

Венди Палмер

АЙКИДО - ИНСТРУМЕНТ САМОПОЗНАНИЯ. УРОКИ МАСТЕРА



秋乃



БЕСЬ

Венди Палмер

**Айкидо – инструмент
самопознания. Уроки мастера**

ИГ "Весь"

УДК 796.853.24:796.011
ББК 88.4

Палмер В.

Айкидо – инструмент самопознания. Уроки мастера /
В. Палмер — ИГ "Весь",

ISBN 978-5-9573-2851-3

Внутри каждого из нас есть источник мудрости, который поддерживает способность совершать спонтанные, но ясные и мощные действия – именно те, которые необходимы в тот или иной момент. Неважно – находимся мы на татами, в комнате для переговоров или на свидании. Стоит нам восстановить связь с этим источником, и мы вернемся к тому образу жизни, который Венди Палмер называет «интуитивным состоянием», когда мы проживаем каждый миг, с одной стороны, расслабленными, а с другой – полностью включенными в процесс бытия. Автор рассказывает о природе воплощенного действия – ирими, показывая, как работает наше восприятие в различных жизненных ситуациях и как им можно управлять. В состоянии ирими мы находимся в такой гармонии с окружающим миром, что не нуждаемся в анализе, а способны за доли секунды интуитивно принимать верные решения и немедленно переходить к действиям. В конце книги приведены базовые дыхательные и медитативные практики, помогающие сбалансировать энергетическое поле и развить способность к концентрации. Их можно применять в предложенном виде или изменять и интегрировать в собственную практику. Также книга выходила под названием «Интуитивное тело. Мудрость и практика айкидо».

УДК 796.853.24:796.011
ББК 88.4

ISBN 978-5-9573-2851-3

© Палмер В.

© ИГ "Весь"

Содержание

Благодарности	8
Предисловие к новому изданию	9
Предисловие к изданию 2000 года	11
Предисловие	12
Введение	14
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Венди Палмер

Айкидо – инструмент самопознания. Уроки мастера

Wendy Palmer

The Intuitive Body: Discovering the Wisdom of Conscious Embodiment and Aikido

Издательская группа «Весь»

* * *

*Эта книга посвящена моим детям, Тифани и Джанго, которые
вдохновили меня на то, чтобы стать лучшей личностью*



Ваджрайогиня – буддийское женское воплощение мудрости, нарисовано Тамамом Каном

Благодарности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Предисловие к новому изданию

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

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

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

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

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

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

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

Эта книга прекрасно объясняет основы сознательного воплощения, жизненно важные способности для каждого, живущего в наше время. Пожалуйста, примите дар этой книги с

любовью и состраданием, с которыми он дается. Если вы серьезно используете то, что здесь предложено, то будете ощущать себя дома с самим собой, как никогда ранее, и узнаете, как быстро найти путь к себе, когда возникают сложности.

Джеймс Флэрти, апрель 2008 года, автор книги «Тренировка: пробуждение совершенства в других»

Предисловие к изданию 2000 года

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

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

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

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

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

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

Сью Бендер, октябрь 2000 года, автор «Очевидно и просто» и «Повседневное сакральное»

Предисловие

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

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

Я сижу на краю мата в позе *сейза*, японской позе для медитации, уже улыбаясь от удовольствия, ощущая уверенность в том, что за этот вечер я буду удивлен не единожды. Венди вступает на мат. На ней надето белое ги и синяя хакама, разделенная юбка средневекового самурая длиной в пол. В пятьдесят пять при весе в 120 фунтов², с тонкими запястьями и лодыжками, Венди выглядит изящной, даже хрупкой, если не заметить безошибочного чувства полного присутствия в данном моменте, сквозящего в ее движениях. Она ведет нас склониться в поклоне перед изображением Морихея Уэшиба, основателя искусства, в знак уважения, и занятие начинается.

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

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

В то время как ученики тренируются, Венди медленно движется вокруг мата, наблюдая то, что в целом невидимо: мелкие нарастающие движения, бесформенную пустоту, из которой возникает каждое движение, тайные мысли, появляющиеся в момент потери баланса, звенящую сеть смущения, которая соединяет детскую травму с неловким бесчувственным ударом.

² Около 55 кг.

³ Ростом около 1 м 80 см.

Она учит идиомами и примером. Она учит важным вещам через угол положения запястья, инерцию удара. Она чувствует себя как дома в своей «лаборатории», жалея только, что урок не достаточно длинный, чтобы преподать то, чего она так страстно желает, к чему стремится.

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

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

«Интуитивное тело» – книга, которую нужно читать медленно, снова и снова. В ней вы встретите одаренного учителя и обнаружите суть уникального учения. Не ждите, что вы изменитесь за одну ночь, поскольку мгновенная трансформация – иллюзия. Чтобы получить долговременные изменения, даже самый ошеломительный момент озарения должен быть подготовлен или продолжен долгим усердным путешествием по дороге практики. Здесь вы найдете убедительное и настойчивое приглашение вступить на этот путь.

