ПАЛМЕР Венди

 "ИНТУИТИВНОЕ ТЕЛО. МУДРОСТЬ И ПРАКТИКА АЙКИДО"

 Дорогой читатель!

 Искренне от нашего издательства.

 Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут вам стать таким человеком и укрепят ваши добродетели. Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни. Возрождайте его в себе, поддерживайте в других. Именно эти усилия укрепляют и вдохновляют наши души на сострадание, заботу и поддержку ближнего и способствуют росту нашего личного и общественного благополучия.

 Искренне Ваш,

 Владелец Издательской группы «Весь»

 Петр Лисовский

 Путь воина

 Популярность идеи «воина» демонстрирует, насколько сильным архетипом она является. Она говорит о замечательных качествах, которые так же редки, как баскетболисты-пигмеи: сила воли, которую нельзя сломать, дисциплина, позволяющая превращать мечты в реальность, способность подниматься с непоколебимой уверенностью после бесчисленных падений, преданность сражению не только за собственные цели, но и за все и всех заслуживающих помощи. Воин не просто говорит, «как все должно быть устроено», а действует, воплощая свои идеалы. Быть воином значит обладать силой и стремлением реализовывать свою мечту.

 Боевые искусства, как и любой другой путь, могут перенести людей в тысячи разных мест. Все зависит от направления, выбранного человеком, который идет по пути. Боевые искусства можно использовать для чего-то, ни для чего или для всего. Мы получаем ровно столько воды, сколько поместится в нашей чаше. Как джинн в волшебной лампе, боевые искусства могут дать нам лишь то, что у нас хватит смелости пожелать.

 Даниэль Болелли. «На пути воина. Философия и мифология боевых искусств»

 В серии "Путь воина" выходят книги:

 Даниэль Болелли. На пути воина. Философия и мифология боевых искусств

 Рик Л. Винг. Боевые искусства: классический трехсекционный цеп

 Венди Палмер. Интуитивное тело. Мудрость и практика айкидо

 Стэн Врубель. Айкидо — искусство самопознания: как достичь освобождения

 Брюс Францис. Революция. Используйте исцеляющую силу своей жизненной энергии

 Ваджрайогиня — буддийское женское воплощение мудрости, нарисовано Тамамом Каном

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

 Благодарности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

 Предисловие к новому изданию

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

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

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

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

 Конечно, есть звучащие убедительно причины избегать полноценного использования собственного тела. Едва начав прислушиваться к нему, мы можем ощутить боль, напряжение, дискомфорт, стеснение.

 Мы можем оказаться переполнены сильными эмоциями, такими как гнев, страх или печаль. Поскольку большинство из нас не учили, что делать с таким опытом, неудивительно, что мы стремимся убежать.

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

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

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

 Джеймс Флэерти,

 автор книги «Тренировка: пробуждение совершенства в других»,

 апрель 2008 года

 Предисловие к изданию 2000 года

 Когда мне было шесть, мама, к моему смущению, записала меня на занятия хореграфией. 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,

 автор книг «Очевидно и просто» и «Повседневное сакральное»,

 октябрь 2000 года

 Предисловие

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

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

 Я сижу на краю мата в позе сейза, японской позе для медитации, уже улыбаясь от удовольствия, ощущая уверенность в том, что за этот вечер я буду удивлен не единожды. Венди вступает на мат. На ней надето белое ги и синяя хакама, разделенная юбка средневекового самурая длиной в пол. В пятьдесят пять при весе в 120 фунтов,[2] 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 шестифутовому[3] 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 движения и взять атакующего под контроль с помощью любви, а не агрессии?

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

 Теперь этот ученый духа очистил свое знание, чтобы 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, Милл Вэлли, Калифорния, январь 1994 года

 Введение

 Из ниоткуда конь принес нас сюда, где мы вкушаем любовь, пока снова не вернемся к небытию.

 Этот вкус — вино, которое мы всегда поминаем.

 Руми

 Воплощение мечты

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

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

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

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

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

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

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

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

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

 Только через несколько лет в процессе познания я поняла, насколько это мощный шаг — осознать на уровне физических ощущений, что мы сами организуем дискомфортные ситуации. Не другой человек создает их для нас. Постигнув это, мы можем начать один из процессов айкидо — ирими: вхождение в ситуацию, приятие 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, огладываясь назад, я нахожу весьма схожими. Хотя я узнала многое о восприятии разума, себя и материального мира, мама продолжала страдать, а мое отчуждение и горечь — расти. Я испытывала чувство сопричастности только по отношению к лошадям. Я чувствовала, будто вижу людей насквозь и понимаю их, но большинство их действий казалось никак не связанными с этой информацией. Я не ощущала сопричастности. Мне казалось, что я не справилась с ролью сиделки матери, поскольку не преуспела в исцелении.

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

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

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

 Когда в 1970-е дым начал рассеиваться, обещания утопического бытия, в рамках которого все люди смогут быть 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 также как японское слово, обозначающее любовь;

 ки означает «энергию» или «жизненную силу»;

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

 До прекрасно описано Донном 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 предрассудки, касающиеся человеческих отношений… Поскольку формы до тренируют человека быть «более человечным», они считаются истинным путем человечества, применением жизненного знания, которое проявляется в актах помощи (курсив мой. — В. П.) другим человеческим существам.

 Поскольку айкидо — боевое искусство, оно сопряжено с физическими атаками и поэтому является прекрасной лабораторией для изучения наших страхов и агрессии. Именно желание более детально изучить и понять страхи и агрессию вдохновило меня начать работу, ставшую основой этой книги. Я стала искать способ развить сознательное 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 формируют наши границы или самоощущение. Наша интуиция, самый полезный актив в стремлении к единству, не может включиться, если мы реактивны. Если мы станем стабильными и приведем в порядок свои границы, то сможем распознать и использовать интуицию.

 В развитии этой работы важную роль сыграла буддистская медитация. Практика неподвижного сидения или стояния на протяжении определенного времени обеспечивает нас формой, в которой мы можем наблюдать наши ментальные рисунки. Во время моего первого десятидневного молчаливого медитативного ретрита[4] 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.

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

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

 На меня оказали влияние многие учителя, идущие по разным путям. 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 использовать собственный дискомфорт и неудовлетворенность жизнью, чтобы исследовать другие возможности или методы бытия. Мы можем попросить нашу интуицию, мудрое знание, направлять наш выбор на полное приятие жизни.

 Первая часть данной книги описывает, как обосноваться в собственном теле. Без прочной системы корней или фундамента интуитивное восприятие нельзя сосредоточить на воплощенном действии. Во второй части обсуждается ментальное восприятие и работа с движением и силой мысли. Это подготавливает к поиску того, как создать достаточное пространство, в котором может пробудиться мудрость интуиции, как это описано в третьей части. Четвертая часть обращается к природе воплощенного действия — ирими, полностью погружая читателя в жизненные ситуации и показывая, как работает наше восприятие в ходе различных действий и под давлением жизни. Практика, данная в конце книги, — иллюстрация для быстрого соотношения с техниками, описанными в предыдущих частях.

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

 Часть I. ТЕЛО — УТВЕРЖДЕНИЕ НАШЕЙ ОСНОВЫ

 Глава 1. Вступление на путь

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

 Мартин Лютер Кинг — мл.

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

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

 Первый шаг — посмотреть на то, что есть, чтобы правдоподобно оценить ситуацию и эмоциональное состояние, которое создало схему, загнавшую нас в узкие рамки повторяющейся модели поведения. Нам нужна какая-то основа или стабильность, чтобы мы могли здраво оценить самих себя. В грубой правде кроется огромное количество энергии. Иногда мы можем увидеть совсем немного. Это означает, что когда мы потрясены, нам нужно найти способ расслабиться или прийти в нейтральное состояние, чтобы избежать гнетущего чувства вины перед лицом правды. Основа и центр помогут нам терпимо отнестись к самим себе, как мы есть, и принять себя. Мы хотим быть способны познать собственные сильные и слабые стороны.

 Некоторые из нас ориентированы на пессимистичный отстраненный взгляд на жизнь — думают о жизни как о страдании или ожидают грома из поговорки. Мы можем утонуть в собственных эмоциях. Многие из нас настолько привыкли к ощущению одиночества или подавленности, что когда дела идут хорошо, становятся нервными и подозрительными. С другой стороны, некоторые из нас — убежденные оптимисты, стремящиеся подняться над эмоциями. Мы радостно идем вперед, пока не срываемся со скалы, после чего испытываем шок и удивление, что такое могло произойти. У некоторых из нас другой подход — загрузить себя делами настолько, что чувства придется оставить в стороне. Мы жаждем изменения. Мы хотим все улучшить — никакой боли или страданий. Я называю это подходом Поллианны.[5]

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

 Точка отсчета и техника

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

 Эти точки отсчета помогают стабилизироваться, когда истина нашей темной или светлой стороны становится непереносимой. Под этим заявлением я подразумеваю, что начиная расти, мы вскоре обнаруживаем, что не можем противостоять страху, агрессии, стыду или другим проявляющимся деструктивным эмоциям, или же мягкости, любви, связанности или близости, приходящим вместе с истиной. Чтобы осуществить сознательное воплощение, нам необходимо терпимо относиться к собственному одиночеству и сопричастности. Когда становится слишком тяжело, мы можем использовать технику, позволяющую нам отдохнуть и стабилизироваться. Я называю эту технику «базовой практикой», она помогает сосредоточить внимание на дыхании, поле и ощущении притяжения. Затем мы выбираем качество, ассоциирующееся с нашим видением того, что мы хотим воплотить. Качеству дается имя, например «открытость», «сострадание», «приятие» или «смелость». Наше качество олицетворяет последующее движение духа, и, двигаясь в направлении чего бы то ни было, мы принимаем жизнь.

 В настоящем

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

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

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

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

 Погружение в ощущения

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

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

 Для меня это олицетворение инь или женской стороны бытия — опыт бездействия, удерживания пространства для проявляющегося процесса. Это спокойствие и восприимчивость позволяют проявиться чему-то, что олицетворяет ян или мужскую сторону опыта. Мы получаем озарение или испытываем сильное ощущение движения энергии сквозь тело. Мы можем следовать ему какое-то время, а затем вернуться в пространство к бездействию. Чем больше мы практикуемся, тем больше осваиваемся с бездействием, которое может стать нашим убежищем. Мы можем бежать от навязчивых мыслей о будущем или прошлом, научившись оставаться в покое и быть стабильными.

 Знание реки

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

 Исследовав свое восприятие и внутреннюю жизнь, мы можем предсказывать некоторые из своих реакций. Возможно, нам придется поработать, чтобы избежать печальных последствий собственных действий. Метафорически это можно уподобить знанию реки — мы знаем, что на определенном пороге есть определенные опасности, поэтому гребем и умело с ними справляемся. Время от времени мы неизбежно переворачиваемся. Мы выбираемся из воды, возвращаемся в лодку и продолжаем путешествие.

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

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

 — Так, значит, это и есть речка?

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

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

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

 Кеннет Грэм. «Ветер в ивах»

 Глава 2. Элементы базовой практики

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

 Чогьям Трунгпа

 Чтобы обрести опору и начать двигаться более целенаправленно, нам нужна точка отсчета. Поскольку одна из наших целей — воплощенные действия, я использую точку отсчета, выбранную на основе телесных ощущений. Мы можем развить ее с помощью того, что я называю базовой практикой. Техника базовой практики помогает нам сосредоточить внимание на телесных ощущениях. Используя ощущения как точку отсчета, мы способны культивировать телесную интуицию.[6] Со временем, в ходе продолжительной практики, мы усиливаем нашу способность принимать и переносить эти ощущения. Вместо того чтобы оценивать ситуации в терминах «плохо» или «хорошо», мы ощущаем то или иное количество энергии. Мы можем оценить ситуацию в терминах «давление», «текстура» и «пульсация». По мере того как наши способности с практикой растут, мы можем получать все больше и больше информации, оставаясь достаточно уравновешенными, чтобы использовать ее конструктивно.

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

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

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

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

 Триада концентрации: три составляющие концентрации внимания

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

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

 Использование дыхания

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

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

 Мой опыт — слуховой. Я слушала дыхание, а затем стала им. Я стала его завихрениями. Я способна смягчать завихрения, слушая их. Исходя из звучания дыхания, я способна настроиться на его кинестетическое восприятие. Когда я слышу, что мое дыхание звучит «ааа-уууу ааа а-ууу», то могу настроить его и заставить звучать как «аааааааааа».

 Алисия

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

 Эдуард

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

 Барбара

 Балансировка энергетического поля

 Каждое тело окружено энергетическим полем. С научной точки зрения поле может быть измерено как некоторое количество тепла, излучаемого телом, и оно представляет наши энергетические отношения с окружающим миром. Чтобы ощутить поле, мы начинаем с переключения внимания на тело. В самом поле собрано множество личного опыта, более того, размер поля может существенно варьироваться. В данной культуре мы располагаемся в энергетическом поле по большей части фронтально, поскольку зрение — доминантная форма нашего восприятия. Фронтальный подход удобен, когда мы видим людей перед собой, разговаривая, гуляя или сидя.

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

 При постановке данного вопроса наше внимание переключается на заднюю сторону, и на какой-то момент туда идет больше энергии. Разум задает телу вопрос. Обычно ответ отрицательный, но цель вопроса не в этом: мы спрашиваем, чтобы получить ответ на уровне ощущений. В момент задавания вопроса наше внимание и энергия смещаются, происходит переход к большей сбалансированности. Когда сдвиг случается в теле, он может распространиться и на поле. Эта практика отличается от привычки говорить себе: «Выпрямись!» Мы пробуем пробудить интерес на уровне ощущений, а не приказываем себе пребывать в каком-то конкретном состоянии.

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

 Ощущение земного притяжения

 Третья составляющая триады концентрации — земное притяжение. Мы можем в любое время переключить наше внимание на ощущение земного притяжения. К этому элементу мы вновь подступаем с вопросом: «Могу ли я почувствовать ощущение земного притяжения в собственном теле?» Мы все сколько-нибудь да весим. Когда мы пытаемся поднять собственный вес, то понимаем, что он солидный. Это ощущение земного притяжения — улучить минутку и почувствовать собственный вес. В данном упражнении мы можем исследовать разнообразный опыт соотношения земного притяжения с нашим телом. Мы можем задаться вопросом о весе рук, внутренних органов и головы. Воображение помогает мне исследовать ощущение веса собственного тела. Например, иногда я представляю молекулы в теле. Когда у меня возникает их ясное ощущение, я воображаю, что частицы в них неожиданно падают на дно молекул. Это усиливает мое ощущение земного притяжения.

 Практикуем технику

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

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

 Наше внимание нередко подобно щенку, который носится туда-сюда, пробуя на вкус все, что попадается ему на глаза. Если ласково позвать щенка, его можно научить прибегать и спокойно сидеть рядом. Переключая внимание на элементы базовой практики, мы тренируемся ощущать единство и присутствие.

 Персонализация базовой практики

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

 Физические особенности базовой практики можно определить с помощью ощущений — мы можем почувствовать наше присутствие: тяжесть или легкость тела, текстуру и размер поля и глубину дыхания. Мы настраиваемся на самих себя и можем определить легкие сдвиги в текстуре и интенсивности, перемещаясь от мысли к ощущению, от внутреннего разговора к внутреннему слушанию, от посыла ощущения к его приему.

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

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

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

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

 Практика и принятие тайны

 Базовая практика подпитывается интересом и любопытством. Миямото Мусаси — самый известный японский фехтовальщик XVI века однажды сказал: «Цель сегодняшней тренировки — победить вчерашнее понимание». Вместо того чтобы зацикливаться на какой-то идее и испытывать глубокое сожаление, мы можем взять на себя смелость освободиться от прежних знаний и либо постичь их вновь со свежим взглядом, либо позволить занять их место совершенно новому озарению. Бесполезная привязанность к какому-то представлению или идее приводит к однобокому негибкому стилю поведения.

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

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

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

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

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

 Глава 3. Добавление качеств

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

 Экнат Исваран

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

 Я начала практиковать буддистскую медитацию, которая называется метта, что означает «полная любви доброта». Это мощная практика, в рамках которой практикующий делает заявления в духе: «Пусть я буду…» Традиционно медитирующий просит: «Пусть я буду счастливым. Пусть я буду умиротворенным. Пусть я буду свободным». Концепция освобождения казалась мне необъятной, поэтому я упростила до: «Пусть я буду наполнена любовью». Метта — трехуровневая практика. Начав с себя, вы затем просите за любимых, знание вырастает до того, что вы способны попросить за всех чувствующих существ, а затем вернуться к себе, вопрошая: «Пусть я буду счастливым. Пусть я буду умиротворенным. Путь я буду наполнен любовью».

 Во время особенно сложного периода я использовала практику метта бесчисленное количество раз в день, чтобы справиться с обуревавшими меня яростью и ненавистью. Постепенно, по мере того как метта утихомиривала меня, моя внутренняя жизнь начала успокаиваться. Я поняла, что действительно хочу быть полезной людям и для этого готова культивировать в себе мягкость. В некий момент я осознала, что, используя в практике метта собственные слова, сделаю

 ее более индивидуальной. Я начала говорить: «Я бы хотела, чтобы во мне было больше мягкости, хотела бы давать больше любви и нести более великую службу». Временами даже такая просьба казалась слишком требовательной, так что я еще сильнее видоизменила практику, спрашивая: «Если бы в моем существе было больше мягкости, на что это было бы похоже?» Оформление просьбы в вопрос, выражающий мой интерес, вместо борьбы с собственным сопротивлением. Задавание вопроса позволило мне исследовать опыт наличия в себе позитивного качества.

 Зачем нужны качества?

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

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

 Определение качества

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

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

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

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

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

 Использование тела как учителя

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

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

 Центральный элемент практики

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

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

 Глава 4. Энергия и стабильность

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

 Ганди

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

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

 Как научиться направлять внимание на самоусиление.

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

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

 Энергия следует за вниманием

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

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

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

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

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

 По мере тренировок я добавил к гребле дополнительные качества. Спрашивая: «Если бы в моей жизни могло быть больше силы, на что это было бы похоже?», я освободил скрытые резервы. Самым важным достижением, однако, было осознание того, что я могу избавиться от паники, которая неожиданно может охватить меня в воде.

 Кевин

 Украшаем основную практику

 Энергия следует за вниманием: на что бы мы ни направили наше внимание, объект будет развиваться и расти. Наши неврозы могут быть весьма переменчивыми и сбивать с толку самыми разными способами.

 Они могут являться как живые яркие картинки или пробуждаться какими-то звуками и запахами. Наши неврозы рассказывают истории о том, что мы лучшие или худшие. Они могут заявить, что мы правы, а другой человек — нет, или наоборот, кто кто-то прав, а мы — нет. Стиль «если бы только…» позволяет неврозам рассказывать истории о том, что нам надо бы сделать. Неврозы нередко обладают навязчивыми качествами, как будто зацикливающаяся музыкальная запись, повторяющая одну и ту же строку вновь и вновь.

 Сложно сфокусировать внимание и оставаться в равновесии, когда внутри нас разворачиваются все эти дикие сценарии. Эта сложность — просто реальность нашей практики. Это как если бы мы были в помещении с гигантским цветным киноэкраном, управляемым нашими неврозами, а под ним располагался крошечный черно-белый телевизор, показывающий нашу основную практику. Оба боролись бы за наше внимание. Сложно смотреть этот маленький телевизор, когда так легко обратиться к большому яркому экрану. Так что часть испытания — так украсить нашу основную практику, чтобы она стала достаточно интересной для удержания внимания.

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

 Медитация спирального дыхания

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

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

 Я начинаю медитацию спирального дыхания со вдоха, втягивания дыхания через стопы и разворачивая против часовой стрелки в голенях. Я думаю об этой части дыхания как об очищающей голеностопные суставы. Выдыхая, я сосредотачиваюсь на возврате дыхания через голени, на этот раз — по часовой стрелке. Передвигаюсь к коленным суставам, представляя, что дыхание закручивается в спираль там. С каждым выдохом я представляю, что мои колени укрепляются. Внимание перемещается к основанию таза и гениталиям по мере повторения этого же процесса: вдох очищает, выдох укрепляет. Следующая точка — хара, или живот, где я опять повторяю процесс, втягивая дыхание из земли и закручивая его по спирали вокруг живота. Затем я перемещаюсь к солнечному сплетению и продолжаю тот же дыхательный рисунок. От солнечного сплетения я перехожу к сердцу, затем к шее, затем к центру головы, расположенному позади глаз. Наконец, я притягиваю дыхание к самой макушке, и оно по спирали устремляется в небеса. Выдох сходит сверху, проходя по спирали через тело и усиливая все мое существо.

 Окончив эту часть, я расслабляюсь и позволяю дыханию течь естественным путем. Но даже будучи расслабленной, я по-прежнему сохраняю осознание очищающего вдоха, движущегося против часовой стрелки, и усиливающего выдоха, двигающегося наоборот.

 Побыв некоторое время в расслабленном состоянии с нормальным дыханием, я сажусь, будто ожидая услышать или почувствовать что-то, погружаюсь в состояние «не-знания». Если я вижу, слышу или чувствую что-то, то замечаю это и возвращаюсь в состояние открытости. Я нахожу такое состояние очень полезным для разрушения устоявшихся представлений в отношении ближайшего будущего.

 Когда я чувствую, что пришло время окончить медитацию, то переключаюсь на дыхание. Вдыхаю вверх по спирали, очищая, и выдыхаю вниз по спирали, укрепляя. Я проверяю периметр своего поля во всех направлениях: спереди, сзади, справа и слева, сверху и снизу. Затем я переключаю внимание на ощущение тяжести или легкости. Трачу время на пробуждение качества. В этот момент я открываю глаза, поднимаюсь и начинаю двигаться. Иногда ощущение или опыт, полученный во время медитации, остается со мной, иногда ускользает.

 При регулярной практике наш опыт будет расти и станет жизнеспособной функционирующей составляющей нас самих. Опыт может балансировать нас, помогая терпимо относиться к тем или иным особенностям самих себя, которые доставляют нам дискомфорт. Медитативная практика дает нам основу, опираясь на которую мы можем открыто смотреть на себя и работать с собой. Это ритуал, в том смысле, что мы вкладываем в него колоссальный смысл. Мы практикуем вновь и вновь, чтобы собрать и усилить энергетический рисунок. Это одновременно нечто сакральное и нечто повседневное — на повседневной основе мы практикуем священную концентрацию присутствия в том или ином моменте.

 Выдерживайте свое время

 Вселенная динамична, ее энергия всегда давит на нас. Как только мы становимся способны управляться с одним аспектом жизни, возникает другое испытание как возможность для роста. Но наша цель не стать стабильными раз и навсегда, а стабилизироваться в моменте. Проясняя это, О-Сенсей сказал: «Это не означает, что я не покидаю центра. Я возвращаюсь так быстро, что никто не может меня увидеть». Идея в том, чтобы стать опытным в возвращении, а не в замирании на одном месте. Развитие способности возвращаться дает преимущества. Чем чаще мы практикуем возвращение к центру, тем больше способны центрироваться в повседневных ситуациях.

 Когда мы едины и способны ощутить себя как силу, это иногда пугает. Ощущение силы может стать кризисом самоидентификации. Мы склонны к самосаботажу и возврату к старой привычной схеме. Идея единства, способности терпимости и воплощения актуального опыта — долгосрочная практика длиною в жизнь.

 Я поощряю принятие длительности практики и занятий такого рода. В них нет ничего мгновенного. Озарения могут быть сиюминутными, но есть разница между тем, чтобы ощутить озарение и прожить озарение. Если бы одного озарения было достаточно, то все люди, принимающие галлюциногены или пишущие книги о личностном развитии, были бы счастливыми и просветленными. Но это не так. Озарение не обязательно ведет к опыту воплощения. В самом деле, испытать озарение, а затем заставить тело реагировать отличным от привычного образом может быть весьма болезненно. Нам нужно понять, что сознательное воплощение — длительный процесс, интегрированный в нашу повседневную жизнь.

 Мне очень помогло установление формальной практики. Формальная она в том смысле, что я выполняю ее ежедневно в установленное время. Я останавливаюсь и переношу внимание на дыхание, ощущаю свое поле спереди, сзади, слева, справа, сверху и снизу, уделяю внимание ощущению земного притяжения, а затем пробуждаю выбранное качество.

 Каждому, кто интересуется сознательным воплощением, я рекомендую прибегнуть к ежедневной базовой практике трижды в день в установленное время. Например, после пробуждения, перед сном и где-то на протяжении дня. Если вы принимаете пищу в одни и те же часы, то время до или после еды отлично подойдет. Для меня утро — лучшее время для практики медитации спирального дыхания. Это задает тон всего дня и даже может быть включено в расписание в виде более раннего подъема.

 Ритуальная медитативная практика важна для сознательного воплощения. Мы соглашаемся медитировать определенное количество времени: три, пять, десять минут или больше. Существенно затрачивать реальное количество времени. Наша практика должна быть управляемой, тем, что мы действительно можем сделать. Для того чтобы выстроить и выполнять медитативную практику, требуется время.

 Практика — существенная часть духовного роста. Чтобы получить диплом о высшем образовании, нужно затратить определенное количество времени. Чтобы ощутить преимущества успокоения разума через медитацию, мы должны посвятить определенное количество времени и усилий каждодневной практике. Обладающие ценностью вещи требуют времени. Чтобы укрепить мышцы, построить дом или получить докторскую степень, нужно время. Да, время необходимо, но если мы проделаем работу, то увидим преимущества: сильное способное тело, дом, в котором можно жить, докторскую степень. Когда-то нужно начинать. Сегодня — самый подходящий день.

 Глава 5. Обучение

 Говорится, и это довольно точно, что психически нездоровый человек втягивается в те же вещи, в которые входит мистик.

 Пема Чодрон

 Недавно кто-то спросил меня: «Почему мы учимся?» Это был настолько хороший вопрос, что я решила поразмыслить над ним некоторое время. Предлагаю вам ненадолго оторваться от чтения и задаться вопросами.

 Почему мы учимся?

 На чем основано обучение — на выживании? контроле? вдохновении? любопытстве?

 Что в нашей человеческой природе стремится к тому, чтобы превзойти себя?

 Похоже, что есть глубокая и примитивная энергия, сопряженная с актом обучения. Больше любого другого существа человек склонен бесконечно работать над улучшением физических способностей или приспособленности к жизни. Некоторые из нас будут неустанно тренироваться, чтобы быстрее бегать, выше прыгать, дальше бросать и простираться за свои границы.

 Чего жаждет наш дух? Куда мы пытаемся отправиться? Или, возможно: от чего мы пытаемся бежать? Мне всегда сложно обдумывать эти вопросы. Частенько я получаю какие-то ответы, но речь всегда идет только о кусочках и фрагментах. Важный элемент в обучении — задавание вопросов. Задав вопрос, мы ждем, слушаем и получаем ответы. Процесс идет по нарастающей: мы ждем еще и получаем больше ответов, затем снова спрашиваем, ждем и слушаем.

 Магнетическое притяжение, которое движет наш дух в направлении развития нашей способности к жизни, создает процесс обучения. Словарь Уэбстера говорит, что учиться — это «получать знания, понимание или набирать мастерство через опыт или обучение». Так как же мы получаем опыт? Как мы учимся?

 Подход к обучению

 Боевые искусства — из дисциплин, использующих разные теории на стадиях обучения и развития навыков. Учитель иайдо, японского искусства обнажения меча с последующим ударом, говорит своим ученикам: «Сначала вы должны научиться делать движение широким, затем — сильным, затем — быстрым, затем — легким».

 Другой учитель меча и айкидо использует в качестве метафоры тело: «Первый уровень подобен кости, твердой и прочной. Второй — как плоть, все еще прочная, но более подвижная. Следующий уровень — как кровь, текучая и жидкая. Следующий подобен нервам, тонким электрическим импульсам, которые моментально передают сообщение. Наконец — дыхание, ты не можешь его увидеть, но способен почувствовать и ощутить его эффект».

 Оба учителя ассоциируют начало с конкретной практикой, а затем переходят к более тонкому подходу. Я также училась у тех, кто придерживается противоположного варианта, начиная с мягкого и легкого, а затем, со временем, доходя до сильного и мощного. Когда я вела тренировки в Германии, некоторые ученики были шокированы тем, что я жестко их хватаю. К моему удивлению, они сообщили, что никто не хватал их до тех пор, пока они не получали коричневый пояс, после чего могли работать с сильными захватами.

 По моему опыту, способ обучения — абсолютно индивидуальный опыт. Если мы можем заинтересоваться процессом и хотим экспериментировать с собой, путешествие может оказаться интересным, захватывающим и бесконечным.

 Интерес против страха

 В нашей культуре и образовательной системе обучение основано на страхе, страхе ошибки. Ошибка нередко ассоциируется со страхом лишения любви и признания. Даже после окончания формального образования привычка страха продолжает действовать. Мы развили привычку ассоциировать обучение с «двойками» — «внутренней двойкой», когда мы провалились в собственных глазах, и «внешней двойкой», когда другие воспринимают что-то как нашу ошибку. Ненависть к себе, генерируемая «внутренней двойкой», — распространенная основа нашего несчастья и агрессии.

 Мое убеждение в том, что большинство людей учились в атмосфере, на 70–90 процентов состоявшей из страха и разочарования и лишь на 10–30 процентов из интереса. Наша цель — изменить процентное соотношение так, чтобы интерес и любопытство составляли более пятидесяти процентов нашей мотивации.

 Первый шаг — создать и исследовать ситуации, в которых мы можем изучать самих себя. Если мы замедлимся и по-настоящему посмотрим, то можем заметить, какого рода страх и агрессию испытываем в свой собственный адрес. Мы можем увидеть, что судим себя в сравнении с другими и наоборот — судим себя по неким внутренним стандартам. И то и другое дает в виде результата затрату огромного количества времени на осуждение. Вместо того чтобы быть заинтересованными в обучении, мы испытываем разочарование. Мы должны изучить себя и свое поведение, чтобы знать, как и когда погружаемся в привычный «страх ошибки».

 Второй шаг в снижении процента страха до пятидесяти и ниже — использование техник, которые утихомиривают страхи через их признание. Когда мы признаем собственные страхи, то снижаем сопротивление, поскольку больше не запрещаем себе бояться. Страхи не так-то легко вызывать, когда им ничто не противостоит, например, наше сопротивление.

 Третий шаг — стимуляция интереса с помощью задавания вопросов о том, как все будет выглядеть, если мы отреагируем иначе. Делая паузу, чтобы задать вопрос, мы открываем пространство для расцвета нашего любопытства. Наши вопросы могут пробудить и культивировать интерес в самых разных доступных нам вариантах.

 Возникновение самоосуждения неизбежно, но нам не обязательно оставаться с ним. В процессе изучения будут хорошие моменты, обидные моменты, приятные моменты, болезненные моменты. Энергия следует за вниманием: чем больше внимания мы уделяем обидным и болезненным моментам, тем больше разочаровываемся. Чем сильнее мы разочаровываемся, тем больше страдаем и критикуем себя и глубже встраиваем ошибку в свою систему. Мы получим лучший результат, если сможем признать все аспекты, как «хорошие», так и «плохие», и сосредоточить большую часть нашего внимания на том, что нам интересно и любопытно.

 Гринч и техника «Да… но…»

 Когда мы приступаем к любой задаче, в нашу систему вливается энергия для ее выполнения. Например, представьте, что мы собираемся освоить новый танцевальный шаг: мы сосредотачиваем внимание на теле и ощущаем прилив энергии еще до того, как начинаем двигаться. В дополнение к желанию сделать дело хорошо обучение также сопровождается страхом сделать плохо. В итоге мы напрягаем мышцы и задерживаем дыхание, чтобы избежать ощущения процесса по мере быстрого движения к конечному результату. Когда мы напряжены или закусываем удила, танцевальный шаг становится нелепым и грубым, а ток энергии блокируется и затрудняется. Наш внутренний критик, которого я называю гринчем, отвечает немедленно, добавляя энергии, обремененной негативными суждениями или критикой. Гринч может сказать: «Это было паршиво» или «Я знал, что вляпаюсь». Похоже на то, как в нарисованном мультяшном облачке появляется текст всякий раз, когда вы сделали что-то не так.

 Техника, которую я разработала, чтобы разобраться со своим внутренним гринчем, основана на том, чтобы сначала признать его реакцию, а потом задать вопрос. Например, мой гринч говорит: «Это было паршиво». Я отвечаю: «Да, это так, было паршиво. Но, если бы в моем теле было больше мягкости, как бы это ощущалось?» Это я называю техникой «Да… но…». Признавая негативный голос, мы растворяем его. Мы смягчаем взрыв негативных эмоций, входя в него без сопротивления. Затем мы переключаем внимание, используя связку «но». Использование «но» подтверждает, что мы можем одновременно удерживать наше видение того, как бы мы хотели действовать, и не исключать негативные достижения. Задавание вопроса приводит наше внимание к исследованию ощущения, которое мы хотели бы развить, вместо того чтобы бороться с гринчем.

 Что бы я ни изучала и ни развивала, я всегда жду появления негативных комментариев и готова к этому. С практикой я научилась относиться к ним с улыбкой и признавать знакомого внутреннего гринча, который использует любую возможность, чтобы поболтать о моих пределах и неспособностях. После всех этих лет я знаю, что гринч по-прежнему тут. Это признание удерживает меня от разочарования в себе.

 Я вижу гринча как вспыхивающий желтый свет, несущий мне послание: «Внимание, в твоей системе движется энергия». Получив такое сообщение, я сосредотачиваюсь на ощущениях. Я не вникаю в смысл того, что говорит гринч, а вместо этого фокусирую внимание на токе энергии в теле. Используя техники базовой практики, мы кое-что знаем о работе с энергией. Когда мы ощущаем ее ток или замечаем, что напряжены или ускоряемся, то можем остановиться, сосредоточиться на дыхании, сбалансировать энергетическое поле, ощутить земное притяжение и пробудить качество. Когда мы стабилизировались и смягчились таким образом, энергия может начать самоорганизовываться, что позволит нам более успешно справляться с ситуацией.

