



Ли́за Фре́йнкель Ти́шман

ТЯРО

осознанности



Практика,
ведущая к спокойствию
и пониманию



Лиза Тишман

**Таро осознанности.
Практика, ведущая к
спокойствию и пониманию**

ИГ "Весь"

2019

УДК 159.9
ББК 88.6 Ф86

Тишман Л. Ф.

Таро осознанности. Практика, ведущая к спокойствию и пониманию / Л. Ф. Тишман — ИГ "Весь", 2019

ISBN 978-5-9573-3621-1

Лиза Фрейнкель Тишман – ученый, специалист по истории Таро и сертифицированный преподаватель практик осознанности. А также автор новаторской методики работы с картами, основанной на медитативных техниках, позволяющих очистить ум, развить ясность мышления и соединиться со своим подсознанием. Работая с Таро по методу Лизы Фрейнкель Тишман, вы в совершенстве овладеете искусством осознавать себя здесь и сейчас. И сиюминутные реакции, негативный опыт, «чужие» желания – так часто заслоняющие действительно важное – потеряют над вами былую власть. В книге вы найдете малоизвестные факты из истории возникновения Таро, авторские толкования 78 карт, упражнения по развитию осознанности, расклады и пошаговые примеры для собственной ежедневной практики. Эта книга навсегда изменит ваш стиль работы с колодой, а возможно, и вашу жизнь.

УДК 159.9
ББК 88.6 Ф86

ISBN 978-5-9573-3621-1

© Тишман Л. Ф., 2019
© ИГ "Весь", 2019

Содержание

Предисловие. Широта души	7
Часть I. Таро: от ворожбы – к осознанности	12
Глава 1. Это все, что есть	13
Глава 2. Гадание на картах и осознанность	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Лиза Тишман

Таро осознанности. Практика, ведущая к спокойствию и пониманию

Lisa Freinkel Tishman

Mindful Tarot: Bring a Peace-Filled, Compassionate Practice to the 78 Cards

© 2019 by Lisa Freinkel Tishman, PhD

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

* * *



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 близких, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*

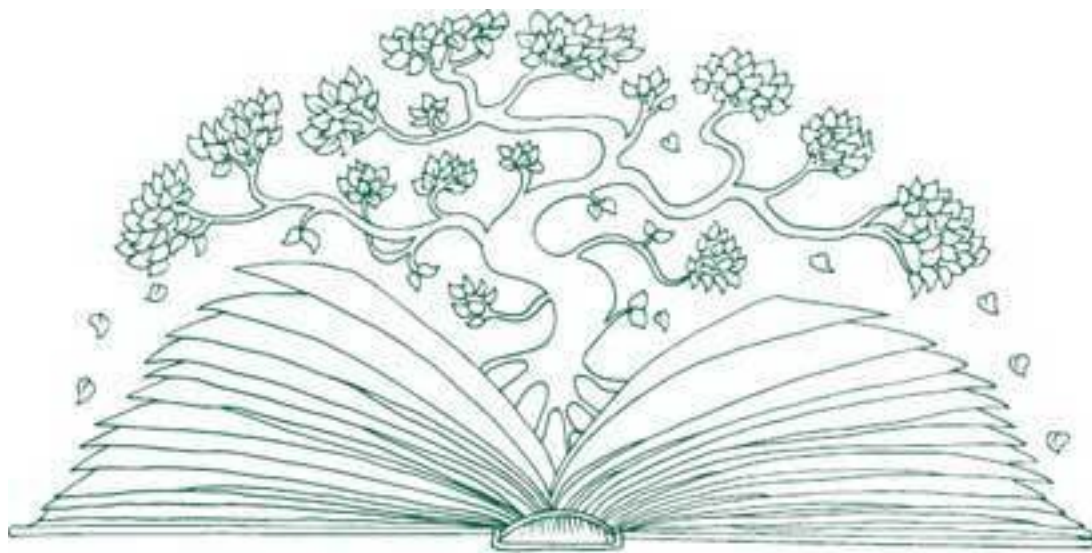
A stylized, handwritten signature in black ink. It begins with a large, elegant loop on the left, followed by a series of fluid, overlapping strokes that culminate in a sharp, upward-pointing flourish on the right.

*Моему Эзре («миришь с неизбежным, любовь приемлет все»), и в
память о Гомере*

Предисловие. Широта души

Разве я противоречу сам себе? Но это же невозможно, ведь меня миллионы...

Уолт Уитмен, «Песня о себе», сборник «Листья травы»



Быть может, мы могли бы каждый миг своей жизни быть щедрыми, искренними, радостными и великодушными? Быть может, мы могли бы жить легко и хорошо ладить друг с другом, несмотря на все наши жизненные обстоятельства, здоровье, материальное благополучие, отношения и уклад семьи? Быть может, мы могли бы жить с надеждой на будущее нашей планеты, несмотря на такие проблемы XXI века, как изменение климата, политическая демагогия и глобальные конфликты? Что, если бы сердце у нас смягчалось при виде чужих страданий, и мы с воодушевлением искали возможности изменить мир к лучшему?

Эти вопросы в стиле «быть может» далеко не праздны. Это мои воззвания к вам, дорогие читатели.

Я знаю одно замечательное, пусть и несколько устаревшее словосочетание для такого великодушного, спокойного состояния ума – «широкая душа». Эти слова означают открытость и искренность. В буквальном же смысле это значит смотреть на жизнь шире, объективнее. Английский термин для этого понятия звучит как «largesse», что в свою очередь происходит от слова «large» (большой), поэтому в некотором смысле «широкая душа» обозначает умение жить великодушно, но в самом благородном смысле этого выражения. Это значит жить с позиции «Я», то есть нашего «я» с заглавной буквы, так как оно осознало свою связь со всем сущим. Американский поэт XIX века Уолт Уитмен описывает в стихотворении «Песня о себе» именно это большое «Я»:

Я праздную – себя, пою – себя.

А что по мне, то примете и вы.

Ибо каждый атом, мне принадлежащий, принадлежит и вам.

Для Уитмена индивидуальное «я» велико потому, что участвует во всем творении. Оно состоит из каждого атома благодатной земли и, разлагаясь, возвращается в нее. «Я начал бредить собой, вокруг так много меня, и все это так упоительно!» – восклицает Уитмен, радуясь жизни в тесной близости со всей планетой и всей ее историей – со всем множеством живых

существ, человеческими культурами, камнями и минералами, солнцем, звездами и луной. «Каждая минута, какова бы она ни была, пронизывает меня восторгом и счастьем», – заявляет он, клянясь в верности окружающему миру.

