

**Зигфрид Эссен**

# **Любовь к себе как искусство жизни**

**Путь системно-духовной практики**

Siegfried Essen

Selbstliebe als Lebenskunst

Ein systemisch-spiritueller Übungsweg

## **Содержание**

### **Предисловие Маттиаса Варги фон Кибед**

### **Краткая инструкция по пользованию**

### **Введение**

Воплощение как духовный путь

Духовность – это рост осознанности

### **1. Системное мировоззрение и духовность**

Соединенность

Само-сознание

Мы можем вступить на территорию

### **2. «Я» и «Самость» - различие, создающее соединенность**

Любовь к себе: ты не можешь любить других больше, чем себя самого

Воплощение Я и Самости (базовое упражнение)

«Метанойя» - изменение точки зрения

Упражнение на раскрытие сердца

Мужчина в состоянии стресса обращается к своей Самости

Принцип резонанса

О жалости к себе (Сабина и церковные колокола)

Различение Я и Самости парадигматично и универсально

Бессмысленный страх мужчин утонуть

Самость: соединенность и любовь

Я: различие и выбор

Взаимодействие Я и Самости

Я и Самость в разных формулировках и традициях

Единство понятийного и непонятийного ума

Различение Самости и Сверх-Я

Различение Я и Эго

### **3. Расстановка «Я и Самость»**

Я тебя не выдерживаю... но мне нужно к тебе

Смотреть страху в глаза, но идти за своим желанием

Свобода в ведо́мости, ведо́мость в свободе

Держать опыт на свету, пока он не засияет

Трансперсональные способности поддаются тренировке

Самость без намерений

Нам не нужно ничего со стороны, чтобы быть счастливыми,

Расширение души не имеет конца

### **4. Депрограммирование Я**

Принять Я – значит принять смертность

Дай тому, что тебе мешает, его место, но не давай ему больше своей энергии

Принципы пути упражнения

Как возникает наш характер

И как мы снова освободимся

Например, паническая атака

Процесс просветления: креативность

Есть все, что надо: обновление брака путем любви к себе

### **5. Прощение – отказ быть жертвой**

Экскурс о нежертвенной смерти Иисуса Христа

Простая модель психической травмы

Ритуал прощения

Самонаказание и самопрощение

Упражнение на самопрощение

Сделать своего травмированного ребенка своим союзником

Смотреть на травматический опыт с силой Самости

О душе и о том, как она обходится с виной

Самонаказание не способствует установлению мира

Если на долю наших предков выпала тяжелая судьба

Личная и политическая ответственность

### **6. Любое исцеление – это самоисцеление**

Пространственная медитация бесконечной Самости

Взаимодействие добра и зла

О желании, хотении, просьбе, молитве

Расстановка триады или заветного желания

Твоя личная расстановка заветного желания

### **7. Дух новичка и игра**

Божественное изобретение ролевой игры

Просто откажись от идеи, что что-то повторяется

Самосильность и самоотдача

Культивируйте разговоры с самим собой!

Целое благодарит Единичное (ритуал)

### **8. Благословлять и принимать благословение**

Ориентированность на благословение вместо ориентированности на решение  
(пример: Зиглинда)

Тебе не нужно еще раз переживать твои травмы

Мать беспокоится за свою дочь

### **9. Зеркало чакр и шаманское колесо**

Зеркало чакр

Двойное шаманское колесо

Как внутри, так и снаружи

Как отношения Я и Самости снова приходят в состояние потока (расстановка на двойном шаманском колесе)

**Заключение**

**Литература**

**Благодарность**

**Об авторе**

## Предисловие Маттиаса Варги фон Кибедда

*Дорогой Зигфрид!*

Для меня большая радость написать несколько вступительных слов к твоей книге, поскольку она устанавливает естественную внутреннюю связь между двумя, казалось бы, отдельными областями, которые мне тоже очень дороги, а именно системной работой и духовностью.

