

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура.

Введение.

Сенсей Накамура Темпу родился под именем Накамура Сабуро в Оджи, в северной части Токио, в аристократической семье. Всегда проявляя интерес к вещам духовного свойства, юный Накамура практиковался в разнообразных японских Путиях (До), изучал традиционное японское искусство врачевания.

После завершения начального образования он отправился в родной город своего отца Фукуоку, где посещал достаточно престижную школу, прославившуюся своим преподаванием английского языка и литературного искусства, что впоследствии принесло ему пользу во время путешествий. Накануне китайско-японской войны 1894 года Накамура поехал в Китай, чтобы работать на японскую разведку. Благодаря своему превосходному умению фехтовать агент Накамура заработал высокую репутацию бесстрашного воина.

В Китае он заболел туберкулёзом, который в те годы часто приводил к смерти. Армейский врач, поставивший этот диагноз, дал ему шесть месяцев жизни.

Несмотря на знания Накамурой традиционной японской медицины, его состояние ухудшалось. В начале 1900 года, он решает поехать в США, чтобы лечиться по западным методикам. Первоначально это ему помогло. Под впечатлением эффективности лечения, которое он получил, Накамура поступил в Колумбийский университет, окончив его с дипломом врача. Он был одним из первых японцев, который стал доктором западного стиля.

После США Накамура много путешествовал и однажды попал в Египет.

В Каире, остановившись в местном отеле, он познакомился и подружился с индийским йогом Калиапой. По настоянию своего нового наставника Накамура решил совершить короткую поездку – поездку, которая привела его в Гималаи примерно в 1916 году.

Накамура и Калиапа отправились на гору Канченджангу, на третью по высоте вершину мира. Калиапа преподавал различные йоговские методы и, кроме этого, создал среду, благодаря которой Накамура перестал искать ответы в книгах, теориях или системах представлений других людей. Калиапа, используя психологические техники, которые Накамура потом вспоминал как очень жёсткие, побуждал своего ученика искать непосредственное понимание, не зависящее ни от чьего-либо авторитета, ни от чьей-либо системы взглядов. Если резюмировать позицию Калиапы, то она окажется простой: мы – одно целое со Вселенной, поэтому мы насыщаемся её энергией (ки по-японски, прана в Индии). В результате этого мы можем учиться непосредственно от самой Вселенной.

Калиапа рассказал Накамуре, что он слишком сильно зависит от учений других и что его болезнь просто замаскированное благословение, так как она заставила его принять во внимание реальную природу его существования. Тем не менее, если ему суждено идти дальше по жизни, пора забыть о жизни и смерти. Калиапа заметил, что, так как невозможно точно знать, когда ты умрёшь, Накамура должен перестать беспокоиться о смерти и жить полной каждого данного дня.

Более того, Калиапа заметил, что тело отражает сознание и эмоции. В известной степени сознание можно сравнить с истоком реки, а тело – с падающими потоками. Следовательно, Калиапа подчеркнул, что даже если тело заболевает, сознание должно оставаться позитивным и бодрым, а иначе наше физическое состояние ещё сильнее будет ухудшаться при его подавленном состоянии. Он даже предположил, что отдельное состояние каждого нашего внутреннего органа является показателем связанной с ним эмоциональной проблемы.

В 1919 году Накамура вернулся в Японию, и с тех пор он больше никогда не кашлял кровью. Его первая организация называлась Тойцу Тецуйгаккай. В конце концов вокруг Накамуры сформировалось «Общество Темпу», или «Темпу-Кай». Оно было официально открыто в 1962 году.

Так как Накамура подчёркивал единство сознания и тела, он назвал своё учение «Шин-шин-тойцу-до», что означает «Путь единства сознания и тела». Последователи этого учения иногда называют его просто Шин-шин-тойцу («единство сознания и тела»), или Шин-шин-тойцу-хо (искусство/метод унификации сознания и тела) или Тойцу-до (Путь единства). Накамура, несмотря на создание организации и наличие последователей, упорно считал, что Шин-шин-тойцу-до должно быть исследованием самой сути духовности как противоположности организованной религии любого рода.

Накамура обучал техникам единства сознания и тела, медитации, дыхательным упражнениям.

Накамура был отличным фехтовальщиком, и влияние боевых искусств ощущается в определённых динамических упражнениях или формах динамической медитации,

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org которые преподаются в японской йоге. К тому же он происходил из семьи самураев и был потомком лорда Тачибана, феодального сеньора в Янагаве – области, где боевые искусства были чрезвычайно популярны в древние времена. Во время русско-японской войны он использовал свой меч в сражении и заслужил прозвище «Разящий Темпу». Однако после возвращения из Индии он делал акцент на любви и защите всех творений, а во время Второй мировой войны спас жизнь сбитого американского лётчика, которого избивали японские крестьяне. Хотя Накамура продолжал практиковать индивидуальные поединки на мечах всю свою жизнь, он решительно подчёркивал, что не видит в противнике врага, когда выполняет батто-дзюцу в качестве динамической медитации. Его искусство владения мечом было настолько поразительно, что он часто демонстрировал свое умение чисто срезать толстый кусок бамбука, вооружившись всего лишь деревянным мечом. Накамура мог научить обычного человека, в том числе и тех, которые не умели фехтовать, делать то же самое. Он объяснял, что секрет находится не в технике боя, а, скорее, в координации сознания и тела.

Умение фокусировать энергию в нижней части живота, хара, имеет долгую традицию, как в медитации дзэн, так и в буддизме. В некоторых упражнениях Накамуры по динамической медитации мы можем также видеть следы движений дзюдо. А так как Накамура был другом основателя айкидо и в числе его учеников было несколько выдающихся учителей айкидо, не удивительно увидеть в Шин-шин-тойцу-до его влияние.

Уникальное мастерство Накамуры привлекло к занятиям Шин-до ряд известных людей. Среди его учеников были бывший император Хирохито, Курата Шузей (президент компании Хитачи), Сано Джин (президент компании Кавасаки), Хара Кей (бывший премьер-министр Японии) и даже Джон Рокфеллер-3.

Много лет назад Накамура принял имя Темпу, что означает «Ветер Небес». Сенсей Накамура ушёл из жизни 1 декабря 1968 года. Он похоронен в Отове, Токио, недалеко от того места, где вырос. Для огромного числа людей, на которых (осознанно или неосознанно) повлияло его учение, он и сейчас остаётся ветром, шелестящим в листве.

Глава 1. ЧЕТЫРЕ БАЗОВЫХ ПРИНЦИПА ДЛЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ СОЗНАНИЯ И ТЕЛА

1. Мыслить позитивно.
2. Полностью концентрировать сознание.
3. Естественно использовать тело.
4. Тренировать тело постепенно, систематически и непрерывно.

Все люди ищут свободу – политическую, религиозную, от дискриминации. Свободное использование нашего сознания и тела – в целом свобода действия – является внутренне присущим нам мотивом.

Каждое выполняемое нами действие – акт самовыражения. Мы часто думаем о масштабных или важных делах как о проявлении нашего настоящего «я», но даже то, как мы затачиваем карандаш, может рассказать о наших ощущениях в данный момент. Вы точите карандаш аккуратно или нервничая, опасаясь его сломать? Нам трудно обращать внимание на наше действие? Как мы затачиваем один и тот же карандаш, когда сердимся или спешим? Когда мы спокойны или никуда не торопимся, это получается так же?

Даже самое незначительное движение что-то говорит нам о человеке, его выполняющем, ведь именно человек совершает действие. Иными словами, оно не происходит само по себе, мы заставляем его происходить и при этом оставляем следы своего «я». Сознание и тело взаимодействуют.

Представьте, что вы не можете говорить или общаться каким-либо другим способом. Возможно, это крайний пример, но какие бы чувства вы испытывали? Точно так же мы страдаем и впадаем в уныние, когда не можем доказать свою состоятельность в каком-либо деле. Самовыражение – естественная для всех нас потребность. Если человек умеет это делать эффективно, искусно, то деятельность выходит за пределы обыденности и становится искусством.

Например, многие из нас понимают, что наш почерк имеет свойство отражать нашу индивидуальность или, по крайней мере, состояние ума в тот момент, когда мы берём в руки карандаш, чтобы писать. Однако, если мы начинаем воспринимать наш почерк как акт самовыражения, если мы даём возможность нашим творческим способностям проявиться посредством кисти или пера не только эффективно, но ещё искусно и согласованно, мы называем то, что делаем, каллиграфией – искусством красиво писать.

Подобно тому, как письмо может стать искусством, каллиграфией, когда оно творческое, искусное и осознанно выполненное, все остальные виды

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
деятельности становятся искусством. В этом случае мы отражаем саму жизнь
как акт искусства – искусства жить.

От частного к общему

В Японии ряд освещенных веками повседневных видов деятельности (приготовление чая, аранжировка цветов, каллиграфия) традиционно глубоко изучаются их поклонниками. Они учатся, как заваривать чай, применять боевое мастерство или писать кисточкой самым искусным образом, чтобы выразить себя максимально полно, испытывая минимальное напряжение. Посредством эффективного творческого выполнения этих задач они достигают уровня искусства. Но если они продолжают ещё больше углубляться в своё обучение – открывают принципы, которые на самом деле являются универсальными, принципы, имеющие отношение к самой жизни. В этом случае искусство письма кисточкой становится шодо – «Путём кисти», искусство составления букетов доходит до степени кадо – «Пути цветов». Посредством этих «Путей», или До, японцы искали понимание Пути самой жизни. Они исповедовали подход к универсальному через отдельное.

Так как Вселенная бесконечна, уловить основную природу жизни и принципы Вселенной является, очевидно, масштабной задачей. Поэтому не трудно понять традиционное правило подходить к универсальному через глубокое непрерывное изучение отдельного «Пути». Кроме того, мы должны интересоваться, нет ли возможности открыть непосредственно сущность жизни и универсальные принципы, имеющие отношение ко всем аспектам бытия?

Накамура Темпу, возвратясь из Индии, поделился с другими принципами и упражнениями, которые по его мнению, являются универсальными и не зависят от отдельного искусства, а именно концепции, имеют отношение ко всем видам деятельности и всем людям, независимо от их возраста, пола или расы. Методы, дающие очевидные и постоянно повторяющиеся результаты, наряду с принципами и упражнениями, которые можно подвергнуть объективной проверке, имели для него первостепенную важность.

Эти концепции и техники были созданы для того, чтобы побуждать человечество видеть свою истинную природу, понять, что жизнь – это искусство. Подобно тому, как художники могут сделать из глины образ или нарисовать кистью своё видение красоты, мы можем создавать свою собственную жизнь. Но так же, как художники должны приобрести определённые методы и способности для создания своих произведений, так и нам нужно развивать определенные качества ума и тела.

Объединение сознания и тела

Искусство не существует без вдохновения. Но каждый художник нуждается и в действенном знании своих инструментов (например, подойдёт ли данная кисть для этого вида красок). Художникам также нужны эффективные техники для использования инструментов.

А чтобы искусно выразить себя с максимальной эффективностью и минимальными усилиями, нам нужно изучить самые лучшие способы использования ума и тела: в конце концов, они являются единственными «инструментами», которыми мы обладаем в жизни.

Накамура писал, что в процессе изучения жизни становится ясно – людям нужны шесть качеств для правильного самовыражения в жизни:

Тай-риоку – «сила тела», физическая сила, здоровье и выносливость.

Тан-риоку – «сила храбрости».

Хандан-риоку – «сила решения», верное суждение.

Данко-риоку – «сила решимости», сила воли для решительного и обдуманного действия.

Сей-риоку – «жизненная сила», энергия или жизненная сила для выносливости и упорства.

Но-риоку – «сила способности», «способность для искусного действия и широких творческих возможностей».

Он понял, что ещё более важно: сознание и тело представляют собой наши самые фундаментальные инструменты, поэтому мы должны уметь использовать их естественно, эффективно и согласованно друг с другом для артистического выражения себя в жизни. Способность максимально использовать в единении ум и тело, наши первостепенные компоненты, предусматривает свободу действия и умелое самовыражение.

Например, мозг осуществляет подсознательный контроль тела посредством

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org автономной нервной системы. Мозг и тело остаются едиными, и это единство важно, чтобы эффективно изучать любые виды деятельности, в том числе и японскую йогу. Однако из-за подобного взаимоотношения между мозгом и телом мозг может позитивно или негативно влиять на врожденную связь между сознанием и телом. (Когда эта связь слабая, вы можете смотреть, как учитель выполняет упражнения йоги, или изучить их по книге, полностью понимая умом, и, тем не менее, не сумеет правильно сделать их физически.) Осознавая взаимосвязь ума и тела, Накамура представлял свои базовые принципы как средство, которое даст людям возможность понять, как координировать эти два самых основных в жизни инструмента и научиться регулировать и укреплять автономную нервную систему. Используя свои знания по медицине, полученные во время учёбы на Западе, Накамура провёл биологическое исследование, касающееся нервной системы и единства ума и тела, чтобы добиться своей цели. Результатом этого стало появление четырёх базовых принципов единства сознания и тела. Эти четыре принципа, названные в начале главы, являются универсальным средством, посредством которого Накамура намеревался помочь людям открыть для самих себя их истинный потенциал и свободу выражения. Эти принципы представляют собой путь открытия того, что жизнь может быть прожита как акт искусства. Накамура также понимал, что упражнения, основанные на данных принципах, могли бы дать людям возможность культивировать у себя вышеназванные шесть качеств и другие важные черты характера.

