

Венди Талмер

Интуитивное Тело

Мудрость и практика айкидо



● Путь воина

Венди Палмер
Интуитивное тело. Мудрость
и практика айкидо
Серия «Путь воина (reader-release)»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41594524

*Интуитивное тело. Мудрость и практика айкидо: ИГ «Весь»; СПб.;
2016*

ISBN 978-5-9573-2064-7

Аннотация

В данной книге я предлагаю обратиться к той части нашего внутреннего мира, которая является источником мудрости и поддерживает нашу способность совершать ясные и мощные воплощенные действия. Подобный способ бытия проистекает из того, что я называю «интуитивным состоянием», из спонтанной, разумной и творческой части нас самих, не разрушенной страхами и смущением.

В первой части книги я описываю, как обосноваться в собственном теле. Без прочной системы корней или фундамента интуитивное восприятие нельзя сосредоточить на воплощенном действии. Во второй части обсуждается ментальное восприятие и работа с движением и силой мысли. Это подготавливает к тому, чтобы создать достаточное пространство, в котором

может пробудиться мудрость интуиции, как это описано в третьей части. В четвертой части я обращаюсь к природе воплощенного действия – *ирими*, полностью погружая читателя в реальность и показывая, как работает наше восприятие в различных жизненных ситуациях. Упражнения, представленные в конце книги, иллюстрируют техники, описанные в предыдущих частях. Их можно применять в предложенном виде или изменять и интегрировать в собственную практику.

Также книга выходила под названиями «Айкидо – инструмент самопознания. Уроки мастера» и «Мудрость не-знания. Айкидо – искусство интуитивных решений».

Содержание

Благодарности	11
Предисловие к новому изданию	14
Предисловие к изданию 2000 года	18
Предисловие	20
Введение	25
Воплощение мечты	25
Оценка основ моего восприятия	30
Влияние традиций айкидо на мою жизнь	36
Как работает эта книга	41
Часть 1	43
Глава 1	43
Точка отсчета и техника	46
В настоящем	47
Погружение в ощущения	49
Знание реки	50
Глава 2	53
Триада концентрации: три составляющие	56
концентрации внимания	
Использование дыхания	57
Балансировка энергетического поля	58
Ощущение земного притяжения	60
Практикуем технику	61
Персонализация базовой практики	62

Практика и принятие тайны	64
Глава 3	68
Зачем нужны качества?	70
Определение качества	71
Использование тела как учителя	73
Центральный элемент практики	74
Глава 4	75
Энергия следует за вниманием	76
Украшаем основную практику	78
Медитация спирального дыхания	79
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Венди Палмер Интуитивное тело. Мудрость и практика айкидо

© 1994, 1999, 2008 by Wendy Palmer

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.

ОАО «Издательская группа «Весь», 2011

*** * ***



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего
издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский



Ваджрайогиня – буддийское женское воплощение мудрости, нарисовано Тамамом Каном

Эта книга посвящена моим детям, Тифани и Джанго, которые вдохновили меня на то, чтобы

стать лучшей личностью

Благодарности

Я хочу выразить глубочайшую признательность всем, кто сделал возможным появление этой книги:

Джорджу Леонарду и Ричарду Хеклеру, моим партнерам по школе «Тамалпэ айкидо»¹, за более чем двадцать лет беззаветной любви и поддержки в моем развитии и в работе над этой книгой.

Хелен Палмер за веру в меня и мою книгу. Я нашла в себе силы справиться со сложностями благодаря ее вере.

Всем наставникам, которые подарили мне искусство айкидо, основу этой книги. В особенности Митсуги Саотоме, Хироси Икеда, Роберту Надо и Франку Дорану.

Памеле Рикард за дружбу, юмор, воодушевление, поддержку и способность неустанно дешифровать мои каракули.

Мими Палич за первый импульс и за самый важный начальный этап редактуры.

Эллен Моссман и Вивиан Рамстед за время и энергию, которые они вложили в то, чтобы поддержать меня на ранней стадии, полной неуверенности и сопротивления.

Линди Хок, которая на протяжении более чем четырех лет спрашивала меня, когда же я напишу эту книгу.

¹ Венди Палмер, Джордж Леонард и Ричард Хеклер основали школу «Тамалпэ айкидо» в 1976 году в Милл Вэлли (США). – *Здесь и далее примеч. пер.*

Аммону Кану за техническую сноровку в переводе графиков и рисунков с бумаги на диск.

Эта книга также была вдохновлена Чогьямом Трунгпой и создана под влиянием его учения.

Всем людям, внесшим свой вклад в мою книгу, – это ученики, приходившие на занятия на протяжении последних двенадцати лет и вдохновлявшие меня на то, чтобы поддерживать школу живой и развивающейся. Именно их любовь и разочарование, печаль и радость подвигли меня на то, чтобы глубже понять связи и энергию, которые организуют наше поведение. Надеюсь, все эти отважные люди знают, что они – главная составляющая данной книги.

Это последнее издание не увидело бы свет без поддержки и ободрения со стороны Пола Реста. Я хочу поблагодарить Элизабет Кеннеди и Кимберли Вудлэнд за то время, которое они потратили на работу с деталями, и Сюзанне Альбертсон за творческий вклад. А отзыв Жанны Марии Пасалаква придал большую точность и ясность основной идее данной книги.

Стив и Сьюзен Харпер также имели отношение к этой книге и повлияли на ее формирование. Они мудро поделились красотой и силой их способа связи с жизнью и решения проблем.

Спасибо тебе, Филлип Моффит, за твое видение, тебе, Трейси Томпсон, за твой дух, и тебе, Майкл Арагон, за твое сердце.

А также Тифани и Джанго за то, что вы такие, какие есть,
и дарите мне свою любовь.

Предисловие к новому изданию

Мы – наделенные плотью существа. Не киберсоздания и не виртуальные персонажи. Но мы предпочли позабыть об этом на свой страх и риск. Огромное число людей, принимающих препараты от депрессии; бесконечные статьи о том, как трудно оставаться сосредоточенным; десятки миллионов жизней, оказавшихся «без равновесия» в развитом мире; легкость, с которой наша культура разменивается на причуды, пустяки; соблазн легких денег; множество людей в поисках смысла, не знающих, в какую сторону повернуть, – все это можно рассматривать как следствие потери основы, контакта с собственным телом.

Вдобавок, многие из нас живут в режиме бесконечных путешествий, так и не создав или не обжив свой дом, свое тело. Мы часто ощущаем рассеянность, стресс, перегруженность и отчуждение от тех людей, о которых мы заботимся больше всего.

Более эффективные действия, продвинутые технологии, смена места работы – все это никогда не решит ни одной из названных проблем. Как и попытка стать невероятно богатым или раздать все свое имущество. Только полное возвращение к самому себе, к своему телу и немедленное постижение истины и глубины, возникающей от этого, успокоят нас.

Некоторые из нас пытаются замаскировать или облегчить

жизнь, не уделяющую должного внимания телу, с помощью алкоголя, чтобы успокоиться, или посредством интенсивных тренировок, чтобы управлять биохимией мозга. Эта и другие стратегии не срабатывают, потому что удерживают нас в отдалении от настоящего, не дают ощущения погруженности в собственное тело. Любой регулярный, повторяющийся опыт такого рода позволяет всего лишь на время уйти от ощущения жизни в отстранении от самих себя. Однако мы легко можем прийти в неистовство, если пропустим занятие по самосовершенствованию или урок бикрам-йоги.

Конечно, есть звучащие убедительно причины избегать полноценного использования собственного тела. Едва начав прислушиваться к нему, мы можем ощутить боль, напряжение, дискомфорт, стеснение. Мы можем оказаться переполнены сильными эмоциями, такими как гнев, страх или печаль. Поскольку большинство из нас не учили, что делать с таким опытом, неудивительно, что мы стремимся убежать.

Именно здесь чудесным образом вступает в дело книга Венди. За годы упорной практики Венди развила в себе способность справляться с мощными соматическими ощущениями, даже испытывая давление. (Венди весьма миниатюрна и при этом десятилетиями практиковала айкидо с партнерами, примерно вдвое превосходящими ее по размеру.) В современной жизни только такая практика поддержит нас в условиях того давления, которое мы испытываем. Мы не собираемся уходить в монастыри.

То, что описано в книге Венди, тщательно проверено и имеет основания. Но не в этом ее основная сила. Прекрасный подарок, который Венди сделала миру, Сознательное Воплощение, – это квинтэссенция соматической мудрости, сделанная невероятно практичной, доступной каждому и готовой к немедленному применению в любой ситуации, в какой бы мы ни оказались. Венди разработала упражнения, которые ясно показывают наши текущие отношения с телом, другими людьми, самими собой и окружающим миром. Нет необходимости для длительного комплексного анализа нашей жизни, упражнения Венди заставляют нас войти в непосредственный контакт с нынешней реальностью. С каждым циклом практики наше видение углубляется, но что самое прекрасное, мы становимся более опытными, учимся ощущать момент присутствия здесь и сейчас и интегрироваться. Мы находим собственный путь. Освежаем, обновляем и вновь вдохновляем самих себя.

Эта книга прекрасно объясняет основы сознательного воплощения, жизненно важные способности для каждого, живущего в наше время. Пожалуйста, примите дар этой книги с любовью и состраданием, с которыми он дается. Если вы серьезно используете то, что здесь предложено, то будете ощущать себя дома с самим собой, как никогда ранее, и узнаете, как быстро найти путь к себе, когда возникают сложности.

Джеймс Флэрти,

автор книги «Тренировка: пробуждение совершенства в

других», апрель 2008 года

Предисловие к изданию 2000 года

Когда мне было шесть, мама, к моему смущению, записала меня на занятия хореографией. Тогда как другие дети, казалось, инстинктивно знали, где лево и право, я все время двигалась в неверном направлении. С тех самых пор я по возможности избегала ситуаций, в которых мне нужно было отличать левую ногу от правой.

Мне удавалось это до тех пор, пока я не начала писать «Повседневное сакральное». В это время друг уговорил меня сходить на занятие, которое проводила гибкая женщина с черным поясом четвертой степени по айкидо. Через десять минут занятия я снова стала той самой шестилеткой, планирующей, как бы сбежать. Затем преподавательница, Венди Палмер, закончила учить нас физической технике и начала говорить о том, как наше тело реагирует на ситуации способами, неизвестными нашему мыслящему «Я».

