

ИММУНИТЕТ

ПРОТИВ

СТРАХА



恐怖に対する免疫

ДАНИЭЛЬ БОЛЕЛЛИ

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

КАК СПОСОБ ПРОЖИВАНИЯ ЖИЗНИ
И ПОСТРОЕНИЯ ХАРАКТЕРА



ВСЬ

Даниэль Болелли
Иммунитет против страха.
Боевые искусства как
способ проживания жизни
и построения характера

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40692633

*Иммунитет против страха. Боевые искусства как способ проживания жизни и построения характера: Весь; Санкт-Петербург; 2017
ISBN 978-5-9573-2599-4*

Аннотация

По мнению Даниэля Болелли, боевые искусства – это нечто большее, чем просто спорт или собрание боевых приемов; они представляют собой путь к развитию тела, духа и сознания. В книге «Иммунитет против страха» автор «вписывает» боевые искусства в широкую панораму окружающей нас реальности, связывая тонкую философию с боями без правил, Ницше с Брюсом Ли, радикальный даосизм и буддизм со «Звездными войнами», традиционные боевые искусства с баскетболом и культурой американских индейцев. Даниэль Болелли утверждает: идея «воина» никогда не утратит своей актуальности. Сила воли, которую нельзя сломать; дисциплина, позволяющая

превращать мечты в реальность; способность подниматься с непоколебимой уверенностью после бесчисленных падений; преданность сражению не только за собственные цели, но и за все и всех заслуживающих помощи. Вот те качества, которые мы хотим приобрести, вступая на татами, не важно, выбираем ли мы одно из единоборств или вид боевого искусства, делающий акцент преимущественно на эстетической привлекательности происходящего. *Быть воином – значит обладать силой и стремлением реализовывать свою мечту. Ранее эта книга выходила под названием «На пути война. Философия и мифология боевых искусств».*

Содержание

Посвящение	6
Благодарности	7
Предисловие	10
Введение	12
Глава 1. Тело как храм	21
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Даниэль Болелли

Иммунитет против страха.

**Боевые искусства как
способ проживания жизни
и построения характера**

© 2003, 2008 by Daniele Bolelli

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.

ОАО «Издательская группа «Весь», 2011

Посвящение

Элизабет Хэн

Благодаря боевым искусствам я встретил женщину намного прекраснее, чем любая идеальная женщина, которую могло породить мое склонное к преувеличениям воображение. Она присутствовала в первый же день моего преподавания боевых искусств. Поскольку у меня меньше моральных ограничений, чем у жука, я немедленно и бессовестно начал за ней ухаживать – самое мудрое решение, которое я принял в своей жизни. С тех пор моя жизнь полностью изменилась. Каждый день я просыпаюсь, смотрю ей в глаза и узнаю что-нибудь новое о красоте, страсти и радости.

Если бы боевые искусства больше ничего мне не дали, то встречи с ней уже было бы более чем достаточно, чтобы оправдать все часы, недели, месяцы и годы, которые я потратил на тренировки.

Нет достаточно выразительных слов, чтобы поблагодарить тебя за то, что я чувствую, и поэтому я буду краток и постараюсь выразить все поцелуями и массажами.

Благодарности

Слово «благодарность» не выражает в полной мере безумную признательность, которую я испытываю к тем людям, которых хочу сейчас поблагодарить.

Во-первых и в главных, Франко Болелли и Глорию Маттионни. Они научили меня, как быть тем, кто я есть (несмотря на то, что если бы им пришлось давать показания в суде, они отвергали бы всякую ответственность). Я не мог бы оказаться в лучших руках. Они не только прекрасные родители, но и два мастера жизни. Я обязан им всем, а может даже и большим.

Спасибо бабушке и дедушке за то, что они такие замечательные. (И, кстати, сейчас подходящее время, чтобы попросить еще кусочек тирамису: пожалуйста, ба-а!)

Моим учителям боевых искусств: Доминику Стефано (художнику, серферу, сорвиголове, черному поясу в четырех разных стилях и другу; я думал, что такие учителя, как он, бывают только в мечтах), Ларри Викелю, Дэниелю и Джонатану Вангам, Тиму Картмеллу (который является лучшим бойцом из тех, с кем мне доводилось встречаться), Дэвиду из D. G. Boxing, Эдди Мартинесу, и всем остальным, которые научили меня чему-то, пусть даже мы виделись всего один день (особенно большая благодарность Майку и Гейнеру из Sawtelle Judo, Цзя-ну Хао-Цюаню, бессмертному Мон-

терей-Парк и Паоло Антонелли).

Моим друзьям по боевым искусствам Роберто Бономелли, Клаудио Реголи, Трит Во, Лео Хирай, Колья Фух, Фелиции Федерико, Аллу Херрера и Вилларду Форду.

Хулио Пересу и Джеймсу Уэдделлу.

Памяти Шеннон Ричардсон и Рэя «Бегущего медведя» Аллена.

Трою Джонсону за то, что он отличный парень, и за то, что дал мне мою первую преподавательскую работу.

Ричарду Гроссинджеру, Джессу О'Брайену, Анастасии Мак-Ги и Эрин Виганд из North Atlantic Books.

Ричарду Строцци Хеклеру, моему «потерянному» брату-близнецу.

Джеффу Хендриксу за прекрасную обратную связь и помощь в редактировании.

Всем, кто мне когда-либо улыбался.