Взаимосвязь сознания и тела

Я буду анализировать эти четыре принципа и их подразделы более углубленно в следующих главах, но сейчас хочу подчеркнуть, что мозг контролирует тело, а оно действует как отражение мозга. Давайте рассмотрим эти два умозаключения и попытаемся выяснить, верны ли они.

Что позволило вам прочитать последние несколько предложений? Вы читали их с помощью глаз? Многие из нас, не задумываясь глубоко над подобным вопросом, ответили бы: «Мы действительно читали книгу глазами». И хотя это, разумеется, правда, но соответствует ли действительности?

Ясно, что глаза не могут читать сами по себе. Иными словами, тело не читает. Разве это не мозг читает посредством глаз? Аналогично кисть руки не переворачивает страницы книги. Ваша кисть думает или направляет сама себя? Вероятно, это может происходить, например, в фильмах ужасов, но в реальной жизни мозг переворачивает страницу с помощью руки.

Мы иногда говорим: «Ой, я не это имел в виду! Я сказал не подумав». Можем ли мы действительно говорить, не думая? Наш рот обладает свободной волей? Вероятно нет.

Именно мозг говорит посредством рта, поэтому вербальные выражения всегда открывают некоторые стороны нашей личности. Так проявляется часть нас самих, спрятанная глубоко в подсознании, но, тем не менее, та часть сознания, которая выражается посредством тела. Подумайте об этом серьёзно, когда будете наблюдать за собой и другими, чтобы выяснить, так ли это на самом деле.

Если мозг движет тело и управляет им, тогда у данного утверждения должна быть и другая сторона. Следовательно, если именно мозг приводит в движение тело, мы можем сказать, что тело следует за мозгом.

Например, вы видите, как у человека на вид молодого и здорового дрожит рука. Какое ваше предположение? Вы, вероятно, думаете: человек, за которым вы наблюдаете, нервничает. Вы приходите к этому выводу, потому что очевидно, тело, в данном случае кисть руки, действует как отражение мозга. Сознание, что мозг контролирует тело, в то время как тело отражает мозг, приводит к пониманию самых фундаментальных сторон нас самих. А так как мозг и тело взаимосвязаны, это понимание даёт нам большую возможность увидеть, почему их координирование является практическим способом использования данных инструментов для максимальной эффективности.

Более того, если все действия и выражения эмоций являются результатом деятельности мозга, жизненно важно знать его функции, а также решить, каким образом мы будем его использовать. Все слышали о психосоматической болезни, и большинство из нас признаёт: такое заболевание действительно существует. А как быть с психосоматическим здоровьем? Многие ли из нас думали над возможностью оставаться здоровым или излечивать разные болезни посредством позитивного использования мозга? А если мы думали об этом, сделали ли мы нечто большее, чем просто приняли во внимание подобную идею? Японская йога даст вам разнообразные идеи, принципы и упражнения, основанные на истине, что мозг контролирует тело, и это можно непосредственно проверить в повседневной жизни. Действительно, давайте попробуем провести два

Экспериментирование со связью между мозгом и телом

Эксперимент 1

Соедините пальцы руки, а указательные вытяните и разведите в стороны, как на рисунке 1. Держите тело прямо, но расслабленно, спокойно сфокусируйте взгляд на кончиках пальцев. Сделайте попытку соединить указательные пальцы усилием вашей концентрации.

Рисунок 1. Эксперимент 1. Соедините пальцы и спокойно сфокусируйте на их кончиках ваш взгляд. Посредством концентрации сдвигайте указательные пальцы вместе

Вы можете выполнить это другим способом. Во-первых, попробуйте создать мысленный образ кончиков ваших пальцев, соединяющихся вместе. Далее просто представьте, что пальцы уже вместе и продолжайте удерживать это представление в своем мозгу. В-третьих, «говорите сами с собой», мысленно приказывая пальцам соединиться.

Каждый из описанных способов представляет фундаментально одинаковый мыслительный процесс, но некоторые люди добиваются большего успеха при одном подходе, чем при другом. Центральный момент заключается в том, чтобы исследовать, может ли сила сосредоточенного мозга влиять на тело таким образом, чтобы оно автоматически реагировало на ту мысль, которая есть в вашем мозгу. Мы проводим эксперимент, чтобы увидеть, возможна ли такая реакция, поэтому давайте не будем делать никаких предположений.

Вы должны избегать любого ощущения сознательного сближения кончиков пальцев. Лучше просто фокусировать сознание целенаправленно на одной из вышеперечисленных мыслей или образов, сохранять это состояние внимания и видеть, что произойдет. Если концентрация не уменьшается и тело остаётся расслабленным, многие люди обнаруживают, что пальцы начинают двигаться без преднамеренного усилия с их стороны. Непринуждённое ощущение существенно отличается от того способа, с помощью которого многие из нас совершают движения, и это один из секретов, как достичь максимальной эффективности с минимальным напряжением в японской йоге.

С другой стороны, так как мы экспериментируем с воздействием мозга на тело, если ваша концентрация ослабеет или вы подумаете, что не можете достичь никакой физиологической реакции посредством концентрации, тогда пальцы не смогут двигаться. Вначале потребуется время, чтобы пальцы постепенно соединились. (Это обычно приходит с практикой.)

Некоторые могут заметить, что указательные пальцы имеют естественную склонность соединяться вместе благодаря их расположению на кистях. Разумеется, это так. Факт, что несмотря на данную тенденцию некоторым людям не удаётся заставить свои пальцы соединиться, или они могут сделать это только посредством длительной концентрации, как раз и служит подтверждением принципа, что мозг влияет на тело. Подобное влияние, однако, не всегда позитивное. Если мы думаем, что не можем заставить пальцы двигаться посредством концентрации, тогда тело будет удовлетворять эту мысль.

Давайте рассмотрим другую версию того же самого эксперимента. Осознав, что указательные пальцы действительно хотят соединиться, держите их на расстоянии и представьте, что вы поместили невидимый стержень между ними. Сохраняя этот образ в своём сознании, просто ждите. Пусть пройдет 5, даже 10 минут. Когда вы прочно удерживаете эту мысленную картину, соединяются ли ваши пальцы самостоятельно?

Теперь что происходит с вашими пальцами спустя несколько секунд или минут, если вы представите, что стержень между ними сломался или упал на пол? Невозможно прийти к правильному заключению путём догадки, именно поэтому основу любой науки всегда составляет эксперимент. Накамура, имея за плечами западную научную школу, часто просил своих учеников проводить такие эксперименты. Он впервые использовал описанное выше упражнение в 20-е годы в качестве способа иллюстрации воздействия мозга на тело, по словам Хашимото Тецуичи, одного из его лучших учеников. Накамура подчёркивал, что мы понимаем посредством реального опыта. Всё остальное – чистая спекуляция.

Эксперимент 2

Мы можем предполагать, что если мозг влияет на тело, тогда наше ментальное состояние также должно оказывать бессознательное влияние на всё, что касается нашего тела. Если это реально, тогда наш мозг может управлять всем: от бильярдного кия, который мы держим в руках, до автомобиля, который

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
мы ведём. Давайте проведём эксперимент, чтобы выяснить, так ли это.

Рисунок 2. Эксперимент 2. Сфокусируйте спокойно взгляд на маятнике. Расслабьтесь. Представьте, что маятник движется по часовой стрелке по кругу, или просто «прикажите» маятнику двигаться. Что произойдёт?

Для этого эксперимента нам понадобится маятник или какой-нибудь похожий на него предмет. Возьмите верхнюю часть верёвки маятника, как на рисунке 2, и спокойно сфокусируйте свой взгляд на нем. Используя тип расслабленной концентрации, описанной в первом эксперименте, представьте, что маятник движется по кругу по часовой стрелке. Или просто «прикажите» ему двигаться таким путём. Приложите все усилия, чтобы держать кисть неподвижно. Что происходит, когда вы продолжаете концентрироваться?

Часто маятник будет следовать вашим мысленным инструкциям, независимо от того, ощущаете ли вы или видите движение своей кисти. Это не только иллюстрирует эффект, который мозг производит на всё, с чем мы вступаем в контакт, но также показывает чрезвычайно тонкое действие, которое мозг оказывает на тело. И не допускайте ошибки, мозг приводит в движение маятник посредством удивительно лёгкого движения пальцев, кисти и руки. В отличие от известных оккультных практик Накамура никогда не считал, что это нечто иное, чем простой эксперимент, посредством которого мы можем видеть глубокое влияние мозга на тело. При тренировке и усиленной концентрации возможно заставить маятник двигаться кругами большей или меньшей амплитуды, в стороны или внезапно менять направление – всё при помощи едва видимого движения кисти. Интересно попробовать все эти варианты, но не вводите в заблуждение себя и других, думая, о сверхъестественном. Это не так. Шин-до – это изучение принципов природы и того, как они могут быть усовершенствованы, чтобы помочь нам понять её истины и наш полный потенциал.

Накамура никогда не ставил своей целью изучение сверхъестественного, хотя сила и возможность японской йоги могут превышать нормальный уровень человека. Видение истинного сердца и принципов Вселенной чудесно само по себе.

Также интересно проследить воздействие усталости, депрессии, счастья или других состояний на нашу способность достигать результатов в этих двух экспериментах. Усилие концентрирования нашего внимания должно быть мотивирующим фактором в этих упражнениях. Помня об этом, возможно ли открыть с помощью непосредственного опыта свойства концентрации и позитивное использование мозга, неоднократно повторяя эти эксперименты? Может ли выполнение подобных тестов по изучению связи мозга и тела увеличить силу нашего внимания? Есть только один путь выяснить это.

Объективный подход к универсальным истинам

С помощью непосредственного объективного наблюдения и эксперимента мы можем видеть различные аспекты Вселенной в их реальном виде. Подход к принципам, которые управляют всей разумной жизнью и функциями Вселенной, достаточно простой. Универсальная истина должна быть на определённом уровне обнаруживаема. Если мы не видим, как принцип или концепция работают, то не можем сказать о них что-либо определённое. По крайней мере мы должны иметь возможность гипотетически наблюдать их работу. Например, мы не можем видеть кислород, но видим, что пламя свечи гаснет, когда закрываем её стаканом. Эксперимент – способ наблюдения природы. Тем не менее, если мы приходим к выводу, исходя из двух вышеописанных экспериментов, что мозг перемещает тело, это не было бы разумным выводом на основании лишь нашего личного опыта. Только когда другие люди попробуют провести подобный эксперимент и прийти к тем же самым результатам, мы можем приступить к формированию суждения. Мы не только должны иметь возможность получить ощутимые результаты нашего собственного эксперимента, но и увидеть результаты эксперимента других. Короче говоря, то, что является истиной, повторяется. Однако даже очевидные и повторяемые результаты не квалифицируются автоматически как нечто универсально истинное. Для этого эксперимент должен быть наблюдаем и повторен в масштабе Вселенной. Когда люди всех возрастов во всех частях света, независимо от пола, расы или религии, смогут в целом прийти к таким же результатам, мы можем говорить о том, что какая-либо концепция или принцип являются по своему масштабу универсальными. Шин-шин-тойцу-до касается принципов, которые действительно являются универсальными и относятся ко всем сторонам жизни. Эксперименты Накамуры, большая часть которых будет детально рассмотрена позднее, предназначены помочь каждому из нас воспринять принципы, которые являются очевидными,

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org повторяющимися и универсальными. На протяжении своей жизни Накамура продолжал экспериментировать с упражнениями и концепциями, описанными в этой книге. Он делал определённые «выводы» из своего исследования, но не рассматривал их как «истину в последней инстанции». Он регулярно менял и совершенствовал свою программу практики в течение всей жизни. Иными словами, сенсей Накамура постоянно учился.

Мы можем поступать подобным образом: наш ум не является намертво привязанным к прошлым умозаключениям и остается в настоящем. Посредством вышеописанных экспериментов (для примера) мы можем увидеть собственными глазами тот эффект, который наше сознание оказывает на наши пальцы или на маятник. Если мы попробуем сделать эти упражнения несколько раз – сможем увидеть, как эти результаты повторяются. Наблюдая за окружающим миром, анализируя результаты других, мы установим, являются они универсальными или нет.

Иными словами, тот факт, что мозг двигает тело, в то время как тело следует его командам, является чем-то таким, что разные люди в разных местах могут видеть и чувствовать снова и снова. Это то, что представляет ценность не только для определённых людей в определённом месте в определённое время. И другие эксперименты в японской йоге, с которыми мы познакомимся в следующих главах, подтверждают это. Попробуйте выяснить, действительно ли это так и все остальные эксперименты в японской йоге являются очевидными, повторяющимися и универсальными.

Так как мозг (ум, сознание – мы будем употреблять эти слова как синонимы) управляет телом, Накамура поместил два принципа для сознания в самом начале своей модели четырёх базовых принципов единства сознания и тела. Из этих четырёх концепций, первая – «используй свой ум позитивно» – должна иметь наивысший приоритет. В следующей главе мы можем рассмотреть вместе действительные свойства сознания и подсознания нашего мышления. Кроме того, я объясню пять принципов позитивного мышления, сформулированные Накамурой, а также метод самовнушения (аутотренинга) для избавления от негативного настроения нашей психики. Увидеть корни нашей негативности – жизненно важно. Без позитивной позиции мы вряд ли будем иметь необходимую настойчивость или стимул заниматься исследованием нашей природы, не говоря уже о применении наших знаний на практике. Если мы думаем, что слишком трудно – помнить четыре различных принципа, что мы недостаточно умны, для понимания всего этого, тогда мы проигрываем, ещё не начав игру.