Венди говорила, как мы можем остановиться, замедлиться и выяснить, как наши действия проистекают из тела. Она сказала: «Будьте внимательны. Наблюдайте за движением в момент его возникновения». Она разбиралась с теми же проблемами, что и я, но с совершенно другой точки зрения. А я, всю жизнь страдавшая просто от нахождения в собственном теле, услышала кое-что интересное: мое тело может быть моим учителем.

В возрасте шестидесяти шести я ощутила колоссальный голод по единству с собственным телом – захотела прислушиваться к нему и жить в нем. Я стала заниматься с Венди в рамках курса Сознательное Воплощение и могу сказать, что, в первую очередь, она – невероятно одаренный учитель, поэт движения. Эту книгу я прочитала медленно, вдумчиво. Я ощутила сердцебиение «Интуитивного тела» – страстное стремление Венди поделиться приобретенной мудростью, и мудрость здесь – на каждой странице.

«Интуитивное тело» подойдет как опытным ученикам, постигающим айкидо, так и абсолютным новичкам и тем, кто никогда не занимался айкидо. Намерение Венди – сделать каждого из нас более сильным, желание, чтобы каждый из нас нашел свой неповторимый путь. Она пишет о тех ценных жизненных уроках, которые мы можем взять у своего тела.

Венди показывает, как тело может быть нашим учителем, – если, как она говорит, мы хотим принять жизнь во всей ее полноте, такой, какая она есть, в каждом свежем и новом ее моменте.

Сью Бендер,

*автор книг «Очевидно и просто» и «Повседневное сакральное»,
октябрь 2000 года*

Предисловие

Для Венди Палмер мат боевых искусств – лаборатория человеческого духа, место не столько для демонстрации совершенства, неуязвимости техники, сколько для исследования тайн несовершенства, использования уязвимости. Ее особое искусство, айкидо, дает ей все, о чем может мечтать ученый: множество людей, чтобы с ними работать, искусство практически безграничных возможностей в рамках элегантной формы, и практика, интенсивность которой варьируется от очень легкой до очень сложной – до выжимания всех соков, когда мало что остается нераскрытым.

Мы с Венди вместе занимаемся айкидо с 1971 года. Вместе мы дали множество мастер-классов. В 1976 году с Ричардом Хеклером в качестве третьего партнера мы открыли додзё, «Тамалпэ айкидо», школу, через которую прошли больше айкидоистов, чем мы можем припомнить. Но для меня по-прежнему мало что может сравниться с посещением занятий Венди в качестве ученика.

Я сижу на краю мата в позе *сейза*, японской позе для медитации, уже улыбаясь от удовольствия, ощущая уверенность в том, что за этот вечер я буду удивлен не единожды. Венди вступает на мат. На ней надето белое ги и синяя хакама, разделенная юбка средневекового самурая длиной в пол.

В пятьдесят пять при весе в 120 фунтов², с тонкими запястьями и лодыжками, Венди выглядит изящной, даже хрупкой, если не заметить безошибочного чувства полного присутствия в данном моменте, сквозящего в ее движениях. Она ведет нас склониться в поклоне перед изображением Мори-хея Уэшиба, основателя искусства, в знак уважения, и занятие начинается.

С самого начала ясно, что Венди хочет – возможно, тут точнее сказать жаждет – встретиться с тем риском, которого стремится избежать типичный учитель боевых искусств. Одна техника требует, чтобы опытному атакующему отвечали с грацией и легкостью, ассоциирующимися с данным искусством. Венди выбирает для работы новичка. Другая техника особенно сложна, если атакующий нависает над защищающимся. Венди выбирает самого высокого человека в зале. В третьей технике грубая сила атакующего противопоставляется расслабленному использованию ки, демонстрируемому защищающимся. Венди уверенно поворачивается к шестифутовому³ качку, который делает 500 отжиманий в день. Иногда она промахивается, а это обычно вызывает замешательство или желание отомстить, особенно у тех, кто не уверен в себе. Для Венди промах – повод чему-то научиться. Чему это научило меня – и всех учеников – в отношении дисбаланса или агрессии или неспособности оставаться в на-

² Около 55 кг.

³ Ростом около 1 м 80 см.

стоящем моменте?

Венди нравится работать с новичками, очень медленно показывать простые техники. Такой тонкий темп дает ей некое подобие микроскопа с большим увеличением и высоким разрешением. Она видит детали, текстуру, тонкую паутину, удерживающую технику как единое целое, все, что было бы незаметно при быстрых движениях опытных учеников. Она просит занимавшегося карате айкидоиста встать перед ней и бить ее в живот. Эксперимент: как долго, сколько секунд она сможет простоять в этом открытом, полном присутствия, уязвимом состоянии, которое она называет «незнанием», до того, как сделать движение? Сможет ли она после этого сделать движения и взять атакующего под контроль с помощью любви, а не агрессии?

В то время как ученики тренируются, Венди медленно движется вокруг мата, наблюдая то, что в целом невидимо: мелкие нарастающие движения, бесформенную пустоту, из которой возникает каждое движение, тайные мысли, появляющиеся в момент потери баланса, звенящую сеть смущения, которая соединяет детскую травму с неловким бесчувственным ударом. Она учит идиомами и примером. Она учит важным вещам через угол положения запястья, инерцию удара. Она чувствует себя как дома в своей «лаборатории», жалея только, что урок не достаточно длинный, чтобы преподать то, чего она так страстно желает, к чему стремится.

Теперь этот ученый духа очистил свое знание, чтобы по-

местить его в удивительно оригинальную книгу. «Интуитивное тело» – истинно даосская книга по общему тону, современное западное прочтение вдохновившей дзен и все «внутренние» боевые искусства китайской философии, которой уже 2600 лет, учения, которое видит жизнь не как серию целей, необходимых для достижения, но как являющийся самоцелью путь, который нужно пройти, который предостерегает амбициозных правителей от попытки управлять огромным государством так же, как они готовят маленькую рыбку. Но в мелочах эта книга – сама Венди, невероятно успешный перевод ее уникального вербально-физического учения на бумагу.

Книга «Интуитивное тело» безусловно создана не столько для мастеров боевых искусств, сколько для всех, кто хочет вновь открыть, говоря словами Венди, «часть себя – мудрую, добрую и способную на ясные и мощные воплощенные действия». В этом задании осознанное тело – королевская дорога к интуитивному состоянию. Венди часто учит примером, даже в письменном слове. Во многих случаях она делает так, как делает, в даосской манере оставляя за читателем право следовать или не следовать этому.

«Интуитивное тело» – книга, которую нужно читать медленно, снова и снова. В ней вы встретите одаренного учителя и обнаружите суть уникального учения. Не ждите, что вы изменитесь за одну ночь, поскольку мгновенная трансформация – иллюзия. Чтобы получить долговременные измене-

ния, даже самый ошеломительный момент озарения должен быть подготовлен или продолжен долгим усердным путешествием по дороге практики. Здесь вы найдете убедительное и настойчивое приглашение вступить на этот путь.

*Джордж Леонард, Милл Вэлли,
Калифорния, январь 1994 года*

Введение

*Из ниоткуда конь
принес нас сюда, где мы вкушаем любовь,
пока снова не вернемся к небытию.
Этот вкус – вино, которое мы всегда поминаем.*

РУМИ

Воплощение мечты

Когда я была маленькой девочкой, мне нравилось скакать на лошади. Я мечтала о том, чтобы мчаться быстрее ветра верхом на сильном жеребце с длинной развевающейся гривой. Однажды моя мечта сбылась.

Мы с моим другом Лини наблюдали, как одного из чистокровных жеребцов моего отца, неспроста названного Необузданным, вели взмыленным с цепью вокруг носа в стойло, он сопротивлялся и храпел, а его ноздри пылали красным изнутри. После того, как Необузданного загнали в стойло, нас предупредили, что к нему нельзя даже приближаться, сказали, что он «очень опасен». Когда все ушли, мы с Лини отправились к Необузданному, принесли ему сахар, морковку и море любви и обожания. Мы частенько

проскальзывали в запретное стойло, карабкались на спину Необузданного и дивились тому, насколько он красив, силен и мускулист по сравнению с теми кобылами и меринами, на которых нам разрешалось кататься.

Однажды, не знаю почему, мы отправились в путешествие за мечтой. Лили запрыгнул на проверенного мерина, неоседланного, с простой уздой. Я прикрепила кожаную веревку к недоузду Необузданного и вскарабкалась на его спину. Мы открыли ворота в конюшню. Мерин начал галопировать по полю в сторону спрятавшейся в деревьях тропинки. Необузданный почувствовал азарт и рванул, его чистокровное сердце и дикий дух понеслись через поле. Мы были свободны!

Пока мы скакали в сторону тропинки, я наматывала на руки длинную гриву Необузданного. Я хотела остаться с ним, что бы ни случилось. Я оказалась в своей мечте и решила прожить ее в полной мере. Когда мы достигли тропинки, мне пришлось пригибаться и иногда даже прикрывать голову руками, чтобы ветви деревьев не сшибли меня. Необузданный воспринял мою позу как поощрение, я почувствовала, как он немного ускорился, его мышцы заработали еще активнее. Я слышала его дыхание и ритмичный стук копыт по земле. Когда я посмотрела вниз, на быстро проносящуюся мимо землю, у меня закружилась голова. Я закрыла глаза, вцепилась в гриву и вжалась в тело коня так сильно, как смогла. Я помню, как пыталась ощутить себя его частью. Я хотела стать с ним единым целым.

Тропинка заканчивалась резким поворотом в короткое узкое поле. До этого момента я была уверена, что на той скорости, с которой мы неслись, повернуть невозможно. Но тут стало казаться, что возможно все. Я переместила вес, наклонив голову к правой стороне шеи коня. Его тело легонько ответило, это было похоже на то, что я прошептала что-то ему на ухо, и он меня понял. Необузданного немного занесло на повороте, но мы вывернули в открытое, зеленое от травы поле. Конь замедлился, поворачивая, и остановился, чтобы пощипать свежий зеленый корм. Мое тело дрожало, когда я выпутывала руки из гривы Необузданного. Его бока вздымались, а шкура лоснилась на солнце, пока он нюхал землю и жевал сочную траву. Я воплотила мечту. Я почувствовала, что все возможно.