Алессандре Чирикоста и Бруно Дорелла.

Пьетро, Ароне и Рокко.

Лоренцо Черубини за его песню «Mi Fido di Te», которая в неожиданном сочетании с «Адажио» Альбинони стала саундтреком для написания главы «О потерянной дружбе, боевых искусствах, Ницше и самосовершенствовании».

Тому и Алексе Роббинс. Я вас люблю, ребята. Ничего не делая, просто оставаясь собой, вы напоминаете мне о том, как я хочу жить. Кстати, много благодарностей за то, что направили меня к Икку, моему новому герою и философской

ролевой модели.

Джону (или Ли?) Шредеру, Андреа Зингони и Марине Маттриони.

И Элизабет (эй, вернись на страницу посвящения, жадина, ты свою долю уже получила!).

Предисловие

Ростки этого текста появились в книге, которую я опубликовал в своей родной Италии в 1996 году, когда мне было двадцать два года (вот что бывает, когда у тебя долго нет девушки...). По причинам, которые выходят за пределы моего понимания, книга немедленно стала классикой, любимой мастерами боевых искусств и теми, кто ими совсем не интересовался. То, что должно было стать простым переводом с итальянского на английский, вскоре обрело собственную жизнь, и результат вы сейчас держите в руках. Хотя я пытался как можно точнее придерживаться написанного ранее, прошло слишком много лет, и я слишком изменился, чтобы оставить книгу такой, какой она была. Поэтому некоторые главы сильно переделаны, а другие совершенно новы. Точнее говоря, первые восемь глав этой книги – переработанная и переведенная версия оригинальной итальянской книги, главы с девятой по одиннадцатую написаны сразу на английском для первого издания книги в 2003 году, а последние две главы созданы для второго издания. Главы с девятой по одиннадцатую отличаются от основной части тем, что в них сочетается свободный и дикий стиль, характерный для остальной части книги, с более академическим подходом. Вот почему в этих главах, в отличие от остальных, есть ссылки на литературу и отдельная библиография. К сожалению,

академический мир считает, что если что-то временами написано легко, а не на невнятном жаргоне, понятном только четверем пыльным ученым, разбросанным по всему миру, и имеет какое-то отношение к реальной жизни, то такая работа не является серьезной. Я приношу извинения тем ученым, которые придерживаются этой точки зрения, но боюсь, что мне придется потрясти ваши академические гробы, потому что я искренне считаю, что веселье – это не антитеза серьезности, но антитеза скуке.

Успех первого издания и работа редактора North Atlantic Books Анастасии Мак-Ги – силы, стоящие за появлением этого второго издания, с его двумя совершенно новыми главами (двенадцатая и тринадцатая). С точки зрения стиля и тем в этих главах я возвращаюсь к своим корням в более личном и прямом смысле. Я искренне надеюсь, что вы, мои читатели, получите при чтении столько же удовольствия, сколько получил я при написании этой книги.

Введение

Все техники, унаследованные от моих учителей, когда-то воспринимались как совершенно новые. Теперь они стали средствами развития жизни и знания... а не способами бросать и бить людей.
Морихэй Уэсиба

Если вы не верите, что боевые искусства имеют какое-то отношение к ритуалам американских индейцев, серфингу, глобализации, романам Тома Роббинса, судьбе мира, красоте природы и человеческому способу восприятия реальности, докажите, что я неправ – дочитайте до конца.

На философской книге о боевых искусствах много не заработаешь. Многие специалисты по боевым искусствам скорее позволят отбить себе пальцы молотком, чем прочитают книгу без картинок, а большинство образованных и чувствительных людей не видят связи между своей жизнью и боевыми искусствами. Но именно поэтому я и взялся писать эту книгу. Непросвещенное общество склонно подталкивать нас к специализации в одной сфере (в лучшем случае в двух) и к тому, чтобы забыть об остальном мире. Есть блестящие ученые, которые не умеют сделать массаж прекрасной женщине; художники, которые не способны бегать по горам; бизнесмены, которые не представляют, как играть с детьми; домохозяйки, которые не умеют стрелять из лука. Поощряет-

ся ограничение талантов, так как оно ведет к абсолютному успеху всего в одном роде деятельности, позволяет не рассеивать энергию и посвятить себя четко определенной карьере. Так рождаются эксперты, и умирает жизнь. Эти цели подходят конвейеру, а не человеку. Специализация – это духовная болезнь, заразное заболевание личности, от которого трудно укрыться. Она заставляет нас ограничивать диапазон выбора и подвергать свое глобальное видение вивисекции настолько, что даже самый экстатический опыт теряет жизнь и магию. Это все равно, что убить великолепное животное лишь для того, чтобы поместить его в музей.

Только в синтезе самых разных сфер знания жизнь раскрывается в полную силу. Сейчас, во времена глобализации и падения национальных идентичностей это особенно верно. Эпоха специализации закончилась. Сочетание разных аспектов жизни, которые на первый взгляд мало связаны друг с другом, станет главным талантом двадцать первого века. Это время атлетической философии; философии, выкованной мускулами и сердцем; философии, рожденной союзом тела и ума, прагматизма и утопии, нежной чувствительности и воинской целеустремленности.