Быть может, осознанная практика Таро научит нас жить радостно и с широтой души? Быть может, она поможет нам открыться миру и посреди смятения и невзгод принять то, что есть, с ясностью, любовью и предвкушением новых возможностей?

Эта книга приглашает вас безоговорочно принять свою жизнь и себя в ней!

Она приглашает вас принять мир.

Я приглашаю вас в путешествие по Таро осознанности!

Полная практика

Таро осознанности – комплексная практика, которая заключается не только в том, чтобы сделать свою жизнь более насыщенной и осознанной, но и укрепить нашу связь с этой удивительной галереей из 78 архетипов – Таро.

Комплексная практика. Что я имею в виду? Прежде всего, я отмечаю целостность этой работы, такую целостность, которая устремлена к интеграции. (Оба английских слова, «integrity» (целостность) и «integration» (интеграция), происходят от одного латинского корня, обозначающего полноту.) Я приглашаю вас вступить на путь практики, способной преобразовать вашу жизнь каждым следующим вздохом и каждой следующей картой. При этом, как это ни парадоксально, предполагаю, что в некоем важном смысле эта трансформация ничего не изменит. Таро осознанности является комплексной практикой, поскольку признает: момент, в котором мы находимся прямо сейчас, уже полноценный. Прямо сейчас уже ни в чем нет недостатка. Нам не нужно что-то делать или исправлять. Таро осознанности – это практика, помогающая нам жить среди изобилия.

Я прошу понять меня правильно. Таро – очень хороший инструмент для простой работы. Колоду изобрели в XV веке, в Италии, как карточную игру, но даже на заре своей истории Таро находилось другое применение в азартных играх, сочинении стихов и вытягивании жребия (это форма гадания). В наши дни в Таро обнаружили еще больше универсальности. Это очень удобное и красивое средство для достижения различных светских и эзотерических целей. Таро можно применять в магии, ритуалах, искусстве и психотерапии. С его помощью можно общаться с духами-наставниками, а также, разумеется, предсказывать судьбу. К нему можно прибегать как к оракулу и использовать для ритуального почитания. Кроме того, за Таро сохраняется и его первоначальное назначение (как это до сих пор принято во Франции и других частях Европы), то есть это колода для карточной игры. В этом смысле изучение карт Таро иногда напоминает изучение поз йоги. Современный йог может выполнять свои асаны (позы) просто как фитнес, для развития в теле гибкости и силы. Разумеется, в подкаченной упругой «йога-попе» нет ничего плохого! Но йогой можно заниматься и так, как это предписывалось изначально, то есть проходя полный и самодостаточный путь преображения и самоосвобождения.

В отличие от инструментов прикладного Таро, Таро осознанности выступает образцом фундаментальной науки. В этой книге Таро рассматривается как полноправный путь самопознания. Таро осознанности – это и практика осознанности, закрепленная в языке Таро, и практика чтения карт, укорененная в осознанном восприятии.

Как читать эту книгу

Для того чтобы извлечь пользу из этой книги, вам не нужна подготовка в виде знаний об осознанности и Таро. Эта книга призвана сопровождать вас, шаг за шагом, в практике Таро осознанности.

Что касается Таро, огромный объем заключенной в нем эзотерической информации может запросто смутить читателя. Одно только ознакомление с основными значениями карт и их соответствиями может показаться очень нудным, бесконечным процессом. Знакомство с практикой осознанности точно так же может отпугнуть, ведь вокруг нас так много источников стресса, да и наши собственные сердце и ум создают шум. Найти спокойствие и умиротворение в хаосе жизни может показаться безнадежной задачей.

Не беспокойтесь, дорогие читатели! Таро осознанности поможет. Вам не понадобится запоминать значения карт, очищать или успокаивать свой ум. Эта книга ненавязчиво научит вас больше сочувствовать себе и лучше понимать себя таким, какой вы есть прямо сейчас. Мы вместе будем учиться пребывать в настоящем моменте и параллельно познакомимся с 78 картами Таро.

Если вы делаете первые шаги в Таро, обратите особое внимание на обсуждение истории и структуры колоды в главах 4–6, прежде чем будете работать с книгой в целом. Возможно, сначала вам будет полезно прочитать вторую часть книги. Там я предлагаю единую систему значений карт, которая должна соответствовать практике осознанности. Эта система является традиционной и достаточно пластичной для того, чтобы ее можно было применить к любой колоде Таро, которую вы выберете. Не пытайтесь выучить значения карт наизусть! Лучше сосредоточьтесь на последовательности значений, словно вы читаете хороший роман или сборник рассказов. Читайте, чтобы увидеть перспективу. Таро осознанности должно развить в вас целостное восприятие действительности.

Если вы никогда не занимались практикой осознанности, первая часть книги познакомит вас с взаимосвязанными концепциями, методами и навыками осознанности. Вам не нужны никакие специальные инструменты, знания или обучение. Осознанность – это просто искусство направлять внимание, вкупе с нашей природной добротой и любознательностью, на весь спектр человеческого опыта здесь и сейчас. Это искусство подмечать, как обстоят дела в настоящий момент, причем таким образом, чтобы нас не цепляли и не сбивали с толку наши реакции, опыт, антипатии и желания. Осознанность – навык, которому можно научиться. Именно по этой причине мы практикуем ее. Это состояние сознательности, которое можно культивировать и со временем упрочить.

Практика осознанности является «дозонезависимой», говоря языком фармацевтов. Некоторые лекарства требуют определенного порога, точки накопления, прежде чем эффект проявится. Практика осознанности – своего рода «лекарство», воздействие которого линейно. Достаточно небольшой дозировки. Немного попрактиковавшись, мы увидим небольшой результат. С практикой эффективность растет. Чем больше мы вкладываемся, тем больше получаем. Но даже крохотная практика осознанности способна изменить нашу жизнь.

В главе 7, «Расклад на каждый день», я излагаю основные методы ежедневного использования Таро осознанности. Я рассказываю о практике, шаг за шагом, приводя в пример варианты толкования карт Таро осознанности, опираясь на личный опыт. Эта глава также включает скоординированный набор упражнений с инструктором по развитию осознанности.

Аудиозаписи упражнений можно скачать на моем сайте:

<https://www.calyxcontemplative.com/mindful-tarot/practice>.