Через шестнадцать лет я впервые увидела айкидо. Как будто космос открылся и что-то забытое, однако знакомое прошло сквозь меня. Это дуновение было памятью об объединении с силой, физически гораздо более мощной, чем я, однако открытой и восприимчивой к моим намерениям. Это было ощущение полета, самоотдачи с невинностью абсолютной любви и обожания. Красота, изящество, сила, отдача, все это подстегнуло мое желание вновь воплотить мечту. Прекрасно иметь мечты и фантазии, воплощать их – еще прекраснее.

Мой «рост» был похож на путешествие сквозь страх. Пока я была маленькой, возможные травмы мало что значили

для меня, когда я активно стремилась к мечте. С возрастом мечта начала тускнеть и самозащита – стремление не рисковать – стала основной задачей. Я использовала разум, чтобы понимать вещи, а не тело, чтобы их переживать. В возрасте двадцати четырех я прочитала много чего о физическом и об экзистенциализме. Я знала и любила «Дао Де Цзин», но клетки моего тела забыли, как когда-то изголодались по полету, изяществу, красоте, силе и отдаче.

Затем, увидев движения айкидо, я ощутила, что оказалась дома – вернулась – нечто подобное тому, когда просыпаешься и вспоминаешь о той части себя, которая изголодалась по опыту настоящего контакта. Буддисты называют это *тантрой*, частью, которая познает истинное удовлетворение, входя в энергетический водоворот вселенской жизни и дыша, а не стоя в стороне и наблюдая.

Мое сердце наполнилось романтическим вдохновением, и я начала заниматься айкидо. Огромный разрыв между тем, что я видела и ощущала, и тем, что могла сделать, был не слишком удивительным, но от этого не стал менее болезненным. Было сложно выносить тот факт, что весь дискомфорт, как эмоциональный, так и физический, исходит от меня самой. Я безнадежно хотела, чтобы его часть, пусть даже маленькая, принадлежала моим партнерам. Я действительно чувствовала, как будто дискомфорт вызывался чем-то, что они делали со мной. Разве я могла сделать все это с собой сама?

Только через несколько лет в процессе познания я поняла, насколько это мощный шаг – осознать на уровне физических ощущений, что мы сами организуем дискомфортные ситуации. Не другой человек создает их для нас. Постигнув это, мы можем начать один из процессов айкидо – иrimi. вхождение в ситуацию, принятие жизни и развитие более глубокого контакта с нашим центром.

Центр – та часть нас, которая помнит, что мы принадлежим вселенной, часть, которая не ощущает необходимости защищать себя, поскольку не находится в оппозиции к чему бы то ни было. С моей точки зрения, центр питается желанием, страстью и любопытством, направленным на опыт полного контакта. Эта хитрость позволяет желанию быть сильнее страха. Моя агрессия, проистекающая из страха, подавляет мое желание и вызывает стремление к самозащите. Чтобы не оказаться под контролем страха, я устремляюсь к центру, как влюбленный стремится в объятия возлюбленной, как маленькая девочка стремилась скакать верхом на огромном неоседланном жеребце.

Оценка основ моего восприятия

Что позволяет маленькой девочке воспринимать коня с любовью как прекрасную благотворную силу, тогда как взрослый человек видит того же жеребца опасным и непокорным? С учетом того, что в обоих способах восприятия есть доля истины, почему некоторые люди выбирают первый вариант, а некоторые – второй? Возможно ли, чтобы мы были совершенно одиноки и внутренне соединены с чем-то одновременно? Если да, можем ли мы найти правильную степень натяжения между этими крайностями? Быть может, подобно струне музыкального инструмента, натянутой для создания правильного гармоничного звука, мы можем научиться удерживать напряжение между парадоксами жизни. Первый шаг – выявить элементы одиночества и причастности. Оценивая наши истоки, рождение и раннее детство, мы можем увидеть некоторые факторы, повлиявшие на наше восприятие жизни.

В моем случае обо мне заботились мама и много разных нянечек. У моей матери был множественный склероз, и она ходила на костылях с тех пор, как мне исполнилось два года. К тому моменту, когда мне было четыре, она пересела в инвалидную коляску. У меня нет никаких воспоминаний о матери до того, как это произошло. К тому моменту, как мне исполнилось восемь, она потеряла способность говорить

и пользоваться руками. К моим одиннадцати годам мама не могла больше произнести ни слова, ее нужно было кормить и переворачивать в постели. Она дожила до того момента, как мне исполнился двадцать один, и умерла в возрасте сорока девяти лет.

У меня была близкая духовная связь с матерью. Я кормила ее, причесывала, стригла ей ногти и переворачивала ее — главная задача, которую нужно было осуществлять медленно, из-за болезненных спазмов, которые могло вызвать переворачивание. Я была ее переводчиком, и эта роль стимулировала мою интуицию. Мама издавала звук или делала движение глазами, а я говорила: «Она хочет пить» или: «Ее нужно перевернуть». Я знала, что моя способность понимать маму заставляет отца и сиделок чувствовать себя некомфортно. Им было нелегко смириться с тем фактом, что я читаю маму так легко, но они также испытывали облегчение от того, что им не нужно было мучиться, выясняя, чего она хочет. В результате моя интуиция никогда не подавлялась, как это происходит с большинством детей. Моя интуиция была слишком нужна, чтобы ее притуплять. Они терпимо относились к дискомфорту, вызываемому ребенком, видящим больше их, поскольку это позволяло всем нам с большей легкостью справляться со сложной ситуацией.

Это происходило в тот период, начиная с пяти лет, когда я была фанатом верховой езды. Физические проявления любви, которые я не могла получить от матери из-за ее болезни,

заменялись моей связью с лошадей, Энджи. Когда дома дела шли совсем тяжело, я убегала в конюшню и спала в стойле с Энджи. С лошадей у меня была та же невербальная связь, что и с матерью, только Энджи была мягче и приятнее, и ситуация начинала казаться более простой. Я ощущала единение с лошадей. В результате у меня развилась способность любить и устанавливать эмоциональную связь с животными, но не с людьми.

Мое восприятие людей было зоной предательств и смущения. Почему Господь предал меня и позволил моей маме заболеть? Что она сделала? Что не так с людьми, что они не могут читать друг друга? Почему они не могут сказать, что думают и чувствуют другие люди? И, наконец, почему взрослые говорят одно, когда думают и чувствуют другое? Почему они не говорят правду? Все вместе казалось мне темным и чужим. Я находила облегчение в лошадях. Считала лошадей непосредственными, нежными и честными. В то время как у меня было чувство сопричастности лошадям, я всегда ощущала себя чуждой всем людям, кроме моей матери, о которой я заботилась. Но и тут все тоже было мрачно, поскольку каким-то образом я чувствовала себя в ответе за то, что не могу исправить ситуацию, что моей маме не становится лучше из-за некой моей ошибки.

Я понимаю, что дети нередко ощущают ответственность за проблемы и болезни в семье. В моем случае я чувствовала ответственность не столько потому, что считала себя при-

чиной болезни, сколько потому, что мне казалось: я могу ее исцелить. Где-то в глубине души я знала, что способна исцелить маму, если только найду ключ.

Поиск способа исцеления матери привел меня к буддизму и христианской науке, которые, оглядываясь назад, я нахожу весьма схожими. Хотя я узнала многое о восприятии разума, себя и материального мира, мама продолжала страдать, а мое отчуждение и горечь – расти. Я испытывала чувство сопричастности только по отношению к лошадям. Я чувствовала, будто вижу людей насквозь и понимаю их, но большинство их действий казалось никак не связанными с этой информацией. Я не ощущала сопричастности. Мне казалось, что я не справилась с ролью сиделки матери, поскольку не преуспела в исцелении.

Я олицетворяла мифологию христианских верований – изгнание из райского сада. Я думала, что если вырасту, узнаю больше, обрету силу, то смогу найти путь назад. Я думала, что возраст должен помочь, что семейная жизнь может стать ответом, и в конце концов попробовала завести детей. Я всегда пыталась найти отношения, которые восстановили бы мою веру, заставили меня чувствовать, что меня любили, дали бы мне ощущение сопричастности. Но я не понимала, что отношения, которые я искала вовне, все время крылись внутри меня. Как сказал О-Сенсей (Морихей Уэсиба): «Атакующий не вовне, а внутри». Я убеждена, что верна и аналогия: любящий не вовне, а внутри.

Как мы можем начать ощущать любовь к самим себе? Как мы можем построить отношения с самими собой, которые поддержат нас в сложных жизненных ситуациях? Возможно, именно поэтому мы столько работаем над собой. Книжки по помощи самим себе становятся все больше. Процветают различные занятия, семинары, мастер-классы. Новые и традиционные пути личностного развития притягивают людей из всех жизненных областей.

У предыдущих поколений нередко была четкая социальная система, объяснявшая, как быть мужчиной или женщиной. Власть имущие, будь то родители, полиция или духовенство, олицетворяли мудрость или знание. Многие из таких систем были полностью разрушены в 1960-е. Власть церкви, государства, семьи подвергалась испытаниям и сомнениям. Феминистское движение пошатнуло традиционное положение мужчин и женщин, только усилив сомнения, касающиеся автономии, власти и отношений. Западная культура вошла в фазу кризиса идентификации. Казалось, люди повсеместно вопрошают: «Кто мы? Что правильно?» Десегрегация, демократия и движение студенческих протестов вспыхнули, лучась потоками света, освещая социальные несуразности, общественные реформы и новые возможности. Многие пристрастились к наркотикам, желая убежать или испытать новый опыт, надеясь обрести новое озарение.

Когда в 1970-е дым начал рассеиваться, обещания утопического бытия, в рамках которого все люди смогут быть сво-

бодными, равными и, разумеется, счастливыми, не воплотились. Мы прочли книги, получили невероятный опыт и озарение, однако самый главный элемент удовлетворения – счастье – по-прежнему остался нам недоступен. После всех фейерверков, реформ и перемен мы все еще не были счастливы. Так что мы начали искать и путешествовать, каждый в своем направлении.

Мы стали искателями, потому что были так или иначе уязвлены или задеты. Мы думаем, что если найдем правильного учителя, форму или озарение, страдания закончатся и мы будем счастливы. Это только начало процесса интеграции углубления и объединения с самими собой.

Влияние традиций айкидо на мою жизнь

На протяжении двадцати трех лет моим магистральным путем было айкидо, японское искусство боя и медитации. Для меня самая привлекательная вещь в айкидо – это интуиция, мудрость, которая приходит изнутри. Ощущение этой мудрости изнутри дало мне веру в собственную способность действовать разумно и быстро в рамках нашей сложной культуры.

