

# Практика интегральной жизни



Кен Уилбер, Терри Паттен,  
Адам Леонард и Марко Морелли

Кен Уилбер

# **Практика интегральной жизни**

«Ipraktik»

2008

## **Уилбер К.**

Практика интегральной жизни / К. Уилбер — «Ipraktik», 2008

Тысячи лет почти во всех частях света люди прибегали к практикам для изменения своей жизни и достижения в ней равновесия от магических ритуалов древних шаманов до созерцательной науки мистических традиций и новейших научных достижений в области здоровья, питания и физических упражнений. Мы всегда искали способ прикоснуться к ещё более глубокой истине, достичь гармонии и благополучия, реализовать свой глубинный потенциал. Практика интегральной жизни – это способ организации множества практик (как формировавшихся на протяжении многих веков, так и появившихся на передовой изучения психологии, сознания и других лидирующих областей) при помощи подходящей для жизни в XXI веке модели. Авторы вместе с небольшой группой других исследователей разрабатывали ПИЖ на протяжении более чем тридцати лет, исследуя наиболее важные ключевые аспекты, способствующие человеческому развитию. Мы с гордостью представляем результаты в этой книге. Всё, что необходимо вам для начала, это желание попробовать продолжить величайший эксперимент в вашей собственной жизни.

© Уилбер К., 2008

© Ipraktik, 2008

## Содержание

Предисловие к русскому изданию	6
Предисловие к английскому изданию	7
Благодарности	9
Великий эксперимент	11
1. Зачем практиковать?	12
О практиках, представленных в этой книге	15
2. Что такое Практика интегральной жизни?	16
Невероятно включающий подход	17
Практика интегральной жизни «базируется на AQAL»	18
Универсальное (и индивидуальное) приключение по пробуждению	21
Стартовая площадка: четыре центральных модуля	22
Золотые практики	24
Мало времени? Попробуйте 1-минутный модуль	26
Время для более глубокой работы? Продолжаем применять принципы ПИЖ	28
Принципы практики	29
Никаких быстрых результатов	29
Интегральная перекрёстная тренировка	29
Постметафизический подход	30
Сознание, забота и присутствие	30
Быстрый способ пробуждения	32
3. Ощутите интегральное сознание	33
Четыре измерения бытия	34
Прочувствуйте «я»	36
Прочувствуйте «мы»	38
Прочувствуйте «оно»	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Кен Уилбер, Терри Паттен,  
Адам Леонард, Марко Морелли  
Практика интегральной жизни. Модель  
физического здоровья, эмоционального  
баланса, умственной ясности и духовного  
пробуждения для двадцать первого века**

Проект осуществлён при поддержке

Издательства и Центра практик «Открытый Мир»

[www.openw.ru](http://www.openw.ru)

Интернет-портала «Сообщество Интегрального Мира»

[www.integralportal.ru](http://www.integralportal.ru)

Интегрально-информированной инициативы Ipraktik

[www.ipraktik.ru](http://www.ipraktik.ru)

Отдельная благодарность за помощь Олегу Линецкому, Максиму Голубю и Нелее Мариевской, а также всем членам российского интегрального сообщества, внёшим свой вклад в реализацию данного проекта.

При локализации использованы материалы Integral Life Practice Kit, useiconic.com сервиса Noun Project, а также иллюстрации Visual Science.

© Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, and Marco Morelli, 2008

© ООО «Ориенталия», 2014

© Ipraktik, 2014

## Предисловие к русскому изданию

Мы рады видеть, что «Практика интегральной жизни» приходит в русскоязычное пространство.

Мы живём в «лучшие и худшие из времён». С одной стороны, это необычайно вдохновляющий период, когда мир объединяется так, как никогда ранее, а сознание быстро эволюционирует. Способность людей удерживать и задействовать большее число перспектив уже начинает трансформировать глобальную культуру. С другой стороны, новости каждый день напоминают нам о горьких последствиях узких, нездоровых и расколотых мировоззрений. Очевидно, что наш мир кричит о необходимости сострадательного, духовно пробуждённого, интегрального лидерства.

Русский является одним из самых важных в мире языков. Он широко распространён (на нём говорят 150–200 млн. человек), и всё же его значимость даже ещё выше, чем то, на что указывают эти цифры. Это язык культуры, которая издавна была глобальным лидером в сфере научных исследований и технологических инноваций, не говоря уже о том, что он является важным хранителем эзотерических практик православного христианства. Теперь же мы живём в то время, когда уникальные сокровища этого наследия готовы выразить себя в ренессансе русской духовности, который, в свою очередь, окажет информирующее влияние на более масштабные эволюционные потоки, омывающие свежестью волн мудрости и сострадания наши глобальные берега.

Но, для того чтобы возникла данная новая культура практики, сначала должно присутствовать общее понимание. Вот почему столь важны переводы. Чтобы принести в Тибет буддизм, ранние тибетские мастера перевели основной канон текстов махаяны и тантрического буддизма на свой язык. Мы рады видеть, что ряд важных интегральных текстов уже издаётся в русском переводе.

Одна из ключевых предпосылок интегральной философии состоит в том, что она задействует самого философа. Каждый подлинный интегральный исследователь является интегральным исследователем-практиком. Так что публикация настоящей книги на русском языке имеет особое значение.

Добро пожаловать в «Практику интегральной жизни»! На страницах данной книги вы найдёте руководство по встрече со всей жизнью как практикой – всеобъемлющий подход, который охватывает возможности для пробуждения, осуществления выбора, развития и осмысленного служения, присутствующие в каждом мгновении наших жизней.

*Кен, Терри, Адам и Марко*  
*Осень 2013*

## Предисловие к английскому изданию

Добро пожаловать в **интегральный мир**! Если вы держите в руках эту книгу, то это значит, что вы готовы начать не только думать интегрально, но и применять интегральную теорию на практике. Это поистине чрезвычайно важная возможность, если судить с точки зрения исследования развития.

Все теории развития согласны в том, что каждый человек с момента своего рождения проходит серию стадий, или волн, роста и развития. Более низкие, ранние, молодые стадии обладают начальным, частичным и фрагментарным взглядом на мир, тогда как более высокие стадии являются интегрированными, всеобъемлющими и подлинно целостными. Поэтому ранние стадии обычно называются «первым порядком», а более высокие стадии – «вторым порядком».

Различия между двумя порядками огромные. Как говорил один из первых исследователей развития Клэр Грейвз, переходя ко второму порядку, индивидуум «совершает судьбоносный скачок в осмыслении». **На этот судьбоносный скачок и направлена интегральность**: интегральное мышление и – да! – интегральная практика. На интегральных стадиях развития вселенная становится осмысленной, взаимосвязанной и по-настоящему **все-ленной** – «одним миром» – единственным, объединённым, интегрированным миром, который объединяет не только различные философии и идеи относительно себя, но также и различные практики, направленные на рост и развитие.

**Практика интегральной жизни (ПИЖ)** как раз и является такой интегральной практикой – практикой, которая поможет вам расти и развивать ваши способности на пути к абсолютной Свободе и величайшей Полноте в мире во всех своих проявлениях (во взаимоотношениях, в работе, духовности, карьере, игре, в жизни как таковой). ПИЖ поможет вам обрести полнейшую СВОБОДУ от мира – свободу от ограничений, раздробленности и частичности – и стать по-настоящему ЦЕЛОСТНЫМ в мире, всецело и полностью включая все с виду частичные аспекты своей личности и мира в однородную, целостную и по-настоящему наполненную жизнь. Свобода и Целостность – трансценденция и включение<sup>1</sup> жизни во всей её полноте для раскрытия и проявления всех ваших способностей – вот в чём поможет вам практика интегральной жизни.

Таким образом, «**трансценденция и включение**» возможны посредством модулей, содержащих практики для различных измерений вашей жизни: тела, ума, духа и тени. Поскольку это включающая практика, она содержит очищенные и концентрированные серии практик, взятых из досовременных, современных и постсовременных подходов к росту и развитию. Это «всеобъемлющая» практика в том смысле, что она берёт лучшее от всех практик и собирает их в единую систему, которая применяет их все и придаёт смысл каждой из них. Под **досовременными** практиками понимаются великие традиции духовной мудрости и их ведущие медитативные практики. **Современные** практики включают в себя научные исследования человеческого развития и путей его стимулирования. **Постсовременные** практики основываются на плюралистической и мультикультурной составной карте человеческой территории – территории вас самих, показывающей, как можно включить (и не маргинализировать) каждое из важнейших измерений вашего бытия (физического, эмоционального, умственного и духовного в самости, культуре и природе).

Когда мы собираем все эти компоненты вместе, получается «**перекрёстная тренировка**» роста и духовного пробуждения, перекрёстная тренировка, невероятно ускоряющая развитие во всех измерениях – телесном, умственном, духовном и в области тени, создавая

---

<sup>1</sup> 1

более быстрые, более эффективные, более продуктивные практики, чем это было возможно когда-либо ранее. Именно благодаря взаимосвязанной, по-настоящему целостной и чрезвычайно всеобъемлющей природе практики интегральной жизни самые простые практики становятся поистине пробуждающими. Другие подходы видят только часть головоломки, поэтому практики их частичны (как частичен и успех), тогда как практика интегральной жизни обеспечивает вас многогранной и всеохватной практикой, затрагивающей все основные измерения бытия, повышающей эффективность и быстроту достижений в каждом из них в сравнении с тем, если бы вы практиковали их по отдельности. Основной отличительной особенностью практики интегральной жизни является впечатляющее увеличение скорости и повышение эффективности практики.

