

# Путь изумления. Шесть ступеней к творческой жизни

## Про книгу

Ця книжка відкриє вам дивовижну глибину простоти й буденності. Для більшості з нас буденне життя — це щоденний плін одного й того ж, у якому нічого нового не відбувається. Ми можемо мріяти про втечу в екзотичні країни або про усамітнення у віддаленому монастирі, проте круговерть життя не дозволяє нам із нього вирватися. «Шлях здивування» став оновленою антропософською практикою. Д-р Ліпсон творчо опрацьовує шість базових вправ, описаних Рудольфом Штайнером, підлаштовуючи їх до сучасного життя. На багатьох прикладах автор показує, як дія цих вправ може впливати і на події повсякденного життя, і на глибину духовного переживання.

ПУТЬ

МАЙКЛ  
ЛИПСОН

# ИЗУМЛЕНИЯ

ШЕСТЬ СТУПЕНЕЙ  
К ТВОРЧЕСКОЙ  
ЖИЗНИ



## Аннотация

*Эта книга откроет вам удивительную глубину простоты и обыденности. Для большинства из нас обыденная жизнь — это будничное течение одного и того же, в которой ничего нового не происходит. Мы можем мечтать о побеге в экзотические страны или о затворничестве в отдаленном монастыре, но круговорот жизни не позволяет нам из него вырваться.*

*«Путь изумления» стал обновленной антропософской духовной практикой. Д-р Липсон творчески перерабатывает шесть базовых упражнений, описанных Рудольфом Штайнером, приспособлявая их к современной жизни. На множестве примеров автор показывает, как воздействие этих упражнений может распространяться и на события обыденной жизни, и на глубину духовного переживания.*

*ISBN 978-0880105071*

*ISBN 3-7725-1431-6*

*ISBN 978-966-8838-73-6*

*© Rudolf Steiner Press, 2002*

*© Verlag Freies Geistesleben, 2005*

*© Наури, 2013, 2016*

# **ПУТЬ ИЗУМЛЕНИЯ. ШЕСТЬ СТУПЕНЕЙ К ТВОРЧЕСКОЙ ЖИЗНИ**

На каждой ступени пути мы  
погружаемся в новое начало

## Введение

В человеческой душе существует некоторый *избыток*. В нас заложено больше, чем нужно, и может быть, даже слишком много. В то время как гранит, трава или чайка более или менее придерживаются привычного пути своего существования, люди обладают способностью бесконечного творчества (и искажения тоже). Из всех созданий мы менее всего предсказуемы. Неожиданность, собственно, является нашей сущностью.

Человеческий язык и культура содержат в себе многое, что можно было бы назвать «бесполезным»: искусство, религия, вымысел, игра. Они выходят далеко за рамки того, что требуется нам для поддержания биологической жизни. Диктат полезности имеет над нами меньше власти, чем над нашими друзьями по планете. Также и наша внутренняя жизнь вытекает из этого избытка, где наряду с новыми находят и старые знакомые: миролюбие, злоба, увлеченность, ностальгия, дух изобретательства... Я вспоминаю, как я, будучи шестилетним ребенком, смотря на улицу из заднего окна нашего «Форда», спросил себя: «О чем мне стоит размышлять?» Я заметил, — как это часто бывает у детей в их постепенном выходе из состояния детской невинности, — что этот как бы избыток, этот излишек в человеческой душе нуждается в каком-то задании.

В данной книге не ставится цель дать читателю задание и даже помочь ему в поиске такового. Целью является скорее предложить путь, на котором можно достичь сил и глубин нашей души, так чтобы они могли по-настоящему служить нам для выполнения тех задач, которые мы сами себе выбираем.

Когда мы становимся взрослыми, то нам обычно бывает сложно полностью погрузиться в выполнение какой-нибудь

задачи. Совершенное единение с миром в игре и в приобретении речевых навыков, которое демонстрируют маленькие дети, постепенно ослабевает с возрастом, уступая место внутренней жизни, полной рассеянности, ассоциаций и забот. Но наши силы самоотдачи никогда не исчезают полностью. Мы всегда можем мобилизовать по крайней мере *толику* внимания. Эта фундаментальная человеческая способность, способность внимания, и является человеческим *избытком*. Эта способность может быть усилена, если мы более творчески подойдем к выбранной нами работе и игре, вернув себе таким образом нечто из той самоотдачи, на которую способен только маленький ребенок.

В западной традиции часто указывается на необходимость усиливать способность внимания. В одном из диалогов Платона, можно найти нечто в этом направлении, где Сократ говорит о «собрании» душевных сил посредством философии<sup>1</sup>.