Боевые искусства – не исключение. Пока они ограничены только «посвященными», это не более чем гетто. Серое. Маленькое. Ограниченное. Без сюрпризов. Без целей. В его пределах не выживет ни одно великое видение. Только тогда, когда боевые искусства становятся частью большой картины,

мы видим их полный потенциал и красоту. Традиционно боевые искусства шли рука об руку с акупунктурой, массажем, медициной, религией и даже с изящными искусствами – живописью, поэзией, изготовлением бонсаев, оригами и чайными церемониями. Но когда я говорю о большой картине, то имею в виду не только это.

Вместо того чтобы оставаться в рамках отдельного измерения, боевые искусства должны быть продолжением нашего образа жизни, философии, воспитания детей, работы, которой мы посвящаем столько времени, отношений, которые мы создаем, и решений, которые принимаем каждый день. Я, скорее, стану бодаться со взрослым быком, чем наступать на ньюэйджевский подход к боевым искусствам. Однако обладание холистическим видением – это не синоним искусственности, характерной для движения нью эйдж. Холистический подход долгое время был частью истинной природы боевых искусств. Гичин Фунакоши, создатель карате сётокан, говорил, что карате дополняет дух. Боевые искусства – это нечто большее, чем просто навыки боя. Это средства формирования характера, выковывания личности. Посвятив всю свою жизнь занятиям кун-фу, Джимми Г. Ву заявил: «Искусство кун-фу не в победе или поражении, а в создании человеческого характера... Кун-фу не важно, важны люди».

Я не сомневаюсь, что на заре боевых искусств главной целью была победа над противником самым эффективным

способом. Но затем алхимия боевых искусств постепенно стала задевать струны глубоко в душах многих, преобразовывая живые военные машины в поэтов, художников и философов. Конечно, боги боевых искусств немало повеселились. Подобно фокусникам, они засунули в волшебную шляпу боевые навыки, а вынули способ проживания жизни: изменение себя и мира путем соматической дисциплины.

В кругах занимающихся боевыми искусствами, как и в популярной культуре, вокруг концепции «пути воина» идет много разговоров. Основная идея такова: боевые искусства являются не просто методами переламывания костей, а путями самосохранения и построения характера. Однако слово «воин» используется в стольких областях, помимо оригинального, порой кровавого, контекста, и ему придается так много разных значений, что трудно пользоваться им и не выглядеть глупо. И все же иногда ошибочная популярность идеи «воина» демонстрирует, насколько сильным архетипом она является. Она говорит о замечательных качествах, которые так же редки, как баскетболисты-пигмеи: сила воли, которую нельзя сломать, дисциплина, позволяющая превращать мечты в реальность, способность подниматься с непоколебимой уверенностью после бесчисленных падений, преданность сражению не только за собственные цели, но и за все и всех заслуживающих помощи. Воин не просто говорит, «как все должно быть устроено», а действует, воплощая свои идеалы. Быть воином значит обладать силой и стремлением

реализовывать свою мечту.

Серфинг на волнах в двадцать четыре фута, подъем в горы без страховки – наверное, это приносит похожие результаты. Боевые искусства – это один из путей, а не единственный. У них нет монополии над телом или духом. Баскетбол, барабаны, тяжелая атлетика – существуют сотни физических способов духовной трансформации. То, как ударник группы Grateful Dead Микки Харт подходит к барабанному бою – это путь воина. То, как Фил Джексон тренировал сначала Chicago Bulls, а затем Los Angeles Lakers – это стратегия столь же тонкая и глубокая, как стратегия величайших мастеров меча. Пешеходные одиссеи, предпринятые немецким визионером Вернером Херцогом, воплощают дух боевых искусств больше, чем поступки многих мастеров. На один и тот же пик можно подняться сотнями разных дорог.

Тем не менее, на Земле не так много вещей, которые так прямо и непосредственно разбираются с конфликтами, как боевые искусства. В отличие от других, чисто словесных философских систем, философия боевых искусств – это не просто интеллектуальное занятие, и ее дары нельзя получить лишь из чтения, размышлений, разговоров или раздумий. Это атлетическая философия, которая воспринимается мышцами в той же мере, что и разумом. В отличие от других атлетических дисциплин, боевые искусства – это не просто спорт, в котором победа определяется зарабатыванием наибольшего числа очков, и не форма искусства, которая

ценится только благодаря своим эстетическим качествам, и не только навык, который приносит осязаемые дары силы, гибкости и ловкости.

Боевые искусства приводят нас к первобытным вещам. В воинских искусствах на кон ставится физическое благополучие. Страх насилия, страх оказаться жертвой преобладающей физической силы, страх, который испытывают мужчины, женщины и животные, когда более сильный и опасный хищник выбирает их своей жертвой – с этими силами играют боевые искусства. Это рано или поздно переживает всякий, кто жил, живет и будет жить на свете. Даже в относительно безопасном обществе, даже среди людей, которые могут никогда не столкнуться с насилием, его присутствие всегда очень живо. Неважно, насколько мы умны и утончены, в глубине сознания все равно таится вопрос, что делать, если мы столкнемся с физической силой, которая не обладает здравым смыслом, не прислушивается к добрым словам и не остановится перед мягкостью. От школьных площадок до брачного насилия, от темных ночных переулков до личных кошмаров – таковых арен, на которых перспектива физического конфликта делит человечество на испуганных жертв или бойцов, больше, чем можно перечислить.

