

**Александр Лоуэн**

**ДУХОВНОСТЬ ТЕЛА**  
*Основы биоэнергетики*



**Издательство “ВЕЛИГОР”**  
**Москва 2015**

УДК 159.9

ББК 88.5

Л – 81

Лоуэн Александр

Духовность Тела — М.: Велигор, 2014. – 207 с.: ил.

В этой книге я сделал попытку рассказать о духовной стороне здоровья. Мы увидим, что ощущение здоровья связано с чувствами полноты жизни и физического удовольствия и что порой оно возрастает до ярчайшего переживания радости бытия. Именно в таких состояниях мы чувствуем родство со всеми живыми существами и осознаем свою связь со всем миром. Боль, напротив, оставляет нас в одиночестве. Когда мы болеем, наше здоровье подрывается не только из-за симптомов болезни, но и из-за того, что эти симптомы приводят нас к изоляции.

Также мы рассмотрим, каким именно образом здоровье проявляется в грациозности наших движений, в сиянии нашего тела (неудивительно, что истинно здорового человека мы называем «пышущим здоровьем»), а также в его мягкости и теплоте. Полное отсутствие этих признаков означает смерть или же смертельную болезнь. Чем мягче и пластичней наше тело, тем более здоровым оно является. Когда наше тело с возрастом теряет подвижность, это значит, что мы все больше приближаемся к смерти.

**ISBN 978-5-88875-241-8**

**ISBN 978-1-938485-12-1 (paperback)**

**978-1-938485-13-8 (ebook)**

Подписано в печать 29.08.2014 г.

Формат 60x90/16. Печ.13 л. Бумага офсетная 70гр.

Тираж 1000 экз. Заказ №

**Издательство Велигор**

тел: (495) 784-06-61 8(985) 784-08-16 E-mail: [veligor@veligor.ru](mailto:veligor@veligor.ru)

**Интернет-магазин – WWW.VELIGOR.RU**

The Spirituality of the Body  
Bioenergetics for Grace and Harmony

Published by The Alexander Lowen Foundation  
1852 Texas Hill Rd.,  
Hinesburg, VT 05461 USA  
Phone: 802-338-2866  
[www.lowenfoundation.org](http://www.lowenfoundation.org)

© Copyright 1988 by Alexander Lowen, M.D.

© Издательство “Велигор”, 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
Глава 1. Грация и духовность – что это такое? .....	8
Глава 2. Понятие энергии.....	25
Глава 3. Дыхание .....	45
Глава 4. Грациозное тело. Потеря грациозности.....	64
Глава 5. Чувство и чувства.....	77
Глава 6. Сексуальность и духовность.....	97
Глава 7. Заземление: связь с реальностью.....	114
Глава 8. Структурная динамика тела.....	135
Глава 9 Лицом к миру.....	161
Глава 10. Покой ума.....	179
Глава 11. Любовь и вера.....	189
Глава 12. Великодушный ум.....	197

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге я сделал попытку рассказать о духовной стороне здоровья. Надеюсь, читатель убедится, что ощущение здоровья связано с чувствами полноты жизни и физического удовольствия, которые порой возрастают до ярчайшего переживания радости бытия. Именно в таком состоянии мы чувствуем родство с другими живыми существами и осознаем свою связь со всем миром. Боль, напротив, оставляет нас в одиночестве. Когда мы боеем, нам плохо не только из-за симптомов болезни, но и из-за того, что эти симптомы приводят нас к изоляции.

Мы рассмотрим, каким именно образом здоровье проявляется в грациозности наших движений, в сиянии нашего тела (неудивительно, что истинно здорового человека мы называем «пышущим здоровьем»), а также в его мягкости и теплоте. Полное отсутствие этих признаков означает смерть или же смертельную болезнь. Чем мягче и пластичней наше тело, тем более здоровым оно является. Когда с возрастом теряется подвижность, это значит, что мы все больше приближаемся к смерти.

Олдо с Хаксли описывает три вида грации: духовную грацию, или благодать,<sup>1</sup> грацию людей, грацию животных.

Духовная грация предполагает чувство связи с иным миром.

