



КЕН УИЛБЕР

БЛАГОДАТЬ И СТОЙКОСТЬ

(ИСТОРИЯ ЛЮБВИ)

ПУТЕШЕСТВИЕ СКВОЗЬ ЖИЗНЬ
И ЗА ЕЕ ПРЕДЕЛЫ

Перевод Олега Вавилова

Под редакцией Евгения [Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИОС

Кен Уилбер. Избранные труды

КЕН УИЛБЕР

БЛАГОДАТЬ И СТОЙКОСТЬ

ПУТЕШЕСТВИЕ СКВОЗЬ ЖИЗНЬ
И ЗА ЕЕ ПРЕДЕЛЫ

Перевод с английского Олега Вавилова
Под редакцией Евгения Пустошкина

Москва
МИФ
2024

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Посвящается
Сью и Рэдклиффу Киллам,
по случаю 80-летия Рэда;
Вики, Линде, Роджеру, Фрэнсис, Сэму, Сеймуру,
Уоррену и Кэти за то, что были с нами
в горе и радости;
Дэвиду и Мэри Ламар за то, что не сдаются;
Трэйси и Майклу за то, что терпели меня;
Захируддину и Брэду за то, что берегли наш дом;
мужчинам и женщинам из Общества поддержки
раковых больных, детища Трейи и Вики;
Кену и Люси за то, что поняли нас и простили
наше отсутствие;
Эдит Цундель, нашей матери вдалеке от дома;
и памяти Рольфа Цунделя и Боба Доути,
прекраснейших людей, павших жертвами
в этой страшной войне

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к третьему изданию	9
Предисловие ко второму изданию	15
К читателю	23
Глава 1. Несколько объятий, несколько сновидений	25
Глава 2. За пределами физики	43
Глава 3. Обреченные на поиски смысла	68
Глава 4. Вопрос баланса	88
Глава 5. Вселенная внутри	118
Глава 6. Тело-и-ум сброшены!	140
Глава 7. «Моя жизнь внезапно пошла под откос»	160
Глава 8. Кто я?	183
Глава 9. Нарцисс, или Самосжатие	204
Глава 10. Пора исцеления	227
Глава 11. Психотерапия и духовность	250
Глава 12. Иным голосом	285
Глава 13. Estrella	312
Глава 14. Какой вид помощи действительно помогает?	335
Глава 15. Нью-эйдж	348
Глава 16. Послушайте, как поют птицы	372
Глава 17. «Теперь весна — мое любимое время года»	396
Глава 18. Но не мертвый!	422
Глава 19. Страстная равнозначность	450
Глава 20. Поддерживающий человек	478
Глава 21. Благодать и стойкость	504
Глава 22. К лучезарной звезде	530
Избранная библиография	551

ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ¹

Сейчас, когда я пишу эти строки, со дня смерти Треи прошло уже тридцать лет. И все же у меня ощущение, будто мы еще были вместе буквально вчера. В каком-то смысле так и есть. Не потому, что события, которые мы совместно разделили, все еще ярки и наполнены красками (хотя это так), а потому, что они буквально вневременны.

Мне всегда казалась очень забавной история нашего знакомства, хотя это и что-то вроде «шутки для своих». Я гостил в красивейшем доме Фрэнсис Воон и Роджера Уолша в калифорнийском городе Тибьюрон. На дворе стоял 1983 год, и к этому времени я профессионально занимался писательской деятельностью уже чуть больше десятилетия. Свою первую книгу, «Спектр сознания», я создал, когда мне было двадцать три года. Она получила необычайно большой и на удивление радушный отклик от читателей со всего мира. Это катапультировало меня — по сути, когда я еще был юношей — до статуса незначительной мировой знаменитости. Я продолжил писать примерно по книге в год, обретая все большую известность с каждой публикацией (по крайней мере, в узких кругах — сообществе любителей трансперсональной психологии). И вот двенадцать лет — и десять книг — спустя я приехал в гости в Тибьюрон, к Фрэнсис и Роджеру; оба были одинаково известными основоположниками этой науки.

Трансперсональная психология была известна как «четвертая сила» психологии. Первые три (бихевиоризм, психоанализ и гуманистическая психология) — самые крупные и наиболее влиятельные школы, существовавшие на тот момент. Четвертая была основана гениальным американским психологом Абрахамом Маслоу. К тому моменту он

¹ Перевод предисловия к третьему изданию — Евгений Пустошкин.

уже основал «третью силу» — гуманистическую психологию, как раз для того, чтобы обеспечить появление более масштабного и всеобъемлющего взгляда на науку о разуме, чем тот, которого придерживались первые два весьма ограниченных подхода. Однако Маслоу обнаружил, что даже гуманистическая психология слишком узка: она не создавала достаточного поддерживающего пространства для включения по-настоящему высоких потенциалов человеческого бытия, таких как пиковые переживания и измененные состояния сознания, а также тех, которые можно назвать духовными, по крайней мере в смысле распространенного сегодня словосочетания «духовный, но не религиозный»². Поэтому Маслоу и основал «четвертую силу»³. Именно в этой сфере исследований я и обрел известность, и весьма быстро. Как показали последующие события, «духовной, но не религиозной» силе было суждено с самого начала удивительно глубоко влиять на наши с Трейей отношения.

