

Биографическая работа: Пробуждение к судьбе

Маргли Мэтьюс

Биографическая работа это поиск смысла. Человеческое сердце не имеет сомнения в том, что сама по себе жизнь и жизнь человека имеют смысл, и что, если мы умеем наблюдать, этот смысл обнаруживается в событиях и процессах нашей жизни. Биографическая работа с группами и с отдельными людьми начиналась с середины нашего века как образование взрослых или встреча двух людей на консультировании по мере того, как в жизни все большего числа людей появлялись экзистенциальные вопросы: Кто я? Откуда я пришел? Куда я иду? Какова моя задача? Какой вклад я могу внести? Какой смысл имеет моя жизнь? Этими вопросами сегодня выражается желание достичь большего, чем наше повседневное ощущение себя, с его страхами, гордостью, успокоенностью и иллюзиями, чтобы открыть всеобъемлющую и объективно достоверную картину того, кем мы являемся на самом деле. Мы ищем контакта с нашим собственным творческим центром, где покоятся наши глубинные цели и стремления, чтобы найти в себе определенность, которая не может быть поколеблена, свет, который не может быть погашен.

Вацлав Гавел в беседе в “Новом измерении человека” говорит: “Эксперты могут объяснить нам все в объективном мире, кроме того, что мы все меньше и меньше понимаем нашу жизнь. Мы живем в постмодернистском мире, где возможно все, что угодно, и почти все неопределенно... и, возможно, единственной реальной надеждой для людей сегодня является обновление уверенности в том, что корни наши на земле, но в то же самое время и в космосе. Это знание наделяет нас способностью вырастать над собой”.¹ В этом отрывке Гавел схватывает нечто из импульса, стоящего за биографической работой. С одной стороны, это ответ потере определенности и опоре из прошлого; с другой стороны, это в результате и помогает расти чувству индивидуальной свободы и самоопределения. Наше прошлое более не дает нам ощущения своей индивидуальности и не может руководить нами во множестве выборов, перед которыми мы ежедневно оказываемся. Наши опыт и образование, моральные и эмоциональные правила поведения, которые мы унаследовали, часто недостаточны, чтобы помочь нам справиться с событиями и кризисами, которые держат нас в напряжении сегодня. Ничья жизнь не является простой, немногие обходятся без событий, разрушающих жизнь. Граница между нашим дневным, ограниченным чувствами, сознанием, и истинной сущностью мира, включая различные пласты и уровни мира нашей души, сдвигается и постепенно исчезает. Новые, иногда беспорядочные духовные ощущения вместе с неведомыми чувствами, желаниями, стремлениями и импульсами вторгаются в наше сознание. Они могут подавлять или беспокоить нас, но они также и говорят о более глубоких

аспектах мира и нашей собственной природы, которая хочет быть понятой и интегрированной в картину того, чем мы являемся.

Мы одновременно уязвимы и сильны в этой ситуации, и становится крайне необходимым, чтобы мы нашли в себе надежное основание, благодаря которому мы можем встретить все, что жизнь принесет нам, с силой и определенностью, которые не смогут быть уменьшены или разрушены. Нам нужно расширить наше обычное самосознание, чтобы включить в него сознание духовной реальности, которая работает внутри феномена нашей судьбы и вне его.

Биографическая работа это путь в это новое сознание. Это способ стать активным и пробудиться к своей собственной жизненной истории, войти в диалог с ней, задавать ей вопросы и слушать ее, так, чтобы она начала открывать нам свои тайны и сокровища. Это не спекуляции о том, кем мы были в прошлой инкарнации, и не бесконечное кружение вокруг нашего прошлого в этой инкарнации. Скорее это возможность найти новые, свободные отношения с нашим прошлым так, чтобы мы могли пробудиться к настоящему и встретить то, что идет к нам из будущего с открытостью и надеждой. Это путь открытия и выражения истины нашего собственного бытия.

Когда мы рассматриваем внутренние и внешние обстоятельства, события, фазы, взаимоотношения и темы, которые составляют нашу биографию, и стараемся расшифровать их, то начинают проявляться их главные цели и скрытые лейтмотивы и озвучивается их смысл. Это может привести нас к ощущению присутствия режиссера или писателя нашей биографии, того, с кем мы встречаемся и работаем вместе каждую ночь и после смерти, чтобы разобраться в нашем прошлом и трансформировать его в новые возможности для развития. Когда мы обзираем нашу жизнь в контексте законов человеческого развития, кармы и реинкарнации, становится видимой подлинная сущность нашей жизни; мы пробуждаемся к нашей собственной извечной и беспрестанно развивающейся природе и к деятельности сверхчувственного мира в нашей судьбе.

