

УДК 133  
ББК 86.42  
Э14

THE ART OF LOSING CONTROL: A Philosopher's Search  
for Ecstatic Experience Copyright © Jules Evans, 2017,  
This edition is published by arrangement with Canongate Books Ltd,  
14 High Street, Edinburgh EH1 1TE and The Van Lear Agency LLC

**Эванс, Джулс.**

Э14 Свобода от контроля : Как выйти за рамки внутренних ограничений / Джулс Эванс ; [пер. с англ. А. Мелиховой]. — Москва : Эксмо, 2018. — 432 с. — (Найди свой путь. Реальный опыт).

ISBN 978-5-04-093012-8

Религиозные ритуалы и рок-фестивали, медитации и экстремистские группировки, храмы тантрической любви, эксперименты с психоделиками, кибернетические хеппенинги, корпоративные экстазы — все они служат одной цели. А именно: удовлетворить ключевую потребность человека в слиянии с чем-то большим, чем он сам.

Книга задумана в форме фестиваля, где каждая глава — это символическая зона: один из способов, к которым люди обращаются для получения экстатических переживаний. Это масштабный современный взгляд на историю выхода человека за пределы рациональности, приправленный рассказом о личной трансформации, английским юмором, поразительными фактами и высказываниями древних и современных мыслителей — от Платона и Аристотеля до Тимоти Лири и Стива Джобса.

Джулс Эванс, один из организаторов Лондонского клуба философов, проводит лекции практической философии по всему миру. Он также автор авторитетных изданий: *The Wall Street Journal*, *The Times*, *Psychologies*. Работает в Центре по изучению истории эмоций Лондонского университета королевы Марии.

Несколько лет жизни он посвятил философии стоиков, но после случая, описанного в книге, обратился к исследованию экстатических переживаний человечества.

УДК 133  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-093012-8

© Мелихова А., перевод на русский язык, 2018  
© Байтеев А., дизайн обложки, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

НАЙДИ СВОЙ ПУТЬ. РЕАЛЬНЫЙ ОПЫТ

**Эванс Джулс**

**СВОБОДА ОТ КОНТРОЛЯ**  
**Как выйти за рамки внутренних ограничений**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Ответственный редактор *Е. Никишихина*  
Редакторы *Е. Науменко*, *О. Гаманек*. Младший редактор *Э. Фефелова*  
Перевод *А. Мелихова*. Дизайн макета *П. Петров*  
Компьютерная верстка *Н. Зенков*. Корректор *И. Львова*

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорртаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 03.08.2018. Формат 70x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 31,5.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-093012-8



9 785040 930128 >

EKSMO.RU  
новинки издательства



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
Один клик до книги



*Моему брату Алексу, а также  
Фредерику Майерсу и Томасу Траэрну,  
двум мистикам, которые заслуживают того,  
чтобы их труды были снова опубликованы.*

# Содержание

<b>Вступление. Добро пожаловать на фестиваль! .....</b>	<b>15</b>
Процесс утраты эго .....	18
Здоровая и токсичная трансцендентность .....	20
Учимся терять контроль.....	21
Сложное отношение к экстазу в западной культуре .....	23
Демонизация экстаза .....	25
Возрождение экстаза в 1960-х .....	28
Тело, ум, культура и дух.....	31
Экстаз исцеляет, вдохновляет и объединяет.....	34
Темная сторона экстаза .....	37
Фестиваль экстаза .....	39
<b>1. Главный вход .....</b>	<b>43</b>
Наука о спонтанных духовных переживаниях.....	46
Сбор образцов .....	48
Духовные переживания становятся все популярнее.....	50
Постижение единства и связи.....	52
Моменты капитуляции в период жизненного кризиса.....	56

## СОДЕРЖАНИЕ

Околосмертные переживания .....	58
Плоды и риски спонтанных духовных переживаний .....	64
Что делать в период духовного кризиса .....	69
Поддержка сообщества .....	71
<b>2. Палатка пробуждения.....</b>	<b>75</b>
И на сем камне Я создам Церковь Мою .....	78
Сила маленьких групп .....	80
Краткая история харизматического христианства .....	83
Дары Духа .....	86
Иисус как стиральный порошок .....	89
Человек в огне .....	92
Пытаясь найти себя в церкви.....	94
Дьявол и чудеса .....	97
Религиозное переживание — лишь гипноз? .....	99
Установка и обстановка .....	103
Обстановка англиканства .....	105
<b>3. Экстатический кинематограф .....</b>	<b>109</b>
Воображение как лестница в подсознание .....	110
Искусство и катарсис .....	112
Может ли искусство заменить религию? .....	113
Культ и культура .....	115
Реформация и освобождение искусства .....	117
Поэзия как «дверь в темноту» .....	122