Айкидо было разработано Морихеем Уэсиба, которого обычно называют О-Сенсей, что означает «великий учитель». Айкидо – современное боевое искусство, начало которого официально отсчитывается с 1930-х. О-Сенсей умер в 1969 году. Большинство моих учителей занималось непосредственно у него. Влияние О-Сенсея как человека и вдохновенного учителя сильно ощущается в айкидо и по сей день. Он был выдающимся человеком, одаренным художником боевых искусств, чья жизнь была посвящена будо, сущности жизни и вселенской истины. Его приверженность идее вселенского мира и любви привела к созданию уникального боевого искусства, основная идея которого – любовь и защита всего живого, даже тех, кто атакует с намерением нанести вред. В этом радикальное отличие от идеи боевого искусства как способа самозащиты. Само по себе название ай-

кидо представляет философию и идею этого искусства:

ай означает «соединение» или «гармонию» и звучит также как японское слово, обозначающее любовь;

ки означает «энергию» или «жизненную силу»;

до означает «путь» и происходит от китайского слова *дао*.

До прекрасно описано Донном Дрэггером в книге «Классическое будо»:

До, или путь, покоится на духовной основе, которая выражается и проживается через тренировки в определенной манере, направленные на достижение идеала человеческого поведения, в свою очередь облагораживающего индивида и общество, в котором он живет. Цель любых форм *до* – устранить традиционные предрассудки, касающиеся человеческих отношений... Поскольку формы *до* тренируют человека быть «более человеческим», они считаются истинным путем человечества, применением жизненного знания, которое проявляется в *актах помощи* (курсив мой. – В. П.) другим человеческим существам.

Поскольку айкидо – боевое искусство, оно сопряжено с физическими атаками и поэтому является прекрасной лабораторией для изучения наших страхов и агрессии. Именно желание более детально изучить и понять страхи и агрессию вдохновило меня начать работу, ставшую основой этой книги. Я стала искать способ развить сознательное воплоще-

ние и изучить отношения – границы и интуицию. На уроках сознательного воплощения мы замедляем перемены, которые в айкидо занимают одну-две секунды, и тратим час-два, изучая узоры, которые возникают в этих мелких движениях. Я могу видеть некоторые глубоко укоренившиеся реакции страха, которые всплывают на поверхность в отношениях, и работать с ними. Эти реакции формируют наши границы или самоощущение. Наша интуиция, самый полезный актив в стремлении к единству, не может включиться, если мы реактивны. Если мы станем стабильными и приведем в порядок свои границы, то сможем распознать и использовать интуицию.

В развитии этой работы важную роль сыграла буддистская медитация. Практика неподвижного сидения или стояния на протяжении определенного времени обеспечивает нас формой, в которой мы можем наблюдать наши ментальные рисунки. Во время моего первого десятидневного молчаливого медитативного ретрита⁴ я осознала, что даже безо всякого внешнего влияния у моего разума есть схемы страха и агрессии, надежды и желания.

Один из моих учителей, тибетский лама по имени Чогьям Трунгпа, оказал значительное влияние на мою жизнь и работу. Его руководство в отношении как языка, так и пространства, и безоглядная преданность чистой правде помогли мне

⁴ *Ретрум* (англ. *retreat* – «уединение», «удаление от общества») – слово, которым принято называть время, посвященное духовной практике.

начать принимать и осознавать собственную темную сторону – отвращение к себе, ненависть, страх и вину. Его базовый тезис был и до сих пор остается самым влиятельным. Он звучит так: «Оставь надежду полностью – принимай то, что есть, безусловно». Это учение дало мне точку опоры. Вновь и вновь я напоминала себе об этом принципе. По иронии, оставить надежду – это опыт надежды. Эта книга – моя попытка показать круговое движение от оставления надежды к принятию того, что есть.

Независимо от конкретной формы, которую мы используем, важно иметь путь или способ тренировки. Нам нужно быть готовыми к долгому сроку, годам физической и ментальной дисциплины. Эта готовность включает практику медитации. Медитация подразумевает, что необходимо сидеть или стоять ровно, оставаться неподвижным, испытывать дискомфорт на протяжении определенного количества времени ежедневно. Идея в том, чтобы найти форму, которая убережет от самообмана с помощью определенного встроенного механизма обратной связи, такого как соблюдение позы во время сидячей или стоячей медитации. В рамках айкидо и занятий по интуиции мы используем взаимодействие с партнером по тренировке как средство обратной связи.

Каждый человек должен найти свой уникальный индивидуальный путь. Это как почерк – он определенно наш, однако должен быть достаточно разборчивым, чтобы его можно

было прочитать. Нам нужно выбрать реальные практики и работать с ними в нашей жизни, такой, какая она есть. Каким бы ни был путь, он будет развиваться и меняться под воздействием нашего жизненного опыта.

На меня оказали влияние многие учителя, идущие по разным путям. Много из этого опыта и обучения собрано в этой книге. Мое стремление написать данную книгу было связано с желанием вдохновить вас совершенствовать дисциплину, чтобы начать или продолжить следовать своим путем.

Как работает эта книга

В данной книге я представляю мой подход к открытию заново мудрой, доброй и способной на ясные и мощные воплощенные действия части нас. Этот способ бытия проистекает из того, что я называю «интуитивным состоянием», из спонтанной, разумной и творческой части нас самих, не разрушенной страхами и смущением. Интуиция обычно просыпается нелинейно. В нашей западной культуре, вследствие нашего способа видения жизни, главенствующая роль была отдана привычке к последовательному мышлению. По моему мнению, основанному на жизни в этой культуре, и опыту, полученному в результате следования данному приоритету, все это не работает. Не делает нас счастливыми. В наших клетках – миллионы лет эволюции. Внутри – глубинное хранилище мудрости, и нам нужно найти вход в него. Мы можем использовать собственный дискомфорт и неудовлетворенность жизнью, чтобы исследовать другие возможности или методы бытия. Мы можем попросить нашу интуицию, мудрое знание, направлять наш выбор на полное приятие жизни.

Первая часть данной книги описывает, как обосноваться в собственном теле. Без прочной системы корней или фундамента интуитивное восприятие нельзя сосредоточить на воплощенном действии. Во второй части обсуждается мен-

тальное восприятие и работа с движением и силой мысли. Это подготавливает к поиску того, как создать достаточное пространство, в котором может пробудиться мудрость интуиции, как это описано в третьей части. Четвертая часть обращается к природе воплощенного действия – *ирими*, полностью погружая читателя в жизненные ситуации и показывая, как работает наше восприятие в ходе различных действий и под давлением жизни. Практика, данная в конце книги, – иллюстрация для быстрого соотношения с техниками, описанными в предыдущих частях.

Я надеюсь, что вы свободно примете эти идеи и создадите что-то свое, используя их в соответствии с собственными нуждами. Техники можно применять как есть или изменять и интегрировать в собственную практику. Каждый из нас уникален. Будучи восприимчивыми к собственному опыту, мы сами обеспечиваем себя состраданием и поддержкой, наполняясь созидательной энергией. Если можем жить, давая чуть больше добра и будучи чуть менее жадными, то прекрасно послужим и самим себе и нашей планете.

Часть 1

Тело – утверждение нашей основы



Глава 1

Вступление на путь

На самом деле вся жизнь взаимосвязана. Все люди пойманы в неизбежную сеть взаимности, обернутую покровом судьбы. Все, что затрагивает прямо одну часть, обязательно затрагивает косвенно целое.
МАРТИН ЛЮТЕР КИНГ-МЛ.

Идти по собственному истинному пути – значит найти

дорогу к целостности: единству тела, разума, духа и всего во вселенной. Сознательное воплощение помогает нам пережить разнообразный опыт на нашем жизненном пути. Большее ощущение присутствия в собственном теле также позволяет нашему духу расти и развиваться в физической, ментальной, эмоциональной и духовной реальности. Сильнее погружаясь в собственное тело, мы становимся способны познать и провозгласить истинную цель жизни.

Есть люди, которые с раннего возраста всегда чувствуют своего рода призвание, притяжение духовного видения или опыта. Есть другие – проходящие через страдания и сложности, чтобы заглянуть по ту сторону материального мира видимости и вещей. Нередко личная катастрофа подталкивает человека к его пути. В той или иной форме истощение – духовное или являющееся следствием нехватки чего-либо, будь то любовь, пространство, вера, смелость, мягкость, сила или какое-то другое необходимое качество – часто выводит людей на их путь. Как сказал один индийский учитель: «Важно не то, почему они приходят, а то, что приходят».

Первый шаг – посмотреть на то, что есть, чтобы правдоподобно оценить ситуацию и эмоциональное состояние, которое создало схему, загнавшую нас в узкие рамки повторяющейся модели поведения. Нам нужна какая-то основа или стабильность, чтобы мы могли здраво оценить самих себя. В грубой правде кроется огромное количество энергии. Иногда мы можем увидеть совсем немного. Это означает, что ко-

гда мы потрясены, нам нужно найти способ расслабиться или прийти в нейтральное состояние, чтобы избежать гнетущего чувства вины перед лицом правды. Основа и центр помогут нам терпимо отнестись к самим себе, как мы есть, и принять себя. Мы хотим быть способны познать собственные сильные и слабые стороны.

Некоторые из нас ориентированы на пессимистичный отстраненный взгляд на жизнь – думают о жизни как о страдании или ожидают грома из поговорки. Мы можем утонуть в собственных эмоциях. Многие из нас настолько привыкли к ощущению одиночества или подавленности, что когда дела идут хорошо, становятся нервными и подозрительными. С другой стороны, некоторые из нас – убежденные оптимисты, стремящиеся подняться над эмоциями. Мы радостно идем вперед, пока не срываемся со скалы, после чего испытываем шок и удивление, что такое могло произойти. У некоторых из нас другой подход – загрузить себя делами настолько, что чувства придется оставить в стороне. Мы жаждем изменения. Мы хотим все улучшить – никакой боли или страданий. Я называю это подходом Поллианны⁵.

Но есть еще один подход, следование «срединному пути» Лао-цзы, пути баланса, включающего в себя как мрак, так и свет. Это работа сознательного воплощения – найти способ принять и вобрать каждый аспект самого себя и полноты

⁵ По имени героини романа «Поллианна» (1913) американской детской писательницы Элеанор Портер.

жизни такой, какая она есть.