Грация, свойственная человеку, отражается в его поведении по отношению к другим людям. Этот вид грации можно назвать «великодушием».

Грацию животных мы можем увидеть, наблюдая за ними в дикой природе. Я всегда получаю большое удовольствие, наблюдая за белками, резвящимися в деревьях. Немногие люди могут достичь такой же грациозности и точности движений. Стремительный полет ласточек также вызывает у меня подлинное благоговение. Все дикие животные, в той или иной степени, наделены великолепной грациозностью движений. По мнению Хаксли, люди могут обрести такую же грацию, как у животных, когда они откроют себя «добродетели солнца и духу воздуха»

---

<sup>1</sup> Олдос Хаксли. Вечная философия / пер. с англ. - М.: "Рефл-бук", К.: "Ваклер", 1997. - 336 с.

вместо того, чтобы плохо обращаться со своим телом и вмешиваться в работу присущего им животного мышления.<sup>2</sup>

Однако люди вряд ли вообще способны существовать на том же уровне, что и дикие животные, поскольку, по мнению Хаксли, проявить животную грацию в полной мере могут проявить только сами животные. Но людям дана способность мыслить и анализировать. Природа человека заключается в постоянном осознании своей собственной жизни. По мнению Хаксли, это значит, что человеку «одной животной грации недостаточно, она должна быть дополнена сознательным выбором между добром и злом»<sup>3</sup>. Свойственная только человеку грация – великодушие – требует опоры в животной грации тела. Когда мы осознанно выбираем грациозность и великодушие, нужно признать важность и жизненную необходимость чувства физического удовольствия, без которого невозможно ощущение полноты жизни.

В Библии говорится о том, что до того, как сорвать запретный плод с древа познания, люди жили в Эдемском саду подобно остальным животным. Они были невинны и ведали радость жизни, полной грации. Одновременно с познанием добра и зла пришла ответственность за любой жизненный выбор. Гармония, существовавшая между человеком и Богом, между человеком и природой, была нарушена. Люди перестали пребывать в блаженстве неведения, и вместо этого познали отсутствие блаженства и легкости – болезнь.

Джозеф Кэмпбелл считает, что дисгармония до сих пор торжествует благодаря христианской традиции, которая разделяет понятия духа и плоти: «Присущее христианской традиции разделение духа и материи, движения жизни и ценностей духа, естественной грации и сверхъестественной грации, привело к кастрации природы»<sup>4</sup>.

Христианская традиция, в свою очередь, опирается на иудейско-греческие представления о превосходстве ума над телом.

---

<sup>2</sup> Олдос Хаксли. Вечная философия / пер. с англ. - М.: "Рефл-бук", К.: "Ваклер", 1997. - 336 с.

<sup>3</sup> Олдос Хаксли. Вечная философия / пер. с англ. - М.: "Рефл-бук", К.: "Ваклер", 1997. - 336 с.

<sup>4</sup> Joseph Cambell. The Power of Myth. – New York: Simon & Schuster, 1988

Когда ум и тело разделены, духовность становится интеллектуальным явлением. Она оказывается в большей степени верованием, чем жизненной силой. А тело превращается в обычную плоть, биохимическую лабораторию (такой подход характерен для современной медицины).

Тело, лишенное духа, довольно безжизненно и по большей части лишено грации. Движения в таком случае становятся механическими, поскольку они определяются в основном умом или волей человека. Когда же телом движет дух, оно трепещет от радости и слегка подрагивает от воодушевления и восторга, подобно потоку, низвергающемуся с гор, или реке, широкой и глубокой, спокойно влекущей свои волны по равнине. Жизнь не всегда течет гладко. Когда человеку приходится, напрягая силу воли, пробираться сквозь свои дни, в динамике тела происходят нарушения, которые приводят к болезням.

Истинной грациозности научиться нельзя. Каждый человек наделен ей от природы, поскольку каждый является созданием Божьим. Однако ее можно потерять, а вернуть изначально присутствующую грациозность можно, лишь восстановив духовность тела. Но так как нельзя вернуть потерянного, если не знать, что именно было потеряно, мы начнем с исследования естественного тела, в котором движение, чувство и мышление объединяются в грациозное действие.