## СОДЕРЖАНИЕ

Роман как метод воображаемой реальности .....	125
Искусство как экстатический портал .....	127
Кинематограф и виртуальная реальность как пещера сновидений .....	131
Экстаз творческого вдохновения .....	134
Вдохновение — это дар свыше? .....	135
Искусство как коллективная фантазия .....	137
Ограниченность искусства как заменителя религии .....	138
<b>4. Главная сцена рок-н-ролла .....</b>	<b>143</b>
Соул-иконовая долина .....	145
Только когда я танцую, я чувствую себя свободным .....	147
Запрет .....	149
От пятидесятничества к рок-н-роллу .....	150
Как музыка исцеляет нас? .....	154
Разрешение на утрату контроля .....	156
Рок-звезда как шаман .....	157
Бог — это DJ .....	161
Бог, который подвел? .....	164
Почитание рок-идолов .....	166
Строго экстатические танцы .....	169
<b>5. Психоделическая Страна чудес .....</b>	<b>175</b>
Долгий странный трип Homo sapiens .....	178
Великое забвение .....	180

## СОДЕРЖАНИЕ

Распространение и криминализация психоделиков .....	184
Как работают психоделики .....	186
Смерть эго и потеря души .....	188
Сокровища за драконом.....	190
Возвращение к одушевленной Вселенной?.....	192
Различение духов.....	195
Установка и обстановка.....	197
Священники или психиатры?.....	199
Очищающее растение.....	202
<b>6. Зона созерцания .....</b>	<b>207</b>
Упадок созерцания в христианстве .....	209
Восточное вторжение .....	212
Наука осознанности.....	214
«Его Святейшество дал нам указание» .....	216
Как работает осознанность?.....	219
Восторг и видения адов.....	222
Мьянманский лагерь пыток.....	226
Не привязывайтесь к восторгу.....	230
Осознанность в христианстве?.....	232
Контемплативный университет .....	235
<b>7. Храм тантрической любви.....</b>	<b>239</b>
От страны чудес к фашистскому государству .....	242
Полусознательная сексуальность.....	244

## СОДЕРЖАНИЕ

Краткая история секса и экстаза.....	247
Христианская полиция нравов.....	249
Куртуазная любовь и секс в эпоху Просвещения.....	251
Романтическое контрпросвещение и мистический секс.....	253
Сексуальная революция модернизма.....	255
Д. Г. Лоуренс и религия секса.....	258
Поиски совершенного оргазма в 1960-х.....	260
Темная сторона свингующих шестидесятых.....	262
Агония и экстаз.....	264
Путь боли.....	266
Проблемное наследие сексуальной революции.....	269
Экстаз родительства.....	271
<b>8. Площадка перед сценой.....</b>	<b>273</b>
Поток боя.....	276
Экстатическая общность на войне.....	278
Война как священный миф.....	281
Кровавый катарсис.....	283
Светское государство как противоядие против экстаза.....	286
Националистический экстаз.....	288
Поклонение великому лидеру.....	291
Альтернативные каналы для экстатического национализма.....	293
Спорт как выход для экстаза.....	295
Катарсис пота.....	296