Сама физическая природа существования такова, что невозможно полностью избежать этого первобытного страха. Можно его игнорировать, можно прожить полную жизнь, ни разу с ним не сталкиваясь. Но этот страх, каким бы тихим и

спящим он ни был, все равно всегда в нас живет. В ходе боевой практики мастер боевых искусств смотрит в глаза собственному страху. Он бросает ему вызов каждый раз, когда вступает в бой. Каждое сражение – это битва с собственными ограничениями и слабостями. Как доктор заражает пациента болезнью, чтобы тот выработал антитела и получил иммунитет против этой самой болезни, так в боевых искусствах используется насилие малого масштаба, чтобы развить у практиков иммунитет против страха насилия. Физическая агрессия – самое драматичное, очевидное и страшное воплощение конфликта – инструмент, который используется в боевых искусствах для тренировки и избавления от всякого страха конфликта.

В тот момент, когда страх начинает терять свою хватку, каждое мгновение повседневного существования становится более мирным и радостным: с наших плеч снимают огромный вес. Только тогда безмятежность может в танце войти в нашу жизнь. Благодаря уверенности, выработанной в ходе тренировок, эта безмятежность поселяется глубоко, и ей мало угрожает страх конфликтов, устных или физических. Мастер боевых искусств не болтает о духовности, а приводит ее в действие.

Упс, я только что обронил волшебное слово «духовность». Многие мастера боевых искусств кажутся влюбленными в мистический ореол, окружающий их практику, а другие мастера называют все, сколько-либо связанное с ду-

ховностью, пустым суеверием. Обе группы делают большую ошибку. Они рассматривают духовность как нечто странное, эзотерическое, далекое от повседневной жизни. Они считают ее своего рода далеким измерением, окутанным облаками тайн и благовоний, никак не связанным с повседневными аспектами жизни. Забывая, что истинная духовность не аскетична и не противоречит жизни, и ее сторонники, и противники называют «духовным» все отдаленное и отделенное от материального мира. Но духовность совершенно не такая. Это квинтэссенция жизни. Это способ просыпаться, ходить, улыбаться, танцевать.

Духовностью обладают те, кто не удовлетворен простым выживанием, а хочет превратить повседневный опыт в источник наслаждения. В этом свете духовность боевых искусств – это область не исключительно восточной традиции, которая породила многие воинские стили. Знаменитый тибетский монах Чогьям Трунгпа, говоря о буддистском учении о Шамбале, сказал прекрасные слова: «Учения о Шамбале основаны на идее, что простая человеческая мудрость может помочь решить мировые проблемы. Эта мудрость не принадлежит ни одной культуре или религии, и не приходит только с Запада или Востока. Скорее это традиция человеческого воинства, которая существовала во многих культурах, во многие времена, на протяжении всей истории».

Те же слова можно отнести и к боевым искусствам. Не обязательно быть азиатом, чтобы заниматься боевыми искус-

ствами, как не обязательно быть индейцем, чтобы оценить силу ритуала посещения парной. Важен характер, а не происхождение. Однажды мне довелось послушать Уоллеса Черного Лося, знахаря из племени лакота, который говорил о религии американских индейцев, выражая практически те же мысли, что и Трунгпа. Есть то, что нельзя заточить в пределы географических или расовых границ. Это пути, открытые любому, чье сердце бьется ради чего-то большего, чем простая инерция.

Боевые искусства, как и любой другой путь, могут перенести людей в тысячи разных мест. Все зависит от направления, выбранного человеком, который идет по пути. Боевые искусства можно использовать для чего-то, ни для чего или для всего. Мы получаем ровно столько воды, сколько поместится в нашей чаше. Как джинн в волшебной лампе, боевые искусства могут дать нам лишь то, что у нас хватит смелости пожелать.

Глава 1. Тело как храм

*...наше тело – это позвоночное млекопитающее,
и наши души – в дикой природе.*

Гэри Снайдер

В тот день во всей провинции Хунань ветер соблазнял волосы на танец. Но монахов это не беспокоило, потому что они решили проблему в корне. В день принятия буддизма они обрезали волосы, так что даже буря не могла нарушить порядок у них на головах. Куда больше их беспокоила улыбка на губах учителя. Монахи нервно обменивались недоуменными взглядами. Никто не чувствовал себя в безопасности, когда Бодхидхарма улыбался. С тех пор, как этот пугающий индус пришел с юга, он уже несколько раз нарушал течение духовной жизни монахов. Его улыбка всегда предвещала грядущее эмоциональное землетрясение. Что еще можно было ожидать от человека, породившего дзен?

А что же сам Бодхидхарма? Он не мог не улыбаться. Вид монахов, онемевших от холода, пытающихся защититься от укусов ветра, закутавшись в халаты, вызывал у него сильное веселье. Они выглядели как мокрые щенки. Вот они, люди, которые тратят всю свою энергию на поиски просветления – и небольшая гроза заставляет их бежать в укрытие. Будущие святые, которым не хватает силы, чтобы сопротивляться хо-

лоду. Их дух отражал их тела: слабые, сутулые, неуклюжие. Они забыли, что внутри плоти прорастают семена тех же сил, которые заставляют оленя прыгать по горам, тех же сил, которыми пользуются тигры на охоте и птицы в полете. Они были так заняты изучением сутр, что забыли о той сутре, что написана в теле. Как люди, которые ходили как ревматичные библиотекари, могли мечтать стать буддами? Улыбка Бодхидхармы стала шире. Он знал, что нужно сделать с этими монахами. Он задаст им самый сложный и непонятный коан. То, что до сих пор оставалось монополией пьяных крестьян, солдат и безжалостных бандитов, станет главной дисциплиной храма. Больше не будет сутулых монахов – их место займут воины духа. Дисциплина, которая выковывает одновременно душу и тело: боевые искусства. Храм Шаолинь больше никогда не будет прежним.