Глава 2. ПРИНЦИПЫ МЫШЛЕНИЯ

Все мы слышали о силе позитивного мышления, но в чём эта сила и как она на самом деле работает? На этот вопрос невозможно ответить, не исследовав его и не имея непосредственного опыта. Приписывать какую-либо силу позитивному мышлению так же ошибочно, как и полагать, что ее не существует. Оба допущения являются всего лишь допущениями – и не более того.

Предположение сделать легко. Мы просто основываем своё суждение на том, что уже раньше обдумали, слышали или во что верили. Мы можем сосредоточить своё суждение на наших догадках о правде, которую на самом деле не открыли для себя. Подобным же образом можем верить в то, во что верит кто-то еще, опять же без независимой проверки этого представления. Всё это – знание, полученное из вторых рук. У нас нет непосредственного опыта, и мы лично не знаем, было ли это правдой, является ли это правдой сейчас и будет ли таковой в будущем. Мы предполагаем, вместо того, чтобы самим открывать истину, именно так мы и поступаем сейчас.

Давайте вместе рассмотрим в этой главе истинное значение позитивного подхода, возможность достичь такого состояния и влияние, которое оно может оказать на нашу жизнь. Более того, давайте исследуем реальные свойства концентрации. Вы, вероятно, уже слышали, что сила ума связана с его способностью концентрироваться, но что именно это означает? Является ли концентрация способностью блокировать все внешние стимулы и фокусироваться только на одном предмете? Или она представляет собой что-то иное? Мы можем серьёзно посмотреть на эти вопросы прямо сейчас, и Шин-шин-тойцу-до поможет начать это. Более того, давайте используем опыты и методы Накамуры в качестве катализатора нашего открытия истинной природы реальности.

ПРИНЦИП 1

Используйте мышление позитивно

Позитивное использование мышления – первый из четырёх базовых принципов единства сознания и тела. Во многих отношениях позитивное и динамичное использование ума является важным моментом в учении Шин (так мы сокращённо будем называть Шин-шин-тойцу-до), потому что без этого мы не сможем овладеть остальными сторонами физической и ментальной практики. Обратите внимание также на способы, которыми негативная позиция может влиять на тело (например психосоматические заболевания).

С другой стороны, быть позитивным в японской йоге и жизни не означает быть негибким или твердолобым, так как это противоречит самой природе тойцу, которая подразумевает гармонию. На самом деле истинно позитивное мышление обладает уверенностью в позитивном результате большинства событий и является поэтому спокойным, адаптируемым и гармоничным в своей реакции на все обстоятельства. По существу, оно не делает никаких предположений относительно будущего, поэтому не появляется и негативность. Так как позитивное мышление может уверенно справляться со всеми ситуациями, оно не имеет основания быть расстроенным или противоречивым. Это состояние описывается как фудошин («неподвижный ум»), которое, опять-таки, не означает негибкость, а скорее говорит о состоянии ментальной стабильности. Когда мышление позитивно, поддерживается единство его и тела, то мы можем проявить наш полный потенциал. Негативное мышление будет бессознательно отказываться от действия, которое не покажется ему «полезным и хорошим». Это создаёт разделение между мышлением и телом, делая нас неспособными эффективно реагировать в кризисной ситуации или при столкновении с трудной задачей. Следуя Шин, важно стопроцентно вкладывать себя в то, что ты делаешь в данный момент, и это позитивное ментальное состояние называется ки но дашиката, или «проекция жизненной энергии».

Все мы встречались с исключительно позитивно настроенными и воодушевленными людьми, проецирующими «большое присутствие» на окружающих. Неуловимое, но безошибочное «большое присутствие», которым обладает энергичный человек, может быть осмыслено как универсальная жизненная энергия, и это неотъемлемая, важная сторона учения Шин.

Высвобождение ки

В Японии вселенская сущность, которая наполняет природу, имеет имя. Она называется «ки».

Понимание ки не может быть в полной мере описано в книге, хотя об этом подробнее будет рассказано позднее. Пока помните, что ки равнозначна оживляющей силе, которая наполняет энергией каждое творение, и что позитивное использование мышления освобождает её, тогда как негативность вызывает отток и потерю ки – ки га нукеру.

Ки была описана самыми разными способами многими авторами. Мы представляем в этой книге ки как важнейший строительный элемент природы, универсальную субстанцию (из нее все вещи происходят, существуют и затем в неё исчезают), как соединительную оболочку абсолютной Вселенной. (Конечно, так как клетки нашего организма неотделимы от него, мы можем только искусственно провести раздел между ки, которая связывает все творения в природе, и самой природой.)

К сожалению, дискуссии на данную тему часто ведутся в мистических тонах, и некоторые авторы говорят о том, что ки является невидимой. Все зависит от вашей точки зрения. Разумеется, трудно наблюдать ки как нечто отдельное и отличное от безграничных и разнообразных аспектов природы.

Мы обычно смотрим на Вселенную, основываясь на релятивистской картине мира – дуалистическом способе восприятия колыбели человечества. Конечно, относительность и дуалистичность существуют. Если всё является единым целым и больше ничем, тогда почему вам больно, если вы случайно попадёте по пальцу молотком? Разумеется, между вашим пальцем и молотком существует достаточное разделение и различие, чтобы последний мог причинить боль первому.

Недуалистический взгляд на вещи не отрицает относительность мира, но видит абсолютное единство природы, которое лежит в основе всех относительных различий. В этом случае ива – ки, так же, как и неистовый ветер, наклоняющий её. И мы являем собой ки, наблюдая движение ки во Вселенной, которое само по себе тоже ки. Ки не есть нечто, существующее до природы, она то, что охватывает всё во Вселенной, её мембрана.

Итак, если ки равна всему, что существует, зачем нужно использовать слово «мир»? В нашем языке нет слова, которое бы имело такое всеобъемлющее, универсальное значение как слово «ки». Это слово всего лишь инструмент. В японском языке отражается глубокий смысл и земной дух этого понятия. Оно

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org используется во многих выражениях, некоторые из которых даны ниже:

Юкки – храбрость, буквально «активное ки».
Ки га шизуму – депрессия, «ки падает».
Ки га кики – ум, «ки работает ясно».
Ки о тобасу – испуганный, «ки улетает прочь».
Тенки – погода «ки небес».
Куки – воздух, «ки пустоты».

Накамура подробно учил всему, что связано с ки и её отношениями к единству сознания и тела. Его учение во многом перекликается с концепциями его предшественников, касающихся до, включая шодо (каллиграфию кисточкой), кадо (искусство аранжировки цветов), будо (боевые искусства). Накамура рассматривал мышление как сегмент тела, который нельзя увидеть, а тело – как элемент мышления, который является видимым. Он также уподоблял сознание и тело потоку, при этом мышление является его истоком. Всё, что мы роняем в этот поток, будет им унесено. Таким же образом наши мысли влияют на наше тело и здоровье.

Оренай те

Ки может рассматриваться не только как соединительная ткань творения, но также как объединяющий компонент между сознанием и телом. Ки можно видеть в природе посредством его отражений (то есть безграничных действий бесконечного числа составных её частей), поэтому и движение ки тоже является видимым как отражение на теле. Тем не менее, эти расхождения могут легко превратиться в пустое философствование. Хашимото Тецуичи указывал, что Накамура создал реальное упражнение, которое называется оренай те, чтобы позволить ученикам экспериментировать с отношением между сознанием и телом, внутренней силой координации сознания и тела и отражённым движением ки. Оренай означает нечто, что может быть согнуто или разрушено, тогда как те означает кисть или руку.

Так как большинство японских боевых искусств, включая Шин-шин-тойцу-до, ценят позитивное культивирование ки, а также единство тела и духа, не было ничего удивительного, что среди учеников Накамуры можно было увидеть высококвалифицированных инструкторов по другим дисциплинам, особенно боевым искусствам (по айкидо в частности) и лечебным методикам.

Эксперимент 3

Чтобы изучить оренай те, вам нужно пригласить для помощи друга. Вытяните одну руку примерно на уровне плеча, параллельно земле. Сожмите крепкий булак и напрягите руку, чтобы она была негнушейся. Ваш партнёр берет вас за запястье одной кистью и сгибает ваш локоть другой. Он должен попытаться постепенно опустить вашу руку, отталкивая ваше запястье назад по направлению к вашему плечу, одновременно надавливая другой кистью на сгиб вашего локтя по направлению вниз. Старайтесь держать свою руку твёрдо и сконцентрировать сознание на том месте, где друг касается вас. Если он ненамного сильнее вас, мускульная сила двух рук будет легко побеждена сопротивлением одной вашей руки.

Попробуйте другой подход. Расслабьте вашу руку, раскройте кисть и сделайте естественный сгиб в локте, но убедитесь, что вы не расслабляетесь полностью. Затем нарисуйте в своём воображении реку ки, бегущую через вашу руку, из кончиков ваших вытянутых пальцев через всё, что находится перед вами, и не имеющую конца. Достаточно быстро вы больше не сможете мысленно следить за образом ки, так как она достигнет слишком далекой точки, чтобы вы могли её визуализировать. В этот момент не делайте ничего и позвольте ощущению ки продолжаться без ваших усилий.

Рисунок 3. Эксперимент 3. Оренай те. Ваш партнёр применяет давление, используя обе кисти, – одной он держит вас за внутреннюю часть локтя, а другой за запястье – он постепенно отводит ваше запястье назад по направлению к вашему плечу. Попробуйте различные варианты: мускульное напряжение и сопротивление, расслабленность и пассивность, телесную гибкость и мысленную картину линии ки, которая течёт непрерывно

Пусть ваш друг постепенно сгибает вашу руку, используя точно такое же усилие, как раньше. При условии, что ваше внимание не нарушено и тело остаётся расслабленным, ваша рука должна будет в основном устоять под давлением вашего друга (рисунок 3). Имейте в виду, что это сравнительное, а не состязательное упражнение. Ваш партнёр должен использовать оба раза

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
равную силу, чтобы сравнение было точным.
Вы можете также изучать эту ситуацию, дав возможность телу полностью расслабиться, в то время как ваш партнёр пытается опустить вашу руку. Я думаю, вы обнаружите, что это так же непродуктивно, как напрягать своё тело в ответ на давление.

Примите во внимание следующие советы:

– Лучше всего, если ваш партнёр применит силу, используя обе кисти: одной станет держать внутреннюю часть локтя, а другой обхватит запястье и будет давить в естественном направлении назад к плечу.

– Оказывать давление следует постепенно, спокойно и с полным осознанием со стороны обоих участников.

– Когда партнёр оказывает давление, старайтесь реагировать на усилие тремя следующими способами:

1. Использование мускульного напряжения и сопротивления.

2. Использование расслабления и пассивности.

3. Использование сочетания гибкого тела и мысленной картинке линии ки, которая течёт от кончиков ваших пальцев и продлевается бесконечно во Вселенной.

В первом варианте вы возводите барьер сопротивления между вами и природой. (Помните: ваш партнёр так же, как и вы, является частью природы.)

Использование второго способа похоже на психологическое бегство от природы, последний способ включает необыкновенно действенный акт унификации. В этом состоянии вы и не сопротивляетесь, и не отступаете, а позволяете вашей ки сочетаться с ки природы. В то же время ваше сознание движется куда указывают ваши пальцы, и в результате сознание и тело гармонично соединяются.

Объединение сознания и тела необходимо для того, чтобы выполнять упражнения из этой книги. Если ваш ум точно видит иллюстрации, а ваше тело неспособно воспроизвести их, быстрый успех невозможен. Иными словами, разрыв между сознанием и телом приведёт к дисгармонии между мыслями и поступками. Когда ки течёт беспрепятственно, сознание и тело гармоничны, и ваше тело будет правильно воспроизводить то, что видит сознание. Используйте ки в упражнении оренай те на двух уровнях: ментальном и физическом. Важны оба, и трудно определить, где заканчивается сознание и начинается тело, так как они взаимосвязаны. Напряжение ослабляет тело, потому что мышцы борются друг с другом. Расслабление также неэффективно: части тела и мышцы разъединены. Любое состояние равно «утечке ки» и нехватке личной гармонии.

Подобным же образом фокусирование внимания на кистях партнёра, держащих вашу руку, блокирует в эти моменты ваше мышление и ки. Наоборот, концентрация внимания в том же направлении, в котором вытянуты ваши пальцы, освобождает ки. Удерживание своей осанки и рук в расслабленном, но не вялом состоянии, также помогает вашему телу наилучшим образом реагировать на ваше сознание. Выдержать психологические уроки, с которыми вы встретились в оренай те, важно для успеха в следующих дисциплинах и для применения Шин в повседневной жизни в качестве динамичной медитации.

Вы можете попробовать ещё одно упражнение оренай те, для этого вытяните ещё раз руку и удерживайте её в расслабленном, но не вялом состоянии.

Представьте мысленно внешнее движение ки, которое продолжается бесконечно, чтобы соединиться с ки природы. Ваша рука будет, скорее всего, оставаться негибкой, как прежде. Пока ваш друг продолжает отталкивать ваше запястье назад по направлению к вашему плечу, с перерывами думайте о том, как ки всасывается обратно в вашу руку. В тот момент, когда многие люди думают о том, как притягивать к себе ки (психологически отталкиваясь от природы), их рука опускается. И партнёру просто необходимо поддерживать его или её усилие.

