медитация может помочь данному человеку установить контакт со своими чувствами грусти и депрессии, поскольку увеличивает наши способности к чувствительности и чувственному осознанию. Человек может увеличить свою осознанность и объять контуры своей подавленности! Однако этот человек



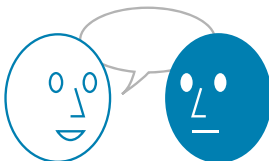
## Интегральное видение



необязательно раскроет скрытую и замаскированную злость и ярость в своём ощущении подавленности, если он точно не знает, где и как её искать. Такая психологическая детективная деятельность — вотчина глубинных психологий, которые в большинстве



3. ВСТРЕТЬСЯ С ЭТИМ



2. ПОГОВОРИ С ЭТИМ



1. СТАНЬ ЭТИМ

своём являются открытием современного Запада. Медитация может помочь психотерапии, но не заменить её.

Есть множество эффективных форм психотерапии тени — от гештальт-терапии до психоаналитической терапии и транзактного анализа. Другие формы психотерапии, хотя они напрямую и не работают с тенью, также могут быть крайне эффективны при коррекции невротических расстройств. В особенности хорошо описана польза от когнитивных и межличностных подходов. Могут помочь даже ведение внутренних дневников и голосовой диалог. Всё это мы называем «работой с тенью».

Однако какую бы форму вы ни решили выбрать, важно помнить, что ни одна интегральная практика жизни не сможет обойтись без какой-либо разновидности работы с тенью. Простой совет таков: не идите длинным путём, потому что тень может сопровождать вас на

протяжении всего этого пути вплоть до Просветления и обратно. Тень — это такая очень хитрая сволочь, и именно поэтому, как мне кажется, она в первую очередь и становится тенью.

Ниже представлен 1-минутный модуль тени, который мы называем «3-2-1 работа с тенью», поскольку он помогает взять выведенные в «оно» симптомы и превратить их в интегрированные аспекты вашего «я» посредством встречи лицом к лицу с тенью как третьим лицом, диалогу с нею как вторым лицом и затем бытию ею в качестве первого лица. ВСТРЕТИТЬСЯ — ПОГОВОРИТЬ — БЫТЬ.



### 1-минутный модуль Процесс 3-2-1

Вы можете проводить процесс 3-2-1 в любое время, когда вам это необходимо. Два особенно полезных периода времени — непосредственно после пробуждения утром и прямо перед тем, как вы ложитесь спать. Как только вы познакомитесь с 3-2-1, у вас будет занимать не больше минуты его применение к чему-либо, что вас беспокоит.

*Утром первым делом (перед тем как встать с постели) вспомните, что вам приснилось, и найдите кого-то, кто проявился во сне с эмоциональным зарядом — позитивным или негативным. ВСТРЕТЬЕСЬ с этим человеком, удерживая его в уме. Затем ПОГОВОРИТЕ с ним или попросту войдите с этим человеком в резонанс. Наконец, СТАНЬТЕ этим человеком, примерив его точку зрения на себя. Чтобы поозна-*



*митесь с этим упражнением, нет нужды ничего писать: вы можете провести весь процесс в уме.*

*Перед тем как лечь в постель, выберите человека, который либо беспокоил вас, либо привлекал вас в течение дня. ВСТРЕТЬЕСЬ с ним, ПОГОВОРИТЕ с ним и затем СТАНЬТЕ им (как описано выше).*

Опять же, вы можете выполнить процесс 3-2-1 тихо сами с собой в любой момент, когда вам это понадобится, днём или ночью.

## Дополнительные (или вспомогательные) модули

Модули тела, ума, духа и тени считаются **центральными** модулями по следующим причинам: во-первых, они крайне необходимы; во-вторых, в большинстве своём их можно выполнять самостоятельно. **Дополнительные** модули — это те модули, которые работают с вашими взаимоотношениями, вашей профессией или работой в мире, вашей семьёй и интимными отношениями, а также связаны с продвинутыми аспектами индивидуальной работы.

Прежде всего это этический модуль. В недавнем опросе Интегрального института, разосланного около 8000 подписчиков [www.IntegralNaked.org](http://www.IntegralNaked.org), мы задали следующий вопрос: «Какие



модули вы больше всего хотели бы включить в свою практику интегральной жизни?» Выбор состоял из таких пунктов, как медитация, работа, взаимоотношения, диета и сексуальность. Выбором № 1 была медитация; выбором № 2 — этика. Над едой, взаимоотношениями и сексом люди поставили этику. Очевидно, нашей культуре настолько недостаёт нравственного компаса, что люди полностью изголодались по какому-нибудь руководству в этой сфере.

Этический модуль сосредотачивается вокруг двух базовых ориентирующих обобщений. Первое состоит в том, что *действие тем более морально или этично, чем больше перспектив оно учитывает*. Действия, которые учитывают только лишь перспективу от 1-го лица, являются **эгоцентричными**. Действия, которые учитывают перспективу от 2-го лица, являются **этноцентричными**. Действия, которые учитывают перспективу от 3-го лица, являются **мироцентричными**. И действия, которые учитывают перспективу от 4-го и 5-го лица, являются **космоцентричными**.