Запомните, что символ колокольчика в тексте показывает доступность соответствующей аудиозаписи. Эти упражнения предназначены для поддержки и развития работы с Таро, но

их также можно выполнять (в любом порядке и сколь угодно часто) для развития навыка осознанного восприятия – как с картами Таро, так и без них.

И, конечно, если вы уже хорошо разбираетесь и в Таро, и в осознанности, тогда вам лучше всего начать с азов, устремляясь в неведомое, в глубину настоящего, как это делает Шут на классической иллюстрации Таро – первая фигура в колоде, – который шагает к краю обрыва, в будущее, а маленькая собачка кусает его за пятки (рис. 1).



Рис. 1. Карта Шут: новые начинания

Вам нужно лишь перевернуть страницу и... осознанно дышать.
В добрый путь!

Памятка о местоимениях

Чаще всего, употребляя местоимения «он», «его», «ему», я делала это условно, подразумевая и мужчин, и женщин. В любом случае для нас важно бороться с бинарной оппозицией, которую мы обнаруживаем в картах. Таро является продуктом западной культуры, поэтому несет в себе отпечаток ее дуализма. Образы Таро наводнены бинарными оппозициями. Куда бы мы ни посмотрели, всюду мы обнаруживаем двойственность мужского и женского, белого и черного, активного и пассивного, духа и плоти, рая и ада и т. д. В то же время Таро постоянно призывает нас к недвойственной целостности. Таким образом, на протяжении всей этой книги я буду отмечать бытующие у нас гендерные и дуалистические ассоциации (там, где это уместно), а также разрушать их (насколько это возможно).

Часть I. Таро: от ворожбы – к осознанности



Глава 1. Это все, что есть



Мне запомнилось одно теплое, несмотря на зимнюю пору, утро (дело было в Орегоне), лет десять назад. Лучи висящего над горизонтом солнца пробивались сквозь туман. Воздух был влажен, но свеж. Завернувшись в шерстяное одеяло, я удобно устроилась на ржавом садовом кресле у стены дома, скрестив ноги, словно на подушке для медитации.

Но я не медитировала, а пила чай – был перерыв в семидневном безмолвном ретрите, который проводил городской центр медитации.

По моим щекам текли слезы. Сердце разрывалось от боли. Мне казалось, что я слышу, как трещат кости и хрящи на моей груди. Ничего плохого не происходило: у меня были прекрасные отношения с мужем и хорошая работа, все мои близкие были здоровы и невредимы. Мое сердце не подвергалось воздействию каких-то сторонних сил. Нет, я просто понимала, что мое естество, внутренние сферы, сама грудная полость вдруг превратились в вакуум, и образовавшаяся пустота была до того жуткой, ледяной и бездонной, что мое сердце грозило лопнуть.

Предыдущие четыре дня я провела в безмолвном созерцании, борясь с мириадами отвлекающих факторов, из-за которых я терялась: блуждала в мыслях, клевала носом, томила от скуки или елозила от беспокойства. Я боролась со всеми привычными для меня приемами, позволявшими мне то и дело метаться в стенах своего мирка, устремляясь вперед, в будущее, или оглядываться назад, главное – вырваться из рамок настоящего момента. Короче говоря, в последние четыре дня созерцания я усердно работала над своей хронической неудовлетворенностью.

На древнеиндийском языке Будды и его последователей это состояние называется словом «дуккха». Этот термин часто переводят как *страдание*, хотя буквально он означает нечто большее, чем неудовлетворенность. Дуккха описывает наше глубоко укоренившееся ощущение нехватки настоящего момента, невозможности насытиться, наполниться, найти достаток в мире, каким мы видим его прямо здесь и сейчас. Если что-то хорошо, то это либо недостаточно хорошо, либо слишком эфемерно для того, чтобы утолить жажду нашего сердца. Если что-то плохо, от этого нужно как можно быстрее избавиться. И то, что «так себе» (мы не хотим эти вещи, но и не отвергаем их), тоже в значительной степени неприемлемо для нас. Дуккха формирует наше мироощущение на манер мобильных приложений, где одним движением пальца вправо или влево мы принимаем или отвергаем. Из-за дуккхи мы воспринимаем свою жизнь как череду таких *лайков* и *дизлайков*, одобрений и неодобрений. Дуккха – это валюта мира,

в котором мы постоянно теряем себя, потому что всегда куда-то торопимся и ищем чего-то другого, что (как нам кажется) в конце концов наполнит нас.

Я провела четыре дня, скрестив ноги на подушке для медитации и пытаюсь преодолеть свое хроническое состояние неудовлетворенности. Я раз за разом одергивала себя и напоминала, что не следует искать смысл или счастье где-то еще. Я все время возвращалась к дыханию, к ощущению лежащих на подушке бедер, к весу своего тела, к конкретным ощущениям в области кожи, носа, глаз, ушей и рта. Я постоянно напоминала себе: *«Идти некуда. Искать нечего. Все пребывает здесь и сейчас»*.

А когда я сидела за чашкой вкусного чая, во мне поднимались волны недовольства, выраставшие до размеров цунами.

Эта мерзкая вселенная – все, что есть?! Правда? Этот чай, это зимнее утро, это мое дурацкое тело, это дурацкое небо над головой, это дурацкое разбитое сердце, дурацкие слезы, смешанные с соплями, охлаждающие на ветру кожу? Это в самом деле так? Вы смеетесь? Вот эта вот бессмыслица – все, что есть?

Это и вправду все, что есть?

Я не знаю, с кем разговаривала. Я просто повторяла эти слова: сначала про себя, а затем и вслух. В такой нелепой мазохистской манере мы твердим слова, называющие нашу боль.

Серьезно? Это все, что есть?

Все? Кроме шуток?

Все, что есть?!

А потом в комнату ворвались звуки городского утра. Послышался звон стекла и эхо включающихся и выключающихся гидравлических механизмов: в разгар моего экзистенциального кризиса в центр медитации приехал мусоровоз, и рабочие принялись грузить в кузов мусор и вторсырье. А потом до меня донеслись щебетание дроздов и овсянок, шелест листвы под лапками белок, возящихся у подножия искривленной и раскидистой смоковницы во дворе. Легкий ветерок принес с собой запах древесного дыма и мульчи, чуть заплесневелый дух темной, заболоченной земли. При этом я все еще ощущала вкус чая, отдающего сырой древесиной, а также холод и тяжесть керамической кружки, которую держала на весу.