В этом случае сила вашего друга и состояние вашей руки будут одинаковыми. Разница заключается в движении сознания и ки. Но эта активность ки не отражается на визуализированном образе, и фактически такой образ будет, в конечном счёте, препятствием. Ясно, что мы не можем эффективно функционировать весь день, удерживая внимание на отдельной ментальной картинке. Сознанию нужно быть свободным, чтобы сфокусироваться на происходящем в данный момент. Поэтому очень важно знать, как позволить визуализации постепенно исчезнуть, когда она зайдёт слишком далеко, в то же время поддерживая поток ки и состояние координации сознания и тела. Когда этот мысленный образ исчезнет, останется только ясное внимание.

Цель оренай те

Это состояние чистого внимания и унификации, которое имеет ясную цель, когда мы экспериментируем с оренай те. Не предполагается, что такое

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
упражнение будет культивировать сверхъестественную силу с целью производить впечатление на друзей или рекламировать мощь ки. Писатель Дейв Лоури правильно заметил, что некоторые серьезные практики форм японского До испытывают раздражение из-за той «сверхмистификации ки, которая стала расти как на дрожжах среди многих авторов, склонных облачать японские художественные формы в непостижимый мистицизм». Наша естественная Вселенная является чудом сама по себе, и неспособность людей понимать эту истину является источником глубокой неудовлетворенности миром. Накамура считал, что понимание ки является только одной из бесчисленного множества важных сторон японской йоги.

Вопреки утверждениям авторов некоторых книг, оранай те не является чем-то мистическим, описанное явление никоим образом не выходит за пределы физических законов природы. Здесь нет никакой оккультной энергии. Функционирование мышц изменяется, когда оранай те выполняется точно. Это делает попытку согнуть руку очень сложной задачей. Совместное использование сознания и тела действительно повышает мускульную силу руки.

Хотя этот эксперимент не является сверхъестественным, он может на примере показать, как взаимосвязаны мышление, тело и природа и как связь с ки, чтобы объединиться с природой, может дать результаты, которые отражаются на материальных реалиях (в этом примере на теле). Оранай те не только даёт нам шанс получить другой опыт общения с миром, но и предлагает реальное средство, помогающее неожиданно встретиться с единством ума, тела и природы. Конечная цель Шин заключается в достижении состояния подобного единства, и это упражнение может, вероятно, дать ревностным приверженцам йоги альтернативный способ, помогающий прийти к ментальному и физическому состоянию, которое лежит в самой сердцевине их Пути.

Кроме того, оранай те является способом взглянуть на важные качества, которые традиционно ценятся в японской культуре, искусстве и в повседневной жизни. Для начала оранай те использует позитивное и сильное воображение, чтобы способствовать такому же позитивному физическому состоянию. Мы все слышали о глубоком воздействии, которое сознание может оказать на тело, но не каждый непосредственно экспериментировал с этим воздействием. Оранай те предлагает именно такую возможность.

Оно также даёт шанс анализировать силу концентрации. Легко утратить концентрацию или уверенность в себе, если сильный человек агрессивно попытается опустить вашу руку, особенно когда это происходит в присутствии других людей. Если вы потеряете концентрацию, уверенность или веру в себя, ваша рука упадёт. Но, постоянно тренируясь, можно приумножить способность позитивно концентрироваться даже во время действия или под чьим-то давлением со стороны.

На физическом уровне рука не является ни напряжённой, ни расслабленной, и это касается всего нашего физического состояния. Расслабленная поза, так же, как и прямая, напряжённая осанка в одинаковой степени не продуктивны для успешного выполнения оранай те. Многие из нас в повседневной жизни, по-видимому, постоянно колеблются между моментами невероятного напряжения и полного истощения сил. Мы часто не знаем, как естественно использовать своё тело в состоянии функциональной релаксации. Оранай те даёт нам шанс экспериментировать с самым естественным и эффективным использованием тела (в пределах данной практики). Это важно для Шин, где некоторые упражнения могут быть физически очень напряжёнными. Тот, кто занимается Шин, не может работать в состоянии умственной и физической слабости. С другой стороны, постоянное напряжение губительно для вашего здоровья и для упражнений японской йоги. Необходима релаксация – состояние, которое является естественным и комфортным, но в то же время функциональным.

Посмотрим снова на четыре базовых принципа единства сознания и тела. Обратите внимание, что качества, упомянутые выше в связи с оранай те, являются ничем иным, как базовыми принципами накамуры для координации сознания и тела. Оранай те было создано, чтобы позволить нам на собственном опыте проверить эти принципы, а не только знать их теоретически.

Однако, как и в науке, нам недостаточно открыть определённые новые и важные принципы. Если эти принципы никогда не находят своего применения в обычной жизни, чтобы сделать общество более сильным, они имеют небольшую ценность для среднего человека. Экспериментирование с оранай те может стать всего лишь экспериментом. Если нам не удастся исследовать, как использовать наши тела естественно, как поддерживать позитивную позицию и фокусировать своё сознание, мы не сумеем извлечь практическую пользу из этого упражнения. Оно станет всего лишь трюком, фокусом для вечеринки, который имеет небольшое отношение к обыденной жизни.

Когда мы понимаем преимущества позитивности, концентрации и естественного расслабленного состояния, жизненно важно организованно, постепенно и непрерывно тренировать сознание и тело, чтобы реализовать все эти качества.

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
Шин, наряду с классической японской йогой, даёт нам именно такую возможность. Но это только шанс. Остальное зависит от нас самих.

Пять принципов для позитивного мышления

1. Изучайте себя.
2. Анализируйте сигналы, поступающие из окружающей среды.
3. Изучайте свою позицию по отношению к другим.
4. Откройте настоящее и освободите себя от беспокойства о будущем и прошлом.
5. Познавайте на опыте универсальное мышление.

Изучайте себя

Во-первых, подумайте о нынешнем состоянии своего сознания. Иными словами, позитивно ваше мышление или нет? Мы все встречались с людьми, которые воспринимают себя как позитивных людей, но, по-видимому, не являются таковыми. Сознание является и видимым, и невидимым, поэтому легче определить характер мышления, если анализировать слова, поступки и состояние человека.

Например, когда мы говорим: «Сегодня жутко холодно! Я, наверное, простужусь к концу дня!» – наши слова демонстрируют негативную позицию. Но если мы отмечаем: «Сегодня низкая температура воздуха» (простая констатация факта) – наши выражения и, следовательно, наша позиция не являются негативными. Сохраняйте полную концентрацию, при которой наше самосознание дает возможность нам открыть истоки негативности. Поступая так, мы также имеем благоприятную возможность достичь позитивности, чтобы наши слова и поступки также стали положительными, заставляя других ощущать себя комфортно, воодушевленно и оптимистично.

Быть позитивным – значит всегда улыбаться и говорить: «Всё отлично»? Или это что-то другое? Хотя улыбка – одно из самых больших удовольствий в жизни, состояние позитивности не исключает критическое отношение и замечаний по поводу деструктивного поведения. Оно не означает, что мы должны всегда говорить «да» вместо «нет».

Сказать «нет» нищете, расизму, насилию, загрязнению окружающей среды и другим социальным недугам не означает быть негативным – это означает быть разумным. Говорить правду со всей силой убеждения – чрезвычайно позитивный и эффективный поступок, даже если эта горькая правда. Вносить ки во всё, что мы делаем, действовать энергично со всей силой ума и тела, вкладывать себя на 100% в данный момент – значит быть позитивным, выполнять каждое действие с максимальной отдачей сознания и тела.

Анализируйте сигналы, поступающие из окружающей среды

Мы должны не только размышлять над тем, является ли наше мышление позитивным или негативным, но и рассматривать природу окружающей нас обстановки. Например, на нашу среду оказывают влияние слова и поступки других людей, внешний вид того, что нас окружает, и практически бесконечное многообразие других факторов. Они представляют собой «сигналы», которые мы получаем от нашего окружения. Какие из этих повседневных идей позитивны, а какие – негативны? Ответив на этот вопрос, мы можем переделать среду, в которой находимся, чтобы на наше подсознание было оказано положительное влияние.

Позитивные элементы влияют на подсознание, которое, в свою очередь, воздействует на наши сознательные мысли и поступки. Поэтому традиционный додзё (спортивный зал) всегда чистый, не шумный, светлый, убранный и естественный по своему облику: все эти элементы влияют на процесс тренировки. В то же время, осознав воздействия среды, особенно те, которые мы не можем контролировать, мы можем избежать влияния негативных слов, поступков и жестов со стороны других. Таким образом мы защитим наше сознание от негативных мыслей. Именно по этой причине ученики, занимающиеся в тренировочном зале, избегают негативных заявлений, таких, как «Я не могу делать это упражнение», которые не только ослабляют их, но и лишают уверенности в своих силах тренирующихся рядом.

Изучайте свою позицию по отношению к другим

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
Это ещё один очень важный момент позитивного использования мышления в японской йоге и других её разновидностях. Мы должны анализировать воздействия наших высказываний и поступков на других членов нашего коллектива (большинство японских До не практикуются индивидуально). Если мы говорим с людьми в негативной манере, то не только ослабляем их, но и «отравляем» окружающую среду. Это впоследствии заставит нас чувствовать себя менее позитивно и энергично. Вскоре мы можем создать «порочный круг» нашим собственным негативным поведением. Такое явление распространенная причина разлада в семье или даже в обществе в целом. В японских учениях До гармония является исключительно важной. Без этого качества сообщество учеников додзё не может эффективно функционировать. Гармония может, хотя бы частично, быть культивирована постоянным использованием позитивных ободряющих слов в адрес других людей.

Открывайте настоящее и освободите себя от беспокойства о будущем и прошлом

Дать возможность сознанию находиться в плоскости настоящего также очень важно для позитивного ментального состояния. В феодальной Японии традиционный класс воинов глубоко уважал эту идею. Для буси (самурая) столкновение со смертью было повседневным явлением. По сути, его жизнь была похожа на цветок сакуры, который расцветает только на мгновение, показывает всем свой живой яркий цвет, красоту и потом уносится ветром. Самураи подчинялись строгому кодексу поведения и ответственности. По существу, главное в обязанностях самурая и его моральном кодексе заключалось в концепции принесения в жертву собственной жизни на службе отечеству, клану и феодальному господину. Следование гири («обязанности») означало, что от него могли потребовать без колебания и в любой момент отдать свою жизнь. В результате такого подхода некоторые воины принимали решение проживать каждый день, как будто он последний в их жизни. Поступая так, они, согласно разным оценкам, открывали для себя, как наиболее полно воспринимать жизнь без колебаний и сожаления. Цель самурая была не в том, чтобы просто существовать, а в том, чтобы жить полной и энергичной жизнью. Короче говоря, для того чтобы сохранять позитивный настрой перед лицом возможной угрозы смерти, самурай должен был научиться не беспокоиться ни о прошлом, ни (что особенно важно) о будущем. Этот момент очень важен для современного ученика Шин. Действительно, если сознание сосредоточено на настоящем, невозможно беспокоиться. Люди могут тревожиться только о том событии, которое уже произошло или которое может произойти в будущем. Настоящий момент не содержит ни времени, ни пространства для волнений. Наше прошлое нельзя изменить, и быть озабоченным – пустая трата времени и сил. Таким же образом, беспокоясь о будущем, мы только истощаем себя, что делает нас менее способными эффективно отвечать на реальные вызовы будущего, когда оно наступит. Тревога о несчастье, которое, может быть, случится или не случится, заставляет нас переживать это событие дважды: один раз в своём воображении и другой раз – если оно действительно произойдёт – в реальности.

Удерживая своё сознание в рамках настоящего, если вы действительно не хотите размышлять о прошлом или будущем, можно уверенно и без страха смотреть в лицо жизни. Тогда никакие мысли о прошлых неудачах или будущих проблемах не будут существовать в сознании, и в результате вы получите позитивное ментальное состояние – фудошин, «неподвижный ум».

Когда сознание находится в прошлом или будущем, мы не видим реальность. Мы скорее находимся во власти наших воспоминаний, предубеждений и прочно укоренившихся представлений. Понятно, что прошлое больше не существует, за исключением воспоминаний о нём, которые в высшей степени субъективны. Будущее также неизвестно, и все мысли о нём представляют собой всего лишь экстраполяции, основанные на прошлом опыте. Ни прошлое, ни будущее не имеют основы в сегодняшнем дне.

Рассматривая способы медитации, мы можем узнать о многих вещах. Каково происхождение данного учителя? Переживал ли он просветление? На что это похоже – ощущение единства со Вселенной? Действительно, многие из нас размышляют практически обо всём, за исключением вопроса «что есть?». Это «что есть» равно реальности. Почему бы нам ни перенести своё сознание в настоящее, чтобы увидеть реальность данного момента? Вероятно, потому что мы зависим от написанного другими, от слов предполагаемых авторитетов, от старинных документов, от всего, кроме того, что находится прямо перед нашими глазами. Если бы у нас не было никаких рукописей и ни один учитель не давал нам указания, что бы мы делали? Как продолжать движение, если мы хотим узнать самую суть природы Вселенной и самих себя?

Мы должны начать с искреннего признания факта, которого мы не знаем. (Это,

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org на самом деле, альфа и омега процесса.) Не зная ничего, не имея готовых выводов, не делая никаких предположений, мы должны сосредоточить всё наше внимание на реальности, которая есть в данный момент. Нам надо войти в неизведанное. То, что известно и открыто, является прошлым по определению. Нам интересно непосредственное, интенсивное переживание настоящего. Является ли это мгновенным восприятием момента? Откроется ли нам неизвестное? Давайте выясним всё вместе.