 Когда бы ни появился негативный голос гринча, позвольте ему позвучать немного, а потом пригасите, используя технику «Да… но…».

 Да, это так. Но если бы во мне было больше (ваше качество), на что это было бы похоже?

 Сделайте паузу и почувствуйте возникающие ощущения. С ними могут прийти новые перспективы ситуации.

 Практика и тренировка

 Великие атлеты не устают превосходить самих себя и других. Их задача — достичь следующего уровня или расширить возможности — становится образом жизни. У многих атлетов сила духа выражается в воле оставаться заинтересованными и в способности быть открытыми многим возможностям. Такой тип духа ведет к жизни, в которой практика и тренировка — естественный способ бытия.

 Чтобы развить способности к чему-либо, нам нужно тренироваться, практиковаться и становиться сильнее через повторение, концентрацию и присутствие. Повторение и концентрация создают форму. Когда это происходит, нам больше не нужно думать о том, как расположить тело или как сформировать ответ. Начинает открываться новое измерение. Поскольку нам больше не нужно сосредотачивать внимание на внешней форме, мы свободны для концентрации на более тонких нюансах внутренних ощущений, возможностей и синхронизации.

 Тренировки создают импульс. Если мы тренируемся на регулярной основе, привычка к практике может провести нас через то время, когда мы испытываем наибольшее сопротивление и нехватку воодушевления. Это все равно, что набрать достаточную скорость на велосипеде, чтобы при въезде на холм импульс протащил нас часть пути наверх. С импульсом подъем на холм отнимает не так много усилий, как в случае, если мы не развили большую скорость.

 Воодушевление, дух и дисциплина — важные факторы в развитии привычки к практике. Способность оставаться открытыми и заинтересованными на протяжении практики удерживает нас в настоящем и поддерживает нашу изобретательность. В противном случае практика может стать жесткой, негибкой и категорической, и творческое раскрытие обучения будет утеряно.

 Ошибки

 Есть китайская притча о человеке, забравшемся на очень высокую гору, чтобы спросить отшельника-мудреца о том, в чем смысл жизни.

 Что самое важное в жизни?

 Опыт.

 Как ты получил опыт?

 Через трезвые суждения.

 Как ты пришел к трезвым суждениям?

 Через ошибочные суждения.

 Будучи вовлеченными в процесс обучения, мы неизбежно совершаем какие-то ошибки. Если мы используем определенную форму как вместилище для развития потенциала, то стараемся соблюдать ее определенным образом. Наша неспособность добиться этого может выглядеть как ошибка, но ошибка — не столько отражение нашей неспособности, сколько указатель на возможность настройки. Мы склонны реагировать на такой указатель негативно. Ведя негативный внутренний диалог, мы тратим время и энергию на цель, отличную от решения задачи, в то время как критикующий нас внутренний голос уводит от самовоплощения. Используйте технику «Да… но…», это поможет вам вернуть внимание к ощущениям или выбранному качеству.

 Когда в процессе тренировок мы достигаем точки, в которой ощущаем плавность и удовольствие, ошибка может обрести принципиально иное значение. Когда мы уверены в себе и своей форме и при этом совершаем ошибку, то есть делаем что-то, что не собирались делать, ошибка может привести нас к новым вариациям. Совершение ошибки может стать творческим актом. Ошибки — нередко путь для проявления творческих способностей. Ошибка может быть окном для более глубокого восприятия или мудрости.

 Важно понимать разницу между ошибками, которые мы делаем в процессе обучения, и ошибками, которые мы делаем, достигнув совершенства формы. Пока мы учимся, ошибки определенно проистекают из нашей неопытности и неспособности держать форму. После того как мы достигли совершенства в форме, оставаясь открытыми для движущегося в нас процесса, мы можем использовать ошибки как входы в новые творческие варианты бытия в рамках формы.

 Заполнение пустоты

 Обучение может быть больше похоже на исследование новой территории, чем на утомительное накапливание знаний и ассоциирующейся с этим иллюзией власти. Иногда обучение — это средство заполнить пустоту. Представьте себе, что мы делали что-то на протяжении двадцати лет и стали профессиональными, легкими и сильными. Затем с нашими отношениями или работой что-то произошло, возможно, мы страдаем от физического увечья, или потеряли кого-то, кого любим, и данное событие создает ощущение того, что что-то упущено. Иногда сразу же понятно, чего нам не хватает, иногда нам нужно обнаружить этот недостаток.

 В процессе поиска и культивации этой упущенной составляющей вся система начинает смещаться и реорганизовываться. Это сложный период, потому что кажется, будто все разваливается на части: дела идут скверно перед тем, как пойти лучше. Требуется смелость, чтобы продолжить движение, несмотря на неадекватность чувств. Мы начинаем заполнять пустоту, и когда возвращаются моменты уверенности, мы ощущаем воодушевление в собственных действиях и восхищение в те моменты, когда случаются озарения и мы их воплощаем.

 Обучение бесконечно. В моей собственной семантической системе я провела различие между понятиями «старший» и «старый человек», что соответствует способности учиться. Старшие все еще занимаются изучением себя и чудес мира. Мне повезло иметь друзей, которые в возрасте восьмидесяти и девяноста лет могут считаться старшими. Живость их разума и эмоциональная подвижность — источник моего вдохновения. Один из друзей, тонкий художник, говорит: «Возможно, у меня нет великих ответов, но я все еще способен задавать неплохие вопросы». Когда мы практикуем сознательное воплощение, то движемся к обаянию возможного.

 Часть II. РАЗУМ — ФОРМИРОВАНИЕ НАШЕЙ КОНЦЕПЦИИ

 Глава 6. Дух пытливости

 — Пух, что ты любишь делать больше всего на свете?

 — Ну, — ответил Пух, — я больше всего люблю…

 И тут ему пришлось остановиться и подумать, потому что хотя кушать мед — очень приятное занятие, но есть такая минутка, как раз перед тем как ты примешься за мед, когда еще приятнее, чем потом, когда ты уже ешь, но только Пух не знал, как эта минутка называется.

 А. А. Милн

 Привычка к интересу

 По мере того как наше тело становится более стабильным благодаря базовой практике, мы улучшаем нашу способность принимать и исследовать ощущения. Практика разрабатывает базу, на основе которой мы можем более гибко наблюдать наш ментальный процесс и мыслительный рисунок и взаимодействовать с ними. Когда мы становимся способны сосредоточиться на движениях разума, то начинаем замечать, что между мыслями есть пространство. Это пространство спонтанности — лоно наших творческих способностей. Из этого тихого спокойного места проистекает наша врожденная мудрость: знание интуиции с пониманием того, что необходимо для ясного и полного сострадания действия. Дисциплина сознательного воплощения позволяет нам проникнуть в движение разума по ту сторону страхов и желаний.

 Любопытство и интерес можно стимулировать множеством способов. У одного человека из Индии отец и дед были известными на весь мир музыкантами и считались лучшими из играющих на ситаре в свое время. Разумеется, отец хотел, чтобы сын продолжил семейную традицию, но не собирался принуждать его — он хотел, чтобы сын сделал собственный выбор. Чтобы у сына сформировалось желание играть, в доме постоянно звучала музыка, но все инструменты были убраны из зоны досягаемости мальчика. Ему даже не позволялось прикасаться к ним. Эта ситуация вызвала у ребенка такой интерес и зачарованность, что он начал умолять дать ему хоть какой-нибудь инструмент. И сейчас, подобно отцу и деду, этот человек — один из самых признанных музыкантов нашего времени.

 Как мы можем культивировать ощущение интереса, чтобы довести его до привычки быть заинтересованными? Когда нам действительно интересно, нас не осаждают мысли «что, если», «надеюсь, что» и «если бы только». Напротив, мы уравновешенны, мягки и открыты тому, что возникает. Нам просто интересно жить.

 Чтобы иметь направленный интерес, нам нужно сосредоточить внимание на одном-единственном предмете страсти. Для большинства из нас это колоссальное испытание. Обычно, чтобы стать единым целым на какой-то момент, нам нужно впасть в ярость или испытать ужас. Наши схемы самомобилизации часто основываются либо на одобрении, либо на достижении. Поскольку способность собираться в целое без каких-либо особых условий непросто интегрировать в нашу систему, нам нужно развить умение сосредотачиваться на том, что нам интересно. Мы можем усилить свою способность фокусироваться, так же как можем накачать мышцы путем регулярных тренировок. Поначалу видимого выхода или достижений не будет, и никто не станет нам аплодировать за вложенные усилия по мере прогресса. Принципиально важно практиковаться ради самой практики.

 Техника задавания себе вопроса и ожидания ответа — мой подход к сознательному воплощению. Задавание вопроса переключает внимание на состояние чуда, пространства для пробуждения наших творческих способностей и интуиции.

 Тонкое искусство постановки вопросов

 Задавать вопросы — существенная часть базовой практики, пробуждающей качества, и техники «Да… но…». Задавание вопросов ведет нас к осознанию ощущений и чувству присутствия в настоящем. Мы задаем вопросы, которые пробуждают интерес на уровне ощущений, и приводят нас к состоянию воплощения в текущем моменте. Вместо того чтобы развивать ситуацию с позиции плохого или хорошего, мы ощущаем то или иное количество энергии. Мы можем оценивать ситуацию с точки зрения давления, текстуры и пульсации.

 Постановка вопросов — средство перешагнуть через собственное сопротивление. Вот почему нам следует избегать вопросов, ведущих к реактивному поведению, такому как уход или агрессия. Важно исследовать собственную внутреннюю семантику. На каждого человека оказывают позитивное воздействие определенные слова. Что происходит в нашем теле, когда мы используем конкретное слово, такое как «гармония», «сила», «юмор» или «мягкость»? Мы хотим найти слова, которые генерируют сильный чувственный отклик, особенно, когда выбираем качество. Нередко полезно поискать слово в словаре, чтобы стимулировать интерес к его значению.

 Иногда мы хотим получить информацию о внешних ситуациях. Вопрос: «Что происходит?» — обычно затопляет нашу систему таким количеством информации, с которым мы не можем справиться. Полезнее разбить нашу заинтересованность на более мелкие составляющие. Я часто использую триаду вопросов, технику, впервые показанную мне Хелен Палмер. Это: «Где сила в данной ситуации? Где слабость или наименьшее количество энергии? Каков следующий шаг или что нужно?»

 После каждого вопроса я жду в состоянии открытости, и обычно возникают какие-то ответы. В каждом случае я заинтересована лишь в небольшой части информации. Мне не нужна целая история, прошлое и будущее. Мне нужно только то, что верно сейчас, в этот самый момент. Такие кусочки дают достаточно информации, чтобы разумно действовать в следующее мгновение.

 Например, если кто-то на моей работе ведет себя агрессивно и соперничает, я могу спросить: «В чем сила?» Скажем, я получила впечатление, что у этого человека очень развитая сила воли и что он прорывается вперед, несмотря на боль, только чтобы сделать дело. То есть такая сила означает, что человек в высшей степени зависим. Вернувшись в состояние равновесия, я спрашиваю: «В чем слабость?» Теперь предположим, что интуитивное впечатление, полученное мной, говорит: сердце этого человека сжато и полно ужаса, что делает проблемным его контакт с самим собой или принятие к сведению чужих чувств. Мой последний вопрос: «Что нужно?» Возможное восприятие: должна помочь большая стабильность или основательность. Человек, ощущающий себя более стабильным или основательным, может терпимее относиться к самому себе и вести себя более сбалансированно, проявляя сострадание.

 С информацией, полученной с помощью этих трех вопросов, моей задачей будет дать данному агрессивному человеку больше поддержки, а не сопротивления. С большей поддержкой он почувствует себя более стабильно, сможет немного расслабиться. Это разрешение конфликта вместо взрыва.

 Плавучее состояние любопытства

 Когда мы по-настоящему заинтересованы, наше существо открыто, что дает пространство для ответов и приходящей к нам информации. Привычка к интересу и любопытству может быть развита длительной работой с базовой практикой. Сначала мы замечаем, что наше сознание быстро схватывает ответы. Или, наоборот, начинаем сокрушаться, что не получаем ответов. В обоих случаях нам нужно понять, что мы снова возвращаемся к состоянию, ограниченному одобрением или осуждением, и вернуть внимание к состоянию любопытства. Дисциплина постоянного возврата к состоянию любопытства развивает способность его удержания. Наша практика — вопрос развития способности к терпимости и удержанию состояния любопытства, не испытывая восторга от озарения или разочарования из-за прошлого или будущего. Если наше любопытство настоящее, возникает открытость или наивность, позволяющая нам по-новому контактировать с самими собой.

 Плавучесть — метафора, которая легко ассоциируется с процессом создания пространства в нашем существе. Мы хотим оставаться на плаву в море, где сложности могут пустить нас ко дну. Если мы наполнены тяжестью желания улучшить ситуацию, то закрыты для обнаружения новых возможностей и опускаемся ниже поверхности. Будучи любопытными, мы гибки и открыты всему, что может возникнуть. Например, погрузившись под воду, мы можем начать всплывать с осознания того факта, что мы под водой. Точно так же, будучи потопленными осуждением или критикой того, как мы оказались в данной ситуации, мы можем использовать технику «Да… но…» чтобы понять истину и переключить внимание на то, чего бы нам хотелось. Нам не нужно паниковать. С осознанием, сосредоточенностью и минимумом усилий мы можем выбраться на поверхность и вдохнуть свежего воздуха. Усилие, которое нам необходимо совершить, — это задать вопрос. Мы можем разобраться с каждым мгновением с решимостью и ощущением присутствия в нем, благодаря нашему духу пытливости. Дух пытливости создает ощущение плавучести, потому что у нас больше нет прошлого или будущего, тянущего нас вниз.

 Разум-незнайка

 Один из способов подстегнуть интуицию — войти в состояние, которое корейский мастер дзен Сунг Санг называет «разум-незнайка». У «разума-незнайки» есть пространство для пробуждения интуиции. Важно помнить, что для развития любопытства и заинтересованности как способа бытия нам нужно сосредоточиться на любопытстве как таковом и не поддаваться соблазну вернуться к привычке охоты за ответами. Легко впасть в иллюзию того, что понимание чего-то сделает что-то лучше. Если бы дела обстояли именно так, тогда умнейшие люди в мире были бы счастливейшими. По тем, кого мы знаем, мы можем увидеть, что это определенно не так. Счастье зависит от огромного количества других факторов помимо знаний. Желание познавать — сильный мотивирующий фактор в интеллектуальном обучении. Духовный подход — быть способным взглянуть на происходящее совершенно новым взглядом. Даже когда у нас есть ответ, он верен только для настоящего момента, поскольку следующий момент — нечто принципиально иное.

 Глава 7. Не-знание

 Превращение в противоположное есть действие дао, слабость есть свойство дао. В мире все вещи рождаются в бытии, а бытие рождается в небытии.

 Лао—цзы, «Дао Де Цзин»

 На протяжении тысячелетий люди стремились понять цель жизни. Величайшие мудрецы, такие как Лао-цзы и Конфуций, философы, такие как Платон и Артистотель, блестящие религиозные лидеры, подобные Будде и Христу, пытались объяснить смысл жизни. Однако при наличии всей этой ценной информации мы по-прежнему спрашиваем: «Кто я? Почему я здесь?» Возможно самый важный аспект — вопросы, а не ответы, которые мы получаем. Задавание вопросов может стимулировать наш интерес, который внутренне приводит нас к целостному состоянию бытия, без внутреннего конфликта.

 Это объединение нашего существа — подготовка к чему-то. Ожидание, что что-то случится, приводит нашу систему в состояние готовности. Слишком часто в повседневной жизни мы упускаем сам момент с его мощными духовными качествами. Напротив, мы сосредотачиваемся на ответе, на будущем и на желании контролировать исход событий. Для меня духовная истина лежит не в ответе, а в фантастическом ощущении готовности, интенсивности ожидания здесь и сейчас, в моменте перед узнаванием, когда мы все еще находимся в состоянии открытости.

 Путешествие в пустоту

 У буддистов есть термин для того, что они считают сутью или центральным моментом буддизма: шуньята, который обычно переводится как «пустота». Долгие годы меня наполняло кинестетическое чувство пустоты. В самом деле, меня беспокоила концепция ничего — нет Бога, нет себя — с пустотой как основной духовной целью.

 Мое сознательное воплощение и занятия айкидо всегда позволяли мне работать с жизнью и духовными проблемами. Я потратила время на то, чтобы сначала обсудить, а затем создать упражнения для изучения неясных или смущающих нас проблем. Одно дело — работать над идеей как над концепцией или над внутренней визуализацией (самостоятельно или с наставником), и совсем другое — начать взаимодействовать с другими в ситуации, которая представляется пугающей или противоречивой.

 В определенный момент жизни я получила сообщение, что должна исследовать уязвимость и отправилась на мат для айкидо. Опыт уязвимости доставлял мне крайний дискомфорт, и я избегала его. Однако интуитивно я ощущала, что мне важно исследовать и понять уязвимость. Первые несколько раз, когда я принудительно пробуждала уязвимость, я испытывала знакомый страх. Но проявлялись также отблески другого аспекта — состояния не-знания, такой полной невинности, что я ощущала ее колоссальный потенциал.

 Прогуливаясь в одиночестве, я могла ощущать и воплощать состояние уязвимости на две-три секунды. Но находясь на мате с партнером, бьющим меня в живот, я могла удерживать такое состояние не более чем полсекунды. Затем я обнаруживала, что вернулась к привычной схеме поведения: уравновешенности и смешению или, в ряде случаев, к атаке нападающего. Тем не менее я была впечатлена теми случаями, когда мне удавалось удерживать состояние не-знания, и тем, как такое состояние полностью меняет опыт: и мой, и моего партнера. Я знала, что нахожусь на пути к чему-то, но, в дополнение к обычным привычкам, я восставала против навязанной культурой глубокой и мощной потребности защищать себя и контролировать ситуацию.

 Примерно через год моя способность удерживать уязвимость и незнание развилась. Я начала замечать, что есть несколько аспектов незнания, которые мне не сразу удалось воспринять. Начал проявляться один из особенно важных аспектов, который я называю состоянием «почти-знания». В конце концов, я поняла, что буддисты подразумевают под шуньятой-пустотой. Это беременное пространство или пустота, из которой возникли все вещи, фаза «вот-вот».

 Мое любимое изображение шуньяты — пустая миска с полной коробкой зерен, расположенной над ней. Миска вот-вот наполнится, что существенно отличает ее от пустой миски в буфете. В зависании коробки есть интенсивность, состояние на грани переворачивания в миску, в то время как пустая миска ждет, будучи воспринимающей стороной, готовой к заполнению.

 Хронометраж

 Когда мы пытаемся проникнуть в зону не-знания, нужно начать с изменения нашей концепции времени. Мы хотим обрести способность вступить в пространство между мыслями и растянуть его в интервал краткий, как доля секунды. Любой, кто занимался спортом, боевыми искусствами или практиковал медитацию, понимает, что доля секунды может тянуться очень долго. С помощью тренировок и дисциплины мы можем начать растягивать эту долю секунды и обнаружить, что в ней кроется целый мир.

 Подумайте о динамике профессиональных бейсболистов. Когда отбивающие стоят на поле, глядя на летящий между ними мяч, они имеют дело с крошечной долей секунды. Профессиональный подающий бросает мяч со скоростью примерно девяносто миль в час, при такой скорости мячу требуется четыре десятых секунды, чтобы, вылетев из руки подающего, достичь перчатки принимающего. Если кто-то бросит мне что-то со скоростью девяносто миль в час, я, возможно, этого вовсе не увижу. Однако принимающие способны видеть мяч и делать интуитивный выбор. Они могут растянуть четыре десятых секунды, увидеть то, что им необходимо, и сделать нужное движение. В крошечной доле секунды раскрывается целый мир, в ней существуют самые разные возможности.

 Возможно, мы можем удержать наш опыт почти-знания всего на полсекунды до того, как какое-то знание начнет проявляться. У этой половины секунды — ошеломительный потенциал. Есть формулировка, которая часто используется в медитации випассана — «осознание без права выбора», что по моему опыту, еще один вариант описания интуиции. Доля секунды вновь расширяется, так что ситуация начинает раскрываться и становится широкой. В рамках медитации випассана мы наблюдаем за тем, как наше внимание обращается к мыслительному процессу. Мы проделываем это снова и снова. В течение десятидневного ретрита медитирующие ведут такие наблюдения час за часом, день за днем. Возможно даже достичь той точки, в которой мы сможем увидеть процесс возникновения мысли. Мы можем наблюдать, как сами выбираем — думать или не думать. Для меня это то же самое, что отбить бросок, сделанный со скоростью девяносто миль в час, и раскрыть время.

 Отдаваясь на волю не-знания, мы можем очистить свои мысли, вытереть дочиста грифельную доску и создать пространство для естественного и спонтанного проявления интуиции. В состоянии не-знания наш хронометраж настраивается с точностью до миллисекунды. Хронометраж непосредственно связан с удовлетворением. Когда мы едим, занимаемся любовью, упражняемся или работаем в нужное время, мы ощущаем себя удовлетворенными. Когда наш хронометраж сбивается, уже неважно, что мы едим или сколько отдыхаем, удовлетворение невозможно. Если мы способны культивировать простор, развивая способность к не-знанию, наш хронометраж будет более точным. Мы сможем использовать интуитивный хронометраж, то есть нам больше не придется думать: «О, сейчас мне нужно заняться этим» — действия будут возникать естественно, спонтанно, как взмах битой у профессионального бейсболиста.

 Тайна

 О пустоте и не-знании нередко говорят как о тайне. Вот история о философе, который отправился учиться к мастеру дзен. Мастер дзен спросил философа, не хочет ли тот чая, и начал наливать. Вскоре чашка наполнилась, и чай полился на стол и на пол. «Что ты делаешь?» — воскликнул встревоженный философ. «Ты подобен этой чашке, — сказал мастер дзен. — Ты приходишь за информацией, но до краев полон идеями и убеждениями. В твоей чашке больше нет места для чего бы то ни было». Слишком часто мы напоминаем этого философа. Мы не можем ощутить тайну, потому что слишком полны желания достичь результата.

 Недавно я была глубоко тронута беседой с парой друзей. Они женаты семнадцать или восемнадцать лет, и я поражена романтичностью их отношений. Когда я спросила об этом, Роб сказал: «Кэти совершеннейшая тайна для меня, так что быть рядом с ней — захватывающее занятие». Кэти признала, что Роб для нее — также тайна. Что за величайший дар, который можно преподнести любимым людям: позволить им быть тайной. Я начала практиковать это с моими детьми. Когда мой сын пришел домой из школы, вместо того чтобы поприветствовать мальчика, как обычно, я сделала вид, что не знаю, кто это. Я позволила исчезнуть моим представлениям и ожиданиям и просто заинтересоваться им. Когда я перестала думать, что знаю все о мальчике, который вошел в дверь, мой сын стал для меня тайной. Это добавило в наши отношения совершенно новое измерение и дало нашему взаимодействию больше мягкости и восхищения.

 Что за чудесный дар мы можем преподнести нашим возлюбленным, друзьям, ученикам, клиентам и учителям, если сумеем посмотреть на них с интересом и искренним любопытством. Вместо этого наше восприятие обычно обременено огромным весом знаний и информации о них, которой, как нам кажется, мы владеем. Ожидая, что люди будут вести себя определенным образом, мы удерживаем их именно на такой линии поведения. Чаще всего мы не ожидаем сюрпризов и не получаем их. Мы живем в мире проекций, описанных Платоном как тени на стене пещеры. Мы ошибочно принимаем эти тени за настоящие вещи, среди которых — интенсивность и острота каждого из многочисленных моментов. Если же мы смотрим на составляющие, ситуации и людей в нашей жизни как на нечто неведомое и таинственное, все возможно.

 Сила духа

 Смотреть на мир с интересом, открытостью и любопытством — звучит прекрасно, но настоящее осуществление всего этого основано на силе: силе духа, которая развивает нашу способность к концентрации с помощью дисциплины и практики. Сила духа позволяет нам сохранять сердце мягким, в то время как мы терпимо относимся к интенсивности чувств и ощущений и принимаем их. Мы можем вспомнить утверждение Мусаси: «Цель сегодняшней тренировки — победить вчерашнее понимание». Нам не следует почивать на лаврах вчерашней памяти, вместо этого нужно принимать каждый момент с новым интересом и любопытством. Найдя способ стабилизироваться и возвращаться в настоящее, в только здесь и только сейчас, мы освобождаем сцену для не-знания, места, где может проявиться интуиция. Мы развиваем непосредственное самоощущение через базовую практику, используя элементы дыхания, осознание собственного поля и ощущение земного притяжения. Это самоощущение — наша основа, отправная точка или платформа, с которой мы можем нырнуть в бассейн не-знания. Чтобы развить силу духа, мы используем базовую практику и тренируемся ежедневно использовать смелость, юмор и терпение, чтобы вернуть внимание в настоящий момент. Затем мы можем научиться фокусироваться, пусть даже на долю секунды, на не-знании и расширить ощущение тайны, сделав его частью нашей жизни.

 Глава 8. Интуиция

 Будет ли существование без личных друзей пустотой? Затем придет время, когда ты будешь одинок, лишен симпатии, но этот кажущийся вакуум уже наполнен божественной любовью.

 Мэри Бейкер Эдди

 Интуиция — это знание, спонтанно возникающее в нашем существе. Оно появляется как озарение, сопровождаемое ощущениями, являющимися основой телесной интуиции. В буквальном смысле «интуиция» означает быть поучаемым изнутри. В раннем детстве большинство из нас воплощено и имеет доступ к интуиции. Дети знают, как чувствуют себя они сами и их родители. Дети, так называемые примитивные люди и животные гораздо более чувствительны, чем большинство цивилизованных взрослых, и могут воспринимать глубокие чувства и стремления, скрытые за внешним поведением.

 Когда ребенок реагирует совершенно иначе, чем взрослый, его могут счесть грубым или несносным. Слишком часто взрослые не знают всего, что существует за их внешним поведением, или что они пытаются скрыть истинные чувства. Маленькие дети способны ощущать эти истинные чувства и стремления, пока их не обучат не чувствовать того, что происходит на самом деле.

 Дети, выросшие в нашей «цивилизованной» культуре, склонны иметь подавленную интуицию. Возможно, с этим как-то связано и биологическое развитие, но есть ясное соотношение с нашим опытом социализации. Есть культурные стандарты, которые дети не способны увидеть во внутренней жизни взрослых. Послание к детям следующее: «То, что ты видишь и ощущаешь, — неправда. Это просто твое воображение». Иногда неясное, иногда — напротив, оно исходит от взрослых, старших детей и, что важнее, от родителей. Например, маленький ребенок ощущает дискомфорт и спрашивает маму: «Что не так?» Мама, обеспокоенная или желающая защитить ребенка, отвечает: «Ничего». На самом же деле что-то действительно не так, а мама пытается скрыть это от ребенка. Вместо того чтобы оказываться в оппозиции к родителям, дети скорее предпочтут подавить интуицию. Нас учат, что мы не должны доверять своему внутреннему «Я» или тому, что мы ощущаем и чувствуем.

 Работа на стабильной основе

 Нам нужна достаточная стабильность, чтобы отделять проекции от впечатлений. Впечатление — это информация, которая приходит к нам через наше внутреннее «Я». Проекция — это впечатление, искаженное нашими страхами и/или желаниями. Наши проекции обычно входят в привычку, и, поскольку в нашем искаженном восприятии обычно есть толика истины, мы убеждены, что получаем верную информацию. У информации есть свое оригинальное интуитивное ощущение, но нам не хватает ясности, чтобы увидеть разницу между ним и собственными домыслами. Это опасно, поскольку совет, который мы даем, действия, которые мы предпринимаем, разрушаются нашими реактивными проекциями. Цель тренировки интуиции — быть способным отделить проекции от интуитивного голоса.

 Медиумы либо нашли путь к отделению собственных испарений от информации, либо сохранили интуитивные способности с самого детства, так что получаемая ими информация не искажается. сЧогьям Трунгпа определяет мудрость следующим образом: «Кто-то уже знает все интуитивно, это не зависит от накопленной информации». Такое знание можно разделить на три категории: ясновидение — или знание, которое приходит от визуальных изображений или символов, яснослышание — знание, которое приходит от внутреннего голоса или каких-то слов, и ясночувствование — знание, которое приходит через чувства или ощущения в теле.

 Я убеждена, что у каждого есть прекрасные интуитивные способности. Некоторые люди могут легко достигать интуитивного знания. Обычно одно из чувств у них развито лучше других: мы нередко слышим, что медиумов называют ясновидящими. Для других это знание лежит под слоями страха и желаний и принимает форму сопротивления или смущения. Если вы будете знать что-то о структуре страхов и желаний, это поможет нам проникнуть через слои сопротивления и смущения. Если у нас достанет смелости исследовать самих себя, мы можем начать понимать и воспринимать наши интуитивные впечатления. Сознательное воплощение дает нам способ вновь соединиться с нашими ощущениями, делая возможным обнаружение пути к спокойному пространству, в котором может проявиться интуиция.

 Не-знание: дверь

 Когда мы используем базовую практику для уравновешивания себя, то входим в мягкий и открытый момент стабильности. Это прекрасный повод попросить об искомом интуитивном знании. Уравновешивание «стирает мел с доски» и позволяет нам быть открытыми и пустыми, как чашка, которая ждет, чтобы ее наполнили. Это момент волнующей близости: здесь нет списка задач и границ. Проявляется мудрость нашей интуиции, мы видим, слышим или ощущаем ответ.

 Не-знание связано с глубиной, пространством и неподвижностью. Глубина проистекает из уверенности, а уверенность выстраивается из опыта, который приходит с практикой тренировки нашего внимания. Чем сильнее мы развиваем себя, тем более терпимо можем воспринимать ощущение настоящего. Чтобы быть в настоящем, без прошлого или будущего, без каких-либо задач, нужен очень глубокий опыт. Большинство из нас неспособно длительно переносить настоящее, через несколько минут или секунд мы переключаемся на прошлое или будущее.

 Начиная смиряться с настоящим, мы делаемся способны ощущать пространство. Поскольку мы не переполнены мыслями о прошлом или будущем, настоящее становится весьма просторным. Как только мы становимся способны удерживать ощущение пространства — перед нами, позади нас, слева и справа, сверху и снизу — мы можем начать работать с элементами неподвижности. Неподвижность — место «почти-знания». Когда мы уравновешены, полностью погружены в настоящее и готовы, то оказываемся у входа в не-знание или «незнающее сознание», место, где прорываются интуиция и творческие импульсы.

 Усиливая нашу способность к уравновешиванию с помощью базовой практики, мы можем успокоиться, стабилизироваться и открыться для интуиции. Нам нужно выработать терпимость, чтобы получаемую энергию и ощущения можно было интерпретировать корректно. Если мы теряем основу, легко исказить послание.

 Сильное глубокое ощущение центра позволяет нам переносить как не-знание, так и знание. Не-знание — творческое состояние восприимчивости, из которого рождается все. С не-знанием ассоциируется множество страхов, поскольку большинство из нас получали «пару» за незнание «верного» ответа. Этот страх не-знания создает колоссальное внутреннее напряжение или клаустрофобию.

 С помощью практики и тренировок мы можем научиться переносить открытое беременное пространство не-знания и даже наслаждаться им. Мы терпеливы и можем ждать спонтанного проявления интуиции. Вместо панических ощущений, связанных со смущением, мы можем позволить себе испытывать спокойные открытые чувства. Нет задач или мнений. Нет идей о том, что мы увидим, услышим или почувствуем.

 Создание управляемых деталей для процесса

 Интуитивные впечатления могут быть ошеломительными, а когда мы ошеломлены, мы теряем равновесие и искажаем послания. Научившись задавать себе вопросы, касающиеся разрозненных фрагментов ситуации, мы получаем управляемые и подходящие кусочки информации. Мы можем использовать триаду вопросов, о которой говорится в главе 6: «Где сила в данной ситуации? Где слабость или наименьшее количество энергии? Каков следующий шаг или что нужно?» В действительности нам нужно знать совсем немного, чтобы задавать вопросы точно и с состраданием. Иногда даже одного вопроса достаточно для получения необходимой информации.

 Чтобы подготовиться к постановке вопросов, я уравновешиваю себя, используя базовую практику. Как только мое внимание сосредоточено внутри меня, я открываю энергетическое поле, расширяю осознание и ассоциирую человека или ситуацию с вопросом. Я задаю себе вопрос: «Где сильное место данной ситуации?» Затем я должна искренне захотеть это узнать. Мне нужно быть мягкой и ждать. Когда возникает впечатление в виде голоса, ощущения или визуальной информации, я принимаю его точно таким, как оно есть. Если мне нужна большая ясность, я вновь вхожу в состояние равновесия, задаю вопрос и жду с искренним убеждением в том, что я не знаю, какой ответ получу. Последовательность повторяется для каждого вопроса, необходимо время, чтобы всякий раз возвращаться к себе и уравновешиваться. Знание, которое мы получаем с помощью вопросов, позволяет нам действовать умело и быть исполненными сочувствия в следующий момент.

 Важно понять, что нам не нужно ничего большего, чем эта интуитивная информация. Искать большего — значит быть «алчным» и исходить из небезопасной позиции. Мы хотим укрепить позицию и исправить происходящее, чтобы ощутить себя в безопасности. Такой способ бытия не является истинным путем, и нам необходима смелость и дисциплина, чтобы уйти от стремления ухватить больше, чем нам нужно. С помощью базовой практики мы можем научиться возвращать равновесие и реальность дыхания, баланса и земного притяжения. Возвращаться к центру не значит пытаться обеспечить будущее чего-либо. Это мощная духовная практика присутствия здесь и сейчас в текущем моменте — ощущение настоящего.