Наше с тобой - твое, дорогой Зигфрид, и мое – понимание «системного» в первую очередь характеризуется таким отрицательным признаком, как последовательный отказ. Этот отказ включает в себя воздержание от суждения, имеет этические последствия и требует многолетнего труда над изменением своей позиции. Сюда относится отказ от интерпретаций, который происходит не просто путем принятия такого решения, а скорее как постепенная шлифовка чего-то лишнего. Я называю способность отказаться от интерпретаций «синтактизацией». При искренних усилиях в этом направлении она может постепенно возрастать в течение жизни и все больше ложиться в основу нашей работы.

Таким образом, когда мы отказываемся, в частности, приписывать человеку какие-то свойства и позитивно или негативно их оценивать, мы переходим к рассмотрению ситуаций отношений, что, в свою очередь, может привести к следующей форме оценки, когда отношения оцениваются как отношения определенного рода, так что мы можем идти дальше к рассмотрению контекстов отношений. Потом мы рассматриваем изменения контекстов и, в конце концов, хореографии изменений контекстов. Общее для всех этих шагов по выходу за определенные границы в восприятии, изучении и познании человеческих связей – постоянный отказ от приписывания свойств. Эта базовая форма, которая поначалу представляется исключительно отрицательной, обладает чрезвычайно глубоким, трансформирующим человека качеством, которое открывает новые пространства возможностей.

Я вижу принципиальное соответствие этого качества знаменитому киберн-этическому императиву Хайнца фон Фёрстера (Heinz von Foerster, 1933): «Всегда действуй так, чтобы число возможностей выбора росло!», который я читаю как: «Increase the options!». При этом опции – это не просто «possibilities», не просто альтернативные варианты, а всерьез существующие возможности, которыми действительно можно воспользоваться. В этом конкретном смысле расширение вполне родственно тому, что в различных религиозных и духовных традициях понимается под «освобождением».

Следующий аспект системности, который я вижу в твоей работе, дорогой Зигфрид, и который много мне дал для моего собственного понимания системной работы, - это связь с несколько архаичным понятием «греха». Если видеть в этом слове корень, означающий обособление как отщепление или отделение<sup>1</sup>, тогда становится понятна та идея, что некоторые поступки отделяют нас от чего-то для нас существенного. То, что прекращает этот процесс, представляет собой действие, родственное системной работе и расстановочной методике, а именно разворот. (Понятие «метанойя» будет разбираться в этой книге со всех сторон). При этом «разворот» означает нечто такое, как «решительным образом обратить взгляд в другую сторону» и, как в своем комментарии о соотношении христианского понятия «метанойя» с исламским понятием «тавба» (обычно они оба переводятся как «покаяние») подчеркивает Фригьоф Шуон (Frithjof Schuon), это изменение направления взгляда в такой форме, в которой последствия наших поступков в прошлом уже не могут настичь нас в будущем в силу фундаментального изменения нашей позиции. Шуон связывает это с даосским принципом, который в переводе некоторых даосских текстов выражается так: «Тем, кто следует путем Дао, прощаются их будущие ошибки», – очень старая и невероятно революционная концепция! В этом смысле мы можем сказать, что духовно-системная работа в самой своей основе строится на понятии

---

<sup>1</sup> По одной из версий немецкое слово Sünde (грех) происходит от германского слова Sund, означающего разделение. (Прим. пер.)

воздержания от суждения. А воздержание от суждения в христианской версии несуждения в этом смысле родственно скорее гносеологической форме отказа от оценки и осуждения, а также буддийскому понятию непривязанности.

Мне кажется, что для твоей работы, дорогой Зигфрид, особое значение имеет твоя дифференциация понятий «я», «самость», «эго» и «сверх-я». Я не буду забежать вперед, так как эти понятия описываются в книге самым тщательным образом, и только укажу на то, что Сверх-Я понимается здесь в духе нормирующей и ограничивающей, социально-обусловленной инстанции, в то время как Самость рассматривается в смысле принципиально дружелюбной, расположенной к человеку и миру, всеобъемлющей, мудрой инстанции.