Познавайте на опыте универсальное мышление

Неизведанное недалеко от нас. Оно в том, что лежит прямо перед нами. Реальность рождается прямо на наших глазах. Она никогда не существовала прежде. Реальность рождается и разрушается, и в этой постоянной смене есть нечто нерождённое и неумирающее, нечто, которое нельзя понять из известного или прошлого. Этот момент настоящего содержит все возможности, полноту существования, абсолютную реальность. Только в настоящем мы можем познать истинную природу Вселенной и универсального сознания.

Проявление универсального сознания

Ки Вселенной является единственной и абсолютной, но её проявления в нашем относительном мире принимают различные формы. Хотя они так же бесчисленны, как и число явлений нашей жизни, для целей данной дискуссии мы можем признать определенные категории, понимая, что они могут частично совпадать и быть до некоторой степени искусственными. Рассматривая неодушевлённые предметы, такие, как камни, мы видим материальный атрибут ки. В этом случае ки проявляет себя как форму и материальную структуру.

Мы также видим форму и структуру в растительном мире, но с дополнительным штрихом – ки инстинктивной реакции. Растение имеет структуру, помимо этого оно будет автоматически наклоняться к источнику света, проявляя инстинкт развития и самосохранения. Камни не обладают таким качеством, и это один пример того, как инстинктивная реакция отделяет материальную ки от ки растений.

В животном мире мы видим качества, структуры и инстинкты, но ки в животном мире имеет ещё одно измерение – эмоцию. Хотя мы можем спорить о том, есть ли у растений чувства, большинство из нас всё же признает, что эмоция более развита и ощутима в животном мире. Это то, что отделяет растения от животных.

А как быть с «человеческим животным»? Ки в виде человека демонстрирует структуру, инстинктивную реакцию и эмоцию, но примерно в возрасте трёх лет мы начинаем проявлять отличительные признаки разума. Хотя отдельные умные животные показывают ограниченные умственные способности, мы всё же думаем о разумности, прежде всего как о свойстве человека. Человеческое общество достигло больших успехов в развитии этой способности, развивая её до уровня «кульминационного момента» в жизни людей.

Это действительно так важно? Без сомнения, умственная способность является отличительной чертой человека. Однако в редких документах, касающихся детей, которые были воспитаны животными или выросли в среде лишённой человеческого общения, мы видим, что они показывали недостаток способности думать, функционируя практически на животном уровне. Поэтому, хотя умение мыслить является, по всей вероятности, врождённым, его необходимо развивать. Короче говоря, оно во многих отношениях является приобретённым навыком.

Более того, внутри человеческой природы мы видим постоянную борьбу эмоций и разума. Одна является чисто врождённой, другая в значительной степени культивируется. Вполне возможно столкнуться с ситуациями, в которых обе эти силы являются в равной степени непреодолимыми. Что тогда?

В Индии Накамура представилась возможность подумать над рядом вопросов. Среди них был такой: «Что собой представляет человеческое бытие?» Иными словами, чем ки человека отличается от ки камней, растений и животных? (Конечно, в абсолютном смысле это одно и то же.)

Все создания едины со Вселенной. Взгляните на мир вокруг вас. Можете ли вы полностью отделить себя от него? После серьёзного размышления большинство из нас быстро придут к выводу, что не смогут это сделать. Даже сама постановка вопроса об уникальности собственного существования предполагает сравнение себя с кем-то ещё. (Нет других созданий, нет и вашего отдельного бытия.)

Все создания едины со Вселенной, но только человек обладает мозгом, способным осознать этот факт. В дзэн учеников иногда просят описать своё

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
«первоначальное лицо», которое у них было до того, как родились их отец и мать. Прежде чем ваше лицо проявило себя как форма, инстинктивная реакция, эмоция или мышление, – что существовало? Накамура указывал на нечто нерождённое и потому неумирающее. Всегда есть что-то, более врождённое, чем эмоция или разум, что-то, ожидающее быть узанным. Он назвал это учу-рей – «универсальный разум» или «универсальный дух».

Универсальный разум – это разум, который не только составляет одно целое со Вселенной, он также способен признать свою собственную цельность. Однако это признание нельзя путать с чистым атрибутом разума. Более того, нам нужно задать себе вопрос, можем ли мы отделить разум, который постигает Вселенную, от самой Вселенной. Если не можем, тогда универсальный разум и есть сама Вселенная. Он представляет собой ки, универсальную связь. Вот пример.

Астронавт «Аполлона» Эдгар Митчелл был шестым человеком, который совершил прогулку по Луне. Несмотря на учёные степени по аэронавтике и астронавтике и понимание на интеллектуальном и научном уровне взаимосвязи всего живого, только в космосе он вдруг открыл для себя реальное значение этого факта.

«Глядя на небеса и планеты, и Землю, и Солнце и Луну, и на все небесные тела оттуда, я обрел способность, которая была очень мощной для меня, и оказалось, что история о нас самих, как освещала её наука, была неполной и, возможно, неверной, – сказал он в интервью во Флориде. – Я вспомнил своё исследование для получения учёной степени доктора философии, что молекулы являются прототипами древней генерации звёзд. Вместо того, чтобы воспринять это как интеллектуальное знание, я пережил его вдруг глубоко и лично. Я скорее ощутил эту связь, чем подумал о ней».

Шин даёт нам инструменты и возможности открывать подлинную природу универсального разума и истинное значение нашего бытия как человеческого феномена. Это более внутреннее, глубокое качество, чем эмоция или разум. «Эмоциональный багаж», который переносится из прошлого, делает наши впечатления яркими. Подобным же образом прошлые умозаключения и представления, основанные на размышлении о том, могли или не могли они быть правильными, также украшают наше представление о реальности. Сохранение способности суждения – это здравый смысл, но определённые выводы и представления удерживают нас от того, чтобы видеть жизнь такой, какая она есть в данный момент.

Эмоциональные реакции могут быть нелогичными, а разум может заблуждаться. Трудно быть полностью уверенным в каждом из них, особенно когда они часто в конфликте друг с другом. Но универсальный разум существует в данный момент, в момент за пределами времени, и он видит Вселенную такой, какая она на самом деле.

Он – это сама Вселенная, воспринимающая саму себя. Более того, это нечто, в чём мы можем быть абсолютно уверены, а с этой уверенностью мы можем сохранять абсолютно положительную позицию.

Потенциал трансформации

Человечество из поколения в поколение накапливало знания, кульминацией которых является огромный и полезный технологический потенциал, который мы видим повсеместно в современном обществе. Несмотря на это могучее собрание знаний и технологий, мы всё ещё страдаем от голода и войн. Различие между прошлым и настоящим заключается в различии между бросанием камней и запуском баллистических ракет.

Мы всё ещё в конфликте. Страдание на фундаментальном уровне ещё не прекратилось. Но мы, тем не менее, настаиваем на идее, что, если накопим ещё немного знаний, всё у нас будет нормально.

Может быть, новая философия совершит что-то необыкновенное или новая система управления. Но всё это пробовали сделать уже много раз.

Знание строится на прошлом и занимает его место. Мудрость находится вне времени. Это непосредственное восприятие реальности как таковой.

И в таком непосредственном видении того, что есть, лежит возможность трансформации, которая является не просто приукрашиванием прошлого, а включает абсолютно новое.

Джико анджи: метод самовнушения

Большинство из нас слышали о различии между сознанием и подсознанием, которые есть в нашей психике. Хотя мы можем в целом дать определение

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
каждому из этих понятий, можем ли мы извлечь практическую пользу из этой информации?

Накамура был одним из первых японских учёных, воспринявших западную психологию. Он открыл следующий уникальный метод изменения подсознания, когда жил в Гималаях, и благодаря своему интересу к психологии объяснил его в её терминах так, что практически каждый сможет легко это понять.

Мы думаем и чувствуем в поле реального сознания, но материалы для нашего мышления и эмоций накапливаются и хранятся в поле нашего подсознания. Эти материалы накапливаются и хранятся там с младенчества, благодаря воспитанию, которое мы получаем от наших родителей и других родственников, учителей, друзей и от самих себя. Некоторые из них позитивны по своей природе, а другие, возможно, нет.

Когда сознание реагирует на стимулы, элементы, накопленные в подсознании, появляются и комбинируются с нашим сознанием, чтобы сформировать слова и поступки. Будут ли наши реакции эмоциональные или логические, определяется нашим подсознанием. Иными словами, когда мы видим или слышим что-то, наши прошлые ассоциации, накопленные в подсознании, часто определяют наши чувства и мысли по отношению к этому.

Поток представлений и влияний, устремляющийся из подсознания, постоянно воздействует на наше сознание. В то же время, всё, о чем мы думаем или что мы чувствуем, находясь в нормальном активном состоянии сознания, будет ещё одним элементом, сохранённым в некоторой форме в подсознании. Подсознание и сознание постоянно перетекают друг в друга и влияют друг на друга.

Понятно, что отношение между этими двумя сторонами нашей психики взаимозависимое, текущее назад и вперёд в двух направлениях. Если материалы, накопленные в подсознании, изначально негативные, сознанию трудно в повседневной жизни реагировать позитивно.

Каждое негативное действие или высказывание, сделанное нами во время бодрствования, переходит, в свою очередь, на хранение в подсознание в качестве ещё одного негативного элемента. В результате этого формируется негативный порочный круг с негативными представлениями, текущими из подсознания в сознание и обратно.

Однако если этот негативный цикл можно подпитывать, то это же можно делать и с позитивным. Вопрос заключается в том, как может человек, который вырос в крайне негативной обстановке, разорвать этот порочный круг отрицательных убеждений? Даже если он примет решение быть позитивным, его попытки часто оказываются неудачными из-за влияния подсознания.

Короче говоря, негативно настроенным людям трудно дать своему подсознанию позитивные представления. Мы окружены суждениями, исходящими из нашего окружения и от других людей, и не все эти мнения являются позитивными. Более того, даже если мы живём в особенно позитивной среде, идеи, которые мы получаем, в конечном счёте, не полностью контролируются нами.

Джико анджи представляет собой метод изменения подсознания, который мы можем использовать, чтобы непосредственно формировать себя. (Джико означает «сам», анджи – «суждение», «внушение».) Это средство помещения позитивных элементов в подсознание, которое имеет гораздо более сильное влияние на человека, чем обычные суждения или утверждения, полученные из области бодрствующего сознания. Данный метод необыкновенно простой, состоящий всего из трёх аспектов:

Мейрей анджи – «побудительное внушение».

Дантей анджи – «завершающее внушение».

Ханпуку анджи – «повторяющееся внушение».

Мейрей анджи применяют в определённый момент – перед засыпанием. Когда мы погружаемся в сон, наше бодрствующее сознание является «погружающимся», что позволяет подсознанию выйти на первый план. В этот момент мы можем наиболее эффективно вносить предложения подсознанию, не проходя при этом через пласты обычного сознания. Иными словами, всё, что происходит, перед засыпанием, непосредственно и глубоко проникает в наше подсознание. Понимая это, Накамура учил держать рядом с кроватью маленькое зеркало. Когда вы будете засыпать, возьмите зеркало, внимательно посмотрите на свое лицо в течение 30 секунд и сделайте вслух внушение вашему подсознанию. Вы можете сами придумать этот текст.

Мейрей анджи – это сильное средство, потому что директива исходит одновременно от вас и от вашего отражения в зеркале. В результате эффект, полученный вашим подсознанием, будет в два раза сильнее, чем внушение, сделанное без помощи зеркального образа.

Избегайте длинного списка идей. Одно краткое лаконичное суждение,

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org повторяемое в течение нескольких месяцев (или до тех пор, пока не будет получен результат), более эффективно для изменения подсознания. Важно также использовать местоимение «ты» вместо «я». Используя зеркало, вы создаёте ощущение непосредственного указания самому себе выполнить что-либо, и в этом отношении более эффективно говорить «ты».

Джико анджи меняет привычки, но внушение должно быть правильно сформулировано. Если вы говорите себе: «Ты никогда не будешь принимать наркотики», это может быть менее действенно, чем фразы «Ты не должен принимать наркотики» или «Тебе не нравятся наркотики». Каждый человек должен найти точную формулировку, которая будет работать оптимально для него и его конкретной привычки. На самом деле вы можете снова принимать наркотики после применения джико анджи, потому что этот метод действует на подсознание только после повторения в течение некоторого времени. Необязательно, что после этой ночи вы сможете сразу прекратить приём наркотиков, и если ваше внушение подразумевает, что это будет так, вы будете, по всей вероятности, стремиться к тому, чтобы не нарушать это внушение. Но если вы просто внушаете своему подсознанию, что вам что-то не нужно, не нравится или не хочется, вы действительно в нужное время начинаете чувствовать отсутствие у вас желания это делать.

Затем следует дантей анджи, которое применяют сразу же после пробуждения, когда подсознание уступает место сознанию. Возьмите зеркало и повторите внушение, которое вы делали накануне вечером.

Ханпуку анджи – это действие повторения внушения в любое время в часы бодрствования. Здесь зеркало не нужно. Из этих трёх аспектов джико анджи самое важное – «побудительное внушение», которое вы делаете непосредственно перед тем, как уснуть.

После того как вы сделали внушение своему подсознанию, постарайтесь ни о чем не думать и заснуть. Если вы смотрите телевизор после мейрей анджи, тогда то, что вы увидите непосредственно перед сном, проникнет в ваше подсознание вместо внушения. Именно по этой причине родители часто не разрешают детям смотреть поздно вечером фильмы ужасов. Наши сны произрастают из нашего подсознания, которое выходит на авансцену, когда мы спим. Если мы засыпаем с книгой в руках или перед телевизором, нет ничего удивительного, что именно образы оттуда попадут в наши сны.

