

Атма Ананда

*Стратегія
Самобутності*

Духовна практика

Атма Ананда

Стратегія самобутності

предоставлено правообладателями

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=585905

Атма Ананда «Стратегія самобутності»: Симферополь; 2011

Аннотація

Книга присвячена інтеграції знання в процесі здобуття, який перетворюється з «лінійного» в «об'ємний» Шлях. Рефлексія власного досвіду дозволяє авторові виділити принципи послідовного вживання техніки різних традицій для побудови стратегії особистісного розвитку. Вони відпрацьовуються на семінарах автора з дослідження різних східних культурних традицій на рівні духовної практики, у зв'язку із західними системами трансформації. Застосування принципів стратегії пояснюється в книзі на прикладі різноманітних методологій просвітлення «своїми силами» без покладання надії на вчителів. Книга призначена для тих, що практикують з самостійним мисленням, повною віротерпимістю, умінням знаходити єдине в різноманітті та зводити одиничне у загальне.

Содержание

Вступ. Даність	4
I. Поняття таймінг у	12
Ситуативність	14
Динамічність	16
Періодичність	18
II. Осьова центрація	22
«Вибудовування»	24
Кінець ознакомительного фрагмента.	28

Атма Ананда

Стратегія самобутності

Авторська методика

дослідження східних

культурних традицій на

рівні духовної практики

Вступ. Даність

Духовна практика є стратегія «самісної буттєвості». Історично ми спостерігаємо будь-які варіанти розвитку ситуації: самореалізування (самореалізовані) особи в традиції та зовні всіх традицій; нереалізовані люди серед неприкаяних і відданих. Справа не в тому, яка традиція, або хто гуру. Важливо, наскільки ви єдині з Реальністю. Відданість – лише передумова даності самої Реальності, або дорога традиційної реалізації, коли покладання надії переважає над самопізнанням. Даність же – «прямий шлях» до Реальності, коли більше немає нікого, окрім самої Самості, хто розкривав би Реальність, як вона є в чистому нескаламученому бутті-свідомо-

сті-блаженстві. Немає ні провідників, ні посередників – ви або знаєте, або ні, а знання інших не мають жодного значення. Даність незмінно реальна: при виборі традиційної реалізації вам доведеться зробити в кінці ту ж саму дію, з якої ви могли почати – бачити Реальність, як вона є. Рано чи пізно вам доведеться зустрітися з Реальністю без всяких посередників, і серйозне питання – чи здатні ви будете її визнати як самого Себе. Або ж так і залишитеся з тим ідеалом реальності, який отримали від «гуру». Як не парадоксально, ступінь залежності від самого себе завжди однакова.

Зазвичай вважається, що східні традиції орієнтовані на спадкоємність передачі знань від учня до вчителя, і навіть є точка зору, що самореалізація нездійсненна без гуру. Проте подібна ультимативність спростовується вже при самому поверхневому знайомстві з самими східними традиціями. Досить того, що споконвічна форма буддизму (хінаяна, яка розвинулася у тхераваду) передбачає просвітлення винятково «своїми силами», а у традиції дзен розуміння унікальності шляху зведене у вищій ступінь: «Якщо зустрінеш Будду, вбий його!». Подібна позиція в західній самосвідомості була закладена ще давньогрецьким філософом Сократом, який сам відмовився від присвят у містерії, а потім піфія головного храму сповістила, що саме він є наймудрійшим з людей. Нездатність сучасних людей слідувати по стопах вчителя через розвинену самостійність насправді знаходить прекрасний ґрунт для її подальшого розвитку на Сході. Справа

не в тому, щоб відмовитися від традиційних знань, просто потрібно навчитися їх використовувати, не втрачаючи заснування в собі. Знову приклад тхеравади: просвітлення – справа особиста, але стратегії розроблені!