Мы изучим тело как полноценную и самостоятельную энергетическую систему, которая зависит от окружающей среды и постоянно с ней взаимодействует для того, чтобы выжить. Рассматривая тело с точки зрения энергии, мы сможем понять истинную природу физической грации и духовности, не прибегая к мистицизму. Для этого нам будет необходимо изучить роль чувств и эмоций, которую они играют в формировании людской грациозности.

При отсутствии эмоций движение становится механистичным, а идеи – абстракциями. Вы можете проповедовать любовь человеку, чья душа полна ненависти и отчаяния, но успеха не добьетесь. Но если вы сможете восстановить целостность его духа, любовь воссияет сама по себе. Мы исследуем проблемы, которые могут сломить дух человека, лишить его тело грациоз-

ности и подорвать его здоровье. Подход «грация как показатель здоровья» позволит нам понять множество эмоциональных проблем, отравляющих существование человечества, и развить грациозность, приводящую к здоровью.

Дух и материя объединяются в идее грации. Вместо понятия «грация» теологи используют понятие «благодать», которое они определяют как «божественное влияние, благодаря которому сердце человека может воспрять, обрести святость и сохранить ее». Также под благодатью понимается божественный дух, проявляющийся в теле человека. Он воспринимается как естественная грациозность тела и обуславливает великодушное отношение человека ко всем тварям Божиим. Подлинная грация, или благодать – это состояние святости, ощущение полноты жизни и связи с ней, а также чувство единства с божественным. Как мы сможем убедиться позднее, это состояние определяет само здоровье человека.

# ГЛАВА 1

## ГРАЦИЯ И ДУХОВНОСТЬ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Наше стремление к здоровью может увенчаться успехом только в том случае, если мы правильно понимаем, что это такое. Если мы попытаемся определить здоровье через отрицание, сказав, что это просто отсутствие болезни, то это будет неверное понимание, поскольку в таком случае тело уподобляется обычному механизму, например, автомобилю. Механик может заменить любую деталь в автомобиле, не повредив его при этом. Но мы не можем свободно менять части тела ни у живых организмов в целом, ни, тем более, у человека. У нас есть чувства и эмоции, которые отсутствуют у механизмов, и, в отличие от автомобилей, мы движемся спонтанно. Мы связаны с остальными живыми организмами и природой на очень глубоком уровне. Наша духовность возникает из этого ощущения связи с силой или порядком более высокого уровня, чем мы сами. При этом совершенно неважно, какое имя мы даем этой силе и даем ли вообще (в иудейской традиции, например, не принято именовать высшее существо).

Если мы признаем, что люди – духовные существа, то в таком случае придется также признать, что и здоровье имеет отношение к духовности. Я убежден, что потеря чувства связи с другими людьми, животными, природой ведет к серьезным нарушениям психики, падению нравственности. На уровне культуры мы называем подобные нарушения аномией<sup>5</sup>. Связанное с этим состояние человека характеризуется чувством изолированности, одиночества и пустоты, которые, в свою очередь, могут привести к депрессии или, в худшем случае, к шизофрении и уходу от реальности. Не все понимают, что, когда теряется связь с внешним миром, этому также сопутствует потеря связи со своим физическим «я». Недостаток телесных ощущений лежит в основе как депрессии, так и шизоидных состояний. Этот недостаток вызван снижением жизнеспособности, или, другими словами, ослаблением жизненного духа и ухудшением энергетического состояния



тела. Конечно, душевное здоровье невозможно отделить от физического, поскольку настоящее здоровье включает обе эти составляющие. В то же самое время официальная медицина не обладает достоверными и измеряемыми критериями оценки душевного здоровья. Человека называют «психически здоровым», если ничто в его поведении не указывает на обратное и он сам не жалуется на какие-либо проблемы. Но мы должны понимать, что симптомы – это явление субъективное.