Что-то изменилось во мне, во всем мире. У меня отлегло от сердца. Дыхание замедлилось и стало более глубоким.

Это ВСЕ, что есть.

Точно так же, как чашка в моих руках была полна чаинок, этот момент (этот дурацкий миг настоящего) был полон – внутри него была целая вселенная.

Это ВСЕ, что есть.

Существовало огромное различие между двумя вариантами, как я воспринимала фразу: *«Это все, что есть?!»* Сначала мое разрывающееся от боли сердце жаждало чего-то другого, чего-то более просторного и глубокого, чем скудость настоящего мгновения. А затем я осознала, что это в самом деле все, что только возможно: все здесь, ничего не пропало, ничего не упущено. В тот же миг я перестала испытывать мучительное чувство ущербности и возликовала от осознания богатства бытия: *это ВСЕ, что есть! Вот это да! Ничего не упущено. В этот настоящий момент, в свидетельстве моих пяти чувств и пульсации моего сердца, в волнах эмоций и потоках мыслей в моем уме, вся вселенная пребывает здесь, со мной. Этот дурацкий момент содержит в себе мультивселенную!*

Все мое тело трепетало от радости: от ощущения полноты, от дара настоящего момента, в буквальном смысле *настоящего*. И если прежде все мое естество ныло от зияющей, алчущей пустоты, то теперь оно было наполненным.

Вьетнамский мастер дзен Тик Нат Хан описывает это чувство изобилия как осознание взаимосвязанности бытия, то есть путей, которыми все вещи существуют одновременно, вместе, активно взаимодействуя и сосуществуя, молекула за молекулой. Тик Нат Хан утверждает,

что ничто не существует само по себе. Он говорит о взаимопроникновении всего вокруг. Любая вещь есть только потому, что есть бесчисленное множество других вещей. Мастер предлагает нам обратить внимание на то, что даже простой лист бумаги содержит в себе все условия, которые делают его листом бумаги: «Если вы поэт, то ясно увидите, что в этом листе бумаги плывет облако. Без облака не будет дождя, без дождя не могут расти деревья, а без деревьев невозможно изготовить бумагу».

Даже самая тонкая страница книги, подобная той, что вы держите в руках прямо сейчас, включает в себе базовые возможности. И, как учит Тик Нат Хан, если мы достаточно глубоко исследуем эти условия, то обязательно откроем для себя *все, что есть*. Чем глубже мы заглянем в этот тонкий лист бумаги, тем больше увидим. Вся Солнечная система входит в эту бумагу. Без восходов и заходов солнца лес не мог бы расти, а дерево не могло бы выжить. И если мы взглянем в цветущее дерево, необходимое для одного-единственного листа бумаги, то заметим и срубившего его лесоруба. А если всмотримся еще глубже, увидим, что лесоруб зависит от фермера, поля которого дают нам жизнь. Не быть листу бумаги без снопов пшеницы и без мельника, который перемалывает эту пшеницу, и пекаря, который печет хлеб, и так далее.

Без солнца, дерева, пшеницы, лесоруба, фермера и пекаря бумаги нет. Тик Нат Хан описывает взаимопроникновение всего сущего. В данном контексте оно подразумевает такие понятия, как взаимодействие, взаимозависимость, взаимовлияние. Например, взаимопонимание межконфессионального сообщества позволяет объединять различные религиозные традиции в совместном ритуале. Переплетаясь, нити образуют ткань, укрепленную подключением и взаимодействием множества волокон. Если мы говорим, что бумага, солнце, пшеница и т. д. формируют взаимосвязанное бытие, то подразумеваем, что ни одна из этих вещей не может быть сама по себе. Все элементы ткut ткань жизни. «Как бы ни был тонок лист бумаги, внутри него скрывается вселенная», – утверждает Тик Нат Хан.

«Взаимосвязанное бытие» – вот как Тик Нат Хан называет сказочно богатую вселенную, но точно так же называют и пустоту, которую я ощущала в состоянии хронической неудовлетворенности. Если мы говорим, что этот тонкий лист бумаги содержит всю вселенную, то признаем, что сам по себе он пуст. Ни одна отдельная вещь не может быть сама по себе. С одной стороны, бумага – это множество, вселенная, необходимая для существования этого простого плотного листа; с другой стороны, у нее нет внутренне присущих «бумажных» качеств. Она кажется вполне реальной и достаточно прочной, но, сколько бы мы ни анализировали, ни исследовали и ни препарировали бумагу в поисках ее природы, мы никогда не найдем ответ. Нет отдельной и отчетливой сущностной природы бумаги, на которую мы могли бы указать, независимо от всех прочих молекул и атомов вселенной. Сама по себе бумага не обладает сущностными качествами. У нее нет сокровенного смысла или достоинства. Она не обладает ни долгосрочными, ни неизменными характеристиками. Ее можно сжечь, порвать, скомкать и полностью уничтожить. В этом листе бумаги нет ничего постоянного и неизменного.

Если бы лист бумаги был крупной банкнотой, мы бы скорее всего оживились. Сто баксов – это уже кое-что! Подумайте, сколько колод Таро можно купить на них! Но если вы когда-нибудь возвращались из поездки за границу с большим количеством иностранной валюты в карманах, то столкнулись с истиной: в этих бумажках нет ничего особенного. Не нужно много ума для того, чтобы понять: наши деньги чего-то стоят лишь потому, что мы можем обменивать их на другие вещи, ведь они открывают нам доступ к целому миру товаров и услуг. Сто баксов сами по себе – просто кусок бумаги.

Деньги – только один пример этого более широкого принципа пустоты и изобилия (хотя в нашем обществе потребления они могут послужить наиболее ярким примером). Деньги имеют ценность только как валюта, то есть их ценность проявляется в контексте оборота товаров и услуг. Тем не менее мы стремимся откладывать и хранить деньги, цепляясь за них изо всех сил, как Голлум за кольцо, которое он называет «Моя прелесть», словно эти кусочки бумаги

или металла сами по себе полны смысла. Или, возможно, если мы достаточно сообразительны, то используем металл и бумагу для покупки вещей, а затем фантазируем, будто наши новые приобретения могут принести нам удовлетворение. И даже если бумажные банкноты и металлические монеты сами по себе пусты, все же товары, которые мы можем купить на них, полны внутренней ценности и значимости. Но как часто вещи, подобно купюрам и монетам, обнаруживают свою пустоту сразу, как только мы принесли их домой из магазина или нам доставил их на дом курьер? Смысл и ценность всегда находятся где-то в другом месте.