 Разумность такого уравновешенного состояния проявляется спонтанно и интуитивно. В нашей жизни есть моменты, когда мы способны действовать блестяще, даже без когнитивного понимания, осознавая лишь задним числом, что мы действовали на уровне мудрости.

 Интерпретация

 Мы можем взаимодействовать с интуитивными энергиями самыми разными способами, включая интеллектуальное, физическое и другие измерения. Эти предустановленные задачи приводят нас к определенному стилю взаимодействия с энергией. Наша интерпретация ситуации зависит от влияния выбранного нами способа взаимодействия с энергией.

 Интеллектуальный подход имеет место, когда мы ищем информацию, соответствующую утвержденной ранее концепции. Мы знаем, о чем хотим найти информацию, но не знаем, какую именно. Процесс задавания трех вопросов попадает именно в эту категорию. С таким подходом у нас есть ментальная задача: мы хотим найти определенную информацию об определенной ситуации. Когда мы задаем вопросы о силе, слабости и следующем шаге, то получаем «интеллектуальное знание». Мы привлекаем разум для постановки вопросов, даже если «ответы» приходят в виде чувств, озарений, слов или звуков.

 При физической активности мы оказываемся перед кинестетическим или «почти-знанием». В ориентированных на тело ситуациях, таких как занятия айкидо или спортом, у нас нет времени задавать вопросы. За то время, пока мы это будем делать, станет слишком поздно. В самом деле, мы хотим отключить интеллект и позволить энергетическому полю отвечать автоматически. Чтобы остановить мыслительный процесс, мы можем занять внимание базовой практикой. Мы концентрируемся на движении собственного дыхания, балансе и периметре поля, земном притяжении и восприятии земли. Сосредоточившись таким образом, наша система начинает отвечать автоматически, иногда — блестяще. Конечно, есть периоды, на протяжении которых мы должны обучаться движениям, как, например, мы учимся водить машину. Поначалу нам нужно думать перед тем, как включить сигнал поворота, но вскоре тело начинает делать это автоматически — нам больше не нужно думать о таких вещах. Мы позволяем мудрости интуиции течь сквозь нас, когда сосредотачиваемся на базовой практике и остаемся в настоящем моменте.

 Шаманы и целители используют интуитивный процесс по-разному. Иногда они стремятся быть втянутыми в другое измерение, вместо того чтобы выуживать из него информацию. Это измерения духов, архетипических и мифологических энергий и потусторонних существ. Чтобы функционировать в таких реальностях, нам нужно захотеть умереть, как в метафорическом, так и в буквальном смысле слова. Мы должны быть способны полностью оставить свою концепцию реального и нереального, плохого и хорошего, жизни и смерти.

 Мы должны входить в эти измерения, как воин, не оглядываясь, не пытаясь сравнивать, соотносить или задерживаться на чем-либо. В таких мирах энергия провозглашается как существо и взаимодействует соответствующим образом. Мудрость проявляется, когда мы смело встречаемся лицом к лицу с проявлениями наших страхов и желаний и взаимодействуем с ними. По иронии иногда куда сложнее вступить во взаимодействие с проявлениями нашей красоты и силы.

 Невербальное общение

 Все живое отражает разумность, которую человеческий интеллект не в состоянии заметить или адекватно объяснить, поэтому ее невозможно постичь из внешнего источника.

 Дж. Аллен Бун

 Невербальное общение может задействовать интуицию. Его интуитивные качества лежат в иногда лишенном логики взаимодействии между нами и животными, природой и младенцами. Наши действия могут казаться нелогичными во множестве ситуаций, поскольку логичный мир говорит нам, что делать то, что мы делаем, опасно, как в тот раз, когда я проскользнула в стойло и ускакала оттуда на «опасном жеребце». В данном случае моя интуиция — уверенность в том, что я не пострадаю, — перевесила логическую составляющую: «Ты можешь пострадать».

 Логическая сторона невербального общения с животными отражается в дрессуре собаки или лошади. Например, дрессировщики используют серию занятий, чтобы научить животное реагировать на взгляд или жест. Здесь нет ничего особо интуитивного или творческого. Используя такую технику, если я хочу научить собаку ложиться по команде, я могу указывать ладонью со сложенными пальцами на землю, когда собака стоит. Сначала мне придется физически прижимать собаку к земле, чтобы она легла. Когда я указываю ладонью на землю и собака ложится, я даю ей лакомство или хвалю ее. После сотни или тысячи повторений я указываю ладонью на землю, и собака ложится. Будучи приученной к такому жесту, собака обычно ложится, когда другие люди — не дрессировщик — указывают ладонью на землю.

 Другая форма невербального общения имеет место, если мы не пытаемся выдрессировать животное делать что-то особенное, но вместо этого просто открыты сосуществованию с ним в данный момент. Когда мы не пытаемся доминировать над животным, оно может инициировать взаимодействие. Я особенно люблю собаку моей подруги. Однажды, когда я была у нее в гостях, мы болтали. Собака подошла и посмотрела на меня. Я поглядела на нее с минуту и неожиданно произнесла: «Так ты хочешь гулять. Ладно, пойдем». В тот день мы прекрасно прогулялись вместе. Есть прекрасные моменты, которые можно разделить с животными, если мы достаточно спокойны и позволяем себе соединиться с ними. Важно держать в голове, что основа интуиции — не-знание, так что спонтанность, творческие идеи, озарения или действия проистекают из состояния открытости и пробужденности в момент отсутствия мыслей, из бессознательного или из любого другого места, в котором, по-вашему, кроется тайна.

 Когда Роберт Фрост написал свое знаменитое стихотворение «Неизбранная дорога» о двух расходящихся путях, одном более торном, чем другой, он использовал и логику, и интуицию. Фрост прибегнул к логике, чтобы представить, какие приключения могут случиться на каждой дороге, исходя из того, на что она похожа. Интуиция вступила в дело в тот момент, когда нужно было принимать решение, поскольку нет способа узнать наверняка, куда приведет тот или иной путь. Он ощущал, что обе дороги в равной мере заманчивы — каждая в своем роде. Итоговым решением выбрать «менее торную» было интуитивным выбором, поскольку обе дороги были ему неведомы.

 Каждый раз, когда я выбираюсь на природу, то использую и рациональную логику, и интуицию. Использование логики означает, что я одеваюсь соответственно погоде, беру с собой воду и обеспечиваю другие условия для физического комфорта и безопасности. С помощью интуиции я открываюсь тайне и позволяю чему-то проявиться, либо через природу, в которой должна увидеть или ощутить что-то особенное, либо через саму себя, если меня тянет в какое-то определенное место, где я неожиданно обретаю новое понимание.

 Мы можем относиться к невербальному общению как к радарной системе. Мы посылаем вибрации, которые отражаются от других людей и возвращаются к нам с информацией как о них, так и о нас. Такие вибрации могут выражаться в незначительных позах или жестах или быть невидимыми, как звуковые волны, которые передают радиосигнал.

 Подспудные ощущения страха, любви, отторжения и восхищения воспринимаются нашей внутренней радарной системой. Интуиты могут узнавать глубинные чувства и считывать намерения, существующие за маской видимости. Поскольку многие из нас не полностью осведомлены даже о том, что существует глубже наших собственных формальных устремлений, мы иногда удивляемся, если дети или животные реагируют совершенно противоположно тому, что мы сказали или сделали. Например, мы можем вести себя мило и вежливо, но в глубине души чувствовать протест. Когда дети или животные реагируют на этот протест, мы можем разозлиться и осудить их, посчитав грубыми или несносными.

 Любя что-то, будь то природа, искусство или другое существо, мы автоматически создаем интуитивную связь. Мы знаем или ощущаем по ту сторону слов. В моменты ощущения глубокой связи мы понимаем, что принадлежим вселенной. У нас больше нет чувства, что нас изгнали из райского сада, что мы мыкаемся, пытаясь заслужить путь назад. Когда мы любим, то больше не существуем в реальности добра и зла, верного и неверного, мы соединяемся с пульсом вселенной. Когда мы ощущаем связь со вселенной, ничто не скрыто. Боль и удовольствие танцуют как брат с сестрой, будучи необходимыми частями целого. Наша система знает, где и когда двигаться или замирать. Этот удивительный дар всегда с нами. Если мы можем собираться и фокусироваться на себе, входить в святилище не-знания, и обладаем достаточной смелостью, чтобы ждать, то можем наполниться и обрести способность слышать, видеть и/или чувствовать суть природы вещей.

 Часть III. ПРОБУЖДЕНИЕ МУДРОСТИ — ПУТИ ОРГАНИЗАЦИИ НАШЕЙ СОМЫ

 Глава 9. Энергетическое поле

 Существует базовое состояние бытия, являющееся принципиально хорошим. Мы можем на него положиться. Есть пространство для расслабления, пространство для самораскрытия. Мы можем подружиться с собой и другими.

 Чогьям Трунгпа

 Каждый из нас находится в энергетическом поле, которое можно ощутить интуитивно и измерить как тепло или тонкую электромагнитную энергию. Интуитивно мы ощущаем поле как своего рода атмосферу или аромат, который нас окружает. Поле имеет форму, поддающуюся нашему воздействию или измерению. Когда мы осознаем энергетическое поле вокруг себя, мы можем в большей мере ощущать настоящее и осознавать, что это часть ощущения бытия. Форма энергетического поля — гибкая, она расширяется или сжимается в зависимости от ситуации и настроения. Например, когда мы счастливы, восхищены или заинтересованы, поле склонно расширяться, а когда мы напуганы или угнетены, оно сжимается. Когда размер поля меняется, меняется и наше послание внешнему миру.

 На занятиях я говорю: «Представьте свое поле как форму. Приходит ли вам на ум какая-то определенная форма?» Тремя формами, которые использовал О-Сенсей, были круг, квадрат и треугольник. Круг касается отношений: с помощью круга мы можем включать или исключать других. Квадрат означает основательность: стабильность, устойчивость и прочность. Треугольник вовлекает движение: прорыв, движение вперед, или ирими, что означает входить или продвигаться внутрь. Я буду подробно говорить об ирими в главе 12.

 Я часто спрашиваю: «Какого размера и формы ваше поле?» Обычно мы мыслим фронтально, фокусируя внимание и энергию по большей части на передней стороне, а не на спине. Фокусируя внимание, воображение и дыхание, мы можем воздействовать на поле, придавая ему определенный размер и форму.

 Кроме формы у энергетических полей также есть текстура. Гладкость будет удерживать людей от того, чтобы прицепляться или прилепляться к нам, — они просто будут соскальзывать. У поля трудоголиков нередко скользкая текстура. Поля некоторых людей отличаются качествами «липучки»: к ним цепляется все. Они пытаются двигаться вперед, таща на себе ненужную ответственность. Люди с такой липкой текстурой поля могут ощущать себя опустошенными или быть тяжелыми на подъем, подобно людям в депрессии. Используя внимание, воображение и дыхание, мы можем создавать и различные формы, а затем придавать нашему полю ту или иную текстуру. Мы можем переключаться от гладкого и проникающего к мягкому и абсорбирующему и обратно, обнаруживая различия между ними.

 Чтобы установить периметр поля, я задаю себе вопрос: «Равна ли передняя сторона моего поля задней?» — и жду ощущений, которые следуют за вопросом. Затем я становлюсь заинтересованной и спрашиваю о правой и левой сторонах, вновь ожидая, чтобы увидеть, произойдет ли какой-либо сдвиг или изменение. Затем я спрашиваю и ощущаю то, что происходит сверху и снизу. Я позволяю интересу вести мое знание, ожидая только, возникнет ли ощущение расширения или сужения. Я могу выбирать, как воздействовать на поле. Используя свое качество, я могу менять настроение, подбадривать себя или успокаивать. Состояние, в котором я готова видеть, слышать или чувствовать, меняет форму поля и мои отношения с собой и другими людьми.

 Наше поле посылает внешнему миру определенное сообщение. Например, оно может говорить: «Подойди ближе» или «Не подходи». В целом я обнаружила, что то, что люди говорят на вербальном уровне, и то, что они передают с помощью поля, не всегда соответствует друг другу. Такое несоответствие порождает смущение и стресс в отношениях. Другой человек должен решить, будет ли он полагаться на то, что мы говорим, или на то, что выражает поле.

 На наше поле воздействует как интенсивность, так и направленность нашего взгляда. Об этом говорит О-Сенсей:

 Не смотри в глаза противника, или его глаза притянут твой разум. Не смотри на его меч, или ты будешь убит этим мечом. Не смотри на него, или твой дух растворится. Настоящее будо — это культивирование внимания… таким образом мы втянем противника в себя.

 Понятно, что О-Сенсей говорит о взаимодействии определенного рода, и я не считаю, что это единственный способ использовать взгляд или воздействовать на поле. Однако я полагаю, что мы можем разработать определенную дисциплину движения нашего тела от поля и назад.

 Наши глаза — это ворота к ошеломительному количеству энергии ки. Здесь на Западе мы часто не осознаем, насколько эта энергия может влиять на ту или иную ситуацию. Мы думаем, что просто смотрим, в то время как на самом деле мы сосредотачиваем колоссальное количество энергии на объекте, на который направлен наш взгляд. Чаще всего взгляд не воспринимается, потому что энергия проходит мимо. Но в некоторых ситуациях он может быть таким же сильным, как взрыв.

 Среди прочих именно азиатские культуры в высшей степени сознают энергию и интенсивность взгляда. Ученица однажды рассказала мне о том, как она была в Китае. Она провела там более двух лет и не была совсем уж незнакома с культурой. Она сказала, что ехала на велосипеде и увидела семью, готовящую что-то на обочине дороги. Когда она попыталась разглядеть, что они делают, люди оцепенели и испугались, как будто девушка накричала на них или кого-то ударила. Она сказала мне, что даже через два года жизни в стране ее взгляд был по-прежнему настолько мощным для многих китайцев, что производил реакцию испуга и неприятия.

 Люди азиатских культур знают о сдержанности гораздо больше, чем мы на Западе. С другой стороны, западные люди знают о выражениях больше подавляющего числа людей с Востока. Мне кажется, что обеим культурам есть чему поучиться друг у друга. Однако в настоящий момент мы знакомы с проблемами осознания энергии и способами ее использования. Наш взгляд во многом связан с размером, формой и текстурой поля. Внимание также связано с чувствительностью взгляда.

 Я часто говорю: «Дисциплина — это свобода». Когда мы занимаемся практикой и воплощаем разные способы организации тока энергии, то поощряем нашу интуицию вести нас — спонтанно организуя отклик на конкретную ситуацию. Мы можем взять под контроль взгляд и стабилизировать поле. Мы можем притянуть энергию к себе или оттолкнуть ее с помощью текстуры поля. Осознавая форму поля, зная, что мы хотим передать, и понимая соотношение между взглядом и энергетическим полем, мы можем улучшить способности к гибкости и единению.

 Формирование поля: треугольник, квадрат и круг

 На данном уровне практики мы не только позволяем вещам раскрыться, но и тренируем свое существо в сознательном воплощении. Мы можем приступить к делу, держа в голове определенную концепцию, — скажем, мобилизацию себя и прорыв сквозь проблему. Затем мы можем попробовать превратить свое поле в треугольник или клин. Мы ощущаем гладкую текстуру и сосредотачиваем внимание на том, в чем хотим продвинуться. Мы уделяем внимание гладкой сильной текстуре поля. Наши мускулы мягкие, наша концентрация жесткая. С помощью практики сосредоточения на собственном поле мы вырабатываем альтернативный путь решения проблемы или защиты, если мы эмоционально ошеломлены.

 В идеале мы обладаем огромной глубиной или большим полем, которое может принимать весь спектр эмоций от темных до светлых без желания что-то изменить или сделать иначе. По мере развития терпимости к составляющим текущего момента мы усиливаем и тело, и дух, позволяя пробудиться богатым и таинственным оттенкам чувств и эмоций, в том числе счастью, печали, удовольствию и боли.

 Что насчет квадрата, который воплощает чувство стабильности и прочности? Когда я думаю о нем, квадрат оказывается не той фигурой, которую мне хотелось бы швырнуть. Я не помышляю о квадрате, со свистом летящем сквозь пространство. Я думаю о нем как о чем-то, стоящем на месте. Когда мы говорим, что дело сделано, это означает завершенную, стабильную ситуацию. Когда два человека приходят к ничьей в схватке за пространство, говорят, что они зашли в тупик. Когда они приходят к соглашению, говорится, что они сошлись на чем-то.[7]

 Большинство из нас в буквальном смысле живет в квадратах или прямоугольниках. Эти формы ассоциируются с образом «дома», обычно дающего нам ощущение безопасного стабильного места. Как насчет А-образной формы или купола? Я провела некоторое время в обеих из этих альтернативных форм, они сильно отличались по ощущениям от наших обычных квадратных домов. Такое пространство дает впечатление чердака или света, оно не настолько приземленное.

 Самый простой способ начать ощущать свое поле как квадрат — это использовать в качестве периметра помещение, в котором мы находимся. Мы расширяем поле, чтобы заполнить помещение, и оно принимает форму расширенного квадрата. Представьте себе, что мы удерживаем это «чувство квадрата» и проживаем целый день с осознанием того, что излучаем этот размер и форму. На что это было бы похоже? Я уверена, что качество некоторых наших встреч отличалось бы от обычного.

 Какие преимущества есть у этой энергии? Какие неудобства? Собираясь сконцентрировать внимание на развитии энергии квадратного поля, мы можем спросить, есть ли что-либо полезное в этой форме, и ощутить возможные преимущества. Многие дома — квадраты с треугольником сверху. Нижние стены и фундамент дают ощущение отгороженности, а крыша — ощущение чердака или движения вверх. Многие храмы создают усиленное ощущение движения к небесам, благодаря куполам или шпилям. На что похоже ощущение стабильности внизу, с прочными ногами и бедрами и в то же время расширяющимися и тянущимися вверх позвоночником и головой?

 О-Сенсей говорил о «небесах и земле». В технике айкидо, называющейся тэнчи нагэ, или «бросок небо-земля», мы одновременно растягиваемся вверх и вниз. Идея в том, чтобы расщепить внимание атакующего нас между небесами и землей. Одна рука тянет атакующего вниз, тогда как другая — вверх. Это один из примеров взаимодействия квадрата с треугольником.

 Практикуем одновременное состояние уверенности и восприимчивости

 Уверенный/воспринимающий — упражнение, стимулирующее гибкость и цельность. Концепция того, что вселенная расширяется одновременно во всех направлениях, может быть применена к уверенному/воспринимающему. У каждой ситуации есть потенциал для сбалансированности и целостности. Если, к примеру, мы идем назад, но при этом ощущаем, что движемся к чему-то, то больше мы не ассоциируем движение назад с удалением от чего-то. Движение назад — не негативный опыт: мы не провалились. Мы просто движемся, и наше желание установить контакт — позитивный выход безо всяких потерь.

 Чтобы ощутить больший комфорт при движении назад, нам нужно вступить в контакт с задней стороной тела и поля, пробудить ее. Когда мы способны принять заднюю сторону, то можем позволить ей вести себя назад. Затем движение назад становится позитивным опытом, движением к тому, что позади нас. Чтобы развить способность двигаться назад, я нередко предлагаю отправиться на трек и пройти назад с километр. Обычно примерно через полкилометра спина начинает «просыпаться». Мы начинаем ощущать или чувствовать своего рода присутствие или осознание задней стороны поля. Затем движение назад становится похожим на езду на поезде, когда мы сидим против движения: мы можем расслабиться и наблюдать, как пейзаж удаляется от нас.

 Когда мы знакомы с движением назад и проделываем его уверенно и расслабленно, мы можем раскрыться и заинтересоваться происходящим. Вместо ощущения паники и клаустрофобии мы можем двигаться с удовольствием, немного смягчиться и предоставить достаточно пространства для пробуждения интуиции и правильного хронометража.

 Когда это произойдет, мы автоматически начнем действовать более умело, с большим состраданием. В правильное время мы способны развернуть любую ситуацию. А затем, безо всякой агрессии или усилия, мы пойдем вперед.

 Теперь, когда мы движемся вперед, мы можем проверить баланс сил. Во-первых, нам нужно отбросить идею о том, что движение вперед лучше. До тех пор пока мы хотим двигаться только вперед и не двигаться назад, мы обрекаем себя на страдания и несчастье. Желание и отвращение создают конфликт. Наш внутренний конфликт — то, что делает нас такими несчастными. Движение вперед — это просто направление, ничем не лучшее, чем движение назад, в сторону или вниз. Когда мы движемся вперед, то позволяем себе расслабиться и быть открытыми. Нам нужно быть восприимчивыми к тому, к чему мы движемся, и приветствовать это по мере движения. Если мы не забываем ощущать заднюю часть поля по мере движения назад, то можем испытать колоссальное ощущение целостности.

 Практикуйте хождение назад и вперед. Переключайтесь. Сначала идите назад, затем — вперед. Продолжайте переключаться, пока оба направления не начнут ощущаться одинаково. Как только это произойдет, можно проверить себя с партнером. На занятии во время этого упражнения я говорю: «Заметьте, как все меняется, как только вы вступаете в отношения с кем-то. Возможно, становится сложнее удерживать осознание задней и передней частей поля или расслабленное ощущение простора, которое вы испытаете, двигаясь сами по себе. Это хорошо. Теперь вам есть над чем поработать».

 Это упражнение дает нам ощущение того, как много концентрации, доверия и соединения с самим собой необходимо для развития, чтобы стать целостными и сбалансированными в отношениях с другими. Когда мы начинаем встречаться с правдой лицом к лицу, мы понимаем, как легко втягиваемся и теряем самоощущение, если кто-то подходит к нам или удаляется. Упражнение на действенность/восприимчивость может дать нам больший стимул для использования базовой практики в жизни. С базовой практикой мы тренируем нашу способность к развитию сильной связи с самим собой в настоящий момент, а эта связь позволяет нашей мудрости и интуиции пробуждаться и вести нас.

 Глава 10. Состояния внимания

 Как хорошо тренированной лошади не нужен хлыст, так и хорошо тренированному разуму не нужны понукания со стороны мира. Будь как хорошо тренированная лошадь — быстрым и одухотворенным — и минуй сожаления с помощью веры, медитации и энергетической практики дхармы.

 Будда

 Есть три функциональных состояния внимания: пониженное, открытое и смешанное. Каждое из этих состояний можно использовать для различных целей. Пониженное внимание — это сосредоточенность на себе, открытое внимание включает других, тогда как у смешанного внимания нет определенных точек сосредоточения, мы одновременно являемся и самими собой, и другими.

 Быть открытым — не всегда самый разумный способ бытия. Иногда разумнее заниматься только собой, необязательно обращать внимание на все и вся вокруг нас. Временами важно на какое-то время остаться с собой наедине. Смешанное внимание — самое трудно достижимое, оно не может быть получено разовыми попытками. У всех трех состояний есть преимущества и недостатки.

 Пониженное внимание

 Пониженное внимание — состояние, которое мы испытываем во время базовой практики. Это отправная точка, место, где мы сосредотачиваемся и собираемся воедино внутри себя. Пониженное внимание — практика развития истинного «Я», к которому можно возвращаться, а также состояние, в котором мы доверяемся другим. У всех состояний внимания есть слабые места; так, пониженное внимание может обязать нас или оттолкнуть от других, вместо того чтобы дать ощущение собранности.

 Вот какой феномен часто происходит с людьми, которые впервые погружаются в собственное тело: они ощущают стабильность, мягкость и присутствие, однако могут разрыдаться или почувствовать глубочайшую печаль. Когда кто-то испытывает неожиданную стабильность и мягкость, почему он также чувствует и печаль? Персидское слово дури, переводящееся как «ностальгия» или «томление», описывает это ощущение печали. Дури подразумевает томление или ностальгию по возлюбленному, стремление к единению. Мы не можем ощутить ностальгию, пока не переживем разлуку. Когда мы начинаем соединяться с самими собой, становится очевидным, насколько далеки мы были от себя, с этим осознанием приходит печаль и томление по единению с собой, с возлюбленным в себе.

 Много лет назад я пережила мощный опыт с тибетским ламой. Я отправилась к нему, чтобы поговорить о гнетущем меня чувстве одиночества и проблеме покинутости, сопровождавшей меня всю жизнь. Я думала об этих чувствах, как о слабой стороне духовности. Я думала, что если бы обладала истинной духовностью, если бы она была достаточно сильна, то я никогда не ощущала бы одиночества и покинутости. Лама сказал мне: «Нет, ты одинока. Ты рождена в одиночестве и в одиночестве умрешь. Ты совершенно права». При этих словах меня охватило невероятное облегчение. Я почувствовала, что теперь могу установить истинную связь. Я больше не пыталась установить связь, только чтобы убежать от этой «плохой» вещи, некомфортного чувства одиночества. Лама подтвердил, что мое состояние приемлемо для человеческого существа, сказав: «И то и другое верно. Ты совершенно одинока и внутренне связана со всеми другими существами. Ты не плохой человек и испытываешь вовсе не нехватку духовности. Когда ты умрешь, то умрешь в одиночестве». Он показал мне, что и одиночество, и связанность являются составляющими духовной практики. И то и другое верно и необходимо.

 И, если говорить о пониженном внимании, — мы одни. Это «объединение с самим собой». На занятиях я нередко говорю: «Это ты и ты». Открытое внимание представляет аспект соединения с жизнью. Совершенно необходимо испытывать и открытое, и пониженное состояния. Мы можем предпочитать одно или другое, но нам необходимо уметь функционировать в обоих. Нам нужно уметь принимать состояние одиночества и жить в нем, равно как и состояние соединенности со всем вокруг.

 Открытое внимание

 Открытое внимание — это то, что я называю «состоянием одновременности», ощущением «себя и одновременно других». В состоянии открытого внимания мы находимся в большинстве случаев взаимодействия с людьми. Двигаясь от пониженного внимания, в котором мы собрали энергию и сконцентрировали внимание на глубинах, мы можем расшириться до включения окружающего мира. Для этого нужно расшириться во всех направлениях — назад, вперед, влево, вправо, вверх и вниз — чтобы мы могли поддерживать баланс и оставаться в рабочем центре самих себя с открытым вниманием. Наше энергетическое поле становится больше похожим на сферу или круг.

 Чтобы визуализировать открытое внимание, подумайте о структуре атома, как ее изображают в школьных учебниках, с ядром в центре и электронами, вращающимися вокруг него. На занятиях я предлагаю: «Представьте, что вы ядро атома, а люди вокруг вас — электроны». Наша работа как ядра — стабилизировать или удерживать пространство для них внутри нашего поля. Когда мы работаем с полем подобным образом, оно становится достаточно большим, чтобы включить других людей и некоторое пространство вокруг них.

 Работая с размером поля и открытым вниманием, я могу спросить себя: «Насколько глубокой мне необходимо быть? Насколько широкой мне нужно быть, чтобы удержать пространство для тех, кто оказался внутри моего поля?» Важно помнить, что мы стабилизируем пространство или окружающий мир, а не пытаемся изменить людей в нем. Также важно сохранять ощущение ширины и глубины пространства, чтобы мы могли удерживать поле и позволить естественным творческим движениям взять верх без захвата или сопротивления какой-либо составляющей ситуации.

 Два человека, удерживающие пространство друг для друга, могут создать мощное ощущение без смещения от центра. Если оба способны удерживать пространство сверху, снизу и вокруг также сильно, как текут чувства сквозь их сердца, то они могут любить сбалансированно и мощно. Удержание пространства позволяет каждому быть таким, какой он есть, не пытаясь измениться.

 Чтобы начать ощущать наше энергетическое поле, мы можем настроить воображение на режим «давайте предположим». Когда мы разовьем более отчетливое ощущение поля, нам больше не понадобится использовать воображение таким образом, поскольку автоматически почувствуем размер поля, необходимый для удержания энергии ситуации. Поскольку мы склонны сосредотачивать большую часть внимания на вещах перед собой, нам нужно убедиться, что мы думаем и о пространстве позади нас, равно как и по бокам, сверху и внизу.

 Открытое внимание очень мощное — мы полностью принимаем других и создаем пространство для всего спектра их поведения, не пытаясь что-либо изменить. Именно это буддисты подразумевают под состраданием. Для этого нам нужна прочная основа. Мы должны не только утвердиться, но и удерживать пространство для других внутри нашего поля, чтобы переносить их энергию, не смещаясь от центра. Поле становится основанием, корневой системой, которая может выдержать их эмоциональный и психический вес.

 Один из замечательных побочных эффектов открытого внимания заключается в том, что когда других полностью принимают, их способность сопротивляться и противостоять уменьшается. Магнетическая ситуация, о которой мы говорили выше, притягивает их энергию к состоянию мягкости и основательности или организует ее соответствующим образом. Важно ясно понимать, что изменение других — не наша цель.

 Когда мы уравновешенны и открываем наше внимание, чтобы развивать себя, другие склонны втягиваться в наше спокойное состояние. Если мы пытаемся изменить других вместо того, чтобы принять такими, как они есть, у нашего внимания появляется побочная цель и оно больше не едино. Когда внимание расщепляется подобным образом, это может привести к множеству проблем. Подробности состояния расщепленного внимания обсуждаются в главе 11.

 Состояние открытого внимания отличается удивительной цельностью. Мы не пытаемся заставить кого-то что-то делать, мы принимаем ситуацию как она есть. Если мы открыты и обнаруживаем, что энергия, которую мы пытаемся принять, слишком сильна, мы снова настраиваемся — необходимо вернуться к состоянию пониженного внимания, чтобы внимание не расщеплялось. Вновь оказывается, что именно расщепление может вызывать втягивание нас в пространство другого человека. Когда какая-то часть нас втянута в пространство другого человека, наши связи начинают дестабилизироваться и мы испытываем своего рода конфликт, который часто сфокусирован на другом человеке.

 Ученица, занимающаяся сознательным воплощением, рассказывает историю о переключении между пониженным и открытым вниманием:

 Мы с лучшей подругой встретились, чтобы обсудить меняющуюся природу нашей дружбы. Это было странно и неудобно нам обеим. Для меня основная проблема наших отношений заключалась в том, что я всегда отдавала ее интересам приоритет. Я настолько была увлечена ею и ее нуждами, что позабыла о своих.

 Когда я поняла, что потребности на самом деле есть и у меня, я начала испытывать неудовлетворенность. По ходу разговора я осознала, что настолько привязана к девушке как физически, так и эмоционально, что потеряла себя. Когда я поняла, что замкнулась на ней, я вернулась к пониженному вниманию и осознала собственное дыхание. Восстановив отношения с самой собой, я смогла расширить поле, чтобы вновь включить девушку с помощью открытого внимания.

 Затем бывало, что я обнаруживала: мое внимание настолько понижено, что я исключаю ее и не слышу, что она говорит.

 Таким образом, я исследовала обратную сторону как пониженного, так и открытого внимания. Я всегда была склонна к созависимости, поэтому мне нелегко было кому-то следовать. Но во время этой встречи с подругой я набралась смелости и ощутила, что быть заинтересованной в себе не означает исключать другого человека и на самом деле может быть гораздо более естественным способом бытия.

 Это было важным уроком: понять, что, возвращаясь к себе, я получаю больше преимуществ как для себя, так и для другого человека, чем отдавая себя целиком.

 Шэрон

 Эллиптическое внимание

 Слабая сторона открытого внимания — то, что я называю «эллиптическим вниманием», поскольку мы неровно проецируем наше энергетическое поле на человека или ситуацию. Подобно эллипсу, мы обретаем два центра против одного у сбалансированного круга. В состоянии эллиптического внимания мы расщеплены между собственным центром и центром другого человека. Эллиптическое внимание полезно в состоянии невроза, в котором оно избавляет нас от ощущения полной зависимости от самих себя. Созависимость — вот другой термин для эллиптического внимания. Самый худший вариант сценария — когда мы можем ощущать себя только через соотношение с другим человеком. Вместо того чтобы раскрываться и включать кого-то еще в наше поле, мы доходим до того, что другой человек становится нам интереснее нас самих. В таком состоянии мы больше не пребываем в собственном рабочем центре. Мы либо расщеплены между своим и чужим центрами, либо вновь, в худшем случае, сливаемся с другим человеком и полностью теряем себя.

 Эллиптическое внимание — очень опасное состояние. Поставьте пластинку на проигрыватель: если вы положите монетку на внешний край пластинки и включите проигрыватель, монетка слетит. Однако если вы поместите монетку в центр пластинки, она сможет выдержать гораздо большую скорость и остаться на поверхности пластинки. То же и с нашим вниманием: если мое внимание смещается от центра и сосредотачивается на краю поля или перемещается на кого-то еще, я становлюсь крайне уязвимой в отношении действий, предпринимаемых этим человеком. Когда другой человек начнет двигаться с места на место или просто действовать неравномерно, я улечу от своего центра. Если я смогу продолжать осознавать собственный рабочий центр и расширяться, чтобы включить другого человека, мне станет проще переносить колебания нас обоих.

 В западной культуре есть сильная склонность к эллиптическому вниманию. Когда мы становимся слишком заинтересованными, как в позитивном, так и в негативном смысле, мы склонны терять себя и перемещать центр осознания на объект. В этом эллиптическом состоянии все, что делает другой человек, оказывает воздействие на нас. Если мы способны понять это, то можем обратиться к пониженному вниманию, чтобы вернуться к собственному центру. Затем мы можем расширить поле сферическим образом, чтобы включить другого человека, по-прежнему оставаясь в рабочем центре. С помощью тренировок мы можем начать строить «Я», к которому можно возвращаться. Когда мы замечаем, что другой человек стал нам интереснее, чем мы сами, или настолько же интересен, важно сделать сдвиг. Если мы заботимся о другом человеке и хотим помочь ему, мы можем сделать это более сбалансированным образом, сначала вернувшись к себе. Я верю, что величайшая услуга, которую мы можем оказать кому-либо на нашей планете, — это собрать себя воедино. По-моему, это самая разумная вещь, на которую мы способны. Эллиптическое внимание весьма соблазнительно, поэтому нам нужно быть в высшей мере сознательными, находясь в состоянии открытого внимания.