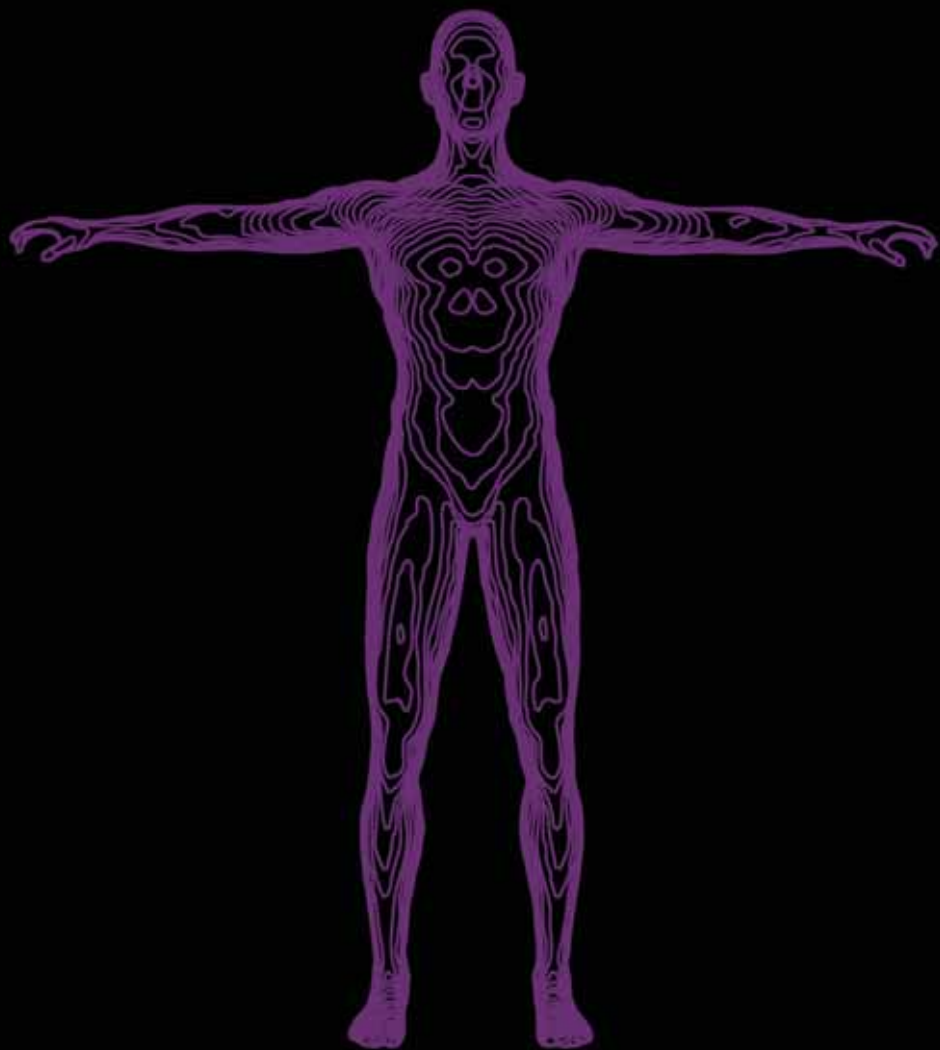
Если учитывать данное понимание, нетрудно увидеть, что мироцентричные действия *лучше*, чем действия этноцентричные. Мирозентризм *лучше* (или более морален), чем этноцентризм, который *лучше*, чем эгоцентризм, ведь он учитывает больше точек зрения. Как и в случае с последовательностью Кэрол Гиллиган (от **себялюбия к заботе о других, универсальной заботе и интегральной заботе**), каждый более высокий уровень способен быть более этичным, потому что он может учитывать больше перспектив в процессе принятия решения. Кого бы вы хотели видеть принимающим решения, которые могут затронуть вас, — того, кто эгоцентричен, или того, кто мироцентричен?

Таким образом, мы, судя по всему, уже можем видеть, что существует путь, выходящий за пределы янтарного морального абсолю-

тизма и зелёного морального релятивизма. Вместе с интегральной этикой возвращается смысл, равно как и моральный компас, прервосходящий и включающий меньшие перспективы.

Вторым ориентирующим обобщением является то, что этическое действие есть действие, которое стремится **защищать и поддерживать большую глубину при большем охвате**. Данная максима известна как **базовая моральная интуиция**, или БМИ. *Глубина* определяется как количество уровней в холоне, а *охват* — это количество холонов на уровне. Если мы пронумеруем уровни, показанные на рис. 14, то получится, что инфракрасный имеет (относительную) глубину 1, красный — 3, оранжевый — 5, бирюзовый — 8, фиолетовый — 10 и так далее.

Однако недостаточно знать, что 8 лучше, чем 5, которое лучше, чем 3. Нам также нужно знать, как это соотносится с другими холонами, как человеческими, так и нечеловеческими. Человек обладает большей глубиной, чем корова, которая обладает большей глубиной, чем морковка, которая имеет большую глубину, чем бактерия, которая имеет большую глубину, чем кварк. Посему, если бы нас вынудили выбрать, кого убить — корову или бактерию, мы бы выбрали бактерию. Однако по той причине, что всё взаимосвязано, мы действуем не по принципу поддержки только лишь глубины, а по принципу поддержки наибольшей глубины при наибольшем охвате. Экологическая осознанность — и экологическая этика — включает эту невероятную деятельность по уравниванию сохранения наибольшей глубины и наибольшего охвата. Выбирать только лишь глубину антропоцентрично, выбирать только лишь охват бактериоцентрично. Вместо этого мы стремимся защищать и поддерживать большую глубину при наибольшем охвате, т. е. то, что подразумевает наша базовая моральная интуиция.



Другие дополнительные модули включают преобразование эмоций, карма-йогу (или работу в мире), сексуальную йогу, взаимоотношения, семью и воспитание детей. Пожалуйста, зайдите на [www.IntegralTraining.org](http://www.IntegralTraining.org), чтобы узнать новую информацию по этим и другим модулям.

Теперь нам осталось обсудить последний центральный модуль, и я вновь передумал. Я считаю, что это самый важный модуль из всех.