Когда в системной расстановочной работе (в ее конструктивистском понимании) мы добавляем такие надличностные аспекты, как, например, ценности любви, познания, порядка, и, обрамляя их, мудрость или в твоём варианте – *pars pro toto* – Самость, то со стороны это выглядит так, будто мы вызываем и призываем нечто высшее. Но, если я правильно тебя понимаю, это не соответствует твоему (как и моему) видению. Мы оба скорее сказали бы, что мы показываем и делаем видимым то, что имплицитно в любом случае уже присутствует, и все остальные понятия и все остальные содержания своего смысла при этом не теряют. Здесь ничего не добавляется, разве что можно сказать, что таким образом прекращается определенная форма забвения. То есть, когда мы включаем в образ, где речь идет об отношениях между людьми в семье или в команде, такие основополагающие человеческие ресурсы, как сочувствие, знание или ответственность, мы не добавляем ничего такого, чего бы там и так уже не было. Как могла бы долгое время существовать какая-либо форма человеческой жизни, не будь на этом жизненном пути никакого внимания и сочувствия, никакого знания и обучения, никакой ответственности и самостоятельности? Так же всегда подспудно присутствуют и элементы, которые используются в твоей духовно-системной расстановочной работе. А человеческую жизнь и процессы человеческого развития можно понимать как разбирательство с этими неявно всегда присутствующими, универсальными аспектами и «созревание» в этом процессе.

Я хотел бы подчеркнуть еще один похожий и родственный аспект, в котором я чувствую очень тесную связь с направленностью и развитием духовно-системной расстановочной работы. В структурной расстановочной работе мы делаем акцент на том, что я чудесным образом обнаруживаю в твоём подходе, дорогой Зигфрид, и в том, что ты пишешь о твоей работе: рассматривая дуальные базовые принципы соединения и разделения, патогенную форму одной стороны мы в каждом случае находим через благотворную форму другой. Патогенную форму соединения мы часто называем смещением, а ее благотворную форму - включением. Патогенную форму разделения мы часто называем исключением, а его благотворную форму – различением. Если рассмотреть эти четыре формы: смешение (также слияние, путаница, формирование предубеждений...), исключение (также изгнание, табуизация, отрицание...), включение (также уважение, признание...) и различение (также прояснение, сортировка, уточнение...), то можно сказать, что две основные формы интервенций, которые должны сопрягаться друг с другом во взаимно порождающем ритме, могут быть названы «включением исключенного» и «различением смешанного». Чрезмерный акцент на одной из этих сторон мы бы всегда рассматривали как указание на несбалансированность действий в рамках метода.

Что мне особенно нравится в твоём описании конструктивистской расстановочной работы, так это твоё акцентирование большой, в том числе духовной, ценности опыта заместительства. Ни у кого из тех, кто приобрел в расстановочной работе важный для себя опыт, а таких людей сейчас уже очень и очень много, нет сомнений в том, что быть частью расстановки – причем в том числе во второстепенных ролях – это сильное и обогащающее переживание.

Поэтому многие люди, которые часто предоставляют себя для замещения в расстановках, получают для себя очень важный эффект обучения не только в отношении истории собственной жизни, но и как жизненный опыт в принципе, который изменяет понимание того, кто мы такие, что такое наши чувства и чем определяются наши поступки.

На мой взгляд, благодаря этому мы, люди, все больше видим себя не носителями свойств, а местом, где эти свойства проявляются, не творцами собственных поступков, а хозяевами, пригласившими к себе в гости приемлемые и неприемлемые действия.

Это уменьшает логические возможности осуждения других людей, также как и логические возможности самоосуждения и гордыни. Их место занимает что-то такое, как сочувствие по отношению к другим и себе самому, и – если у нас получилось пригласить проявиться в нас более желательные действия – радость и благодарность за успешное приглашение.

Примеры, поясняющие в книге твою работу, дадут читателям представление о том, как может выглядеть такое приглашение.

В этом смысле я желаю этой книге множество заинтересованных и увлеченных читателей, которым она доставит радость и которых она обогатит в их жизни, практике и профессиональной деятельности, а я с нетерпением жду дальнейшего развития твоей работы и нашего сотрудничества!

*Твой Маттиас*

## **Краткая инструкция по пользованию**

Если вас интересует концепция этой книги или если вы хотите осуществить предложенную в ней смену парадигмы, то читайте ее с начала и столько, сколько вам захочется, лучше всего небольшими фрагментами.