Про себя я называю эту проблему *дилеммой Четверки Кубков*. В своей книге 1911 года «Иллюстрированный ключ к Таро» Артур Эдвард Уэйт, прародитель современного Таро Уэйта – Смит¹, описывает четвертую карту масти Кубков следующим образом.

Молодой человек сидит под деревом и созерцает три кубка, стоящие перед ним на траве. Рука, появившаяся из облака, предлагает ему еще один кубок. Несмотря на это его лицо выражает недовольство. Предсказательные значения: усталость, отвращение, брезгливость, досада, как если бы вино этого мира вызывало одно лишь пресыщение. Теперь этому расточительно предлагают еще больше вина, словно дар богов, но он не видит в нем никакого утешения.

Четверка Кубков – это карта *дуккхи*, отображающая присущее людям извечное состояние неудовлетворенности. Нас ничто не может наполнить. Мы можем осушить все сосуды на земле в стремлении утолить жажду, но довольство не будет длиться вечно. Мы всегда ищем удовлетворение где-то в другом месте и не находим его. Даже фантастический дар, явившийся из облаков («дар богов»), не освобождает нас от тревоги и недостатка. Мы не можем распознать истинную благодать, когда она приходит к нам. Наш кубок всегда пуст, и мы никогда не можем распознать великолепный дар настоящего момента (рис. 2). «Наш лист бумаги пуст, – пишет Тик Нат Хан. – Он не может быть сам по себе. Он должен соединиться с солнечным светом, облаком, лесом, лесорубом, умом и всем остальным». До тех пор пока мы будем надеяться вцепиться в кусочек вселенского изобилия как в свое личное и постоянное сокровище, мы будем оставаться безутешным бродягой под деревом. Мы будем в буквальном смысле *расточителями* (цитируя Уэйта), транжирящими свои силы на недовольство, которые растрачивают драгоценности мира.

¹ Плодом сотрудничества английских оккультистов Артура Эдварда Уэйта и Памелы Колман Смит в 1909 году стала колода карт, получившая название «Таро Райдера – Уэйта». Более поздние названия были призваны воздать должное художнице Памеле Колман Смит за ее неоценимый вклад в эту работу. В наше время практикующие Таро называют эту колоду «Таро Райдера – Уэйта – Смит». Я использую последнее название, так как оно отделяет искусство и философию этой колоды от истории ее публикации.



Рис. 2. Расточитель на Четверке Кубков: «дилемма Четверки Кубков»

Это все равно что собирать речную гальку. Помню, как в детстве меня тянуло к красивым камешкам, сверкающим в русле реки, пестрым и ослепительным в залитой солнцем ряби воды. Я хватала эти зеленые, синие и красновато-коричневые камешки большими горстями, приходя в восторг от своих сокровищ. А потом, когда камешки высыхали и превращались в гальку тускло-коричневого или грязно-серого цвета, я всякий раз огорчалась. Эти камешки были столь великолепны благодаря их взаимодействию с водой, течением, солнцем, илом и почвой. Моя ошибка была в том, что я вообразила, будто могу просто схватить частицу этой магии и завладеть ею.

Конечно, многие из нас, взрослых людей, исповедуют более тонкие методы, позволяющие схватить частицы волшебного изобилия мира и завладеть ими. Многие из нас похожи не столько на скучающую бродяжку под деревом из Четверки Кубков, сколько на пилигрима из Восьмерки Кубков. В колоде Уэйта – Смит на Восьмерке Кубков изображен некто отвернувшийся от мира, кто держит путь к горам (рис. 3). Складывается впечатление, будто этот

человек уходит прочь от разочарований, стряхивая с ног бесполезную пыль мира и направляясь к святой вершине. Однако стезя отречения представляет собой лишь более тонкую версию дилеммы расточителя. Оба пути выражают разочарование и потерю. В обеих фигурах читаются одиночество и крах надежд. Оба персонажа надеются обрести удовлетворение в другом месте.



Рис. 3. Искатель на Восьмерке Кубков

Конечно, нечто подобное изображенному на Четверке Кубков (момент отчаяния примерно десять лет назад в центре медитации) пережила и я как итог моих духовных исканий длиной в жизнь. Я была тогда похожа не столько на высокомерную гордячку под деревом, сколько на благочестивого пилигрима, искателя, который отказывается от удовольствий этой жизни и, проявив мудрость, отворачивается от бесплодных трудов. Моя Четверка Кубков была гораздо больше похожа на Восьмерку Кубков. Я была полна решимости, а не разочарована. Я была собрана, а не встревожена. Точно так же, как и пилигрим на Восьмерке Кубков, я стрях-

нула с себя пыль этой жизни, чтобы устремиться в горные выси. Я хотела сформировать более высокие приоритеты, чтобы в моей жизни появился смысл.

Но на деле поиски смысла у пилигрима не так уж отличаются от томления духа расточителя. Оба они отвергают дары этой жизни. Оба отворачиваются от радостей настоящего момента. Более того, они не осознают, что пустота является необходимым условием полноты.

Знак масти для обеих этих карт Таро, *Кубки*, идеально подходит им. Пустой кубок можно наполнить только потому, что он пуст. Восточная философия изучала этот парадокс как минимум 2500 лет, будь то в Индии, через буддизм, или в Китае, через даосизм. Классический образец даосской литературы V века «Дао Дэ Цзин» объясняет это так.

Мы соединяем тридцать спиц и называем это колесом. Но именно от пространства, в котором ничего нет, зависит полезность колеса. Мы месим глину, чтобы изготовить сосуд, но именно от пространства, где ничего нет, зависит полезность сосуда.

Для существования *чего-то* требуется «пространство, где ничего нет». По этой причине кубкам и вообще сосудам присуща амбивалентность: именно их состояние пустоты определяет их применение. Поэтому одну и ту же емкость, с точки зрения пессимиста, можно воспринимать как наполовину пустую, а с точки зрения оптимиста – как наполовину полную. В колоде Уэйта – Смит, на которой построена современная система Таро, художница Памела Колман Смит изображает Восьмерку Кубков с одновременно растущей и убывающей Луной, висящей над головой пилигрима. Двусмысленно полный и пустой кубок напоминает двуликость этой Луны: одновременно наполненную и опустошенную, полную и ущербную. В зависимости от нашей точки зрения на Луну (каким образом падает на нее свет), это небесное тело говорит либо о росте, либо о деградации (рис. 4).