А вот в чем состояла эта «шутка для своих»: я гостил у Фрэнсис и Роджера примерно год, и, поскольку я был холост, весь год они с сознанием своей ответственности подыскивали мне в пару ничего не подозревавших кандидаток. Мне постоянно казалось (по крайней мере, так вспоминается), что Роджер, всегда, скажем так, воплощавший в себе типаж «настоящего мужчины», знакомил меня с женщинами, которые были ослепительно красивы, но не особо интересовались той академической работой, которой я занимался. А Фрэнсис, будучи полной противоположностью того типа, к которому принадлежал Роджер, всегда подбирала для меня женщин, которые могли бы оказать «хорошее влияние на мою душу». Роджер отбирал для меня дам, чья сияющая красота будоражила тело; Фрэнсис же находила мудрых и обогащающих душу. Первые были хороши для тела, вторые — для души. Однажды Роджер пришел ко мне и сказал: «Я нашел для тебя идеальную женщину. Не понимаю, почему я не вспомнил о ней раньше. Ее зовут Терри Киллам (таким было имя Трейи в тот момент)». Заранее зная, что это наверняка означало, я подумал: «Что ж, спасибо, конечно, но, наверное, я пас». Затем, три дня спустя, пришла Фрэнсис и тоже сказала: «У меня

² Имеется в виду распространенная сейчас тенденция серьезно интересоваться духовностью, но не вовлекаться в организованную, институциональную религию, особенно в ее популярной, мифико-буквальной, фундаменталистской форме. Прим. науч. ред.

³ Вместе с Энтони Сутичем и Станиславом Грофом. Среди основоположников трансперсональной психологии, кроме упомянутых Уолша и Воон (и самого Уилбера, позже переключившегося с развития трансперсональной психологии на создание всеобъемлющей интегральной метатеории и интегральной же психологии), можно упомянуть таких ученых, как Стэнли Криппнер, Чарльз Тарт, Дэниел Гоулман и др. Прим. науч. ред.

для тебя есть идеальная женщина. Не понимаю, почему я не вспомнила о ней раньше. Ее зовут Терри Киллам». Этот момент я помню во всех подробностях. Без малейших колебаний я посмотрел на Фрэнсис и сказал: «Я женюсь на ней». Такими были первые три слова, которые вырвались из моих уст в адрес Трейи. Seriously, Роджер и Фрэнсис согласны друг с другом? Я осознал, что это, должно быть, ослепительно красивая женщина, хорошо подходящая для моей души. То и другое было серьезной недооценкой реальности.

Я уже упомянул, что «духовная, но не религиозная» динамика занимала центральное место в наших отношениях. Когда кто-то хотя бы просто пытается завести разговор на подобную тему, есть по меньшей мере сотня способов сделать это так, чтобы все прозвучало слишком сентиментально, слезливо и патетично. Я попытаюсь ограничиться лишь двумя или тремя из этих ужасных ошибок. Да, эта динамика явно присутствовала в наших отношениях с самого начала. И дело не столько в том, что это была «любовь с первого взгляда», — пусть я и вправду сразу влюбился в физическую красоту Трейи. Почти каждый человек считает своего романтического партнера необъяснимо восхитительным, и от красоты Трейи... у меня буквально перехватывало дыхание!

Вот каким было наше первое свидание: мы сидели на веранде и обнялись; почти сразу оба почувствовали полное растворение себя и погружение в безбрежную, вневременную, ощущавшуюся извечной Основу Бытия (как бы вы ни осмысливали этот термин). Это была «любовь с первого прикосновения», и мы оба это знали. Если честно, нас обоих это ошеломило. В следующие несколько часов я мог лишь повторять один и тот же вопрос, будучи совершенно ошарашенным: «С тобой что-нибудь похожее происходило раньше?» И она отвечала: «Никогда. Ничего подобного». К тому моменту сам я уже несколько раз влюблялся с первого взгляда, но никогда — с первого прикосновения. Все растворилось; чувство «я» исчезло; была лишь глубокая, беспредельная, сияющая, всепронизывающая, вневременная и извечная Таковость.

Несколько месяцев спустя я сделал ей предложение. И еще через несколько месяцев мы поженились. И спустя всего лишь десять дней после свадьбы у нее диагностировали рак. Это была особенно агрессивная и злая форма: коэффициент выживаемости на срок в пять лет в среднем составлял 0,0%. Нам удалось выиграть пять лет и четыре месяца. Все время нашей совместной жизни — каждый день и каждая ночь — было посвящено битве с этой жестокой болезнью. Трейя узнала о принятии больше, чем когда-либо могла себе вообразить. Я узнал о служении больше, чем когда-либо смогу выразить. Весь этот период

был, если это понятно прозвучит, непрекращающимся чудовищным адом, пронизанным непрерывно совершенным раем.