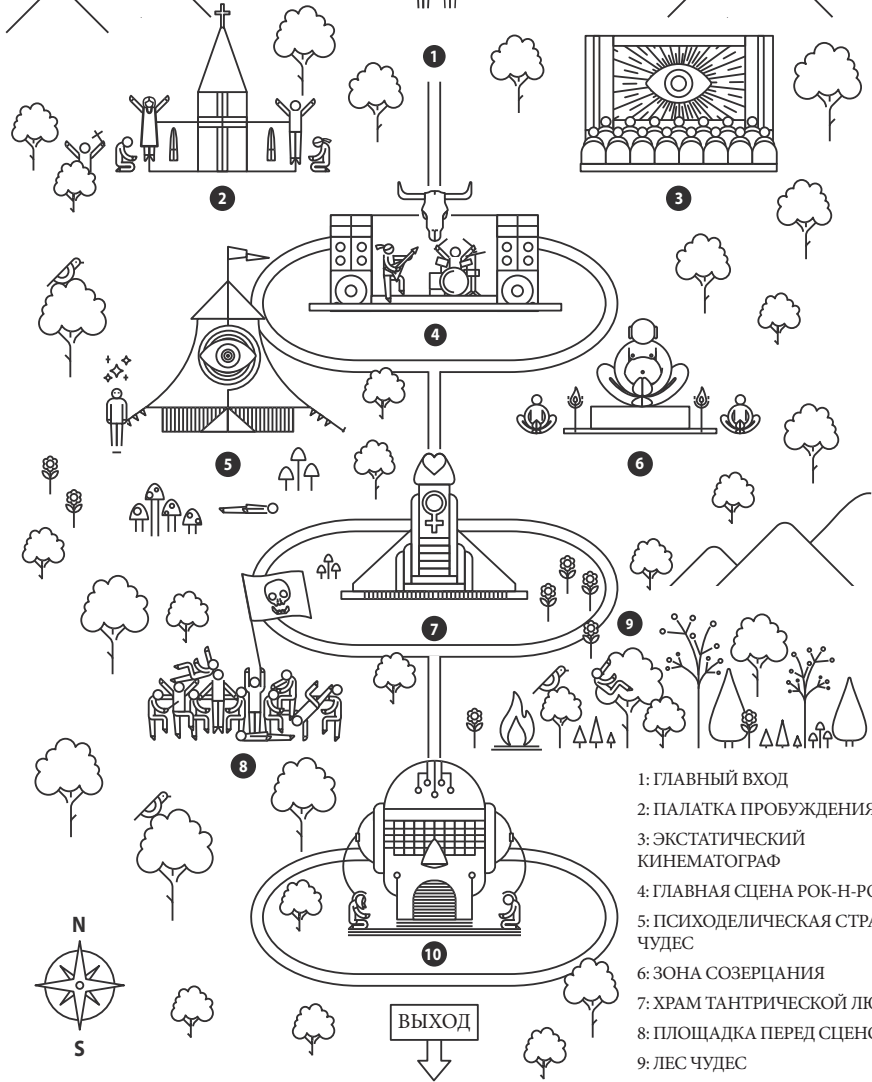
## СОДЕРЖАНИЕ

Достижение потока в спорте .....	298
Экстатическая общность и священный миф.....	300
Когда спортивный экстаз становится токсичным .....	301
Более экстатичный либерализм.....	303
<b>9. Лес чудес .....</b>	<b>307</b>
Возвращение к чувству любви и связи .....	311
Краткая история экстаза, обретаемого через природу .....	313
Христианство и трансцендентность природы .....	315
От магической природы к материалистической.....	317
Изумление как естественный заменитель экстаза .....	318
Экстаз в природе Томаса Траэрна .....	320
Возвышенное в XVIII веке .....	325
Вордсворт и неанимистический экстаз.....	327
Экстатический энвайроментализм от Мьюира до Монбио .....	331
Плоды и риски экстатического энвайроментализма .....	334
<b>10. Страна будущего .....</b>	<b>341</b>
Экстаз трансгуманистов.....	343
Кибернетические хэппенинги.....	345
Персональный компьютер как инструмент освобождения сознания .....	348
Всемирная паутина как духовная община .....	350
Киберпространство как опыт выхода из тела .....	351

## СОДЕРЖАНИЕ

Восхищение гиков .....	353
Дот.коммуна .....	354
Корпоративный экстаз .....	356
Темная сторона техэкстаза .....	358
Теххиппи как новая элита .....	361
Экстаз побега .....	363
Счастливого пути, путешественники! .....	365
<b>Признательность .....</b>	<b>369</b>
<b>Примечания .....</b>	<b>371</b>
Вступление. Добро пожаловать на фестиваль! .....	371
1. Главный вход .....	375
2. Палатка пробуждения .....	378
3. Экстатический кинематограф .....	380
4. Главная сцена рок-н-ролла .....	385
5. Психоделическая Страна чудес .....	388
6. Зона созерцания .....	392
7. Тантрический храм любви .....	394
8. Площадка перед сценой .....	398
9. Лес чудес .....	403
10. Страна будущего .....	407
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>410</b>





- 1: ГЛАВНЫЙ ВХОД
- 2: ПАЛАТКА ПРОБУЖДЕНИЯ
- 3: ЭКСТАТИЧЕСКИЙ КИНЕМАТОГРАФ
- 4: ГЛАВНАЯ СЦЕНА РОК-Н-РОЛЛА
- 5: ПСИХОДЕЛИЧЕСКАЯ СТРАНА ЧУДЕС
- 6: ЗОНА СОЗЕРЦАНИЯ
- 7: ХРАМ ТАНТРИЧЕСКОЙ ЛЮБВИ
- 8: ПЛОЩАДКА ПЕРЕД СЦЕНОЙ
- 9: ЛЕС ЧУДЕС
- 10: СТРАНА БУДУЩЕГО

# - Вступление -

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ!