Джордж Леонард, январь 1994 года, Милл Вэлли, Калифорния

Введение

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

Руми



Воплощение мечты

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

Мы с моим другом Лини наблюдали, как одного из чистокровных жеребцов моего отца, неспроста названного Необузданным, вели взмыленным с цепью вокруг носа в стойло, он сопротивлялся и храпел, а его ноздри пылали красным изнутри. После того, как Необузданного загнали в стойло, нас предупредили, что к нему нельзя даже приближаться, сказали, что он «очень опасен». Когда все ушли, мы с Лини отправились к Необузданному, принесли ему сахар, морковку и море любви и обожания. Мы частенько проскальзывали в запретное стойло, карабкались на спину Необузданного и дивились тому, насколько он красив, силен и мускулист по сравнению с теми кобылами и меринами, на которых нам разрешалось кататься.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Оценка основ моего восприятия

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

В моем случае обо мне заботились мама и много разных нянечек. У моей матери был множественный склероз, и она ходила на костылях с тех пор, как мне исполнилось два года. К тому моменту, когда мне было четыре, она пересела в инвалидную коляску. У меня нет никаких воспоминаний о матери до того, как это произошло. К тому моменту, как мне исполнилось восемь, она потеряла способность говорить и пользоваться руками. К моим одиннадцати годам мама не могла больше произнести ни слова, ее нужно было кормить и переворачивать в постели. Она дожила до того момента, как мне исполнился двадцать один, и умерла в возрасте сорока девяти лет.

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

Это происходило в тот период, начиная с пяти лет, когда я была фанатом верховой езды. Физические проявления любви, которые я не могла получить от матери из-за ее болезни, заменялись моей связью с лошадью, Энджи. Когда дома дела шли совсем тяжело, я убегала в конюшню и спала в стойле с Энджи. С лошадью у меня была та же невербальная связь, что и с матерью, только Энджи была мягче и приятнее, и ситуация начинала казаться более простой. Я ощущала единение с лошадью. В результате у меня развилась способность любить и устанавливать эмоциональную связь с животными, но не с людьми.

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

Я понимаю, что дети нередко ощущают ответственность за проблемы и болезни в семье. В моем случае я чувствовала ответственность не столько потому, что считала себя причиной болезни, сколько потому, что мне казалось: я могу ее исцелить. Где-то в глубине души я знала, что способна исцелить маму, если только найду ключ.

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

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

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

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

Когда в 1970-е дым начал рассеиваться, обещания утопического бытия, в рамках которого все люди смогут быть свободными, равными и, разумеется, счастливыми, не воплотились. Мы прочли книги, получили невероятный опыт и озарение, однако самый главный элемент удовлетворения – счастье – по-прежнему остался нам недоступен. После всех фейерверков,

реформ и перемен мы все еще не были счастливы. Так что мы начали искать и путешествовать, каждый в своем направлении.

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

Влияние традиций айкидо на мою жизнь

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

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

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

ки означает «энергию» или «жизненную силу»;

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

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

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

Поскольку айкидо – боевое искусство, оно сопряжено с физическими атаками и поэтому является прекрасной лабораторией для изучения наших страхов и агрессии. Именно желание более детально изучить и понять страхи и агрессию вдохновило меня начать работу, ставшую основой этой книги. Я стала искать способ развить сознательное воплощение и изучить отношения – границы и интуицию. На уроках сознательного воплощения мы замедляем перемены, которые в айкидо занимают одну-две секунды, и тратим час-два, изучая узоры, которые возникают в этих мелких движениях. Я могу видеть некоторые глубоко укоренившиеся реакции страха, которые всплывают на поверхность в отношениях, и работать с ними. Эти реакции фор-

мируют наши границы или самоощущение. Наша интуиция, самый полезный актив в стремлении к единству, не может включиться, если мы реактивны. Если мы станем стабильными и приведем в порядок свои границы, то сможем распознать и использовать интуицию.

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

Один из моих учителей, тибетский лама по имени Чогьям Трунгпа, оказал значительное влияние на мою жизнь и работу. Его руководство в отношении как языка, так и пространства, и безоглядная преданность чистой правде помогли мне начать принимать и осознавать собственную темную сторону – отвращение к себе, ненависть, страх и вину. Его базовый тезис был и до сих пор остается самым влиятельным. Он звучит так: «Оставь надежду полностью – принимай то, что есть, безусловно». Это учение дало мне точку опоры. Вновь и вновь я напоминала себе об этом принципе. По иронии, оставить надежду – это опыт надежды. Эта книга – моя попытка показать круговое движение от оставления надежды к принятию того, что есть.

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

Каждый человек должен найти свой уникальный индивидуальный путь. Это как почерк – он определенно наш, однако должен быть достаточно разборчивым, чтобы его можно было прочесть. Нам нужно выбрать реальные практики и работать с ними в нашей жизни, такой, какая она есть. Каким бы ни был путь, он будет развиваться и меняться под воздействием нашего жизненного опыта.

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

Как работает эта книга

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

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

вать собственный дискомфорт и неудовлетворенность жизнью, чтобы исследовать другие возможности или методы бытия. Мы можем попросить нашу интуицию, мудрое знание, направлять наш выбор на полное приятие жизни.

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.