### Модуль «Дух»: Безбрежная открытость вашего собственного Большого Ума и Большого Сердца

Мы уже увидели, что для современных людей обычным является высказывание, что они «духовны, но не религиозны». Общая идея в том, что «религиозность» означает институциональные формы религии — их догмы, мифы, обязательные верования, старые и выцветшие ритуалы, тогда как «духовность» означает личные ценности, настоящее сознавание, внутренние реальности и непосредственный опыт. Конечно же, некоторые аспекты религии являются духовными, однако большая часть институциональной религии и в самом деле, похоже, устарела и износилась, будучи реликтом досовременности или по меньшей мере дорациональных стадий развития.

Дух может означать прямое постижение Основы Бытия. Он может означать всё, что выражают предельные вопросы человека. Он

может означать всё, что оживляет чувство единства или трансцендентности. Он может означать вашу собственную глубинную природу и состояние. Многие из этого мы исследовали в главе 5. Однако факт в том, что вы либо верите в существование духовной размерности бытия, либо нет. Поскольку центральный духовный модуль сосредоточен вокруг медитативной и созерцательной практики, он создан для того, чтобы примирить самый широкий диапазон ориентаций — от более «научной» (медитация есть ответ на релаксацию) до более «духовной» (медитация открывает доступ к абсолютной Основе Бытия, или Богу, как бы его ни называли). Придерживайтесь той из точек зрения (или любой другой), которая наиболее комфортна для вас.

Довольно уникальной особенностью практики интегральной жизни является то, что мы называем «тремя ликами Духа» или иногда «один-два-три (1-2-3) Бога». Идея в том, что Дух, по мере того как он проявляет себя, имеет 4 сектора, подобно всем явлениям, и поэтому в той степени, в какой мы можем думать о Духе, мы можем делать это, используя 4 сектора (или попросту взгляды на Дух от 1-го, 2-го и 3-го лица).

Дух в 3-м лице проявляется в виде Великой Паутины Жизни, всей Тотальности Бытия, постигаемой как Великое Это, Великая система всех живых существ, или Природа с большой буквы. Данное понимание Бога прославил Спиноза.

Дух во 2-м лице — это Великий Ты или Великие Вы, Живая Разумность и Любовь, которые суть основания и причины всего бытия. Теистические традиции Запада в особенности акцентированы на данном лике Духа.

Дух в 1-м лице — это Великое Я или Я—Я, или то Я, которое свидетельствует Я, чистая беспредельная Самость, Атман, который есть



## Интегральное видение

Брахман, Большой Ум, который есть ваш реальный ум или сознание текущего и каждого мгновения. Восточные созерцательные традиции в особенности фокусируются на этом лике Духа.

Какой из этих ликов истинен? Все они, конечно же. Это 4 сектора — или три Лица — проявленного Духа. Вы можете использовать ту перспективу, которая кажется вам наиболее правильной, но мы предлагаем вам особый тип интегрального духовного сознания, которое осуществляется при использовании всех их; именно этот подход мы и выбираем.



### 1-минутный модуль 1-2-3 Бога

Далее представлен 1-минутный модуль для Духа, фокусирующийся на всех трёх ликах. В любое мгновение вы можете пережить Бога как 3-е лицо, или «Оно», как 2-е лицо, или





«Ты», и как 1-е лицо, или «Я». Просто тихо повторяйте про себя следующие предложения, разрешая каждой перспективе мягко и естественно возникать в вашем сознании.

- *Я созерцаю Бога как всё, что возникает, — Великое Совершенство текущего и каждого мгновения.*
- *Я постигаю Бога и общаюсь с ним как беспредельным Ты, который дарует мне полное благословение и прощение и которому я посвящаю свою безмерную благодарность и преданность.*
- *Я пребываю в Боге как своём собственном Свидетеле и изначальном Я, Большом Уме, который един со всем, и в этом непреходящем, лёгком и естественном состоянии я продолжаю свой день.*

Если вы хотите, то можете заменить слово «Бог» любым другим по вашему выбору словом, которое будет ассоциироваться с чувством Предельного Бытия. Это может быть «Дух», «Яхве», «Аллах», «Брахман», «Господь» или «Единый».

Далее предлагаем ту же самую медитацию, но с большей ориентированностью на 1-е лицо.

*Замечайте своё текущее сознание. Замечайте объекты, возникающие в вашем сознании, — образы и мысли, возникающие в вашем уме, чувства и ощущения, возникающие в вашем теле, бесчисленное множество объектов, возникающих*



## Интегральное видение

*вокруг вас в комнате или вашем окружении. Всё это объекты, возникающие в вашем сознании.*

*Теперь подумайте о том, что вы сознавали 5 минут назад. Большинство мыслей изменилось, большинство телесных ощущений изменилось, вероятно, изменилась и большая часть окружения. Но что-то осталось неизменным. Что-то в вас остаётся тем же, каким оно было 5 минут назад. Что же присутствует сейчас, что присутствовало 5 минут назад?*

*Ощущение Я ЕСМЬ. Чувство-знание Я ЕСМЬ всё ещё присутствует. Я есть — это непреходящее Я ЕСМЬ. То же самое Я ЕСМЬ присутствует сейчас, что присутствовало мгновение назад, минуту назад, 5 минут назад.*

*Что присутствовало 5 часов назад?*

*Я ЕСМЬ. Чувство Я ЕСМЬ есть непреходящее, себя постигающее, себя признающее, себя утверждающее Я ЕСМЬ. Оно есть сейчас, оно присутствовало 5 часов назад. Все мои мысли изменились, все мои телесные ощущения изменились, всё моё окружение изменилось, но Я ЕСМЬ — непреходящее, лучезарно, открыто, пустотно, чисто, обширно, прозрачно, свободно. Объекты сменились, но не это бесформенное Я ЕСМЬ. Это очевидное и внимательное Я ЕСМЬ присутствует сейчас, как присутствовало оно и 5 часов назад.*