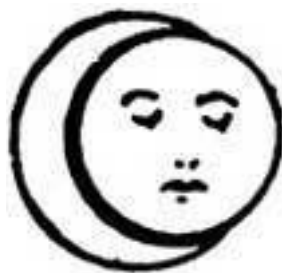
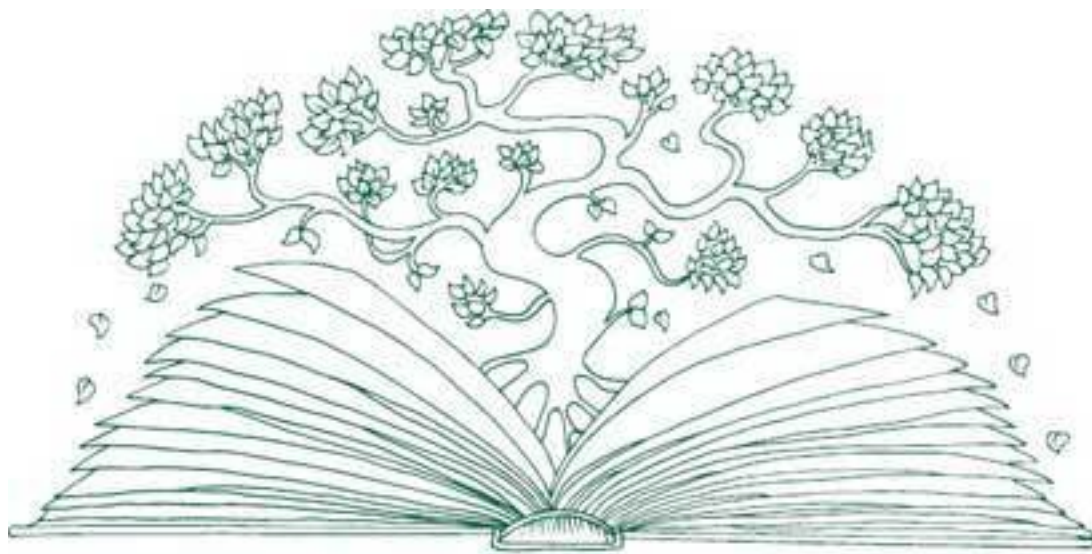


Рис. 4. Растущая/убывающая Луна на Восьмерке Кубков

Так было и со мной лет десять назад, когда внутри меня, во время перерыва на чай на медитативном ретрите, шла борьба. Я повисла между пустотой и полнотой, мучаясь при мысли о том, что эта крошечная жизнь и есть все, что у меня когда-либо будет.

Но оказалось, что моя жизнь может быть какой угодно, только не крошечной.

Глава 2. Гадание на картах и осознанность



В 2016 году эксперт по Таро Мэри К. Гри процитировала в своем блоге знаменитое изречение педагога Паркера Палмера: «Цельность означает не идеальность, а принятие уязвимости как неотъемлемой части жизни». Мэри со своей стороны задает непростой вопрос сообществу Таро.

Многие люди приходят на сеансы чтения Таро в надежде «исправить» свою жизнь, а точнее, за информацией и рекомендациями, которые подскажут им «правильные» решения, чтобы не допускать ошибок, и их жизнь станет идеальной... Я спрашиваю тарологов, как нам помочь вопрошающему (кверенту) «принять свою уязвимость»?

Задача, которую я поставила себе в этой книге, развивает тезис Грир (и Палмера) еще дальше: как нам помочь кверенту, ищущему (да и самим себе) принять свою фундаментальную неуязвимость?

Большинство тарологов в наши дни сосредоточены на вопросах глубинного преображения и самореализации. Мы следуем совету, который сама Мэри Гри впервые дала более тридцати лет назад: читать карты Таро для себя, вступая на путь самопознания. Но даже в этом случае большинство практикующих по-прежнему ограничены рамками того, что я называю гадательным Таро, то есть Таро предсказаний и пророчеств. Английское слово «mantic» (гадательный), лежащее в основе такой терминологии, как и «cartomancy» (гадание на картах) и «geomancy» (геомантия), происходит от древнегреческого слова «mantis» (пророк). Мы можем читать карты с целью личного роста, а не старомодного предсказания, и тем не менее мы, как правило, начинаем с какой-то проблемы или вопроса. Что-то не сложилось или пошло наперекосяк. Возможно, мы не хотим узнать судьбу или будущее, но все же изначально чувствуем, что у нас что-то не в порядке.

То, что я называю гадательным Таро, ищет решения. Гадательное Таро начинается с точки зрения, которую я осветила в предыдущей главе, – речь о Четверке Кубков, позиции недостатка и неудовлетворенности. Гадательное Таро первым делом ищет неуловимый смысл и скрытый ответ. Оно заиклено на будущем и часто застревает в прошлом.

У всего этого очень естественная и невероятно древняя природа. Интересу к ворожбе, по всей вероятности, столько же веков, сколько к письменному языку. В тех обществах, где умели читать и писать, используя визуальные символы для записи и передачи идей, люди, без сомнения, чувствовали потребность как-то истолковывать возникающие в природе явления так, словно последние также составляют письменный язык – текст, который можно интерпрети-

ровать и использовать. Люди читали окружающих мир по структуре внутренностей или костей, оставшихся от туши животного, по кружащим в ночном небе созвездиям, по очертаниям чайнок в чашке. Люди начали придавать значение этим вещам и видеть указания свыше в случайных событиях своей жизни. Артур Розенгартен, психолог и автор, пишущий о Таро, в свете этого говорит о нашем стремлении к «вдохновленной случайности». Мы наделяем нечеловеческий мир умением говорить.