Точка отсчета и техника

Я обнаружила, что для вступления на путь баланса полезно иметь точку отсчета, как кинестетическую, соотнесенную с телесными ощущениями, так и концептуальную, соотнесенную с тем, что мы хотим в себе развить. Вместе они дают координаты, в соответствии с которыми смогут двигаться наши разум и сердце, и способ воплотить ощущения, которые текут сквозь наше естество. Они создают контекст для «Я», основательного и гибкого одновременно, открывая возможность динамических перемен без потери себя.

Эти точки отсчета помогают стабилизироваться, когда истина нашей темной или светлой стороны становится непереносимой. Под этим заявлением я подразумеваю, что начиная расти, мы вскоре обнаруживаем, что не можем противостоять страху, агрессии, стыду или другим проявляющимся деструктивным эмоциям, или же мягкости, любви, связанности или близости, приходящим вместе с истиной. Чтобы осуществить сознательное воплощение, нам необходимо терпимо относиться к собственному одиночеству и сопричастности. Когда становится слишком тяжело, мы можем использовать технику, позволяющую нам отдохнуть и стабилизироваться. Я называю эту технику «базовой практикой», она помогает сосредоточить внимание на дыхании, поле и ощуще-

нии притяжения. Затем мы выбираем качество, ассоциирующееся с нашим видением того, что мы хотим воплотить. Качеству дается имя, например «открытость», «сострадание», «приятие» или «смелость». Наше качество олицетворяет последующее движение духа, и, двигаясь в направлении чего бы то ни было, мы принимаем жизнь.

В настоящем

Культивируя концентрацию, чтобы не терять собственных ощущений, мы вырабатываем своего рода силу, которая позволяет нам оставаться в настоящем. Когда мы начинаем ощущать настоящее, появляется тенденция к перемещению в прошлое или будущее, в случае возникновения физического или эмоционального давления. Требуется время, подготовка и смелость, чтобы продолжать оставаться в настоящем, чувствовать жизнь в ее текущем моменте, просто быть здесь и сейчас, дышать и ощущать притяжение.

Когда мы становимся способны утвердиться в настоящем, то можем испытывать то, что часто называется «тайной» — жизнь обнажается в своем непрерывном потоке. Погружаясь в будущее или прошлое, мы упускаем настоящее, тонкости, нюансы, смену интенсивности. Наши системы больше не могут точно реагировать, поскольку они либо попали в петлю прошлого, либо заняты тратой энергии на воображаемое будущее. Даже если наши воспоминания или планы на буду-

щее верны, настоящее упускается.

Тренироваться ощущать настоящее – все равно, что обрести вкус. Наш первый опыт настоящего не может быть особенно приятным. Но по мере того как мы пробуем настоящее, нам начинают нравиться все аспекты, включая простоту, горечь и богатство. Кто знает, быть может, настоящее станет нашим самым любимым ароматом. Возможно, мы сможем прорваться через культурные предрассудки одобрения и контроля и начать просто быть, позволив нашей жизни обнажиться. Вместо того чтобы создавать ласкающие собственное самолюбие пророчества в духе «я знал, что так все и будет», мы можем испытать озадаченность, счастье, печаль, страх, восторг или любое другое чувство, присущее нашей человеческой природе. Вместо того чтобы говорить себе: «Если только то и это пойдет так и этак, со мной все будет в порядке», – мы можем сами отвечать за себя в настоящем.

Обучение умению входить в настоящее создает чувство собирания себя в единое целое. Мы собираем себя из фрагментов, в которых живем большую часть времени, пытаюсь охватить прошлое и будущее одновременно. Этот процесс может усиливаться, если наше внимание разделяется между определенными фокусными точками. Вновь и вновь возвращаясь к этим фокусным точкам, мы можем делать наше внимание все более и более концентрированным.

Погружение в ощущения

Погружение в настоящее – это погружение в ощущения. Чтобы сделать настоящее убедительным, мы можем сосредоточиться на особом способе дыхания и следовать ему по мере того, как оно по спирали проходит через наше тело. Мы можем исследовать собственное поле, проверив его спереди, сзади, справа, слева, сверху и снизу. Ощущая притяжение сначала как давление в стопах и бедрах, мы затем можем перейти к весу внутренних органов или головы или рук. Возможно, мы сможем услышать течение звука, отчетливое, когда становится очень тихо. Мы делаем это, по возможности не глядя на себя.

Мы хотим быть, хотим стать ощущением. Единственное, для чего нам может понадобиться наблюдатель, чтобы заметить, что мы переключились в будущее или прошлое. Иногда ощущение – это покой. Когда мы становимся абсолютно неподвижными, как при просмотре кино или приковывающей внимание игре, беспокойство исчезает. Наше внимание полностью сосредоточено на конкретном моменте. Мы абсолютно открыты тому, что будет, мы зачарованы и полны любопытства.

Для меня это олицетворение инь или женской стороны бытия – опыт бездействия, удерживания пространства для проявляющегося процесса. Это спокойствие и восприимчи-

вость позволяют проявиться чему-то, что олицетворяет ян или мужскую сторону опыта. Мы получаем озарение или испытываем сильное ощущение движения энергии сквозь тело. Мы можем следовать ему какое-то время, а затем вернуться в пространство к бездействию. Чем больше мы практикуемся, тем больше осваиваемся с бездействием, которое может стать нашим убежищем. Мы можем бежать от навязчивых мыслей о будущем или прошлом, научившись оставаться в покое и быть стабильными.

Знание реки

Наш жизненный опыт напоминает сплав по реке. Иногда мы можем позволить реке нести нас. Можем вынуть весла из воды, расслабиться и наслаждаться видом. Иногда мы попадаем на пороги, и приходится отчаянно грести. Мы вынуждены использовать каждый кусочек себя, чтобы удерживать лодку в равновесии, иначе рискуем попасть в водоворот или закрутиться вокруг рифа.

Исследовав свое восприятие и внутреннюю жизнь, мы можем предсказывать некоторые из своих реакций. Возможно, нам придется поработать, чтобы избежать печальных последствий собственных действий. Метафорически это можно уподобить знанию реки – мы знаем, что на определенном пороге есть определенные опасности, поэтому гребем и умело с ними справляемся. Время от времени мы неизбежно пе-

реворачиваемся. Мы выбираемся из воды, возвращаемся в лодку и продолжаем путешествие.

Водоворот – это изменение течения реки, обычно вдоль берега, где вода движется в обратном направлении или поперек течения, создавая спираль. Водовороты, как любой другой феномен, могут быть полезными или оказаться ловушками. Мы можем использовать водоворот, чтобы задержаться и подумать. Иногда байдарочники используют их, чтобы вернуться вверх по течению и снова пройти порог. Заминка на водовороте может привести к глубокому разочарованию. Все проплывают мимо, а мы крутимся на месте, не продвигаясь по реке. Каждый раз, пытаясь вырваться, мы снова возвращаемся на то же место. Звучит знакомо? Навык выхода из водоворота – это умение читать воду, умея видеть нужные места в бурлящих волнах, при некотором усилии мы можем вернуться к основному течению.

Знание того, когда и как можно вернуться к основному течению, приходит с опытом: познания себя и познания реки. Определенное знание приходит со способностью воспринимать, видеть или чувствовать нужное время, точное место. Такое восприятие вырабатывается в результате практики, которую я описала ранее и которая будет детально разобрана в этой книге. Сознательное воплощение – провозглашение нашей способности оставаться в настоящем, удерживать пространство данного момента и чувствовать все ощущения тела, что улучшает нашу способность видеть и уметь

управлять лодкой.

– Так, значит, это и есть речка?

– Не речка, а река, – поправил его дядюшка Рэт, – а точнее, Река с большой буквы, понимаешь?

– И ты всегда живешь у реки? Это, должно быть, здорово!

– Возле реки, и в реке, и вместе с рекой, и на реке. Она мне брат и сестра, и все тетки, вместе взятые, она и приятель, и еда, и питье, и, конечно, как ты понимаешь, баня и прачечная. Это мой мир, и я ничего другого себе не желаю. Что она не может дать, того и желать нет никакого смысла, чего она не знает, того и знать не следует.

Кеннет Грэм. «Ветер в ивах»

Глава 2

Элементы базовой практики

Сказано, что отсутствие дисциплины подобно попытке ходить без ног. Ты не можешь достичь свободы без дисциплины.

ЧОГЬЯМ ТРУНПА

Чтобы обрести опору и начать двигаться более целенаправленно, нам нужна точка отсчета. Поскольку одна из наших целей – воплощенные действия, я использую точку отсчета, выбранную на основе телесных ощущений. Мы можем развить ее с помощью того, что я называю базовой практикой. Техника базовой практики помогает нам сосредоточить внимание на телесных ощущениях. Используя ощущения как точку отсчета, мы способны культивировать телесную интуицию⁶. Со временем, в ходе продолжительной практики, мы усиливаем нашу способность принимать и переносить эти ощущения. Вместо того чтобы оценивать ситуации в терминах «плохо» или «хорошо», мы ощущаем то или иное количество энергии. Мы можем оценить ситуацию в терминах «давление», «текстура» и «пульсация». По мере того как наши способности с практикой растут, мы мо-

⁶ В оригинале: clairsentience (букв. «ясночувствование») – слово, образованное по аналогии с clairvoyance («ясновидение») и cliraudience («яснослышание»).

жем получать все больше и больше информации, оставаясь достаточно уравновешенными, чтобы использовать ее конструктивно.

Тот факт, что для пробуждения к осознанному бытию нам необходимо развить силу, для некоторых может быть вовсе не удивительным. Но за годы учительства я обнаружила, что нам необходимо усилить внимание, дыхание и чувство баланса, чтобы умело справляться с любыми ситуациями по мере их появления. Умелое взаимодействие с ситуацией означает, что мы можем быть открытыми и интересоваться тем, что происходит в любой произвольный момент нашей жизни.

Базовая практика втягивает нас в настоящее и дает путь для развития отношений с самими собой, основанный на пребывании в состоянии пробуждения от одного момента к другому. Наша тенденция – попытаться предвидеть, что может произойти, чтобы не было сюрпризов, нам кажется, что мы контролируем происходящее, потому что якобы знаем, что произойдет. Парадоксально, но нам нужно вовсе не знание наперед. Мы хотим стать частью органического процесса проявления. Предлагаемая практика дает нам способ собирать и концентрировать внимание вновь и вновь, пока это действие не станет простым и знакомым. Мы хотим, чтобы наша способность фокусироваться была сильной и развитой, как хорошо разработанная мышца, чтобы мы могли легко и по собственной воле возвращаться в настоящее и удерживать

ощущение дыхания, притяжения и нашего энергетического поля.