*Что присутствовало 5 лет назад?*

*Я ЕСМь. Столь многие объекты приходят и уходят, столь многие чувства приходят и уходят, столь многие мысли приходят и уходят, столь много драм, и страхов, и любви, и ненависти приходит, погостит немного и уходит. Но одно никогда не приходило и никогда не уходило. Что же это? Что же это за единственная вещь в вашем сознании прямо сейчас, о которой вы можете вспомнить, что она была и 5 лет назад? Это вневременное, непреходящее чувство Я ЕСМь присутствует сейчас точно так же, как присутствовало оно и 5 лет назад.*

*Что же присутствовало 5 столетий назад?*

*Всё, что всегда присутствует, есть Я ЕСМь. Любой человек ощущает то же самое Я ЕСМь — потому что оно не есть тело, не есть мысль, не есть объект, не есть окружение, не есть что-либо, что можно увидеть, а напротив — есть непреходящий Видящий, беспрестанно открытый и пустотный Свидетель всего, что возникает в любом человеке, любом мире, любом месте, любом времени, во всех мирах до скончания времён есть лишь и всегда одно очевидное и непосредственное Я ЕСМь. Что же ещё вы можете знать? Что же ещё кто-либо знает? Есть всегда и только это лучезарное, самопостигающее, самоощущающее, самопревосходящее Я ЕСМь, будь то сейчас, 5 минут назад, 5 часов назад, 5 столетий назад.*

*5 тысячелетий назад?*



## Интегральное видение

*Прежде, нежели был Авраам, Я ЕСМЬ. Прежде, нежели была вселенная, Я ЕСМЬ. Это моё изначальное Лицо, которое было у меня до того, как родились мои родители, которое было у меня до того, как родилась вселенная, которое было у меня всю вечность до тех пор, пока я не решил сыграть в прятки и спрятаться в созданных мною самим объектах.*

*Я НИКОГДА больше не буду притворяться, что я не знаю или не ощущаю своего собственного Я ЕСМЬ.*

*И на этом игра отменяется. Миллион мыслей пришли и ушли, миллион чувств пришли и ушли, миллион объектов пришли и ушли. Но одно не приходило и одно не уходило: великое Нерождённое и великое Неумирающее, никогда не входящее в поток времени и никогда не покидающее его, чистое Присутствие, пребывающее над временем, парящее в вечности. Я есть это великое, очевидное, самопостигающее, самоутверждающееся, самоосвобождающееся Я ЕСМЬ.*

*Прежде, нежели был Авраам, Я ЕСМЬ.*

*Я есть не что иное, как Дух в 1-м лице — сокровенное, чистое, сияющее, всесотворяющее Я всего Космоса, присутствующее и во мне, и в вас, и в нём, и в ней, и в них — как Я ЕСМЬ, которое ощущает каждый из нас и все мы.*

*Ибо во всех известных вселенных общее количество Я ЕСМЬ равно одному.*



*Всегда отдыхайте в Я ЕСМЬ, том самом Я ЕСМЬ, которое вы ощущаете прямо сейчас, которое есть сам Нерождённый Дух, сияющий в вас и вами. Позвольте вашей собственной отождествлённости — с тем или иным объектом, с тем или иным «я», с той или иной вещью — всегда отдыхать в Основании Всего этого, в этом великом и совершенно очевидном Я ЕСМЬ, встаньте и продолжайте свой день во вселенной, сотворённой Я ЕСМЬ.*





глава

# НЕ КОНЕЦ, НО НАЧАЛО



An aerial photograph of a forest. A vibrant green path or stream runs diagonally from the bottom left towards the top right. The surrounding forest is a mix of purple, brown, and green, suggesting autumn foliage or a specific type of vegetation. The lighting is bright, creating high contrast between the green path and the darker surrounding woods.

Смотрите!

Смотрите!

Что вы видите?







Пребывайте

Свидетелем

этого и

всех миров,

которые возникают

в вашем собственном

СОЗНАВАНИИ...



AQAL-модель, или ИОС, сама по себе является всего лишь картой и ничем более. Это не территория. Но, насколько нам известно, это наиболее исчерпывающая карта, которой мы сегодня располагаем. Более того — и это важно — сама интегральная карта настаивает на том, чтобы мы выходили на настоящую территорию и не оставались в ловушке одних только слов, идей или концепций. Помните, что секторы — это всего лишь версия реальностей 1-го, 2-го и 3-го лица. Сама интегральная карта, «всесекторный, всеуровневый» подход, AQAL-модель и ИОС есть всего лишь слова от 3-го лица, абстракции, набор «оно»-знаков и символов. Однако эти слова от 3-го лица сами настаивают на том, чтобы мы также включали непосредственные чувства, переживания и сознание от 1-го лица, равно как и диалоги, отношения и межличностную заботу от 2-го лица. Интегральная карта сама заявляет: эта карта представляет собой всего лишь карту от 3-го лица, так что не забывайте другие важные реальности, каждая из которых должна быть включена в любой исчерпывающий подход.

Мы познакомились с несколькими прикладными аспектами, или «применениями», интегральной модели. Теперь в заключение мы можем привести краткое изложение основных пунктов самой модели.

AQAL — это аббревиатура, означающая «все сектора, все уровни» («All Quadrants, All Levels»), которая сама по себе является кратким способом сказать «все сектора, все уровни, все линии, все состояния и все типы» и таким образом обозначить пять наиболее фундаментальных элементов, которые необходимо включать в любой по-настоящему интегральный или исчерпывающий подход.