Найти путь к этому источнику нашего развития и идентифицироваться с ним и означает стать более чувствительным к работе кармы из прошлого и будущего; это дает нам возможность свободно и полностью поместить себя в свои кармические отношения и обстоятельства и обратить свое внимание на связи в мире.

Биографическая работа тогда становится открытием того, «кто я», «кто ты» и «кто мы». Она может пробудить в нас интерес к миру вокруг нас, к нашему времени и к людям, которых мы встречаем в жизни. Мы можем прийти к живому переживанию того, что наши жизни даны нам другими людьми, что саморазвитие и социальное развитие это две стороны одной и той же деятельности. Благодаря работе со своим жизненным материалом мы

развиваем новые социальные способности; мы пробуждаем способность встречать мир при помощи воображения.

Рудольф Штайнер говорил об обозрении человеческой биографии как деятельности для того, чтобы уравновесить рост антисоциальных сил, которые являются необходимыми для развития свободы и индивидуальности человека, но без посторонней помощи эта работа ведет к росту недоразумений и разделению между людьми.² Когда мы сидим вместе с другими и рассказываем о своей жизни – в атмосфере упорядоченного и внимательного слушания и говорения – тогда создается сердечное пространство, пространство работы, где может расти интерес к другим людям и развиваться сознательные социальные силы. Часто самыми сильными переживаниями, которые люди уносят с собой с биографического семинара, являются расширение их способности встречать других с терпимостью, сочувствием и доверием и дар быть встреченным таким же образом. Когда другие слушают нас со вниманием, без критики, анализа и любопытства, когда они с открытым сердцем воспринимают то, что мы говорим, и нас самих такими, какие мы есть, их слушание облегчает нашу встречу с самими собой, и мы можем выразить себя более ясно и уверенно. Другие люди часто лучше, чем мы, понимают наши поиски и ощущают связующую нить, проходящую через нашу жизнь, и когда они отражают это нам, мы чувствуем себя видимыми и признанными. И мы тоже можем делать это для них, и тогда слушание других часто дает нам новую перспективу в нашей собственной жизни. Мы также можем отстраниться от своих проблем и слушать другого человека с внутренним спокойствием, почувствовать себя на его месте, войти в его мир, соединиться с его переживаниями. Мы можем принять его жизнь как дар, который пробуждает в нас удивление и признательность перед его уникальной судьбой и часто дает нам новую перспективу в нашей собственной жизни.

Преобладающим переживанием, вынесенным из семинара является то, что мы начинаем видеть других и сами становимся видимыми. Быть видимыми это благословение, которое порождает в нас новую силу для слышания нашего самого глубокого призвания, мужество к исследованию того, что ищет сердце и способность взять ответственность за свою жизнь. Чтобы видеть верно, нам необходимо воображение, имагинация.

Джон Китс писал: «Я не определен ни в чем, кроме священности привязанности сердца и истинности воображения. То, что воображение понимает как красоту, должно быть истинным».³ Биографическая работа пробуждает эту способность воображения, умение видеть глазами сердца. И только видением сердца мы можем постичь смысл и потенциал, истину кармы и переплетение наших судеб для себя или другого человека.

Метод работы с биографией важен, поскольку он призван пробудить осмысление кармической реальности. Вначале нам нужно работать с картиной событий и переживаний нашего прошлого со вниманием ко всем

деталюм ситуации, и смотреть на них на расстоянии, как бы чужими глазами, а не нашими собственными. Нам нужно рассмотреть свою жизнь пунктуально и по порядку, делая это без интеллектуальных суждений, анализа, интерпретаций, без эмоционального наигрыша, а скорее как отстраненный свидетель, давая возможность высказаться самому феномену.

Каждое наше переживание содержит тайну всей нашей жизни. Это кристаллизация, сгусток прошлого и будущего, того, чем мы были и того, чем можем стать. Когда наши переживания остаются не переработанными и незаконченными, они бессознательно работают в нас, вытягивая нашу энергию и внимание и постоянно препятствуя нашей встрече с миром. Они действуют как завеса, через которую отфильтровывается внешний мир; мы встречаемся с настоящим сквозь то, что в нас произошло, сквозь ненадежность, страхи и бремя прошлого, например, сквозь одиночество девяти лет, гнев четырнадцати и т.д. Мы смотрим в мир, но видим только себя: наш эгоизм продолжает укрепляться.