Я

гулял по берегу океана недалеко от замка Бамбург в графстве Нортумберленд. Был ясный, солнечный сентябрьский день, я находился на одном из самых прекрасных пляжей Англии. Через пролив виднелся Святой остров с монастырем VII века, где святой Кутберт молился, стоя в море, и где его последователи создали Линдисфарнское Евангелие — самую древнюю и, пожалуй, самую красивую книгу в европейской культуре.

Но тогда я вовсе не думал об этом. Я пытался поймать интернет-сигнал, чтобы скачать важное письмо. Я снова проверил свой телефон. По-прежнему ничего. Меня охватило раздражение. Я приехал сюда ради кратковременной передышки от Лондона, побыть в тишине и спокойствии, но не мог заснуть до утра из-за свадебной вечеринки в баре отеля, а потом в шесть часов меня разбудили крики чаек. Чертовы чайки. Чертова свадебная вечеринка. Чертов интернет. Чертов пляж.

А потом что-то изменилось. Я стал получать удовольствие от прогулки, от физических усилий, я наслаждался ощущением ветра на своем лице, податливостью влажного песка под сапогами. Ритм ходьбы успокоил мой ум. Волны набегали на берег, пощипывали мои сапоги и отступали обратно. Подбежал лабрадор и хвостом провилял мне «привет». Я посмотрел вверх и заметил, каким огромным было небо. Оно, как мрамор, было испещрено тонкими белыми прожилками, его освещало заходящее за замок Бамбург солнце, и свет отражался в воде. Казалось, мир излучает пламенеющий разум. Все это наполнило меня почти болезненным ощущением красоты. И все же это было лишь еще одно мгновение в одном из уголков Земли, не замеченное практически никем, кроме горстки людей, гуляющих по пляжу. Мое сердце преисполнилось благодарности к этой планете за ее бесконечные дары. В отель я возвращался уже в совсем другом настроении. Мне казалось, я приподнялся над обычным тревожным состоянием своего эгоцентричного ума и стал более открытым, восприимчивым и умиротворенным. Мне захотелось сфотографировать закат и выложить фотографию в Facebook. А потом я подумал: нет, зачем выпрашивать у других лайки. Просто наслаждайся моментом, не стараясь превратить его в социальный капитал. Но, разумеется, я все же сделал фотографию и разместил ее в Facebook. Она получила 91 лайк!

В некотором роде тот момент был довольно обычным: одним из тех, что случаются время от времени, когда наше сознание расширяется, мы выходим за пределы своей привычной тревожности и одержимости исключительно собой и достигаем более умиротворенного, сосредоточенного и трансцендентного состояния ума. Это может случиться, когда мы едем в автобусе, играем со своими детьми, читаем книгу, гуляем в парке. Что-то захватывает наше внимание,

мы испытываем восхищение, наше дыхание становится более глубоким, и жизнь незаметно превращается из тяжелой ноши в чудо. В такие краткие мгновения мы выходим за пределы своего эго, и это переживание способствует нашему восстановлению.

Писатель Олдос Хаксли утверждал, что у всех людей есть глубоко укорененная потребность к выходу за пределы собственного «я». Он писал: «Всегда и везде люди чувствуют крайнюю несостоятельность своего личного существования и испытывают страдание от необходимости быть обособленным „я“, а не чем-то другим, чем-то более широким, чем-то, если использовать фразу в стиле Вордсворта, „гораздо более наполненным“»<sup>1</sup>. Психолог Абрахам Маслоу также считал, что у людей есть основополагающее устремление к «выходу за пределы своего „я“», потребность почувствовать себя связанным с чем-то большим, чем они сами<sup>2</sup>. Относительно недавно один из основателей позитивной психологии Михай Чиксентмихайи писал о том, как все люди стремятся к «поток», мгновениям, когда мы так погружены в происходящее, что теряем счет времени и забываем о себе<sup>3</sup>.

Философ и писатель Айрис Мердок называет это «освобождением от „я“». Она пишет: «Мы животные, навьюченные заботами и страхами. Наши умы непрестанно и почти всегда самозабвенно трудятся над созданием подвижной, отчасти искажающей пелены, скрывающей от нас часть мира». Но это тревожное эгоцентричное сознание можно изменить с помощью направленного внимания, особенно когда мы поглощены чем-то прекрасным, например картиной или пейзажем. Мердок продолжает: «Я смотрю в окно, поглощенная тревогой и обидой, не обращая внимания на то, что меня окружает; допустим, я размышляю о пережитом унижении. И вдруг я замечаю парящую пустельгу. В один миг все меняется.