На протяжении веков, с ростом уровня образования в человеческих культурах, это убеждение во вдохновленной случайности мира все больше приобретало просветительский характер. Наряду с естественно возникающими явлениями человеческие тексты и артефакты сами по себе интерпретировались как скрытые паттерны смысла. Во всех культурах мира, на Востоке и на Западе, мы начинаем находить примеры ворожбы – гадания через случайный выбор из группы символов или надписей. В поздней античности ворожба была еще больше усовершенствована с помощью практики гадания по книге – предсказания через случайный выбор отрывка в какой-то книге. Это могла быть Библия, «Энеида» Вергилия или любой другой фолиант, выбранный по желанию. Святой Августин прекрасно продемонстрировал судьбоносную силу гадания по книге, открыв Послания Павла, случайно обратившись при этом к Посланию к Римлянам 13:13–14² и через это мгновенно уверовав во Христа. Почти тысячелетие спустя поэт эпохи Возрождения Петрарка, в свою очередь, повторил гадание этого типа, уже на своем экземпляре «Исповеди Святого Августина». Как мы еще убедимся в главе 6, поэзия Петрарки повлияла на эволюцию Старших Арканов Таро. Случай с гаданием Петрарки по книге помог сформировать культуру раннего Возрождения и сказался на том, как Европа впервые интегрировала игральные карты, придуманные мусульманами, в свое общество. Неудивительно, что всего через несколько поколений после Петрарки мы находим первые свидетельства гадания на картах – ворожбу, в которой вместо страниц книги используются игральные карты.

Интерес к гаданию, или предсказанию, лежащий в основе современных техник работы с Таро, прослеживается еще в первых европейских колодах XIV века.

Этот интерес привел к созданию современного эзотерического Таро благодаря усилиям и творчеству тех, кто работал с колодами на протяжении веков – мужчин и женщин, которые не только увлекались играми, но еще и интерпретировали при этом карты, перерисовывали их образы и проецировали значения на человеческий опыт. Спустя несколько веков увлечения ворожбой мы получили роскошную и постоянно совершенствующуюся галерею из 78 образов (язык из 78 идеограмм), составляющую, по-видимому, неисчерпаемый источник смыслов, которые можно переставлять, переупорядочивать и комбинировать. Да здравствует гадательное Таро!

В то же время издревле существующий интерес к предсказанию судьбы лишь усиливает наше ощущение того, что нам чего-то не хватает. Когда мы ищем предзнаменования в звездах или обращаемся за ответами к древнему тексту (набору символов), то еще больше убеждаемся, что истина находится вне нас, что она скрыта в ночном небе или спрятана в книгах. У нас усиливается чувство неполноты, уязвимости, бедности. Эти техники латания дыр приводят лишь к тому, что прорехи начинают зиять.

Нам нужно такое Таро, которое не пробьет новые бреши, а сделает нас цельными.

² Давайте жить пристойно, как подобает при дневном свете. Не станем предаваться пьянству и излишествам. Не будем грешить и развратничать, не будем ссориться и ревновать друг друга.

Осознанность и... Таро

Одна из моих учениц на курсе изучения осознанности однажды призналась, что книга Экхарта Толле «Сила настоящего момента» изменила ее жизнь. Она освободилась от эмоциональных и ментальных вихрей, в которых часто блуждала, тревожно анализируя то, что ее страшит в будущем, или тягостно обдумывая утраты и сожаления из прошлого. Прочитав работу Толле, девушка начала обращать внимание на реальность и присутствовать в настоящем. Она сказала мне: «Например, я то и дело осознавала свой велосипед, когда ехала на курсы: струи дождя, стекающие по шине, блеск металлического колокольчика, дующий в лицо ветер. Впервые в жизни я стала проявлять осознанность».

Слово «осознанность» стало модным в наши дни. Чуть ли не ежедневно какой-нибудь сторонник этого направления превозносит его достоинства или какой-нибудь критик подвергает сомнению преимущества, поскольку так называемая революция осознанности набрала достаточно большую силу для того, чтобы вызвать ответную реакцию. Мероприятия, призванные развивать осознанность, появляются в самых разных областях жизни: в образовании, корпоративном финансировании, технологиях, спорте, правоохранительных органах и даже в армии. Но важнее всего то, что осознанность стала излюбленной техникой в таких областях, как здравоохранение и поведенческие науки. Существуют программы развития осознанности для тех, кто столкнулся с хроническими заболеваниями и испытывает боли; программы для алкоголиков и наркоманов, для переедающих и злоупотребляющих медикаментами; программы для людей с тревожно-депрессивным расстройством; программы для страдающих от ПТСР, повышенной нервной возбудимости и тяжелых неврозов.

В основе всех этих методик лежит нашумевшая работа Джона Кабат-Зинна и оздоровительная программа, которую он в 1979 году ввел в курс Медицинской школы Массачусетского университета. Через сорок лет в мире появились тысячи людей, получивших диплом инструкторов программы Кабат-Зинна по «снижению стресса на основе осознанности» (MBSR), которая стала популярной в самых разных странах. Несколько десятков тысяч человек приняли участие в различных версиях этой учебной программы по всему миру, а небольшая клиника по снижению стресса, когда-то ютившаяся в подвальном помещении Массачусетского университета, разрослась в Международный центр осознанности в области здравоохранения, медицины и общества, стимулируя рост аналогичных центров в других странах и пробуждая интерес публики к исследованию и применению техник осознанности.

Метод Кабат-Зинна, без сомнения, возник благодаря его духовному обучению восточным техникам осознанности через медитации йоги и буддизма. Используемый Кабат-Зинном термин «осознанность» был взят непосредственно из индуистской и буддийской традиции. Однако, как мы увидим, у него этот термин имеет гораздо более широкую область применения, чем в индуизме и буддизме.

В ранних буддийских текстах слово «сати» буквально означает «памятование», в смысле напоминания или воспоминания. Будда учит, что не существует обособленного и стойкого эго. Сати подразумевает признание этой истины, а также ее регулярное и усердное усвоение. Направляя внимание на процессы в своем теле и уме с помощью медитации или других дисциплин наблюдения, последователи Будды напоминают себе о непостоянстве жизни³. Таким образом, ранние буддийские тексты призывают нас наблюдать за изменениями и колебаниями в дыхании, уме и теле. Благодаря этому мы начинаем осознавать свою подлинную реальность, отмечая мимолетность даже самых устойчивых явлений. Как говорит Будда, мы можем осо-

³ Вместо того давайте облечемся в Иисуса Христа, Господа нашего, и перестанем потакать нашей греховной натуре. — *Примеч. пер.*

знать, что даже самость, наше драгоценное эгоистическое «я», трансформируется и исчезает. Буддийский ученый XIX века Рис Дэвидс, который впервые перевел сати как «осознанность», описывал это явление как «постоянное присутствие ума», или осознание того, кто и что мы есть на самом деле.