 Есть более тонкие формы эллиптического поведения. При частичном сдвиге наше внимание в чем-то сосредоточено на других, а в чем-то — на нас самих. Расщепление внимания сложнее обнаружить, поскольку мы замечаем только одну часть себя. Этот интересный феномен — тема главы 11.

 Другая ученица рассказывает историю об использовании пониженного внимания против эллиптического состояния внимания во время рабочего кризиса:

 Я работала консультантом в молодежном центре для подростков с серьезными эмоциональными травмами. Работать в этой области и сложно, и отрадно. Иногда тратишь очень много нервов. Эти побитые дети, ставшие жертвами насилия, продолжают изживать насилие через тех, кто вокруг Теперь, когда все вокруг меня становится хаотичным и выходит из-под контроля, я использую пониженное внимание как способ обрести равновесие.

 Недавно, после установления некоторых границ с одним подростком, она начала кричать мне в лицо, и я вспомнила о пониженном внимании. Я смогла сосредоточиться на дыхании и пространстве вокруг, а не вступить в борьбу с этой крайне огорченной девушкой. Практически сразу же я ощутила сдвиг в моей осанке и позе. Сдвиг почувствовала и девушка, поскольку она покинула мою зону и начала успокаиваться.

 Я также обнаружила, что осознание, пришедшее в тот момент, когда девушка кричала на меня, открыло новую перспективу. Я заинтересовалась тем, как она видит эту ситуацию, вместо того чтобы пытаться создать для нее комфортную обстановку или увещевать ее, как я делала раньше. Я обнаружила, что отношусь к тем, кто обычно предпочитает эллиптическое внимание нахождению с самим собой во внимании пониженном.

 Я учусь тому, что лучше сначала сосредоточиться на себе, а затем прийти в открытое состояние, утвердившись в собственном пространстве, поскольку так я могу лучше удерживать равновесие и вести себя более сбалансированно.

 Розанна

 Смешанное внимание

 Третье состояние внимания — смешанное внимание — крайне сложно поддерживать. Я описываю его как состояние, в котором нет точки отсчета, в котором мы одновременно и «Я», и другой человек. Иногда мы способны на смешанное внимание в состоянии кризиса, занимаясь любовью, возможно даже находясь за рулем или во время атлетических занятий, когда нельзя допустить ошибку. Смешанное внимание — это состояние, в котором мы расширяемся за пределы ситуации, но не спим и не растягиваем время.

 В айкидо смешанное внимание растворяет конфликт. Когда мы смешиваем, то исходим из энергии или направления атаки. С ментальной позиции, из головного центра, мы «видим мир с позиции атакующего». Сердечный центр дает ощущение того, что чувствует партнер. Хара, или живот, знает, как и куда будет двигаться тело. Когда все три центра вступают в контакт с соответствующими центрами партнера, мы ощущаем, что мы исчезли. Мы настолько становимся тем человеком, который нас атакует, что атаковать уже некого. Агрессия основана на двойственности. На занятиях я объясняю: «Нужны два человека, ты и я. Если я вижу тебя как нечто, отличное от меня, я могу тебя атаковать. С другой стороны, если ты то же, что я, атаковать тебя гораздо сложнее». Создавая абсолютную смесь, мы просто делаем это. Эта техника известна также как нейтрализация атаки.

 При обсуждении состояний внимания смешанное внимание становится самым сложным для определения. И, испытывая ощущения каждого состояния, сложнее всего поддерживать смешанное внимание. Смешанное внимание сложно удерживать, потому что сказать, испытывая его: «Это оно» — все равно что потерять его. Как только мы произносим «оно», мы создаем точку отсчета и смешанное состояние уходит. Смешанное внимание — невероятно мощное состояние. Великие мистики способны оставаться в таком смешанном состоянии длительные периоды времени и переносят его умело, поскольку научились во время поддержания сознания растворять точку отсчета, также известную как эго. Обычно, когда мы входим в состояние смешанного внимания, то быстро катапультируемся из него. Затем мы можем лишь вспоминать его, как нечто прошедшее, говоря: «Что это было?» или «Это было оно!»

 «Дао Де Цзин» описывает смешанное внимание как «отсутствие цвета, отсутствие вкуса». Смешанное внимание часто описывается через то, чего в нем нет, поскольку концепция языка не подразумевает таких разговоров. Слабая сторона смешанного внимания в том, что когда мы входим в такое состояние, оно оказывается настолько мощным, что выталкивает нас.

 Есть важное различие между смешанным вниманием и слиянием: когда мы находимся в смешанном состоянии, мы сохраняем ощущение себя и можем легко и быстро вернуться в противоположность состоянию слияния, когда мы можем потерять себя в другом человеке. Будучи в смешанном состоянии, мы не теряемся в партнере и нас не смущает вопрос, кто мы. Когда мы сливаемся с кем-то, мы склонны раствориться и спутать себя с этим человеком, как и в состоянии эллиптического внимания. У некоторых людей эта привычка настолько сильна, что они вообще не ощущают себя. Они могут почувствовать себя только через других людей, «я как другой», как это называет Хелен Палмер. Ясно, что это проблематичная точка зрения. Если наше благосостояние основано на «других», мы обязательно будем страдать и ощущать себя несчастными.

 Однако и смешение, и слияние — это временное ощущение эмпатии, все равно что влезть в чужую шкуру. Разница между ними заключается в нашей способности понять, что мы отличны от другого человека и имеем ощущение себя и автономности. Ощущение себя должно быть целостным, наряду с дисциплиной, позволяющей вернуться к себе.

 Когда мы переключаемся на смешанное состояние внимания, происходит очень интересная вещь — похоже, что энергия других или атакующего магнетически втягивается в состояние смешения. С этого момента мы можем перейти от смешения к перенаправлению энергии. Осмотическое качество энергичного «следуй за лидером» делает эту перемену возможной. Теперь тому, кто смешивается, необходимо вдохновение и видение — качества лидера, диктующие форму изменения.

 Практикуем состояния внимания

 Как всегда, если мы хотим что-то развить, нужно практиковаться. Повторение развивает способность к воплощению или утверждает это энергетическое состояние. Нам нужно тренировать «мышцы внимания», чтобы наша энергия могла течь и реорганизовываться в различные схемы.

 Для тренировки состояний внимания нам нужно начать с пониженного внимания в базовой практике. Затем мы сосредотачиваемся на дыхании, балансе, земном притяжении и добавляем наше качество. Утвердив себя через ощущения, мы начинаем расширяться во всех направлениях. Мы можем включить других людей или просто расшириться в пространстве. Мы используем дыхание и воображение, чтобы стабилизировать периметр энергетического поля, поддерживая его ощущение. Если нам сложно сосредоточиться на себе в качестве центра, мы можем сфокусироваться на периметре, поскольку он заключает в себе центр. Теперь наше ощущение себя расширилось и стало просторнее. У нас есть место для людей или вещей внутри нашего пространства.

 Нам также необходимо развить достаточную глубину или основательность, чтобы принимать или переносить энергию людей или вещей в нашем поле. Если мы ощущаем себя ошалевшими, рассеянными или нам просто некомфортно, мы можем пробыть в таком состоянии всего лишь несколько секунд, а затем вновь вернуться к пониженному вниманию. Теперь, когда внимание сосредоточено, мы чувствуем перемену в ощущениях. Помните, пониженное внимание не включает кого бы то ни было еще, это «только ты и ты».

 Практикуя эти состояния внимания, мы обнаружим, что нам сложнее поддерживать одно и проще — другое. В моем случае открытое внимание — самое сложное. Так что я трачу больше времени на тренировку открытого внимания. Мне важно продолжать практиковаться, чтобы ощущать себя в этом расширенном состоянии комфортно.

 Глава 11. Расщепление

 В каждом из нас есть что-то от шизофреника: трагическое разделение, направленное против самого себя.

 Мартин Лютер Кинг — мл.

 Расщепление — это отделение или разделение внутри нас. В большинстве случаев это отделение от составляющей, отвечающей за ощущения или чувства. Наш ментальный процесс также может расщепляться, мы способны пережить опыт пребывания «в двойном сознании». Безумие, фрагментированность и смущение — все это формы расщепления. Любые ситуации, в которых мы не находимся в состоянии целостности, попадают в эту категорию.

 У большинства из тех, кто работает на себя, сложная жизнь, так что наше внимание нередко разделяется, поскольку к нам предъявляется слишком много требований. Мы пытаемся покрыть все наши потребности, распределяя внимание между двумя и более объектами одновременно. Результатом, разумеется, становится ослабленное, расщепленное состояние. Самый худший вариант сценария — когда мы начинаем бороться сами с собой: разум хочет одного, а сердце — другого. Так что мы можем работать как сумасшедшие, чтобы довести что-то до конца, но при этом буксовать, потому что одна часть нашей энергии идет в одном направлении, а другая — в противоположном. Мы прикладываем массу усилий, но ничего не достигаем, и жизнь при этом кажется полной разочарования и опустошающей.

 Я приведу пример того, как может произойти подобное расщепление. Собиралась приехать моя свекровь, и я знала, что мне нужно позвонить, чтобы узнать точные даты ее визита и спланировать время, когда я смогу с ней повидаться. Однако я не позвонила, потому что мое сердце и хара, центры ощущения и знания, не хотели контакта с этим человеком. С другой стороны, мой разум знал, что надо бы сделать эти приготовления. Он также знал, что если не сделаю этого, то ситуация ухудшится и неприятных эмоций станет гораздо больше. Из-за сопротивления или расщепления между различными центрами я была неспособна, с одной стороны, сделать звонок, а с другой — принять решение не звонить.

 Когда я оказываюсь в такой парализующей ситуации, я первым делом пытаюсь понять, где проходит расщепление. Когда я ощущаю, что вкладываю много усилий, но ничего не происходит, то понимаю, что какая-то составляющая меня идет в противоположном направлении. Моя задача — попытаться понять, какие части вышли из равновесия. Как только мне удается войти в контакт с конфликтными аспектами самой себя, я пытаюсь вступить с ними в диалог, чтобы привести их в соответствие друг другу.

 С возрастом у нас появляется новая причина для расщепления — привычка быть слабыми. Если мы не расщепляемся, то становимся целостными, а вместе с этим и более сильными. Большинство из нас действительно пугает идея быть более сильными. Даже думая, что хотим стать сильнее, мы к этому не готовы. Сила делает нас более заметными, и, по иронии, восприимчивыми к мнениям и суждениям других людей. Так что мы саботируем сами себя — не признаем расщепленного состояния, потому что оно кажется более безопасным и знакомым. В некоторые моменты мы оказываемся целостными, но не способны поддерживать такое состояние, потому что наша система не настроена на данный тип ясности. Многие люди говорят, что способны достичь состояния озарения, но не оставаться в нем: оно слишком мощное. Когда мы хотим понять, где проходит расщепление, сначала нужно обнаружить чувства и признаки расщепления. Один из верных признаков — когда мы не получаем результат, пропорциональный вложенному количеству энергии. Обычно это означает, что какая-то часть нас тянет в другую сторону.

 На мате для айкидо я обнаружила, что когда мои партнеры находятся в состоянии расщепления, путь даже несильного, я могу войти в этот разлом и либо остановить партнера, либо сопротивляться ему — даже если он весит на пятьдесят килограммов больше меня. С другой стороны, когда мои партнеры находятся в состоянии целостности, сопротивляться им невозможно, даже если они маленькие. Интересно, что когда партнер находится в состоянии целостности, у меня пропадает интерес и желание сопротивляться ему. Но когда партнер расщеплен, это пробуждает во мне дьявола. Разлом, слабость как будто притягивают меня.

 Базовые расщепления в теле

 В поисках расщепления мы можем использовать карту с тремя центрами: головой, сердцем и харой, или животом. Обычно расщепление происходит в двух местах: либо в шее, отделяющей голову от сердца и живота, либо в солнечном сплетении, отделяющем живот от сердца и головы.

 Чтобы выяснить, где произошло расщепление, я фокусируюсь на каждом из центров по отдельности. Предпочтения головного центра я обычно могу определить с помощью вопроса: «Чего, как мне кажется, я хочу?» Я жду ответа на уровне ощущений. Затем я ощущаю сердцем: «Чего, как кажется моему сердцу, я хочу?» — и снова жду ответа. «Хочет ли мое сердце того же, что голова, или нет?» Иногда ответ — «да», иногда — «нет». Мои ответы на эти вопросы сразу же дают мне кое-какие ключи. Если мы не осознаем оппозиции внутри себя, нам сложно понять, почему мы не можем реализовать что-то, даже имея об этом самые ясные представления.

 Сложнее всего обнаружить расщепление в солнечном сплетении. В западной культуре не принято рассматривать живот как источник разумной силы. Нам может быть сложно понять, почему, постоянно думая о чем-то, мы неспособны предпринять соответствующие действия или ощутить полное удовлетворение от ситуации. В отношениях мы иногда хотим быть ближе к человеку, желаем большего единения и любви. Однако в то же время ощущаем признаки клаустрофобии и хотим большей дистанции. Такая двойственность указывает на расщепление в солнечном сплетении: наше сердце говорит «да», тогда как живот заявляет — «нет».

 Развоплощение

 Развоплощение — смещение осознания от тела. Когда мы уходим от телесных ощущений, то дистанцируемся от той ситуации, к которой они относятся. Интересный аспект развоплощения заключается в том, что мы способны видеть, думать и функционировать с полной интеллектуальной ясностью при отсутствии телесных ощущений, сопровождающих работу нашего мозга. Такое состояние иногда описывается как оцепенение. Развоплощение — это стратегия, которая позволяет нам избежать давления и ощущения настоящего момента. С таким стилем поведения мы можем действовать корректно, но не испытывать чувств, не получать удовлетворения.

 Развоплощение обычно для людей, которые пережили психологическое или физическое насилие, например инцест. Для многих из них механизмом выживания стало покидание тела и поиск убежища в переходе в состояние стороннего наблюдателя, который видит, но не чувствует. Многие из нас переживали такое, когда занимались любовью. Если от ощущений мы уходим к наблюдению, то получаем гораздо меньше удовлетворения.

 Желание маленьких детей ощутить сенсорный контакт и сопровождающую его энергетическую интенсивность может быть ошеломительным для родителей. Когда дети предъявляют такие энергетические требования, родители могут испытать злость, негативные ощущения или вообще отстраниться от ребенка. Соответственно, когда ребенок удерживает свою энергию и начинает взаимодействовать на ментальном уровне, родители дают ему любовь и поддержку. Это приучает ребенка к развоплощению, а расщепление входит в постоянную привычку. Если мы неспособны переносить ощущения и чувства, то можем стать холодными и расчетливыми. Обычно, когда чувства и ощущения становятся слишком интенсивными, неважно — болезненными или приятными, мы отделяемся от себя. Расщепление делает нас менее эффективными, но дает возможность ощущать меньший дискомфорт.

 Наблюдатель

 Обучая базовой практике, я всегда говорю: «Потеряйте наблюдателя в ощущениях». Это воодушевляет нас пережить ощущение телесной цельности безо всякого расщепления, без частицы нас, наблюдающей за нами в действии. Когда мы испытываем удовлетворение, занимаясь любовью или будучи полностью вовлеченными в творческую деятельность, обычно мы погружаемся в ощущения настолько, что ни одна наша частица не комментирует процесс.

 Я не настаиваю на том, что раствориться в ощущениях без частички-наблюдателя — правильный или единственно возможный способ существования, но я настаиваю, что мы должны испытывать желание уметь ощущать мир именно так. Нам необходимо быть гибкими. Когда мы оставляем разум в центре настоящего, то можем умело и с состраданием исследовать возможности функционирования без разума, который всегда сообщает, комментирует и судит наши действия. Нам нужно понять, является ли это состояние истинным и приносящим удовлетворение, и если это так, то научиться пробуждать такое состояние по собственной воле.

 Восприятие этого феномена Чогьямом Трунгпой может быть полезным в понимании наблюдателя:

 Есть надзиратель, который передает послание наблюдателю как противоположности надзирателя. В таком случае мы получаем двойного надзирателя. У тебя есть надзиратель, подобный представителю власти, последовательно отслеживающему одну ситуацию за другой, у тебя также есть тот, кто указывает надзирателю род занятий, работу, обязанности. Другими словами, ты способен к интуитивному прозрению, дающему способность систематизировать опыт, но в то же время тебе необходимо передавать его кому-то, кто собирает пищу. Тот, кто собирает пищу, и есть надзиратель, а еда отправляется к центральной власти, которая назначает надзирателя. Все это крайне тонко. Ее практически невозможно наблюдать — так называемую воспринимающую сущность. Так что здесь ты имеешь дело с двумя типами разума. С грубым разумом и тонким разумом. Грубый разум — это надзиратель, аналитик, тонкий разум — это интеллектуальные аналитические умозаключения, превратившиеся в понимание, полученное через опыт. Из книги «Трансцендентное безумие»

 Мы хотим знать, как можно существовать без надзирателя и ощущать разум как нечто статичное, не растянутое во времени — испытывать ощущение пробуждения, полноценного и ясного присутствия в настоящем. Ощущение здесь — точка отсчета. Мы и есть это ощущение, без каких-либо суждений или комментариев. Потерять наблюдателя — то, что мы иногда хотим сделать, пусть даже на секунду. Даже краткий момент без наблюдателя — важный и ценный опыт. И мы способны практиковать и повторять этот опыт снова и снова. Все ближе знакомясь с опытом превращения в ощущение, мы можем делать это быстрее и быстрее и оставаться в таком состоянии дольше.

 Следующий шаг — выяснить, можем ли мы быть активными без наблюдателя. Чтобы понять это, нужно войти в соответствующее состояние. Говоря: «Потеряйте наблюдателя в ощущениях», я призываю отключить комментатора/судью и постараться оказаться здесь и сейчас в настоящем в пробужденном и целостном состоянии.

 Три центра: голова, сердце и хара

 Чтобы мобилизовать мысли, я должна разжечь интерес: я задаю нужный вопрос, чтобы соединиться с головным центром. Ментально я должна быть больше заинтересована, чем напугана. Помните об основной идее любопытства. Я должна быть уверена, что не обращаюсь к головному центру с целью начать контролировать ситуацию. Я должна испытывать неподдельный интерес, просто представляя, на что все это похоже. Здесь мы применяем дисциплину и тренинг. Мы сосредотачиваемся на наших мыслях, думаем о чем-то одном и спрашиваем: «Что в центре этой ситуации?»

 Чтобы руководствоваться сердечным центром, нам необходимо захотеть контакта. Есть ощущение сдачи, втягивания, подобное состоянию влюбленности. Сердце должно быть смелым. Если мы проделали основную работу и поняли, что не можем защитить себя, сдерживая что-то, то мы можем войти в ситуацию, не пытаясь избежать контакта. Мы идем на контакт так же, как влюбляемся: принимаем весь набор, всего человека, не только его позитивные стороны, но и негативные аспекты. Когда мы принимаем собственные страхи, сердце позволяет контакт и мы втягиваемся — испытываем близость.

 Чтобы соединиться с хара, или животом, и действовать оттуда, нам необходимо осуществить физическое воплощение в пространстве. Для совершения действия мы берем идеи из головы и чувства из сердца. Руководствоваться хара — значит подняться и заставить тело двигаться, мы совершаем физические изменения в пространстве. Совершая действие, мы можем обнаружить его истинную ценность. Мы можем выяснить, где мы расщеплены и где кроется наш страх. Проделать настоящее физическое действие — значит выяснить правду ситуации. Хара движет телом, и, если мы позволяем, живот демонстрирует свою витальность и мудрость.

 Техника целостности: исцеление расщепления

 Первый шаг в направлении целостности — сосредоточение внимания. Базовая практика: дыхание, баланс и земное притяжение, может восстановить наше осознание телесного присутствия. Пробуждая наше качество, головной центр соединяется с телом через дух пытливости. Мы включаем интерес в чувственный опыт настоящего момента, задавая вопрос: «На что это было бы похоже, если бы..?»

 Одна из моих любимых техник для воссоединения с сердцем или хара — это «поглаживание». Ладонями я глажу себя от сердца вниз к животу так же, как глажу животное — нежно и мягко. Такое «поглаживание» дает непосредственный чувственный контакт между сердцем и животом. Оно также смягчает и расслабляет.

 Мы даже можем вступать в диалог с нашими центрами. Я трачу несколько моментов на сосредоточение на каждом из центров. Например, чтобы сосредоточиться на голове, я должна коснуться лба и проанализировать ситуацию. Я немедленно записываю основную мысль, возникшую в головном центре, записываю в стиле потока сознания. Я не анализирую суждения — просто позволяю им течь. Затем я кладу руку на сердце, перемещая осознание туда, чтобы почувствовать ситуацию. Когда я ощущаю, что вошла в контакт с сердечным центром, то вновь записываю «послание» в стиле потока сознания. Затем я проделываю то же самое с центром в животе. Нередко «голос» или послание из живота сложнее разобрать, но если я положу руку на живот, начну дышать через него и расслаблюсь, возможно установить контакт и с этой частью себя. Практикуя данную технику, позвольте письменному слову просто течь, не нужно искать совершенный смысл. Перечитав все это заново, мы уловим суть.

 Когда я ощущаю расщепление, я могу повторять упражнение несколько раз за несколько дней. Нередко, чем больше я делаю это, тем яснее становится послание. Когда природа внутреннего конфликта проясняется, я могу начать диалог. Цель — привести к согласованию все три центра. Это может звучать странно, но я дошла до того, что договариваюсь со своими центрами. Например, я могу попросить живот помочь поддержать сердце для достижения единства. Я убеждаю хара, что в следующий раз дам преимущество животу и попрошу сердце подчиниться. Чаще всего быть целостным оказывается лучшим, чем быть «правым».

 Преодоление

 Преодоление — возможно, самый распространенный из методов, которыми мы управляемся с расщеплением. Оно является волевым действием: разум преодолевает сердце или сводит воедино сердце и живот. Преодоление сработает, но это утомительно и требует нервных затрат от одной из составляющих — все время тянуть за собой другую. Когда мы действуем в режиме преодоления, мы тратим колоссальное количество энергии, и жизнь кажется испытанием. Если мы способны уговорить другие центры сотрудничать по собственной воле, завершение того или иного дела отнимет меньше энергии и сил.

 Часто наши расщепления и конфликты очевидны, иногда нет. Изучая себя под давлением и/или в движении с партнером, мы можем быстро выяснить, как расщепляемся или отделяемся от себя. Обладая состраданием, юмором и занимаясь базовой практикой, мы можем тренироваться, ориентируясь на целостность.

 Как я узнаю, что нахожусь в состоянии целостности?

 Многие из нас склонны к сомнениям или к перфекционизму и могут чувствовать, что никогда не бывают по-настоящему уравновешены или целостны. Вот несколько признаков, дающих нам знать, что мы в нужной зоне.

 Когда мы собраны воедино, мы:

 • осознаем дыхание;

 • ощущаем земное притяжение;

 • чувствуем мягкость и резвость в теле;

 • испытываем внутреннее ощущение ясности и сосредоточенности.

 Часть IV. ВОПЛОЩЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

 Глава 12. Ирими

 Сила больше связана с намерением, чем с размером бицепсов. Она в большей степени зависит от Духа и тока энергии, чем от количества отжиманий, которое ты можешь сделать.

 Терри Добсон

 Концепция ирими переводится как «вхождение». Ирими — это приятие жизни, фундаментальная потребность нашего человеческого существа. Мы воспринимаем ирими в виде концепции: сперматозоиды плывут к яйцеклетке, движение к жизни вкупе со стремлением к слиянию, движение вперед и проникновение, в то время как принимающая яйцеклетка ждет, полная способности принимать и удерживать то, что приходит. Две эти силы уравновешивают вселенскую жизненную силу и описываются в различных космогониях как инь и ян, действующее и принимающее, мужское и женское, отец и мать. Ирими пытливости — движение разума в природу бытия. Ирими — ощущение долга и ясности, используемое, чтобы фокусировать и направлять энергию в сердце материи.

 Дух ирими

 В айкидо ирими — акт непосредственного вхождения в атаку. В Японии XVI века школа меча ягю использовала технику под названием марубаси, что переводится как «мост жизни».

 Когда противник атакует, нанося удар мечом, вы не совершаете движения ни влево, ни вправо, только по направлению атаки, единым согласованным движением проходя через его меч и через его дух. Это техника вхождения и выбора смерти.

 Философия, которая лежит в основе этой техники, трактует жизнь как узкий бревенчатый мост, переброшенный через стремительную реку. Если человек встречается лицом к лицу с противником посередине этого моста, бежать ему некуда. Стоит отступить или даже проявить колебание, и вы будете сражены мечом… выбор жизни есть смерть.

 Единственный путь — это путь противника. Здесь не должно существовать отстранения, только обмен временем и пространством, когда дух устремляется в самое сердце противника. Это дух ирими… Только избавившись от привязанности к времени и пространству, вы сможете достичь истинной свободы выбора смерти… выбор смерти есть жизнь.

 Митцуги Саотомэ, «Айкидо и гармония в природе»

 Так что же означает выбрать смерть? Как, выбирая смерть, мы можем выбрать жизнь? Есть история о юноше, который искал мечника, чтобы научиться владению мечом.

 Юноша пришел к мечнику и попросил принять его в качестве ученика.

 — Мне жаль предлагать вам такого бедного ученика, у которого нет никакого опыта обращения с мечом, но, прошу, примите меня, ради людей в моей деревне, которых никто другой не может защитить.

 Мечник попросил юношу встать напротив него с мечом.

 Вскоре мечник опустил свой меч и сказал:

 — Ты был нечестен со мной. Ты мастер.

 — Нет, — ответил юноша. — Я ничего не знаю.

 — Но ты производишь впечатление мастера, — сказал мечник. — Скажи мне, что ты сделал?

 — Поскольку мой опыт обращения с мечом настолько скуден, я подумал, что меня быстро убьют, поэтому каждый день готовился встретить и принять смерть.

 — Ах! — сказал мечник. — Ты действительно мастер — мастер собственного «Я», и я могу очень быстро обучить тебя. Техника проста. Приятие смерти — самая сложная составляющая, а ты уже справился с ней.

 Ирими — акт вхождения в жизнь, а не попытка ее избежать. Ирими — способ сознательного исследования страха, который дает возможность понять, что удерживает нас от полноценной жизни. Что за составляющие помогают нам встретиться лицом к лицу с нашим страхом, открыть сердце и двинуться вперед в жизнь?

 Мне кажется, что два самых важных элемента, необходимых для встречи со страхом, — это основательность и интерес. Мы начинаем с основательности, поскольку она дает нам пространство, в котором мы можем стать заинтересованными. Когда есть ощущение стабильного воплощения, оно позволяет укорениться, что дает определенное пространство в жизни. В рамках этого пространства способны проявиться интерес и любопытство. Любопытство и есть ирими. Я частенько говорю: «Если ты боишься чего-то, заинтересуйся этим». Входя в ситуацию, мы можем изменить наше ощущение от нее. Нередко в этот момент страх начинает рассеиваться. Здесь есть и момент благородства — мы отдаем себя движению, не торможению, не наблюдению со стороны. Мы полностью отдаемся моменту.

 Когда я представляю концепцию ирими на занятиях, мы делаем упражнение, вовлекающее партнера. Пары начинают с того, что встают друг перед другом. Один человек берет на себя роль атакующего, а другой — атакуемого. Атакующий бьет и устремляет кулак в живот партнера. Сжатый кулак атакующего может олицетворять что угодно: злобу, агрессию, критику, близость или другое интенсивное энергетическое состояние. Атакуемый двигается, чтобы встретить кулак, затем разворачивается за спиной атакующего и копирует его позу. Атакуемый заканчивает тем, что стоит позади атакующего в той же позе, ощущая и чувствуя ситуацию с позиции атакующего.

 Многократно повторяя это упражнение, мы можем изучить, как реагируем в момент возникновения агрессии или близости. Мы начинаем понимать, что такое — быть в воплощенном состоянии или существовать таким способом, который позволяет нам быть спокойными и идти прямо в атаку. Мы также можем заметить, что большую часть времени тело стремится избежать атаки. Повторение данного упражнения позволит нам ощутить, что происходит в обеих ситуациях. Если мы достаточно основательны и сосредоточенны, то можем пройти сквозь собственный защитный механизм и не отвлекаться на страх, смущение или другие эмоции.

 Когда атакуемый включился и стоит позади атакующего, следующий шаг — понять, как сопоставить энергию. Сопоставление называется смешением. Мы не хотим потеряться в энергии другого человека, слиться с ней. Мы хотим стать подобными другому человеку, увидеть мир с его точки зрения, сохраняя ощущение себя и собственного центра.

 Здесь имеет место очень важный феномен. Когда мы становимся схожими с другим человеком, нас сложно атаковать. На занятиях я объясняю: «Агрессия зависит от дуальности: должен быть ты и я. Если в то время, как я тебя атакую, ты становишься таким же, как я, мне сложно определить тебя и атаковать. Вот что я подразумеваю под смешением. Ты становишься подобным атакующему тебя, и ему не на чем сосредоточить агрессию». Такой феномен смешения с атакующим длится секунду-две, но это очень важный момент. Как только соединение — смешение — произошло, мы делаем другой сдвиг, возвращаясь к центру, и сосредотачиваем внимание на собственном ввдении. Если наше видение достаточно сильно, атакующий втягивается в него вместе с нами или же агрессия растворяется и каждый идет дальше своей дорогой.

 Один ученик рассказал мне историю, которая неплохо иллюстрирует феномен смешения:

 Прекрасным воскресным утром я ехал в кафе, чтобы насладиться капучино и чтением книги. Припарковав машину, я заметил мужчину, пристально смотрящего на меня. На нем не было рубашки — только кожаный жилет, а также армейский ремень, с которого свисали охотничий нож и топор. Увидев его враждебный взгляд, я сначала испугался и напрягся. Я также ощутил вину, поскольку должен был казаться этому человеку «ублюдочным яппи». Но я отверг вину, напряжение и избавился от ощущения умиротворения и приятности текущего дня.

 Обратившись к принципам айкидо, я отверг мысль о том, что мы с этим человеком враги. Я перефокусировал внимание на то, что не являюсь ни его врагом, ни его жертвой. Тогда стресс покинул мое тело, и я пошел в направлении мужчины, глядя ему в глаза.

 Он раскрыл чехол, вытащил топор и схватил его, приняв угрожающую позу. Я продолжил двигаться в его направлении, он поднял топор, метя мне в лоб. Оказавшись шагах в десяти от мужчины, я посмотрел на топор и сказал: «Ух ты, какая прелесть — двуглавый и хромированный. Тебе есть чем гордиться». В этот момент его враждебный взгляд сменился на разочарованный. Он медленно вернул топор в чехол и прошел мимо. Я же пошел дальше в кафе. Нил

 История Нила демонстрирует преобразующую силу открытости и интереса. Она напоминает нам, что помимо вариантов «драться или бежать» есть и другие возможности. Требуется смелость и ощущение полного присутствия, чтобы вспомнить об этом, но если мы решились врастать в жизнь, то можем развить и эту часть себя.

 Встреча с нашими страхами

 Практику ирими можно использовать для решения проблем как с внутренней, так и с внешней агрессией. Имея дело с самой собой, я вспоминаю, что О-Сенсей сказал: «Атакующий не вовне, а внутри», — и использую ирими, чтобы разобраться.

 Испытывая в свой собственный адрес агрессивные или негативные эмоции, я могу использовать ту же технику, что и с кем-то вне меня: я нахожу центр, а затем вхожу и смешиваюсь. Приняв себя и собственные негативные чувства, я воодушевляю себя на более позитивное мировоззрение. Если я напугана собственной жесткостью или опасаюсь одиночества и разочарованности, то буду пытаться убежать или раствориться. На самом деле бегства нет, и мы заканчиваем тем, что возвращаемся и сталкиваемся с самими собой лицом к лицу — встречаем меч.

 Однажды я спросила исключительного учителя айкидо Терри Добсона, боялся ли он когда-нибудь, находясь на мате. Его ответом было: «Да, но я привык к страху». Если мы принимаем страх и стабилизируемся, то можем использовать энергию страха или боли. В страхе и страданиях кроется колоссальный потенциал. Занимаясь базовой практикой, мы можем развить достаточную глубину, чтобы принять и включить эти аспекты себя. Затем мы можем начать принимать эти составляющие в других людях. Приятие — основа сострадания. Сострадание позволяет нам открыть сердце, чтобы мы могли втянуться в самый центр ситуации. Мы можем использовать ирими как способ не бросать и не отказываться. Вдохновение — величайшая защита. Акт вхождения в жизнь — воодушевляющее действие.

 Другая ученица засвидетельствовала силу этого феномена на одном из занятий:

 С пяти до четырнадцати лет я подвергалась сексуальным домогательствам отца. Почему я должна поддерживать того, кто атакует меня? Я думала: нет такой причины. Я здесь, чтобы позаботиться о себе, и никто не должен меня тронуть. Через четырнадцать лет терапии я все еще не могла воспринимать никакой контакт в области таза иначе как болезненный и опасный.

 Однажды на занятии мы с Венди стояли лицом к лицу, готовые выполнить упражнение на ирими. Она двинулась в атаку, а я повернулась вокруг нее, как меня учили.

 Она сказала:

 — Ты делаешь все движения правильно, но ты не поддерживаешь меня. Ты должна поддержать атакующего. Ты хочешь действительно поддержать меня?

 — Нет.