Когда AQAL-модель используется в качестве руководящей системы координат для организации или понимания любой деятельности, мы также можем назвать её **интегральной операционной системой**, или попросту **ИОС**. Существуют и более сложные формы ИОС, но **основы ИОС**, предложенные в этой книге, располагают всеми необходимыми элементами (секторами, уровнями, линиями, состояниями, типами) для того, чтобы подтолкнуть любого к освоению более всеохватного, включающего и эффективного подхода.

Когда «всесекторный, всеуровневый» подход, AQAL или ИОС, применяется для личного роста в реальной жизни, мы ведём речь о **практике интегральной жизни**, которая, по всей видимости, представляет наиболее всеохватный и, как следствие, эффективный путь трансформации из всех имеющихся. Исследователи Интегрального института предприняли попытку создать простую, доступную и вводимую версию этой практики, которая называется «Стартовый набор практики интегральной жизни» («ILP Starter Kit») и о которой, возможно, вам будет интересно узнать. Я не люблю рекламные речовки с целью продать товар, но мне не известен никакой другой способ упомянуть факт существования «Стартового набора», и по меньшей

мере несколько людей считают, что он достоин внимания. Проверьте сами: [www.MyILP.com](http://www.MyILP.com).

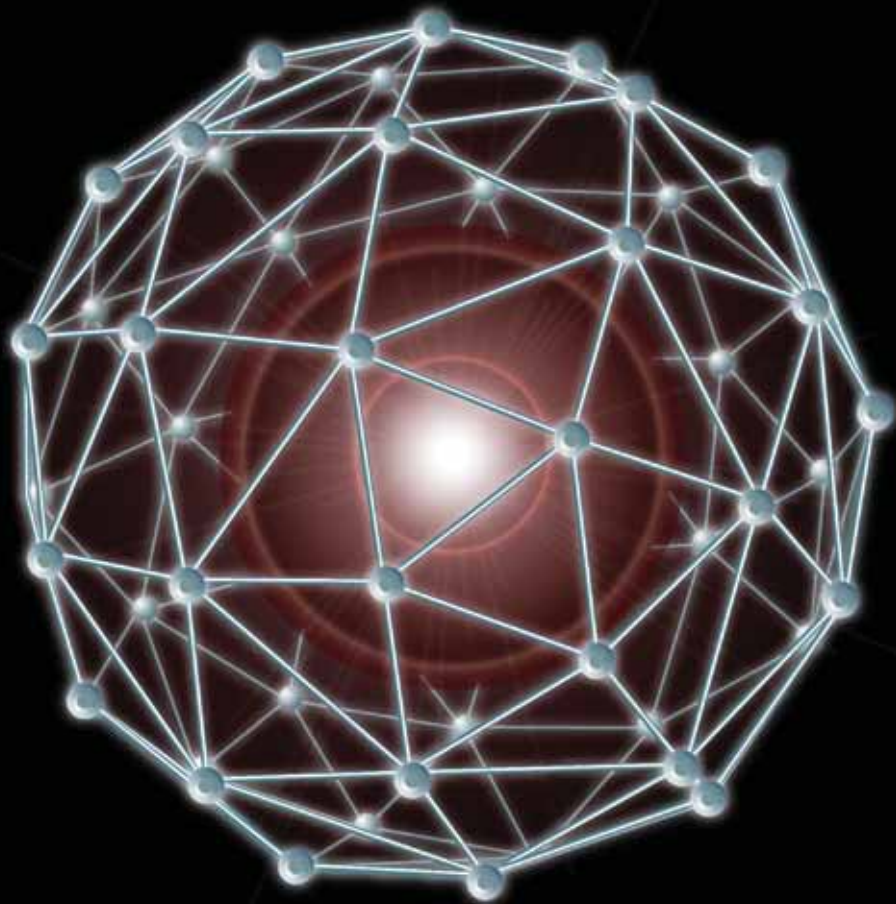
Вот ещё один важный вывод: ИОС — это **нейтральная система координат**, она не говорит вам, что вам надо думать, не вынуждает вас принять какую-то идеологию и ни к чему не принуждает ваше сознание. К примеру, говорить о том, что люди переживают состояния бодрствования, сновидения и глубокого сна, не равнозначно тому, чтобы говорить вам, о чём вы должны думать, когда вы бодрствуете, или какие сновидения должны вам сниться, когда вы спите. ИОС попросту говорит, что если вы не хотите ничего упустить, займите исчерпывающую, всеохватную позицию, удостоверьтесь, что вы включаете в неё состояния бодрствования, сновидения и глубокого сна.

Аналогично этому утверждать, что все события проявляются в четырёх секторах — или попросту измерениях «я», «мы» и «оно», — не равнозначно тому, чтобы говорить, что «я» должен делать, что «мы» должны делать или что должны делать «они». ИОС попросту говорит, что, если вы хотите включить все значимые возможности, удостоверьтесь, что вы включаете перспективы от 1-го, 2-го и 3-го лица, поскольку они присутствуют во всех основных языках мира.

Именно потому, что ИОС — нейтральная система координат, её можно использовать для внесения большей ясности, заботы и всеохватности практически в любую ситуацию, повышая вероятность успеха независимо от того, измеряется ли успех в терминах личной трансформации, социального изменения, преуспевания в бизнесе, заботы о других или попросту счастья в жизни.

Однако, по-видимому, наиболее важно то, что, коль скоро ИОС можно использовать в любой дисциплине — от медицины до искусства, от бизнеса до духовности, от политики до экологии,







впервые в истории мы можем начать широкий и плодотворный диалог между всеми этими дисциплинами. Человек, применяющий ИОС в бизнесе, может легко и эффективно вести беседу с человеком, применяющим ИОС в поэзии, танцах или искусстве, просто потому, что теперь они располагают общим языком — или общей операционной системой — для общения друг с другом. Когда вы применяете ИОС, вы не только можете установить на неё сотни различных «программ», но все эти программы теперь могут общаться друг с другом и друг у друга учиться, тем самым продвигая эволюционное развитие к ещё более грандиозным измерениям бытия, познания и активности.