ПИЖ – это процесс практики с передового края эволюции как таковой, от интегральных стадий и волн, которые только начинают разворачиваться в ходе эволюции человечества в целом. Будучи укоренённой в этих интегральных стадиях, ПИЖ способствует тому, чтобы практикующие воплощали и втягивались в те же самые эмерджентные стадии, которые произвели её саму. Или, если выразиться иначе, ПИЖ – это практика второго порядка: она исходит из второго порядка и вытягивает сознание на второй порядок. Таким образом, она развивает и «высоту», и «компетентность» – высоту, или вертикальный рост сознания, и компетентность, или тренировку конкретных горизонтальных способностей. Всё это включено в практику интегральной жизни, и следующие страницы этой книги полностью её вам представят. Короче говоря, ПИЖ – это практика, которая направлена на то, чтобы помочь вам совершить свой собственный «судьбоносный скачок в осмыслении», который, подобно расходящимся кругам на воде, окажет воздействие на каждый аспект вашей жизни.

Так что ещё раз добро пожаловать в **интегральный** мир. Одним из достоинств данной книги является команда авторов, её написавших. Они обладают обширным и высококвалифицированным пониманием практики интегральной жизни (как в теории, так и в реальной практике). Команда писателей интегрирует широкое разнообразие путей и точек зрения соавторов книги. Хотя я самолично и не написал ни одной главы этой книги, я принимал активное участие в её написании и редактировании, наблюдал за интеграцией различных перспектив и опытов писателей, которые объединились вместе, несмотря на возрастные и типологические различия. Вот о чём сама практика интегральной жизни – об интеграции, и это одна из множества сильных сторон этой книги. Стиль книги – доступный и прозрачный – касается сложных тем с ясностью и участием, что облегчает её понимание. Я очень доволен результатом нашей работы и горжусь возможностью видеть своё имя на обложке.

Как ясно из названия, практика интегральной жизни – это практический аспект интегральной теории. Интегральная теория, как в своём начальном варианте, так и в критически переосмысленном, оказала огромное влияние на миллионы читателей по всему миру. Если вы будете применять только интегральную теорию, без интегральной практики – это нормально. (Интегральная теория сама по себе является ментальной практикой и суммирует практики остальных основных измерений – это составная карта основных мировых методологий.) Но, когда мы берём эту составную карту и воплощаем её в составную практику, у нас получается практика интегральной жизни – практика, основанная на лучшем в интегральной теории. Поэтому ПИЖ является по-настоящему новаторской и передовой эволюционной практикой для пробуждения.

Спасибо за то, что вы выбрали эту книгу и начинаете свой собственный «судьбоносный скачок в осмыслении». Если вы готовы – вперёд!

*Кен Уилбер  
Денвер, Колорадо, зима 2008*



## Благодарности

Для создания книги, которую вы держите в руках, потребовались тысячи лет. Мы писали её с сознательной признательностью визионерам-первооткрывателям прошлого – тем, кто стремился видеть дальше, чувствовать глубже, любить более полно и жить более осмысленно, чем это делалось ранее, и тех, кто оставил все свои стремления позади окончательного пробуждения. Эта невероятная родословная – наши древние и современные братья и сёстры, учителя и духовные герои, стремящиеся к «восхождению из Эдема», чтобы создать плодородную почву для взращивания книги, которую вы держите сейчас в своих руках.

Мы хотим отдельно упомянуть отважных основателей начавшегося в шестидесятых годах прошлого века и с тех пор активно развивавшегося движения за развитие человеческого потенциала. Эти практикующие экспериментировали с новыми трансформирующими техниками, методами и синтезом того и другого, описывая как сильные, так и слабые стороны этих практик по мере получения опыта. Особенно значительными были Майкл Мёрфи и Джордж Леонард, присоединившиеся к Кену Уилберу в призыве к более сбалансированному, или *интегральному*, подходу к практике, который они описали в своей революционной книге «Данная нам жизнь»<sup>2</sup>.

Мы глубоко признательны великолепной команде наших сотрудников, помогающих развить многие из представленных здесь идей и практик. Это Джеф Салцман, Хэй Лам, Диана Хэмилтон, Берт Парли, Уиллоу Пирсон, Ролли Станич, Синди Лу Голин, София Диаз, Бретт Томас, Роб Макнамара и Шон Филлипс. Эти выдающиеся люди провели огромное количество семинаров, мастерских и практических групп, затронувших жизни тысяч людей, которые посредством обратной связи, вопросов и добросовестного применения также внесли свой вклад в эволюцию ПИЖ. Особая наша благодарность Генпо Роси, поделившегося с нами процессом «Большой ум», посредством которого участники его семинаров часто имеют возможность взглянуть на своё «изначальное лицо». (Хотя процесс «Большой ум» будет описан в данной книге, для получения полноценного опыта потребуется книга или DVD, а лучше всего, личное присутствие на семинаре. За более подробной информацией обращайтесь на [BigMind.org](http://BigMind.org).)

Также значительный вклад в нашу работу внесли Номали Перера, Клинт Фуз, Николь Фигли и Келли Берер, Фрэнк Марреро, Тед Фелпс и Марк Гафни (основываясь на чьих работах, а также Джонатана Джастина и Билла Плоткина, мы сформулировали свою концепцию «уникального „я“»). Мы признательны редакторам и оформителям, вложившим свой талант в этот проект. Наши редакторы и читатели: Лиз Шоу, Кендра Кроссен Барроуз, Энни Макквейд, Дебора Бояр, Джордан Люфтиг и Ник Хедланд. Джоел Моррисон, Кайла Морелли и Пол Саламон создали прекрасное оформление. Мы также благодарим Джонатана Грина, Сару Беркольц и весь коллектив издательства «Shambhala», оказывавший нам профессиональную поддержку на протяжении всего процесса издания книги.

Наши личные учителя С. Н. Гоенка, Ричарда Уивер, Ади Да Самрадж, раввин Стивен Дэвид Кейн, Баба Муктананда, Джон Хот, Чогьям Тругпа Ринпоче, Байрон Кэти, Гангаджи, Док Чайлд, раввин Шая Изенберг, профессор М. С. Диллон, Майкл Шайссер, Адьяшанти, Кэндис О’Денвер, Генпо Роси, Сюзанна Кук-Гройтер и многие-многие другие вдохновляли и побуждали нас к тем мыслям, которыми мы делимся с вами на страницах этой книги. Нашему духовному подъёму, пониманию и прояснению способствовали наши друзья, коллеги и учителя в интегральном духовном центре, включая отца Томаса Китинга, брата Дэвида Стайндл-Раста, раввина Залмана Шахтер-Шаломи, Роджера Уолша, СэниелаБондера, Патрика Суини,

Сэлли Кемптон и Дэвида Дейду. Также наша благодарность Эндрю Коэну за его проницательную защиту на таких общественных площадках, как журнал «*Что такое просветление?*».

Возможно, самая глубочайшая наша благодарность относится к нашим возлюбленным и супругам, членам наших семей и близким друзьям – тем, кто разделил с нами это ежедневное творческое испытание – создание этой книги – и без чьей любящей поддержки и сопровождения оно было бы гораздо менее увлекательным и удовлетворяющим (если вообще возможным!).

Создание этой книги не было бы возможно даже в отдалённом будущем без огромного вклада Кена Уилбера. Будучи метаавтором не только этой книги, но и Практики интегральной жизни как таковой, он очертил область, где подобные перспективы могли возникнуть. В своих книгах и диалогах он определил интегральное мировое пространство с ясностью, состраданием, эрудицией и, что наиболее любезно, с чувством юмора. Как наш соавтор, коллега, преподаватель, учитель и друг, он поддерживал нас с самого начала с гениальностью, красноречием и великодушием.

И наконец, мы хотим поблагодарить вас, наш читатель. Тот же эволюционный импульс, что обратил ваше внимание на эту книгу, ведёт каждого визионера-первопроходца, обнаруживающего себя на передовой эволюции сознания. Именно ваше внимательное следование изложенным ниже практикам воплощает интегральную практику в жизнь. Мы считаем священной привилегией поделиться с вами этим воплощением интегрального видения.

*Терри Паттен, Адам Леонард и Марко Морелли*  
*Лето 2008*

## Великий эксперимент

Тысячи лет почти во всех частях света люди прибегали к **практикам** для изменения своей жизни и достижения в ней равновесия от магических ритуалов древних шаманов до созерцательной науки мистических традиций и новейших научных достижений в области здоровья, питания и физических упражнений, мы всегда искали способ прикоснуться к ещё более глубокой истине, достичь гармонии и благополучия, реализовать свой глубинный потенциал.

Сейчас, в информационную эпоху, это невероятное количество знаний, учений и техник – наше эволюционное человеческое наследие – доступно в невиданном ранее объёме. Вопрос состоит в том, как использовать его наилучшим образом. Как мы можем объединить всё это воедино? Как придать смысл мириадам разнообразных подходов из столь различных мест и времён так, чтобы это соответствовало нашим индивидуальным и коллективным жизням?

Наш ответ на эти вопросы равен эксперименту в самом глубоком смысле этого слова – замечательному и смиренному непрерывному приключению сознания самого по себе, самого человечества, – это путь к будущему наших собственных тел, умов и духа. Это не значит, что настоящая книга представляет «экспериментальный» или неопробованный подход, – отнюдь нет. Скорее это значит, что для того, чтобы увидеть «данные» (и почувствовать вкус плодов) практики, вы должны быть заинтересованы в том, чтобы экспериментировать сами. Мы считаем, что это одно из самых волнующих и стоящих предприятий.

**Практика интегральной жизни** – это способ организации множества практик (как формировавшихся на протяжении многих веков, так и появившихся на передовой изучения психологии, сознания и других лидирующих областей) при помощи подходящей для жизни в XXI веке модели. Она одновременно древняя и современная, восточная и западная, умозрительная и научная, и ещё что-то за пределами этих дихотомий. Практика интегральной жизни (ПИЖ) – *интегральная*, что означает «всеобъемлющая, целостная и сбалансированная». Это синтез «лучшего из лучшего», что могут предложить традиции, объединённый с передовыми методиками трансформации. ПИЖ – это свободное и смелое исследование пространства вашего собственного бытия и сознания.

Авторы вместе с небольшой группой других исследователей разрабатывали ПИЖ на протяжении более чем тридцати лет, исследуя наиболее важные ключевые аспекты, способствующие человеческому развитию. Мы с гордостью представляем результаты в этой книге. Всё, что необходимо вам для начала, это желание попробовать продолжить величайший эксперимент в вашей собственной жизни.

