

ОГЛАВЛЕНИЕ



Благодарности	12
Предисловие к новому изданию	14
Предисловие к изданию 2000 года	17
Предисловие	19
Введение	22
Воплощение мечты	22
Оценка основ моего восприятия	25
Влияние традиций айкидо на мою жизнь	29
Как работает эта книга	32

Часть I.

ТЕЛО — УТВЕРЖДЕНИЕ НАШЕЙ ОСНОВЫ

Глава 1. Вступление на путь	37
Точка отсчета и техника	39
В настоящем	40
Погружение в ощущения	41
Знание реки	42
Глава 2. Элементы базовой практики	44
Триада концентрации: три составляющие концентрации внимания	46
Использование дыхания	47
Балансировка энергетического поля	49
Ощущение земного притяжения	50
Практикуем технику	50
Персонализация базовой практики	51
Практика и принятие тайны	53



ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 3. Добавление качеств	56
Зачем нужны качества?	57
Определение качества	58
Использование тела как учителя	59
Центральный элемент практики	60
Глава 4. Энергия и стабильность	61
Энергия следует за вниманием	62
Украшаем основную практику	64
Медитация спирального дыхания	65
Выдерживайте свое время	67
Глава 5. Обучение	70
Подход к обучению	71
Интерес против страха	72
Гринч и техника «Да., но...»	73
Практика и тренировка	75
Ошибки	76
Заполнение пустоты	77

Часть II.

РАЗУМ — ФОРМИРОВАНИЕ НАШЕЙ КОНЦЕПЦИИ

Глава 6. Дух пытливости	81
Привычка к интересу	81
Тонкое искусство постановки вопросов	83
Плавучее состояние любопытства	84
Разум-незнайка	86
Глава 7. Не-знание	87
Путешествие в пустоту	88
Хронометраж	89
Тайна	91
Сила духа	92
Глава 8. Интуиция	94
Работа на стабильной основе	95
Не-знание: дверь	96



Создание управляемых деталей для процесса	98
Интерпретация	99
Невербальное общение	101

Часть III.

ПРОБУЖДЕНИЕ МУДРОСТИ — ПУТИ ОРГАНИЗАЦИИ НАШЕЙ СОМЫ

Глава 9. Энергетическое поле	107
Формирование поля: треугольник, квадрат и круг	110
Практикуем одновременное состояние уверенности и восприимчивости.	112
Глава 10. Состояния внимания	115
Пониженное внимание	115
Открытое внимание	117
Эллиптическое внимание	121
Смешанное внимание	124
Практикуем состояния внимания	126
Глава 11. Расщепление	128
Базовые расщепления в теле	130
Развоплощение	131
Наблюдатель	132
Три центра: голова, сердце и хара	134
Техника целостности: исцеление расщепления	135
Преодоление	136
Как я узнаю, что нахожусь в состоянии целостности?	137

Часть IV.

ВОПЛОЩЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Глава 12. Иrimi	141
Дух иrimi	141
Встреча с нашими страхами	146
Развитие с помощью управляемой доли	149
Антифобия	150
Иrimi задаваемых вопросов	151



ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 13. Разные подходы	155
Мужской подход — мотивирующая сила	155
Женский подход и бездействие	160
Баланс: интеграция мужского и женского подходов	162
Магический переворот	163
Исследование аспектов нашего бытия	165
Глава 14. Путь никогда не заканчивается	169
Танец света и тьмы	173
Наша человеческая прерогатива	175
Глава 15. Интеграция	177
Первая стадия: видеть то, что есть	179
Вторая стадия: принятие увиденного	180
Третья стадия: изменение ситуации	182
Процесс	187
Путешествие	191
Глава 16. Защита без агрессии	193
Осознанная шизофрения	197
Вертикаль и горизонталь	199
Слушать: воспринимающий круг	201
Защищать: форма ирими	204
Меч, который дарует жизнь	207
Глава 17. Уравновешивание мастерства и тайны	209
Мастерство	209
Форма	210
Концентрация	211
Вместимость	212
Тайна	213
Состояние потока	215
Не-знание	216
Уравновешивание мастерства и тайны	220
Распознавание «запланированного» не-знания	222
Заключение	223



Часть V.
ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Использование дыхания	227
Балансирование энергетического поля	229
Ощущение притяжения	229
Пробуждение и выбор качества	229
Базовая практика	230
Медитация спирального дыхания	231
Техника «Да., но...»	233
Уверенный/воспринимающий	234
Пониженное внимание	234
Открытое внимание	236
Метта-медитация	237
Об авторе	238

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*.

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.

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



ТОЧКА ОТСЧЕТА И ТЕХНИКА

Я обнаружила, что для вступления на путь баланса полезно иметь точку отсчета, как кинестетическую, соотношенную с телесными ощущениями, так и концептуальную, соотношенную 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, мы 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 обрести 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 игры, 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. Эти 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 греем 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 попытке 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*. 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.

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