 Она подождала. Затем сказала:

 — Ты хочешь испытать боль, чтобы я ударила тебя?

 — Нет, никоим образом.

 Одним из тех, кто наблюдал за нами, был человек, помогший мне справиться со страданиями, и он сказал:

 — Она испытала достаточно боли в своей жизни.

 Венди стояла и не собиралась двигаться. Я поняла, что игра окончена. Если я не поддержу ее и не оставлю свою потребность в самозащите, то никуда не сдвинусь.

 Венди продолжала стоять.

 Она сказала:

 — Лучше любить и испытать боль, чем не любить. Лучше хотеть полюбить и вновь испытать боль.

 Я поняла, что это — поворотный момент в моей жизни. Позже я попросила Венди ударить меня в живот и поняла, что это не так уж и больно. Это был всего лишь мой страх. И я выжила.

 Сьюзен

 Развитие с помощью управляемой доли

 Изначально мы входим в ситуацию, чтобы пережить ее, проникнув в самую ее суть. Я заметила, что для развития людям нужно быть немного голодными. Такой голод заставляет команду побеждать на спортивных состязаниях. Голод означает, что мы хотим пробиться к цели через некий дискомфорт. Если мы перегружены, то не хотим больше страдать, не хотим больше информации, не хотим больше ничего. Перегрузка — механизм выживания. Тот, кто перегружен, полон и не голоден.

 Настоящая ирими — не попытка избежать ущерба. Напротив, мы хотим получить ущерб и все равно продолжить двигаться. В начале каждого блока занятий я обычно спрашиваю: «Возможно ли защитить себя?» Я спрашиваю об ощущении безопасности от ущерба. По моему опыту, защитить себя на самом деле — невозможно, и, по моему убеждению, не защита себя — главное. Главное — продолжать жить, испытывая сострадание, действуя умело и творя. Получить ущерб — не ужасно, это просто жизненная данность. Мы можем испытать боль и по-прежнему двигаться вперед с открытым сердцем. Мы можем продвигаться, даже если боимся. Нам не нужно ждать, пока мы исцелимся для любви.

 Чтобы быть способными двигаться вперед с управляемой скоростью, нам нужно двигаться с такой динамикой, чтобы система не была перегружена. В западной культуре уважаются высокие достижения — чем раньше и быстрее мы чего-то достигнем, тем лучше. Нам нужно переучить себя, чтобы считать прирост в один-три процента позитивным и эффективным изменением, а не провалом. Наши внутренние системы организуются вокруг гомеостатического ответа, то есть мы легко привыкаем. Любые радикальные изменения перегружают нашу систему и дают нам импульс вернуться к привычному. Нам нужно развиваться в том темпе, который не приведет систему в состояние ошеломления.

 Вместо того чтобы думать обо всем, чего мы еще не достигли, почему бы не сказать: «Я добился улучшения в один или три процента. Это прекрасно». Когда правительство поднимает налоги на четверть процента, это расценивается как существенное увеличение. Если бы выплаты подняли на пять процентов, нам было бы приятно. Важно помнить, что небольшой прирост — это движение к успеху. Однако если мы добавляем три процента в позитивном отношении к себе, типичный ответ — сосредоточиться на том, что мы еще не доделали.

 Улучшение на один-три процента дает общий кумулятивный эффект. Мы можем действовать малыми дозами, поскольку это движение в верном направлении. Нам нужно развить позитивный подход к себе.

 Антифобия

 Испытание — верный способ увидеть неудобство, неудобство — неверный способ увидеть испытание.

 Дзен-буддийский афоризм

 Фобия — это «страх» чего-то. Когда люди испытывают фобию, они отстраняются от того, что их пугает. С другой стороны, те, кто страдает антифобией, бросаются к тому, чего боятся. Внешнему миру люди с антифобией кажутся смелыми и сильными. В то время как люди с антифобией не испытывают страха, в них нет и смелости, даже осознания, только непроизвольная реакция рвануть вперед с сильным чувством атаки или стремлением к контролю.

 Люди с антифобией страдают от ощущения слепоты и напряжения, нередко сопровождающихся удивлением от того, что оказались не там. Поскольку люди с антифобией не могут ощутить, что боятся, им необходимо отслеживать признаки страха, исследуя собственные действия. Когда человек с антифобией понимает, что его действия — импульсивная реакция, а не обоснованное, мягкое движение к сути вещи, он может дать себе команду замедлиться, смягчиться и приостановить бешеный ток энергии, побуждающий движение. Идея в том, чтобы принять гонку энергии, нередко ощущаемую как страх, и двинуться дальше с открытым сердцем и ясным восприятием. Смелость — это осознать страх и продолжить двигаться вперед.

 На занятиях мы часто практикуем ирими с деревянным мечом. Я стою с мечом и прилагаю все усилия для стимуляции своей агрессивной энергии, а ученики подходят ко мне один за другим. Когда я ударяю их, они входят в атаку. Я всегда могу определить антифобийный тип, поскольку они склонны буквально врезаться в меня, когда входят, примитивный вариант «атакуй атакующего». Несмотря на то что они входят, их напряжение стимулирует мою агрессию, и обычно я хочу смести их с пути. Широкий крен, с помощью которого антифобийный тип уклоняется от меча, подобно магниту притягивает мою агрессию, как липкая бумага — муху. Когда атакуемый удерживает свою энергию в расслабленном, уравновешенном и направленном в нужную сторону состоянии, мое агрессивное внимание смягчается, а концентрация ослабевает.

 Ирими задаваемых вопросов

 В статье о страхе ядерной войны я прочла о человеке, который боялся этого, как ребенок. В конце концов он стал ядерным физиком. Отец посоветовал ему: «Если ты боишься чего-то, изучи все, что возможно, на эту тему». Это ирими. Чем больше я боюсь, тем сильнее пытаюсь понять, чего же я боюсь. Задавать вопросы — это ирими — она проникает в нас и втягивает внутрь. Если я научусь задавать себе верные вопросы, то смогу втягиваться во что-то, что в противном случае уходит или восстает против меня. Тонкое искусство постановки вопросов, задавания верного вопроса — существенная часть процесса.

 Важно знать, что мы можем использовать дух пытливости и непродуктивно. Мы можем уводить себя все дальше от чего-то, задавая неверные вопросы и доводя себя до провала. Неверные вопросы не дают нам двигаться вперед и открывать позитивные аспекты и все дальше уводят нас от самих себя.

 Важная часть внутреннего процесса — развитие линии вопросов. Важно смотреть на себя свежим актуальным взглядом. Вопрос, который я задавала себе четыре года назад, может больше не вызывать интереса и не оказывать воздействия. Старый вопрос может иметь отношение к старым проблемам, но мне нужно перефразировать его, чтобы оставаться близкой внутреннему процессу. Все это — ирими, движение вперед и одновременно к чему-то.

 Есть ощущение полноты и восхищения, которое я ассоциирую с ирими. Позитивизм и движение вперед соотносятся с экстатическим стремлением ощутить жизнь. Ирими включает в себя и спокойствие, и активность, а также бдительность в отношении восприятия момента, вхождения в сердце и душу ситуации, проникновение в суть. Прошлое и будущее запрещаются, и мы входим в переживание настоящего. Чувство ирими — органическое, так растение тянется к солнцу, это вхождение — так ростки устремляются из темноты к свету. Наш фундамент, наш прочный центр подобен крепкой корневой системе, которая движется вверх, даже будучи в состоянии покоя, будучи подкармливаемой питательным компостом наших страданий и орошаемой состраданием нашего заботливого сердца.

 Состояние «почти» в соединении с не-знанием создает магнетическое притяжение в сторону позитивного движения. Есть ясность четкого движения, в которое вовлекается вся система — тело, разум и эмоции — от самых основ. Это притяжение заставляет любые сопротивляющиеся составляющие втянуться в движение. По мере того как наше видение становится более четким, мы можем с большей легкостью преодолевать сопротивление.

 Без видения цели мы склонны сливаться с тем, что попадается навстречу или отвлекаться на это, и наши движения становятся слабыми или нейтрализуются. Наше видение — это намерение духа. Наше намерение может касаться решения сделать что-то или просто быть точным в момент «настоящего». Когда мы теряем качество ирими, то теряем и ощущение присутствия в текущем моменте. Никакой точности тут быть не может, поскольку мы раздроблены и разрываемся между будущим и прошлым, действуя бессознательно. Только акт собирания себя воедино, вступления в настоящее — это акт ирими, или вхождения — вхождения в пробуждение.

 Ирими — это связь: движение к истинному контакту с обстоятельствами безо всякой программы или желания изменить человека или ситуацию. Когда мы контактируем с тем, что есть, на глубочайшем из возможных уровней, мы способны продвинуться на следующий уровень того, что воздействует на нас.

 В айкидо, когда человек движется, чтобы схватить мое запястье, я смещаю вес и немного подаюсь вперед. Я не жду, пока партнер вступит со мной в контакт, я сама контактирую с партнером. Мы оба стремимся к контакту на самом глубоком, сущностном из возможных уровней. Если в тот момент, когда я смещаюсь вперед по направлению к партнеру, у меня возникает ощущение соединения с животом, ногами и стопами, то контакт включает эти части меня. Если мое желание контакта с партнером включает руки, сердце, живот, ноги и стопы, то мы будем интенсивно соединены на протяжении того времени, пока мы можем удерживать концентрацию. Обычно наше внимание смещается или ускользает в сторону будущего, но пока мы поддерживаем связь, это момент глубокой близости.

 По мере того как наша способность к кинестетической концентрации растет, увеличивается и способность к глубокому близкому контакту. Вкупе с намерением проникать, идти внутрь действия или, более общо, жизни, наша способность к контакту помогает развитию способности ирими. Скорость и хронометраж начинают разрабатываться интуитивно, если мы продолжаем тренироваться, практиковаться и движемся к столкновению с жизненными ситуациями. Хронометраж вырастает из релаксации. Релаксация — из уверенности. Уверенность — из опыта.

 По мере культивации любопытства, интереса и увлеченности растет и ощущение настоящего, а также ясность. Когда наш разум, сердце и живот приходят к моменту совмещения, мы входим в состояние проникновения. Мы вступаем в тайну. Начинается снятие покровов.

 Глава 13. Разные подходы

 Когда твой дух утвердился, накапливай опыт день за днем, шаг за шагом. Полируй двоякий дух, сердце и разум, обостряй двоякий взгляд, восприятие и видение. Когда твой дух не замутнен, облака смущения улетучились, проявляется истинная пустота.

 Миямото Мусаси

 Мужской подход — мотивирующая сила

 Что мы можем использовать в качестве мотивирующей силы? Как мы можем тренироваться в движении к настоящему? Как нам справляться с ситуациями, если дорога заблокирована и кажется, что мы не можем продвинуться вперед? Что с теми моментами, когда мы соскальзываем, удаляясь от цели?

 Имея дело с этим аспектом пути, полезно знать, что каждый сталкивается с опытом, являющимся основой таких вопросов. Они на самом деле часть процесса духовного роста. Это помогает, если наш разум, наша рациональная составляющая постигла концепцию духовного роста. Наше чувствующее тело может по-прежнему страдать от измены, разочарования или боли, но разум понимает, что данный опыт — неизбежная и необходимая часть процесса. В книге «Мастерство» Джордж Леонард указал некоторые сложности, с которыми мы можем столкнуться на пути. Знание помогает, давая нам надежду и способствуя нахождению способа продолжить.

 В другое время или в несколько иной ситуации наше знание и разумное понимание могут быть вовсе бесполезны, каждая мысль может блокироваться контрмыслью, экзистенциальной мыслью. В таком случае мотивацией или силой продолжать действовать может оказаться сердечное веление. Это может не иметь никакого смысла, но у нас есть чувство, стремление, желание соединиться с жизнью. Проявляются наши наиболее убежденные стороны. Мы можем ощущать себя слепцами, продвигающимися вперед.

 Другая возможность в том, что наш живот, или хара, или центр действия, начинает отвечать за движение вперед. Сопровождающее этот процесс чувство — «просто сделай это», безо всякого понимания. Мы можем даже не ощущать, что находимся на верном пути. Мы просто делаем это. Мы можем обнаружить, что садимся медитировать или поднимаемся, чтобы сделать упражнения.

 Посвящение себя духовному пути обычно проистекает из нашего стремления уменьшить наши страдания и из искренних альтруистических чувств к другим существам. По мере ежедневной практики мы обновляем это посвящение. Наше стремление сосредоточиться на себе и стать цельными отражает усилие, направленное на работу со склонностью к страданиям, создаваемым внутренним конфликтом.

 Когда мы делаем одно дело за раз, концентрируясь просто на дыхании, земном притяжении, поле и качестве — на эти несколько секунд мы вне конфликта. В такие моменты в определенном смысле мы избегаем страданий и несем в мир гармонию. Мы хотим использовать столько себя, сколько возможно. Один из способов сделать это — стать цельными, вступив в контакт со всеми центрами: головой, сердцем и хара и заручиться их поддержкой.

 Подстегивая свой интерес, мы можем воодушевить головной центр, разум, продолжать задавать вопросы, которые приводят нас к практике. Тренировка привычки разума к пытливости помогает нам развивать открытость сознания. Нам нужно быть осторожными в пытливости, чтобы не вырастить привычку зацикливаться на пойманном знании. Нам необходимо двигаться вперед к состоянию ментального спокойствия и ясности, чтобы наш интерес обретал такие качества, как проницательность и точность. Чтобы успокоить разум, мы учимся контролировать склонность метаться от одного привычного рисунка к другому, тренируя разум сосредотачиваться на одной вещи за раз.

 Мы тренируем разум с помощью практики и многократного возвращения внимания к объекту концентрации. На занятиях я говорю: «Вы поймете, когда будете на это способны. Вы почувствуете, что сознание устойчиво. Ощутите его готовность, способность быть открытым и любопытным». Такое спокойствие обычно достигается через медитативные практики, при которых именно для этой цели специально отводится определенное время. Ежедневная практика помогает сделать данный опыт естественной составляющей бытия. Мы знаем, что у нас есть техника, инструмент, который помогает нам фокусировать сознание.

 Важно уметь отделять мысли от чувств, потому что это разделение позволяет нам определить любой внутренний конфликт между головой и сердцем. Иногда конфликт увидеть легко — в ситуации, когда сопротивляющейся составляющей оказывается страх. Например, мне необходимо выступить перед группой людей. Предположим, материал мне хорошо знаком и я действительно хочу передать информацию аудитории. Моя чувствующая составляющая, сердце, испытывает страх и сопротивление. Я могу даже ощущать, что абсолютно не готова встать перед всеми этими людьми. В такой момент возникает конфликт между моими головным и сердечным центрами, что делает невероятно сложным заставить себя действовать. Распознать конфликт — первый шаг. Следующий шаг — использовать технику, инструмент, который помогает мне привести сердце в соответствие с головой. Возможно также привести голову в соответствие с сердцем. Важна именно унификация — нахождение способа закончить конфликт, приведя центры к согласию.

 Колоссальная способность сердечного центра к увлеченности использует чувства, стремления, желания, страсть и потребности как мотивирующие энергии. Чтобы использовать эту мощную внутреннюю силу, мы должны найти способ управлять данными энергиями и направлять их. С неутомимой пытливостью мы можем определять нашу сущностную альтруистическую потребность, наше глубинное желание единения с жизнью, наше стремление ощущать себя соединенными с миром. Мы можем направить пытливость к цели, соответствующей ментальному видению, или привести разум в соответствие с сердцем, желанием любви, доброты и красоты. Нам необходимо уметь различать искаженные потребности и желания и истинную сущностную необходимость.

 Мы можем стабилизировать сердечный центр, замедляясь, уделяя внимание и время практике, в ходе которой мы фокусируемся на одном чувстве за один раз. С практикой мы можем гореть, как ровное пламя, распространяя приверженность, сострадание, доброту и другие сердечные энергии. Мы больше не подобны вспыхивающему огню, колеблемому ветрами искаженных желаний и смущения. Когда в наших ощущениях есть спокойствие и устойчивость, мы можем начать раскрываться для сильных чувств. Мы культивируем сердечную открытость и можем использовать энергию сердечного центра, чтобы сильнее погрузиться в жизнь.

 Хара, или центр живота, — нередко самый сложный центр для определения в терминах мотивирующей силы. Единственное исключение — это сексуальное желание, которое обычно располагается ниже хара, но может считаться частью данного центра, поскольку обладает ясным импульсом движения и желанием достигнуть цели. Хара дает энергию для «действенной» составляющей нашей жизни. Живот — та часть нас, которая действует. Хара поднимает нас из кресла, мы используем ее силу, чтобы толкать машину. Желания живота объединяются в самом активном воплощенном смысле. Голова может думать, что неплохо было бы пойти и сказать кому-то: «Привет!» Сердце может хотеть этого. Но именно живот «ведет» нас через комнату и помещает в состояние воплощенного контакта с другим человеком. Живот — проявление желания или мысли.

 Когда мы понимаем это и исходим из живота, внутри нас начинает развиваться чувство уверенности. Западная культура создала определенные табу в отношении личной силы и сексуальной энергии. Эти табу привели к замутнению связи с животом. Боль инцеста и других форм насилия научила многих из нас прятаться и погребла ощущение уверенности и силы. Чтобы вновь раскрыть и вызвать эту часть себя, нужно терпение, смелость и интерес. Только когда мы можем вступить в близкую связь с хара, мы способны узнать, находятся наши сердце и голова в конфликте или в гармонии. Мы можем сделать себя цельными, только если имеем доступ ко всем частям, которые собираем воедино.

 Понимая что-то о том, как эти части функционируют или не функционируют, мы можем создать стратегии для помощи себе в трудное время. Есть неизбежные периоды, в которые наш путь идет вдоль подножия горы и мы не видим пика, которого хотим достичь. Нам нужно понять, что мы у подножия. Нам необходимо помнить, что иногда, чем ближе мы к той точке, куда хотим попасть, тем сложнее ее увидеть. В тот момент, когда мы не можем даже почувствовать ее, нужно призвать на помощь свою способность продолжать двигаться и делать это любой ценой. Мы можем мобилизоваться и продолжать идти, пока не вернется вдохновение.

 Наличие цели, движение к ней и постижение того, как она мобилизует нас в воплощенном действии, представляет одну половину нашей сущностной природы. Это — ян, «мужское», действующая часть. Теперь давайте посмотрим на другую сторону и исследуем некоторые возможности бездействия.

 Женский подход и бездействие

 Способность быть, не действуя, — особенно острый жизненный опыт: мы принимаем жизнь точно такой, какая она есть. Мы спокойны, присутствуем в настоящем, мы наготове, открыты и принимаем любое минутное изменение, которое происходит в поле нашего осознания. Я ассоциирую «женское» качество с кругом и элементом простора, в котором есть место, чтобы могли произойти любые вещи. К женскому обращаются как к Великой Матери или Тайне. Смысл женского в том, что это источник — место, из которого проистекает действие. Действие начинается с без-действия, прыжка из неподвижности бытия, пустоты без-мыслия. Эта способность удерживать пространство, быть, не действовать — сила женского. Мои любимые строки из «Дао Де Цзин» говорят об этом следующим образом:

 Превращения невидимого [Дао?] бесконечны. [Дао] — глубочайшие врата рождения. Глубочайшие врата рождения — корень неба и земли. [Оно] существует [вечно] подобно нескончаемой нити, и его действие неисчерпаемо.[8]

 Лао—цзы, «Дао Де Цзин»

 Неисчерпаемый источник, который есть во всех нас, практически полностью не понят или упущен в нашей ориентированной на достижения культуре. Когда мы успокаиваемся в неподвижности, нас могут обвинить в лени. По моему мнению, лень — не бездействие, а невнимание. Приятие — это способность быть именно с тем, что есть, удерживать для этого пространство, не пытаясь изменить или преобразовать его. Требуется колоссальная глубина, чтобы продолжать включать в себя каждый момент по мере его проявления. Нередко мы обнаруживаем мощное стремление вмешаться, сделать лучше, исправить, преобразовать. Женское обладает способностью позволять вещам оставаться такими, какие они есть, и последовательно расширять границы бытия. Для этого нам необходимо серьезное любопытство — мы должны быть действительно заинтересованы в том, что появится, быть открыты любой возможности, не стремясь исправить ее или как-либо улучшить. Вместо того чтобы проникнуть в тайну, мы позволяем тайне проникнуть в нас.

 Как мы можем сдаться, ощущая, что даем жизнь? В какой момент мы начинаем воспринимать проникновение как насилие? Чтобы исследовать эти вопросы, нам нужно сначала установить определенные границы и исследовать их. Когда наши границы ясны, мы можем сосредоточиться на моменте и опыте проникновения. Женское позволяет проникнуть в себя. В идеале мы разрабатываем достаточную основу или глубину, чтобы быть способными принять, даже приветствовать, энергию в нашем существе. Нам не нужно сопротивляться энергии, взрываться или бежать от нее. В этом идеальном состоянии мы подобны матери, принимающей ребенка на руки. Сила получения и приятия познается в наибольшей мере, когда мы взаимодействуем с ее противоположностью — с ориентированным на действие мужским, которое проникает.

 Баланс: интеграция мужского и женского подходов

 Чтобы изучить взаимодействие мужской и женской энергий, мы можем использовать практику айкидо, затрагивающую активную и воспринимающую энергии. В айкидо уке — партнер, который атакует и отбрасывается, а наге — партнер, который получает атаку и отбрасывает. Уке начинает действие и мобилизуется особым способом. Цель — проникнуть в центр наге и контролировать его. Наге должен получить, принять или включить энергию или намерение уке. До этого момента уке — мужское, проникающее, а наге — принимающее, женское. Затем имеет место мистический магический момент, в который ситуация переворачивается. (Я оговорю этот переворот более подробно в следующей части.) Теперь наге проникает в уке, который получает энергию, после чего обычно оказывается отброшен в воздух, затем энергия вновь превращается в активное действие. Это активное действие позволяет уке умело упасть или приземлиться безо всякого ущерба. Фью! Все это может занимать одну-три секунды.

 Танец мужского и женского — естественный, органичный процесс, который происходит даже в тот момент, когда вы читаете эти строки. Чтобы научиться понимать и принимать этот танец, мы должны очень внимательно наблюдать за нарастанием диапазона. Следуя метафоре айкидо, мы спрашиваем: «Когда я атакую как уке, могу ли я сдать тело наге? Могу ли я отдать себя настолько полно, насколько это возможно, чтобы встретить ситуацию?» Настоящее испытание — запретить любые мысли или получаемые указания, рискнуть получить ущерб, чтобы испытать экстраординарное осознание, в котором все станет соответствующим и соединенным. В момент бытия полностью мы поглощены и вкладываемся в силу броска. Можем ли мы приступить к заданию? Можем ли мы начать с мужского, а затем запретить мысли, сдаться не-знанию в женской реальности, увидеть, какого рода озарение, опыт или ребенок получится?

 Чтобы оказаться прямо в центре настоящего, раскрывающегося момента, нужны тренировки, смелость и сосредоточенность. Вместо этого мы частенько пытаемся вернуть контроль над ситуацией и переключаем внимание на будущее. Мужское стремление, желание знать, часто перекрывает женское, не-знание, тайну. В результате женский аспект укорачивается или вовсе отрезается. Целая часть нас утеряна, погребена под знанием. Так что мы ведем урезанную до половины жизнь, взывая о целостности и удовлетворении, нередко не понимая, что упущено.

 Я верю, что мы можем исправиться и научиться перемещаться между мастерством мужского и тайной женского. С помощью практики и терпеливых тренировок мы можем ближе познакомиться с тонкостями и нюансами этого танца. Мы можем распознать различные способы бытия, позволяя себе участвовать в них с большей полнотой. Мы хотим развить способность быть твердыми и острыми, а затем мягкими и открытыми. Когда доступна каждая из возможностей, и интуитивная, и творческая составляющие, мы можем сделать естественный органичный выбор и переключиться за миллисекунду. Затем в танце возможно все.

 Магический переворот

 Выше я ссылалась на тот момент, когда энергия атакующего, уке, переворачивается. В такой момент уке получает энергию наге, того, кто бросает. Когда это движение выполняется верно, атакующий испытывает ощущение, похожее на удивление или трепет. Ни физическая, ни разумная составляющая нас не может ощутить или воспринять опыт тотального приятия достаточно быстро, чтобы организоваться против происходящего или отделиться от него. Чтобы конфликт существовал, а атакующий доводил действие до конца, должна быть дуальность: «ты» и «Я». Кто-то, кто атакует кого-то другого, и кто-то, кто защищается от атаки. В момент, когда наге полностью принимает уке, соглашается с ним и включает его, дуальность, разделение и конфликт перестают существовать. Это смешение. Ровно в середине смешения энергия наге превращается из принимающей в действенную, а энергия уке в то же время смещается от действенной к принимающей.

 Звучит довольно просто, концепция несложна, но ее воплощение включает кое-что еще. Чтобы в полной мере принять силу или намерения другого человека, нам нужна колоссальная глубина и невероятно сильный центр, который может удерживать и выносить энергию другого без потребности получить контроль или потери баланса. Нам нужно быть спокойными, любящими, открытыми и способными воспринимать восьмую долю секунды как длительный промежуток времени в тот момент, когда мы принимаем атаку, чтобы суметь ощутить, как сдвигается энергия атакующего, как она становится открытой, затем смущенной, когда он обнаруживает, что нет того, против чего он может идти. В этот момент мы всем своим существом стремимся в том направлении, куда хотели бы, чтобы двинулся уке. Точка нашего сосредоточения настолько ясна, что подобна магниту, притягивающему энергию уке к нашей внутренней цели. Уке будет удивлен, обнаружив себя лежащим на мате.

 Поскольку все это происходит через приятие и притяжение, ущерб никому не наносится, возникает только удивление. Для тех, кто пережил это или что-то подобное, это уникальное ощущение. Эго и агрессия исключаются, и естественное движение между действенным и воспринимающим, мужским и женским течет подобно дыханию. В водовороте закручивающего движения мы можем испытать ощущение интенсивной силы и нежности и насладиться им. Мы можем оставить контроль и быть движимыми дыханием жизни.

 Исследование аспектов нашего бытия

 По мере исследования потенциала нашего творческого интуитивного «Я», мы можем пробудить различные аспекты самих себя, чтобы увидеть, как они будут справляться с различными ситуациями. Если мы внимательны, приступая к заданию, то можем заметить, как определенный аспект выходит на первый план или ведет наше тело к движению. Например, если я собираюсь перенести очень тяжелые сумки из машины в дом, сильный аспект меня движется к машине, более мощный, чем тот, который действует, когда я собираюсь сесть и расслабиться в саду.

 Есть интересные двигательные упражнения, включающие ходьбу и спортивное лидирование с различных точек зрения. Среди многих точек зрения некоторые, особенно информативные, задействуют нашего воина, нашего взрослого (мужчину или женщину) и нашего ребенка. Делая это упражнение, я обнаруживаю некоторые полезные вещи, касающиеся меня. Сначала лидерство моего воина было знакомым и отличалось острыми, акцентированными качествами. Когда я начала пробуждать женщину, или взрослого, то обнаружила ее мягкость и спокойствие. Попросив ребенка выйти на первый план, я обнаружила пробел — моя система не знала, как вытянуть его наружу. Хочу отметить, что я смогла достичь моего раненого злого ребенка, но не нашла ребенка открытого и игривого. Он растворился в тумане неуверенности.

 Когда мы продолжили исследовать эти составляющие личности на занятии, я начала больше понимать о своей женщине. Ее форма была круглой, вокруг нее царила спокойная гладкость. Я даже начала ощущать, что у нее темные волосы и очень чистая кожа. Вместо голубого качества, которое я часто ассоциирую с собой, моя женщина создавала мягкое розовое ощущение. Она ощущалась полной простора. Я обнаружила, что временами, когда я не могу или не хочу делать что-то, моя женщина готова и хочет выйти вперед, чтобы решить задачу. Я использовала концентрацию и дисциплину, чтобы попросить ее выйти на первый план, а затем сосредоточилась на ней и сделала ее сильнее. Моя женщина — часть меня, которая обычно не выходит вперед, потому что мой воин занимает место на сцене.

 Мой воин стремится быть сильным, небессмысленным персонажем, сосредоточен на том, чтобы доводить дело до конца. Эта часть меня хочет единства и безупречности. Главная тема моего воина — «Не бросай». Форма моего воина ощущается как клинок или лезвие. В этом аспекте меня есть мужские качества, поэтому я склонна обращаться к нему «он». У моего воина сильное чувство независимости, и лучше всего он действует, когда управляется в интуитивном режиме, нежели на ментальном уровне в виде размышлений о том, что следует сделать.

 Поскольку мне интересно, на что похож каждый из аспектов, я выявляю детали, касающиеся формы, размера, вида и ощущения. Чем больше я раскрываюсь для них, тем активнее они вступают в жизнь. Затем я могу исследовать возможности решения различных жизненных задач в наилучшем вооружении. Я могу использовать любопытство: «Как моя женщина отреагирует на это? А мой воин? Ребенок?» Иногда очевидно, что один из моих аспектов лучше подходит для ситуации, чем другой. Когда все они доступны, интересно видеть, как один спонтанно возникает, чтобы действовать в сложившейся ситуации.

 Идея в том, чтобы вывести на первый план и поддерживать богатство нашего существа. Чтобы использовать нашу идентичность как творческое, отзывчивое, полное сострадания человеческое существо, нам нужно смотреть в глубины самих себя, исследовать и достигать их. Нам необходимо раскрыть аспекты собственного существа, дающие ситуации блеск, юмор и спонтанность. Наши интерес и любопытство питаются нашей способностью переносить не-знание. Мы можем ответить, исходя из духа и инстинкта, вместо того чтобы стать жертвой жестких, заданных культурой ответов, являющихся аплодисментами победе, и быть спасенными благодаря человечности. Если мы выигрываем и сохраняем цели, то обречены на провал. Когда наша жизнь организуется вокруг агрессии и защиты, то мотивирующими наши действия силами становятся доминирование, контроль и одобрение. Как мы можем поддерживать неистовые, дикие и нежные составляющие себя, если сосредоточены на победе и безопасности?

 Пытливо исследуя себя, мы можем открыть собственное богатство, боль и правду боли. Усиливая сердце и живот, мы можем научиться принимать удовольствие и боль и создавать для них пространство. Основа нашего существа — способность принимать все, что дает жизнь. Наша способность дышать и ощущать создает размер вместилища. Хотим ли мы удержать жизнь во всей ее полноте, как она есть, каждый ее свежий и новый момент, поднимающийся из тайны? Это требует невероятного мужества, но это достижимо.

 Другой, проявившийся во мне аспект, это бабушка, мудрый древний дух внутри меня. Бабушка сидит внутри моего лона, в центре хара. Она приносит мне дар спокойствия, сидя, завернутая в одеяло, абсолютно неподвижно. Когда я сосредотачиваю внимание на животе, я могу ощутить присутствие бабушки там, в моем центре. На короткий момент, секунду или две, я могу ощутить этот аспект спокойствия, соединиться с ним. Это необязательно означает, что я становлюсь спокойной. Я могу чувствовать страх, злость или беспокойство, осознавая спокойствие в своем существе. Я все еще зла, но есть и спокойствие. Если я могу поворачивать или переключать внимание туда-сюда, то не идентифицирую себя в полной мере со своей злобой. Я в большей мере осознаю, что это энергия, чем то, что она поднимается во мне. Да, энергия там. И это спокойствие. Я живая, реагирую на клеточном, электрическом и эмоциональном уровне. Злоба и спокойствие могут сосуществовать. Элементы жизни не исключают друг друга, они могут друг друга обогащать.

 Исследование этих аспектов себя — только один вариант работы с собственным богатством. Даосы используют качества природных элементов, чтобы понять, как мы взаимодействуем с жизнью: земля, воздух, огонь, вода, дерево и металл — изначальные учителя. Мы можем исследовать составляющие себя как огненные, водные или земные. Если мы смотрим на природу и открываемся ей как учителю, она предлагает множество уроков для объяснения элементов. Глядя на то, как эти элементы взаимодействуют друг с другом, мы можем научиться чувствовать и распознавать, как те же самые качества взаимодействуют внутри нас. Возможно, мы увидим, как гасим огонь вдохновения водой страха, потому что боимся гореть слишком ярко, или как задуваем огонь желания ветром или духом из прошлого. Мы можем распознать, как наша вода способна меняться, заставляя нас ощущать себя пасмурно и вяло или чувствовать себя ясными, полными щекочущих пузырьков и текучими. Мы можем ощутить глубокое океаническое чувство терпения и силы внутри себя.

 Почему мы должны ограничивать себя при таком жизненном потенциале, кроющемся внутри? Почему мы душим и убиваем врожденное любопытство и витальность желанием быть «правыми» или «находиться в безопасности»? Наша интуитивная составляющая всегда с нами, готовая предложить нам мудрость, если мы захотим предпринять археологические раскопки, чтобы ее обнаружить. Когда мы копаем вглубь себя, иногда легко открываются удивительные пещеры, а временами нам приходится действительно немало поработать и приложить колоссальные усилия, чтобы пробиться через множество слоев. По пути мы можем найти какие-то артефакты, которые дадут нам ключи к нашей предыдущей жизни или скажут о деструктивных силах, которые разрушили или исказили невинную, чистую часть нас. Все, что кроется под поверхностью, — наше законное богатство. Мы пережили рождение, голод, смерть и перерождение внутри себя. Древнее знание внутри нас понимает эти циклы. У нас есть способность любить, быть уязвленными и снова любить. Мы можем знать, не знать и снова знать. Мы можем двигаться назад и вперед как воин, взрослый, прародитель и ребенок, подобно тому, как вода, огонь, ветер или земля взаимодействуют внутри нас.