Неважно, начинающий вы или продвинутый практик, ищущий более интегрированный подход, мы надеемся, что эта книга будет исключительно полезна для вас. Мы надеемся, вы достигнете своих самых высоких стремлений, и мы будем расти вместе к ещё более сияющему здесь и сейчас.

## 1. Зачем практиковать?

Практика интегральной жизни начинается с того же, с чего начинается любая другая практика, – с вдохновения и огромного желания расти, чтобы стать тем, кем мы можем стать.

Иногда мы начинаем практиковать, когда нас затронуло, раскрыло, потрясло или даже пробудило что-то или кто-то по-настоящему *истинное*. Иногда решение начать практику исходит из трагических жизненных уроков – сильного страдания, бессмысленности или боли.

Иногда это может быть вдохновляющий пример жизни человека, не знающего компромиссов, или книга, взорвавшая ваше сознание новым пониманием, или необычное присутствие мудреца или святого. Возможно, это смерть друга или возлюбленной. Или, быть может, вы испытали прозрение в отношении своей обыденной жизни, осознав, что она соткана из ваших же собственных игр.

*Каким-то образом* вы наталкиваетесь на более свободное и ясное, более подлинное, любящее и истинное существование – и вы хотите жить также.

Подобным образом люди находили вдохновение на протяжении тысячелетий. Особо «ужаленные» становились монахами и монахинями, шаманами или йогинами, посвящая свою жизнь мистическому духовному пути. Другие шли иной дорогой и становились самураями или мастерами боевых искусств, отдавая всего себя напряжённой трансформирующей дисциплине. Серьёзно, в традиционном духе, не так ли?

Но это необязательно должно быть так. Несмотря на то что в традициях много мудрости и красоты, практика невероятно *живая* по своей природе. Она постоянно заново открывает саму себя. Она разрушает все границы. Нет какого-то одного единственно верного способа практики, и уж тем более практика не ограничивается *только тем*, что о ней говорится в традициях. Хотя, конечно, любая традиция значительно оживляется духом практики.

Говоря по правде, традиции всегда зависели от инноваций и импровизаций. И вот мы продолжаем традицию... разрушения традиций, в то же время припадая к источнику глубокой мудрости прошлого. Почему? Потому что мир постоянно меняется. *Мы сами* постоянно меняемся. Эволюционирует человеческая жизнь – и практика следует за ней. Персонализированная практика интегральной жизни соткана из множества слоёв и измерений. Она настолько глубока, насколько глубоки вы сами, и сделана гибкой, чтобы соответствовать вашей уникальной жизни. Она может пройти – и так оно и будет – через бессчётное количество циклов и изменений. Но *суть* ПИЖ проста, она включает в себе смысл подлинной практики в каждом контексте, древнем или современном: быть *истинной, реальной и целостной*, чтобы *пробуждать* ваше бытие во всех направлениях и измерениях.

Практика интегральной жизни позволяет жить по-настоящему. Ваша жизнь становится такой реальной, какой, возможно, никогда не была прежде. Или она поднимает её реальность на ещё более высокий, более интегрированный уровень. ПИЖ выражает ваше стремление быть настолько осознанным, насколько это возможно – сейчас, сейчас и *сейчас*, – и постоянно повышать эту осознанность.

Она также основана на глубочайшей заботе – заботе о самих себе, об окружающих и о таинственном мироздании. Эта забота вдохновляет нас на то, чтобы сделать что-то значимое, давать больше, выбраться из помойки узкого и раздробленного мировоззрения, усилить свободу, любовь, открытость и глубину в нас самих, в окружающих и в этом прекрасном и ужасном мире.

А с другой стороны, практика – это то, *что есть* (это личный выбор и настоящий стиль жизни), и не о чём тут особо много болтать...

Вот ещё несколько возможных причин для того, чтобы заняться ПИЖ:

- Принять кризисы, боль, страдания и проработать их.

- Стать лучше на всех уровнях, во всех областях.
- Жить целостно, достичь совершенства.
- Превзойти себя.
- Пробудиться!
- Понять всё или постичь смысл всего.
- Жить в соответствии со своими самыми высокими идеалами.
- Стать более живым и творческим.
- Найти глубинную жизненную цель и жить в соответствии с ней.
- Любить других и заботиться о них более полно.
- Внести наибольший вклад.
- Взаимодействовать с жизнью, вселенной, Духом.
- Принять участие в эволюции сознания.
- Потому что вы любите Тайну (или Бога).
- Без особых причин – вас просто тянет это делать.

Многие приходят к ПИЖ после того, как какие-либо другие практики в определённый момент больше не кажутся целостными и включающими. ПИЖ даёт возможность взять от них самое лучшее:

- Возможно, вы совершенствовали своё тело, занимаясь физическими упражнениями или соревновательными видами спорта.
- Или вы могли дисциплинировать свой ум и эмоции для того, чтобы быть невероятно успешным в бизнесе.
- Возможно, вы практиковали йогу или медитацию; быть может, на протяжении десятилетий.
- Может быть, вы посвятили много времени глубокому психологическому исследованию, сталкиваясь со своей тенью и глубоко погружаясь в свою психику.
- Возможно, ваша практика исходила из глубочайшей преданности Богу, возлюбленному учителю или проводнику.
- Может быть, ваш интерес к ПИЖ исходит из учёбы, интуитивных озарений или жажды познания.

Некоторые радикальные учителя и учения указывают на ограничения, скрытые в глубине наших побуждений к практике. Большинство из нас приступают к практике как «духовные материалисты», преследуя личную выгоду посредством духовных поисков, желая улучшить или наполнить ощущение отдельного «я». Это просто более изощрённая форма эгоцентризма. Но наше стремление к действию исключительно исходя из эгоцентричной мотивации обычно ослабляется и растворяется по мере достижения более высоких стадий зрелости. Основной парадокс заключается в *поиске*. Каждый начинает свой путь как ищущий, и в то же время ищущий должен перерасти ощущение, что он что-то потерял и, таким образом, перестать искать – для того чтобы путь был закончен. Так что наша мотивация также естественно развивается.

Однако все эти мотивы необязательно неверны. Нам не нужно дожидаться, пока они станут идеально чистыми. Люди находят бессчётное множество причин для практики – и любая мотивация достойна... и частична. Прелесть этой практики в том, что она изменяет нас таким образом, что мы перерастаем наши начальные намерения и продолжаем двигаться вперёд! Наша мотивация для практики эволюционирует по мере нашего взросления. Каждый из наших мотивов даёт что-то нашему пути, даже если в итоге мы оставляем их позади.

В конечном счёте все наши мотивации и намерения сходятся в настоящем моменте. Какова наша практика *прямо сейчас*?

Не существует единственного лучшего или правильного варианта практики, но есть большое количество более или менее оптимальных путей. ПИЖ отбрасывает лишнее и выделяет основное, так что вы легко и за короткий срок можете найти практику, которая будет эффективна для вас.

Итак, начнём?

## О практиках, представленных в этой книге

В этой книге представлены *переживательные*<sup>3</sup> практики. Они направлены на то, чтобы помочь вам перейти от теории к действиям. Некоторые из них явно «интегральные» и разработаны специально для ПИЖ – мы называем их **золотыми практиками**. Некоторые взяты из разных источников и адаптированы под интегральный контекст. Некоторые золотые практики также представлены в концентрированной форме **1-минутного модуля**. Вы можете применить один из них в любое время и таким образом почти без усилий включить практику в свою повседневную жизнь – без промедлений!

Когда мы говорим «переживательные», мы понимаем это очень широко. Как минимум речь идёт о *телесном, ментальном и духовном* опыте. Когда вы видите золотые практики или 1-минутный модуль, попробуйте открыться любому опыту, который они могут вам принести: телесному, умственному, духовному или их сочетаниям.



### 1-минутный модуль

#### Какова ваша глубинная мотивация?

Важно осознавать, что именно практика значит для вас. Вот один из вариантов выявления вашей мотивации. Вы можете попробовать прямо сейчас, но на самом деле лучше всего повторять эту практику постоянно, в начале каждой сессии практик – и это займёт у вас меньше минуты!

Положите обе руки на область сердца и несколько раз глубоко вдохните. Почувствуйте, что происходит в вашем уме, сердце и животе. Теперь с полным вниманием прочувствуйте свою глубинную мотивацию – зачем вы собираетесь практиковать? Чего вы по-настоящему желаете? Что находится за пределами того, что вас «притягивает» и «подталкивает»? Что возникает в поле вашего самосознания?

Возможно, вы ищете что-то выдающееся; или вам просто любопытно, что может произойти; или вы можете почувствовать что-то, что даже не сможете точно описать. Ощутите свою самую глубокую мотивацию в настоящий момент и признавайте её.

Наконец, почувствуйте или осознайте свидетеля вашего опыта – свидетеля, который, будучи частью вашего сознания, просто наблюдает за содержанием вашего опыта. Кто же переживает этот и любой другой опыт? Что же есть то, что осознаёт ваши мотивации и, как следствие, ими не является?

Некоторое время спокойно дышите и признавайте это...

Затем отпустите это и двигайтесь дальше.

## 2. Что такое Практика интегральной жизни?

Вне зависимости от того, что вами движет, решение начать, обновить или углубить вашу практику – прекрасный первый шаг. Но как придерживаться этого решения? Тридцатилетний опыт говорит нам, что без чёткой, организованной системы практика превращается в кашу. *Интегральная* модель поможет объединить множество доступных вам вариантов так, чтобы вы могли наиболее глубоко и полно реализовать ваши намерения и воплотить ваш потенциал.



## Невероятно включающий подход

Практика интегральной жизни представляет собой очень гибкую модель. Это не та программа, следуя которой вам придётся отказаться от критики и чувства юмора, развивая при этом чувство превосходства до тех самых пор, пока вы не станете просветлённым и более успешным, будете лучше выглядеть и однажды, возможно, достигнете совершенства. Она даёт вам набор инструментов для создания уникальной персональной практики в такой форме, которая наилучшим образом соответствует вашим потребностям на данный момент, с пониманием того, что со временем этот набор может изменяться.