Именно поэтому тысячи учёных и учителей со всего мира объединились и основали Интегральный университет — первое в мире сообщество по интегральному образованию. Поскольку все различные сферы человеческой деятельности, ранее разделённые специфическими жаргонами и терминологиями, теперь способны начать по-настоящему эффективно общаться друг с другом путём применения интегральной операционной системы, каждая из этих дисциплин может наладить диалог с другими и учиться у них. Такого в истории ещё никогда не случалось, и именно поэтому интегральное приключение по-настоящему только начинается.

Как бы мы ни рассматривали это, всё сводится к нескольким простым моментам. В своём росте и развитии вы обладаете способностью поднимать самость, культуру и природу до всё более высоких, широких и глубоких модусов бытия, разворачиваясь из изолированной тождественности «одного меня» в более полную тождественность «нас» и затем в ещё более глубокую тождественность «всех нас» — включающую всех чувствующих существ во вселенной, — по мере того как углубляется и расширяется ваша соб-

ственная способность вмещать в себя Истину, Добро и Красоту. Всё более величественное и всё более всеохватное сознание реализуется в самости, воплощается в природе и выражается в культуре.

Следовательно, **вы развиваете тело, ум и дух в себе, культуре и природе**. В этом-то и заключается необычайная цель и задача интегрального подхода, и мы будем рады, если вы присоединитесь к нам в этом захватывающем предприятии.

За горизонтом нас ожидают новые приключения, новая политика и даже новая революция. Вы это чувствуете, не так ли?

Нас ещё ждут новые дела и новые триумфы, нам ещё предстоит исследовать новые территории, и сердце ещё раскроет нам свои тайны в тот момент, когда оно будет слишком переполнено, чтобы говорить, слишком ярко, чтобы на него смотреть, слишком безгранично, чтобы его удержать, слишком вечно, чтобы к нему прикасаться, но только лишь потому, что оно прямо здесь и сейчас, ближе к вам, чем ваше собственное дыхание, глубже, чем ваши собственные мысли, и ближе к Духу, чем все они, — то, что внутри Вас и что читает сейчас эту страницу, взирает на мир и изумляется тому, что бы всё это значило, когда всё, что это значит, и есть *вы*. Не то вы, которое может быть увидено, а то Вы, которое видит.

Видящий в вас, Свидетель данной страницы и целого мира за её пределами: он мерцает и искрится трепещущим счастьем, стремящимся в свободу настоящего и каждого мгновения, палящую и парящую свободу, с каждым выдохом высвобождающуюся в бесконечность, щекоча ваш позвоночник своей сияющей силой, по мере того как она исходит из вашего тела в великое запредельное, неся в себе дары безмерного сострадания, радикального совершенства и лучезарной заботы — дары столь неистовые и необъятные, что всё ваше тело взорвалось бы, если бы попыталось их удержать. Вы можете



## Интегральное видение

чувствовать её сейчас — эту Полноту, принадлежащую вам и давящую на вас в стремлении к расширению, эту Свободу, принадлежащую вам и только ждущую, чтобы вы лишь чуть-чуть уступили ей, чтобы всё это ворвалось в вас. Так это и происходит, если вы пребываете как Свидетель этого и всех остальных миров, которые с лёгкостью возникают в вашем собственном сознании, — миров, которые вы сами же творите в каждом восходе и в каждом закате, по мере того как светящаяся сфера пересекает безбрежное небо вашей собственной прозрачной пустотности. Величественное *сияющее пространство*, которое из мгновения в мгновение является вами, которое является всем, что вообще только есть. Смотрите! Смотрите! Смотрите! Что вы видите? Что *можете* вы видеть? Кроме полотен вашей собственной Самости, этого великого Одного вкуса вашего изначального Присутствия, везде проявляющегося, как этот мир. Является ли мир «снаружи» чем-либо, кроме ощущения *вас* прямо сейчас? Прислушайтесь:

Всё есть вы.

Вы есть пустота.

Пустота есть свободное проявление.

Свободное проявление есть самоосвобождение.

Дорогие друзья, пожалуйста, составьте мне компанию и ещё раз насладитесь этим.



Замечайте своё текущее сознание. Замечайте объекты, возникающие в вашем сознании, — образы и мысли, возникающие в вашем уме, чувства и ощущения, возникающие в вашем теле, бесчисленное множество объектов, возникающих вокруг вас в комнате или вашем окружении. Всё это объекты, возникающие в вашем сознании.

Теперь подумайте о том, что вы сознавали 5 минут назад. Большинство мыслей изменилось, большинство телесных ощущений изменилось, вероятно, изменилась и большая часть окружения. Но что-то осталось неизменным. Что-то в вас остаётся тем же, каким оно было 5 минут назад. Что же присутствует сейчас, что присутствовало 5 минут назад?

Ощущение Я ЕСМь. Чувство-знание Я ЕСМь всё ещё присутствует. Я есть — это непреходящее Я ЕСМь. То же самое Я ЕСМь присутствует сейчас, что присутствовало мгновение назад, минуту назад, 5 минут назад.

Что присутствовало 5 часов назад?

Я ЕСМь. Чувство Я ЕСМь есть непреходящее, себя постигающее, себя признающее, себя утверждающее Я ЕСМь. Оно есть сейчас, оно присутствовало 5 часов назад. Все мои мысли изменились, все мои телесные ощущения изменились, всё моё окружение изменилось, но Я ЕСМь — непреходяще, лучезарно, открыто, пустотно, чисто, обширно, прозрачно, свободно. Объекты сменились, но не это бесформенное Я ЕСМь. Это очевидное и внимательное Я ЕСМь присутствует сейчас, как присутствовало оно и 5 часов назад.