Виходити з данності – означає розуміти: зараз практично вже в будь-якій країні людина знаходиться в багатовимірному культурному просторі, де в безпосередній близькості розташовані християнські, індуїстські, буддійські, мусульманські храми, а люди вивчають йогу, тайцзи, рейки, тенсьогріті – й усі вони перемішані один з одним у сім'ях і на роботі. Всяка духовна традиція володіє теоретичною системою опису світу і практичною стратегією самореалізації і звільнення від світу. Кожна людина слідує своїй системі, відпрацьовує стратегії взаємодії з іншими. Система умоглядна: «так – інакше», а стратегія алгоритмічна: «якщо – то». Очевидно, що зараз більшість зацікавлена в стратегіях, навіть не досягнувши або не створивши жодної системи. Духовність стала нерозривна з практикою в понятті «Духовна практика» у відриві від практичної філософії «волі та блага». Ми постараємося відновити рівновагу між розумінням і діяльністю, виділивши основну «стратегію самотності» для рефлексії різноманіття структур і орієнтації в багатовимірному культурному просторі, з якого вже нікуди подітися. Кордони культурних традицій стають усе більш прозорими на тлі всепоглинаючого сяяння справжньої Реальності.

Як відомо, важливо не *що* робити, а *як* робити. Неважли-

во, які культурні традиції опиняються в полі нашої діяльності або ж в лоні яких виявляємося ми самі. Істотно виділити принципові параметри особистої рефлексії, які властиві всім системам, в той же час виробивши стратегію задіювання технік для опрацювання необхідних аспектів з будь-якої культурної традиції, доступної в оточенні, що склалося. Як би там не було, виходячи з даності, ви завжди володієте якимось розумінням ситуації, а також певним баченням мети, у напрямку до якої ви здатні зробити ті або інші кроки, заздалегідь склавши собі програму дій (можливо, на все життя, що залишилося). Та варто вам зробити декілька кроків у напрямі мети, як розуміння розширюється, та й уявлення про мету знаходить більш чіткі обриси. Тоді стає видно, які інші кроки ви можете зробити, виходячи вже з нової даності. Все це може проробляти за вас вчитель, але самостійний рух надійніший. Якщо ви щось зрозуміли самі, то цього від вас ніхто не відніме, а якщо все знаходиться в руках вчителя, то не вам вирішувати. Тут доречно пригадати «Сиддхартху» Гессе: зустрівши живого Будду, герой визнає, що перед ним реалізована особа, але продовжує свій шлях, поки не досягає самореалізації.

Подібних сюжетів можна привести безліч, а суть їх одна: «лише святий може впізнати святого». Навіть якщо ви приймаєте когось як гуру, ви самі відповідаєте за свій вибір, а зовсім не гуру. У будь-якому випадку, це акт «відданості», а не «даності» – ви довіряєте або передчуттю, або автори-

тету і визнанню в традиції. У цей момент ви так само виходите з данності й особистої оцінки кінцевої мети. Ви відчуваєте, що дана людина відповідає вашому ідеалу самореалізації, і якщо ви будете її слухатися, то ви їй уподібнитеся. Це, безумовно, працює. Ви можете перекласти відповідальність на гуру за подальший процес самореалізації, але це ваш вибір, і за остаточне досягнення мети відповідаєте ви самі. Тут є плюси і мінуси. Плюси – якщо гуру «справжній», то ви досить швидко засвоїте технічні прийоми бачення Реальності, не витрачаючи час, і навіть отримаєте ініційований досвід бачення Реальності, створений не вами самими (вас просто вводять у потрібний стан). Мінуси – навіть якщо гуру «справжній», він вирішує за вас, і ви не розвиваєте власний *буддхі* (розум як здатність розрізнення реального і нереального), а весь час користуєтеся його знаннями. Наприклад, у буддизмі махаяни ваша структура повністю переформується ззовні, і ви стаєте визнаним ламою. Але ніхто не зможе вам обіцяти, що ви станете Буддою, – це вже ваша справа.