Слово «интегральный» в составе названия ПИЖ говорит о том, что эта практика *включает в себя всё*, так как она основана на модели **AQAL** (что означает «все квадранты<sup>4</sup>, все уровни» – позже мы к этому вернёмся). AQAL (произносится как «аквал») – это *теория всего*, способ понимания жизни и реальности в очень широких и при этом точных определениях. AQAL – это карта сознания, Космоса и развития человека на каждом представленном уровне и в каждом измерении.

**Космос** (с заглавной «К») – это слово, которым древние греки обозначали вселенную, включающую не только физическую реальность звёзд, планет и чёрных дыр (что обычно обозначают словом «космос»), но также реальность психики, души, общества, искусства, Духа – другими словами, всего.

Технически AQAL – это карта карт, *метатеория*, включающая в себя центральные истины сотен других теорий. Она систематизирует глубинные прозрения духовных традиций, философии, современной науки, психологии развития и многих других дисциплин в гармоничное целое. AQAL учитывает множество перспектив, которые великие мыслители, учителя и исследователи привнесли в наше понимание себя и мира.

Но на этом она не останавливается, потому что, также являясь интуитивной, она описывает *территорию вашего собственного сознания*. Вам не нужно обладать высокотехнологичным оборудованием или учёной степенью, чтобы наслаждаться преимуществами взгляда на реальность с точки зрения AQAL. Всё, что вам нужно, – это привнести новый вид сознания в свою жизнь.

Это похоже на изучение иностранного языка. Поначалу вы можете чувствовать себя неловко, запоминая новые слова и запинаясь в поисках новых способов выражения себя. Но со временем вы обнаруживаете, что чем больше вы используете новые знания о грамматике в реальных жизненных ситуациях, тем легче они запоминаются и применяются, даже если вы по-прежнему инстинктивно думаете на родном языке и только потом переводите свои мысли на иностранный.

С практикой вы начинаете думать на новом языке с той удивительной естественностью, как если бы владели им в совершенстве. В конечном счёте вам даже начинают сниться сны на этом языке. При этом вы не забываете свой родной язык, вы просто владеете двумя. Чем более свободно вы пользуетесь языком, тем большее влияние он оказывает на вашу жизнь и становится частью вас самих. Вскоре слова льются из ваших губ безо всяких усилий, и вы можете общаться с самыми разными людьми совершенно по-разному. Ваш мир расширился, открыв такие горизонты, о существовании которых вы даже не подозревали.

---

<sup>4</sup> В книгах Кена Уилбера, издававшихся ранее на русском языке, термин «квадранты» (англ. *quadrants*) переводился как «секторы». – *Прим. ред.*

## Практика интегральной жизни «базируется на AQAL»

Поскольку AQAL пытается описать Космос, ПИЖ учитывает практически все аспекты вашей жизни. Когда вы подниметесь на борт практики интегральной жизни, вы научитесь учитывать больше перспектив (и будете делать это более гибко и свободно), развивая каждое измерение своей жизни. Это не просто игра ума, а ощущаемый и проживаемый воплощённо в теле интеллект. Практика интегральной жизни – это практическое воплощение теории AQAL в жизни – жизни в сознательной эволюции всех аспектов вашего бытия.

Создавая практику интегральной жизни, мы задавались несколькими ключевыми вопросами:

- Каковы наиболее эффективные и важнейшие практики древних традиций?
- Какие прозрения привнесены в практику новейшими научными открытиями?
- Как мы можем обнаружить модели, объединяющие самые различные представления и методологии?
- Как мы можем применить эти знания, чтобы они способствовали нашему росту и пробуждению?

Мы не первые в своих попытках объединить Восток и Запад или извлечь духовную мудрость из религиозных традиций. Тем не менее AQAL даёт некоторые крайне важные недостающие детали для создания по-настоящему универсального подхода к практике, которая по-прежнему способна уважать – и даже поддерживать – здоровые различия разных путей.

Основные принципы не настолько запутаны или сложны для понимания, как это могло бы показаться. Практика интегральной жизни разработана людьми, живущими под давлением цейтнота XXI века, для таких же, как они сами. Вы не можете позволить себе тратить время впустую – точно так же, как и мы. Именно поэтому если какая-то практика не высокоэффективна, то вы не найдёте её здесь. ПИЖ прекрасно совместима с активным образом жизни, который требуется в некоторых профессиях. Но углов мы тоже не срезаем. Если вы хотите по-настоящему *глубоко* продвигаться в своей практике, ПИЖ покажет вам прямой и быстрый путь.

Как работает ПИЖ? Во-первых, мы предлагаем **модульный** подход. *Модуль* в ПИЖ – это определённая категория практики, относящаяся к одной из частей вашей жизни: телу, уму, духу или тени. Определение модулей вашей практики даст общий взгляд на процесс в целом и позволит выявить, какие из аспектов вы развиваете, а какие пропускаете.

Одним из преимуществ модульного подхода является то, что, включив в свою практику даже несколько модулей, вы можете развивать все основные области своей жизни, сохраняя при этом полную свободу выбора относительно того, *как именно* вы будете это делать. ПИЖ не диктует вам, каких именно практик придерживаться а под «практиками» мы понимаем сознательную и регулярную деятельность, такую, как занятия йогой, поднятие тяжестей, ведение дневника, служение, и так далее. Скорее она предлагает несколько общих областей (то есть модулей), которые являются центральными, а также другие области (тоже важные, но являющиеся дополнительными), а затем позволяет вам решить, как именно вы хотите практиковать в них. Таким образом, становится проще выбрать практики, которые вам подходят, в то же время учитывая все основные направления.

Во-вторых, ПИЖ **масштабируема** – это означает, что вы можете упростить или сделать более короткой вашу практику, чтобы она соответствовала тому времени, которым вы располагаете. Вам кажется, что вы слишком заняты, чтобы практиковать? Вы можете ограничиться основной формой практики интегральной жизни, которая займёт менее 10 минут в день. Таким

образом, *любой человек*, вне зависимости от степени занятости, может заниматься практикой интегральной жизни.

## Практика интегральной жизни



Наивысшее достижение в перекрёстной тренировке<sup>5</sup>: синергическая работа с телом, умом и духом в самости, культуре и природе.



Модульная, позволяющая вам смешивать и подстраивать практики друг под друга в конкретных областях, или «модулях».



Масштабируемая в зависимости от того, как много – или как мало – времени у вас есть; с наиболее короткими 1-минутными модулями.



Настраиваемая в соответствии с вашим индивидуальным стилем жизни – вы разрабатываете действенную для вас программу и адаптируете её по необходимости.



Дистиллированная, «выпарившая» суть традиционных практик – без культурных или религиозных наслоений, – предоставляющая высокоэффективную и концентрированную форму практики для постпостсовременной жизни.



Интегральная, основанная на технологии AQAL, применяющей модель «все квадранты, все уровни» для картографирования множества возможностей, неотъемлемо присущих человеческому существованию.

Вы заинтересованы в глубокой и быстрой трансформации? Вы можете использовать принципы ПИЖ, чтобы посвятить свою жизнь практике на самом глубоком уровне – столь же интенсивном, как пребывание в традиционном монастыре или подготовка к Олимпийским играм. Ваша практика может длиться несколько часов в день и включать в себя посещения ретритов или жизнь в сообществе практикующих.

Возможно, вы обладаете широким или каким-то особенным интересом в области практик. ПИЖ можно **настроить**, что позволит включить в неё ваши особые интересы, страсти и потребности. Она не налагает на вас жёстких рамок, а, напротив, создаёт гибкое, открытое

---

<sup>5</sup> Перекрёстная тренировка (англ. *cross-training*) – одновременное развитие в разных областях жизни. – Прим. ред.

пространство, в котором вы творческим образом объединяете множество измерений вашего бытия.

Когда мы всё же предлагаем что-то конкретное, как, например, золотые практики, то это **конденсированные** и **дистиллированные** (сохранившие суть и отбросившие всё неважное) практики, дающие вам возможность максимально повысить эффективность ваших занятий! Вы можете быть уверены, что не потеряете времени зря.

И наконец, **ПИЖ – интегральная практика**, и именно это мы имели в виду, говоря, что она «базируется на AQAL». AQAL – одна из наиболее всеобъемлющих карт сознания на настоящий момент, а практика интегральной жизни – это её воплощение в повседневной жизни, передовая форма практики XXI века. AQAL-структура практики интегральной жизни оставляет пространство не только для роста и самоактуализации, но также – и в особенности – для пробуждения или распознавания Таковости или вечно сущего бытия в каждом мгновении, и в этом тоже, и в этом...

## Универсальное (и индивидуальное) приключение по пробуждению

Приключение по пробуждению – наиболее универсальная человеческая драма. Оно принимает множество различных форм, и поэтому это чрезвычайно творческий, непредсказуемый процесс, который невозможно запрограммировать. Повороты и водовороты этой реки включают и «тёмную ночь души», и ворота, пройти через которые можно только опустившись на колени. Трансформация может переживаться как суровое испытание, как пора «цветения» или как влюблённость в Бога.

Принципы ПИЖ невероятно ясны и просты, что открывает доступ к практике чуть ли не каждому желающему. Она предоставляет *организующую модель* для всего жизненного пути обучения и трансформации. Освещая большую картину сознания, жизни, роста и пробуждения и извлекая главный смысл практики, она помогает отбросить ненужные детали и сосредоточиться на мощной и сочной сути дела, и в то же время ПИЖ оставляет достаточно пространства для того, чтобы вы применяли её в своём собственном стиле, своим собственным уникальным образом.

Любой традиционный путь рисует вам уникальную картину того, как выглядит пробуждение. Даже современное научное сознание началось со своего собственного «просветления»<sup>6</sup>. ПИЖ не отвергает какую-либо из форм пробуждения в угоду следующей новой причуде. Она *понимает и поддерживает* уже существующие пути, побуждая их воздействовать более глубоко и адекватно, учитывая стиль жизни XXI века.