Что присутствовало 5 лет назад?

Я ЕСМь. Столь многие объекты приходят и уходят, столь многие чувства приходят и уходят, столь многие мысли приходят и уходят, столь много драм, и страхов, и любви, и ненависти приходит, погостит немного и уходит. Но одно никогда не приходило и никогда не уходило. Что же это? Что же это за единственная вещь в вашем сознавании прямо сейчас, о которой вы можете вспомнить, что она была и 5 лет назад? Это вневременное, непреходящее чувство Я ЕСМь присутствует сейчас точно так же, как присутствовало оно и 5 лет назад.

Что же присутствовало 5 столетий назад?

Всё, что всегда присутствует, есть Я ЕСМЬ. Любой человек ощущает то же самое Я ЕСМЬ — потому что оно не есть тело, не есть мысль, не есть объект, не есть окружение, не есть что-либо, что можно увидеть, а напротив — есть непреходящий Видящий, беспрестанно открытый и пустотный Свидетель всего, что возникает в любом человеке, любом мире, любом месте, любом времени, во всех мирах до скончания времён есть лишь и всегда одно очевидное и непосредственное Я ЕСМЬ. Что же ещё вы можете знать? Что же ещё кто-либо знает? Есть всегда и только это лучезарное, самопостигающее, самоощущающее, самопревосходящее Я ЕСМЬ, будь то сейчас, 5 минут назад, 5 часов назад, 5 столетий назад.

5 тысячелетий назад?

Прежде, нежели был Авраам, Я ЕСМЬ. Прежде, нежели была вселенная, Я ЕСМЬ. Это моё изначальное Лицо, которое было у меня до того, как родились мои родители, которое было у меня до того, как родилась вселенная, которое было у меня всю вечность до тех

пор, пока я не решил сыграть в прятки и спрятаться в созданных мною самим объектах.

Я НИКОГДА больше не буду притворяться, что я не знаю или не ощущаю своего собственного Я ЕСМЬ.

И на этом игра отменяется. Миллион мыслей пришли и ушли, миллион чувств пришли и ушли, миллион объектов пришли и ушли. Но одно не приходило и одно не уходило: великое Нерождённое и великое Неумирающее, никогда не входящее в поток времени и никогда не покидающее его, чистое Присутствие, пребывающее над временем, парящее в вечности. Я есть это великое, очевидное, самопостигающее, самоутверждающееся, самоосвобождающееся Я ЕСМЬ.

Прежде, нежели был Авраам, Я ЕСМЬ.

Я есть не что иное, как Дух в 1-м лице — сокровенное, чистое, сияющее, всесотворяющее «Я» всего Космоса, присутствующее и во мне, и в вас, и в нём, и в ней, и в них, — как Я ЕСМЬ, которое ощущает каждый из нас и все мы.



Ибо во всех известных вселенных общее количество Я ЕСМЬ равно одному.

Всегда отдыхайте в Я ЕСМЬ, том самом Я ЕСМЬ, которое вы ощущаете прямо сейчас, которое есть сам Нерождённый Дух, сияющий в вас и вами. Позвольте вашей собственной отождествлённости — с тем или иным объектом, с тем или иным «я», с той или иной вещью — всегда отдыхать в Основании Всего этого, в этом великом и совершенно очевидном Я ЕСМЬ, встаньте и продолжайте свой день во вселенной, сотворённой Я ЕСМЬ.

Это новый день, новая заря, новый мужчина и новая женщина. Новый человек интегрален, как и его новый мир.



## Книги Кена Уилбера,

изданные на русском языке и планируемые к изданию в 2009 году

«**Интегральная духовность**» (*The Integral Spirituality*, 2006) — теория духовности, которая объединяет истины как досовременности, так и современности и постсовременности — включая последние научные и культурные революции, — не забывая при этом и о ключевых открытиях, совершённых в рамках величайших религий мира. Это поистине революционная книга, которая, по мнению критиков, коренным образом изменяет природу и роль религии и духовности в мире.

«**Бумерит**» (*Boomeritis*, 2002) — история в формате постмодернистского романа, повествующая о событиях из жизни вымышленного аспиранта на его пути к самораскрытию, в которой совмещается блестящая эрудиция Уилбера с его безумным чувством юмора. Главной темой романа является описание наиболее устойчивого препятствия к реализации интегрального видения — болезни смешения плюрализма с нарциссизмом, называемой Уилбером «бумеритом», так как она, судя по всему, наиболее тяжело поразила послевоенное поколение беби-бумеров.

«**Интегральная психология**» (*Integral Psychology*, 2000) — поворотное исследование, представляющее собой введение в первую по-настоящему интегральную психологию. Интегральная психологическая модель включает в себя волны и потоки развития, состояния сознания и самость, простирающиеся от подсознания к сознанию и сверхсознанию. В приложение включены таблицы, сопоставляющие более сотни различных психологических и духовных школ со всего мира, включая каббалу, веданту, Плотина, св. Терезу, Ауробиндо, теософию и таких современных теоретиков, как Пиаже, Эриксон, Лёвинджер, Колберг, Кэрл Гиллиган, Нейман и Гибсер.

«**Один вкус**» (*One Taste*, 1999) — дневниковые записи Уилбера, делавшиеся им в течение целого года и описывающие его личную жизнь, профессиональную и духовную практику. Книга содержит ряд коротких эссе, посвящённых современным тенденциям в духовности и психологии, текущим событиям, медитативному опыту и советам начинающим практикам.