 Глава 14. Путь никогда не заканчивается

 Помни, ты «выражаешь» технику, а не «выполняешь» ее… как звук и эхо безо всякого раздумья. Это как когда я зову тебя, а ты отвечаешь, или я бросаю что-то, а ты ловишь, и все. Твоя задача — просто выполнять спонтанно вторую половину «тождества». Нет ничего, что нужно «пытаться» сделать. На конечном этапе… техника забыта. Все просто «идет».

 Брюс ли

 В марте 1992 года я повредила колено, дурачась с учеником во время частного урока айкидо. В течение долгих недель я едва могла ходить, процесс восстановления был, и остается, крайне длительным. В конце концов, я пережила травму колена дважды.

 В первый раз я повредила сустав и связки, но не слишком серьезно. Я использовала любую минутку и множество методов, чтобы вылечить колено — работы с телом, визуализацию, мази и массаж. Я была одержима этими усилиями, поскольку через две недели приезжал мой любимый учитель, чтобы провести семинар, и я была настроена на участие в нем. Колено быстро шло на поправку, хотя было далеко от выздоровления на момент приезда учителя. Личное стремление к тренировкам и желание испытать бросок учителя пересилили мою чувствительность. Во время тренировки с учителем на семинаре я вновь повредила колено. Второй раз повреждение оказалось весьма скверным — оно остановило меня.

 Задним числом я понимаю, что вселенная осторожно сообщала мне: «Замедлись». На занятиях по сознательному воплощению я исследовала ранимость и не-знание. Я обнаружила, что должна перестать «делать» и начать «быть». Я осознавала это послание, но привычка «делать» затмила мое восприятие. Желание улучшения и контроля было искушением тренироваться на семинаре, даже с серьезно поврежденным коленом. Тренируясь, я думала, что стану «лучше», что меня признают и что я буду все контролировать. А разум, одержимый желанием и стремлением, — худший оппонент. Вторичное повреждение было таким громким и сильным посланием, что я была вынуждена его услышать: «Остановись. Перестань делать.

 Остановись даже в попытках вылечиться. Останови все усилия. Просто будь. Будь здесь. Будь раненой. Будь открытой. И будь ранимой».

 Мое эго было ошеломлено. Вспыхнул страх. Моя идентификация заколебалась. Если я не способна крутиться и падать, вертеться и прыгать, то кто я? Я продолжила учить, но мои движения были настолько ограничены, что стиль обучения и техника полностью поменялись. До травмы я учила, заставляя людей бросать меня и отвечая телом. Теперь я совсем не могла падать, я могла только бросать. И даже броски нужно было осуществлять очень-очень осторожно. Я помню, как подходила к краю мата, чтобы начать занятие. Студенты были выстроены в линию в сейза, ожидая «поклона». Я посмотрела на их ряд и подумала: «Зачем они здесь?» Я чувствовала себя абсолютно неадекватной.

 Через некоторое время я обнаружила, что мелкие детали, с которыми я была вынуждена работать из-за ограниченности моих движений, увлекательны для всех нас. Микромир айкидо может многое предложить, если мы способны остановиться, замедлиться и исследовать те области, в которых происходит контакт. Мое ощущение неадекватности начало смешиваться с увлечением и приятием. Я начала находить новые составляющие себя, основанные на том, чего я не могу делать.

 Процесс лечения поврежденного колена совершенно отличался от предыдущего опыта. Первой частью было принятие послания: «Не лечи его. Просто будь раненой и уязвимой». Через некоторое время я медленно начала подстегивать исцеление. Когда я начала работать с визуализацией, со мной случился удивительный мощный опыт. Я привычно призывала энергию О-Сенсея, чтобы восстановить колено. И в то время, когда я стремилась к тому, чтобы дух О-Сенсея вошел в колено, я получила внезапное визуальное и чувственное впечатление. Я видела часовню и, со спины, женскую фигуру, очень похожую на Деву Марию, у алтаря. Она была совершенно неподвижной и молча молилась.

 Я многократно получала этот визуальный опыт, но никогда не могла увидеть ее лицо, поскольку всегда была позади часовни. Посланием было: «НЕ ВХОДИ: это священное место, удерживаемое в покое женственным». Никакой «действенной» энергии не было позволено войти, чтобы исцелить мое колено. Мне казалось необъяснимым, что часовня всегда была там. Когда колено чувствовало себя хорошо, свет из розового окна был весьма ярким, а когда нет — тусклым. По мере выздоровления колена с течением времени размер часовни начал уменьшаться, позволяя исцелению медленно свершаться вокруг него. Этот процесс длился около шести месяцев. Когда мой дух начал сдаваться и входить в границы тела, а колено становиться более стабильным, образ часовни постепенно растворился.

 Странно, что, несмотря на постоянную концентрацию на колене, я не помню точного момента, когда часовня перестала появляться. В один прекрасный день я поняла, что она пропала, испарилась и я могу сосредоточить намерения на внутренней структуре колена. Я могла представить, как срастается мениск, соединяются и натягиваются связки и жилы, кровь течет по этой зоне, давая новую жизнь всем клеткам.

 Подобно многим переходам во внутренней жизни, это изменение случилось без моего осознания. Возникновение и исчезновение часовни было похоже на фокус, совершенный вселенной, оказавшейся иллюзионистом. Откуда взялся кролик? Куда пропал зонтик? Вместо того чтобы препарировать данную ситуацию скальпелем рационального мышления, что само по себе вполне может оказаться иллюзией, я решила позволить сердцу ощутить священное пространство внутри меня.

 Бывают времена, когда нужно оставить попытки исправить или изменить вещи и стать спокойным, позволяя себе быть удерживаемым этим спокойствием. В других случаях нас призывают к действию — строить, пробуждать вдохновение и исследовать. Иногда то, что кажется неудачей, оказывается благословением. Травма колена помогла мне найти аспекты моей мягкости и женственности, которые не могли проявиться, потому что мой действенный воин доминировал.

 Этот момент иллюстрирует одна из моих любимых историй, хорошо известная буддийская притча:

 У одного фермера была красивая лошадь, которую он очень любил. Однажды лошадь убежала.

 — Какая жуткая неудача, — сказали друзья.

 — Посмотрим, — ответил фермер.

 Через несколько дней лошадь вернулась с другой лошадью.

 — О, как тебе повезло! — сказали соседи.

 — Посмотрим, — сказал фермер.

 Через несколько дней единственный сын фермера упал с лошади, сломал ногу и оказался искалечен на всю жизнь.

 — Какой ужас, какая досада, — сказали друзья.

 — Посмотрим, — сказал фермер.

 Несколько дней спустя солдаты проходили через город, забирая всех пригодных молодых людей на войну…

 И таким образом история продолжается дальше и дальше. Во всех наших жизнях происходит множество вещей, которые мы не можем контролировать. Но даже с учетом этого мы по сути свободны. Мы свободны выбирать, станем ли мы эхом голосов друзей и соседей или примем позицию фермера…

 Танец света и тьмы

 Все, кто пытается найти путь без помощи гуру, переживают много моментов неуверенности. Нам может казаться, что мы прокладываем себе дорогу сквозь джунгли, частично предполагая и частично ощущая истинный путь. Иногда нам кажется, что мы странствуем по пустыне. Возможности кажутся безграничными, и мы надеемся на знак того, что мы на верном пути.

 Не так давно я ехала с визитом на гору Шаста. Я могла видеть эту почтенную гору более чем за двести пятьдесят километров, ее особое золотистое сияние вздымалось над равнинами центральной калифорнийской долины. На протяжении следующих двух часов вершина была доминантой пейзажа, возвышающейся надо всем. Даже гора Лэссен, другая великая вершина, была преуменьшена горой Шаста. Эта гора была подобна магниту, притягивающему меня к себе. Когда я достигла подножия и начала подниматься в гору, случилась интересная вещь — гора Шаста пропала.

 Продолжая путь через каньоны и по краям обрывов, я не могла увидеть ни одного признака золотистой вершины. Разумом я понимала, что гора по-прежнему передо мной, потому что была тут раньше и смотрела на карту. Но мое тело, стремящееся к грубой энергетической связи, было растеряно и встревожено. Я обнаружила, что оглядываю каждый уголок в надежде вновь увидеть отблеск вершины.

 В конце концов, я сделала поворот, за которым снова была гора, большая, чем до того, ослепительная в своем снежном сиянии. Чувство облегчения и восхищения наполнило мое тело, тогда как разум говорил: «Как глупо, конечно же, она была здесь все время». Из любой точки города Шаста, в котором я остановилась на ночь, можно было увидеть, как вздымающаяся гора разрезает небо. Следующим утром я решила доехать до вершины горы и выразить уважение ее великой красоте и особой энергии. Когда я ехала по склону горы, то вновь совершенно потеряла из вида ее вершину. Затем, неподалеку от того места, где дорога заканчивается, горизонт открылся, и гора предстала во всем великолепии.

 Когда я соединилась с природой там, на горе, то поняла, что последовательность света и тьмы, которую я прошла, — возможность и невозможность видеть гору — была опытом того же рода, что происходит на духовном пути. Когда перспектива ясна, возникает чувство подъема и утверждения, когда перспектива во мраке — появляются тревога и смущение. Что поражало меня — так это необходимость двигаться дальше, не останавливаться, даже когда не видишь цели.

 Воля идти вперед — качество ирими, желание войти в неизведанное. Мы должны хотеть «держаться» и не бросать практику, даже когда трудно. Когда мы смотрим на духовный путь со стороны, все кажется ясным и привлекательным. Возможно, мы думаем, что тоже будем расслабленными, любящими и свободными от конфликтов. Мы запрыгиваем в поезд и начинаем практику, воображая, что не будет происходить ничего, кроме хорошего. Но через некоторое время мы бежим в себя, к нашим страхам и агрессии, и вершина горы скрывается из вида. Тренировка ирими может помочь нам продолжать. Если мы уравновешены, становимся стабильными и мягкими, затем движемся вперед, то достигнем того места, где, на какое-то время, все вновь станет ясным.

 Наша человеческая прерогатива

 Я сказал миндальному дереву:

 «Сестра, поговори со мной о Боге».

 И миндальное дерево расцвело.

 Святой Франциск Ассизский

 Как мы можем воодушевить себя быть исследователями, изучающими широкие возможности и хитросплетения жизни? Большая часть нашей феноменальной способности к человечности уходит просто так. Мы отрезаем себя от самих себя, пытаясь укрепить себя с помощью знаний, суждений и критицизма, чтобы защититься от «врагов» — роста, перемен и смерти. Изучая, кто мы есть, наш мрак и свет, образовывая себя в данной области, мы можем начать становиться целостными.

 Как сказал Томас Мертон: «Что мы получим, отправившись на Луну, если не способны пересечь пропасть, которая отделяет нас от самих себя?» Если мы можем соединиться с самими собой, то способны создать истинную связь и с другими. По мере того как настороженность и враждебность в собственный адрес смягчаются, защита уходит. Мы можем начать разбирать ограду, окружающую нас баррикаду. Мы мистическим образом соединены со всеми вещами. Когда мы теряем эту связь из вида, то теряем одну из величайших этических и поведенческих отправных точек нашей человечности. «Разве я сторож брату моему?» Возможно. Но, что точно, я свой собственный сторож. Если я могу поддерживать себя здоровой и целостной и если все вещи соединены, то без каких-либо дополнительных усилий я естественным образом, через сам способ своего бытия, обладаю схожим воздействием на все вещи. Мы должны стремиться к единой ситуации для нашей жизни.

 Нашу компостную кучу нужно перевернуть. И в правильное время эта богатая смесь разбитых мечтаний, боли и страха и ферментированная мудрость прошедших лет распространяется по земле, чтобы обогатить почву и вскормить новые ростки озарений, идей и видения. Рождение, рост, перемены, цветение, смерть, разложение и перерождение ведут к большему росту в непрерывном продолжающемся цикле. Все это происходит естественным путем, нравится нам это или нет. Это наш выбор, наша человеческая прерогатива — открыться жизни, принять ее, отдаться ей… или нет. Выбор за нами.

 Вершина горы здесь, видим мы ее или нет.

 Глава 15. Интеграция

 Дао, которое может быть выражено словами, не есть постоянное дао. Имя, которое может быть названо, не есть постоянное имя. Безымянное есть начало неба и земли, обладающее именем — мать всех вещей.

 Лао—цзы, «Дао де дзин»

 Среди практикующих или «йогов» на молчаливом десятидневном медитационном ретрите была пара молодоженов. На таких ретритах людей не поощряют смотреть друг на друга и общаться, позволяя лишь прикасаться друг к другу. Я помню, что мне было интересно, как это повлияет на отношения пары в долгосрочной перспективе. Было ли это попыткой сделать обычную духовную практику основой отношений? Я потратила некоторое время, раздумывая о возможных последствиях медового месяца, проведенного на молчаливом медитационном ретрите.

 Моя собственная задача — интегрировать физический и духовный миры была, возможно, основой моего интереса к молодоженам. В то время как явленный мир включал в себя моих детей, общество и работу, в мир «неявленный» входили духовные желания, культивируемые медитацией, созерцанием и молитвой. Каким-то образом я научилась разделять эти разные области жизни. Любовь, работа, семья и духовная практика были разделены на «временные кусочки».

 Каждому из этих аспектов внутри меня была отведена своя область внимания. Изучая свои мыслительные схемы, я обнаружила склонность уделять различным частям жизни свои типы внимания. Во время медитации я пытаюсь сосредоточить внимание на спокойствии, с сиянием и открытостью. В случае с семьей в дело вступают детали и организация. С работой — учительство, слушание, умение давать советы. Лежащее подо всем этим убеждение заключается в том, что, разделяя, я могу удержать эмоции от выплескивания на территории, где они будут доставлять неудобство.

 Например, быть ранимой с учениками и клиентами — определенно недопустимо. Я обнаружила, что разделение жизни работает до определенной стадии, но поддерживать составляющие разделенными требует больших усилий. Временами давление возрастало, и я обнаруживала, что части меня расплескиваются в те места, которые я считаю неверными зонами. В такие моменты я ничего не могла сделать с наплывом эмоций. И наоборот, было время, когда защита оказывалась настолько сильной, что мое истинное «Я» могло попытаться реорганизоваться в более интегрированный вариант.

 Процесс перемен — происходит ли он спонтанно или с определенным намерением — испытание для той нашей составляющей, которая хочет оставаться такой, какая она есть. Чтобы произошли изменения, что-то в базовой структуре нашего видения вещей должно открыться и предоставить им простор. Зачастую возникает ощущение прорыва. В самые интенсивные моменты я чувствую, что моя жизнь трещит по швам. То, что раньше было надежно связано друг с другом, начинает разъединяться. Этот прорыв или распадение на части позволяют реструктуризацию организации нашей жизни. Чем в большей мере мы способны присутствовать в настоящем и находиться в состоянии пробуждения, тем больше можем узнать о процессе реструктуризации.

 Конечный сдвиг в сторону более интегрированного состояния может быть сложным для наблюдения. Когда я работала с поврежденным коленом, процесс казался очень тонким, даже магическим. В исцеление колена было вовлечено множество элементов, и я была настолько втянута в ситуацию, что нередко оказывалась ошеломлена энергией перемен. Я обнаружила, что мне проще наблюдать за тем, что происходит, если вся ситуация или задача разделяется на этапы. Фокусируя внимание на осознании этапов и культивируя непротивление, мы можем сделать наш опыт перемен более приятным и интересным. С практикой сознательного воплощения интеграцию можно изучать как трехстадийный процесс: видеть то, что есть, принимать увиденное и менять ситуацию.

 Первая стадия: видеть то, что есть

 Чтобы более точно увидеть, что мы делаем в той или иной ситуации, мы можем использовать модель сознательного воплощения для более ясного наблюдения за собой. Мы смотрим на повторение рисунков поведения или «схем». Например, мы можем поискать центр, инициирующий нашу реакцию в определенной ситуации. Мы склонны отвечать головой, сердцем или хара? Используя упражнения с партнером, мы можем проверить себя, чтобы увидеть, каким центром реагируем в отношениях с другими людьми. Работа с тремя центрами обсуждалась ранее в главе 11 «Расщепление». Некоторые из нас увидят, что подходят к работе с головой, к любви — с сердцем, а к семье и отдыху — с хара. Или же что мы подходим ко всем трем областям жизни головой или сердцем. Возможна любая комбинация.

 Без осознания и тренировки мы часто не помним или не знаем, как задействовать в ситуации все три центра. Вот почему наше полное «Я» не всегда соединено со всеми аспектами жизни. Без интеграции различные аспекты нашей жизни не раскрываются в полной мере. Любовь может отнимать больше нежности и чувствительности, тогда как работа требует логики и снижает внимание. Эти привычки к тому или иному роду внимания проявляются как схемы. Осознание наших схем — первый шаг на пути к интеграции.

 Наши личные ситуации настолько близки к нам, что часто сложно ясно различать в них себя. Легче увидеть схемы в других людях, поскольку мы от них дистанцированы. На занятиях я часто шучу, помещая руку на лицо и говоря: «Я знаю, что на моем лице что-то есть, но не могу увидеть, что это». Я не вижу, что на моем лице рука, потому что она слишком близко. Когда мы дистанцированы от ситуации, мы можем яснее увидеть, что происходит.

 Способность отступать на шаг от себя и наблюдать, что мы делаем на самом деле, требует определенной эмоциональной стабильности и развитого физического центра. Принимать то, что мы видим, не всегда легко. Поскольку видеть правду о самих себе может быть некомфортно, мы склонны искажать информацию. Стабильность развитого центра обеспечивает обстановку, в которой мы можем видеть себя более точно. Мы можем осознать привычки, которые выработали в попытках держать жизнь под контролем.

 Сильный центр дает нам ощущение обоснованной уверенности и место, где мы можем работать с собой. С ощущением простора возникает пространство для дыхания, наше восприятие раскрывается. Дистанция в рамках открытого восприятия дает нам широкую перспективу, так что мы можем увидеть и понять больше про самих себя. В 33-м стихе «Дао Де Цзин» говорится: «Тот, кто знает людей, мудр. / Тот, кто знает себя, ясен духом». Осознание того, как мы действуем, ведет нас ко второй стадии. Эта стадия может оказаться еще более сложной, чем первая — стадия принятия. Я должна принять правду о моих действиях не только как концепцию, существующую в голове, но всеми тремя центрами, всей полнотой моего существа.

 Вторая стадия: приятие увиденного

 Когда я воспринимаю собственное поведение как «неумелое» или «неверное», обычно я немедленно хочу его изменить. Я склонна перескакивать на мышление типа «исправь это», столь распространенное в нашей культуре. Делать вещи «правильно» нередко подразумевает акцент на том, чтобы «хорошо выглядеть». Когда я вижу себя нелепой или неумелой, я ощущаю себя невероятно дискомфортно. В такие моменты мне не нравится оставаться с самой собой. Я склонна пропускать стадию приятия и переключаться на что-то, что даст мне возможность почувствовать себя лучше. Когда я не могу совершить сдвиг к более приятному взгляду на вещи, я иногда шучу по поводу ситуации, чтобы не ощущать последствия моих действий. В такие моменты я чувствую себя слишком некомфортно, чтобы найти время, замедлиться и действительно оказаться с этой неудобной частью себя.

 В айкидо пропуск приятия был бы эквивалентом слишком краткой стадии смешения. Если я «атакующий», а мой партнер действительно тратит время на то, чтобы отправиться в том же направлении, что и я, или принять то, что я делаю, это немедленно смягчает мою атаку. Это приятие или «движение с» — и есть смешение. И то же самое — внутри нас. Чем больше мы действительно принимаем себя, тем сильнее смягчаемся и раскрываемся, делая изменения более легкими. Как уке на мате, я атакующий. Когда я атакую, а мой партнер переходит к смешению или принимает только верхнюю часть моего тела, я все еще могу сопротивляться технике нижней частью. Когда я включена или принята полностью от макушки до пят, сопротивляться становится невозможно и моя атака трансформируется. Безусловное приятие создает непротивление.

 Практика айкидо показала мне, что у меня есть склонность сокращать момент смешения, когда меня ошеломляет энергия человека. Если атака быстрая и мощная, я ощущаю себя затопленной энергией. Чтобы избежать втягивания в такую интенсивную энергию, я обращаюсь к инстинкту выживания, проявляющемуся в попытке доминировать над партнером или превзойти его в силе. Если партнер физически сильнее меня, как часто и бывает, меня пересилят или я проиграю.

 Когда мой центр стал более развитым, я выработала обоснованную уверенность, которая позволила мне переносить все большую и большую интенсивность. Эта переносимость интенсивности дает мне силу полагаться на ту правду о себе и других, которую я ранее отвергала. По мере практики приятие начинает становиться воплощенной реальностью, а не просто мыслью или идеей.

 Многие годы практики научили меня тому, как ценно замедляться и находить время, чтобы познать и принять способ, которым я реагирую на вещи. Сильный центр помогает нам переносить правду о самих себе. Эта практика непротивления себе уменьшает внутреннее напряжение. Мало-помалу, по мере уменьшения сопротивления, интенсивные ситуации становятся более открытыми и просторными. Это ощущение пространства ведет нас к третьей стадии, на которой становится возможной перемена или трансформация.

 Третья стадия: изменение ситуации

 Когда меня просят атаковать моего учителя айкидо или сенсея, я подхожу к этому с огромной серьезностью. Из-за уважения мое намерение состоит в том, чтобы дать самую чувствительную и интенсивную из возможных атак. В тот момент, когда я нападаю на сенсея, происходит интересная вещь: я могу ощутить, как агрессия утекает из меня, и я обнаруживаю, что улыбаюсь, ощущая почти что тепло и приятное покалывание. Как это происходит? Я верю, что это результат полного безоговорочного приятия. Сенсей способен принимать, впитывать и включать всю мою агрессию. Если моя агрессия не встречает сопротивления, она растворяется. Затем задача — делать это внутри самих себя. Когда мы не сопротивляемся тому, что действительно есть, агрессивная энергия внутри нас смещается, открываются новые возможности перемен.

 По мере раскрытия внутреннего мира появляется выбор. Мы способны видеть различные возможности взаимодействия с каждой ситуацией. Эти возможности создают пространство для дыхания, юмора и озарения. Иногда возникает чудесное несдержанное чувство, и возможность включить еще больше вариантов показывает нам широкий горизонт ситуации. Когда мы способны принять расширенную картину, мы начинаем процесс интеграции. Эта интеграция, или разрешение нашим составляющим полагаться друг на друга, раскрывает нас шире нашего обычного разделения на части. Когда мы находим время и пространство, чтобы действительно увидеть и почувствовать последствия собственных действий, то можем стать ответственными. Признание и ответственность за наш ограниченный способ бытия вызывает желание стать более гибкими и целостными. Внутреннее ощущение расширения и интеграции может ощущаться как духовное облегчение.

 Несмотря на облегчение, которое мы можем испытать, я должна кое о чем предупредить. Вместе с этим позитивным изменением неизменно приходит его тень. Тень — часть нас, которая обычно скрыта или находится в подсознании. Когда мы глубже видим себя, то постигаем как свет, так и тьму. Тень проявляется как противоположность или другая сторона идей, убеждений и суждений. Осознавая целую картину, мы видим, что тень удерживает узкие, более осуждающие и жесткие перспективы.

 Наша тьма может говорить нам, что перемены опасны, что люди не достойны доверия, а это может быть как верным, так и неверным. Уделив ей достаточно внимания, мы можем осознать свои способности как расширяться, так и сжиматься. Мы можем дать обеим составляющим пространство для выражения, чтобы делать выбор, видя более целостную картину. Обычно наш дух любит перемены, тогда как тень жаждет, чтобы все оставалось, как есть. Процесс интеграции должен включать тень, потому что, подобно всем вещам, тень содержит полезную информацию и обогащает наше существо.

 Когда тень говорит мне, что перемена опасна, это не в полной мере неверно. Перемена отчасти опасна для тени. Перемена означает, что нашей идентичности, или эго, необходимо совершить сдвиг. Те наши составляющие, которые отвечают за определенное положение вещей, должны будут поменяться. Наша личность не всегда готова отказаться от имеющегося положения вещей. Используя технику «Да… но…», я могу переключать внимание между духом и тенью. Наблюдение за тем и другим помогает вниманию не задерживаться ни на одной позиции. Когда мы меняем способ использования внимания, наша идентичность, ощущение себя как личности, на некоторое время становится менее четким и ясным. Даже если перемена — позитивное движение к единству, есть вероятность вернуться назад к старой, более знакомой схеме. Эта тенденция сопротивления переменам и есть желание поддерживать равновесие.

 Даже нечто прекрасное, например упасть в чьи-то объятия, может нарушить гомеостатический баланс. Когда мы используем слово «упасть», то подразумеваем нехватку стабильности. Ощущение тепла и живости, посещающее нас на ранней стадии влюбленности, наполняет нас настолько, что распространяется и на мир вокруг. Мы ощущаем себя чудесно, и все, что мы встречаем, кажется нам прекрасным. Это медовый месяц. К сожалению, он не длится вечно. В некий момент привычные страхи и разочарования возвращаются с полной силой. Личность, с помощью тени, стремится восстановить привычную идентичность. Мы жаждем сохранности всего, что знакомо, пусть оно и неприятно. Когда мы понимаем, что страхи — полноправная часть того, кем мы являемся, и позволяем им присутствовать в нашем сознании, они служат для более полного осознания своего истинного «Я». Наши разочарования — часть богатства нашей личности. Нам нужно уметь удерживать тепло и живость и оставлять место для разочарований и беспокойства. Когда мы позволим позитивному и негативному сосуществовать в поле нашего осознания, они могут начать самоорганизовываться по принципу единства.

 Чем сильнее мы развиваем центр, тем больше способны удерживать казалось бы противоположные части самих себя. Если наш центр недостаточно силен, чтобы удерживать все составляющие нашей личности, напряженные ситуации слишком ошеломляют. Вместо того чтобы понимать, что происходит в такой момент, мы тратим внимание на картины прошлого или будущего. Вместо того чтобы пребывать в тепле и состоянии расширенности, мы можем начать фантазировать о том, как обстояли или будут обстоять дела. Фантазируя, мы можем прийти к разочарованию, поскольку уходим от истины настоящего момента.

 На занятиях по сознательному воплощению партнер может символизировать разочарование, сопротивляясь нашим усилиям. Интересно ощущать, как тело спонтанно реагирует на сопротивление. Мы можем быть склонны бороться или приходить к коллапсу, но редко раскрываемся или расслабляемся, чтобы включить элемент, в данном случае партнера, который нас разочаровывает.

 Через тренировку сознательного воплощения и практику мы можем начать расслабляться, принимать и открываться всем составляющим самих себя. В этих рамках приятие — самоорганизующийся процесс, который ищет баланса всех представлений, информации и ощущений, которые мы испытываем. Постоянная практика учит нас находить время и дает нам способность оставаться с чем-то некомфортным или крайне интенсивным. Обучение терпимости и умению оставаться в дискомфорте и интенсивности, не сопротивляясь, — важная часть процесса интеграции.

 Безусловно, плоды приятия, доверия и интеграции многократно окупают усилия, затраченные на то, чтобы их добиться. В те годы, когда я возглавляла работу волонтеров в федеральной женской тюрьме, у меня было достаточно разнообразного опыта, чтобы оценить плоды моей практики.

 Однажды один из высокопоставленных сотрудников начал вырывать цветы, посаженные заключенными. Вырастив растения из семян, женщины ухаживали за ними и были к ним очень привязаны. Невероятно огорченные, они пришли ко мне и попросили вмешаться.

 Я подошла к сотруднику и спросила, почему он вырывает растения.

 — Они посажены группами по шесть, как вы можете видеть, а шесть — число дьявола. Эти женщины практикуют колдовство, их нужно остановить, — сказал он, и его нижняя челюсть задрожала от праведного негодования.

 Хотя какая-то составляющая меня была разочарована и хотела сказать, что он выглядит смешно, я смогла применить выработанное на тренировках умение и смешаться с ним. Я ответила, что понимаю его позицию. Он кивнул и продолжил рвать растения.

 — Возможно, если бы они сами выкопали эти растения и пересадили их иначе, то не группировали бы их по шесть, — вмешалась я. Сотрудник остановился, и я увидела, что он обдумывает это.

 — Идея! — провозгласил он.

 — Я могу попросить их прямо сейчас, — предложила я.

 — Хорошо, — сказал он, — я хочу, чтобы все знали, что здесь не поклоняются дьяволу.

 — Отлично, — сказала я и послала его за женщинами, которые были рады пересадить растения. Они были благодарны за то, что им позволили продолжить заботиться о цветах.

 Вождение автомобиля — другая область, где я могу наблюдать плоды своей практики. С практикой я смогла проще относиться к себе и к другим водителям. Необходимость вовремя приехать на встречу может легко вывести из себя кого угодно. Когда я поняла, что давление этой необходимости разочаровывает меня, я смогла направлять поток возникающей энергии в центр, чтобы видеть более целостную картину. Я могу предположить, что другой водитель, который только что меня подрезал или едет слишком медленно, расстроен, опаздывает и просто сильно огорчен. Потом я вспоминаю, каково было работать в тюрьме, и напоминаю себе: «Венди, ты не в тюрьме и не в больнице. Здесь нет ничего ужасного. Это можно проработать».

 Процесс

 Однажды, когда я прогуливалась и практиковала спиральное дыхание, я испытала «духовное открытие», ощущаемое как смешение в айкидо, однако не похожее ни на что, мне известное. Неожиданно я почувствовала расширяющуюся связь со вселенной, и мое тело наполнилось золотым светом. У меня было ощущение настолько полной любви ко мне, что во мне не осталось никаких желаний. Все воспринималось превосходным. В течение следующих нескольких дней, говоря с людьми, я повторяла: «Все это не имеет истинного значения. Не беспокойтесь, все идет так, как и должно».

 Конечно, большинство людей, с которыми я говорила, думали, что я либо не воспринимаю их всерьез, либо съехала с катушек. Сомневаюсь, что я была полезна этим людям, поскольку находилась настолько глубоко в собственном мире золотого света, что не могла сочувствовать их страхам или желаниям. Этот духовный опыт еще не интегрировался в мою жизнь матери, учителя, друга.

 Через некоторое время все во мне упорядочилось. Некоторые из моих старых страхов и желаний вернулись, но не с той же силой, что раньше. Я стала способна полагаться и на личную, и на духовную части себя, не теряя связи с огромной вселенской любовью.

 Красивое описание такой интеграции можно найти у персидского поэта XV века Руми. В одном из его четверостиший в «Невидимом дожде» написано:

 Я слышу тебя, и я везде, распространяя музыку.

 Ты делала это много раз.

 Ты уже владеешь мной, но вновь втягиваешь меня назад в бытие.

 Поэзия Руми может интерпретироваться как описание великой вселенской любви божественного, а также — личной воплощенной любви. Другой перевод из «Невидимого дождя» гласит:

 Сгораю в огне страсти,

 жажду спать, положив голову на твой порог,

 моя жизнь состоит только из этих попыток

 быть в твоем присутствии.

 Мне интересно, читала ли пара, проведшая медовый месяц на медитационном ретрите, стихи Руми, размышляла ли о них. И близкие любовники, и те, кто исследует свою связь с божественной или вселенской энергией, читают его стихи и размышляют над ними. Соотношение между интимной эмоциональной любовью и любовью безусловной, вселенской, было исследовано многими философиями и религиями всех времен.

 Духовная любовь, как я ее понимаю, означает тотальную безусловную любовь ко всем существам без каких-либо различий или разделений. Интимная или эмоциональная любовь относится к любви между людьми и включает любовь к партнерам, семье и друзьям. Этот род любви часто может быть властным, исключительным и ограниченным. Мы нередко удерживаемся от любви к тем людям, которых воспринимаем как угрозу себе или своим любимым.

 Как найти способ испытывать личную интимную любовь, не становясь властными или ограниченными? Наша способность к интеграции позволяет совмещать стремление к другому человеку со связью с широчайшим вселенским присутствием. Интегрировать вселенскую любовь с личной сложно, но возможно. Ключ в том, чтобы увидеть наш опыт как часть большего всеобъемлющего целого. Мы должны продолжать практиковать удержание сознания на индивидуальных моментах удовольствия и боли, не теряя видения более широкой перспективы.

 Наша личность — это наш способ соединения на персональном уровне с людьми, вещами и окружающим миром, это наше отношение к миру. Однако мы в определенном смысле больше, чем сумма наших составляющих, больше, чем наша личность. Современная наука говорит нам, что даже наши мельчайшие жесты отражаются на другой стороне земли. Как сказал мне один тибетский лама, мы «все и ничто».

 На абстрактном уровне мы можем видеть себя как наполненную энергией материю. Суть материи сложно измерить и также сложно определить. Материя, как постановил в своей книге «Дао физики» Фритьоф Капра, обладает «склонностью существовать». У нас есть склонность существовать как личность и как часть широкого коллектива вселенной. Жизненная сила, которая заряжает каждую частичку нашего существа энергией, заряжает ее независимо от того, сознаем мы наше личное или вселенское «Я». У жизненной силы нет склонностей — только желание существовать. Понимание того, что заряд жизненной силы есть в любой материи, помогает нам осознать свою связь с жизнью. То, что ведет нас к целостности, — это способность воспринимать и испытывать более всеохватное целое.

 Иногда я испытываю желание и в то же время осознаю, что оно — деталь огромного полотна моей жизни. Я вижу жизнь маленькой деталью великого хитросплетения вселенной. Мне нравятся моменты, в которые я могу ощутить, что и вселенский дух, и моя личная душа прекрасно переплетены во мне.

 Иногда я неспособна удерживать и вселенскую, и личную составляющие в гармоничном переплетении. В такие времена различие между «душевной» и «духовной» составляющими может быть настолько существенным, что они кажутся невероятно далекими. Ощущая такого рода разрыв, я становлюсь разочарованной и не нравлюсь себе, я склонна либо бежать от реальности, либо впадать в депрессию. В нашу высокоскоростную культуру со всеми ее развлечениями легко убежать. Найти время, чтобы остаться со всеми своими разочарованиями, сложнее, но в этом подходе больше целостности, и он позволяет интеграцию.