ПИЖ представляет новую ясную модель, посредством которой практикующие (принадлежащие к любому пути или религии, или совсем не религиозные) могут не только понять и усовершенствовать уже выполняемую ими практику, но и более глубоко и содержательно через различные пути *передавать* универсальную суть практики.

Это означает, что христиане, евреи, мусульмане, буддисты, индуисты и представители иных религий, коренных традиций и посттрадиционных путей могут применять наш интегральный подход и говорить о своих практиках на общем языке (который может случайно обнаружить новые связи, подчёркивая, как много у них общего друг с другом и с теми, кто придерживается нерелигиозного мировоззрения). Даже атеисты и агностики могут применять ПИЖ в своей жизни, поскольку AQAL нейтральна по отношению к «вере». Она не требует (и не запрещает) придерживаться определённой системы верований.

Это разрешает весьма серьёзное затруднение. Буддист может легко обсуждать с представителем своей традиции, как ему лучше справиться с жизненными вызовами при помощи своей духовной практики. Но сможет ли он также легко поговорить об этом с христианином? С мусульманином? То же верно и для духовных искателей за пределами этих традиций. Нам необходимо налаживать общение внутри различных традиций и за их пределами. Растущее международное сообщество нуждается в универсальном словаре, если мы хотим сообща служить во имя всеобщего блага.

Таким образом, эта книга начинает диалог о новом эволюционном направлении личной практики, который будет продолжен будущими исследователями границ человеческих возможностей. Практика интегральной жизни помогает определять эмерджентно<sup>7</sup> возникающее *поле* её изучения, исследования и применения.

---

<sup>6</sup> Игра слов: англ. *enlightenment* – это «просветление» и эпоха Просвещения. – *Прим. пер.*

<sup>7</sup> Эмерджентность (от англ. *emergent* – «возникший, появившийся») – свойство самоорганизующихся систем на каждом новом уровне иерархии порождать новые свойства, не выводимые из суммы свойств или отдельных компонентов предыдущего уровня. – *Прим. ред.*

## Стартовая площадка: четыре центральных модуля

В Практике интегральной жизни имеются **четыре центральных модуля**:

- Тело
- Ум
- Дух
- Тень

**Дополнительные важные модули** – это:

- Интегральная этика
- Интегральная сексуальная йога
- Работа
- Преобразование эмоций
- Интегральное воспитание детей
- Интегральные взаимоотношения
- Интегральная коммуникация



Рис. 2.1. Начните с четырёх центральных модулей



Рис. 2.2. Дополнительные модули

Универсальной отправной точкой ПИЖ являются **четыре центральных модуля**, так как они относятся к основополагающим измерениям нашего индивидуального бытия – **телу, уму, духу и тени**. Они не требуют больше ничего и никого, кроме *вас* самих. Поэтому вы можете, если хотите, работать над ними самостоятельно. Если вы постоянно будете практиковать в этих четырёх областях, то вы поддержите и невероятно ускорите ваше всестороннее развитие. Воспринимая множественные перспективы, вы сможете лучше действовать в своей внешней и внутренней жизни и чувствовать большую ясность, присутствие и энергию практически во всех сферах своей жизни.

Традиционные духовные пути обычно выделяют только два или три модуля, и почти никогда они не включают модуль «тень». Современные и постсовременные пути саморазвития чаще всего включают работу с тенью, но некоторые из них отвергают модуль «ум», и среди них практически нет таких, которые бы обладали достаточной глубиной и не впадали бы в оцепенение по отношению к медитативным традициям модуля «дух».

Если вы возьмёте хотя бы по одной практике из каждого из четырёх центральных модулей, вы будете практиковать ПИЖ. Это всё, что нужно. И если вы будете делать это с мудростью, вы избежите распространённых ошибок, которые иначе могут помешать значимым трансформациям.

Некоторые спрашивают: «А что, если я хочу сосредоточиться на какой-то стороне жизни за пределами четырёх центральных модулей?» Пожалуйста! Вы можете привнести сознание и заботу во все ваши ключевые отношения и сферы деятельности (карьеру, интимную жизнь, семью и прочее) посредством дополнительных модулей. И вы можете сосредотачиваться *на любом* модуле в данное конкретное время. *Все* модули – центральные и дополнительные – важны. Если в данный момент вы пытаетесь совместить карьеру с целью своей жизни или со стремлениями вашего сердца, тогда вы, скорее всего, захотите обратить особое внимание на модуль «**работа**» и на раскрытие вашего **уникального «я»**. Если вы только что влюбились (или находитесь в поисках возлюбленного) или работаете с теми или иными проблемами в отношениях с близким человеком, тогда, возможно, подходящим для вас будет модуль «отношения». Если вы только что создали семью – ну, тогда, вы уже догадались, для вас модуль «**семья и воспитание детей**».

Четыре центральных модуля рекомендуются как основа, но не как застывшая догматическая конструкция. В истории вашей жизни много глав, и основное внимание вашей практики время от времени будет смещаться. Модули ПИЖ – это просто способ учесть наиболее важные измерения вашей жизни. Более того, не нужно представлять модуль как неподвижную отдельную абстрактную единицу вашего существования – совсем необязательно относиться к себе как к чему-то изолированному и неуклюжему. Модули задают направление, уравнивают и интегрируют вашу жизненную практику. Точные определения не так важны, как энергия, ясность, искренность и намерение, с которым вы приступаете к практике.

## Золотые практики

В каждом модуле содержится несколько практик, из которых вы можете выбрать подходящую для себя. Например, телесный модуль включает в себя широкий спектр практик, таких как поднятие тяжестей, аэробику, спорт, плавание, йогу, цигун, диету и правильное питание. *Любая* практика, сосредотачивающая ваше внимание на теле, может считаться практикой телесного модуля. Точно так же такие практики, как молитва, медитация, религиозное поклонение, принадлежат к области модуля «дух», так как они относятся к духовному измерению вашего бытия.

Мы разработали несколько *рекомендованных практик* в каждом из четырёх центральных модулей. Мы называем их **золотыми практиками**, они базируются на AQAL, интегрируют лучшее в традиционных, современных и постсовременных подходах и особенно подходят для жизни в XXI веке. Многие золотые практик и представляют собой **дистиллированные** традиционные практики (из них исключены религиозные и культурные наслоения). В некоторых случаях мы изобрели практику с нуля, чтобы она могла удовлетворить недавно возникшую потребность. Все золотые практики хорошо отлажены и концентрированы и охватывают наиболее важные аспекты практики.

На рис. 2.3 перечислены некоторые из золотых практик четырёх центральных модулей. Все они будут детально описаны чуть позже. Самый лучший способ понять, нравятся ли они вам и подходят ли, – конечно же, попробовать их!

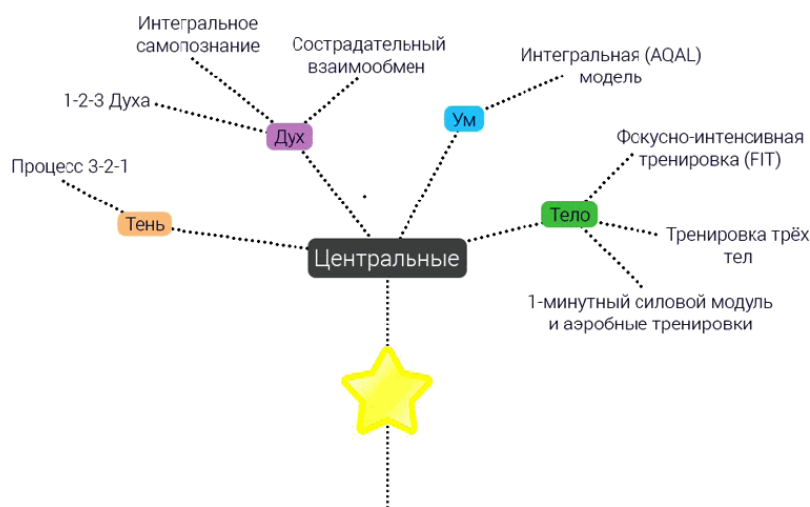


Рис. 2.3. Золотые практики



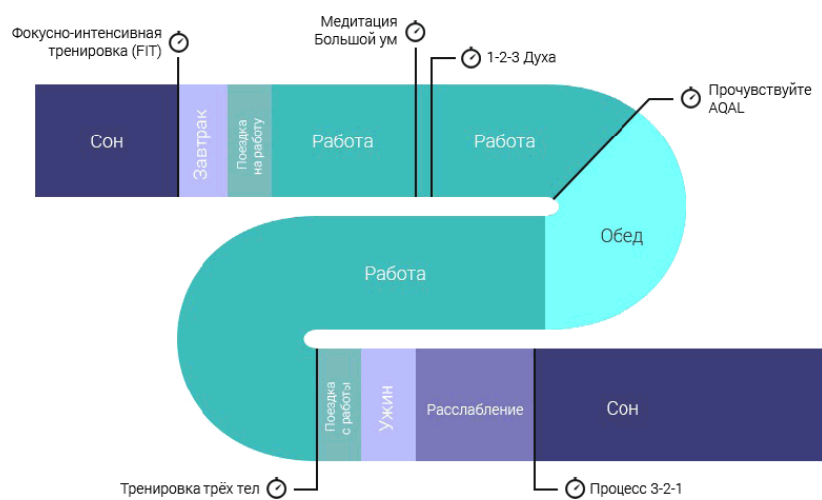









Рис. 2.4. Пример ПИЖ с 1-минутными модулями.

## Мало времени? Попробуйте 1-минутный модуль

Ваша практика может быть настолько богатой и всеобъемлющей, насколько вы сами захотите. В том случае, когда у вас мало времени, вы можете практиковать специально разработанные быстрые версии золотых практик, которые мы называем **1-минутными модулями**. 1-минутный модуль – это золотая практика, сжатая до невероятно эффективного и в то же время сохраняющего свою аутентичность упражнения, занимающего совсем немного времени. Это золотая мини-практика, которую вы можете делать практически в любое время и в любом месте: на работе, в метро, за обедом, в перерывах, просто перед тем, как уснуть... – в общем, когда захотите.

