

Американцы: стремление к самопознанию. *

Минувшее десятилетие шестидесятых годов ознаменовалось в Америке зарождением нового духа, новых форм бытия, нового взгляда на мир, нового понимания природы и глубин человеческого сознания. Мы до сих пор стараемся распознать и понять это явление. Современные социологи резко расходятся друг с другом в интерпретации его значения. Для тех, кто к этому феномену относиться с симпатией, - это революция сознания, новое раскрытие целостного «Я», заря века водолея, рождение контркультуры, новое пробуждение и появление духовного потенциала человека. Критики же называют его психозом самолюбования, «созерцанием собственного пупа», безрассудным бегством в эмоции, рождением поколения эгоцентриков, мистическим уходом в скорлупу личной жизни, романтическим отказом признавать жесткую логику реальной жизни, труда и политики. Будущие историки, несомненно, будут более объективными в своих ретроспективных оценках этого явления. Пока же, перед лицом непроверенных фактов, каждому из нас приходится самому и по-своему пытаться понять природу, истолковывать историю и разгадывать тайну человеческого сознания. Какова же эта тайна? Что предопределяет непредсказуемый ход истории? Как расшифровать и осмыслить значение событий? В попытке найти ключи к разгадке этих вопросов обратимся к нижеследующим фактам, явлениям и надеждам, возлагаемым на будущее.

Ученые установили, что правое и левое полушарие головного мозга управляют различными способностями человека. Левое полушарие управляет рассудком, процессом логического суждения, большей частью речевой деятельности и способностью к обобщенно-абстрактному мышлению, обуславливающему развитие науки и техники. Правое же полушарие служит регулятором эмоций, воображения, интуиции и чувственного познания, необходимого для питания, развлечения и художественного творчества. Со времен промышленного переворота Западная культура способствовала преимущественному развитию левого полушария. Влияние нового духа привело к активизации правого

полушария, - к усилению примитивной интуиции, к познанию через чувственное восприятие.

Впервые в нашем столетии ученые всерьез начали заниматься научным исследованием того, что в прошлом принято было относить к сфере оккультных способностей человека. Сверхчувственное восприятие, ясновидение, левитация и телепатия рассматриваются ныне как формы познания. Непреложных доказательств пока еще не существует, но имеется уже достаточно фактических данных, показывающих, что в некоторых случаях человеческий мозг способен принимать и передавать на расстояние бессловесную информацию необъяснимыми пока еще путями. Наш умственный механизм нельзя уподоблять заключенному и изолированному в черепной коробке компьютеру. Ум – это не просто мозг, а нечто значительно большее. Сознание представляет собой глубочайшую тайну и новые поиски ее разгадки проводятся теперь вполне открыто.

Новая школа ученых утверждает, что физическая наука имеет ровно столько же общего с древним мистицизмом, сколько и с квантовой механикой. Все чаще высказываются предположения, что атомное вещество, которое считалось раньше мертвой материей, а потом рассматривалось как чистая энергия, на самом деле может составлять некую комплексную разновидность сознания. Частицы, являющиеся строительными кирпичиками Вселенной, по существу могут больше походить на мысли, чем на машины.

Исходя из уже накопленных данных, можно предполагать, что человеческий интеллект представляет собой лишь один из видов разумного начала, распространенного в космическом океане сознания. Некоторые опыты показывают, что растения реагируют на музыку, на угрозы или ласку человека. Мозг у дельфина не менее сложен, чем у человека, он может посылать и принимать такое же

количество информации. Можно верить или не верить, что все мы являемся гражданами единого содружества в общей стихии сознания, но новое поколение американцев начинает чувствовать и вести себя так, будто это предположение уже не подлежит сомнению. Быстро распространяется в стране и новое экологическое мироощущение, утверждающее, что все живое на земле наделено некой формой сознания и имеет свои права. Такое признание органической связи между человеком и его естественным окружением вызвало у значительной части городской молодежи тягу к земле, под влиянием которой многие оседают на маленьких фермах и образуют сельские общины, чтобы жить в непосредственном контакте с природой.

* * *

Изучение сознания ведется на многих уровнях : как новая область научных исследований, как предмет страстного увлечения и даже как форма приятного времяпровождения.

Ученые, например, разработали аппаратуру по обеспечению обратной биосвязи, позволяющей человеку достигать состояния глубокого расслабления – так называемых «альфа-состояний», - при которых он может управлять ритмом пульса, деятельностью сердца и разными автономными функциями нервной системы. Весьма вероятно, что с помощью изоэлектрических машин человек получит контроль над деятельностью автономной нервной системы, а следовательно, и возможность излечиваться от многих болезней. Разве не парадоксален тот факт, что жившие в пещерах 4000 лет тому назад люди, владевшие техникой йоги, сумели создать далеко еще нам недоступные (несмотря на имеющуюся в нашем распоряжении технику) методы контроля над физиологическими процессами человеческого организма. Йоги могли замедлять деятельность сердца, по собственной воле ее останавливать и возобновлять; путем созерцательного самоуглубления и контроля над дыханием они умели замедлять процесс обмена веществ до такой степени, что длительное пребывание в заколоченном ящике под землей не причиняло им вреда.