В данной книге обсуждаются шесть аспектов внимания и приводятся упражнения, призванные усилить, «собрать» каждую из них. До сего дня они были известны под такими именами: *концентрация мысли, инициатива воли, равновесие, позитивность, непредвзятость и примирение*<sup>2</sup>. Я дал этим шести упражнениям новые названия: *мыслить, действовать, чувствовать, любить, открываться, благодарить* — и переработал их в соответствии с нашим временем.

Все это глаголы. Я использую их вместо существительных, например, «концентрации мысли», чтобы подчеркнуть направленность внимания, его процессуальный характер. Как и музыка, эти шесть категорий не являются неким имуществом, вещами, которые можно «иметь». Они существуют только в действии, в моменте их исполнения. В своей недавно вышедшей в свет книге рабби Дэвид Купер заявляет: «Бог есть

глагол»<sup>3</sup>. Вышеназванные человеческие категории тоже имеют отношение к глаголу и наделены жизнью.

Подобно тому как овладение музыкальным инструментом требует постоянных упражнений, так и эти душевные качества необходимо упражнять, чтобы они могли приобрести значение. В книге даются примеры того, как можно было бы это делать. Читая ее, представьте себе, что это скорее музыкальная нотная тетрадь, чем сборник информации. Описанные упражнения только тогда будут для вас что-то значить, если вы действительно начнете их практиковать, как и музыкальная партитура раскрывается лишь тогда, когда звучит в исполнении. По мере того как растет мастерство исполнителя, музыка проявляет себя все сильнее. В наших силах не просто воспринимать, но и самим открывать для себя эти упражнения, причем каждый раз заново.

В некотором смысле шесть названных сил и упражнения по их развитию являются лишь усилением внутренних функций, о которых все мы знаем, что должны развивать их дальше. Мы могли бы лучше *мыслить*, с меньшей рассеянностью, большей концентрацией и большей изобретательностью. Мы испытываем сложности с тем, чтобы реализовывать наши замыслы (*действовать*). И мы все были бы в выигрыше, если бы свои обращенные на самих себя чувства направили вовне и смогли бы понимать мир *чувствами*. Если мы достаточно честны перед собой, то нам придется признать, что мы могли бы больше *любить* — и таким образом акцент нашего внимания сдвинуть в сторону добра. Через открывание, или назовем это еще *непредвзятостью*, мы стали бы восприимчивее к интуициям, лежащим в основании этого мира, и к тем, которые еще только ждут своего осуществления через нас. И мы уже



ощущаем, что *благодарность* знакомит нас с источником всего того, что нам дано.

Интенсивное упражнение этих более или менее известных духовно-душевных качеств может вывести нас к неизвестной нам доселе области. Различные названные здесь способности (мыслить, чувствовать и так далее) могут пройти через глубокую трансформацию. Они могут отличаться от своих неразвитых форм так же, как поднявшийся хлеб от плоского теста. Упражнения дают нам уверенность в повседневном мире — в мире работы и игры, семьи, друзей и коллег — и оживляют мир по ту сторону нашего обычного опыта. Поэтому я называю этот путь «ступенями изумления». Выражение принадлежит Ральфу Уолдо

Эмерсону, фундаментальному американскому мыслителю, который писал:

*I shall mount to paradise  
By the stairway of surprise.*

*Я взойду в рай  
По ступеням изумления<sup>4</sup>.*

Когда мы углубляем и очищаем обычные способности сердца и духа, тогда мы снова можем ожидать от них чего-то изумляющего.

Процесс изумления нельзя предсказать (иначе это уже не изумление), и все же Эмерсон смог кое-что сказать о его общем направлении: он приближает к «раю». Этим Эмерсон хотел выразить, что то качество чуда, любви и энергии, которое мы обычно помещаем в потустороннее, можно обрести прямо здесь, на земле. Рай — это земной проект. Через усиление и концентрацию наших душевных сил мы соединяем небо с землей. Мы находим возможность удивляться и изумляться в

самых обычных вещах нашего, «посюстороннего» мира. Подобная деятельность не отвлекает нас от наших обязанностей и обязательств, более того, она дает нам силы с радостью их выполнять. Духовные традиции кажутся иногда бегством от жизни и работы. Поэтому с самого начала следует сказать, что предложенные здесь средства надо понимать как помощь для инкарнации. Это как у Роберта Фроста: «Земля — самое место для любви. Я не знаю, где еще искать более подходящего места»<sup>5</sup>. Любовь возвращается здесь, где имеются препятствия и возможности, именно здесь, на земле, среди радости и боли.

Шесть упражнений, являющих собой шаги на «пути по ступеням изумления», я встретил сначала в книге Рудольфа Штайнера, австрийского ученого и духоиспытателя, основавшего на духовной основе вальдорфские школы, биодинамическое сельское хозяйство и много других инициатив. Штайнер назвал свой путь к духовной жизни «антропософией» («мудростью человека»), и его очень практичные открытия были основаны на «духовнонаучном исследовании», как он сам его назвал. Это путь, на котором то, чем является мир и в чем он нуждается, исследуется с помощью высокоразвитого самосознания. Мироззрение Штайнера связало духовные традиции Востока (включая идеи кармы и реинкарнации) с традициями Запада (включая христианство) задолго до того, как подобный синтез был признан современным<sup>6</sup>.