1-минутные модули – это *не замена* более интенсивных практик. В идеале вы должны посвящать вашей практике час или два каждый день; а иногда – например во время ретритов – даже больше. Но, когда времени у вас в обрез, 1-минутные модули помогут вам оставаться в контакте с *самой сутью* практик, что значительно лучше, чем полный отказ от них.

Применяя 1-минутные модули, вы сможете выполнить полную ПИЖ (будем реалистами) примерно за *10 минут в день*. Это облегчает следование ей даже тогда, когда вы очень заняты, а также исключает основную причину отказа от практики! *Любой* может найти время, чтобы практиковать ПИЖ постоянно.

Центральные модули			
Тело	Ум	Дух	Тень
Тренировка трёх тел 	Чтение и учёба	Медитация	Процесс 3-2-1 
ФПТ (силовая тренировка) 	Обсуждения и дискуссии	Молитва	Работа со сновидениями
Аэробика	Писательство и ведение дневника	1-2-3 духа 	Ведение дневника
Сбалансированная диета и сознательное питание	Исследовать то, как вы осмысляете мир	Интегральное самопознание 	Психотерапия
Йога	Интегральная (AQAL) модель 	Участие в духовном сообществе	Семейная и парная терапия
Боевые искусства	Получение учёной степени	Поклонение, пение, молитвы	Преобразование эмоций
Спорт и танцы		Сострадательный обмен 	Арт-терапия, танцевальная и музыкальная терапия

Дополнительные модули				
Этика	Работа	Отношения	Творчество	Душа
Моральное самопознание	Добросовестность в выборе способа получения дохода	Сознательная приверженность	Интегральное творчество 	Уединение
Интегральная этика 	Тайм-менеджмент	Еженедельные обсуждения	Игра на музыкальных инструментах и написание музыки	Единение с природой
Волонтерская работа	Профессиональное развитие	Семинары по развитию близости	Литературное творчество	Раскрытие / реализация вашей цели
Социальная активность	Интегральная коммуникация 	Интегральное воспитание детей	Танцы и драматическое искусство	Глубинная психология
Профессиональная этика	Системы повышения личной продуктивности	Быть уязвимым	Приготовление еды и украшение интерьера	Резонанс с искусством, музыкой и литературой
Благотворительность	Финансовый интеллект	Интегральная сексуальная йога 	Творческие сообщества	Шаманские путешествия
Искреннее служение				

### Это очень просто:

- Выберите по одной практике в каждом из четырех центральных модулей
- Добавьте практик из дополнительных модулей по своему желанию (Мы особенно рекомендуем практики, отмеченные золотой звездочкой)

кой  )

## Время для более глубокой работы? Продолжаем применять принципы ПИЖ

Практика никогда не заканчивается. После многих лет, посвящённых практике, опытные практикующие работают с теми же модулями, просто более тонко, уделяя внимание деталям. Как только вся ваша жизнь становится практикой, вы начинаете более глубоко работать с состояниями своего ума, со своими эмоциями. Практика углубляется в ваших отношениях, работе и других дополнительных модулях. И, конечно же, вы снова и снова возвращаетесь к Телу, Уму, Духу и Тени. Практика постоянно адаптируется, становится более гибкой и эволюционирует на каждой новой фазе вашей жизни и вашего взросления.

Принципы ПИЖ помогут вам разработать эффективную, сбалансированную и высокопродуктивную общую практику, а также поддерживать ваше совершенствование в ней. Вы не упустите самое главное, не будете пренебрегать важными измерениями вашей жизни даже в те периоды, когда ваше внимание будет сосредоточено на конкретном виде роста, как, например, интенсивная фаза медитативной практики или напряжённая подготовка к спортивному состязанию.

### Практика для трёх видов здоровья

Регулярная практика изменяет нас – как заметным образом, так и менее очевидным. Наше понятие о **трёх видах здоровья** поможет лучше увидеть это.

**Горизонтальное здоровье.** Наше динамическое воплощение возможностей сознания, жизненной энергии и заботы, доступное нам на данной стадии нашего развития.

**Вертикальное здоровье.** Постоянный рост по направлению к большей осознанности и сложности, когда мы перерастаем старые способы бытия и продвигаемся к новым стадиям развития.

**Естественное здоровье.** На любой стадии развития наш контакт с духом таинством, таковостью, бытийностью, сонастройкой с ними и их реализация в каждый момент жизни.

ПИЖ включает и интегрирует в себя все три.

Даже в те периоды жизни, когда практика отступает на второй план перед работой или семьёй, у вас в наличии будут инструменты для изменения её в соответствии с вашими жизненными обстоятельствами. Фактически с течением времени модули и практики ПИЖ будут эволюционировать: общие рекомендации могут привести к твёрдой приверженности, которая создаст естественное и неотъемлемо присущее направление всей вашей повседневной жизни. У вас создаётся пространство не только для вдоха, но и для выдоха – для всех качеств и фаз здоровой человеческой жизни.

## Принципы практики

### Никаких быстрых результатов

Одной из причин, почему мы называем нашу практику «Практикой интегральной жизни», является отсутствие в ней *быстрых результатов*. Если бы они были, мы бы их вам порекомендовали. Одним из тяжело доставшихся уроков половины прошедшего столетия и движения за развитие человеческого потенциала<sup>8</sup> было то, что результаты двухдневных семинаров быстро сходят на нет! То же верно и для интенсивов, продолжающихся неделю или месяц. Устойчивая трансформация может произойти лишь в результате продолжительной преданной ежедневной практики.

Самый быстрый и короткий путь к длительным изменениям – это стиль жизни, основанный на чём-то вроде ПИЖ, включающей, по крайней мере, четыре центральных модуля. Хотя кажется, что это может занять много времени (а ведь иногда даже минуту бывает очень сложно найти!), эти усилия воздаются сторицей, раскрывая наши возможности, высвобождая внимание и энергию, повышая эффективность и удовольствие, получаемое от жизни. Мы обнаружили, что у нас нет времени *не* практиковать ПИЖ!

### Интегральная перекрёстная тренировка

Обычная перекрёстная тренировка *плоская*. Вы занимаетесь немного аэробикой, немного – поднятием тяжестей и ещё, возможно, йогой, но всё это происходит лишь на *физическом* уровне. Что, если мы применим принцип перекрёстной тренировки (достижения в одной области ускоряют достижения в других) ко *всем уровням и измерениям нашей жизни*? Вот в чём здесь смысл. Предварительные исследования свидетельствуют о том, что, к примеру, медитирующий, занимающийся одновременно поднятием тяжестей, достигает больших результатов в медитации, и, наоборот, тяжелоатлет, практикующий медитацию, быстрее прогрессирует в своём виде спорта. Мы можем назвать это явление *интегральной синергией перекрёстной тренировки*. Четыре центральных модуля одновременно активируют несколько мощных синергий между телом и умом, духом и телом, тенью (бессознательным) и духом. Дополнительные модули ещё больше усиливают этот эффект.

Хотя кажется, что та или иная практика сосредотачивает своё основное внимание на определённом модуле, существует эффект расходящихся кругов: практика одного модуля в одной из областей вашей жизни увеличивает эффективность всех остальных модулей во всех остальных областях! Вот в чём сила перекрёстной тренировки. Например, модуль тени в первую очередь работает с внутренними, психологическими процессами. Но подумайте, как много других аспектов вашей жизни оказываются под влиянием тени. Осознавая и присваивая свой теневой материал, вы станете более честным и способным на близость в отношениях, высвободите подавленную энергию своего тела, добавите ясности и эффективности вашей работе, повысите вашу способность к искреннему и этичному поведению и, возможно, даже поправите своё финансовое положение (если, к примеру, у вас есть какие-то неразрешённые бессознательные страхи относительно денег и власти, и вы сможете встретиться с этими страхами и превзойти их).

---

<sup>8</sup> Движение за развитие человеческого потенциала (англ. *Human Potential Movement*) – общественное движение, возникшее в США в 1940-х годах. В основе концепция личностного роста и реализации экстраординарных потенциальных возможностей. – Прим. ред.

## Постметафизический подход

ПИЖ применяет постметафизический подход. Здесь немного больше теории – но это важно. «Постметафизический» означает, что не существует *данного* сознанию взгляда на реальность. Любая перспектива возникает как задействие реальности. Другими словами, вы должны *сделать* что-то, чтобы *увидеть* что-то. Вы должны выглянуть в окно, чтобы понять, что идёт дождь. Вам нужен микроскоп, чтобы наблюдать за амёбой. Вам необходимо медитировать, чтобы понять, о чём на самом деле толкуют все эти мастера дзен.

Старомодная метафизика предполагает, что реальность – это нечто данное сознанию, независимое от контекстов, действий или восприятия человека. Постметафизический, интегральный подход заявляет, что вам необходимо *заниматься* интегральной практикой, чтобы *ощутить* интегральную реальность. Ничто из этой книги не должно восприниматься как истина в последней инстанции. В любом случае вы должны следовать указанию практики, чтобы определить для себя, на самом ли деле то, что кто-то называет «истиной», является таковой.

Если вы хотите знать, существуют ли на самом деле луны Юпитера, вам необходимо обучиться основным принципам астрономии, а затем посмотреть на Юпитер в телескоп. Точно также, чтобы выяснить, существует ли на самом деле дзенское состояние *сатори*, или просветления, вы должны узнать что-то про дзен, а потом медитировать, вглядываясь в природу вашего ума. Вместо некритичной веры или скептического неверия постметафизический подход требует открытого, любознательного отношения. В некотором смысле постметафизика – это выражение научного импульса, то есть эмпирического эксперимента, подтвержденного опытом, но расширенного на все уровни и измерения нашего бытия, а не ограниченного лишь материальным планом.