Привычки в сравнении с непосредственным восприятием

Джико анджи имеет дело с изменением подсознательных привычек, а сами привычки приходят из прошлого. Однако чтобы сознание и тело были одним целым, сознание должно функционировать в настоящем. Всё реальное познание и развитие должны происходить в настоящем. Если мы будем подходить к каждой новой ситуации в таком ментальном состоянии, которое оценивает и реагирует на всё, основываясь главным образом на прошлых представлениях, предрассудках и привычках, нам не удастся воспринимать настоящее таким, каким оно реально является. Мы вместо этого видим данный момент через прошлые взгляды, которые окрашивают все наши представления о жизни и удерживают нас в прошлом, что делает невозможным открывать что-либо действительно новое.

Тогда у нас должен возникнуть вопрос, не лучше ли вообще избавиться от всех привычек вместо того, чтобы менять подсознание посредством джико анджи. Тогда, вероятно, мы смогли бы воспринимать реальность адекватно, в её истинной непосредственной форме и видеть подлинную природу существования с помощью «чистого разума».

Хотя, кажется, что избавление от привычек имеет смысл с абстрактной точки зрения, мы всё же должны рассматривать функцию памяти привычки и в повседневной жизни. Мы не можем забыть, как выполнять сложение и вычитание. Мы должны сохранить определённые привычки даже для того, чтобы водить машину. Тем не менее, момент, находящийся вне времени, может встретиться с нашим сознанием, только если оно не увязло в прошлом.

Отношение между сохранением полезных привычек и восприятием настоящей реальности, в которой ум свободен и очищен от прошлого, является чрезвычайно сложным предметом. Чтобы полностью исследовать его, пришлось бы добавить в эту книгу много страниц. Однако мы не можем полностью игнорировать данную тему, и предметы, связанные с нею, будут рассмотрены в следующих главах. Когда мы будем практиковать формы медитации, описанные в этой книге, у нас появится возможность взглянуть на самих себя и природу существования. У нас также будет возможность понять свойства привычки в сравнении с природой неограниченного сознания.

Например, в боевых искусствах распространено утверждение, что приёмы нужно отрабатывать до тех пор, пока они не будут бессознательными привычками.

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
Идея заключается в том, что эти боевые навыки могут стать условным рефлексом, позволяя профессионалу мгновенно реагировать, даже если его атакуют внезапно. Даже учителя высокого ранга утверждают, что это – одна из самых важных целей практики.

Хотя, конечно, можно отрабатывать приёмы пока они ни станут вашей второй натурой, но нет необходимости делать технику боевых искусств своей привычкой. Давайте более глубоко подойдём к этому вопросу.

Предположим, вы отрабатываете серию смертельных ударов, которые изучаются, чтобы реагировать на внезапное нападение. Ваша цель – довести свои навыки до автоматизма. Она достигнута. Что дальше? Если ваш друг выпил на вечеринке и без предупреждения попытался схватить вас, тогда мгновенная реакция с вашей стороны может привести к огромной этической, а также юридической проблеме.

Некоторые боевые приёмы включают вращательное движение телом, которое, в зависимости от вида искусства, может варьироваться от небольшого толчка во вращении до сильного удара из вращения большой амплитуды. Это движение будет хорошо работать в спортивном зале или на относительно сухой, ровной поверхности, но когда вы стоите на льду или на мокрой траве, оно может привести к полной потере равновесия. Что произойдёт, если специалист по боевым искусствам внезапно атакуют на льду или снегу? При таких обстоятельствах вращательное движение, которое сработало бы как автоматический рефлекс, будет, вероятно, наилучшим вариантом реакции. Следовательно, в боевых искусствах должны вырабатываться определённые рефлексы, но сознание должно присутствовать в этот момент, быстро оценивая, что происходит реально. Приобретённая техника может быть модифицирована или применена в своей первоначальной форме только после точной оценки реального настоящего момента.

Этот пример ведёт своё происхождение от одного из традиционных японских До, но он связан с вопросом, который предполагает очень далеко идущие последствия. Мы не можем полностью и ясно воспринимать жизнь через завесу привычного, живя и действуя на «автопилоте». В то же время мы не можем функционировать без сохранения определённых элементов в качестве воспоминаний и определённых привычек. Помните об этом изучая данную книгу, и вы увидите, можно ли найти решение этого, по-видимому, противоречивого вопроса человеческой жизни, наблюдая за собой во время медитации и повседневного общения.

ПРИНЦИП 2

Используйте мышление с полной концентрацией

Если сознание и тело не работают вместе как единое целое, вам трудно действовать на оптимальном уровне. Если они не находятся в гармонии, мы чувствуем себя в конфликте с самими собой и используем только частичную силу. Если мы не будем рассматривать каждый момент в практике Шин (или повседневной жизни) позитивно, наше мышление откажется концентрироваться на нашей деятельности, в которой, даже бессознательно, оно не захочет принимать участие или просто не поверит, что может сделать это эффективно. Наконец, без способности полностью фокусировать своё сознание на всём, что выполняет тело, невозможно сохранить полную координацию. Различие между несосредоточенным и сфокусированным умом похоже на разницу между фонариком и лазерным лучом. Накамура отразил это во втором из четырёх базовых принципов единства мышления и тела. В японской йоге существуют примеры удивительных поступков и проявлений ментальной и физической доблести. Данные примеры и упражнения иногда считают иллюстрациями силы ки. И хотя некоторые описания не всегда точны, проявленные в них сверхчеловеческие способности можно также приписать позитивной и концентрированной силе ума, используемой в союзе с физической силой тела. Следовательно, мощь ки и её практическое применение связаны с положительным мышлением и концентрацией. Позитивное использование ума освобождает вибрирующую энергию ки, а концентрированное применение мышления надёжно направляет и фокусирует ки. Для адепта японской йоги жизненно важно принимать во внимание, какой вид практики даст ему возможность открыть силу концентрации.

Экспериментирование с силой концентрации

Мы можем видеть нашу силу концентрации в её воздействии на тело. Проведем ещё один эксперимент для выяснения, как фокусирование мышления может быть проверено посредством тела. Подобно трём предыдущим экспериментам Накамура

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org разработал тест концентрации и ментальной силы в начале XX века. Он часто использовал эти четыре теста на координацию ума и тела в своих вводных лекциях, чтобы иллюстрировать четыре базовых принципа единства сознания и тела.

После его смерти эти упражнения были включены в другие разновидности До, в частности в айкидо. Что не удивительно: он всегда поощрял своих учеников использовать то, чему учил, во всех сферах жизни. Во многих японских искусствах ценят единство сознания и тела, поэтому преподаватели других дисциплин нашли свой путь к японской йоге.

Преподавая Шин-до, доктор Накамура часто сравнивал ум с линзой фотокамеры. Если она не сфокусирована или загрязнена, невозможно получить точное воспроизведение реальности.

Использование ума с полной концентрацией внимания подобно работе фотоаппарата с чистой и сфокусированной линзой. Большинство людей может понять ценность позитивной позиции и усовершенствованной концентрации, но никто не нашёл средство для персонального экспериментирования с природой концентрации. Следующее упражнение даёт вам возможность сделать это.

Эксперимент 4

Мускульная сила обеих рук (которую использовал ваш партнёр) несопоставима с силой пальцев (которую применяли вы), поэтому в большинстве случаев кольцо легко разрывалось.

Теперь представьте себе, что ваши пальцы образуют кольцо из прочного железа. Его невозможно разорвать, поэтому нет необходимости исключительно напрягать пальцы и тем самым ослаблять единство вашего ума и тела. Однако вы должны прижать кончики пальцев друг к другу достаточно сильно, чтобы у вас было ощущение плотного контакта, которое поможет вам визуализировать неразрываемое кольцо.

Рисунок 4. Эксперимент 4. Сделайте кольцо из большого и указательного пальцев. Ваш партнёр вставит оба своих указательных пальца в это кольцо. Когда он попытается медленно развести ваши пальцы в стороны, используйте мускульное усилие своих пальцев, пытаясь удержать их вместе. Далее сфокусируйте своё сознание на одной мысли, что ваши пальцы образуют неразрывное кольцо, и попросите своего друга повторить попытку. Что происходит?

Максимально сфокусируйте своё сознание на единственной мысли – ваши пальцы образовали прочное кольцо из железа, затем попросите друга снова повторить эксперимент. Будет ли он использовать такое же усилие, как и в первый раз? Каков результат?

Многие люди видят чёткое различие между применением ограниченной силы тела и безграничным потенциалом сконцентрированного ума, который используется в единстве с телом. Ваш партнёр должен испытывать вас каждый раз одинаково и избегать внезапного применения усилия, тогда ваша концентрация не разрушится. Помните, что во всех упражнениях на координацию сознания и тела, чтобы получить объективный результат, необходимо прилагать одинаковое усилие.

Вы можете попробовать разные варианты этого упражнения:

1. Сравнить напряжение ваших пальцев с визуализацией ки, проходящей через них, чтобы образовать кольцо жизненной энергии (вместо визуализации железного кольца).

2. Когда вы успешно создадите это кольцо ки, попросите вашего друга удерживать давление некоторое время. Что происходит, если вы во время этого отвлекаетесь? Можете ли вы удерживать концентрацию (и неразрываемое кольцо, которое является отражением концентрации) дольше, чем несколько секунд?

3. Удерживая кольцо ки под постоянным давлением вашего партнёра, неожиданно подумайте об оттоке ки из кольца и о всасывании её обратно в вашу руку. Что происходит?

4. Для более трудного теста на концентрацию попросите своего партнёра говорить с вами, пока он применяет давление, или похлопать вас по плечу, а затем быстро возобновить тест или каким-то другим способом отвлечь вас во время эксперимента. Если ваше сознание переключится на то место, по которому он вас похлопал, или на слова во время разговора, как это повлияет на кольцо? Если вы замечаете эти ощущения, но продолжаете фокусироваться на неразрываемом кольце или на кольце текущей жизненной энергии, что происходит?

Эти эксперименты дают вам возможность графически проверить силу концентрации, а также наблюдать, как она связана с унификацией сознания и тела. Что такое концентрация? Как её поддерживать?

Нужно ли блокировать отвлекающие мысли, чтобы прийти к концентрации, или

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
иной подход будет работать более эффективно?
Влияет ли сконцентрированное мышление на тело, и если да, какой способ наиболее эффективен для создания воздействия?

Четыре принципа исследования концентрации

1. Концентрируйтесь на предметах, знакомых вам.
2. Концентрируйтесь на предметах, вызывающих трудности длительной концентрации.
3. Концентрируйтесь на предметах, которые вы считаете неинтересными.
4. Концентрируйтесь на предметах, которые, по вашему мнению, не имеют ценности.

Многие виды деятельности, от сидячей медитации до боевых искусств, могут быть использованы для освобождения силы концентрации. Необходимо отметить, что, занимаясь повседневными делами, не только можно, но и важно концентрироваться. Когда люди теряют концентрацию и, следовательно, своё осознание данного момента? Для большинства это происходит при выполнении хорошо знакомых действий, например при завязывании шнурков ботинок. Кто из нас может вспомнить, на каком ботинке завязывали шнурки первым сегодня утром? Когда мы осознаём этот «провал» в восприятии – начинаем реализовывать ясное сознание и полную концентрацию в повседневной жизни. Эта практика постоянной концентрации позволяет ученикам Шин-до добиться превосходного состояния ума, не имеющего сбоев в концентрации. Мало кому беспокойство о результате действия мешает сфокусировать сознание на процессе, происходящем в настоящее время. Это проблема для новичков Шин-до, которые часто так озабочены будущими высотами, которых они достигнут, обретя покой и улучшив здоровье, что не могут полностью сконцентрироваться на процессе обучения, происходящем в данный момент. Они так торопятся стать сильными умственно и физически, что им не удаётся глубоко сосредоточиться на своих действиях. Стараясь закончить дела в спешке, мы часто теряем концентрацию. Однако можно действовать быстро и при этом сохранять внимание, но мы должны быть уверены, что действительно сосредоточены, когда торопимся.

Многие люди «отключают своё внимание», когда занимаются делом, кажащимся им неинтересным. Например, начинающие ученики большинства традиционных японских искусств, включая Шин-до, часто сопротивляются бесконечным, по их мнению, повторениям базовых техник, которые требует учитель. Эти ученики упускают из виду, что настоящая сущность искусств заключается в изучении их основ, которые необходимо постоянно повторять, чтобы добиться автоматической реакции. Их старшие товарищи обычно не имеют проблем с постоянно повторяемой практикой базовых движений: они анализируют и совершенствуют бесчисленные мельчайшие стороны этих проверенных основ. То, что кажется скучным одному человеку, может быть захватывающим для другого. Следовательно, можем мы или не можем концентрироваться, определяется, по крайней мере, тем, занимаем ли мы позитивную позицию по отношению к тому, что делаем. Даже если ничего интересного нельзя найти в каком-либо занятии, всё же можно использовать это как интересный тест или упражнение, чтобы улучшить свою способность концентрироваться.

Уверенность в том, что мы сосредоточены на тех занятиях, которые считаем бесполезными, также имеет отношение к развитию динамических сил концентрации, а наше представление о том, что полезно или бесполезно, относительно. В действительности, реально сосредоточив внимание на этих занятиях, часто можно обнаружить ценность там, где, как нам казалось, её нет. Особенно важно для новичков Шин-до понять, что это искусство не базируется на быстром удовлетворении и что истинная ценность многих аспектов практики становится очевидной только после бесчисленных повторений.