Уверенность возрастает по мере повторения вновь и вновь до того момента, пока действие не покажется нам естественным. С развитием способности возвращаться к самим себе наша уверенность будет развиваться, и данный способ бытия станет реальным. По ходу упорной практики возвращение к себе станет знакомым действием, и мы начнем думать: «Таков я и есть». Потеряв себя на мгновение, мы можем быть уверенными, что наши тренировки позволят нам вернуться к точке отсчета. Это можно описать как духовную уверенность, способность делать то, что находится на шаг дальше нашей способности познавать.

Спонтанное раскрытие ситуации интереснее, дает большее удовлетворение и оказывается сильнее, если мы энергетически в ней присутствуем. С базовой практикой мы особенно заинтересованы в сосредоточении на уровне ощущений, потому что ощущения естественным образом соединяют нас с настоящим. Используя ощущения как отправную точку, мы можем воспринимать ситуации в терминах количества или интенсивности задействованной энергии, а не судить о них как о хороших или плохих. Ключ к этой работе – выстраивание способности воспринимать и принимать энергию в рамках собственной системы. Чем больше мы стабилизируемся и позволяем ощущениям проявляться, тем в большей мере способны взаимодействовать непосредствен-

но и интуитивно, без рефлексивной попытки контроля ситуации с помощью интеллекта.

Триада концентрации: три составляющие концентрации внимания

Когда мы понимаем, что находимся в реактивном состоянии, то можем использовать базовую практику для восстановления стабильного «Я» как точки для возвращения. Большинство людей с готовностью идентифицируют себя с тем аспектом своего существа, которое представляет собой желание или страх в отношении прошлого или будущего. Чтобы контролировать собственную жизнь, нам нужно ощутить различие между бытием в реактивном, несбалансированном состоянии и пребыванием в настоящем как уравновешенное «Я». Когда мы злы, напуганы, критичны или фантазируем, мы находимся в состоянии реакции. Наше реактивное «Я» – артикулированное и убедительное, полно четких картинок, диалогов и ощущений.

Как мы можем развить «Я», чтобы вернуться к чему-то, настолько же притягательному, как «Я» реактивное? Используя те же техники, что и наши неврозы: диалоги, ощущения и картинки. Мы используем их для развития позитивного «Я», для возврата домой, чтобы стабилизироваться и раскрыть себя для потенциала текущего момента. Существует три части техники базовой практики: дыхание, баланс

и притяжение.

Использование дыхания

Многие медитативные практики и техники расслабления используют дыхание, чтобы сосредоточить внимание. Та составляющая дыхания, на которой мы сосредоточимся в рамках базовой практики, – это выдох. Мы используем выдох, чтобы направлять наше желание вниз по направлению к хара, точке в центре живота, на пару сантиметров ниже пупка, или по направлению к центру Земли. Произведение громкого выдоха и максимальное его продление делает данный опыт достаточно интересным, чтобы удерживать внимание. С помощью воображения мы можем удержать интерес к данному опыту. Например, используя визуализацию, мы можем представить в животе Солнце, которое в процессе диафрагмального дыхания будет светить все ярче.

То, что мы испытываем, пока дыхание ведет нас к состоянию большего воплощения, может принимать разные формы. Следующий опыт трех учеников иллюстрирует разнообразие того, что мы можем испытывать.

Мой опыт – слуховой. Я слушала дыхание, а затем стала им. Я стала его завихрениями. Я способна смягчать завихрения, слушая их. Исходя из звучания дыхания, я способна настроиться на его кинестетическое восприятие. Когда я слышу, что мое

дыхание звучит «ааа-уууу ааа а-ууу», то могу настроить его и заставить звучать как «аааааааааа».

АЛИСИЯ

Когда я сосредотачиваюсь, то становлюсь серьезным. Как будто концентрация на дыхании – что-то действительно важное, и мои мысли перестают метаться и блуждать. Затем следует кинестетический опыт, который начинается как ментальное сосредоточение с посылом о необходимости действительно уделить внимание дыханию. Сообщение исходит от моей морали, интуитивной расстановки приоритетов, что приводит меня к кинестетическому опыту, и я его переживаю.

ЭДУАРД

Когда я выдыхаю, внимание сначала переключается на глотку. Я испытываю в глотке колоссальное давление, являющееся следствием полунапряженного состояния голосовой щели. Когда я ощущаю такое напряжение, это сигнал использовать звук «аааааааааа». Применение такого дыхания создает слуховое знание, перемещающее внимание в живот.

БАРБАРА

Балансировка энергетического поля

Каждое тело окружено энергетическим полем. С научной точки зрения поле может быть измерено как некоторое ко-

личество тепла, излучаемого телом, и оно представляет наши энергетические отношения с окружающим миром. Чтобы ощутить поле, мы начинаем с переключения внимания на тело. В самом поле собрано множество личного опыта, более того, размер поля может существенно варьироваться. В данной культуре мы располагаемся в энергетическом поле по большей части фронтально, поскольку зрение – доминантная форма нашего восприятия. Фронтальный подход удобен, когда мы видим людей перед собой, разговаривая, гуляя или сидя.

Себя мы чаще всего видим, глядя в зеркало в ванной. Ограниченная перспектива также может сказаться на энергетическом видении себя: мы ощущаем только плоскую, поверхностную, фронтальную часть поля, игнорируя заднюю и нижнюю составляющие тела. Для получения более однородного самоощущения существует второй аспект базовой практики, вопрос: «Равна ли передняя сторона моего поля задней?»

При постановке данного вопроса наше внимание переключается на заднюю сторону, и на какой-то момент туда идет больше энергии. Разум задает телу вопрос. Обычно ответ отрицательный, но цель вопроса не в этом: мы спрашиваем, чтобы получить ответ на уровне ощущений. В момент задавания вопроса наше внимание и энергия смещаются, происходит переход к большей сбалансированности. Когда сдвиг случается в теле, он может распространиться и

на поле. Эта практика отличается от привычки говорить себе: «Выпрямись!» Мы пробуем пробудить интерес на уровне ощущений, а не приказываем себе пребывать в каком-то конкретном состоянии.

Вместо того чтобы задавать направление, мы открыты всему, что может произойти. Мы позволяем уйти всем идеям, оставшимся со вчерашнего дня или предыдущих минут. Мы задаем вопрос «Равна ли передняя сторона моего поля задней?», и отзывом становится «На что это похоже?». После того, как мы задали вопрос, мы делаем паузу, чтобы получить ответ через ощущения.

Ощущение земного притяжения

Третья составляющая триады концентрации – земное притяжение. Мы можем в любое время переключить наше внимание на ощущение земного притяжения. К этому элементу мы вновь подступаем с вопросом: «Могу ли я почувствовать ощущение земного притяжения в собственном теле?» Мы все сколько-нибудь да весим. Когда мы пытаемся поднять собственный вес, то понимаем, что он солидный. Это ощущение земного притяжения – улучшить минутку и почувствовать собственный вес. В данном упражнении мы можем исследовать разнообразный опыт соотношения земного притяжения с нашим телом. Мы можем задаться вопросом о весе рук, внутренних органов и головы. Воображение помо-

гает мне исследовать ощущение веса собственного тела. Например, иногда я представляю молекулы в теле. Когда у меня возникает их ясное ощущение, я воображаю, что частицы в них неожиданно падают на дно молекул. Это усиливает мое ощущение земного притяжения.

Практикуем технику

Используя технику базовой практики, мы фокусируемся на выбранных по физическим признакам точках отсчета: на дыхании, балансе поля и ощущении земного притяжения. Дыхание – длинный выдох, направленный вниз по направлению к хара или к центру Земли. Мы исследуем баланс поля, задавая вопрос: «Равна ли передняя сторона моего поля задней?» А ощущение земного притяжения – с помощью вопроса: «Могу ли я почувствовать ощущение земного притяжения в собственном теле?»

Где и когда я занимаюсь базовой практикой? Я делаю это, стоя в очереди. Я делаю это, прогуливаясь. Я делаю это в ожидании зеленого сигнала светофора. Другими словами, я интегрирую практику в самые разные моменты моей жизни. Базовая практика может быть частью личной практики. Она также может стать центрирующим ресурсом в стрессовые моменты.

Наше внимание нередко подобно щенку, который носится туда-сюда, пробуя на вкус все, что попадает к нему на глаза.

Если ласково позвать щенка, его можно научить прибегать и спокойно сидеть рядом. Переключая внимание на элементы базовой практики, мы тренируемся ощущать единство и присутствие.

Персонализация базовой практики

Одна из причин такой эффективности базовой практики – в возможности ее персонализации. Мы ни у кого ничего не одалживаем, так что никто не может попросить вернуть практику или просто отобрать ее. Разрабатывая практику, изменяя ее то тут, то там, или на какое-то время концентрируясь на одном аспекте больше, чем на другом, мы начинаем превращать практику в персональную. Чтобы в полной мере удерживать наше внимание, практика должна затрагивать наше сердце; нам нужно ее действительно почувствовать. Она должна заинтересовать наш разум, а разум должен захотеть перемещаться от одного аспекта к другому. Нам необходимо ощутить, что это реальный опыт. То есть, мы можем изучать, двигаться, выполнять задания в таком состоянии. Важно, чтобы практика не стала механической.

Физические особенности базовой практики можно определить с помощью ощущений – мы можем почувствовать наше присутствие: тяжесть или легкость тела, текстуру и размер поля и глубину дыхания. Мы настраиваемся на самих себя и можем определить легкие сдвиги в текстуре и интен-

сивности, перемещаясь от мысли к ощущению, от внутреннего разговора к внутреннему слушанию, от посылы ощущения к его приему.

Базовая практика развивает нашу способность к самообучению. Мы можем разработать язык для общения с самими собой. Мы учимся, когда нужно поддерживать, а когда – подталкивать. Это духовная сторона нашего внутреннего диалога, противостоящая невротической стороне, которая ругает, критикует или жалуется. Мы хотим развить и усилить голос нашего духовного учения. Мы можем заинтересоваться поиском новых и интересных путей для воодушевления и вдохновения самих себя. Вот почему у нас есть учителя. Мы можем заимствовать у них идеи, пробовать их, а затем подстраивать под себя. То, что работает для одного человека, не обязательно подходит другому, но иногда может оказаться именно тем, что нужно.