Когда же мы совершаем целенаправленное и значительное усилие, чтобы вывести наши воспоминания в сознание, и воспроизводим их заново, тогда, благодаря активности нашего свободного мышления, мы позволяем проявиться существенному в отдельном событии, а все остальное растворяется. Таким образом, мы перерабатываем наше прошлое, даем ему возможность уйти и освобождаемся от него. Мы «выбиваем эго из его опыта»⁴ и можем встретить мир открыто и непосредственно. Наша обычная чувственная базовая память расширяется до того, что Рудольф Штайнер называет «волевой памятью».⁵ То есть, мы начинаем пробуждаться к действию кармы, такой, какой мы встречаем ее изнутри, через нашу конституцию, темперамент, пристрастия и предубеждения, способности, привычки, свойства ума и душевного склада; и такой, какой мы встречаем ее извне во всех людях и событиях, которые приходят к нам. Мы начинаем переживать нашу жизнь не как нечто беспорядочное и случайное, происходящее с нами, а как уникальную разворачивающуюся историю, которая принадлежит нам, и которую мы создали и спланировали, включая испытания, трудности и препятствия. Мы вырастаем до понимания того, что наши встречи также не являются случайными событиями, а результатом наших активных намерений и решений, устроенных нами совместно с другими для того, чтобы разрешить, направить или продвинуть некоторые аспекты нашего развития.

Работая со своей биографией, мы можем поставить себя в центр нашего познания в различных ситуациях жизни, но существует и другой подход – сфокусировать свое внимание на людях, которые были частью нашей жизни и которые повлияли на наше развитие. И тогда, если мы обрисуем, кто они такие, их внешние и внутренние способы бытия, их идеалы и поступки, их особенное влияние на нашу жизнь и то, как они продолжают жить в нас, многие из них передвинутся в центр. Если мы чаще будем упражняться в этом,

мы постепенно научимся забывать себя и поймем, как много в нашей жизни мы должны другим и что вся душевная сущность нашей жизни была и продолжает создаваться другими. Это постепенно пробуждает нас к тому факту, что мы взаимосвязаны друг с другом и со всем сотворенным миром, что наши радости и возможности связаны с границами и страданием других и что шаги, которые мы предпринимаем в нашем собственном развитии, могут открыть двери для кого-то еще. Это естественно ведет нас к чувству благодарности – благодарности другим людям и духовным существам, которые дали нам жизнь, и даже и боль и препятствия, за все то, что приходит к нам, обогащает нас. Постепенно, благодаря работе над собой, мы начинаем понимать, что наши задачи и возможности скрываются в наших трудностях.

Работая с биографией таким образом, отделяя самих себя от наших собственных переживаний и становясь их свидетелями, описывая значимых людей и открывая, насколько наше собственное развитие зависит от других, мы пробуждаемся к новому уровню интереса к людям, которых мы встречаем в настоящем. Мы можем встречать людей, освободившись от наших обычных симпатий и антипатий. Мы можем видеть более ясно, кем они являются в реальности, что мы можем сделать для них, а также то, что они несут нам и что мы должны делать друг с другом вместе в будущем.

Обозревая нашу жизнь, изучая и исследуя свою биографию, мы сознательно участвуем в деятельности, которой обычно мы заняты каждую ночь и после смерти, когда мы вглядываемся на события прошедшего дня или жизни, чтобы собрать, оценить и трансформировать плоды нашего прошлого для исполнения новых задач и возможностей нашего развития. Мы делаем это вместе с нашими кармическими спутниками, а также с духовными иерархиями, которые сокровенно заботятся о нашем индивидуальном развитии и разворачивающейся человеческой, земной и космической эволюции. Мы работаем главным образом с Христом, Господином кармы, Который, прожив человеческую жизнь на земле, прошел через смерть и, связывая Себя с Землей, сделал возможным для всех людей стать творцами их собственных жизней и вдохновителями друг для друга.

Таким образом, когда мы работаем с материалом своей собственной жизни и интересуемся историями других, мы сознательно делаем то, что мы делаем после смерти и во сне. Благодаря этой деятельности мы приносим мир ночи в связь с днем. Мы вступаем в диалог с существами, творящими наши судьбы, и они занимаются нами и дают импульс нашей деятельности. Мы связываемся с Христом, Который работает в эфирном мире Земли и является источником поддержки и преображения для всех людей сегодня. Мы, таким образом, создаем условия для того, чтобы наша судьба пришла в движение; то, что было необходимостью, все более переходит в сферу нашей свободы. Работая со своей биографией, мы, из зрителей жизни, жертв обстоятельств, становимся ее творческими участниками, ответственными вместе с другими людьми и иерархиями за становление своего будущего.

Даже в течение короткого четырехдневного семинара можно много раз пережить ослабление или развязывание кармических узлов, увидеть, как то, что остановилось, приходит в движение. Трудности всплывают на поверхность, постепенно исчезают или разрешаются; могут появиться возможности работы, неожиданные телефонные звонки или письма обновляют связи после времени отдаления; говорятся слова принятия или прощения. Когда люди работают над своими жизненными вопросами, это излучается вовне, затрагивая отсутствующих друзей, коллег и семью, вызывая маленькие шаги и изменения в мыслях и чувствах, которые как эхо возвращаются к тому, кто «работает».