Слід спочатку попередити: той, хто прагне до бачення самої Реальності без «посередників», далеко не завжди зустрічає розуміння. Адже у всякій традиційній лінії спадкоємності є «структури визнання», тоді як при самостійному русі є лише «моменти впізнавання». Тут досить пригадати початки шляхів тих, хто врешті-решт знайшов визнання: Рамакрішну Парамахамсу першу половину життя приймали за божевільного; Рамана Махарши піддавався биттю камінням в

ранній молодості та третируванню як «домогосподар» в середній період; після досягнення Шрі Ауробіндо нирвани і відмови від «вчителя» той оголосив, що в нього вселився диявол; Шрі Сатя Саї має вже мільйони відданих, але мільйони людей продовжують вважати його шарлатаном. Я навмисно навожу яскраві приклади, адже у процесах, що відбуваються з менш відомими особами, розбиратися завідомо взагалі ніхто не захоче. Навіть з цілими традиціями справа йде анітрохи не краще: для християн весь буддизм з його звільненням – просто «сатанізм»! Вибір дійсно залишається справою суто особистою, яка може скінчитися нічим в сенсі повернення до звичайного життя.

Як приклад практики ми візьмемо віпасану в традиції тхеравади, оскільки ця пряма дорога до просвітлення, надана Буддою, є «виворотом» адвайти. У віпасані виходять з даності: саме усвідомлене перебування в сьогоденні складає лейтмотив безперервної практики. Ми усвідомлюємо тут «нереальність нереального», а в адвайті – безпосередньо «реальну Реальність». У віпасані ж ми виходимо зі свідчення нереальності всіх процесів, виявляючи реальність свідомості (усвідомлення?) тієї порожнечі, в якій вони протікають. У буддизмі все суще суть потік дхарм, або безперервна зміна елементарних станів. Реальність складає шуньята – порожнистість всього сущого, де злиття буття і свідомості – це нирвана. Позбавлення від всіх страждань сансари відповідає адвайтістській ананді. На цій техніці, що дозволяє досягти са-

моралізації, ми розглянемо кожен принцип побудови всякої духовної практики. Вона виконується при ходьбі, в положеннях стоячи, сидячи і лежачи. Так ми дістаємо можливість працювати з основними формами зовнішнього об'єктивування тіла, даними Буддою як чотири головні пози для медитації, тобто усвідомлення того, що відбувається.

Випадки трапляються на трьох рівнях – тіла, емоцій, думок. Відповідно, у віпасані виділяють чотири об'єкти свідомості: фізичні відчуття, плотські стани, розумові процеси і об'єкти осмислення. Даність багатовимірна, і всякий раз ми схоплюємо відразу цілий комплекс станів, кожний з яких має власну тенденцію до розвитку. Ось чому буддисти вважають за краще разом присікати все «у корені», а не розбиратися, що звідки «зростає». Кожен приступає до практики віпасани з якоюсь особливою особовою даністю: в одного болять коліна від довгого сидіння, інший страждає від недавнього розлучення, третій не може зупинити підрахунки доходів і нагромадження планів свого процвітаючого бізнесу. Але як би там не було, ми працюємо з даністю: є лише поточний стан, а все інше вже давно пройшло або ніколи не настане. Ми опрацьовуємо фізичні відчуття, емоційні прояви, уявні побудови за допомогою простого огляду, який виявляє одночасно порожнистість як об'єктів, так і самого суб'єкта. Яка б не була даність, – насправді, все суще порожньо. В рівній мірі все втілює Велику Порожнечу, але, як говорять дзен-майстри, лише спочатку вона здається «порожньою по-

рожнечю», тоді як насправді це «повна порожнеча». Іншими словами, Порожнеча складає справжню Реальність.