## Сознание, забота и присутствие

По своей сути Практика интегральной жизни не ограничивается выполнением конкретных практик. Она представляет собой искреннюю приверженность тому, чтобы привносить **сознание, заботу и присутствие** в каждый момент нашей жизни и таким образом и дальше *приумножать* их. Практикующий ПИЖ естественно стремится к обладанию здоровым телом, ясным умом, открытым сердцем – он привержен достижению высочайших целей. Это будет видно в том, как вы дышите и чувствуете себя в течение всего вашего дня, как вы работаете, как вы обращаетесь со своими любимыми, как вы реагируете на стресс, – практика затрагивает каждый момент и каждый аспект вашей жизни.

Крайне важно быть по-настоящему сознательным, по-настоящему любить – это означает, что вы *видите, чувствуете и пребываете* в текущем моменте и в то же время не поглощены какой-то одной перспективой, а свободны и гибки для эволюции вместе с самой жизнью.

**Практика интегральной жизни парадоксальна.** Со временем ваша практика будет последовательно углубляться, как в классических «поэтапных путях» некоторых традиций, что может потребовать десятилетий неотрывного внимания. Но с самого начала путь будет прерываться внезапными вспышками состояния пробуждённости и свободы. В этих пиковых переживаниях сознание полностью раскрывает само себя. Истинная природа вещей кажется ясной и очевидной. Но вскоре ясность покидает нас. Если такие пиковые состояния случаются достаточно часто, дух свободного сознания, в конце концов, проникает во все области жизни. Таким образом, универсальный путь – *одновременно поэтапный и внезапный*.

Также он конкретный и общий. Хотя эта книга выглядит как подробный учебник, ПИЖ – это гораздо больше, чем программа работы над собой. Она предлагает вам понимание самой

сути универсального процесса пробуждения к более высоким состояниям и стадиям сознания. Таким образом, вы *можете* это сделать. Но, естественно, всё начинается с того, *захотите* ли вы.

Свобода, к которой пробуждаются человеческие существа, – это изначальная данность. Никогда не существовало этой проблемы, никакой необходимости в трансформации. Парадоксально: трансформация крайне важна, и мы очень благодарны за это. В момент реализации наш путь видится тем, чем он был, – вместилищем безусловного пробуждения. Мы практикуем во имя добра, истины, красоты и радости жить нашей практикой.

**Ваша практика интегральной жизни будет развиваться** и углубляться всю оставшуюся жизнь, становясь всё более глубокой и реальной. Как практиковать, пребывая в разочаровании, расстройстве и боли? Как отвечать на нападки окружающих? Что вы будете делать – что вы *можете* сделать, – когда умирает любимый человек? Как вы встречаетесь с суровой реальностью ваших собственных неминуемых потерь, старения и смерти?

Именно в такие моменты практика особенно важна. Если вы можете высветлить свои теневые стороны, если вы можете сбалансировать своё тело необходимым питанием и подходящими упражнениями, если вы можете рассмотреть происходящее со множества перспектив, если ваша нервная система в состоянии справиться с напряжением, если вы можете оставаться открытыми для жизни и истины – все эти факторы будут определять ваш непосредственный опыт, то, насколько вы можете быть присутствующим и любящим, чтобы ни случилось, и сможете ли – и насколько мудро – сделать это поводом для дальнейшего роста.

Однако практика будет с вами не только в тяжёлые моменты – и в потрясающие тоже. Наша жизнь бесконечно прекрасна и удивительна. Вы влюбились... у вас родился ребёнок... или появилась потрясающая новая идея... вы служите высшей цели... начинаете новый бизнес... путешествуете и погружаетесь в незнакомую культуру... осознаёте природу реальности... создаёте прекрасное произведение искусства или наслаждаетесь им... Нас формируют все эти события вне зависимости от того, насколько они прекрасны.

Свет Духа может быть ослепительным, как миллиарды солнц. Красота одной слезинки может растопить ваше сердце. Истинная любовь может разбить ваше сердце и сокрушить вас до самого основания.

А потом ваш близкий партнёр говорит что-то, что ранит или злит вас, и вы забываете про всю эту красоту и любовь.

А затем вы вспоминаете её или открываете вновь. Баланс. Свобода. Счастье. Благоразумие. Единство. Заурядность. И снова. Вот зачем вам практика.

## Быстрый способ пробуждения

Лучше всего – просто начать! Неважно, начинающий вы или настоящий «ветеран» практики, используйте эту книгу для того, чтобы привести наиболее разумные и полезные практики в свою жизнь.

Как только вы усвоили основы, начать собственную ПИЖ становится очень легко. Вот краткое описание того, как сделать это легко и быстро:

● В ПИЖ существует **четыре центральных модуля**: Тело, Ум, Дух и Тень. Они работают по принципу *перекрёстной тренировки*.

● Всё, что вам нужно для начала, – это выбрать по **одной практике** из каждого центрального модуля. За примерами обращайтесь к **Матрице ПИЖ**.

● **Разработайте** свою ПИЖ и **масштабируйте** её так, чтобы она соответствовала реалиям (большим или маленьким) вашего расписания, степени приверженности и вашему вдохновению.

● **Смешивайте и подбирайте**. Включайте подходящие практики из дополнительных модулей; сосредотачивайтесь на тех, которые в наибольшей степени соответствуют вашей жизни и в которых вы нуждаетесь в наибольшей степени.

● **Золотые практики** специально подобраны для ПИЖ – они особенно дистиллированы, концентрированы и эффективны, но необязательны. Когда у вас мало свободного времени, практикуйте **1-минутный модуль**.

● **Самое сложное – это жизнь сама по себе**. Но практика позволяет нам присутствовать в настоящем в гораздо большей степени, быть более живыми и способными обьять как трудности, так и удовольствия повседневной жизни.



### 3. Ощутите интегральное сознание

«Интегральный» – означает всесторонний, сбалансированный и всеохватный. Когда мы думаем, чувствуем или действуем в интегральном ключе, это придаёт всему оттенок целостности или завершённости – как будто мы не упускаем ничего важного. Обычно это *интуитивный* опыт. Нам просто кажется более правильным, более истинным, более близким к реальности то, что мы делаем.

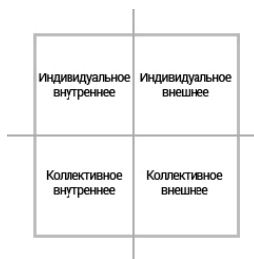
Также существуют некоторые очень точные способы выразить интегральную чувствительность. Интегральная модель AQAL – один из таких способов. Применяя интегральную модель в своей повседневной жизни, мы можем делать наше сознание всё более и более интегральным. Мы можем применять AQAL для более глубокого сознания чувств, или интуитивного постижения целостности, или практики интегральной жизни самой по себе.

Во второй главе мы кратко упомянули о модели AQAL как о *теории* или *карте всего*. Мы сказали, что Практика интегральной жизни основана на модели AQAL – на самом деле это и есть AQAL, *воплощённая в жизнь*. AQAL – это **карта**... а наше бытие-в-мире – это **территория**. AQAL действует как некая *технология картографирования территории*, показывающая, как всё связано друг с другом и какой в этом смысл. Поэтому мы часто говорим, что AQAL «придаёт смысл всему». Да, это несколько смелое заявление, так что проверьте сами.

В этой главе мы представим вам один из наиболее понятных аспектов модели AQAL – **четыре квадранта** – и исследуем его. (Это часть «все квадранты» модели AQAL). Эти четыре измерения вашего опыта так близки и очевидны, что с лёгкостью забываются! Множество конфликтов и недопониманий – личных, политических, культурных, деловых и даже духовных – происходит из отказа от рассмотрения одного или нескольких квадрантов. Первое и лучшее, что можно сделать, чтобы ощутить интегральное сознание, – это обратиться к четырём квадрантам вашего собственного опыта.

## Четыре измерения бытия

Квадранты относятся к четырём измерениям нашего бытия-в-мире: **индивидуального внутреннего** (например, мыслей, чувств, намерений и психологии), **коллективного внутреннего** (например, отношений, культуры и общих понятий), **индивидуального внешнего** (например, физического тела и поведения) и **коллективного внешнего** (например, окружающей среды, социальных структур и систем).



*Рис. 3.1. Вместе четыре квадранта составляют четыре аспекта вашего бытия-в мире. Индивидуальный внутренний – Индивидуальный внешний – Коллективный внутренний – Коллективный внешний*

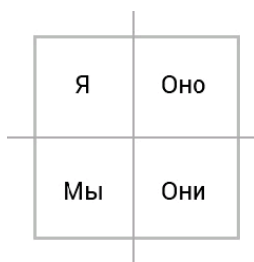
Они также относятся к соответствующим перспективам вашего текущего сознания: **Я, Мы, Оно, Они.**

Наша практика интегральной жизни всегда возникает во всех четырёх квадрантах (это часть её интегральности), но иногда та или иная практика уделяет внимание одному квадранту больше, чем остальным.

В следующих четырёх главах мы опишем упражнения, которые можно применять для исследования каждого из четырёх квадрантов через призму их перспектив: «я», «мы», «оно» и «они». Таким образом, мы начнём понимать множественные измерения, в которых возникает весь наш опыт, – территорию нашей практики.

## Четыре квадранта = 360° жизни

Наша жизнь и наша практика интегральной жизни составляет 360°. Поскольку наша жизнь происходит во всех четырёх квадрантах, то, учитывая эти первичные перспективы, мы можем жить более сбалансированно и осмысленно. Но Практика интегральной жизни не разделяет жизнь на четыре (или четыре сотни) части. Она опирается на пробуждённость к цельности и недвойственности жизни, то есть её «интегральности». Хотя конкретная практика часто будет уделять особое внимание какому-либо одному квадранту, все четыре по-прежнему присутствуют в каждый момент практики.



*Рис. 3.2. четыре квадранта – это четыре перспективы вашего текущего сознания. Я – Оно – Мы – Они*

## Прочувствуйте «я»

Настройтесь на пространство вашего «я», ваше внутреннее пространство как сознательного индивидуума, чувствующего существа, обладающего намерением и ощущением собственного «я». Что там происходит? Что возникает на просторах вашего сознания? Никто не может ответить на этот вопрос более полно, чем вы сами. Ваше поведение может давать какие-то намёки, но только ваш внутренний взор лучше всего видит ответы на эти вопросы, потому что внутреннее пространство, пространство вашего «я» невидимо окружающим.