Таким же образом слово «осознанность» (по-английски *mindfulness*) появилось несколькими веками ранее, когда в Европе печатались самые ранние колоды Таро. Авторы Библии короля Иакова выбрали слово «осознанность» для перевода еврейского этимона «запоминание» (זכר). Нас просят помнить о Божьих заповедях и призывают восторгаться тем, что Бог. Как и сати, זכר обозначает памятование о нашей фундаментальной ориентации⁴ — помнить о нас в мире.

Я часто говорю своим ученикам, что осознанность — это недискриминационный духовный термин, выходящий за пределы узкофракционных понятий и указывающий нам на наше общее и подлинное человеческое состояние. В самом широком духовном применении осознанность пробуждает нашу общую и столь необходимую человеческую способность помнить о том, кто мы и что связывает нас с этой землей и друг с другом. Для того чтобы доказать ценность осознанности, нам не нужно оригинальничать в своем мировоззрении, религиозных взглядах или верованиях. Духовный термин «осознанность» означает просто присутствие ума (говоря словами Риса Дэвидса), когда речь заходит об основополагающих истинах человеческой жизни.

Ясность мышления — вот камень преткновения. Так ли уж часто мы находимся в полном сознании? Так ли уж часто осознаем собственный ум? Так ли уж часто мы полностью сосредоточены на настоящем моменте, а не витаем в облаках? Разумеется, мне интересно не только то, подмечаем ли мы собственные мысли. Наш ум содержит в себе нечто большее, чем просто идеи, слова, образы и суждения. В нем также присутствуют эмоции, физическое восприятие, боль и удовольствие, вся гамма наших чувств и ощущений. В действительности содержание нашего ума включает в себя все наши ментальные, эмоциональные и физические процессы. Поэтому я задаюсь вопросом о том, насколько доступны нашему сознанию наши тело, сердце и ум в любой момент. До какой степени мы осознаем весь объем нашего опыта?

Давайте продвинемся в этом вопросе еще на один шаг. Поскольку наш опыт — это связь с окружающим миром, мне также интересно, в какой мере мы осознаем то, что нас окружает. Я воспринимаю вселенную вокруг себя сквозь призму своего «я», состоящего из пяти физических чувств, мыслей и суждений, эмоциональных паттернов.

Если мой ум присутствует недостаточно, если я остаюсь в полном неведении относительно призмы моего «я», через которую смотрю на мир, смогу ли я когда-нибудь осознать ограниченность своего мировосприятия? Если мой ум присутствует слишком слабо, то чего я не вижу, чего не замечаю? Какая часть меня и мира остается для меня невидимой?

Современное движение развития осознанности началось с вопросов подобного рода, побуждающих нас замечать и себя, и мир, что обычно мы упускаем из виду. Для этого явления Кабат-Зинн предлагает особенно лаконичную формулировку. Он говорит, что осознанность означает «направление внимания определенным образом, а именно нарочито, в настоящий момент и непредвзято». В формулировке Кабат-Зинна мы насчитываем четыре различных компонента. Прежде всего, осознанность требует, чтобы мы обращали внимание. Поскольку мы млекопитающие с хорошо развитой центральной нервной системой, вниманием мы управ-

⁴ В более раннем употреблении термин «сати» (у индуистов, на санскрите он звучит как «смрити») относится к роли человеческой памяти в передаче священной истории, традиции и откровения.

ляем довольно хорошо. Однако мы, как правило, не делаем это с четким ощущением цели. Обычно мы обращаем на что-то внимание, когда жизнь хватает нас за шкуру и встряхивает. Мы сталкиваемся с миром, полным вещей, которые мы хотим, и вещей, которые мы не хотим. Нас тянет куда-то наше желание и отталкивает от чего-то наша неприязнь. Наши симпатии и антипатии рвут нас на части. Мы словно перемещаемся по дисплею вправо, в мир, который нам нравится, а потом скользим по нему влево, чтобы избежать недовольства и боли. Любой психолог подтвердит, что мы запрограммированы отмечать удовольствие и боль. С эволюционной точки зрения у такой установки есть смысл. В те времена, когда люди еще жили в пещерах, жизненная необходимость заставляла их быть внимательными к появлению саблезубых кошек, а также обращать внимание и на вкусные ягоды, которые помогали пережить суровую зиму. Внимание к симпатиям и антипатиям позволило выжить нашим далеким предкам.

Однако Кабат-Зинн просит нас обращать внимание намеренно, а не просто рефлекторно или рассеянно. Кабат-Зинн предлагает не просто идти на поводу у наших симпатий и антипатий, а проявлять сознательность. Действуя целенаправленно, мы развиваем внимательность точно так же, как мы тренируем тело, наращивая мышечную массу для развития способностей и увеличения силы. Внимание – это своего рода мышца. Если оно хорошо развито и находится под нашим контролем, мы можем направлять его куда угодно. Тем не менее мы зачастую боремся со своим вниманием. Когда мы пытаемся контролировать его, то обычно обнаруживаем, что почти не в силах сосредоточиться. Я часто шучу, что идеальная чистота царит в моем доме именно в те дни, когда у меня много конторской работы: я пытаюсь сесть за компьютер, но мне очень трудно сосредоточиться и сделать то, что я себе наметила. И чем больше я твержу себе, до чего важна моя работа, тем сильнее протестует мое «я». Чистить духовку, мыть кастрюли и сковородки, драить полы – все это предпочтительнее, чем обращать внимание на то, что я «должна».

Многочисленные исследования показывают, что чем больше мы стараемся контролировать внимание, тем более изворотливым оно становится⁵. Именно здесь третья часть формулировки Кабат-Зинна приобретает особую важность: осознанность возникает, когда мы целенаправленно устремляем фокус внимания на настоящий момент. «Я» внутри меня восстает, когда я велю ему сделать что-то неприятное или трудное сейчас, чтобы достичь цели в будущем. Я прошу себя отложить удовлетворение, усердно работать, игнорируя мои переживания в текущий момент. Разумеется, мое «я» бунтует! Ведь я запрограммирована обращать внимание на то, что приносит удовольствие или причиняет боль. Когда я прошу мое «я» сосредоточиться на неприятной или трудной задаче во имя будущей награды, я иду наперекор своей природе, противоречу своим эволюционным установкам.

⁵ См., например, Псалом 8:4: «Что такое человек, что ты думаешь о нем?» и 1-я Паралипоменон 16:15: «Помните вечно завет Его, слово, которое он заповедал тысяче родов».

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.