I. Поняття таймінг у

Перша банальність полягає в тому, що весь наш чуттєвий досвід обумовлений всього двома формальними структурами сприйняття – часом і простором. Часу на досвід вічно не вистачає, тоді як усвідомлення вічності приводить до щонайповнішого недіяння. Важко підібрати гідний російський (український?) еквівалент англійському поняттю ‘timing’, яким я давно звикла користуватися у своїх польових дослідженнях. Воно позначає одночасно такі точні смислові відтінки часової визначеності: «термін» (відпущений на ту або іншу дію), «розміреність» (заздалегідь вирішена наперед послідовність діяльності), «синхронність» (співвідношення своїх дій з подіями, що відбуваються, або планами інших людей), «приуроченість» (вдале підведення приватної дії під грандіозне загальне звершення), «рокова неминучість» (випадкова катастрофа, містична зустріч і тому подібне), «кінець» (пам' ятання про смерть як завершення всіх дій). Таймінг – це «часування», тимчасовість як така, усвідомлення часу, суб'єктивність перебігу часу. Бути в потрібний час у потрібному місці – і все буде так, як повинно бути. Це інтуїція у дії, військовий «кубічний сантиметр шансу», уміння жити «тут і зараз». Як завжди, культурних аналогів багато.

У філософських системах час як чиста форма чуттєвого досвіду найкраще була опрацьована в «Критиці чистого

розуму» Канта, а як діюча форма з вмістом сприйняття – у «Феноменології свідомості часу» Гуссерля. Проте, духовні практики мало цікавляться структурою часу у втіленому всесвіті. Вони націлені на усвідомлення вічності в сукупності всіх часів у єдиній свідомості не просто абстрактних процесів, а знання про звершення всіх подій і доль створених істот. Подібне цілепокладання спочатку змінює взаємини з самим часом: недивно, що життя святих повні рокових подій впродовж всього життя, а не лише після досягнення самореалізації. Їх відношення до послідовності в часі змінюється перебуванням в об'ємності часів, і хоча спочатку «обсяг» далеко не всеосяжний, це вже принципово інша стратегія проживання. Свідоме управління часом розглядатиметься в главі «Налаштування (Настройка) ритму» після введення факту присутності Суб'єкта в ситуації. Поки що ми обмежимося чисто об'єктивними характеристиками часово-просторового світу: *ситуативність, динамічність, періодичність*.

Ситуативність

Поняття таймінгу – ключове для уміння знаходитися в ситуації, навіть якщо це просто життєва дилема. Що і говорити про цілі духовної практики, де час береться під свідомий контроль. Мене навчив їм користуватися західний саньясін з 16-річним досвідом мандрів по Південно-Східній Азії. З автором поняття таймінгу ми не підтримували зв'язок поштою, але часто «випадково» перетиналися в трьох різних країнах, і подібних «містичних збігів» відбувається в мандрах багато. При обговоренні маршрутів він часто виголошував його в контексті розподілу часу для перебування у тій або іншій країні. Так, потрібно було чекати декілька місяців, коли настане весна в Китаї, або, навпаки, терміново за три дні виїхати з Тайланду при зміні візового режиму. Одного дня на моїх очах загинув мотоцикліст: він вилетів на перехрестя, як на порожню освітлену сцену, кілька разів перекинувся і розбився вщент. Тіло намагалося піднятися, але важка голова переважувала. Після конвульсій все завмерло. Увечері я розповіла випадок сусідові, він виголосив лише: «Таймінг» – і додав: «Корисно бачити». І насправді, корисно бачити у всякій ситуації – «час пішов» і «час вийшов». Готові або не готові, перемога або провал – все... Крапка.

Подорожі поступово і неухильно виробляють приголомшливе відчуття цілісності простору-часу, де все взаємо-