Не просто заучите данный выше список четырёх принципов исследования концентрации, попробуйте реально поэкспериментировать с ними. Например, один день выберите для наблюдения за вашей мысленной реакцией на знакомые вам виды занятий. Откуда она возникает? Что означает с точки зрения концентрации? Что есть концентрация – не в теории или по определению, а в реальной жизни?

Последние данные по экспериментальной психологии показывают, что чем энергичнее и внимательнее мы используем наш ум, тем меньше будет степень усталости и физической, и умственной. Принимая это во внимание, логично принять философию самурая – выполнять каждое действие так, как будто оно первое и последнее в жизни. Используя Шин-до как очевидное доказательство способности неутомимо, позитивно и сконцентрированно применять свой ум,

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
можно реально изменить свою жизнь. При таком подходе станет естественным на 100% вкладывать свои усилия в каждый данный момент, наполняя ки каждую секунду своей жизни, – действительно жить, а не существовать.

Хара

Если мы используем своё мышление сосредоточенно, возрастает умственная сила, и, если в данный момент мы концентрируем наше сознание, легче координировать его и тело. Но с точки зрения единства сознания и тела, есть ли то, на чем мы можем сосредоточиться, что реально поможет нам в достижении этого состояния координации?

В Японии и в некоторой степени в других странах Азии люди исторически фокусировали свою ментальную силу в хара (области живота) для реализации своего полного потенциала. Япония традиционно рассматривала хару как жизненный центр человеческой природы, примерно так же, как на Западе традиционно относились к сердцу или мозгу. Я когда-то читал, что много лет назад у японских детей спросили, где находится источник мыслей и чувств. Они без колебания указали на абдоминальную область. Когда такой же вопрос задали американским детям, большинство указало на голову и сердце. Подобно этому, Япония и западные страны обычно придерживались разных взглядов на физическую силу или физическое здоровье: японцы подчёркивали силу в области талии и низа живота, а западные люди восхищались силой верхней половины туловища. (Сравните идеал борца сумо с идеалом западного культуриста с его узкой талией и широкими плечами.)

Однако Восток и Запад придерживаются похожих взглядов относительно хары, и мы, вероятно, не так уж непохожи, как может показаться на первый взгляд. Например, хара га най бито описывает трусливого человека, «человека без хары». Звучит похоже на наши слова «кишка тонка». Далее мы исследуем, как хара соотносится с координацией ума и тела, но сейчас поймите, что вес верхней половины тела достигает своей наивысшей точки распределения ниже пупка, и эта область соответствует истинному центру гравитации и равновесия всего тела.

Если мы сосредоточим сознание на данной точке фронтальной поверхности нижней части живота примерно на расстоянии четырёх пальцев ниже пупка, то соединим сознание и тело в одном месте и в одно время. Так как тело существует только в настоящий момент, успокоив ум в этом месте в харе, мы также перенесём его в настоящее. Короче говоря, мы объединили сознание и тело.

Умение концентрировать ки, или физическую и умственную силу, в харе имеет в Азии долгую традицию, и японская йога использует этот момент как средство не только для координации сознания и тела, но и для реализации их общей стабильности и восстановления духовного равновесия и самообладания.

Способность успокоить сознание в нижней части живота может помочь во всем – от достижения равновесия в спорте до стабилизации морального состояния перед интервью по трудоустройству.

Однако реальная сила этого утверждения может быть оценена только посредством реальной практики. Попробуйте экспериментировать в этой высшей точке.

Глава 3. ПРИНЦИПЫ ТЕЛА

Ясно, что в Шин-до, как в жизни, мозг воздействует на тело и управляет им. Столь же очевидно, что позитивное, сосредоточенное мышление обладает более сильным и более положительным воздействием на тело. Тем не менее, если тело не находится в здоровом, естественном и оптимальном состоянии, ему часто не удаётся быстро, правильно и адекватно реагировать на команды даже самого организованного сознания. Внутренняя гармония, существующая между умом и телом, является одной из самых больших тайн, скрытых за удивительной силой Шин-до, которая ослабляется из-за неэффективного использования тела. Оно должно быть сильным, свободным от напряжения и здоровым, чтобы реагировать на указания сознания. Давайте вместе исследуем жизненно важную роль тела в японской йоге.

ПРИНЦИП 3

Используйте тело естественно

Будучи людьми, мы рождаемся, живём и умираем как часть природы. Многие из нас не задумываются над этим явлением и не соотносят со своей жизнью. (Возможно, уже сам факт, что природа полностью поглощает нас, тем более заставляет нас не воспринимать природу как таковую.) То, что мы просто являемся частью природы, ещё не гарантирует, что мы будем вести себя, следуя ее законам. Растения и животные редко ведут себя неестественным образом, противоречащим их истинному складу. Люди также являются созданиями природы, но мы сознательные единицы. Поэтому обладаем свободной волей и должны стараться не только быть частью природы, но и верно следовать ее законам. (Это третий из четырёх основных принципов единства сознания и тела.)

Например, животные едят, когда они голодны, и спят, когда им хочется. Но их здравый смысл не настолько прост, как кажется. Одни люди регулярно едят без необходимости, потому что им скучно, потому что они нервничают или просто от жадности. Другие могут отказываться от еды, когда они голодны, из-за недовольства своей внешностью. Третьи едят бессознательно и не испытывая благодарности к тем растениям и животным, которые приносятся в жертву, чтобы они могли жить.

Одна сторона подчинения законам природы заключается в том, чтобы просто потреблять пищу, когда мы хотим есть, и наблюдать за собой в этот момент, в состоянии, свободном от условностей, для того чтобы видеть истинные реакции во время этого процесса. Сказать, что мы должны быть благодарны природе за нашу пищу (и не тратить её попусту), имеет смысл, но люди всё ещё не могут принять во внимание этот совет. Если его рассматривать как чистую теорию, он мало влияет на нас.

Многие из нас выбирают то, что звучит убедительно, во что верят другие люди и мы хотели бы поверить, что нам внушили родители. Но всё это не имеет ничего общего с тем, что мы реально собой представляем и как мы реально себя ощущаем, – с тем, что мы знаем на исключительно собственном, своём опыте. Мы, естественно, хотим быть хорошими людьми, но на чём нам основывать эту «хорошесть»? Должна она быть свойственна нам? Или нам должны посоветовать сделать её своей основой, а мы в ней сами не испытываем потребность?

Последнее ведёт нас к тому, чтобы скрывать своё истинное «я» под тем, чем мы хотели бы быть. И во многих случаях то, кем мы хотели бы быть, возникает от нашего представления, кем нам следует быть или от того, кем нам велели стать другие. Всё это только гипотезы, допущения, скрывающие то, что есть на самом деле. Кем мы являемся сейчас? Какова природа жизни в данный момент? Прямо сейчас?

Истинная доброта не проявляется с задержкой, а должна существовать сейчас или никогда. Она не может основываться на том, чего нет. Мы должны найти её в том, что есть, и в том, что мы действительно видим.

Многие ли из нас взяли бы в правую руку нож для мяса и отрубили бы свою левую руку? Наверное только сумасшедший. Несмотря на тот факт, что обе руки существуют отдельно друг от друга и даже противоположны по своему характеру, мы совершенно ясно понимаем, что они часть единого большего целого. Повредить одну из них, значит повредить и другую.

Когда вы занимаетесь медитацией, у вас есть возможность искать разделительную линию между медитирующим и Вселенной, которая окружает его. Можно ли найти эту линию? Является ли человек, который созерцает Вселенную, отдельным от объекта медитации? Может ли существовать одно без другого? Можно ли в конечном итоге отделить принимающего пищу от того, что он ест? Когда абсолютное единство людей со всеми созданиями рассматривается как полученная из первых рук реальность и любовь сама проявляется как истинная реальность, тогда еда с чувством благодарности является естественной. С этим состоянием благодарности приходит истинно позитивная позиция по отношению к еде (особенно, если мы едим, когда действительно голодны, когда всё кажется необыкновенно вкусным).

Позитивная релаксация

Релаксация очень важна для овладения Шин-до, что признают многие учителя йоги, но не всегда могут этому научить. Без поддержания расслабленного состояния трудно добиться ощущения стабильности и силы в любой разновидности йоги.

Даже если мы выучим данную книгу наизусть, это нам не поможет, когда мы обессилены болезнями, вызываемыми напряжением, такими, как высокое кровяное давление или язва. В конце концов, Шин-до – это инструмент, помогающий нам свободно функционировать в жизни, избегать физических и душевных заболеваний, в том числе и тех, которые вызваны стрессом. Многие люди

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org чувствуют, что ежедневно испытывают стресс, и Шин-до должна помочь нам открыть действенную релаксацию, которую можно использовать в повседневной жизни.

Если практикующий Шин-до не может владеть собой в состоянии крайнего напряжения, сомнительно, что он добьётся свободы выражения в какой-либо сфере жизни. Как мы узнали из предыдущих глав, сознание приводит в движение тело, а оно действует как отражение сознания.

И если мы мысленно «застыли» в травмирующей нас ситуации, мы также «застыли» физически и не сможем выполнить какое-нибудь эффективное действие.

Мы это понимаем, но мало кто достигает релаксации в действии. Является ли она неестественной или особенно трудной? Или эта трудность часто проистекает от известных ошибочных представлений и плохих привычек (таких, как сидение или стояние со слегка поднятыми плечами, что создаёт напряжение, ригидные плечи и головные боли; необходимо расслабиться и дать плечам вернуться на естественное место)?

Вместо попытки угадать ответ, давайте начнём наблюдать за собой и другими. Многие люди сознательно или бессознательно считают, что релаксация комфортна, но в то же время ослабляет человека. По крайней мере они правы в том, что релаксация не позволяет человеку проявлять большую физическую силу. Кроме того, некоторые люди могут чувствовать, что когда они расслаблены, то не работают в полную силу и не показывают свой потенциал полностью.

Когда эта идея становится частью подсознания, она влияет на все сознательные действия. Поэтому в чрезвычайной или другой стрессовой ситуации мы обнаруживаем, что не способны расслабиться, даже если этого хотим. Один фундаментальный принцип Шин-до заключается в том, что когда мы взвешенно и осознанно открываем для себя релаксацию и покой в напряжённых ситуациях в практике, мы также культивируем способность расслабляться под воздействием стресса как подсознательного состояния, который неизбежно воздействует на нашу повседневную жизнь.

Осознайте, что возможны и позитивная, и негативная формы релаксации. Для многих людей различие между ними остаётся непонятным. Слабость и мягкость тела – не одно и то же. Релаксация и бессилие также не одно и то же. Настоящая релаксация наполняется ки; слабость подобна потере ки. Позитивная релаксация означает динамичную позу, в которой сознание и тело находятся в гармонии. Когда сознание и тело функционируют как одно целое, мы находимся в нашем самом естественном и расслабленном состоянии, но мы в то же время наполнены силой. Негативная релаксация означает расслабление без такого состояния гармонии. Это состояние физической и ментальной «слабости», которое равносильно потере энергии, а позитивная релаксация наполнена жизненной силой, но свободна от ненужного напряжения.

Для Шин-до и повседневной жизни необходимо «живое» состояние, которое сбалансировано между напряжением и бессилием. По своей сути релаксация и коллапс – разные вещи, и каждая из них даёт различные результаты с точки зрения единства сознания и тела и потока ки.

Давайте приведём тело в его естественное состояние

Один из законов природы – гравитация. Вес всех объектов, включая тело человека, естественно, давит вниз. Это простое наблюдение обладает потенциалом, который может глубоко изменить наши жизненные функции. Так как всё в природе стремится вниз, расслабление и гармонизация с природой требует позволить весу расположиться внизу естественным и расслабленным способом. Любой объект, включая человеческое тело, имеет центр гравитации. Стабильный и поэтому «спокойный» центр гравитации объекта внутренне настроен на относительно низкую точку, тогда как нестабильный объект имеет более высоко расположенный центр тяжести.

Если мы принимаем абсолютно прямую ровную позу, вес нашей верхней части тела приходится на точку ниже пупка. Это место равно нашему физическому центру гравитации, а центр равновесия – наша хара.

В Японии считают: для того чтобы проявить нашу самую большую силу, мы должны сфокусироваться на животе. Накамура учил тому же. Но это достаточно общее суждение. Если говорить конкретно – мы должны сфокусировать силу и концентрацию сознания в тандене (нижней части живота). А еще точнее, мы должны сосредоточиться в точке или естественном центре в тандене. Считается, что эта точка расположена на расстоянии 3 сана (древняя японская единица измерения) ниже пупка, что равно примерно 9 см. Для западных людей (и более крупных японцев) – это ширина четырёх пальцев.

Направив концентрацию на эту точку, можно хорошо соединить сознание и тело,

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org достигнув позитивной формы релаксации. Гармония сознания и тела, в свою очередь, даст исключительно стабильную позу и энергичное психофизическое состояние.

Эта поза и позиция являются чрезвычайно сильными, и даже когда их проверяли наши партнёры по практике в Шин-до, они оставались стабильными. Однако в данном состоянии мы можем быстро реагировать и плавно двигаться. Регулярно изучая посредством Шин-до различия между слабостью, релаксацией и напряжением, можно запечатлеть эти жизненно важные различия в подсознании и создать функциональную, или позитивную, релаксацию. Таким способом мы можем добиться расслабленного, но динамичного состояния, в котором мы готовы спокойно встретить любую чрезвычайную или стрессовую ситуацию.