Истины, проявившиеся в течение пяти лет нашей совместной жизни, столь же древние, сколь и само человечество: жизнь, проживаемая обыкновенно, — неумолимое страдание; исцеление от страдания приносит любовь; путь к любви — это отношения.

Таковы истины, которые мы с Трейей вместе узнали, получив глубочайшие уроки. Но страдание было и вправду чудовищным. Как вы поймете далее, суровое испытание, которое Трейя и я совместно пережили, было абсолютно и шокирующе ужасным. Не перечить, сколько раз мне говорили, будто из «Благодати и стойкости» не получится хорошего романа или хотя бы плохого, ведь никто не поверит ни слову. Какая-то часть меня не верила в происходившее даже во время тех событий, ведь многое казалось лишь одним кошмаром за другим, одним за другим, в бесконечной процессии.

Это должно было бы довести до самоубийства... если бы не любовь. Радикальная, всепронизывающая, безграничная, неизменная, безусловная Любовь — с большой буквы «Л». Речь о той Любви, которая, как утверждают, едина с Богом. А если вы считаете себя «духовными, но не религиозными», тогда можете помыслить о ней как о взаимосвязывающей силе вселенной. В общем, как бы вы ее ни назвали, она присутствовала уверенно, непреходяще и была — как говорится в избитом выражении — «намного больше нас двоих». Намного больше, то есть бесконечной. Мы переживали одно адское страдание за другим, но Любовь вновь и вновь проявлялась и воссоединяла нас, как-то делая нас сильнее — в том смысле, что мы становились менее самоцентрированными и более самореализованными. К тому времени и Трейя, и я уже долго практиковали медитацию, оба испытали несколько переживаний сатори, или пробуждения (они считаются пробуждением именно к этому бесконечному полю реальности, или Любви), но все это меркло в сравнении с Ней. Благодаря этой радикальной Любви тот пятилетний период был не только худшим из кошмаров, которые я когда-либо пережил, но и на данный момент самым счастливым временем во всей моей жизни. Трейя чувствовала то же, и мы оба знали, что так ощущаем, и именно эти отношения открыли Любовь нам обоим.

В среде мистиков распространено выражение: «Если вы умрете до того, как умереть, тогда, когда вы будете умирать, вы не умрете». Идея в том, что если вы поистине пробудитесь к этому вневременному полю всеобнимающей Любви (или предельной Реальности), то вы «отпустите» или «вознесетесь над» своим обособленным «я», или эго, — вы

умрете для него — и вследствие этого обнаружите собственное вне-временное и вечное бытие. Таким образом, когда погибнет ваше физическое тело, сердцевина вас, пережившая это постижение, не умрет — в том смысле, что ей в прямом переживании откроется ее собственная вневременная и бессмертная Основа.

Я всегда говорю, что мы с Трейей «вместе выросли» (из-за тех ужасающих кошмаров, которые принудили нас к росту) и «вместе умерли» («духовной смертью, что запредельна смерти»). И я это утверждаю всерьез. Со всей чудовищной болью, страданиями и непрерывными погружениями в ад — и со всей вновь и вновь проявляющейся безусловной Любовью, которая постоянно кидала нас в бесконечное пробуждение, — мы умирали и возрождались столько раз, что к моменту, когда мы проводили друг с другом последние несколько часов, мы оба всецело и абсолютно все отпустили и умерли для всего этого. Так мы оба погрузились во вневременное и запредельное смерти пробуждение, которое в моем случае не прекращается и сегодня (и я уверен, что то же верно для Трейи). Именно поэтому ее присутствие по-прежнему ощущается так, будто все это происходило вчера. Вневременность, в конце концов, означает именно это: вневременность. Буквально.

Моим единственным и все перевешивающим обещанием, которое я дал Трейе, было то, что я ее вновь найду; и я хранил верность ему с того самого дня, как дал его. После ее смерти я продолжил свою деятельность в мире времени: писал примерно по книге в год; заменил термин «трансперсональный» на «интегральный» в обозначении своего подхода; я необычайно радовался всем ценным достижениям, которые мне посчастливилось совершить. А Трейя совершенно вневременным образом постоянно и неукоснительно была где-то рядом.

Мое глубочайшее желание состоит в том, чтобы, читая последующие страницы, вы тоже познакомились с Трейей. Когда вы позволите ей войти в свою жизнь — даже если это соприкосновение будет мизерным в сравнении с тем, что пережил я, — я уверен, что и вы изменитесь по-настоящему значимо. И я готов биться об заклад, что даже тогда, когда вы будете следить за вереницей наших адских злоключений, безусловная Любовь всецело совершенного рая, который мы с Трейей соразделили, будет сиять и светозарно звучать и в вас тоже.

Добро пожаловать во вневременное.

К. У.

Денвер, Колорадо.

Лето 2019 г.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