пов'язано. Не потрібно турбуватися про майбутнє, але має сенс ретельно аналізувати події, що настають, для прокладення своєї траєкторії руху. Володіння таймінгом передбачає гнучку стратегію планування: є алгоритм дій, який завжди допускає миттєві зрушення планів при появі інформації та додаткових шансів, або ж виникненні небезпеки і перешкод. Така ж стратегія потрібна в духовній практиці: прийнявши рішення виконувати якусь практику, ви, з одного боку, все довкола перебудовуєте так, щоб вона вписувалася у загальну діяльність, і ніщо їй не заважало; але якщо з'являються ознаки неправильної практики або, навпаки, ви зустрічаєте кращого інструктора, або з'являється можливість рідкісного досвіду – ви маєте бути готові все змінити. При цьому важливо не просто «кинути почате», а вибудувати перехід від попередніх дій до подальших. «Перехідний період» – найбільш робоча зона, бо по суті все життя, як садхана, є перехідним періодом, а саме «від небуття – до буття, від тьми – до світла, від смерті – до вічності». У ситуації все разом: реалізація, пізнання, таймінг.

Динамічність

Статика і динаміка – основне співвідношення у відчуванні шляху. Подібно до відчуття рівноваги, таймінг освоюється виключно на особистому досвіді. Уміння чекати місяцями (не рухатися в сезон дощів), правильно використавши відпущений час, і уміння на величезній швидкості повертати паралельно різні дії (перетинати кордони, дистанційно управляючи підпорядкованими), не допустившись помилок у жодній з них – все це знайомо будь-якій діловій людині з позиції її особи. У духовній практиці таймінг акцентується на вічному збігу індивідуального і загального. Ідеальний таймінг – буття самим часом в його розгортанні в долях часів і народів, де дана особа є усвідомленою віссю обертання світил. Наприклад, у крійя-йозі самореалізація деколи прирівнюється до становлення самим Часом. Ось чому дія таймінгу краще видна на прикладі великих осіб, які втілюють собою цілі епохи вселенської еволюції, закладаючи основи нових традицій або задаючи народам і країнам «програми» на століття, причому виробляючи епохальні перетворення в якийсь точно вибраний момент. Але перш ніж вони виявляються в змозі управляти долями світу, їх життя рясніють роковими подіями, коли таймінг владно діє у вибудовуванні їх особистої структури. Буквально: вони роблять лише те, чого не можуть не робити.

Технічно оволодіння таймінгом на структурному рівні вимагає перш за все розвитку осьової центрації, при якій людина поєднує центр самості з Вищою Самістю. Для втілення ідеалу йоги пізнання в різних культурах застосовували особливі ритуальні дії, які поступово абстрагувалися в чисті принципи руху і / або спокою, а у варіанті вісьового обертання – руху у спокої. Отже, перший стратегічний зв'язок в будь-якому особистому алгоритмі: «таймінг – вісь». Точність дії визначається мірою центрації, і навпаки, осьова центрація розвивається разом з навиком точного діяння. Пригадайте хоч би Йогі Бхаджана: медитація триває 11 хвилин (рівно!) і – «у вас залишилося чотири, три, дві, одна... хвилина». Адже в системі кундаліні-йоги вся практика центрована відносно підйому кундаліні по вертикалі від низу до верху. Проте техніки діляться на динамічні та статичні з точним визначенням часу на кожну практику. Лише у вічності немає різниці: рухатися або покоїтися – там все рухається в незмінному спокої цілісності. Таким є приблизний орієнтир співвідношення динаміки і статики.

Періодичність

На духовному шляху кожного святого володіння таймінгом більш ніж очевидне. Кожна окрема садхана або період життя точно відмірюється по часу, після чого відбувається рішучий, часто несподіваний і нез'ясовний перехід до іншого періоду, звернення до іншої сфери діяльності, зміна стилю поведінки. Такі доленосні зміни здаються оточуючим безглуздими і безрозсудними, тоді як вони завжди мають внутрішню підставу і точно вивірені за часом. Так, поведінка Рамакрішні на самому початку його шляху викликала сміх, а його самого вважали просто божевільним: то він Господові Ісусові Христу молиться, то намази здійснює, то скаче по гілках дерев, волаючи до Рами... Проте для самого Рамакрішні кожна садхана займала певний період у самореалізації та закінчувалася при отриманні даршана (бачення) божества тієї або іншої релігії, а вінцем всього стало здійснення адвайти (неподвійності). Ми бачимо такі ж періоди в житті Рамани Махарши: втеча з дому, двадцять років у печері, період домогосподаря, очолювання ашраму. Святий то мовчить десятиліттями, то починає приймати щодня десятки відвідувачів, відповідаючи кожному без виключення. Незбагненим чином визріває усередині рішення – і все змінюється.