Даже мир никогда не был бы прежним, если бы западных пророков посетило то же откровение, которое миф приписывает Бодхи-дхарме. Представьте, как Иисус Христос проповедовал бы после занятий тайцзицюань. Вся западная культура, наверное, оказалась бы совершенно другой. Никакой войны между телом и духом. Никакого перетягивания каната между душой, стремящейся к небесам, и телом, приковывающим ее к земле. Вместо того чтобы тратить энергию на споры с телами и с природным миром, можно позволить духовности и чувственности танцевать рука к руке.

Не думаю, что будет преувеличением сказать, что боль-

шая часть человеческих проблем порождается плохими отношениями с телом. Я полностью согласен с мастером тайцзи Яном Цзюньмином, который пишет, что мир нуждается в Конфуции не меньше, чем в идеальном плане восстановления мировой экономики. Социологи, политики и религиозные лидеры считают непонимание и стресс, составляющие большую часть современного общества, результатом неправильного выбора и отсутствия ценностей. Я считаю, что корень всего этого намного глубже. Ценности и решения порождаются способом дыхания. Правильное дыхание и умение слышать голос мышц – искусства, которым нужно учить в школах. Но, к сожалению, божественное вмешательство пока не поставило Бодхидхарму во главе министерства образования.

В основе нашего образования лежит суицидальная двойственность. Алан Уотс писал так:

Физическая культура – фундаментальная дисциплина жизни, но на практике ее презирают, пренебрегают ею и преподают ее интеллектуально, потому что истинное намерение наших школ – внедрение ценностей хитрости и расчета, которые приносят деньги... Образовательные учреждения выпускают физических варваров... они не знают, как превратить деньги в физическое удовольствие. Их никогда не учили выращивать растения и животных в пищу, готовить, шить одежду и строить дома, танцевать и дышать, заниматься йогой для поиска

своего истинного центра, заниматься любовью.

А Ницше, единственный истинный поэт-воин немецкой философии, добавляет: «Простое укрощение мыслей и чувств ничего не дает... сначала нужно убедить тело».

Мы застряли в системе, которая посвящает всю силу разуму и лишь мимоходом уделяет внимание телу. Перед нами – ловушка, из которой невозможно выбраться. Когда нас просят выбрать между двумя разными путями, подразумевается, что можно следовать только одним. Либо ученый, либо атлет. Либо творчество, либо прагматизм. Но идея, что если мы хотим одного, то должны отказаться от другого – одно из самых ужасных человеческих заблуждений. Бодхидхарма прекрасно это знал. Что хорошего выйдет из философии, созданной людьми с сутулыми спинами и ссохшимися телами? Что хорошего сделают люди, которые никогда не танцевали при лунном свете и не прыгали в реку на рассвете? Действительно живой человек не согласится на менее чем полный спектр переживаний.

Но заботиться о своем теле недостаточно. Есть много способов заботиться о теле, которые немногим лучше, чем полное отсутствие заботы. Многие из тех, кто регулярно ходит в спортзал и тренируется, как и многие мастера боевых искусств, обращаются со своими телами как с неодушевленными объектами, машинами, которые надо настраивать. Они тренируют мышцы, но ничего не узнают о своем теле. Забота о теле становится всего лишь обязанностью, которую на нас

накладывают гедонистические поверхностные капризы или заповеди заботы о здоровье. Но гармония между телом и душой не имеет отношения к одержимости фитнесом. Тело – это не продукт. Это опыт. Физическое здоровье и сила – прекрасные побочные эффекты, но не конечные цели. Настоящая цель направлена не столько на внешний вид человека, сколько на его характер. Свойственный нам тип физического сознания и отношения, которые мы поддерживаем со своим телом, влияют на нашу личность как минимум в той же мере, что и книги, которые мы читаем. Я знаю людей, которые от природы сильны, здоровы и гибки, но не осознают этого. Их тела обладают мудростью, о которой они сами не подозревают. Они как маленькие гномы, которые управляют своим телом из комнатки внутри – пленники в собственной голове.

Обладание совершенным телом не так важно, как освоение навыка прислушиваться к его голосу. Во время тренировки, когда рациональный разум замедляет течение мыслей, тело начинает раскрывать свои секреты. Сознание свободно путешествует от одного мускула к другому и открывает доступ силам, неизвестным тем, кто не может выйти за пределы мыслительной деятельности. На несколько минут или на несколько часов социальная идентичность остается позади. Имена, профессии, идеи лишаются всякой важности. Единственное, что имеет значение – это поток энергии, которая нас окружает. Сила взрослого животного, ничем не отличающаяся от силы быка, волка или ягуара. Дикое суще-

ство, осознающее жизненную силу, пульсирующую в каждой клетке кожи. Это не просто физический опыт, но и духовный. Он преображает тело и характер.