Если вы заинтересованы главным образом в тренировке любви к себе и конкретных примерах на эту тему, то сосредоточьтесь прежде всего на четырех основных упражнениях: воплощении Я и Самости в главе 2, ритуалах прощения и самопрощения в главе 5 и пространственной медитации бесконечной Самости в главе 6. Произносимые мной инструкции к упражнениям вы можете скачать в формате MP3 на моем сайте ([www.siegfriedessen.com](http://www.siegfriedessen.com)). Если вы проделываете для себя эти упражнения и к тому же культивируете разговоры с собой (глава 7), то у вас есть все, что нужно для любви к себе, самопознания и самосильности.



## Введение

*«Когда имеешь дело с людьми, -  
сказал он, - нужно просто постараться  
сообщить что-то их телу».*

Дон Хуан

### Воплощение как духовный путь

Можно ли комфортно чувствовать себя в теле, любить себя в своей материальной ограниченности и смертности? Я представляю себе, как в момент нашего рождения мы оказываемся резко вырваны из состояния соединенности, отделены от матери и вышвырнуты в индивидуальное существование. Не ужас ли и безграничный страх души выражаются криком ребенка? Куда делась соединенность? Или в этом крике выражается удивление, что теперь все настолько по-другому, чем раньше, настолько по-новому? Или то, как мы впервые обошлись с воздухом и голосом (некоторые младенцы не кричат) уже предвещает наше первое решение о том, как мы будем видеть мир? Используем ли мы нашу жизнь для того, чтобы вернуться к соединенности, или для того, чтобы принять все неожиданности жизни на земле, одновременно сознавая, что мы никогда не теряли соединенности. Быть разделенными в соединенности и соединенными в разделенности – это самолюбие, самоуважение, самосильность.

Настоящая книга задумана как практическое пособие для тренировки любви к себе во множестве ее граней: самовосприятии и самопрощении, самоуважении и осознании самосильности и т.д. Она родилась из универсального стремления к жизнерадостности, любви, самосознанию и власти. Основной принцип моей работы – любовь к земле. Это означает признание и уважение дуальности. Это может оказаться неожиданностью для тех, кто представлял себе духовность как любовь к небу и упразднение дуальности. Однако в этом другом понимании духовности неединство рассматривается не как грехопадение или зло, а как тварность, материальность и сила различения. Дуальность рассматривается как то, что по сути относится к единству. Проявленное, форма, происходит из Единого, Пустого, Непроявленного, и наоборот! Больше, пустота и единство, возникает из осознания частей. Осознавая себя, живое возникает сначала как жизнь, которая постоянно выходит за собственные пределы. Божественное мыслимо только как расширяющееся, находящееся в постоянном обновлении и расширении самого себя. Бог обновляется через нас и в нас. Поэтому в иудаизме и в христианстве он постоянно называется живым, способным на любые сюрпризы, но в то же время верным, и потому он рассматривается здесь как личность, то есть в живости и аутопоэтической идентичности. Буддийская теория познания помогла мне понять живость и всеобъемлющее творчество «бога». Я постоянно буду пытаться это описать и рассказать. Где еще, как не в нас, людях, могут встретиться две стороны Вселенной, дуальность и недуальность, материя и дух, разделенность и соединенность?! И кто, как не человек, решает, произойдет ли эта встреча в любви или в ненависти?! Каждый миг нашей жизни, в каждом вздохе мы реализуем обе стороны нашей природы – различение и соединение. Эта книга призвана помочь вам стать превосходными мастерами в обеих способностях и таким образом обрести самолюбие, самосильность и самоуважение.

При этом мне важно показать пути любви к себе, которые не создают новой зависимости от внешнего: ни от терапевтов, ни от учителей, ни от гуру или других экспертов. Никакой коррупции, подкупа, суррогатного удовлетворения, замалчивания, вуалирования, вытеснения. Наша свобода, плод нашего отделения от Бога или матери, представляется мне высшим духовным благом, а принятие себя самого – искусством жизни как таковым.