Взаємодія з традиціями теж підкоряється таймінгу – будь то приналежність до тієї або іншої школи в результаті посвя-

ти, або опрацювання окремих передач, прийняття обраного вчителя або вивчення класичної спадщини. Так, Свами Сат'янанда десять років був найкращим учнем Свами Шивананди, найревнішим і відданим, і всі готували його у наступники. Але сидів він одного разу на березі Ганги і роздумував про те, що не бачити йому тут просвітлення. Наступного дня він залишив, ашрам не турбуючись про те, що подумують і скажуть вчитель і люди. Інакше, не бувати йому засновником Біхарської школи йоги після десятків років одиночних мандрів і навчання в інших наставників. Так само, Свами Вівекананда повинен був сам обрати час для відплиття до Америки, куди його ніхто не запрошував, але за нього вирішував і вів сам Час. Довго вичікуючи, молючись і питаючи благословень, відвідуючи святі місця і медитуючи цілодобово, він діждався явлення віщого знаку, і виникла рішучість: «Тепер я готовий». Таймінг дає невблаганне відчуття початку і кінця всього. Звершення не випереджають події, але і не запізняються. Розвивається ж майстерність таймінгу в повсякденній практиці, і тепер ми розглянемо таймінг у віпасані.

[Віпасана]

Віпасана – це безперервна медитація, коли принципово весь час присвячено лише практиці. У суцільній безперервності ви завжди знаходитеся в сьогодні, не застряючи у ми-

нулому і не забігаючи у майбутнє. Бути тут і зараз – означає перебувати у вічності, де часу немає. Проте час безперервно протікає у вічності, і ми безперервно усвідомлюємо його течію. Технічно нам задано декілька параметрів для практики: тривалість самого курсу (рік, місяць або десять днів), тривалість щоденної практики, яка поступово наростає (звичай від шістьох до, навіть, шістнадцятьох годин у день); ділення практики на блоки (із сповна (?) певним співвідношенням циклів ходьби, стояння, сидіння і лежання); ділення блоків на декілька циклів (де в кожному виділяються періоди); точне співвідношення різних позицій з поступовим пропорційним збільшенням кожного періоду; у будь-якому положенні задана певна програма стеження за тими або іншими процесами з послідовним переведенням уваги. Все суворо регламентовано – з 4 ранку до 10 вечора в певні моменти роздається сигнал таймера, і ви перемикаєте увагу, слідуючи передзаданій програмі.

Проте ви нічого не намагаєтеся міняти в тому, що ви споглядаєте, а просто свідчите. Залежно від швидкості процесів, ви виявляєте болісну тривалість 20-ти хвилин або провал в глибоку тишу розуму впродовж декількох годин, які просто незрозуміло, куди поділися. Загальна тенденція: у міру поліпшення концентрації, сповільнюються дихання і рухи, вирівнюється емоційний фон, розчиняються мислеформи, прояснюється свідомість. Поступовий час перестає відрізнятися від вічності. Нічого не відбувається, а те, що

відбувається, обнуляється. Запанувало чисте свідчення як таке як споглядання чистої порожнечі буття, де припиняються страждання з приводу втрати з часом всього нереального. У віпасані ми маємо принцип таймінгу в найбільш чистому вигляді – тимчасовість як таку. Якщо при поверненні в зовнішній світ до активної діяльності вам не вдасться зберегти досягнутий стан, то принаймні залишиться звичка до того, щоб розміряти завдане «часування» діяльності із швидкістю протікання відміряних процесів. Простіше кажучи, ви вмієте виявлятися «в потрібний час у потрібному місці», де особисте сьогодення збігається з Вічністю, і всі проекти в руслі самореалізації здійснюються.