Когда я тренировала лошадей, я пробовала заставить их двигаться определенным способом с нужной скоростью и отвечать на легчайшие движения моих рук, ног и перемену позы. Плавность была очень важна. Когда лошадь пыталась рысать или галопировать по кругу или же выписывала восьмерки по арене, я пела ей: «Полегче – лееег-че» в такт собственному дыханию. Задним числом я думаю, что в той же мере обращалась к самой себе.

Годы спустя, когда я начала заниматься айкидо, мой учитель Роберт Надо нередко показывал собственный процесс

подготовки к удару. Он произносил «лееег-че, лееег-че», вытягивая звук «э», будто замедляясь, чтобы не торопиться. Память и синхронизация этих двух событий убедили мои органы чувств в том, что я вернулась домой на площадку для тренировок. Только на этот раз было более очевидно, что я сама стремилась к этой гладкости, которую всегда искала в лошадях. Для кого-то другого, даже для меня в иное время, «лееег-че» могло быть способом не полностью погружаться. Отговоркой. Мы должны сами исследовать технику и выяснить, что нам нужно в данный момент времени.

Поскольку у нас много учителей, с которыми можно связаться с помощью книг, занятий и семинаров, у нас множество идей для выбора. Важно оставаться в настоящем и в контакте с тем, что нам интересно изучать. Мы должны задаться вопросом: «Действительно ли самообучение дает мне поддержку? Остаюсь ли я с самим собой в этот момент?» Наш интерес – это ключ. Пока мы заинтересованы, количество информации будет расти. Однако мы должны хотеть исследовать и пробовать различные подходы, чтобы найти то, что вдохновит нас в конкретный момент.

Практика и принятие тайны

Базовая практика подпитывается интересом и любопытством. Миямото Мусаси – самый известный японский фехтовальщик XVI века однажды сказал: «Цель сегодняшней

тренировки – победить вчерашнее понимание». Вместо того чтобы заикливаться на какой-то идее и испытывать глубокое сожаление, мы можем взять на себя смелость освободиться от прежних знаний и либо постичь их вновь со свежим взглядом, либо позволить занять их место совершенно новому озарению. Бесплезная привязанность к какому-то представлению или идее приводит к одностороннему негибкому стилю поведения.

Стремление к чуду, к «не-знанию» в смысле нахождения в состоянии желания узнать или приближения к знанию открывает двери для естественных органичных представлений о жизни. Некоторое время назад, когда я была в Санта-Фе, Нью-Мехико, я прошла внутренний процесс, известный как шаманское путешествие. С помощью управляемого воображения, диалога и вслушивания в запись барабанного боя я отправилась в глубокое внутреннее путешествие.

Во время этого путешествия я столкнулась с различными частями собственного «Я», вступила с ними во взаимодействие и визуализировала дзен-роси, или учителя. Он сказал: «Я покажу тебе, как удерживать правду», – и протянул мне чашку чая очень точным и четким движением. Подержав свою чашку с минуту, он добавил: «А затем тебе нужно... – после чего подбросил свою чашку в воздух, где она и исчезла, – выбросить ее!» – и рассмеялся глубоким грудным смехом. Держи правду осторожно, а затем отбрось ее.

Мы бросаем серьезный вызов западной привычке полу-

чать, удерживать, хранить и отвечать, когда вместо всего этого освобождаемся через любопытство, открытость и привычку задавать вопросы. Однако все это возможно, если есть желание вновь и вновь возвращаться к вопросам и элементам базовой практики. Когда мы можем вернуться к практике, это прекрасно, поскольку наши занятия и привычка к дисциплине помогли нам. Когда мы не можем вернуться к практике, это тоже замечательно, поскольку мы знаем, что нам нужно больше занятий и практики, чтобы возвращаться к точкам отсчета. Сознательное воплощение – не диплом, который нужно получить, а непрерывный процесс, занимающий всю жизнь, способ существования в настоящем и заинтересованность в подробностях бытия.

Научиться ощущать нюансы в покое жизни – часть процесса взросления. Наш разум может быть подобен щенку, обнюхивающему и кусающему каждый мелкий страх или желание, легко поддающемуся соблазнам и разочарованиям, бросающемуся от одного к другому. Что за прекрасный опыт, когда мы просим нашего щенка-разум остановиться, вернуться и спокойно посидеть рядом с нами. Обычно мы где-то носимся, вынюхивая, жуя и кусая. С помощью базовой практики мы можем начать возвращаться, останавливаться, чтобы поговорить с самим собой, спокойно сидя на одном месте, воссоединяясь с собственным дыханием, чувствуя вес и размер собственного существа, будучи способными ощущать мелкие изменения по мере их возникновения.

С помощью базовой практики мы начинаем процесс взросления, который к этому моменту проходит полный круг. Детьми мы были открыты и заинтересованы в исследовании жизни. Жизнь была великой тайной. Сейчас мы возвращаемся к себе, и жизнь вновь может стать ею. Мы способны отбросить свои попытки завоевывать или контролировать жизнь и стать вместо этого частью приключения, потому что нас трогает и зачаровывает присутствие в настоящем, в том моменте, в котором мы есть.

Глава 3

Добавление качеств

Мало-помалу мы меняем мир, в котором живем. Даже величайшие исторические события, потрясшие землю, происходят из мыслей какого-то отдельного человека.

ЭКНАТ ИСВАРАН

Когда я впервые начала медитировать, сидя неподвижно и наблюдая за собственным дыханием, то была поражена количеством негативного, испытываемого в момент потери концентрации на дыхании. Как только мое внимание переключалось, что происходило часто, меня охватывала злоба, чувство вины и печаль. Идея погрузиться в себя, чтобы стать уравновешенной, была мне смешна. Как я могу стать уравновешенной, если каждый раз, когда мое внимание ускользает, я себя ненавижу? Я ощущала себя подавленной. Визуализация временами помогала, но не могла сбалансировать интенсивность моей негативной идентификации с жизнью. Мне нужно было найти какой-то позитивный способ единения с собой.

Я начала практиковать буддистскую медитацию, которая называется метта, что означает «полная любви доброта». Это мощная практика, в рамках которой практикующий делает заявления в духе: «Пусть я буду...» Традиционно медитиру-

ющий просит: «Пусть я буду счастливым. Пусть я буду умиротворенным. Пусть я буду свободным». Концепция освобождения казалась мне необъятной, поэтому я упростила до: «Пусть я буду наполнена любовью». Метта – трехуровневая практика. Начав с себя, вы затем просите за любимых, знание вырастает до того, что вы способны попросить за всех чувствующих существ, а затем вернуться к себе, вопрошая: «Пусть я буду счастливым. Пусть я буду умиротворенным. Пусть я буду наполнен любовью».

Во время особенно сложного периода я использовала практику метта бесчисленное количество раз в день, чтобы справиться с обуревавшими меня яростью и ненавистью. Постепенно, по мере того как метта утихомиривала меня, моя внутренняя жизнь начала успокаиваться. Я поняла, что действительно хочу быть полезной людям и для этого готова культивировать в себе мягкость. В некий момент я осознала, что, используя в практике метта собственные слова, сделаю ее более индивидуальной. Я начала говорить: «Я бы хотела, чтобы во мне было больше мягкости, хотела бы давать больше любви и нести более великую службу». Временами даже такая просьба казалась слишком требовательной, так что я еще сильнее видоизменила практику, спрашивая: «Если бы в моем существе было больше мягкости, на что это было бы похоже?» Оформление просьбы в вопрос, выражающий мой интерес, вместо борьбы с собственным сопротивлением. Задавание вопроса позволило мне исследовать опыт наличия в

себе позитивного качества.

Зачем нужны качества?

Большинство из нас еще не дошло до того состояния, когда мы можем поддерживать баланс в любых жизненных ситуациях. Наше реактивное «Я» обычно отличается сильной самоидентификацией, которая, подобно хорошо разработанному мышцу в доминирующей руке, стремится в некоторых ситуациях вести себя более активно. Как нам необходимо развить вторую руку для физического баланса, так необходимо и усилить уравновешенное «Я» для баланса энергетического. Использование базовой практики укрепляет наши способности к равновесию. Нам также необходимо развить позитивный опыт для психического и эмоционального баланса. И мы можем выпестовать свой позитивный опыт, добавив некоторые качества в базовую практику. Выбранное качество представляет точку фокусировки и помогает стабилизировать эмоциональный центр.

Мы пробуждаем то или иное качество, задавая вопрос: «Что если бы во мне было больше..?» Заполняем пробел тем качеством, которое хотим воплотить. Вопрос также может быть сформулирован следующим образом: «Если бы в моей жизни могло быть больше... на что это было бы похоже?» По мере действия слов из этого вопроса, качество становится тем, что мы все больше хотим видеть в нашем существе. Так

что важно, чтобы качество, которое мы выбрали, уже было в нас, однако мы бы хотели развивать его дальше.

Определение качества

Наши нервы связаны с опытом, к которому мы стремимся. Мы можем вести внутренний диалог о негативных качествах, от которых хотим избавиться. Но когда мы фокусируем внимание на том, чего хотим достичь, внутренний голос нередко не находит слов. Выбирая качества, которые мы ощущали ранее и которые хотим ощущать в большей мере, мы усиливаем и культивируем уже существующий позитивный аспект самих себя.

Открытость, ясность, приятие, признательность, мягкость, нежность и привязанность – некоторые из тех качеств, которые я годами культивировала в себе. Живость, ощущение земного притяжения, глубина, любовь, сострадание, доверие и близость – это лишь несколько примеров качеств, которые ученики, занимающиеся сознательным воплощением, выбрали за годы обучения. Качество, которое мы выбираем, должно быть чем-то, что вызывает сильный отклик у нашего эмоционального центра. Качество сложно ощутить, если оно слишком абстрактное. И наоборот: качество может быть слишком мощным, если мы начинаем плакать, как только оно в нас пробуждается. Эффективное качество – то, которое в любой момент абсолютно доступно для овладения.

Важно избегать качеств, основанных на «следует», таких как «мне следует быть мягче» или «мне следует быть более динамичным». Слово «следует» указывает на внутреннее требование, которое обычно исходит из концепции или представления о том, как должно быть, по нашему разумному мнению. Переход на территорию «следует» обычно приводит нас к сопротивлению. В результате мы можем ничего не почувствовать, когда качество пробудится, или обнаруживаем, что не хотим с ним связываться.