Мой любимый метод как терапевта – это метод инкарнации или воплощения. Вы знакомы с ним также под такими названиями, как «скульптурная работа», «системная расстановочная работа», «семейная расстановка», «реконструкция семьи», «структурная расстановка» и так далее. Под этими названиями он имеет репутацию экспертного знания. Но я скептически отношусь к любому экспертному знанию, особенно когда оно относится к темам, связанным с душой или психикой. Экспертностью бесконечно злоупотребляют также в экономике и социальной сфере, чем создается зависимость и зависимое поведение. Марианна Гронемайер прекрасно описала это в своих работах (Gronemeyer 2002, 2008). В данной книге я пытаюсь встретиться с нашей несвободой, указывая на нашу всеобщую соединенность как нашу глубинную суть. Простоты ради, я называю это качество соединенности, любви или единства словом «Самость». Я буду снова и снова предлагать вам его играть, воплощать, тренировать и практиковать. Все эти понятия являются для меня синонимами реализации Самости. Я буду предлагать вам и другие формы включения ее в игру, например, беседу, письмо, рисование, танец, визуализацию, пение, размышление или музицирование. Но мой фаворит – это воплощение или расстановка.

И тут в дело вступает словечко «система». Если играть только самого себя, это не принесет много нового. Только различия приводят к новым пониманиям, создают новое сознание, новую материю, как мы знаем еще из библейского рассказа о Творении. Интересно становится тогда, когда мы проводим первичное различие: один и два, единство и множество, соединение и различие. Внас постоянно происходят оба эти процесса, у нас есть обе эти способности. Соединенность я называю «Самостью», а разделенность - «Я». Когда мы воплощаем (или еще как-то инсценируем) эту прасистему, мы очень легко приходим к любви к себе и свободе.

Мы делаем это при помощи трех важных действий:

- Сначала мы **представляем** все значимые аспекты системы, истории или образа при помощи исполнителей ролей или других символов.
- При этом в **игре и эксперименте** мы реализуем взаимную соединенность всех частей в одном живом Целом, в котором нет ничего лишнего и ничто не исключено. Дети делают это сами собой, развивая таким образом умение жить и радоваться жизни.
- После этого нужно **закрепить** этот опыт соединенности, любви к себе и одновременно творческой свободы **в повседневной жизни**. Это происходит путем упражнения, маленьких позитивных ритуалов и множества форм творческого самовыражения: пения, танца, писания, фантазирования и так далее. Такие упражнения и ритуалы представляют собой существенную часть этой книги.

На первом этапе духовность этого благотворного процесса заключается в экстернализации и дроблении. Единство распадается в дуальность. Начинается процесс бесконечной дифференциации и дезидентификации. Этот шаг вызывает боль и растерянность, он обнаруживает экзистенциальную глубину и всеобщность нашей человеческой разделенности и показывает невозможность линейного решения. Обесценивание нашей разделенности решением не является. А вот воплощение (обозначающее его латинское слово - инкарнация) это уже смена уровня, решение второго порядка.

В христианской теологии инкарнация обозначает смену уровня понятия Бога. Бог становится человеком. Слово становится плотью (Ин. 1)<sup>2</sup>. Первый шаг «Бога» из бесконечного и непознаваемого единства – это «Слово». Всеединое вступает в коммуникацию. Для коммуникации нужны двое, нужна дуальность. Второй шаг – это

---

<sup>2</sup> Цитируя Библию, я ссылаюсь в основном на следующее издание: Die Heilige Schrift. Einheitsübersetzung. Stuttgart 1981 (Kath. Bibelwerk). В русском переводе цитаты из Библии приводятся в синодальном переводе. (Прим. пер.).

воплощение.

В принципе, мы не можем сказать, что было сначала: коммуникация или дуальность, соединенность или разделение. В символической манере выражаться иудейской традиции все идет рука об руку: говорение, и создание, и видение, и различение.

И сказал Бог: да будет свет. И стал свет. И увидел Бог свет, что он хорош; и отделил Бог свет от тьмы. И назвал Бог свет днем, а тьму ночью. И был вечер, и было утро: день один (Быт. 1).