Личность тех, кто знает, как вступить в контакт с этим измерением, меняется даже в повседневной жизни, во время обычного состояния сознания. Меняются движения. Меняется манера говорить. Меняется способ взаимодействия с жизнью. Когда вы знаете интенсивность этой силы, вас постоянно окружает ореол уверенности. Есть огромная разница между теми, кто ощущает свою силу только посредством разума, и теми, кто ощущает ее и в теле. У человека, который знает, что под его кожей живет дикий волк, меньше причин бояться реальности. Тело становится источником уверенности. С помощью тела можно обнаружить внутреннюю силу, которая поможет нам преодолеть практические и духовные ограничения. Даже когда сила разума сомневается, тело может предоставить осязаемое доказательство.

В боевых искусствах все начинается с тела. Сначала человек с ним знакомится, а затем постепенно обретает с ним близость. Тело превращается в лучшего союзника духа, а чуть позже дух и тело становятся одним целым. Окна чувств моются до блеска. Во время сражения анализировать некогда. Внезапно мы оказываемся в ситуации, в которой рациональное мышление имеет меньше смысла, чем приглашение на обед к племени каннибалов. Очутиться в этом измерении одновременно прекрасно и страшно. Это пространство, в ко-

тором все, чему нас учили в школе, не имеет ни малейшего значения. Ни логика, ни разум не помогут – они слишком медлительны. Останавливаться, чтобы подумать, недопустимо. Все происходит быстрее, чем разум успевает среагировать. Паникующий разум покидает нас, как только понимает, что ничего не может сделать для контроля над ситуацией.

На этом этапе мудрость тела начинает танцевать. Интенсивность тренировки включает сигнал тревоги, и все пять чувств выходят из летаргического состояния. Подобно антеннам, они ловят каждый сигнал, который путешествует по воздуху, чтобы сократить лишние доли секунды во времени реакции. Удар рассекает воздух, и тело отходит со своей траектории. Но если тело невосприимчиво, сражение закончится за считанные секунды.

Вспоминая свой опыт работы дзюдокой¹, Микки Харт сравнивает мастера боевых искусств с тигром: «Вы когда-нибудь смотрели в глаза тигру? Первое, что вы немедленно чувствуете – это то, что тигр прямо перед вами, все двести килограммов, сосредоточенных на том, чтобы обратить на вас максимум внимания. Он не отвлекается, не колеблется, просто спокойно и властно созерцает». Стопроцентное присутствие в здесь и сейчас – это талант, свойственный истинному мастеру боевых искусств. Занимаясь боевыми искусствами, мы учимся ощущать это присутствие, вызывать и развивать

¹ Японский иероглиф «ка» аналогичен русскому суффиксу «-ист». Дзюдока – дзюдоист. – *Здесь и далее примеч. ред.*

его, делать частью самих себя. Когда мы умеем входить в это измерение по собственной воле, то получаем возможность свободного доступа к огромному источнику силы. Как будто у нас есть внутренняя кнопка. В какой бы ситуации вы не оказались, нажмите ее, и... **Бум!** Вы здесь, живой, сознающий, полный энергии, со всей интенсивностью и концентрацией. Все отвлекающие факторы исчезли по мановению руки. Всего секунду назад нас одолевали усталость и слабость; в следующий момент мы оказываемся в центре высоковольтной энергии, превращаемся из Кларка Кента в Супермена даже без помощи телефонной будки. Это не метафора и не преувеличение. Любой, кто это испытал, знает, о чем я говорю.

Благодаря физической природе боевых искусств мы не можем себе лгать. Нет нужды в том, чтобы кто-то говорил нам, двигаемся мы механически или полностью присутствуем в моменте. Когда вы оказываетесь в нем, то знаете об этом. Каждый жест служит подтверждением наших чувств. Но боевые искусства – лишь один из тысяч методов использования этой силы. Когда вы знаете, как нажимать на кнопку, то можете сделать это в любой момент, в додзё² или за его пределами. Нет необходимости в такой интенсивности

² Додзё (ш. «Место, где находят путь») – изначально это место для медитаций и других духовных практик в японском буддизме и синтоизме. Позже, с одухотворением японских боевых искусств этот термин стал употребляться и для обозначения места, где проходят тренировки, соревнования и аттестации в японских боевых искусствах.

двадцать четыре часа в сутки. Энергия всегда доступна. Это огонь, который не всегда горит открыто, но под кожей постоянно тлеют угли. Любой достаточно чувствительный человек может ощутить его вибрацию. Как только вы входите в комнату, то сразу чувствуете, кто является индивидуальностью с ног до головы, а кто никогда не прислушивался к голосу тела.

Те, кто никогда не обращался со своим телом как с храмом, не представляют, как много упускают. Лягушка на дне колодца видит лишь один лучик света и считает, что это все небо. То же происходит и с теми, кто потерял адрес своего тела. Жизнь течет вокруг них, но они этого не осознают. Они видят и чувствуют только шумное и чрезмерное. Их восприятие притуплено до кататонии. Может быть, в детстве кто-то подложил им в витамины прозак. С другой стороны, разум у них всегда гиперактивный, он слишком захвачен неостановимым потоком мыслей, чтобы обратить внимание на экстаз, танцующий прямо у них перед носом. Они как сомнамбулы, даже не осознают, что находятся в плену собственного сна. Они не знают, каково жить в теле, которое служит не просто машиной, переносящей мозг из одного места в другое. Даже способность любить и ощущать любовь ограничена, если притуплено восприятие. Боевые искусства – это один из методов, который может научить тело заново пробуждать сонные чувства. Те, кому хватает ума не усыплять их снова в конце занятия, видят, как их повседневная жизнь наполняется музыкой.