С объективной точки зрения, душевное здоровье отражается в жизнеспособности нашего тела. Мы можем судить о ней по блеску глаз, цвету и теплоте кожи, спонтанности реакций, по живости и грациозности движений. Глаза особенно важны, потому что они на самом деле являются зеркалом души. Заглянув в глаза, можно увидеть живой дух. Когда этот дух отсутствует – в случае, например, шизофрении, – взгляд становится безжизненным. Когда человек находится в депрессии, его глаза печальны и часто полны отчаяния. Глаза людей, находящихся в пограничных состояниях<sup>6</sup>, не выражают ничего, поскольку функция видения, т.е. понимания наблюдаемой действительности, у них серьезно повреждена. Отсутствие выражения в глазах часто свойственно людям, пережившим сильный страх в детском возрасте. Поскольку глаза играют важную роль в общении людей друг с другом и с окружающим миром, я более подробно рассмотрю их функцию в главе 9 «Лицом к миру». Люди с ясными глазами обычно смотрят друг другу прямо в глаза, входя таким образом в тесный контакт. Здоровый румянец и теплота кожи появляются из-за сильного притока крови к поверхности тела – он идет от сердца и возникает благодаря влиянию «божественного» духа человека. Таким же образом живость и грациозность движений являются проявлениями этого духа. Мы можем с полной уверенностью сделать вывод о том, что древние греки были правы, говоря, что здоровый дух может существовать только лишь в здоровом теле.

---

<sup>5</sup> Состояние общества, характеризующееся разложением, дезинтеграцией и распадом системы ценностей и норм, падением нравов в обществе (прим. пер.)

<sup>6</sup> Пограничное расстройство личности - расстройство личности, характеризующееся импульсивностью, низким самоконтролем, эмоциональной неустойчивостью, нестабильной связью с реальностью, высокой тревожностью и сильным уровнем де социализации.

Подводя итог вышесказанному, мы можем задаться вопросом — есть ли смысл пытаться излечить душевную болезнь, не обращая внимания на физическое здоровье, и, наоборот, пытаться лечить болезни тела без внимания к душевному состоянию человека? На этот вопрос можно ответить как положительно, так и отрицательно. Если нашей целью является устранение тревожащего нас симптома, то тогда всецелое сосредоточение пациента на этом симптоме может привести к хорошим результатам. Практически все подходы, применяемые в официальной медицине, относятся именно к этому типу лечения. Но такой способ лечения не может помочь восстановить общее здоровье человека. Не влияет оно также и на настоящую причину заболевания — а именно, на определенные аспекты личности заболевшего, из-за которых он становится предрасположен именно к этому заболеванию. Необходимо внимательно рассматривать каждый случай. Надо отметить, что не всегда есть смысл проводить глубокий анализ личности. Если, например, кто-то ломает руку или у него воспаляется порез, то тогда он может сосредоточиться непосредственно на поврежденном участке тела для того, чтобы его вылечить. Хотя это и ограниченный подход к заболеваниям, западная медицина достигла в нем значительных успехов. Такое отношение к телу довольно механистично. Оно опирается на знание механизма тела, его структуры и биомеханики, и оно позволило врачам добиваться в высшей степени удивительных результатов. Но этот тип медицины страдает от определенных ограничений. Многие широко распространенные заболевания сложно вылечить таким образом.

Жители стран Запада часто испытывают боли в поясничной области, которые могут быть связаны, например, с повреждениями седалищного нерва. Причины могут быть и другими. Лишь немногие врачи-ортопеды правильно понимают это заболевание и могут эффективно его лечить. Артрит и различные формы ревматизма также являются заболеваниями, представляющими серьезную сложность для медицинской науки. О крайне низкой излечимости онкологических заболеваний известно буквально всем. Я считаю, что эти болезни необходимо рассматривать целостно, принимая во внимание как физический, так и духовный аспект человеческого существования.

Такое понимание не всегда приводит к излечению, но вряд ли возможно полностью восстановить здоровье без этого подхода.