Расстановки воплощают коммуникацию, в этом их духовное начало. Расстановка – это переход от слов к воплощению и обратно. Однако акцент делается на воплощении, поскольку разговор, слова обычно изменяют не так, как воплощение или действие. Вы можете проверить это в терапевтических методах или дома в упражнениях, которые я вам предложу. Конечно, бывают такие слова, которые являются действием, которые не остаются навеки на уровне чистой теории. Они имеют эффект. Вы легко можете увидеть эту разницу у других, у себя ее порой увидеть сложнее. Чаще всего разницу между теорией и практикой вы осознаете только тогда, когда экспериментально попробуете некое действие, практику или воплощение. На этом различии строится вся моя работа. Я не призываю верить в соединенность и любовь, осознанность и способность принимать решения (теория), а пробовать их экспериментально. Таким образом, в этом отношении я стою ближе к научному подходу, чем к религиозно-фундаменталистским и некоторым эзотерическим направлениям, для которых важна истинная вера или позитивное мышление.

В то же время вместе с воплощением происходит экстернализация. То, что было смешано, разделяется и (зачастую с болью) признается наша разделенность. Однако любовь предполагает дуальность. Смысл и цель дуальности – любовь. Только путем воплощения и только в воплощении (инкарнации) любовь и свобода могут реализовываться вместе, неслиянно и нераздельно.

Обращение соединенности и единства системы в живое целое, где у всех элементов есть их собственное место, часто выглядит как трудный и утомительный процесс, но, в принципе, это познание и признание нашей сущностной соединенности во всей разделенности, процесс роста осознанности. Иллюзия, что разделение можно упразднить, чтобы достичь соединенности, представляет собой основополагающую ошибку человека, причину всех страданий и всех усилий. В этом буддизм и христианство в своих первоначальных формах единокорны. В книге я буду снова и снова объяснять и обосновывать это далеко идущее утверждение. В нем заключена, так сказать, базовая парадигма моего мышления. Но прежде всего: не верьте этому! Проверяйте все на собственном опыте.

Когда этот опыт проживается впервые, обычно он воспринимается как потрясающий, расширяющий сознание и эстетически прекрасный. Его вполне можно назвать опытом освобождения или просветления. Но потом он обязательно требует закрепления в повседневной жизни путем практики, упражнения и медитации.

Таким образом, собственно духовный опыт заключается в возрастающей осознанности. Сначала мы осознаем, насколько мы тоскуем по взаимосвязи и смыслу и как мы страдаем из-за бесплодных попыток создать любовь и смысл. Но любовь и смысл не могут быть нами созданы, они могут быть лишь обнаружены.

И когда мы осознали нашу разделенность, ограниченность и бессилие и согласились с ними, мы вдруг понимаем, что именно это согласие с нашим бытием как части и есть «познание Бога», то есть универсальная соединенность и любовь. То, что мы называем здесь познанием Бога, – это не знание в теоретическом смысле, а, благодаря инкарнации, живое понимание телом, душой и умом, прийти к которому можно только путем практики воплощения и экстернализации. Вневременное и внепространственное Божественное познает себя в материи, а телесный человек прикасается к вневременному и

внепространственному. Духовность – это реализация обоюдной соединенности нашей божественной и нашей человеческой природы. Во мне Бог и Человек едины. Волна не меньше океан, чем океан - волна. «Пустота неотлична от формы, форма неотлична от пустоты».<sup>3</sup>

### **Духовность – это рост осознанности**

Смысл всего нашего самопознания и всех упражнений в любви к себе – это в первую очередь стать здоровыми в смысле устранения психических или физических нарушений, точнее сказать, исцеление тела, души и ума. Но, поскольку плато постоянного здоровья и безграничной жизни не существует, – болезни и смерть являются неотъемлемой частью жизни, – нам необходимо расширить наши представления об исцелении и жизни. Лучше представлять их себе не как состояния, а как происходящее, как процессы. И они должны принимать во внимание нашу смертность, то есть учитывать смерть. Процесс роста осознанности придает нашей жизни больше смысла, чем один только процесс улучшения здоровья, так как он выходит за пределы болезни, смерти и индивидуальности.

Сознание возникает благодаря различению, благодаря разделению. Если все едино и никакого различия нет, то сознания быть не может. Бог создал творение и, в частности человека, как свое подобие. В Едином возникла осознанность. В человеке, как и во всем творении, Божественное осознает себя само.