Штайнер считает эти шесть упражнений очень важными, каждый раз описывая их немного по-другому. Он назвал их «сопутствующими» (что зачастую приводит к некоторым недоразумениям относительно их важности), потому что рассматривал их как упражнения, которые сопутствуют центральной ежедневной медитации. Но эти упражнения уже

сами по себе являются глубокой медитацией и могут как таковые стоять особняком. Штайнер не пишет, как он пришел к этим упражнениям; они имеют соответствия в очень древних практиках мировых мистериальных традиций. Например, в некоторой степени они пересекаются с буддистской теорией о шести *парамитах*, или качествах просветления. Также и качества, связанные с индуистскими *чакрами*, или энергетическими центрами тела, можно считать вариантами данной темы. В этой книге мы все же хотели бы не столько выводить важность этих упражнений из традиции, а больше исследовать их согласно их собственной ценности. А ценность их состоит в расширении качеств, известных всем нам из повседневного опыта. Они работают в области незримого, потому что являются формами внимания и ориентируют нас на понимание — и то и другое суть основополагающие невидимые феномены.

Во всех своих формах эти упражнения основываются на понимании того, что сознание реально и что если мы хотим улучшить нашу реальность, мы должны улучшить наше сознание. В конце концов, у нас нет доступа к миру вне нашего сознания; как же нам все-таки получить этот доступ? Штайнер исследовал эту область: в своих ранних философских трудах он обращал особое внимание на то, что наше познание происходит посредством пронизывания нашего восприятия понятием<sup>7</sup>. Но границы, поставленные нам нашим сознанием, нашим способом видения, оказываются подвижными, они не отрезают нас от реальности. Если мы развиваем наше сознание, то можем выйти за рамки понятийного стиля нашего миропознания. *Направление*, в котором мы ищем расширения, легко было бы указать — туда, к источнику всякого добра, — но намного сложнее отыскать и начать практиковать. Если мы

действительно начнем это делать, то увидим, что мир меняется тройким образом: во-первых, мы будем по-другому воспринимать его — он станет для нас значительнее. Во-вторых, мы будем более творчески отвечать этому новому миру: будем наделять его значением. В-третьих, медитация будет действовать непосредственно в незримом и менять мир в самой его сути.

Эти шесть упражнений я вновь встретил в книгах Георга Кюлевинда, чьи идеи вдохновили меня на то, что находится в этой книге<sup>8</sup>. Подобные же идеи рассеяны в разных местах в эссе Эмерсона<sup>9</sup>, но он был далек от того, чтобы привести их в порядок и предложить конкретные упражнения. Здесь я собрал все, что нашел на эту тему у Штайнера, Кюлевинда и Эмерсона, и придал ему новую форму.

Эти упражнения были уже неоднократно проверены и испытаны. Будучи старшим психологом по работе с больными СПИДом детьми при больнице в Гарлеме (район Нью-Йорка), я очень интенсивно практиковал их, чтобы быть в состоянии вынести крайнее напряжение, возникающее при работе с умирающими детьми и их родителями. Будучи семейным человеком и отцом, я ощутил их неоценимую поддержку при улаживании конфликтов в семье, они помогают вносить радость. Как психолог, имеющий частную практику, я смог провести некоторых из моих пациентов через все шесть упражнений — это было частью их лечения. Проводя конференции и рабочие группы, я передавал упражнения многим сотням людей. Весь этот опыт убедил меня в том, что путь «ступеней изумления» может быть полезным для каждого человека. Его шаги практичны и находят свое эффективное применение не только в уединенности от мира или в одинокой медитативной практике, но и в нашей обычной жизни.

Для того чтобы понять, как взаимодействуют шесть ступеней «пути изумления», мы должны обратиться к понятию избыточного элемента в человеческой душе, то есть ее способности ко вниманию, далеко превосходящей насущные потребности нашей телесной жизни. Этот определенный избыток в каждый момент движется в одном из двух главных направлений — либо держит нас в плену привычек (и эгоцентризма), либо же превращается в способности (и свободу от жестко заданных форм). В одном направлении он тяготеет к уплотнению, в другом же остается текучим. Для большинства из нас проблема заключается в склонности к затвердеванию, к привычности и к привязыванию ко всему уже знакомому. Обычно нам самим никогда не приходит в голову, что уже само сознание, с которым мы встречаем жизнь, способно расширять свои границы, изменяться и развивать новые качества. Мы исходим из того, что мы уже досконально знаем, каковы вещи, хотя как раз это «знание» мира и является тем самым, что должно раствориться, чтобы могли вырасти новые способности. Уилл Роджерс выразил это по-своему: «Людям вредит не то, чего они не знают, а то, что они знают».