«**Око духа**» (*The Eye of Spirit*, 1997) — сборник статей, в которых исследуется интегральный подход к таким сферам, как психология, духовность, антропология, культурология, теория литературы и искусства, экология, феминизм и планетарная трансформация. Включает историческое изложение системы Уилбера и ответы на критику.

«**Краткая история всего**» (*A Brief History of Everything*, 1996) — краткое и популярное изложение фундаментального труда Кена Уилбера «Пол, экология, духовность», написанное в жанре беседы с опущением формальных аргументов и примечаний; одна из самых популярных книг Уилбера.

«**Благодать и стойкость**» (*Grace and Grit*, 1991) — драматическая история пятилетней совместной жизни Кена и Трейи, у которой был обнаружен рак спустя несколько дней после их свадьбы. В книге глубокие комментарии Кена Уилбера перемежаются с выдержками из личного дневника Трейи.

«**Проект Атман**» (*The Atman Project*, 1980) — первая психологическая система, которая предложила способ объединения восточных и западных, созерцательных и конвенциональных, мистических и консервативных подходов в единой согласованной системе координат.

«**Никаких границ**» (*No Boundary*, 1979) — простое и популярно написанное руководство по психологическим и терапевтическим моделям, как западным, так и восточным. По словам самого Уилбера, описывает «романтическую» стадию развития его мировоззрения.

# Авторство

Креативный директор **Marco Morelli**

Zoosphere Creative Consulting, LLC ([www.zoosphere.com](http://www.zoosphere.com))

Графический дизайнер **Paul Salamone** ([www.paulsalamone.com](http://www.paulsalamone.com))

*Избранные художники, чьи работы фигурируют в книге:*

**Rommel DeLeon** ([www.c4chaos.com](http://www.c4chaos.com))

стр. 6, 22—23, 24—25, 108—9, 140 (посередине), 208—9, 210—11, 212

**Todd Guess** ([www.toddguess.com](http://www.toddguess.com))

стр. 14, 64, 78, 83, 156, 226.

**Karl Eschenbach** ([www.karleschenbach.com](http://www.karleschenbach.com))

стр. 130, 160—61, 162—63, 164

**Nomali Perera**

стр. 60—61

**Kim Smith** ([www.kesmith.com](http://www.kesmith.com))

стр. 219

*Другие художники, чьи работы фигурируют в книге:*

Chad Baker/Ryan McVay — стр. 12—13

David Brunner — стр. 19

Marinco Tarlac — стр. 29

Paul Salamone — стр. 35 (изображение Земли — собственность NASA), 40, 54, 123, 146, 191

Kevin Russ — стр. 45

Edward Koren — стр. 52 (© The New Yorker Collection 1995 Edward Koren from cartoonbank.com. All rights reserved.)

Mark Pruitt — стр. 62—63

Joseph Jean Rolland Dube — стр. 69 (верхний)

Maartje van Capsel — стр. 69 (посередине), 93 (правый верхний)

Klaas Lingbeek van Kranen — стр. 69 (нижний)

Alex Bramwell — стр. 74

Joel Morrison и Ken Wilber — стр. 90, 110

Antonis Papantoniou — стр. 93 (левый верхний), 190

Lisa F. Young — стр. 93 (левый нижний)

Lloyd Paulson — стр. 93 (правый нижний)

Peter Chen — стр. 99 (левый верхний)

Amanda Rohde — стр. 99 (правый верхний), 200 (посередине)

Lisa Gagne — стр. 99 (левый нижний)

Eliza Snow — стр. 99 (правый нижний)

Jim Jurica — стр. 101

Екатерина Говорющенко — стр. 103

Ben Wright и Ken Wilber — стр. 119, 216

Elena Ray — стр. 126, 140 (верхний)

Владимир Поморцев — стр. 140 (нижний)

Brand X Pictures — глава 6, все изображения «топографического тела»

Steve Self — стр. 186

Andy Lim — стр. 200 (левый)

Олег Приходько — стр. 200 (правый)

Представьте, что будет, если мы возьмём всё, что нам могут поведать о человеческом потенциале — потенциале психологического, духовного и общественного развития — все мировые культуры, и выделим основные принципы, которые объединяют эти разрозненные кусочки знания; что, если бы мы попробовали создать всеохватную карту, включающую наиболее важные аспекты всех великих традиций мира?

Именно такая карта и предлагается в «Интегральном видении» Кена Уилбера. Используя все известные системы и модели человеческого развития — от знания древних мудрецов до последних прорывов в когнитивной науке, — он выводит из них квинтэссенцию в виде пяти простых компонентов, в существовании которых сам читатель может удостовериться на основании своего же непосредственного опыта.

В любой сфере деятельности — в бизнесе, юриспруденции, науке, психологии, медицине, искусстве или повседневной жизни и учёбе — интегральное видение будет служить гарантом того, что мы используем полный диапазон ресурсов в данной ситуации, что намного повышает вероятность достижения успеха и получения простого удовлетворения от плодов своего труда. Предлагая написанные доступным языком объяснения, упражнения и знакомые примеры, «Интегральное видение» показывает нам, как именно можно ускорить свой рост и развитие до более высоких, широких и глубоких измерений жизни, воплощаемых в нас самих, разделяемых нами со своими близкими и связывающих нас со всей планетой... и как это может помочь нам буквально во всём — от духовного просветления до преуспевания в бизнесе и построении здоровых взаимоотношений с близкими.

**Кен Уилбер** — один из самых известных и передовых философов-психологов современности, общепризнанный теоретик интегрального подхода, в котором безупречно объединены интерпретации мистицизма и науки, бизнеса и искусства, философии и политики. Автор более чем двадцати книг, он является основателем Интегрального института — инновационной исследовательской лаборатории по изучению интегральной теории и практики в контексте психологии, социологии, культурологии, политики, предпринимательства и других сфер человеческой жизни.