 Оставшись со своими разочарованиями, я начинаю видеть в себе удивительные характеристики. Одна из характеристик моего разочарования — волк, пойманный в капкан. Я реагирую на установившееся чувство, бросаясь на все на своем пути, независимо от того, дружелюбны проявленные в мой адрес намерения или нет. Странно такая защита выглядит потому, что другая часть меня в то же время спокойно наблюдает. Эта спокойная часть знает, что, даже ощущая себя пойманной в капкан, я не застряла там навсегда. С этой более взвешенной и непредвзятой точки зрения капкан становится всего лишь еще одним событием, которое надо пережить. Только из-за того, что что-то неприятно, оно не становится бессмысленным и не длится вечно.

 В замечательном фильме «Леди Ястреб» на влюбленных наложили заклятие. Мужчина по ночам превращался в волка, а женщина днем — в ястреба. Вернувшись в свое человеческое тело утром, мужчина не мог вспомнить, что делал ночью, потому что был полностью захвачен животной природой волка. Мои собственные волчьи характеристики временами становятся настолько сильными, что я теряю расслабленного наблюдателя и осознание своей человеческой стороны. Неожиданно я обнаруживаю себя бросающейся и рычащей на все, что появляется передо мной. В конце концов я тоже прихожу в себя, как ото сна, и помню, что все изменилось, даже ощущение капкана. Подобно герою фильма, я хочу найти способ разрушить чары забвения и соединиться с мудрым, знающим аспектом своего существа.

 Я бы не хотела полностью освободиться от волчьих характеристик. В моей «волчности» есть дикость и приземленность, которые я бы хотела включить в свою жизнь. Разумеется, я не хочу, чтобы мной управляла исключительно моя животная природа, но хочу, чтобы она была частью моего опыта и возможностей. Выбор — ключ к управлению дикой стороной моего существа. Для совершения выбора мне нужно достаточно сознавать, чтобы видеть, что я делаю, быть достаточно уравновешенной, чтобы принимать свое поведение, и достаточно открытой, чтобы видеть, что есть определенное количество возможностей. Я хочу быть интегрированной с моим существом, делая жизненный выбор.

 Путешествие

 Мой тибетский учитель Чогьям Трунгпа Ринпоче сравнивал скорость с агрессией. В тибетской культуре, когда кто-то собирается в дорогу, говорят: «Медленного тебе путешествия». Мне нравится идея медленного путешествия как пути к удовлетворению. Однако в личном плане я люблю скорость. Мое желание скорости было очевидным для Тартанга Тулку, тибетского ламы, поскольку когда я встретила его, он посмотрел прямо на меня и сказал: «Возьми это очень медленно».

 С 1960-х я работаю над тем, чтобы продолжать путешествие медленнее и более осознанно. Замедляясь, я замечаю больше деталей, лучше воспринимаю тонкость и повышаю знание мелких вещей. Чем больше мы осознаем, тем больше у нас возможностей выбора. Внимание к детали расширяет нашу способность к интеграции. Поскольку интеграция — это соединение частей вместе с целью создать единое и цельное существо, то первый шаг — умение видеть части.

 Распознав части, мы можем им ответить. В каждом жизненном моменте много возможностей, но из-за наших предпочтений, страхов и желаний, мы ограничиваем себя узким кругом выбора. Определяя наши страхи и проясняя желания, мы способны понять, что ограничивает нашу видимость. Страхи и желания становятся соблазнительными. Наше внимание движется от одного к другому, не видя всех возможностей, расположенных в промежутке. Часто мы добиваемся, чтобы что-то произошло, не давая в то же время случиться чему-то другому, как бы толкая и оттягивая одновременно. У нас может быть ощущение частей, но мы не способны собрать их воедино для достижения чувства целостности.

 Альтернатива попытке контролировать ситуацию — стать заинтересованным в том, что есть, открыть наше поле знанию и увидеть множество возможностей. Этот род релаксации и интеграции требует определенной зрелости, развивающейся со временем. Если мы потратим время, то сможем наслаждаться путешествием по нашей жизни и участвовать в нем более полно.

 Когда плоду дают созреть естественным путем, он приобретает полный, богатый и сложный вкус. Научившись принимать процесс созревания, мы можем познать стадии нашей жизни. Чтобы вырастить изысканный плод, дерево нужно питать. Точно так же в питании нуждаются наши душа и дух. Интеграция питает дух и душу, по мере того как мы наливаемся мудростью и состраданием вследствие разнообразного опыта. Мы вызреваем до зрелого интегрированного человеческого существа с божественным богатством в душе и духе.

 Ощутив себя единым целым, мы можем, наконец, сказать: «Как прекрасно! Медленного вам путешествия».

 Глава 16. Защита без агрессии

 Потому что цель каждого дела — правильное создание продукта до той конечной точки, до которой он доводится; винодел, который занимается вином, объездчик, дрессировщик собак — все ищут эту точку; все формы тренировки или обучения делаются для какой-то цели; есть предел улучшения; убедись в этом, и тебе не нужно притязать на что-либо еще.

 Марк Аврелий Антонин

 Для многих из нас защита может оказаться испытанием. С перспективы сознательного воплощения защита говорит о том, что мы считаем истинным и имеющим значение в ситуациях неуверенности, несогласия или конфликта.

 Когда мы ощущаем, что ситуация важна, наша способность защищать и говорить свою правду нередко подавляется сомнениями в том, как она будет воспринята. Наша неуверенность в умении говорить или действовать ясно также затрудняет способность защищаться. По моему опыту энергия организуется вокруг того, что является наиболее четким. Когда мы неуверенны или с чем-то конфликтуем, наша энергия фрагментируется, и мы не можем выражаться ясно или действовать уверенно. Когда нам не хватает уверенности, наша способность защищаться ослабляется и мы неэффективны.

 Наша культурная и семейная история часто провоцирует конфликты или сомнение в разумности проговаривания нашей правды или действий в соответствии с ней. Когда мы были маленькими, мы ощущали бессознательные конфликты во взрослых вокруг нас. Многие из тех, кто о нас заботился, не были уверены в том, чего они действительно хотят. Другими словами, они были расщеплены и неспособны действовать, исходя из своей правды, или проговаривать ее.

 Иногда у детей возникает ощущение, что взрослые говорят одно, но чувствуют другое. То есть можно сказать, что в детстве мы все ощущаем, что чувствуем истину, кроющуюся за словами. Я помню, как мой отец говорил, что он в порядке, когда я знала, что ему очень сложно разрываться между заботой о моей больной матери и карьерой адвоката. Ответ на глубинное послание или воспринятую правду может вызвать негативную энергию, болезненный отзыв и, иногда, насилие. Чтобы ощущать себя любимыми и быть в безопасности, мы учимся игнорировать фундаментальную правду ситуаций и следовать тому, что говорят взрослые вокруг. Другими словами, мы выбираем быть любимыми, а не знать истину.

 В нашей взрослой жизни мы можем хотеть говорить и действовать, исходя из нашей правды, но механизмы выдержки, освоенные в детстве, удерживают нас от ясных и сильных действий. Как взрослые мы по-прежнему хотим быть любимыми и принятыми, однако не знаем, как достичь этого и сказать свою правду. Мы склонны игнорировать внутренний конфликт, поскольку он кажется непереносимым. Вместо того чтобы запрещать себе испытывать дискомфорт, важно признать, что в нашем беспокойстве есть разумное зерно. Беспокойство — сигнал того, что нам нужно глубже заглянуть в себя, чтобы понять, где и как мы расщеплены.

 С точки зрения персонального выживания, принципиально важно контролировать отношения с другими людьми. Если наша идентификация основывается на том, как люди нам отвечают, то мы можем почувствовать, что для сохранения отношений важно пересмотреть наше понимание правды. Такой компромисс с самими собой позволяет нам достичь ощущения контроля над ситуацией. До самого конца мы хотим пожертвовать своей глубинной правдой ради иллюзии стабильности и безопасности.

 Когда мы отделяемся от правды, разделение создает фундаментальное расщепление между головой, сердцем и животом. Когда мы расщеплены, то не можем мощно защищаться — мы должны свести вместе все три центра, чтобы резонировать с концепцией целостности. Голова — наш самый выраженный аспект, поскольку мы продумываем путь через ситуацию. Голова нередко берет верх и становится предводителем. В некоторые моменты мы можем быть эмоционально ошеломлены и полностью мотивированы сердцем. В особо опасных ситуациях мы можем стремиться пройти через проблему животом. Когда один из наших аспектов доминирует в воплощении опыта, он пересиливает другие и создает дисбаланс.

 Понять, где мы расщеплены и какой аспект доминирует, принципиально важно для того, чтобы суметь объединиться в единое целое. Нам нужно время, чтобы проверить голову, сердце и живот и выяснить, расщеплены ли мы. Если мы расщеплены, обязательно выяснить — где и как. Знание расщеплений позволяет нам восстановить баланс между головой, сердцем и животом. Когда все три аспекта выровнены, мы можем защищаться всем целым, сознательно воплотившись.

 Ключевое озарение, раскрываемое в ходе практики сознательного воплощения, в том, что мы склонны становиться либо агрессивными, либо чувствительными, когда расщеплены и пытаемся защищаться. Внутренние конфликты, созданные расщеплениями, подстегивают чувства неуверенности, опасности и ранимости. Неуверенность и страх вызывают базовые защитные реакции — борьбу или бегство. Борьба — форма агрессии, а бегство может расцениваться как реакция осторожности.

 Мы становимся агрессивными, будучи расщепленными, из-за силы, необходимой для преодоления нехватки единства. Фундаментальная неуверенность, выражающаяся в расщеплениях, ослабляет нашу способность равняться на собственные намерения. Мы хотим проецировать картинку «объединения», однако живем в страхе, что расщепления будут обнаружены. Агрессия — способ попытаться убедить себя в том, что мы будем выглядеть сильными. Мы думаем, что если выглядим сильными, то никто не будет задавать вопросы. Наша энергия расходуется на попытки преодолеть расщепления.

 Когда мы осторожны в своем поведении, мы удерживаем энергию, в то же время пытаясь предпринимать действия или защищаться. Ясность наших действий снижается, когда мы осторожны. Этот внутренний «тяни-толкай» проявляется как сомнения в себе. Если мы не верим в себя, почему в нас должен верить кто-то еще? Когда другие не выражают нам заслуженного, по нашему мнению, уважения, мы начинаем критиковать себя за нехватку эффективности. Мы боремся внутри себя и боремся с другими, чтобы они поняли нашу позицию. Эта борьба создает ощущение обиды и суждения, высасывающие нашу энергию.

 Защита без единства — большая работа. Неимоверное количество энергии и усилий затрачивается, когда мы игнорируем расщепления. Нераспознанные расщепления не дают нам достичь цели и направляют энергию в колодец изнеможения. Непрерывная борьба по преодолению либо агрессии, либо пугливого отступления создает невероятный энергетический стресс.

 Когда мы уравниваем голову, сердце и живот, то становимся едиными. Через единство мы обнаруживаем истинную ясность, которая позволяет нам защищаться с ощущением присутствия и состраданием. Защита с позиций единства — противоположность истощению, она стимулирует и оживляет. Ощущение стопроцентного согласия с собой — одна из наиболее удовлетворяющих вещей, которые мы можем пережить. Вспомните момент, когда вы были абсолютно уверены в том, что собирались сделать. Это состояние без смущения и самосознания. Оно схоже с моментами, когда мы в «зоне». В такие моменты не требуются усилия: мы существуем с ясностью и легкостью. Если другие люди с нами не согласны, мы можем улыбаться и выслушивать их точку зрения, не испытывая разочарования или потребности защищаться. Когда мы едины, то можем функционировать с благородством и умело защищаться.

 Осознанная шизофрения

 С этого момента я бы хотела разграничить две наши составляющие — личность и центр. Изучение этих двух различных частей себя — то, что я называю «осознанной шизофренией». Осознанная шизофрения позволяет нам проверять свое поведение и внешнее давление. Это осознание того, как ведут себя личность и центр, развивает нашу способность различать умелые и неумелые действия.

 С перспективы сознательного воплощения личность определяется как та часть нас, которая соотносится с другими людьми. Когда мы действуем исходя из личности, то находимся в состоянии эллиптического внимания. Наше желание находиться в контакте с другими и быть ими принятыми может заставить нас быть неуравновешенными, поскольку большая часть внимания направлена не на себя, а на других.

 Наша потребность ощущать себя в безопасности мотивирует личность. В данном случае безопасность — оценка, основанная на восприятии других. Такая идея безопасности использует в качестве точки отсчета других людей, а не наш собственный центр. Мы хотим, чтобы нас признали и подтвердили наше существование. Если люди относятся к нам так, как нам хотелось бы, мы ощущаем себя реальными.

 Мы можем получить ощущение защиты от нашей личности, по мере того как она работает над поддержанием нашей идентификации. Личность видит мир в горизонтальном поле бытия. Когда в нашем осознании текущей ситуации доминирует личность, действия компрометируются нашим прошлым и проекциями на будущее. Нет ощущения расширения или осознания картины в целом. У личности нет необходимых для этого инструментов.

 Целостная картина включает видение самих себя, мира и различных аспектов бытия в условиях бесчисленного количества вариаций. Вместо того чтобы видеть картину в целом, личность обладает ограниченным видением людей, условий и временных рамок, вовлеченных в ситуацию. Эллиптическое внимание личности стремится управлять нашими отношениями, используя контроль и поддержку, чтобы обеспечить идентификацию. Мы постоянно проверяем, как нас воспринимают люди вокруг. С этой точки наблюдения мы анализируем и настраиваем себя на то, чтобы быть более приятными или раздражающими, в зависимости от личности.

 У центра не такие планы, как у личности. Центр не пытается оставаться в безопасности, не использует других людей для получения ощущения связи и приятия. Когда мы уравновешены, мы ощущаем связь с вселенским присутствием, ощущаем, что являемся частью всех вещей и что все вещи — часть нас.

 За много лет практической работы с другими и самой собой я пришла к тому, что ощущаю центр как вертикальный стержень между землей и небом. Вертикальный стержень — это матрица, которая дает стабильность нашему физическому и энергетическому существу. Наш вертикально ориентированный центр — часть нас, которая естественным образом выражает вселенскую мудрость и сострадание. Центр не ищет безопасности, то есть он подвижен. Природа центра в том, чтобы настраиваться на то, что понимается помимо суждений. Наш центр не нуждается в одобрении со стороны других людей.

 Центр не ощущает потери. Мудрость центра понимает, что потери неизбежны и являются естественными. Когда мы уравновешены, вместо того чтобы сопротивляться потерям, пробуждается стремление двигаться вместе с жизнью, позволяющее нам принимать приобретения и потери в равной мере и с пониманием. Центр соединяет нас с целостной картиной — знанием того, что все меняется, ничто не постоянно. Центр позволяет нам быть более расслабленными и ощущать себя комфортно, благодаря осознанию непостоянства.

 Когда мы защищаемся из центра, то говорим и действуем, исходя из нашей правды, поскольку неважно, как она будет воспринята. Уравновешенная часть нас хочет быть полностью открытой, не боится быть увиденной. Мы можем проговаривать правду ясным и открытым языком. Когда мы соединяемся с центром, то не ощущаем потребности быть умными или извиняться за то, что говорим свою правду. Не сравнения и суждения оставляют пространство и открытость — мы ясно и точно соотносим себя с каждым моментом, не нуждаясь в одобрении со стороны людей и обстоятельств.

 В состоянии осознанной шизофрении мы осознаем и центр, и личность. Мы понимаем из чего «исходим», из личности или из центра. Когда мы действуем или говорим из центра, то ощущаем удовлетворение от действия с мудростью и состраданием. Осознанная шизофрения позволяет нам отделить реактивные ответы, основанные на необходимости выживания, от ответов мудрых и полных сострадания.

 Вертикаль и горизонталь

 Продолжая исследовать, что происходит, когда действует наша личность, обратим пристальный взгляд на вертикальное и горизонтальное измерения. Как всегда, знание точки отсчета обеспечивает озарение. Когда нашей точкой отсчета оказывается личность, мы находимся в состоянии эллиптического внимания со своего рода «первого горизонтального» импульса. Другими словами, мы организуемся на основе того, что «не здесь». Центр организован вокруг вертикального осознания целостной картины. Когда мы уравновешены, наше внимание начинает сосредотачиваться на осознании земли под нами и неба над нами. Сила и целостность вертикального ядра поддерживают нашу способность присутствовать в настоящем и умение говорить и действовать.

 Личность деформируется вместе с нашим простирающимся вовне вниманием, если мы ищем реакции и информации от внешнего мира. Мы пытаемся найти точку отсчета вовне, ищем способ сопоставить себя с другим человеком. Если другой человек становится точкой отсчета, происходит своего рода оценка, обуславливаемая культурными переменами. Мы используем тонкие социальные измерения, которые обозначают, что мы состоим в отношениях. Большинство этих измерений — сравнения, которые включают такие вопросы: «Я такой же как..? Я лучше, чем..? Я меньше, чем..?» Мы делаем такие сравнения быстро, и наши оценки подвергаются воздействию эмоций, которые отражают уровень самооценки.

 Вертикальная природа центра, напротив, предоставляет поддержку земли и воодушевление неба. Эта вертикальная ориентация дает достоинство и прямоту, с которыми центр позволяет нам встречать жизненные испытания. Уравновешенная часть нас знает, что мы соединены со вселенской жизненной силой и разумом. Центр не полагается на «других людей», чтобы ощущать уверенность. Есть естественная уверенность и ощущение связи в том, как центр принимает жизнь. Когда я описываю центр на занятиях, я напоминаю людям, что в природе растения всегда сначала пускают стержневой корень, затем появляются ростки, а потом маленькие листики. Таким образом, природа укрепляет вертикальный стержень растений до того, как позволяет им расшириться горизонтально.

 Правильная поза человеческого тела тоже вертикальна по своей природе. На протяжении истории многие из занимающихся поиском мудрости традиций предлагают идею того, что люди — связующее звено между небесами и землей. В айкидо и тибетском буддизме концепция соотношения с небесами и землей служит напоминанием о нашей связи с более широкими вселенскими аспектами жизни.

 В рамках уравновешивающей практики сознательного воплощения для утверждения вертикального стержня мы используем дыхание. Сначала мы выдыхаем вниз, представляя, что наше дыхание по спирали уходит в землю. Делая это, мы утверждаем свой стержневой корень, точно как растение, когда оно начинает расти из семечка. Затем, вдыхая, мы представляем наше дыхание поднимающимся по спирали, достигающим солнца, как растение, пускающее ростки.

 Умелые действия основываются на нахождении правильного способа комбинирования вертикальной и горизонтальной энергии. Используя природу как проводника, мы можем следовать тем же принципам. Мы устанавливаем наше осознание вертикально, как основную связь. Утвердив вертикальный стержень, мы можем открыться и горизонтально расшириться в мир, включающий других людей, наши обязанности и обстоятельства текущего момента. Когда наш вертикальный стержень прочно утвержден, мы можем открыться миру вокруг, не теряя центра и не изгибаясь. Мы можем основываться на уверенности и связи. При вертикальном стержне нет необходимости в одобрении со стороны другого человека, нет списка задач, так что мы можем действовать открыто и честно. Благодаря вертикальному стержню, мы можем говорить нашу правду, защищаться без агрессии и слушать, не испытывая потребности исправить ситуацию.

 Слушать: воспринимающий круг

 Защита и слушание — две основные составляющие эффективного общения. Защита — направленный вовне мужской аспект, а слушание — воспринимающий, женский. Уравновешенное слушание организует вертикальный стержень таким же образом, как и уравновешенная защита. Слушание с позиции центра сильно отличается от слушания с позиции личности. Слушание с позиции личности ограничивает нашу способность слышать то, что действительно говорится, поскольку большая часть нашего внимания затрачивается на то, чтобы понять, как мы будем отвечать. Когда мы не получаем сообщения целиком, мелкие различия могут развиться в полномасштабный конфликт. Уравновешенное слушание дает способность быть открытым и присутствовать в настоящем даже в сложных и неприятных ситуациях. Способность слушать, не вынося суждений, может превратить конфликт в решение.

 Защита и слушание имеют энергетическую форму, соотносящуюся с женским и мужским способом бытия. Форма слушания — женский круг или сфера. Женская форма заключает потенциал жизни и позволяет проникать в себя. В состоянии открытого внимания наше энергетическое поле — сферическое, внимание излучается во все стороны от центра. Расширяя поле, мы можем включить защищающегося и представленную информацию. Форма защиты — мужской треугольник или клинок, который проникает и расширяется в мир. Когда мы защищаемся с клинообразным полем, то можем донести свою позицию до слушателя.

 На занятиях мы практикуем упражнение «Защита и слушание». Я предлагаю подумать о поле как о чем-то, абсорбирующем шок. Широкое сбалансированное поле может принять информацию и дать место для ее восприятия. Мы можем позволить информации, исходящей от защищающегося, войти в наше поле, не испытывая беспокойства или соблазна ее содержанием. Другими словами, нам не нужно принимать ее на свой счет, даже если сказанное сложно слушать. Для этого нам нужно позаботиться о сбалансированности поля — в равной мере расширить энергию во всех направлениях от центра — спереди назад, сверху вниз, со стороны на сторону. Мне помогает представление, что у задней стороны поля есть текстура. Иногда я использую ощущение розовых лепестков в задней части поля, чтобы получить мягкое ощущение поддержки. Это ощущение текстуры и поддержки создает осязаемую среду, просторную и восприимчивую.

 Если в ситуацию вовлечена моя личность, я замечаю, что воспринимаю содержание того, что говорится, очень лично. Я обнаруживаю, что мыслю в терминах «нравится-не нравится», «верно-неверно». Я теряю осознание вертикального стержня, особенно в задней части поля. Хорошая новость: я могу переключиться от личного восприятия к уравновешенному слушанию, сдвинув внимание на вертикальный стержень и сбалансировав поле — лицо и спину, верх и низ, сторону и сторону. Эта практика восстановления уравновешенного слушания позволяет мне присутствовать и слушать защищающегося, не выключаясь, не перепрыгивая в будущее и не сосредотачиваясь на ответе до того, как человек закончит говорить то, что должен, или выговаривать свою правду.

 Во время упражнения «Защита и слушание» мы работаем в парах и двигаемся вперед-назад по комнате, меняясь ролями. Один человек защищается, используя форму клинка и двигаясь вперед по одному шагу за раз, тогда как слушающий отвечает шагами назад и расширением круглого поля для создания пространства для идущей от защищающегося энергии. Затем они меняются ролями, слушатель становится защищающимся с формой клинка, а защищающийся меняет форму на круг слушателя. Во время этих упражнений мы можем ощутить разницу между тем, как слушает личность и как слушает центр. Мы обнаруживаем, как реагируем и саботируем самих себя, оказавшись пойманными в рамки личности. Упражнение «Защита и слушание» дает нам почувствовать эти энергетические схемы, чтобы мы могли распознать их во время беседы. Движения назад-вперед позволяют нам увидеть, что происходит в теле, не растворяясь в содержании беседы. Когда мы увидели и сознательно пережили наши схемы, мы с большей легкостью будем наблюдать потерю центра. Это осознание может напомнить нам об ощущении вертикального стержня и балансировании формы поля. С практикой наше восстановление центра становится полуавтоматическим и подвижным.

 Восстановление центра, ощущение вертикального стержня и балансирование энергетического поля — не те состояния, которые фиксируются, как только мы их испытали. Напротив, они подвижны. Мы способны быть более сознательно воплощенными и умелыми во взаимодействии, по мере практики и культивации центра, вертикального стержня и балансирования энергии. Конечно, мы втягиваемся, слыша какие-то вещи. Мы не пытаемся удержать центр. Мы находимся в процессе обучения двигаться от личности к центру более плавно. По мере продвижения в этом процессе центр начинает включать личность таким образом, что наш опыт обогащается. Мы можем слушать и замечать наши реакции, не будучи управляемыми ими.

 Защищать: форма ирими

 Ранее мы говорили об ирими как о духе пытливости и соединения. Ирими также поддерживает нашу способность защищаться, говорить свою правду и действовать в рамках собственной жизни. Мы знаем, что процесс уравновешивания головы, сердца и живота приводит нас в состояние единства. Придание энергетическому полю обтекаемой формы во время защиты помогает нам сосредотачивать энергию. Форма ирими усиливает наши намерения способом, который помогает нам с большей легкостью защищаться без агрессии.

 В основе формы ирими лежит треугольник. От этой базы три стороны простираются вверх до треугольной вершины, создающей клин, который окружает тело. При пробуждении формы ирими мы представляем, что у нашего энергетического поля плоская задняя сторона и две плоские боковины, гладкие стороны, которые встречаются спереди, образуя острый край, простирающийся от пространства ниже стоп до пространства выше головы.

 Ирими — мужская форма, которая проникается и прорывается через сопротивление. Как мы учимся сосредотачивать сознание на намерениях, так мы можем практиковать и сосредоточение на форме энергетического поля. На занятиях я говорю, что форма может усилить намерения. Когда наша энергия ясно организована в форме ирими, мы получаем ощущение точности. Способность «прорываться» подобна острому кухонному ножу — прорезает без усилий и агрессии.

 Как обсуждалось ранее, целостность может быть одним из самых сложных испытаний в процессе защиты. Мы видели, как расщепление может ослабить наши намерения. Когда мы практикуем защиту на занятиях, я рекомендую найти момент, чтобы проверить голову, сердце и живот и убедиться, что они настроены на наши намерения.

 Я использую пытливость, чтобы свериться с каждым аспектом себя. Я спрашиваю: «Верно ли, что моя голова согласна с моими намерениями?» Голова обычно выражает свою позицию ясным громким голосом. Затем я спрашиваю: «Верно ли, что мое сердце согласно?» Делаю паузу и жду, чтобы увидеть, что мое сердце, центр чувств, в согласии с головой. Затем я спускаюсь еще глубже в тело и спрашиваю: «Мой живот, в самой глубине, согласен с сердцем и головой?» Жду еще несколько мгновений, чтобы проверить все три аспекта, — это принципиально важный шаг в процессе объединения.

 Иногда я обнаруживаю, что сердце или живот могут быть не согласны с «великой идеей», выдвинутой разумом. Обнаружение расщепления — важный момент в осознании состояния бытия. Когда я знаю, что расщеплена, я трачу время на исследование природы внутреннего конфликта. Я вступаю в диалог с головой, сердцем и животом, чтобы разрешить любые конфликты или разногласия между ними.

 С позицией личности также нужно считаться. Перед тем как начать внутренний диалог, я активирую вертикальный стержень и «центрируюсь», чтобы удерживать целостное видение ситуации. Из этого уравновешенного состояния я могу слушать жалобы личности и несогласия между головой, сердцем и животом с приятием и состраданием. Через приятие и сострадание я способна найти решение внутренних конфликтов.

 Когда внутренне мы едины и уравновешены, то можем сосредоточить энергию в форме ирими для защиты. Форма клина становится вместилищем для защиты. Чтобы использовать этот контейнер, мы удерживаем наше намерение на осознании и позволяем форме поля преобразовать энергию в действие. Во многих упражнениях по сознательному воплощению мы используем партнера для проверки собственных привычек. Отклик, получаемый от партнеров, помогает нам обнаружить, насколько хорошо мы поддерживаем свое стремление к воплощению под давлением. Обычно мы видим, что можем легко продолжать двигаться, если нет сопротивления. Но когда партнер оказывает какое-то сопротивление, мы нередко прогибаемся под партнера и смещаем нашу точку зрения на личность.

 Личность склонна верить, что другие люди или обстоятельства влияют на нашу способность двигаться вперед по жизни. Когда личность берет верх, мы теряем форму ирими и вертикальный центр. В дезорганизованном состоянии мы можем пытаться двигаться против сопротивления или все бросить и прийти к коллапсу. Потеря точности формы ирими и стабильности вертикального центра может привести нас к смущению и разочарованию. Поднимаются эмоции, и мы можем зафиксироваться на том, чего хотим и чего не хотим, на верном и неверном, хорошем и плохом. Если такое состояние продлится, мы можем обнаружить себя в мире привязанности и отвращения — на территории личности.

 Более пристальное изучение слоев наших схем выживания позволяет нам выяснить, откуда берутся такие реакции и что происходит с формой нашего энергетического поля. Если мы способны распознать первые знаки личностных схем, то можем проработать реакции до того, как они дадут слишком сильный импульс, мы можем восстановить форму ирими и вертикальный стержень.

 Когда мы занимаемся практикой с партнером, полезно усложнить схемы личности. Мы делаем это, говоря что-то типа: «Это очень-очень важно». Давя на себя таким образом, мы можем увидеть, какую форму приобретает наше энергетическое поле, когда бал правит личность. Практика такого рода помогает понять, почему, испытывая сильные ощущения по какому-то поводу, мы получаем обвинения в агрессивности или пассивности.

 Практикуя удержание формы ирими под давлением или при растущем сопротивлении, мы усиливаем способность защищаться без агрессии. Когда сильное вместилище ирими удерживает наши намерения и организует наш центр, мы находимся в зоне. Когда мы находимся в зоне, то не беспокоимся, что что-то плохо или хорошо. В зоне нет пространства для проверки картины самосознания, требующей контроля и одобрения. Наша форма вертикальна и способна расширяться. Естественным образом развивается хронометраж. Ситуация, которую личность может воспринимать как неприятную, становится чем-то, что «просто случилось» в зоне центра. Мы способны отвечать с легкостью и отстраненностью, разработанной благодаря приятию и состраданию.

 У клиновидной формы ирими — поддерживающая спина, гладкие стороны и острый передний край. Этот блестящий контейнер может прорваться через сопротивление и смущение, вынося наши намерения в мир.

 Меч, который дарует жизнь

 Наша способность «прорезать» сопротивление символизируется клинком. В самурайской традиции меч — символ духа и чести. В айкидо мы делаем различие между мечом, который дает жизнь, и мечом, который забирает жизнь. Самурай-мечник выбирает честь и целостность, а не безопасность и уверенность. Меч сам по себе создается умелым мастером и обладает остро заточенным лезвием. Самурай тренируется с уважением и самоотдачей, чтобы развить способность делать ясные и точные взмахи. Меч представляет способность прорываться сквозь сопротивление и отсекать ненужное. Защита — проговаривание нашей правды — может обладать ясными, подобными лезвию меча качествами, если наша энергия и форма синхронизируются с нашими словами.

 Когда мы защищаемся без агрессии, то сознательно объединяем себя, устанавливаем вертикальный стержень и удерживаем нашу правду и намерения в форме ирими. Мы можем сделать жизненно необходимые взмахи мечом в сложных ситуациях, основываясь на чести и целостности. Мы защищаемся тем способом, который дает пробиться через любые разочарования или сомнения в нашем видении.

 Упражнения с партнером в рамках сознательного воплощения дают нам шанс проверить себя под давлением. Работая с партнером, мы переживаем то, что происходит с нашим телом, и получаем отклик от другого человека. Перед тем как начать упражнения по защите и слушанию, мы можем думать, что прозрачны и неагрессивны. Упражнение может показать обратное. Защищаясь, шагая по направлению к партнеру, мы видим, как воспринимаются наши действия и как наши намерения проецируются на мир. Реакции и отклик партнера дают нам информацию о том, что ощущает другой человек.

 Как только мы поняли, к чему склонны под давлением, мы можем делать более осознанный выбор в отношении того, как организовываться и двигаться в мире. Подобно самураю, мы можем выбрать говорить и действовать с честью и целостностью. Мы можем выбрать меч, дарующий жизнь.

 Глава 17. Уравновешивание мастерства и тайны

 Когда кто-то ищет, нередко случается, что его глаза видят только то, что он ищет, и он не может ничего найти. Он не получает ничего, потому что всегда думает только о том, что ищет… Но найти — значит быть свободным, быть открытым, не иметь цели… В борьбе за свою цель ты не видишь определенные вещи, которые у тебя под носом.

 Сиддхартха

 Мастерство

 Есть множество мнений по поводу того, что такое мастерство. В спорте термин «атлет мастер-класса» применяется к людям за пятьдесят, принимающим участие в соревнованиях. В других ситуациях слово «мастерство» используется для описания высшего достижимого уровня в определенной области. В Азии мастера обычно в возрасте — те, кто многие годы посвящал себя обучению и практике определенного искусства или дисциплины. Азиатские мастера обладают высочайшим уровнем мастерства, вызревшим со временем и опытом — такими, как мастерство чайной церемонии или боевых искусств.

 Слово «мастерство» используется применительно к тренировкам и руководящим позициям как индикатор рекомендаций. Я слышала термин «мастер-тренер», примененный к кому-то, кто прошел тренировочную программу и получил рекомендации от соответствующего учреждения. Мой давний друг и коллега Джордж Леонард написал прекрасную книгу под названием «Мастерство», предлагающую современную концепцию. Он видит мастерство как долгосрочное обязательство культивировать способ быть более сбалансированным, здоровым и склонным к творчеству в жизни.

 В модели сознательного воплощения мы работаем с формой, специфической гранью мастерства. Мы используем форму как способ контакта с телом и энергией. Энергия влечет за собой внимание.

 Когда мы сосредотачиваем внимание на теле и энергетическом поле, внимание помогает нам распознать и, возможно, изменить форму и размер энергетического поля, чтобы мы могли более умело взаимодействовать.

 Форма

 В сознательном воплощении форма — основа мастерства, поскольку она утверждает ясную, ощутимую точку отсчета. Форма — способ подумать о том, кто мы. Точка отсчета в виде формы дает нашему вниманию особый фокус. Когда мы заняты, пытаясь управлять отношениями, энергия может стать ограниченной, расщепленной или фрагментированной. Сосредоточение внимания на форме позволит энергии успокоиться и стабилизироваться. Используя форму, чтобы практиковать мастерство, мы учим внимание сосредотачиваться на форме и размере энергетического поля. Мы начинаем фокусировать внимание, осознавая положение тела.