Не обязательно путешествовать в экзотические места, закидываться наркотиками или ездить на скорости в полторы сотни километров в час, чтобы получить исключительно сильные ощущения. Когда все пять чувств пробуждены, каждое ощущение становится сильным. Запах земли после летней грозы. Объятия возлюбленного. Просторное небо над головой. Маленькие впечатления, которые могли бы миновать сознание, не оставив следа, становятся посланиями неизмеримой красоты. Несколько дней назад я видел, как на цветочной клумбе вылупился утенок. Ничего необычного. Ничего грандиозного. Всего лишь первые мгновения в жизни утенка. Но я наблюдал за ним почти час, захваченный сценой. Люди проходили мимо, не замечая, что происходит буквально у них под носом. Я не мог не улыбаться. Может быть, они бы не заметили, даже если бы среди цветов танцевала танго греческая богиня. Их восприятие не готово отмечать ничего, кроме строго необходимого. Всегда в движении. Всегда в спешке. Они передвигаются под стеклянным куполом, который защищает их на пути от дома до офиса и изолирует от окружающего чувственного мира. Красота, принесенная в жертву на алтаре эффективности. Пустая трата потенциала.

Но если вы остановитесь и прислушаетесь, тело расскажет все, что вам нужно знать. Чувствительное тело возвращает жизни ее естественную интенсивность. Будь то наступление великолепного рассвета или опасность, поджидающая за углом – вы немедленно это почувствуете. Десять справоч-

ников по психологии поведения не научат тому, что может раскрыть один взгляд. Тело человека – это самый большой источник информации, который можно вообразить. Посмотрите на людей тридцать секунд и вы интуитивно поймете то, что их друзья узнали за годы знакомства. Чтение языка тела – это не результат практики и не техника, которой можно научиться. Это нечто, что происходит естественно, когда разум и тело не сражаются друг с другом. Интуитивные откровения, как сны, нужно чувствовать, а не толковать. Осознаете вы это или нет, но каждый человек излучает определенную вибрацию. Все переживания жизни, все эмоции, которые человек когда-либо испытывал, вытатуированы на коже. Квинтэссенция человека раскрывается в каждом его жесте. Собаке нужно всего несколько секунд обнюхать человека, чтобы решить – обляять его, проигнорировать или запрыгать, размахивая хвостом. Неправильное восприятие – единственная причина, почему людям нужно больше времени. Это не магия – было бы оскорбительно думать, что чихухуа обладает большей магией, чем человек – нужно всего лишь держать глаза открытыми.

Когда я нахожусь в равновесии с самим собой, то при встрече с совершенно незнакомыми людьми многое знаю об их жизнях еще до того, как нас представят друг другу. Я смотрю в их глаза и как будто читаю открытую книгу. Иногда даже видеть не обязательно. Кто-то говорит у меня за спиной, и тона его голоса достаточно, чтобы я знал, какой это

человек. За многие годы мои интуитивные догадки подтвердились столько раз, что глупо было бы считать их совпадениями.

Но это не повод раздувать собственное эго. На самом деле, я не желаю считать это моей личной способностью. Любой, кто обращает внимание на свое восприятие, способен на то же самое. Пять чувств работают вместе и порождают шестое. Я никогда не думал, что умение видеть сердце человека – это что-то исключительное или магическое. Единственное, что меня удивляет – то, что так много людей этого не делает.

Но, возможно, мне не стоит так удивляться. Может быть, нет ничего странного в том, что люди, которые добровольно соглашаются проводить треть суток взаперти в офисе, посвящая себя занятиям, к которым часто не испытывают никакой любви, теряют способность «чувствовать». Может быть, в этом нет ничего странного. Слабое осознание тела – это симптом более глубокой болезни, физической, духовной и социальной одновременно. Как мастер боевых искусств, который превосходно освоил технику, но которому недостает мудрости, чтобы знать, когда ее использовать, так западная культура держит в руках технический потенциал, способный превратить планету в рай, но не имеет представления, как им насладиться. Вместо того чтобы обогащать повседневную жизнь, все более и более сложные технические изобретения становятся способом увести нас дальше от тел и природы.

В век виртуальной реальности, повсеместно протяну-

той паутины и растущей нематериальности работы усердная практика боевых искусств может казаться бесполезным анахронизмом. Но, возможно, сегодня такие дисциплины, как боевые искусства, нужны еще больше, чем в прошлом. Мы больше не живем в обществе, где для того, чтобы принести домой еду, приходится полагаться на скорость и мышцы, чтобы догнать быка и подолгу бежать по лесу. Сегодня многие проводят по восемь часов в день, сидя за столом или перед компьютером, и принуждают свое тело к неестественной неподвижности. Ум перерабатывает, а тела инертны. Все больше завися от нематериальных форм технологий, мы обрекаем тело на подчиненное положение. Мы отстраняемся от него. Мы забываем о его магии. Мы забываем о его силе. Неравновесие между виртуальным и физическим «Я» растет с каждым днем.