Росту осознанности Целого служит и так называемое зло. Мы склонны понимать выпадение из единства как грехопадение. Но мы можем смотреть на него и менее негативно, а именно как на переход границы и вкушение от древа познания как осознание добра и зла, наготы и пола, а также всех связанных с этим и меняющихся чувств. Как будто бы развитие Божественного заключается в изобретении все большего количества теневых сторон и их интеграции. Как Оно это делает? Просто благодаря тому, что Его свет становится все ясней и ярче. При этом, естественно, растет и тень, при условии, что есть материя, которая ее отбрасывает. Или было наоборот: сначала Два, а потом Одно? Однако при помощи разума вопрос каузальности нам не решить, это можно сделать только при помощи сознания. Смысл и цель дуальности – сознание.

«Грешите смело», - сказал Мартин Лютер (1990), когда еще был молод и отважен. Мы должны решительно переходить заданные границы, это Божественное в процессе жизни. Только так мы приобретаем опыт, расширяем наше сознание. *«Божественное бытие в становлении»* называется книга лютеранского богослова Эберхарда Юнгеля<sup>4</sup>. Духовность – это выход за границы осознанного. Если в этом смысл жизни, то и смерть утрачивает свой ужас и как выход за пределы всех наших ментальных и физических конструкций относится к самой жизни. «Я есмь, но я не имею себя. Только поэтому мы становимся», - формулирует в «Тюбингском введении в философию»<sup>5</sup> Эрнст Блох, философ, ставший важным для моего личного развития в особенности благодаря своему «принципу надежды». Преодоление внутренних границ – это освобождение или спасение, что, на мой взгляд, имеет в виду и большинство религий. Я говорю здесь прежде всего о христианстве и буддизме в их ранних формах. Мне довелось подробно познакомиться и практиковать и то и другое. Вскоре я стал понимать их не как два разных пути, а как две точки зрения со множеством различных и похожих практических руководств для пути освобождения.

Следовательно, духовность – это практика жизни. А воплощения и расстановки, о которых здесь будет идти речь, представляют собой для каждого участника - решает ли он собственную проблему или участвует в репрезентации чужой, зритель он или ведущий - духовную практику в смысле расширения сознания. А то, что при этом заново осознается

<sup>3</sup> Так сказано в Сутре Сердца, основополагающем буддийском тексте (Судзуки 1990, стр. 10).

<sup>4</sup> „Gottes Sein ist im Werden“ (Eberhard Jüngel, 1986).

<sup>5</sup> „Tübingen Einleitung in die Philosophie“ (Ernst Bloch, 1963, S. 11).

в первую очередь, - это наша изначальная соединенность и принадлежность к некоему большому Целому, как бы мы его ни называли. Опыт принадлежности, пережитый каждым из нас в материнском чреве, о котором мы все знали даже еще раньше, исчез из нашей памяти. И хорошо! Потому что он должен перейти из бессознательного в наше сознание с учетом и интеграцией нашей разделенности и уникальности. Жизнь – это не круговой путь обратно в единство, а дорога в новое единство, которое включает в себя множественность и различие. Еще Платон в мифологической форме (2000, стр. 459) говорил о том, что души, прежде чем войти в жизнь, должны перейти реку забвения (сначала выбрав как «жребий» свою судьбу). Так что задача души – снова принять в своей жизни забытый собственный выбор, то есть согласиться с самой собой. Прекрасный образ для нашей задачи любви к себе.

Следовательно, все гораздо проще, чем казалось, нам не нужно напрягаться и что-то создавать или изобретать, производить чувство любви или позитивные мысли, нам нужно просто вспомнить, просто осознать то, что дано нам от века. Вот и все упражнение. Подумайте об этом, когда кто-нибудь будет предлагать вам что-то требующее усилий или обещать чудесные цели на будущее. Не нужно ничего делать, все уже есть, и чем больше мы будем это осознавать, тем лучше мы будем себя чувствовать.