Мы можем обладать способностью мгновенно определять качество, которое хотим выпестовать, или же выискивать наиболее уместное в данных обстоятельствах. В обоих случаях полезно «примерить» качество до того, как решить над ним работать. После пробуждения качества с помощью вопроса: «Если бы в моей жизни могло быть больше... на что это было бы похоже?» – мы ждем ощущения, которое проявится в ответ. Если никакого ощущения не возникает, мы можем попробовать другое качество или слово.

Некоторые качества настолько сложны или широки, что мы сами будем срывать работу над ними, если возьмемся за нее слишком рано. Будьте осторожны с такими качествами как «мир» или «радость». Мы можем оказаться в ситуации, в которой будет крайне сложно достичь ощущения мира или радости.

Использование тела как учителя

Кроме культивирования позитивной сущности, пробуждение того или иного качества дает дополнительные преимущества: разум становится учеником, а тело – учителем. Например, если выбранное качество – «нежность», разум спросит тело: «Если бы в моей жизни могло быть больше нежности, на что это было бы похоже?» Мы очень заинтересованы в ощущениях, но будем воспринимать информацию любого рода – в том числе внутренние голоса и картинки. Разум – принимающая сторона, ученик, а тело – действующая, учитель. Это важный сдвиг в базовой линии восприятия.

В промежуток между задаванием вопроса и получением информации мы находимся в состоянии открытости и «незнания». Это «незнание» – состояние, из которого пробуждаются изобретательность и интуиция. Если у нас уже есть представление о том, каким будет ответ на заданный вопрос, то для интуитивного озарения нет места. Когда мы пробуждаем качество, то хотим принять позицию отсутствия каких-либо представлений о том, каким будет ответ. Но в то же время не существует абсолютно верного ответа, который мы должны обнаружить. Чтобы открыть пространство для пробуждения изобретательности и интуиции, мы должны принимать каждый момент с интересом и восхищением, не полагая, что мы знаем, каким будет внутренний ответ.

Центральный элемент практики

Наше качество может стать центральным элементом базовой практики, поскольку с его помощью можно вызывать моменты личной физической и эмоциональной близости. Наше качество может удерживать внимание в настоящем. Мы можем начать использовать это качество как точку отсчета и средство стабилизации отношений с самими собой.

Много лет я выбираю разные качества, по одному слову каждую осень. С каждым качеством я работаю год. Определение очередного качества – начало нового путешествия вглубь себя. Обычно у меня есть целый набор идей того, что должно принести то или иное качество, но проходят недели и месяцы, и после многократного пробуждения качества возникают неожиданные ответы. Я неизбежно обнаруживаю скрытые ранее измерения самой себя. Я не только углубляю выбранную способность, но, что еще важнее, стимулирую собственное любопытство и вновь и вновь вхожу в тайну.

Глава 4

Энергия и стабильность

У меня нет и тени сомнений, что любой мужчина или женщина могут достичь того, что есть у меня, если только будут прилагать такие же усилия и поддерживать ту же надежду и веру.
ГАНДИ

Какие компоненты создают или поддерживают стабильность в чем бы то ни было? Что делает стабильным дерево, дом, палатку или машину? Что делаем мы, чтобы уберечь что-то от обрушения? Конечно, есть множество возможностей, но ключевой принцип – усиление основы: фундамента или корневой системы. Иногда это вопрос расширения, иногда углубления, иногда помогает укрепление.

Человеческие существа куда более динамичны, чем дома или машины. Подобно растениям, чью корневую систему необходимо подпитывать, чтобы гарантировать рост и продуктивность ветвей, нам необходимо постоянное и тщательное поддержание сбалансированности или энергетической основы сильной, хорошо настроенной и вибрирующей. Мы можем использовать внимание, чтобы достичь большей стабильности и поддержать ощущение контакта с собственной основой.

Как научиться направлять внимание на самоусиление.

Когда наше внимание сфокусировано и однородно, способность функционировать повышается. На самом деле, могут произойти феноменальные события. Мы все слышали историю о бабушке, которая подняла машину, чтобы спасти ребенка, или о мальчиках, которые сдвинули трактор, спасая попавшего под него отца.

Энергия подобна свету. Будучи рассеянной, она дает приятные ощущения. Когда энергия сконцентрирована, она подобна лазеру, самому сильному из известных нам инструментов. У нас есть способность и к тому, чтобы рассеивать энергию, и к тому, чтобы ее концентрировать.

Энергия следует за вниманием

Энергия стремится туда, где больше всего восхищения, ясности, интенсивности. Энергия следует за вниманием. На чем бы ни сосредоточили внимание, энергия последует за ним. Фокусируя внимание, мы можем стабилизироваться. В нашей жизни бывают времена, когда мы ощущаем воодушевление и знаем, чего хотим. В другие времена мы смущены и растеряны. В такое беспокойное время мы можем произвольно выбрать какое-то качество, чтобы укрепить себя и переключить внимание.

Помимо установления нейтральной базовой стабильно-

сти, один из первых шагов на этом пути – умение сказать, чего мы хотим и к чему движемся. У большинства людей, тех, кто не на пути, и тех, кто не настраивает себя на позитивное, внимание и энергия фокусируются на негативных аспектах. Используя базовую практику и добавляя качества, мы переключаем наше внимание на состояние уравновешенности и стабильности.

Опыт начинающего ученика иллюстрирует то, как энергия следует за вниманием.

Когда я впервые попал на занятия к Венди, то тренировался для соревнований по гребле. Я был сильным, но не выносливым атлетом и чрезвычайно сосредоточился на нехватке выносливости. Во время гребли я нередко слышал, как мой внутренний голос истерически вопит: «Мне не хватает выносливости». При обсуждении гребли с другими эта негативная мантра стала выражать мою самооценку.

Однажды, возвращаясь с работы домой, я думал о нехватке выносливости, и меня осенило: «Энергия следует за вниманием!» Затем я спросил: «Что я с собой делаю?» С того дня я начал спрашивать: «Если бы в моей жизни могло быть больше выносливости, на что это было бы похоже?» Поскольку я был физически вовлечен в греблю, то почувствовал телесное ощущение в ответ на вопрос.

По мере тренировок я добавил к гребле дополнительные качества. Спрашивая: «Если бы в моей жизни могло быть больше силы, на что это было

бы похоже?», я освободил скрытые резервы. Самым важным достижением, однако, было осознание того, что я могу избавиться от паники, которая неожиданно может охватить меня в воде.

КЕВИН

Украшаем основную практику

Энергия следует за вниманием: на что бы мы ни направили наше внимание, объект будет развиваться и расти. Наши неврозы могут быть весьма переменчивыми и сбивать с толку самыми разными способами. Они могут являться как живые яркие картинки или пробуждаться какими-то звуками и запахами. Наши неврозы рассказывают истории о том, что мы лучшие или худшие. Они могут заявить, что мы правы, а другой человек – нет, или наоборот, кто кто-то прав, а мы – нет. Стилль «если бы только...» позволяет неврозам рассказывать истории о том, что нам надо бы сделать. Неврозы нередко обладают навязчивыми качествами, как будто закликивающаяся музыкальная запись, повторяющая одну и ту же строку вновь и вновь.

Сложно сфокусировать внимание и оставаться в равновесии, когда внутри нас разворачиваются все эти дикие сценарии. Эта сложность – просто реальность нашей практики. Это как если бы мы были в помещении с гигантским цветным киноэкраном, управляемым нашими неврозами, а под

ним располагался крошечный черно-белый телевизор, показывающий нашу основную практику. Оба боролись бы за наше внимание. Сложно смотреть этот маленький телевизор, когда так легко обратиться к большому яркому экрану. Так что часть испытания – так украсить нашу основную практику, чтобы она стала достаточно интересной для удержания внимания.

Чтобы вернуться к себе, нужно быть изобретательным. Чем больше энергии мы вкладываем в практику, тем больше богатство ощущений возврата к себе. Мы можем спросить о нашем дыхании, поле, ощущении земного притяжения. Цель – удерживать внимание дома. Базовая практика, например, может быть быстрой и простой техникой для сборки и стабилизации самого себя, ее также можно продлить и развить в медитативную практику, удерживающую внимание на более длительный период времени. Я разработала персональную медитацию на основе базовой практики, используя спиральное дыхание для очищения и усиления энергии.

Медитация спирального дыхания

Я начинаю со следующего: воображаю, что мои стопы открыты, и сквозь них можно получать энергию земли. Вдыхая, я представляю, что втягиваю энергию матери-земли. Вдох движется против часовой стрелки. Когда я выдыхаю, дыхание идет по часовой стрелке, возвращаясь в землю.

Вдох связан с очищением. Выдох связан с обретением силы.

Для того чтобы сосредоточиться на дыхании, я использую девять зон тела. Очищение и усиление каждой отдельной зоны требует от одного до пяти полных вдохов-выдохов. Это число зависит от моего ощущения силы или здоровья конкретной зоны, а также от способности сосредоточиться. Если я ощущаю рассеянность, то делаю от трех до пяти вдохов-выдохов, чтобы сосредоточить внимание в нужной зоне. Потеряв концентрацию в любой из зон, я возвращаюсь к началу или делаю дополнительные вдохи-выдохи, чтобы сфокусировать свое осознание.

Я начинаю медитацию спирального дыхания со вдоха, втягивания дыхания через стопы и разворачивая против часовой стрелки в голених. Я думаю об этой части дыхания как об очищающей голеностопные суставы. Выдыхая, я сосредотачиваюсь на возврате дыхания через голени, на этот раз – по часовой стрелке. Передвигаюсь к коленным суставам, представляя, что дыхание закручивается в спираль там. С каждым выдохом я представляю, что мои колени укрепляются. Внимание перемещается к основанию таза и гениталиям по мере повторения этого же процесса: вдох очищает, выдох укрепляет. Следующая точка – хара, или живот, где я опять повторяю процесс, втягивая дыхание из земли и закручивая его по спирали вокруг живота. Затем я перемещаюсь к солнечному сплетению и продолжаю тот же дыхательный рисунок. От солнечного сплетения я перехожу к сердцу, затем

к шее, затем к центру головы, расположенному позади глаз. Наконец, я притягиваю дыхание к самой макушке, и оно по спирали устремляется в небеса. Выдох сходит сверху, проходя по спирали через тело и усиливая все мое существо.

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.