Таким образом, работа с биографией может пробудить нас к незамеченным до этого чудесам, которые наполняют наши дни. Это учит нас терпению, тому, что нам нужно уметь ждать, чтобы вещи обнаруживали себя. Это вселяет настроение благоговения и требует уважения ко всем деталям человеческих историй, которые, в конце концов, являются манифестацией кармы, божественной субстанции и сферой деятельности высших существ. Одна женщина после интенсивной работы со своей биографией пришла к убеждению, что «нашу жизнь ведут». Она открыла, что эта работа является внутренним обучением, из которой «появляется новый человек», и что это является необходимостью, благодаря которой мы достигаем нашего истинного потенциала и свободы. Это великая цель; а практическая работа в то время, как она помогает людям соприкоснуться с их идеалами, обычно ведет к умиротворенной признательности за новое восприятие мира и за те маленькие конкретные шаги, которые теперь могут быть предприняты. Люди обычно перестают быть поглощенными только собой, а переживают новую открытость по отношению к своей индивидуальной ситуации.

Сделать свою жизнь предметом исследования и рассказывать людям, может быть, совершенно незнакомым, о чем-то сокровенном из своей жизни – это не совсем обычное дело. Как и все кармические исследования, это требует все новых и новых усилий. Намного легче сохранять обычный подход к жизни, судя о пережитом исходя из предрассудков и эмоций, пристрастий и предубеждений, которые «свойственны мне», считая это «справедливым или несправедливым». Для того, чтобы стать отстраненным свидетелем своей собственной жизни, создавать конкретные и подробные картины, обзревая их извне, как если бы это были чужие картины, необходимо, чтобы мы упражняли и расширяли наши душевные способности так, чтобы они стали выражением нашего истинного Я и других органов для восприятия мира. Работая со своей биографией и слушая биографии других, мы тренируем наше мышление так, что оно может расти, чтобы стать тем, чем оно, в сущности, является – деятельностью любви, ясности, тепла и правды, чтобы уметь видеть главное, давая возможность нам воспринимать других с терпимостью и интересом.

Когда мышление становится имагинацией, то события, переломные моменты, встречи, радости и страдания нашей жизни становятся более понятными, обнаруживая внутри свой жест и жизненный смысл. И когда мы находим внутреннее в этих внешних обстоятельствах, мы приходим к возможности принятия и прощения, сострадания для нашей судьбы и судеб других. Это ведет нас к новой надежде и уверенности в жизни, из которых могут рождаться новые идеалы и энтузиазм, чтобы выполнять задачи, которые ищет любовь.

Когда мы приходим к возможности идентифицироваться со своей собственной биографией, мы обнаруживаем лицо нашего Истинного Я с его уникальной историей и будущим, которое всегда является новым, и мы можем действовать еще более глубоко из этой истины, которой мы являемся. Мы можем тогда соприкоснуться с тем, что привело нас к жизни: с нашими целями, стремлением принять именно это тело, семью, людей и место и, исходя из наших возможностей и, используя подходящие случаи, которые жизнь предоставляет нам, через любовь и посвящение миру внести свой вклад в наше сообщество. Встречаясь и борясь с собой, наше Я расширяется для возможности принимать и поддерживать других. Благодаря работе над нашим собственным развитием, наша жизнь становится реальной ценностью для других, источником света и тепла, которые излучаются в мир. И только когда мы сможем повернуться к миру с любовью, воля нашего истинного Я в его полной кармической реальности будет явлена нам.

Перевод З. Сыровяткиной

¹ Gail Sheehy, *New Passages, Mapping Your Life Across Time*, Random House, N.Y. 1995, p.15

² Steiner, Rudolf, *Social and Anti Social Forces*, Mercury Press, N.Y.1992 (GA 186) esp pp 12-15

³ *Letters of John Keats*, ed. By Robert Gittings, Oxford University Press, pp. 36-37, "To Benjamin Bailey, 22 November 1817".

⁴ Steiner, Rudolf, *Social and Anti Social Forces*, op. Cit. P 14

⁵ Steiner, Rudolf, *Theosophy, An Introduction to the Supersensible Knowledge of the World and the Destination of Man*, Rudolf Steiner Press, London 1989. (GA 9) pp 16-17

Об авторе:

Маргли Маттеус (Margli Matthews) – является содиректором и одной из основательниц организации «Биография и Социальное развитие» (Biography and Social Development Trust) в Англии. У нее многолетний опыт биографического консультирования и обучения взрослых на биографических семинарах и профессиональных курсах во многих странах мира. Маргли является соавтором «Пробуждения Ариадны» - книги о новом осознании женского и мужского принципов в нашей жизни.