Древний мистицизм и современная наука стали, наконец, партнерами в области исследований сознания.

Миллионы американцев, пользуясь тем или иным методом, занимаются теперь самосозерцанием. Программа «трансцендентального созерцания» (ТС), например, уже насчитывает около одного миллиона последователей, которые дважды в день на 20 минут отключаются от окружающего и, сосредотачивая внимание, на специально выбранном слове (или сочетании звуков), называемом «мантра», погружаются в состояние расслабленности, более глубокой и более обновляющей, чем сон.

Проведенное Институтом Гэллопа обследование показывает, что «удивительно высокий процент американцев проявляет интерес к внутренней и духовной жизни, очевидно ища в ней убежища от проблем и напряжений повседневного быта». Данные Гэллопа, основывающиеся на выборочных опросах, свидетельствуют о том, что миллионы американцев, около 12 % опрошенных, - занимаются расширяющей сознание тренировкой, используя различные методы, о существовании которых мало кто имел понятие еще несколько лет тому назад.

Наблюдения специалистов подтверждают предположения, что программа ТС способствует снижению нервных стрессов и увеличению энергии; потому в некоторых промышленных и профессиональных организациях вместо перерывов на кофе проводятся «медитационные сеансы». Другие, численно меньшие группы, следуют учению дзэн-буддизма, занимаются психосинтезом и другими формами созерцания. Созерцательный процесс, в любом из этих вариантов, развивает способность к концентрации внимания, углублению воображения, умственному и физическому умиротворению. Созерцатели – это своего рода «психонавты», а в атмосфере тишины и самоуглубления уносящиеся на край сознания.

Появились и новые формы психотерапии, побуждающие к более откровенному выражению мыслей и чувств. Слово терапия, однако, недостаточно широко характеризует многие новые методы, помогающие человеку жить более полной жизнью. Когда целью становится принцип «познай самого себя», то многие элементы в процессах обучения, игры и развлечения превращаются уже в средства терапии. Действительно, сосредотачиваться и развивать способность к

целенаправленному действию можно научиться, упражняясь в беге или играя в теннис, а, совершенствуясь в приемах древних систем борьбы, можно воспитать в себе чувство самодисциплины. Нельзя не отметить, однако, что многие из новых методов самопознания, например, «ЭСТ» (от «Эрхард семинарс трейнинг» - популярного движения групповой терапии), «гештальттерапия» или «транзакционный анализ», в известной степени, проникнуты духом театра, игр и даже цирка.

За последние десять лет в стране возникли десятки центров духовного роста, созданные по образцу Эсаленского института в Биг-Суре (Калифорния), в которых применяются многие из новых методов психофизической терапии. В целях реактивации правого полушария головного мозга, Эсаленский институт разработал тренировочную программу с использованием музыки, техники танца, групповых встреч, массажа, созерцания, чувственного восприятия, приемов вольной борьбы и других методов. Эту программу можно рассматривать как совокупность курсов «невербальных гуманитарных дисциплин»: дисциплина тишины, логика эмоций, использование силы воображения, мудрость тела, молчаливое познание, самоисцеление, искусство игры, возрождение детства, полет сознания, способность к честному общению с людьми. Все это может служить примерами тех широких поисков и открытий, которые составляют сущность нового духа.

* * *

Отношение к этому явлению весьма противоречиво и зависит в основном от избранных человеком ценностей и его мировоззрения. Одни в повышенном интересе к сознанию усматривают симптомы упадочности и утверждают, что увлечение миром эмоций, воображением и духовным потенциалом человека есть верный признак мягкотелости и отсутствия воли, а по существу является бегством в субъективизм и самоизоляцией личности. Для тех же, кто считает, что полное развитие и использование потенции обоих полушарий мозга является прямой обязанностью человека, для них революция сознания – это начало перспективного и динамичного этапа в процессе эволюции человека.

* * *

За первые 200 лет истории США американцы сосредоточили усилия на развитии способностей, управляемых левым полушарием головного мозга. Последовавшие научно-технические достижения обусловили небывалую степень личной свободы и благосостояния. Но в этом процессе пренебрегнутой осталась область более сокровенных нравственных качеств – воображения, интуиции и сострадания. Теперь же в условиях XX века американцы вполне могут позволить себе роскошь поиска путей к внутренней свободе. На очереди стоит задача освоения всех неизведанных еще участков человеческого сознания и освобождение сознания от всего, что его обедняет и подавляет.