В таком контексте боевые искусства могут быть способом обратить эту тенденцию вспять, или, по крайней мере, уменьшить причиняемый ею вред. Во время занятий рациональный разум отдыхает. Даже посреди большого города, после многих часов нагрузки на мозг, мы снова можем обнаружить дикую природу тела и ощутить пульсирующую в мышцах энергию жизни. Боевые искусства использовались как противовес против всевластия разума. Многие техники медитации направлены на достижения тех же результатов, но часто они полагаются на относительно пассивные методы, которые лишь частично задействуют тело. Из-за это-

го расслабление становится всего лишь умственным усилием («Сейчас я должен расслабиться»), а не естественным физическим процессом, и порождает скорее паранойю, чем гармонию. Боевые искусства, напротив, указывают на то, что индивидуальная гармония начинается только с тела человека.

Однако боевые искусства – это всего лишь оазис в пустыне, одинокий голос, который противостоит преобладающим в обществе течениям. Эта ситуация – не просто результат принятия сидячего образа жизни, но также следствие доминирования над коллективной душой философий и религий, которые предпочитают абстрактную метафизику физической природе переживания. Не нужно далеко ходить, чтобы увидеть признаки этого. Достаточно включить радио или телевизор. В прессе тело демонстрируется преимущественно в негативных образах: кровь жертв террористических атак, подробные репортажи о последствиях смертельных заболеваний, чувства преступников, приговоренных к смерти, в момент казни, сцены разорения страны, истерзанной войной, угасание недоедающих детей. Мы вспоминаем о теле только тогда, когда оно болит. Оно изображается как источник страданий, как негативная сущность, которая приносит людям боль и проблемы.

В качестве альтернативы идее «тело равно боль» пресса предлагает другие образы тела, прекрасно дополняющие первый набор – тело как дорогая машина, как искусная ра-

бота, как роскошный товар, не более чем рыночный продукт. Если оно вам не нравится, всегда можно изменить его с помощью пластической хирургии. Если мотор теряет силу, добавьте кардиостимулятор. Является ли целью здоровье или эстетика, но именно внешнее вмешательство технологий решает все наши проблемы: это скрытое послание мы слышим каждый день. Нет никакого осознания тела, и оно явно не рассматривается как часть «Я». Оно лишь немного больше, чем одежда, которую мы выбираем на день, нечто, что всегда можно преобразовать согласно нынешней моде (если у вас достаточно денег). Именно это и происходит, когда люди слишком долго верят в трансцендентальную философию.

Века Аристотеля, Платона и Декарта проложили путь к упадку тела. Большая часть культуры нашей планеты пронизана восприятием природы и тела через линзы механистического представления о реальности. Декартовское «мыслю, следовательно существую» определяет наши тела всего лишь как функцию мышления, тем самым превращая физический мир в бесплодную пустошь. Мы выбрали следовать за Кантом по дороге «прогресса» и науки вместо того, чтобы сидеть у костра на пару с Гэри Снайдером и объезжать прерии вместе с Черным Лосем. Большая ошибка. Сам Гэри Снайдер говорит следующее: «Иномирная философия в итоге приносит больше вреда планете (и человеческой душе), чем боль и страдания – те самые экзистенциальные условия, которые они пытаются превзойти».

Вероятно, еще большее влияние, чем догмы научных философий, оказал мрачный призрак многочисленных религий, которые посадили зерна отрицания тела. Доктрины отвержения, согласно которым жизнь – это грех, требующий искупления.

Эти доктрины порождаются страхом быть в полной мере живым. В их глазах земля – это не более чем юдоль слез, место страданий, вынужденная остановка на пути в лучший мир. Тело – это тяжкая ноша, которая приковывает нас к земле, препятствие на пути к раю. Между телом и душой нет гармонии, более того – они представляют собой антитезис, начала, постоянно воюющие друг с другом. Естественная пульсация здорового тела считается источником опасных искушений. Но искупление, усмирение плоти и подавление самого себя – это добродетели тех, кто однажды обжегся об огонь и с тех пор предпочитает сидеть в темноте; тех, кому не хватает смелости сказать жизни «да»; тех, у кого нет глаз, чтобы насладиться танцем нимф, или ушей, чтобы услышать, как бьется сердце леса.

Пренебрежение телом, словно врагом – первый шаг на пути к наихудшим извращениям. Духовное и экологическое разрушение выросло из семян этой школы мышления. Если земля – не более чем место перехода, которое дано нам в пользование, зачем беспокоиться о том, хорошо ли мы с ней обходимся? Несколько тысячелетий под наставлениями этих религий оставили тяжелую отметину: вырубленные леса, по-

всеместное загрязнение, подавленная сексуальность, атомные бомбы, беспорядочное разрушение других народов и видов.

Слова Чогьяма Трунгпы попадают точно в цель.

Когда люди теряют связь с природой, с небом и землей, они не знают, как ухаживать за окружающей средой и как управлять своим миром – а это одно и то же. Люди одновременно разрушают экологию и друг друга. С этой точки зрения исцеление общества идет рука об руку с исцелением личной, стихийной связи с осязаемым миром.

Философии, религии и плохие привычки укоренились настолько глубоко, что большинство больше не может найти способ установить связь с собственным телом. Иногда они пробуют грубые и часто контрпродуктивные способы, боль и мазохистские дисциплины – ранят себя, чтобы почувствовать себя живым. Но это всего лишь оборотная сторона физического подавления, от которого они пытаются убежать. В этом поиске нет гармонии или красоты, только отчаяние.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.