Несколько лет назад я наблюдал женщину, которая страдала от серьезного заболевания пищеварительной системы. У нее была аллергия на многие продукты питания, включая хлеб, сахар и мясо. Если она съедала что-то, вызывавшее у нее аллергию, у нее начинались спазмы и диарея, она чувствовала себя слабой и разбитой. Придерживаясь очень строгой диеты, пациентка все же мучилась от сильной диареи. Она сильно потеряла в весе и чувствовала себя обессиленной. Естественно, женщина обращалась за помощью ко многим врачам. Выяснилось, что ее кишечник заражен паразитами различных видов. Терапия при помощи лекарств помогала ненадолго, паразиты, казалось, исчезали, но затем появлялись снова.

Будучи лечащим врачом этой женщины – назовем ее Рут, – я неплохо ее знал. Она была миниатюрной, изящной женщиной с привлекательным лицом и фигурой. Только лишь две черты Рут выдавали серьезные проблемы со здоровьем. Ее глаза были большими и очень испуганными. Кроме того, ее зубы всегда были крепко сжаты, а нижняя челюсть все время выдавалась вперед. Она как будто хотела сказать миру: «У вас не получится меня растоптать». Женщина, казалось, убеждала себя и окружающих: «Я не буду бояться». При этом Рут не осознавала, что испытывает сильный страх.

В ходе анализа выяснилось, что моя пациентка была единственным ребенком в еврейской семье, эмигрировавшей в Америку вскоре после войны и незадолго до рождения Рут. Она знала, что у обоих ее родителей есть эмоциональные проблемы. Ее мать была напуганной и беспокойной женщиной. Ее отец часто болел, но при этом всегда много работал. Рут считала свое детство несчастливым. Она чувствовала враждебность со стороны матери, которая все время нагружала Рут домашней работой, не оставляя ей времени для игр. Мать постоянно критиковала свою дочь. Рут не может вспомнить, чтобы она чувствовала теплое отношение со стороны матери или чтобы та обнимала ее. С другой стороны, она всегда хорошо относилась к отцу, который, как ей казалось, любил ее. Однако он перестал общаться с ней, когда она была еще маленькой.

Дух Рут был сломлен, но ее тело не было полностью лишено «присутствия духа». Она испытывала чувство пустоты в теле, и это значило, что ее дух был ослаблен. Она не проявляла агрессии, но практически не испытывала положительных эмоций. Ее дыхание было поверхностным, а уровень энергии – низким. Ей было сложно общаться с людьми, как ей казалось, из-за ее недоверия к окружающим.

Я предположил, что ее проблемы с пищеварением связаны с этим недоверием и с вытекающей из него неспособностью переваривать пищу. Все выглядело так, как будто Рут считала, что молоко ее матери ядовито. Ее кормили грудью очень недолго, и хотя она не помнит о том, как ее отлучали от груди, все же я считаю, что это событие стало первой ее серьезной травмой. Конечно, враждебность матери «отравляла» Рут.

Второй значительной травмой стала потеря связи с отцом, в основном, вследствие того, что мать ревновала своего мужа к дочери. Его отдаление привело к тому, что Рут стала чувствовать себя беззащитной перед враждебной матерью. Кроме того она стала чувствовать, что до нее нет никому дела.

Несмотря на мои попытки помочь Рут, она не доверяла мне. Хотя она и чувствовала себя значительно лучше после наших сессий, улучшение не было стабильным. Затем произошло нечто весьма важное.

У Рут была подруга, которая рассказала ей о женщине, следующей учению Христианской Науки.<sup>7</sup> Познакомившись с ней, моя пациентка несколько раз обсуждала свои проблемы с этой женщиной, рассказывавшей об исцеляющей силе веры в Иисуса Христа. Женщина объяснила, что душа бессмертна и что, хотя тело может умереть, остается живой душа человека. Она также указала Рут, что та отождествляет себя со своими симптомами. Разговор помог преодолеть это отождествление, осознать, что болезненные симптомы имеют отношение только к телу, но не к душе.

---

<sup>7</sup> Христианская наука (англ. ChristianScience) — паракристианское религиозное учение протестантского происхождения, основанное в 1866 г. Мэри Бейкер Эдди. Сторонники доктрины полагают, что всем методам лечения (медикаментозным, хирургическим и т. д.) следует предпочесть исцеление через особые молитвы, направленные на пробуждение духовности в мышлении.