На самом деле целительное действие расстановочной работы основывается в первую очередь на принципе принадлежности. Ничто не исключается. Все и вся относится к целому! Признание, вспоминание и репрезентация соединенности – это первоначальный принцип самозидательной расстановочной работы, представителем которой я являюсь. Но вообще-то всякая целительная работа исходит из того, что любая попытка кого-то или что-то исключить иллюзорна и порождает страдания. Во многих случаях болезнь представляет собой сигнал телесно-душевного единства, когда разум пытается не входить с чем-то в резонанс и отрицать нашу все-соединенность. Таким образом, базовый принцип жизни звучит так: ничто не исключается, ничто и никогда. У всего есть свое место в целом. И все связано со всем, согласны мы с этим или нет! Просто, если разум тоже с этим согласен, гораздо легче жить. Соединенность – это наша природа, наша последняя реальность и наше предназначение, и она не исключает, а включает разделенность. Поэтому расстановка Я и Самости – центральная из всех форм воплощения. (Я олицетворяет нашу разделенность, Самость – нашу соединенность).

Красота и увлекательность жизни в том, что она раскрывается в различности. Жизнь – суть творчество. Соединенность – это не лишенная различий масса, а дифференцированная, развивающаяся игра единства и многообразия. Соединенность и единственность – две стороны нашей природы, два сущностных движения жизни в нас и вокруг нас. Как уже было сказано, для реализации соединенности, любви и коммуникации, нам нужны как минимум двое, нужна дуальность. Соединенность требует дифференциации. Дифференциация и различие (творческая деятельность) – это прямо-таки совершение соединенности, Самость реализует себя через Я. В расстановке Я и Самости мы воплощаем обе эти реальности. Возможно, не в умозрительном рассмотрении, но в воплощении обеих сторон неизбежно проявится, как они совершенно конкретно относятся друг к другу в Здесь и Сейчас, любят они друг друга или ненавидят, воспринимают или отрицают, уважают или обесценивают. Осознав это, довольно легко восстановить дифференцированное равенство, в котором мы чувствуем себя живыми, в котором нам хорошо. Мы делаем это в каждой расстановке: мы разделяем взаимосвязанное. Мы воплощаем целостность (ту или иную систему) в ее различных частях, то есть мы тематизируем соединенность и целостность вместе с различностью и разделенностью.

Тема всей духовности – это то, что мы тоскуем по тому и другому, по единству и встрече, соотнесенности и индивидуации, контакту и свободе. А прежде всего – по примирению обеих тенденций. В процессе воплощения это удастся конкретно и постижимо, это реализуется фактически. Все части оказываются включены, получают

свое место, никому не приходится отступать или исчезать. Они разве что трансформируются, получают новое место и имя, которые лучше выражают их подлинную функцию для всей системы, чем старые. «Это рай на земле», - как сказала одна участница.

На самом деле понять и осмыслить эту игру жизни в ее глубинном смысле мы можем практически только путем воплощения, например в расстановочной работе. Иными словами: соединенность и любовь реализуются посредством практики воплощенного различения. Мы можем сказать, что это основополагающая тайна расстановочной работы. Эту практику я называю духовностью.

Книга не способна заметить собой такую практику, но она может напомнить и сказать о том, что каждый человек переживает и испытывает с самого начала, даже если потом это перемещается в бессознательное. Уж тем более она не может выразить духовность нашего опыта. Поэтому говорить о духовном можно, по сути, только языком поэзии или при помощи историй, парадоксов и притч. И пусть мои читатели мне простят, если в некоторых пассажах в книге я буду очень логичен и теологичен. Либо с улыбкой наслаждайтесь этим видом упрощений, как сладким десертом, либо распознавайте между строк улыбку Бога в связи с инертностью нашего линейного мышления.

«О чем невозможно говорить, о том следует молчать», - справедливо замечает Людвиг Витгенштейн и заканчивает этими словами свой знаменитый «Логико-философский трактат»<sup>6</sup>. Говорил ли он здесь о духовности? В свою очередь, в Библии сказано: «От избытка сердца говорят уста» (Мф. 12:34). Когда я сижу в дзадзэне и медитирую, я придерживаюсь Витгенштейна, когда пишу книгу - Библии.

---

<sup>6</sup> Tractatus logico-philosophicus (1990, S. 84).