II. Осьова центрація

У більшості азіатських країн «білу людину» на вулиці просто роздирають на частини, прагнучи захопити в різних напрямках. Без «осі» ви пропадете. Потрібна повна самовпевненість і ясне розуміння, що ви самі маєте намір робити і як правильно свої проекти реалізовувати. Інакше вас завалять пропозиціями, і ви почнете робити те, що взагалі анітрохи не входило у ваші плани ще десять хвилин тому. Потім ви виявите себе в незнайомому місці, що невідомо навіщо витратили крупні суми грошей, а щоб звідти вибратися, вам доведеться розщедритися ще більше. Те ж саме і з духовними вчителями – або ви знаєте, що вам треба, і рухаєтесь у вибраному напрямі, або вас напхають чим завгодно, від чого потім буде непросто відучитися. Як говорив Сократ: «Якщо ви з'їли щось протухле, то ви можете викликати блювоту і очистити кишечник. Але якщо ви засвоїли помилкове знання, то як ви потім від нього позбавитеся?» Вісь – основа шляху. Маючи вісь на структурному рівні, ви знаходите «стрижень» характеру і вірну дорогу на духовному рівні. Настроювання осі додасть вам стійкість у спокої та націленість в русі, а правильний розподіл статички і динаміки дозволить зберегти вісь.

Де б я не знаходилася – пробудження починається із знаходження осі, точніше, з відновлення її втраченого відчут-

тя усередині себе. Якщо я прокинулася в затишному будиночку посеред саду або готелі, то вісь здобувається стоячи і при динамічному обертанні. Якщо ж ніч пройшла в літаку, автобусі або сидячому вагоні поїзда, то вісь здобувається сидячи у непомітній ззовні медитативній практиці. Принцип контрасту: при зовнішньому спокої допустима внутрішня динаміка, а при зовнішньому русі потрібний внутрішній спокій. Марно приступати до діяльності без осі – нічого не вийде або доведеться витратити надто багато сил і часу. Як завжди, таймінг: ви витрачаєте особистий час на отримання осьового часу. Я приведу тут найпростіші техніки, але слід пам'ятати, що не у техніці справа, їх завжди можна замінити на більш відповідні. Якщо ви розумієте принципи, то ви можете самі розробити скільки завгодно дієвих технік, а якщо ви просто вивчили якісь техніки, то вони частіше за все недієві, якщо лише вам не вдалося вийти через повторення на самі принципи побудови. Принцип осі незмінний, а техніка на її настроювання варіюється. У століття техніки духовна практика розуміється дуже технічно, що робить її настільки ж бездуховною, наскільки і непрактичною.

«Вибудовування»

Поняття осі є центральним у більшості духовних традицій на структурному рівні. Символічно ми бачимо хрест у християнстві, мінарет у мусульманстві, лінгам в індуїзмі. Технічно ми маємо вісь усюди: «стовп» як основу практики даосизму, тадасану (позу скелі) як базову асану в хатха-йозі, стояння стовпом на молитві (співрозп'яття Христу: концентрація на хресті) при цілонічному пильнуванні в християнській духовній роботі. У трансформуючих системах вертикальна вісь служить швидше напрямком – будь то підйом Кундаліні вгору в тантризмі або сходження надрозуму вниз в інтегральній йозі. Вісь у чистому вигляді представляють дервіші, що обертаються, в суфізмі. Все це є способами зміцнити вертикальну осьову центрацію. Практики на вибудовування осі я докладно приводила у двох своїх книгах: «Жіночі даоські практики» і «Практика хатха-йоги: Учень перед стіною». Все залежить від наявності осі, якій би традиції ви не слідували і якими б практиками не займалися. І навпаки, не так важливо, чим ви займаєтеся та якій традиції слідуєте, як важливо, наскільки добре вам удається відбудувати вісь. Саме вісь задає систему координат для усвідомлення особи, а потім і для ототожнення мікрокосму з макрокосмом. Без осі просто немає робочої ситуації, тому відбудовування осі виступає і підставою, і процесом, і важливим досягненням у

міру практики.