Показательно, что вредящего нам у нас слишком много. Хорошенько обложившись со всех сторон псевдознанием, мы проплываем мимо ценнейших интуиций, мимо самых невероятных излиятий смысла, совершенно ничему из всего этого изобилия не позволяя проникнуть в себя. Нам отчаянно не хватает изумления. Но изумление лишь тогда становится основной чертой жизни, если мы работаем над развитием душевной деятельности, так что она снова обретает свои первоначальные чувствительность и гибкость и даже превосходит их.

На каждом шагу «ступеней изумления» мы погружаемся в новое начало. Хорошо будет вспомнить, что всякое начало

всегда отмечалось торжественно, и спросить себя, почему. Мы придаем значение торжественности в начале трапезы, при рождении ребенка, при основании нации, при спуске на воду построенного судна. За подобными ритуалами скрывается знание о магии воли к началу.

Мистики называли свое обучение «инициацией», указывая тем самым на жизнь в постоянных начинаниях, или инициативах, для которых они воспитывали своих учеников. Многие традиционные учения говорят об особой открытости ребенка («Если не будете как дети...»<sup>10</sup>) и побуждают нас к тому, чтобы, будучи взрослым, заново найти в себе открытость, свойственную начинающейся жизни. Всегда, когда мы развиваем талант, когда мы что-то постигаем, когда мы что-то даем или освобождаем, мы принимаем участие в целительной деятельности этого человеческого *избытка*, который в противном случае застывает в привычки и предрассудки. Мы начинаем.

Шесть упражнений должны делаться поочередно: сначала первое, потом второе и так далее. Есть основания для того, чтобы последовательность их была именно такой, хотя все они взаимно поддерживают и помогают друг другу.

Первое в этой очередности — *мышление*, поскольку оно лежит в основе всего, что мы делаем — в основе всякого решения, всякого действия, всякого понимания. Будда говорил: «Мы — это то, что мы мыслим. Все, что мы есть, возникает с помощью наших мыслей. Своими мыслями мы сотворяем мир»<sup>11</sup>. Таким образом, мышление есть та душевная деятельность, которая должна быть преобразована в первую очередь. В противном случае нам пришлось бы принимать решения о преобразовании нашей прочей душевной жизни посредством непреобразованного мышления. Это как мыть

руки комком грязи вместо мыла. Мышление ведет нас к свободному от формы источнику наших мыслеформ. Следующий шаг — это *дей-ствование*, целительное средство от изнуряющего напора повседневности и тропа к источнику воли. Оно учит нас действовать исходя из «кроткой», или ориентированной на значение воли — и даже из заново возникающей, или пустой воли. Очищение мышления и воли ведет нас дальше к упражнению в чистом *чувствовании*, то есть в чувствовании, тоже свободном от формы, не окрашенном еще симпатией и антипатией. И далее, только внимание, до определенной степени научившееся чувствовать, способно найти доброе в любой ситуации и таким образом развить то, что на этом пути называется способностью *любить*. Предрасположение к доброму остается в нас как способность ориентироваться, когда мы решительно *открываемся* всему, что бы ни встречалось нам на пути — без слов, понятий и форм. *Благодарение* есть конец и начало, результат предыдущих шагов и в то же время их предварительное условие. Оно побуждает нас начинать путь заново. (Восьмеричный путь буддизма, начинающийся с правильного понимания, принято изображать в виде круга, представляющего ту же идею конца в самом начале и начала в конце.)

Продвигаться можно таким образом, что сначала в течение месяца делаешь первое упражнение — как минимум раз в день. На втором месяце интенсивно делаешь второе, причем продолжаешь делать и первое, только уже не так интенсивно. Каждый следующий месяц берешь новое упражнение, не забывая при этом о предыдущих. На шестом месяце упражняешь благодарение, как минимум один раз в день, а каждое из предыдущих — как минимум раз в неделю. Таким образом можно поддерживать связь со всеми упражнениями и

видеть, как они взаимно друг друга усиливают. Дойдя до конца шестого месяца, круг начинается по-новому.

Хотя каждый из шести шагов чисто по-нятийно можно представить себе как отдельно стоящий, они все же образуют собой некую непрерывность — так что эту книгу, пожалуй, можно было бы назвать «Скольжение по воде изумления». Концентрация в мышлении, после того как она достаточно очистит наш мыслительный процесс, ведет нас на пути через другие способности. А все шесть шагов вместе ведут к возрастанию внимания, вплоть до того момента, когда однажды оно сможет существовать без какой-либо темы, а само по себе, став переживанием «Я есмь».

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.



**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**