 Простой способ понять нашу позу — получить ощущение расположения по вертикали и вертикального стержня. В рамках большинства видов повседневной активности — прогулок, бега, стояния и сидения — мы ориентированы по вертикали. Сосредоточение на вертикальном стержне и есть точка отсчета, организующая форму. Помните о сравнении с растущим растением. Растение всегда пускает стержневой корень в почву, а затем тянется наверх к солнцу, после чего листья начинают расти по горизонтали. Таким же образом наш вертикальный стержень должен хорошо укрепиться, перед тем как мы расширимся для контакта с другими. Наша способность к соединению связана с целостностью нашего ядра. Чтобы активировать форму, мы напоминаем себе: «Сначала вертикаль, а затем расширение по горизонтали».

 Сознательное воплощение использует две фигуры в мастерстве формы: клинок и круг. Если мы защищаемся, желая привнести что-то в мир, то принимаем форму клинка. Если мы слушаем и практикуем приятие, мы сосредотачиваемся на круге. Сосредоточение на форме и размере энергетического поля дает нам возможность прояснить свою форму и быть более эффективными в действиях. Мы можем быть более восприимчивыми, слушая с круглой и все включающей формой энергетического поля. По контрасту заострение и выравнивание формы клинка позволят нам войти в ситуацию или защищаться точно и легко.

 Практика мастерства формы развивает сбалансированное и уравновешенное самосознание здесь и сейчас. У нашего самоощущения есть форма. Эта форма — вместилище того, что мы собираемся проецировать, и наших намерений. Мы ощущаем целостность через концентрацию на форме, позе и абрисе и размере поля. Сознательное использование формы энергетического поля помогает нам быть искренними слушателями/получателями и ораторами/актерами.

 Концентрация

 Наш опыт единства определяется способностью сосредотачиваться и удерживать концентрацию. Помните о нашем основополагающем принципе: энергия следует за вниманием.

 При таком типе концентрации мы сосредотачиваем внимание на цели, двигаясь по телу, начиная со стоп, представляя, что подошвы раскрываются, чтобы получить энергию земли. Затем мы представляем, что наши ноги полые и также могут получать энергию земли по мере ее продвижения вверх по телу, подобно тому, как соки текут из земли через ствол в ветви дерева. Положив руки на живот, мы можем сосредоточиться на чувстве давления или тепла и вспомнить ощущение силы и уверенности, кроющееся в нашем центре. Затем мы удлиняем солнечное сплетение и заднюю поверхность шеи, чтобы усилить ощущение света и подъема.

 Это подвижная концентрация. Перемещая внимание по телу, мы находимся в процессе внесения особого осознания, которое углубляет точность нашей формы. Результат — ясное ощущение вертикального присутствия и единство центра. Когда центр установился, мы придаем форму полю. Форма вкупе с концентрацией дает нам ясный энергетический способ ощутить себя. Поле становится вместилищем, точкой отсчета для исследования центра и личности.

 Вместимость

 В западной культуре мы склонны колебаться между излишней выразительностью и угнетенностью. Вместимость, способность ощущать или принимать опыт, — ключ к повышению умения быть здесь и сейчас. Вместимость — аспект мастерства, который начинает открывать дверь в тайну. Мы используем осознание формы и размера энергетического поля, чтобы прояснить, что мы можем, а что не можем переносить.

 Элементы базовой практики — формы концентрации, которые мы применяем для упрочения уравновешенного состояния. При смещении к открытому вниманию или к форме ирими поле расширяется. Если мы испытываем разочарование или теряем ощущение реальности, ясно, что поле слишком велико, чтобы мы с ним справлялись, и пока что мы не способны вместить всю энергию, которую ощущаем. Уменьшая размер поля, мы можем обнаружить, что размер позволяет нам расслабиться, открыться и переносить энергию и содержание внутри поля, которое является вместилищем.

 Со временем и практикой мы выстраиваем способность к интенсивному опыту, подобно тому, как набираем вес для наращивания мышечной массы. Мы разрабатываем силу мышц мало-помалу. Мышцы постепенно становятся сильнее и могут работать все с большим весом. То же верно и для работы поля. Мало-помалу мы развиваем способность раскрываться и вмещать больше и больше опыта.

 Чувство уверенности начинает развиваться, когда мы обнаруживаем, что способны восстанавливать форму и с большей легкостью ощущать единство ядра. Уверенность дает нам пространство для дыхания, здесь больше приятия и нам не нужно быть столь жестокими к себе. Когда форма становится знакомой, восстанавливаться легче. Это позволяет нам наслаждаться тайной и неведомым без страха, что мы в нем затеряемся. Жизнь в балансе постоянно пульсирует между расширением и сжатием, мастерством и тайной.

 Тайна

 Тайна свойственна человеческой цивилизации, и люди склонны к непреодолимому желанию познавать и понимать вещи. Дети постоянно спрашивают: «Почему?» Когда мы были детьми, это «почему» происходило из искреннего любопытства. Во взрослом состоянии мы склонны спрашивать по причинам сомнений или неуверенности. Когда мы не понимаем чего-то, это нас пугает. Многие из нас, в эту группу я включаю и себя, будучи напуганными, становятся невыносимыми или агрессивными. Страх маскируется добродетелью и негодованием. Мы не можем признать, что просто чего-то не знаем и это нас пугает, поскольку от взрослых требуется знать, что происходит, и не бояться. С точки зрения личности стать взрослым значит ассимилироваться в нашей культуре и образовательной системе.

 Наша нынешняя социальная система сосредоточена на знании и понимании как точках отсчета уверенности и приемлемости. Мы склонны обращаться к властям для объяснения источников беспокойства из-за неведомого. Однако в глубине души мы знаем, что в мире вокруг нас действуют таинственные силы. С научной точки зрения мы до сих пор ничего не знаем о происхождении материи. С медицинской точки зрения нам неизвестно, почему некоторые люди болеют, а другие проживают долгую здоровую жизнь. С социальной точки зрения мы не понимаем, как гармонично сочетать различные культуры. А в личном плане нам неясно, почему так сложно быть счастливым. Так что когда наука и медицина не способны дать нам ответы, мы вступаем на духовный путь.

 Духовный путь предлагает точку отсчета, видение тайны как источника комфорта и поддержки. Тайна воодушевляет нас вернуться к источнику, принять неведомое и быть принятыми чудом и магией разворачивающегося процесса. Нас успокаивает возможность существования вселенского разума, заслуживающего доверия и фундаментального добра. Этот разум дает пространство и является неиссякаемым источником, поддерживающим жизнь. Мне всегда нравился подзаголовок культового телесериала «Звездный путь». Здесь есть и приятие, и юмор: «Космос: последний рубеж». Поскольку, исходя из того что говорят ученые, в космосе куда больше непознанного и таинственного, чем нам известно.

 Когда мы уравновешены, мы обладаем большей способностью принимать широту и таинственность пространства. У личности меньше терпимости к такой широте. Стремление к безопасности и контролю ведет нас назад к тому, что известно и безопасно. Даже в политике необходимость знания проявляется как непрерывные дебаты и несогласия по поводу происхождения жизни. Наука и религия продолжают искать путь к победе над тайной — путь знания и контроля чуда и открытости. Священники, профессора и доктора анализируют и объясняют нам тайну. Они создают правила и говорят нам, как существует мир. Власти сообщают нам, что верно и как все началось. Они делают это, давая вещам имена. Когда мы называем что-то, оно начинает принимать форму и неожиданно возникает точка отсчета. Мы вновь в безопасности, мы вошли в мир мастерства, мы можем знать и быть правыми. Но подождите, что-то по-прежнему упущено. Неважно, сколько мы знаем, путешественники, идущие по духовному пути, по-прежнему тянутся к тайне. Когда мы уравновешены, нам нравится спрашивать: «Откуда пришла жизнь, куда она идет, и как мне существовать во благо?»

 Если мы собираемся исследовать эти вопросы — выдержать незнание — то должны определить точку отсчета, чтобы начать. Нам нужна стабильная и простая точка отсчета. Форма — вместилище, которое создает границы того, как много тайны мы можем постичь.

 Форма — платформа, на которую мы вступаем, чтобы войти в тайну. Так что, чтобы не ошеломить самих себя, мы будем исследовать один аспект тайны за один раз. Я зачарована тем, что нередко называют «состоянием потока».

 Состояние потока

 Со всеми нами случалось, что мы легко совершали эффективные действия. Иногда это описывается как «состояние потока» или «быть в зоне». Когда мы расслаблены и позволяем действиям вытекать из нас — это чудесный опыт. Мне всегда удивительно вновь обнаруживать, что если я прилагаю усилия, чтобы достичь состояния потока, то никогда не получаю результата из-за напряжения, проистекающего из попыток. Я даже пыталась обмануть себя, но выяснила, что попытки одурачить себя приводят к энергетическому коллапсу, и я теряю равновесие. Находясь в этом состоянии коллапса, вне равновесия, я обнаруживаю, что и стратегия отсутствия усилий также обычно проваливается.

 Состояние потока — где-то между усилиями и отсутствием усилий. Состояние потока нередко возникает после периода пробивания, когда появляется чувство усталости, но до коллапса или решения все бросить. Видимо, есть небольшой зазор, который можно расширять посредством комбинации усилий и отказа от усилий без коллапса. Я экспериментировала с состоянием потока и его связью с не-знанием — тайной. Исследование оказалось информативным и захватывающим. Как нам вызвать состояние потока, не изматывая себя и не попав в него по удачному стечению обстоятельств? Я верю, что это всегда возможно, но наш опыт замутняется самосознанием, слишком усердными попытками и заполнением пространства нашей привычкой к знанию.

 Не-знание

 Многие годы я работала с не-знанием, пробуждая качество в процессе уравновешивания. Это то же не-знание, которое обсуждалось ранее, состояние, в котором возникают творческие способности и интуиция. Когда я включила работу с качеством не-знания в процесс уравновешивания, то предположила: «В промежуток между задаванием вопроса и получением информации мы находимся в состоянии открытости и не-знания». Недавно я исследовала не-знание, используя его как тему для занятий и мастер-классов.

 На этих занятиях по не-знанию мы начинаем с простых упражнений по хождению назад-вперед при пробуждении состояния уравновешенности. Затем мы создаем контраст, вызывая ощущение ранимости или неуверенности. Мы можем переключить внимание на болезненные воспоминания или детские надежды и включить состояние не-знания в наши упражнения с ходьбой. Используя не-знание как качество, я обнаружила, что чувство ранимости разрушается.

 Финальная часть практики не-знания совмещает два состояния: уравновешенность и не-знание. Мы позволяем обоим состояниям сосуществовать по мере того, как ходим, смешивая мастерство и тайну. На протяжении этой части упражнения я всегда ощущаю сдвиг энергии в комнате. Каждый на занятии чувствует разницу. Это как те мимолетные мгновения, когда мы улавливаем отблеск солнца, движущегося за облаками. Это подвижное осознание света, проливающегося на взаимосвязь вещей. Я продолжаю удивляться тому, насколько ясно мы можем заметить разницу между мастерством и тайной, когда они контрастируют в чем-то настолько простом, как упражнение с ходьбой.

 По мере углубления моих исследований не-знания, я стала более ясно различать разумную идею не-знания и телесный опыт не-знания. Разуму не сложно понять ценность не-знания. Разум говорит: «О, да, не-знание важно, поскольку оно дает шанс пробудить творческие способности и интуицию». Работа с телом — другая история. Это особенно верно, когда не-знание настолько полно, что больше нет точек отсчета для какого бы то ни было рода знания. Отсутствие точки отсчета обычно обманывает инстинкт выживания нашей личности. Реакции могут варьироваться и нередко колеблются между паникой, злобой и растерянностью. Нашей личности нужна точка отсчета, чтобы чувствовать себя в безопасности. Один из способов — это память. Память дает историю и форму для поддержки ощущения того, что мы существуем. Я идентифицирую себя как человека, который: учит, является матерью и бабушкой и хочет быть более успешным и полным сострадания. Мое самоощущение основано на ассоциациях с событиями и пережитыми отношениями.

 Мы приближаемся к тому, чтобы быть в настоящем, когда обращаем внимание на дыхание или ощущение тела. Однако нам сложно уйти от чувства прошлого, истории, имеющегося в теле. Многие из участников упражнений по не-знанию говорят о дезориентации, роде не-знания, схожем с амнезией. После тщательного исследования оказывается, что нам не хватает чего-то, что дало бы нам возможность ощущать себя реальными, поскольку тело едва ли может перенести отсутствие точки отсчета.

 Так что же происходит, когда мы остаемся без точки отсчета?

 Я всегда хотела прыгнуть с парашютом. Около года назад мой друг, ведущий парашютную школу, пригласил меня прыгнуть с ним. В школе я видела группы людей, надевающих разноцветные комбинезоны, упаковывающих парашюты и залезающих в маленький красный самолет. Самолет взлетал и исчезал в небе. Затем, примерно двадцать минут спустя, небо наполнялось ярко окрашенными фигурками, которые приземлялись с удивительной легкостью и изяществом.

 Мне показали небольшое видео о правилах выпрыгивания из самолета, что заставило меня нервничать и привело в возбуждение. Я вспомнила шутку: «Почему кто-то хочет выпрыгнуть из превосходного самолета?» Когда пришла наша очередь, мы вшестером или всемером погрузились в маленький самолет и взлетели. По мере набора высоты я смотрела на прекрасную швейцарскую долину и могла видеть покрытые снегом Альпы, сияющие в отдалении. Под собой я видела плоскость долины с зеленой рекой, струящейся между деревьями и лугами. По достижении отметки в три километра двери открылись, и мое сердце запрыгало, когда я услышала и ощутила рев ветра.

 Один за другим мои спутники-парашютисты подняли вверх большие пальцы, подошли к двери и выпрыгнули. Они ушли за несколько секунд. Затем пришла наша очередь. Я должна была прыгать в тандеме с моим другом и инструктором. Тандемный прыжок — это когда вы прикреплены к опытному прыгуну и по сути все, что от вас требуется, — быть сопровождающим при прыжке. Хорошо. Это казалось довольно простым, во всяком случае, в моей голове. Тело имело другое мнение. Я ощущала себя, как собака на льду. Мои руки и ноги тряслись, несмотря на то что разум был заинтересован и возбужден прыжком. Это был яркий пример расщепления разума/тела. Разум хотел прыгнуть, а тело — нет. Тело отчетливо не хотело лишиться привычной точки отсчета. К счастью, мой партнер по тандему оказался более «целостным», и он подтолкнул меня к двери. Затем мы оказались снаружи, падая через пространство со скоростью около 190 километров в час. Ощутив ветер на теле, я расправила руки и ноги. Я могла видеть Альпы, мерцающие в отдалении — я летела.

 Дело в том, что после того как люди совершили определенное количество прыжков, они привыкают покидать самолет. В момент начала падения тело парашютиста учится обращаться с раскрывшимся вокруг него пространством. Паника или дискомфорт замещаются радостью падения или полета сквозь пространство. Подобно парашютистам, мы можем начать наслаждаться моментами не-знания в повседневной жизни. Мы можем развить телесное понимание свободного падения или отсутствия точки отсчета на короткий момент времени. Мы знаем, что важно потянуть стропу и начать возвращение, чтобы приземлиться. Цель парашютиста — вернуться на землю без падения. Когда мы тянем стропу, все замедляется. Когда все замедляется, мы возвращаемся к известному: к форме. Парашют оснащает этот переход. Мы в свободном падении ограниченное количество времени. Поняв это, мы можем практиковать полет в неведомое, а затем использовать сознательное воплощение, чтобы вернуться к известному. Мы можем начать учиться, как двигаться туда-сюда между формой и бесформенным, известным и неведомым, мастерством и тайной.

 Уравновешивание мастерства и тайны

 Когда на занятиях дело доходит до вступления в практику не-знания, я предлагаю сосредоточиться на форме клинка ирими, вступая в не-знание. Мы идем вперед, с каждым шагом говоря: «Я не знаю. Я не знаю». Быстро становится ясно, что через два-три шага большинство из нас теряют равновесие, ощущают себя некомфортно или злятся. Мы еще не поняли, что слишком поздно потянули стропу. Не-знание было своего рода свободным падением, и мы перестарались, занимаясь им.

 Затем мы исследуем, что произойдет, если мы во время хождения будем перемещаться туда-сюда между знанием и не-знанием. Чтобы получить отклик, мы работаем с партнерами, которые давят на наши запястья и задают вопросы типа: «Что ты собираешься делать? Что произойдет?» Мы делаем шаг и говорим: «Я знаю…», — затем делаем еще шаг и говорим: «Я не знаю…» Опыт не-знания легче переносить, когда он обрамлен в контекст «это то, что я знаю, а это то, чего я не знаю». Другими словами, не-знание нуждается в знании, так же как знание нуждается в не-знании. Это чередование и есть пульс жизни. Вместо того чтобы сопротивляться пульсу жизни — пытаться контролировать свое существование, зная все или позволяя неведомому и отсутствию точки отсчета потрясать наши основы, — мы можем пульсировать, подобно сердцу, между знанием и не-знанием.

 На одном занятии Анна Скотт получила озарение по поводу того, как вести себя в состоянии ошеломления. «Единственный способ для меня начать не-знать, был в совмещении этого с тем, что я знаю. Иначе не-знание становилось ошеломительным, и я думала, что не знаю, в то время как просто находилась в прострации».

 Другая ученица, Карма Рудер, поняла, как использовала не-знание для движения вперед. Упражнение дало ей другой способ работы с ним.

 Мой способ обращения с не-знанием заключался в том, чтобы стать спокойной и воспринимающей — слушать, чего хотят. Это часто оставляло меня в пассивном положении. Когда мы занялись движением от не-знания, я поняла, что не-знание может быть весьма активной позицией — а движение от незнания является способом открыться знанию. Тайна раскрывается, когда мы вступаем в нее с сильной активной энергией, связанной с центром, а также когда мы спокойны. Я поняла, что мне необходимо осторожно использовать не-знание как оправдание — и мне определенно необходимо соединиться с жизненной силой центра для действия.

 Продолжая исследовать на занятиях многочисленные аспекты не-знания, мы экспериментируем с женской формой круга. Круг — восприимчивая форма, и были люди, которые не нашли здесь таких сложностей, как при вступлении в защитную форму ирими. В упражнениях с партнером мы используем и восприимчивую форму круга, и защищающуюся форму клинка. Во время упражнения один человек выступает вперед, используя форму клинка ирими, защищая то, чего он хочет. Другой человек использует слушающий круг, говоря: «Я не знаю». Становится ясным, что для некоторых людей более знакомо воплощение незнания с использованием круглой женской формы восприятия, тогда как мужская форма клинка для защиты менее знакома, но более сильна.

 Ученик, занимающийся сознательным воплощением, Морган Дин, говорит, как не-знание задействуется в повседневной жизни:

 Мудрость не-знания стала для меня мощной и практичной. Например, обучение вхождению в неведомое физически подготовило меня к встрече с моим менеджером. В начале встречи я испытывал тревогу, затем напомнил себе о центре, что позволило мне оставить страх в стороне и присутствовать в рамках того, что творится вокруг Затем я вступил в не-знание и открыл новые возможности в мощном, однако, не пугающем способе действий.

 Распознавание «запланированного» не-знания

 Во время исследования не-знания возникает и другая интересная схема: сеть безопасности из результатов и планов. Что происходит с планами и результатами, когда мы входим на территорию не-знания? Распознание того, когда планы являются подспудным мотивом активации не-знания, позволяет нам понять, когда мы действуем, исходя из личности. Мы осознаем, что наша потребность в безопасности обманута. Другими словами, мы используем не-знание как способ получить знание.

 Когда мы уравновешены, не-знание становится опытом, который един сам по себе. Мы можем оставаться в не-знании, позволяя тайне питать и поддерживать нас. С точки зрения личности, то, чего мы не знаем, нас пугает. Личность желает удерживать не-знание определенное количество времени, пока его результатом будет польза для выживания. Наша привязанность к надежному результату — часть той плотной материи, которая удерживает нашу иллюзию безопасности. Нет ничего неверного в запланированном подходе к не-знанию, но важно понимать нашу мотивацию.

 Если мы действительно воплощаем состояние не-знания, то теряем точку отсчета, что крайне пугает нашу личность, подобно тому, как пугает прыжок с парашютом из самолета. Безнадежная потребность личности в соотношении с чем-то — с чем угодно — заставляет ее тянуть за стропу и возвращать ощущение контроля. Личности необходимо знать, что она безопасно приземлится.

 Заключение

 Потребность нашей личности знать — естественная. В рамках практики сознательного воплощения мы не пытаемся изменить или превратить себя в совершенных людей без эго. Мы никогда не будем совершенными или полностью невротичными. Суть в том, что в нас есть и то, и это. Потребности и желания, идущие от нашей личности, являются частью нашей человеческой природы. Мы также атрибуты центра — в форме мудрого, уверенного и полного сострадания присутствия. Мы можем удерживать тайну не-знания без планов.

 Искусство сознательного воплощения культивирует нашу способность к подвижности между двумя частями себя: личностью и центром. Когда мы ведем машину, то делаем поправки, чтобы оставаться в середине нужного ряда дороги. Мы должны захотеть понять, где находимся, и определить центр как точку отсчета, именно так мы находим середину дороги в процессе вождения. Искусство — в плавном перемещении между центром и личностью, мастерством и тайной. Способность настраиваться позволяет нам наслаждаться ездой, любоваться пейзажем и легко добраться до пункта назначения.

 По мере роста нашей способности в полной мере принимать себя такими, какие мы есть, мы сможем принять больше сложностей и различий в поведении других. По мере улучшения нашей способности к безусловному приятию мы можем раскрыться большему количеству жизненных возможностей. Мы можем открыться нашим желаниям, точности мастерства и широте тайны.

 Часть V. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

 краткое руководство по практике техник.

 Использование дыхания

 Описывается и рассматривается в главе 2.

 • Направьте выдох вниз по часовой стрелке по направлению к точке хара или центру земли, думайте, что выдох движется в том же направлении, что и крышка закрываемой банки.

 • Делайте выдох громко.

 • Делайте выдох как можно дольше.

 • Сосредоточьтесь на вдохе.

 • Делайте вдох от самой земли против часовой стрелки, думайте, что выдох движется в том же направлении, что и крышка открываемой банки.

 • Ощутите, как дыхание движется сквозь тело, пробуждая ощущения.

 При спиральном дыхании вдох поднимается от земли через тело против часовой стрелки, а выдох опускается через тело в землю по часовой стрелке.

 У каждого из нас есть энергетическое поле или энергетическое присутствие, окружающее наше тело и сообщающееся посредством определенного рода сообщений с другими и окружающим миром. Посланием может быть «подойди», «уходи» или что-то еще.

 Баланс важен как в энергетическом поле, так и в теле. Для ощущения большего баланса мы можем задать вопрос: «Равна ли передняя сторона моего поля задней?»

 Балансирование энергетического поля

 Более подробно рассматривается в главе 2.

 Спросите: Равна ли передняя сторона моего поля задней?

 Равна ли левая сторона моего поля правой?

 Равна ли энергия над моей головой энергии под моими ногами?

 Пауза: Почувствуйте возникающие ощущения.

 Ощутите любую реорганизацию энергетического поля.

 Ощущение притяжения

 Более подробно рассматривается в главе 2.

 • Заинтересуйтесь воздействием притяжения на ваше тело.

 • Ощущайте вес своего тела.

 Спросите: Могу ли я ощутить вес в стопах? (если стоите) Могу ли я ощутить вес рук? (если стоите или сидите) Могу ли я ощутить вес в ягодицах? (если сидите) Пауза: Почувствуйте возникающие ощущения.

 Пробуждение и выбор качества

 Более подробно рассматривается в главе 3.

 • Выберите качество, которое у вас уже есть, но которое вы хотите развить.

 • Пусть ваше качество будем чем-то, что вы ощущали ранее, и хотите ощущать с большей интенсивностью.

 • Выберите слово, которое олицетворяет то, каким вы хотите быть, например: тонкий, добрый, полный сострадания, глубокий, полный жизни… и сделайте это качеством, таким как тонкость, доброта, сострадание, глубина, жизненная сила…

 • Избегайте выбора качества, основанного на надо бы.

 Спросите: Если бы в моем существе было больше (качество), на что это было бы похоже?

 • Сосредоточьтесь на пространстве между задаваемыми вопросами, в котором возникают ответы.

 • Подождите появления ощущений.

 • Не придавайте излишней важности ответу.

 • Задайте вопрос еще раз.

 • Если ощущений не возникает, попробуйте другое качество или слово.

 Базовая практика

 Более подробно рассматривается в главе 2 и главе 3. Базовая практика совмещает предыдущие упражнения на дыхание, балансирование поля, притяжение и качество. Смотрите предыдущие разделы для более подробной информации. Когда вы освоите эти упражнения, то сможете использовать эту краткую форму:

 Дыхание:

 • Сосредоточьте внимание на дыхании.

 • Выдохните вниз по спирали по часовой стрелке.

 • Вдохните вверх по спирали против часовой стрелки.

 • Почувствуйте возникающие ощущения.

 Баланс:

 • Проверьте периметр поля на равенство расстояния от центра до передней, задней, правой, левой, верхней и нижней сторон поля.

 • Почувствуйте возникающие ощущения.

 Притяжение:

 • Заинтересуйтесь воздействием притяжения на ваше тело.

 Спросите: Могу ли я ощутить вес тела?

 • Почувствуйте возникающие ощущения.

 Качество:

 Спросите: Могу ли я ощутить вес тела?

 • Сосредоточьтесь на пространстве между задаваемыми вопросами, в котором возникают ответы.

 • Почувствуйте возникающие ощущения.

 Медитация спирального дыхания

 Более подробно рассматривается в главе 4.

 • Начните с принятия удобной позы, сидя или стоя, и закройте глаза.

 • Представьте, что подошвы ваших стоп раскрыты и энергию земли можно получать сквозь них.

 • Вдох движется против часовой стрелки вверх от земли и ассоциируется с очищением.

 • Выдох движется по часовой стрелке вниз от неба и ассоциируется с силой или мощью.

 • Используйте девять зон тела, чтобы сосредоточить дыхание.

 Втяните дыхание через подошвы стоп в… лодыжки… затем в колени… затем в таз, или область гениталий… затем в хара, или живот… затем в солнечное сплетение… затем в сердце… затем в шею… затем в центр головы позади глаз… затем вытяните дыхание через макушку, как будто оно по спирали уходит в небеса.

 • Сделайте от одного до пяти вдохов в каждой зоне, в зависимости от состояния здоровья и силы каждой области.

 • Когда вы теряете концентрацию в какой-либо области, начните вновь с нее и сделайте дополнительные вдохи, чтобы вновь сосредоточиться на осознании.

 • Проведя дыхание по телу, расслабьтесь и позвольте ему идти естественным образом.

 • Сохраняйте осознание очищающего вдоха, двигающегося против часовой стрелки, и усиливающего выдоха, идущего по часовой стрелке.

 • Сделайте паузу в готовности услышать, ощутить или увидеть что-либо: состояние не-знания.

 • Почувствуйте возникающие ощущения.

 • Когда придет время заканчивать, переориентируйтесь на дыхание, вдохните по спирали вверх, очиститесь, затем выдохните по спирали вниз, станьте сильнее.

 • Проверьте периметр поля во всех направлениях.

 • Переключите внимание на ощущение тяжести или легкости.

 • Пробудите свое качество.

 • Откройте глаза и подвигайтесь, позволив опыту медитации остаться с вами.

 При спиральном дыхании вдох поднимается от земли через тело против часовой стрелки, а выдох опускается через тело в землю по часовой стрелке

 Техника «Да… но…»

 Более подробно рассматривается в главе 5.

 Если раздается негативный критичный внутренний голос, найдите минутку и выполните смешение, используя эту технику:

 «Да, это верно. Но если бы в моем существе было больше (качество), на что это было бы похоже?»

 • Сделайте паузу и почувствуйте возникающие ощущения.

 • Новые перспективы ситуации могут прийти вместе с ощущениями.

 Любого рода суждения, негативные или позитивные, отвлекают от непосредственного опыта. Используя технику «Да… но…», мы можем переключить внимание с суждения на переживание текущего момента

 Уверенный/воспринимающий

 Более подробно рассматривается в главе 9.

 • Практикуйте хождение назад и вперед.

 • Переключайтесь, сначала двигаясь назад, потом вперед.

 • Продолжайте переключаться, пока оба направления не начнут ощущаться одинаково.

 • Проверьте себя с партнером.

 • Можете ли вы сохранять осознание передней и задней сторон поля, когда вы вступаете в отношения с кем-то еще?

 • Если вам сложно удерживать поле сбалансированным при общении с кем-то, это прекрасно, потому что вам есть над чем работать.

 Когда мы находимся в состоянии «пониженного внимания», внимание сосредотачивается на нашем энергетическом поле и телесных ощущениях. Мы не отвлекаемся на других, поскольку настолько заинтересованы в своем поле и соединены со своим телом

 С ограниченным вниманием мы можем физически и энергетически уйти от других, вместо того чтобы двигаться к себе. Такой род ограничения обуславливается одержимостью другими, а не сосредоточением на себе. Мы вне центра и не сбалансированы, когда наше внимание ограничивается другими

 С эллиптическим вниманием мы настолько увлекаемся другим человеком, что наше ощущение себя теряется. Мы вне центра и не сбалансированы, когда наше внимание изгибается вокруг кого-то еще

 Расщепленное внимание часто указывает на внутренний конфликт.

 Расщепление может возникнуть в солнечном сплетении, отделяющем голову от сердца и сердце

 от живота, или в шее, отделяющей голову от сердца и живота

 С расщепленным вниманием наше осознание отделяется от физического тела, как при наблюдении за собственными действиями со стороны

 Пониженное внимание

 Более подробно рассматривается в главе 10.

 • Пониженное внимание — отправная точка для сосредоточения внимания.

 • Сосредоточьтесь только на себе.

 • Переместите точку сосредоточения внутрь себя.

 • Создайте привлекательный внутренний портрет себя, возможно, красочный, подвижный, со звуком, текстурой и другими средствами, стимулирующими приятные ассоциации.

 • Позвольте себе побыть с собой.

 • Вы в одиночестве — только вы и вы.

 Когда мы находимся в состоянии открытого внимания, наше внимание расширяется по мере того, как мы удерживаем пространство для себя и других.

 Используя метафору атома, мы можем представить, что являемся ядром, ответственным за стабилизацию пространства для других, олицетворяющих электроны

 Открытое внимание

 Более подробно рассматривается в главе 10.

 • Открытое внимание движется от пониженного внимания к состоянию «я и включение других».

 • Используйте воображение, возможно, способ «Давайте предположим».

 • Расширьте энергетическое поле или внимание во всех направлениях — назад, вперед, вправо, влево, вверх и вниз.

 • Представьте, что вы ядро атома, а люди вокруг вас — электроны.

 • Стабилизируйте или удерживайте пространство для них внутри вашего поля.

 Спросите: Насколько глубоким мне нужно быть? Насколько широким мне нужно быть, чтобы удерживать пространство для тех, кто находится внутри моего поля?

 • Удерживайте ощущение ширины и глубины поля.

 • Позвольте движениям проистекать без резкости и сопротивления. Помните: вы стабилизируете пространство или окружающий мир, НЕ пытаясь изменить людей в нем.

 • Полностью примите других и создайте пространство для всего спектра поведения — это буддистская наука сострадания.

 Метта-медитация

 Более подробно рассматривается в главе 3.

 • Это трехуровневая практика.

 • Начните со своих запросов.

 • Предъявите те же запросы тем, кого любите.

 • Расширьтесь до того, чтобы предъявить запросы ко всем чувствующим существам.

 • Закончите с повторения своих запросов.

 Запросами могут быть: «Пусть я буду счастлив. Пусть я буду умиротворен. Пусть я буду полон любовью». Или, если речь идет о других: «Пусть они будут счастливы. Пусть они будут умиротворены. Пусть они будут полны любовью».

 Об авторе

 Венди Палмер исследует принципы айкидо и осознанности более тридцати пяти лет. Ее модель сознательного воплощения строится на традициях, предлагающих простые, но глубокие техники, которые дают осознание разума, и на телесных реакциях при внешнем давлении, альтернативном варианте реакции с полным ощущением присутствия, уверенностью и состраданием. Она работает с лидерами над действенным присутствием и культивацией внутреннего центра в условиях стресса. У нее черный пояс шестой степени по айкидо, она старший инструктор «Тамалпэ айкидо» и автор книги «Практика свободы: принципы айкидо как духовные наставления» (2002) и DVD «Сознательное воплощение». Посетите сайт www.consciousembodiment.com, чтобы узнать больше о ее работе.

 \* \* \*

 Примечания

 1

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

 2

 Около 55 кг.

 3

 Ростом около 1 м 80 см.

 4

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

 5

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

 6

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

 7

 В английском языке эти выражения выглядят как squared away, squared off и squared with соответственно. То есть все они имеют в основе слово «квадрат».

 8

 Цит. по: Хин-Шун Ян. Дао Де Цзин. М.: Мысль, 1972. В этом академическом переводе не вполне очевиден тот смысл, к которому обращается В. Палмер. Ср. перевод А. Кувшинова: Дух горной лощины не умирает, / он есть Неведомая Праматерь, что скрыта во тьме. / Неведомая Праматерь — это проход, / она является корнем Неба и Земли. / Тянется беспрерывно, словно живая нить, / все в работе, в трудах, а не устанет ничуть! — Примеч. ред.

 See more books in http://www.e-reading.club