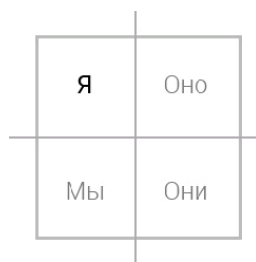
Почёсывание там, щекотка здесь. Боль внизу спины. Прилив энергии после активной разминки. Утомление после длинного рабочего дня. Приятное покалывание от мягкого прикосновения возлюбленного. Полночный перекус. Мозоль на пятке. Жёсткость промокшей от пота, а потом высохшей одежды. Что вы ощущаете в вашем «я»-пространстве?

Гнев на мир, который слегка сошёл с ума. Сострадание по отношению ко всем нам, делающим всё, на что мы способны. Апатия, когда вы понимаете, что ничего нельзя изменить. Радость от полученной зарплаты. Разочарование от её размеров. Счастье во время прогулки при лунном свете. Скука во время рабочего дня. Сильная любовь, раскрывающая ваше сердце. Меланхолия безо всяких причин. Страх, что не сможешь реализовать свой потенциал. Благодарность за то, кем ты являешься прямо сейчас. Зависть, что ты сейчас не там, занимаешься не тем и не с теми. Радость проснуться утром. Что вы чувствуете в вашем «я»-пространстве?

Постоянный гул внутренних голосов: контролёр, скептик, защитник, критик, судья, толкатель, раненый ребёнок. «Ты недостаточно хорош». «Это небезопасно». «Старайся больше». «Это неправильно». «Сделай это вместо того». «Чушь собачья». И те травмирующие воспоминания всё всплывают и всплывают в памяти. Вас обижали, когда вы были ребёнком. Ваш отец отказался от вас. Друг предал. И мы тащим за собой огромный мешок с тенью, наполненный всеми теми качествами, от которых мы отказались, спроецировав их на окружающих. «Это не я злой, это она». «Это не я ревнива, это он». Или умертвляющее онемение, которое возникает, когда мы полностью отчуждаемся от части самих себя. Что происходит в психологической реальности вашего «я»-пространства?

Мысли, идеи, мнения, намерения, мотивации, цели, видение, ценности, мировоззрение и философия жизни – всё это существует в вашем внутреннем пространстве. Всё – от «Я думаю, я ей нравлюсь» до « $E=MC^2$ » – возникает в этом «я»-пространстве. Сны загораются на внутреннем экране, и неуловимые образы ведут себя очень странно. Ужасные, сексуальные, сияющие, весёлые – сны открывают тонкую реальность, сильно отличающуюся от нашего обычного бодрствующего состояния сознания. И это, очевидно, только намёк на разнообразные явления, возникающие в пространстве «я», внутреннем пространстве, в каждый момент времени.

Посредством интроспекции или сосредоточенного всматривания в своё «я» вы всё чаще замечаете моменты благодати, когда волнение вашего внутреннего океана ненадолго успокаивается. Вместо повседневной спешки появляется сияющий зеркальный ум, ясно отражающий ваше лицо, ваше Истинное Лицо – обычно иллюзорное, но, очевидно, непреходящее и вечно присутствующее. Сияющее спокойствие открывает «врата без врат» полнейшей прозрачности до самого дна океана вашего сознавания. Свидетельствуйте пустоту, в которой плещутся беспокойные воды вашего внутреннего пространства, пространства вашего «я».



*Рис. 3.3. Четыре квадранта, внимание на «я»*

## Прочувствуйте «мы»

Возьмите любые отношения, в которых вы сейчас состоите, и представьте, каково это – быть вместе с этим человеком. Вспомните те общие чувства и эмоции, которые возникают всякий раз, когда вы встречаетесь. Хотя вы не всегда соглашаетесь с ними, вы каким-то образом к ним относитесь. Это «ты», а не «оно». Пространство «мы» возникает вместе с взаимным узнаванием, общением, взаимопониманием. У меня и у тебя общие чувства, взгляды, желания и конфликты, водоворот любви и разочарований, обязанностей и нарушенных обещаний, достижений и провалов почти во всём, что мы считаем «важным» в жизни. Прямо сейчас вы можете почувствовать непосредственную текстуру этого общего опыта, мыслей, понимания и эмоций – этого чуда, которое называется «мы».

Когда **я** встречаю **тебя**, ты и я общаемся, и **мы** начинаем резонировать, делиться друг с другом и понимать друг друга хотя бы в той степени, чтобы у общения появился смысл. Два «я» становятся «мы». Вспомните, когда вы последний раз завязывали разговор с незнакомым человеком. Вспомните, как вы чувствовали себя до и после общения. Когда вы впервые увидели этого человека, он представлял для вас «оно» – объект, который вы видите, но по-настоящему не знаете. Затем вы разговорились, обменялись какими-то историями, почувствовали эмоциональное состояние другого, свидетельствовали человеческий опыт, сияющий в глазах друг друга. Вы могли почувствовать рождение нового «мы». С каждым словом, с каждым наклоном головы, с каждой улыбкой и жестом взаимного понимания, с каждым общим опытом мы становится всё сильнее.

Подумайте, как разнообразны эти «мы» – пространства: семейное «мы», рабочее «мы», романтическое «мы», «мы» спортивной команды, «мы» с лучшим другом, соседское «мы», «мы» группы медитации, национальное «мы», глобальное «мы» и так далее. Обратите внимание на то, что каждое из этих общих пространств обладает своей собственной уникальной структурой. Пространство «мы» так привычно, что легко забыть, какое это невероятное чудо – двое или более людей, которые понимают друг друга. Для того чтобы общение состоялось, вы каким-то образом должны попасть в мой ум, а я в ваш настолько, чтобы найти ту общую точку, где мы согласимся с тем, что каждый видит одно и то же. Удивительно, не правда ли?

Разве не прекрасно быть «на одной волне» с другим человеком, который по-настоящему понимает вас? Это великолепное «мы» появляется тогда, когда я и ты понимаем друг друга, любим друг друга, ненавидим друг друга, и ещё кучей способов ощущаем опыт друг друга *как свой собственный*, что в действительности так и есть.

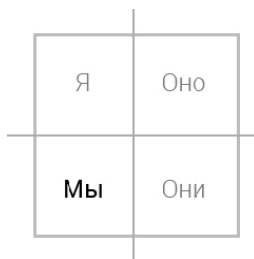


Рис. 3.4. четыре квадранта: внимание на «мы».

## Прочувствуйте «оно»

В противоположность взаимопониманию пространства «мы» пространство «оно» – это взгляд на поверхность, объективизация предметов и людей, восприятие поведения. Пространство «оно» ощущается «предметным», поскольку это область индивидуального внешнего. Вы можете увидеть её, попробовать на вкус, обонять, услышать и указать на неё.

Обратите внимание на внешнее измерение вашего «я» – на пространство «оно». Физическое, или грубое тело – по-настоящему удивительное средство передвижения (и настоящий шедевр), дающий возможность взаимодействовать с миром. Множество уровней сложности – от субатомных частиц до атомов, молекул, клеток, тканей, органов и систем органов – формирует наше физическое тело.

Прямо сейчас взгляните в квадратный сантиметр кожи на вашей руке. Подумайте о том, что на этом квадратном сантиметре расположены 1,5 метра нервной ткани, 1 300 нервных клеток, 100 потовых желез, 3 миллиона клеток и 1 метр кровеносных сосудов. Вооружившись микроскопом и свободным временем, вы можете рассмотреть каждый из них. Как странно сознавать, что каждый из нас примерно полчаса представлял собой единственную клетку, а сейчас мы состоим из более чем 1000 миллиардов клеток! И, кстати, примерно 50 миллионов из них погибли и были заменены новыми в то время, пока вы читали это предложение.

Наш мозг – возможно, вершина физической сложности. Примерно 72 километра нервных волокон проходит от мозга ко всем частям тела, и информация движется по этим нервам в форме электрического импульса со скоростью 320 километров в час, генерируя такое количество электричества, которое необходимо, чтобы зажечь 10-ваттную лампочку (или возможно, расу разумных компьютеров). Сто миллиардов нейронов мозга раскрывают поистине безграничные возможности для самых уникальных путей.



Рис. 3.5. четыре квадранта: внимание на «оно».

## Наши внутренние органы относятся к внешней реальности

Подумайте о том, что, хотя наш мозг, кровь и желудок расположены внутри физического тела, они всё же принадлежат к пространству «оно», потому что относятся к внешнему измерению нашего бытия. Вы можете видеть их в качестве физических объектов. Для этого вам нужно разрезать тело, но вы можете увидеть каждую клетку и каждый орган, поскольку они остаются объектами внешней реальности.

Остановитесь и вслушайтесь в «оно» вашего физического сердца: «Бум... бум... бум...» Посмотрите на вздувшиеся от наполняющей их крови вены на ваших руках – крови, совершающей круг по вашему телу примерно 100 раз в сутки по 60 тысячам миль кровеносных сосудов. «Бум... бум... бум...» – 40 миллионов раз в год.

Действия вашего физического тела – *ваши поведение* – это тоже пример пространства «оно». Как вы проявляете себя в мире? Что вы делаете? На самом деле, чтобы нахмуриться, необходимо напрячь больше (43) мускулов лица, чем чтобы улыбнуться (17). Выражение лица относится к «оно» так же, как и любое движение тела и поведение. И, кстати, о движениях. Всемирная организация здравоохранения отмечает, что каждый день происходит примерно 100 миллионов половых актов. Хорошая новость состоит в том, что за поцелуй длительностью в минуту вы теряете 26 калорий, не говоря уже о... ладно, неважно. Всё это относится только к одному из ваших тел: к грубому. Пространство «оно» состоит также из тонкого и причинного (каузального) тела. Позже мы к ним вернёмся.



## **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.