У положенні стоячи є варіанти практики в будь-якій традиції, і я вже відтворила їх вище в найзагальніших рисах. У даосизмі це «стовп» як основа всіх динамічних практик (тайцзи, багуа, синьї) і медитативна практика сама по собі. Китайці люблять притчу про те, як один учень замість того, щоб займатися бойовими мистецтвами зі всіма разом, стояв у кутку в «стовпі», а всі над ним підсміювалися. Рік стояв, десять років стояв – і ось прийшов час майстрові залишати тіло і призначати наступника. Він поставив умовою, що потрібний такий наступник, який надійно «вкорінений», бо настоятель монастиря має бути стійкий, і вирішив перевірити всіх учнів на ступінь їх осьової центрації. Легко розкидавши всіх молодих міцних воїнів, майстер не зміг ані на крок зрушити з місця учня, що стояв у «стовпі», і призначив його наступником. Цю історію розповідають по-різному, але суть одна: базова практика дає основу для всіх практик. В принципі, її самої більш ніж достатньо, якщо вона виконується не зовні, а з опрацюванням всіх внутрішніх принципів. Коли йдеться про вісь, звичайно, стояча практика складає основу основ. У положенні сидячи вимога до прямого хребта є в будь-якій системі медитації, тоді як положення ніг сповна може варіюватися. Проте класичні медитативні асани дають не лише запечаткування тіла знизу, запобігаючи витокам енергії та перекриваючи напрям потоків униз, тим самим перенаправляючи скупчену енергію вгору. Вони також склада-

ють трикутну підставу «піраміди», при вибудовуванні якої «вісь» вписана у найбільш стійку конструкцію, і її утримання стає чи не автоматичним. Ось чому лотос визнаний ідеальною позою однаково йогами та даосами. При енергетичній роботі особлива увага приділяється коректному підходу до хребта, бо вісь має бути такою, що якісно діє. Проте, всі положення на колінах теж прийнятні, так що сюди відноситься не лише медитативна практика, але і багато видів молитовних ритуалів. Буддійські уклони виходять від осі: у тхераваді ви сидите на колінах, а у ваджраяні ви стоїте. Але у будь-якому випадку ви відбудовуєте вісь, а з цього положення здійснюєте уклони і знову повертаєтеся до осьового положення. Ми ще повернемося до цього у зв'язку з налаштуванням ритму, оскільки тут додається рух, так само, як і в динамічних даоських медитаціях.

У положеннях лежачи вісь теж можна відбудовувати, проте це най-«інськи» стани, тоді як для духовної практики потрібна саме вертикальна вісь. Вони рекомендуються для жінок, бо у них переважає горизонтальна орієнтація всієї енергетичної структури. Чоловікам вони можуть бути корисні для зміцнення основи, і для всіх личать у стані крайньої втоми. У хатха-йозі будь-яка практика завершується Шавасаною: розслаблення в положенні лежачи на спині з розведеними руками і ногами в сторони від центральної осі прямого хребта. У йога-нідрі положення Шавасани служить позою для глибокої медитації, де все тіло опрацьовується увагою

симетрично відносно осі. А в даосизмі додається динамічне опрацювання: згинаючи одночасно руки і ноги, але не відриваючи їх від поверхні, стуліть стопи нижче за промежину і долоні над головою; потім оберніться всім тілом на один бік, поєднавши лікті та коліна; знову поверніться на спину з розкриттям рук і ніг; оберніться так само на інший бік; поверніться в положення на спині та витягніть руки і ноги в одну пряму лінію з тулубом – таким чином ви опиняєтеся у початковому осьовому положенні. Вихід з Шавасани відбувається через подібний поворот на бік і перехід в положення сидячи. У практиках сновидіння теж важливо зберігати прямий тулуб і зібране положення всього тіла.

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.