

Г. Кюлевинд **Мое тело и я**

Das Goetheanum №12/2001
Перевод с нем. Т. Гемельяровой

Ощущение тела

И были оба наги, Адам и жена его, и не стыдились. (Бытие. 2, 25)
И открылись глаза у них обоих, и узнали они, что наги,
и сплели смоковые листья, и сделали себе опоясания. (Бытие 3,7)
И воззвал Господь Бог к Адаму и сказал ему: [Адам,] где ты?...
И сказал: кто сказал тебе, что ты наг?
Не ел ли ты от дерева, с которого Я запретил тебе есть? (Бытие 3, 9-11)

До грехопадения человек не стыдился своей наготы: нагим было его тело, не он сам. Через грехопадение он стал нагим, потому что почувствовал себя отождествленным с телом - он как будто погрузился в свое тело. Каждый маленький ребенок повторяет этот процесс, в наше время все раньше, сегодня - приблизительно в возрасте полутора лет. Это происходит тогда, когда ребенок начинает говорить о себе в первом лице (я, моё, меня), имея в виду свое тело; до этого момента его духовно-душевное существо говорит о своем теле во втором или третьем лице.

Ощущение, которое благодаря этому процессу возникает, называют «ощущением тела» или «опытом тела». Этот «опыт» требует более пристального рассмотрения, ибо он является определяющим как в развитии сознания, так и в отношении владения телом.

Опыт воспринимающего внимания

Наблюдая телесные ощущения, можно заметить, что они не связаны с осязанием. Мы можем направить наше воспринимающее внимание на часть тела или определенное место, не осязая его, будь то поверхность тела или его внутренние органы, как это происходит в различных практиках (аутотренинг, Александр - техника, «випассана» и т.д.) или в случае заболевания определенной части тела. Чувство жизни, чувство равновесия, чувство движения охватывают различные аспекты тела без привлечения осязания.

Дальнейшие размышления показывают, что восприятия тела не осознаваемы, то есть они не содержат никакой информации о теле и его частях. Например, через головную боль я ничего не узнаю о структуре или форме головного мозга, через боли в животе - о желудке и кишечнике, о том, как они выглядят и функционируют; благодаря концентрации моего воспринимающего внимания на пальце я ничего не узнаю о костях, суставах и т.д. Даже когда я порежу палец, я переживаю только боль, ничего другого. Если мы под знанием нашего тела понимаем наши анатомические знания, основанные на методах, применяемых нами по отношению к другим предметам, тогда мы должны задаться вопросом, познаём ли мы через так называемый телесный опыт именно тело или все же нечто другое, что с ним тесно связано. Для того, чтобы это выяснить, сделаем маленький эксперимент.

Поставим палец (предпочтительнее указательный) вертикально и попробуем его почувствовать с воспринимающим вниманием. Если мы работаем с думающим вниманием, то мы ничего не узнаем, не почувствуем палец. Если же мы наблюдаем с воспринимающим вниманием, мы переживем приблизительно следующее: сначала мы ощутим «в» пальце пульсацию (о которой знаем, что это пульсация крови). Будет хорошо,

если мы при этом забудем все свои анатомические познания и прежние восприятия. Продолжая наблюдения с еще более концентрированным воспринимающим вниманием, мы заметим, что пульсация исчезает, и у нас создается впечатление, что палец становится намного толще и длиннее, чем мы его знали; он обтянут как бы тугой повязкой из ощущения, которая не имеет четких границ в пространстве и расплывается в воздухе. Ослабив внимание к ощущению пальца, мы почувствуем разницу температур между пальцем и воздухом или напряженность в суставе, где палец «вырастает» из руки (причем «сустав», «рука» -это снова наше прежнее знание, а не фактический опыт. Мы не воспринимаем ни часть, ни форму, ни внешний вид пальца.

Я проводил этот эксперимент приблизительно с 300 людьми, с похожим результатом. Если его делать неверно, не с воспринимающим вниманием, можно прийти, конечно, к другому результату, а точнее, не прийти ни к какому результату.

Этот эксперимент мы можем распространить на все тело, констатируя вновь, что мы ощущаем не тело, но более или менее толстую «упаковку» ощущений. Можно сделать восприимчивыми и внутренние органы (как в практике «випассана» или при ощущении глубокого удовлетворения после еды).

Конечно, подобные переживания не совсем правильно называть телесным опытом. Я называю их «ощущением себя». Ведь ощущать можно только ощущения. То же самое с осязанием - все остальное происходит не из ощущения, а из его объяснения или из других источников (как, например, в случае пульсации в пальце).

Оболочка «ощущения себя»

С момента ощущения себя - когда мы начинаем говорить о себе в первом лице - происходят три важнейших события. Оболочка «ощущения себя» отделяет человека от духовного и предоставляет ему возможность независимого от него существования; в ребенке постепенно проявляется эгоизм: с этого момента ребенок сознательно управляет движениями своего тела, которые не являются движениями выражения.

До появления оболочки «ощущения себя» тело маленького ребенка движется с одной стороны благодаря телу ощущений, как реакция на внутренние и внешние восприятия (голод, холод, телесные и душевные состояния); с другой стороны - благодаря коммуникации (зрительный контакт, смех, прикосновения, разговор, также не вербальный). Через коммуникативные жесты (к ним относятся прямостояние и ходьба) тело охватывается духовно-душевым без ощущения себя. Прототипом этого процесса является речь. Она не сопровождается телесным переживанием. Мы не знаем, как движутся органы речи, влияют ли на них чувство движения и чувство жизни, они становятся подвижными из сверхсознания - земное сознание влияет на содержание речи.

Эти чувства (частично также чувство равновесия) впервые начинают правильно функционировать, когда развито ощущение себя. И тогда человек может осуществлять некоммуникационные действия. Когда оболочка «ощущения себя» развита неправильно, человек неверно распоряжается своим телом, «не чувствует его»; у него отсутствуют или снижены ощущения температуры тела или боли (как при раннем детском аутизме и некоторых других «задержках»).

Ощущение «себя» - ощущение наблюдающего, который сам является объектом внимания. Это первое Я-сознание человека; Рудольф Штайнер называет его часто «преждевременным», так как оно является только суррогатом истинного Я, или самосознания. Благодаря внимательности оно может стать самосознанием в человеке, достигшем возраста 21 года, в том случае, если он развивается здоровым образом. Обычно человек считает это «ощущение себя» своим существом Я. Это - та роковая ошибка, против которой выступали все эзотерические традиции, так как все они видели свою важнейшую цель в развитии истинного Я.

Мы путаем эгоизм и Я, тем более, что на рубеже XIX столетия благодаря экономической теории эгоизм выдвигался как законная и желаемая движущая сила в экономической жизни раннего капитализма. Несколько десятилетий спустя эгоизм получил философское обоснование, как фундамент человеческого бытия (например, у Макса Штирнера в его работе «Единственный и его собственность», 1844). Штайнер называет эту часть души «внутренней сущностью духа» («Теософия»).

Через ощущение себя или эгоизм идет путь к истинному Я. Оно необходимо человеку, как необходимо было грехопадение, чтобы стать шагом к свободе. Поэтому святой Августин называет его «Felix peccatum Adae», «Адамов счастливый грех». Его последствия, как и все, что связано с Я - обоюдоостры, имеют двоякий смысл.