Давайте выясним, возможно ли, усвоив эту позу, прийти к функциональной релаксации, которая, благодаря своей мощной и динамичной природе, может быть использована и сохранена даже при крайнем стрессе. Планируя экспериментировать с подобной идеей, мы хотим избежать позы, которая демонстрирует слабость и кажется бессильной, лишённой энергии и ничтожной. Мы также хотим избежать слишком прямой, неподвижной, ригидной позы. Почему? Посмотрите на людей, использующих свои тела с большой эффективностью и координацией в физических видах деятельности, требующих быстроты и мобильности. Мы не часто видим выдающихся баскетболистов, лыжников, теннисистов, дзюдоистов, стоящих в напряжённой жесткой позе, потому что быстрое движение из такой позы трудно сделать. Подойдет ли такой факт в качестве примера для не связанных со спортом видов деятельности? Чтобы выяснить это, поэкспериментируйте с позой, которая совершенно прямая и расслабленная, но не ригидная, позой единства сознания и тела. Когда мы используем Шин-до, чтобы проверять и выяснять, как оставаться расслабленным в напряжённой ситуации, возникает нечто большее, чем просто оздоровительное упражнение, и можно думать об этом как о динамической медитации, которая реализует в себе настоящее и непоколебимое спокойствие. Оно и в Шин-до, и в обычной жизни является силой.

Кумбхака

Можно сфокусировать ум на харе, чтобы успокоиться, но если нервная система в сильном напряжении, это легче сказать, чем сделать. Накамура предложил людям свою собственную версию специального метода регулирования нервной системы и концентрации ки в харе, который он изучил в Индии. Она называется кумбхака.

В методологии Накамуры кумбхака касается двух вещей – позы самогармонии (которая устанавливает вес тела в нижней части живота, объединяет ум и тело и регулирует автономную нервную систему) и дыхательного метода, чтобы сфокусировать ки в области хары даже в моменты серьёзного стресса. Давайте сначала рассмотрим позу кумбхака.

Поза связана с нервной системой человека. У некоторых людей она сверхчувствительная, поэтому даже небольшое воздействие ощущается как сильное.

Нервная система других людей малочувствительна, и любое воздействие кажется им слишком слабым.

В результате они демонстрируют пониженную, замедленную реакцию или вообще никак не реагируют на раздражение.

Посредством правильной естественной позы и координации сознания и тела можно поддерживать автономную нервную систему в сбалансированном, упорядоченном состоянии. Освоение позы кумбхака очень важно для японской йоги, поэтому Накамура свёл её выполнение к трём простым пунктам:

1. Расслабить и опустить плечи.
2. Сфокусировать энергию в точке нижней части живота.
3. Не позволять ни одной части тела, включая анальное отверстие, находиться в расслабленном состоянии.

Прочитать эти пункты легко, а понять, что именно имел в виду Накамура – намного сложнее. Следующее объяснение поможет вам лучше понять, как освоить кумбхака.

Расслабьте плечи

Расслабление плеч жизненно необходимо для релаксации в целом. Однако она становится проблематичной, если мы не позволяем плечам оставаться в их естественном положении. Дадим им возможность быть опущенными, или в гармонии с гравитацией установим в самое удобное положение. На минуту это не трудно сделать, но сохранять подобное состояние бессознательно постоянно

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
– совсем другое дело.

Мы неестественно поднимаем плечи, когда сидим за столом или держим телефон между плечом и ухом, когда поражены сильным шумом, и, кто знает, сколько ещё раз в течение дня мы это делаем. Даже слегка поднимая плечи, мы создаем напряжение, которое выводит из равновесия нервную систему. Когда мы поднимаем плечи в повседневной жизни? Что чувствуем в этот момент и как готовимся к нему? Если мы помним о том, что тело отражает сознание и подобное движение плеч не только создаёт напряжение, но и является физическим проявлением психологического напряжения, в чём корни этого напряжения? Сосредоточившись на данной проблеме, давайте свободно и непредвзято наблюдаем за собой в этом состоянии. Опустить плечи – легко. Но удерживать их в таком положении – совсем другое дело. Почему они иногда снова поднимаются? Иными словами, если мы расслабились, почему напряжение возвращается, и каково его происхождение?

Сфокусируйте энергию в нижней части живота

Если мы расслабляем верхнюю половину тела, её вес устанавливается внизу – в точке ниже пупка. Наблюдение этого приводит ко второму принципу Накамуры для кумбхаки. Мы должны выяснить, как именно поместить энергию в нижнюю часть живота. Этого, вероятно, можно лучше всего достичь, избавляясь от телесного напряжения, позволяя весу тела опуститься в харе, отвечая на гравитацию и фокусируя внимание и ки в точке, расположенной примерно на расстоянии четырёх пальцев ниже пупка. Используя этот метод, можно концентрировать психофизическое усилие в харе. Как только сознание успокаивается в данной точке, тело естественным образом расслабляется, и вес верхней части туловища реагирует на релаксацию и следует за движением сознания вниз. Это создает позу, которая является исключительно стабильной и в то же время способной к быстрой реакции. Когда мы приобретаем ощущение единения сознания и тела, концентрируясь в харе, не обязательно продолжать фокусировать сознание в этой точке. Из данной стадии мы можем перенести наше ощущение и энергию единства сознания и тела в нашу повседневную деятельность, просто ведя себя естественно и занимаясь своим делом. Если мы становимся напряженными или каким-то образом теряем состояние гармонии, мы должны вновь сфокусироваться в харе.

Не позволяйте телу стать бессильным

Релаксацию можно ошибочно принять за «коллапсацию», если так можно выразиться, или упадок сил, который неэффективен для координации сознания и тела и регулирования нервной системы. Накамура указывал, что создать ощущение равновесия позы можно, если мышцы тела, включая мышцы сфинктера анального отверстия, не будут слабыми. Обоснование данного совета уходит своими корнями в известные оздоровительные системы Индии, где он наткнулся на эту идею, а также в некоторые японские методики, которые имеют параллельную им (до некоторой степени) традицию. Короче говоря, фундаментальная концепция заключается в том, что сила сокращения анального сфинктера имеет отношение к жизненной энергии человека. Некоторые книги по хатха-йоге описывают анальную бандху, или «замок». Ещё один пример обнаружен в древнем японском искусстве реанимации, которое называлось каппо. Приемы этого искусства могут быть использованы для оживления человека, чьё дыхание остановилось из-за утопления или удушья. В Древней Японии, если вытаскивали утопленника из реки, и он не дышал, сразу же приглашали местного знатока каппо. Для таких целителей не было ничего необычного реанимировать человека, который несколько минут пробыл в воде без сознания, хотя это не всегда работало в других случаях. Чтобы определить, есть ли какой-либо смысл в применении каппо, некоторые эксперты вставляли палец в анальное отверстие потерпевшего. Если не ощущалось никакого мышечного сопротивления или реакции, ситуацию оценивали как безнадежную: нервная система больше не отвечала на внешний стимул. Однако, если ощущалось сопротивление или если мышцы не были совсем слабыми, тогда применяли каппо, и результаты часто были эффективными. Это пример того, как некоторые японские методики исцеления рассматривали соотношение между сокращением сфинктера ануса и жизненной энергией человека. Правильная координация сознания и тела требует равнозначно правильной позы, при которой все мышцы тела работают как одно целое. Это, как было отмечено выше, поза, которая не является ни напряжённой, ни ослабленной, ни разъединённой, что распространяется даже на внутреннюю структуру тела.

Практикование кумбхаки

Попробуйте сесть в позу, как на рисунке 5. Обращайте внимание на общее наружное ощущение мышц и, в частности, на ощущение вялости в ягодичах и анусе. В таком положении трудно добиться единства сознания и тела, потому что мы не находимся в состоянии функциональной релаксации. Более того, вес тела смещён с естественного центра в нижней части живота и вместо этого перемещён к ягодичам.

Рисунок 5. Сядьте в такую вялую позу, и вы увидите, как трудно в ней объединить сознание и тело

Когда вы исправите свою позу, обратите внимание, как слегка напрягаются мышцы ягодич и сфинктера. Вы будете также чувствовать лёгкое сокращение мышц в пояснице, в области талии и нижней части живота. Это ощущение мягкое – разумеется, не такое, как сильное сокращение ануса или исключительное напряжение в нижней части живота. Возможно, вам нужно медленно повторить данный эксперимент несколько раз, чтобы уловить подобное ощущение (рисунок 6).

Рисунок 6. Теперь выпрямите поясницу и восстановите естественный для неё прогиб вперёд. Ваши мышцы не должны ощущаться ни напряженными, ни вялыми

Вы можете добиться состояния, при котором мышцы не будут ни напряжёнными, ни вялыми, используя всеохватывающую позу. Например, когда вы садитесь, попробуйте опуститься на стул легко, как будто у вас на ягодичах рана. Я думаю, вы ощутите такое же состояние позитивного расслабления, как раньше. И сравните, что происходит во внешнем облике вашей позы и в вашем ощущении мышц тела, когда вы тяжело плюхаетесь на стул. Садитесь, вставайте, ложитесь и ходите плавно, как будто бы вы парите в центре космоса. Это идеальный способ выполнения третьего принципа кумбхаки.

Дыхание кумбхаки

В позе кумбхаки, как уже было сказано, мы опускаем плечи, перенося вес тела и энергию сознания в естественный центр внизу живота, поддерживая при этом прямую лёгкую осанку. Такое положение уравнивает и поддерживает порядок в нервной системе, позволяя нам оставаться спокойными в повседневной жизни. Но если эта уравнишенность утратится и повторные попытки успокоить ум в харе потерпят неудачу? Чтобы справиться с такой ситуацией, Накамура разработал дыхание кумбхаки.

Каково состояние вашего дыхания, когда вы спите, только просыпаетесь, или глубоко расслаблены? И каким оно становится, когда вы испытываете страх или сердитесь? Глубокое и медленное дыхание связано с покоем и медитацией. Частое поверхностное дыхание обычно трактуется как знак душевного и физического беспокойства. Дыхание кумбхаки включает процесс глубокого, медленного дыхания, в том числе задержки дыхания, при котором полностью используется ёмкость наших лёгких. (Мало людей использует свои лёгкие полностью и эффективно, и в результате страдает их здоровье.) Кислород оказывает на организм успокаивающее действие.

То, о чем рассказывается ниже, представляет собой упрощённую версию дыхательной методики Накамуры. Каждый может легко этому научиться, используя её в любом положении и в любое время, но важно реализовать три момента, связанные с позой.

Хотя можно выполнять дыхание кумбхаки через рот, для многих из нас самый лёгкий и разумный способ – дышать через нос. Сделайте вдох как можно медленнее, глубоко и спокойно, как будто бы вы наполняете воздухом всё своё тело, начиная с пальцев стоп. Убедитесь, что плечи не поднимаются. Затем задержите дыхание на несколько секунд без напряжения. Почувствуйте ощущение прохождения воздуха по направлению к низу живота и сфокусируйте свою ки в харе. Это и есть кумбхака.

Вы будете эффективно дышать от диафрагмы (способом, противоположным дыханию от верхушки лёгких), мысленно направляя воздух к харе. Когда вы визуализируете задержку дыхания в нижнем отделе живота, давление вниз вашей диафрагмы создаёт в харе ощущение расслабленной силы. Это внутреннее ощущение облегчает фокусирование ки ниже пупка. Таким образом вы можете более эффективно успокоить своё сознание в харе. Чтобы создавалось нижнее движение диафрагмы, задержка дыхания является самым важным моментом в технике кумбхаки.

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
Теперь выдохните медленно, спокойно и полностью. Выдох имеет тенденцию быть немного более долгим и сильным, чем вдох. Один или два повтора этого дыхательного цикла должны дать результат.

Сразу же после выдоха и по окончании вдоха энергия фокусируется ниже пупка и в анусе. Это должно произойти естественно и без преднамеренного усилия. Ваши действия должны быть естественными и расслабленными.

Именно сочетание большего количества кислорода при вдохе и давления диафрагмы вниз по направлению к хारे делает этот метод дыхания лёгким путём расслабить тело и успокоить сознание даже в самой сердцевине сильного стресса.

Учитель хатха-йоги Говард Кент писал:

Посредством спокойной интуиции и экспериментирования йоги давно осознали, что контроль дыхания включает не только вдох и выдох, но также способ, которым это дыхание задерживается. Они называли эту задержку дыхания кумбхаки.

Когда что-то происходит внезапно, вызывая необходимость мгновенного принятия решения, вы сразу же прекращаете дышать. Если вы ведёте машину и кто-то выбегает прямо перед вами, вы без промедления задерживаете дыхание. Это происходит потому, что тогда полностью концентрируется сознание на короткое время, когда вы нажимаете на тормоз, сворачиваете в сторону или предпринимаете ещё какое-либо действие.

Поза кумбхаки поддерживается во время всех упражнений, описанных в этой книге. Кроме того, обязательно исследуйте её отношение к вашей повседневной жизни. Правильная поза – это ключ к избавлению от болей в спине, зажатых плеч и напряжения. Она даёт более продолжительное и комфортное существование.

ПРИНЦИП 4

Тренируйте тело постепенно, систематически и длительно

Практика Шин-до является разновидностью физических занятий, и очень важно, чтобы тренировка в этом виде искусства проводилась в естественной манере. Иначе мы будем испытывать физическую травму, делая длительную практику трудной. Четвёртый принцип Накамуры даёт нам шанс подумать над тем, что является естественным и что неестественным с точки зрения тренировки тела. Чтобы избежать травмы, тренируйтесь постепенно. Как подтвердят многие врачи и спортивные специалисты, наилучший способ «разминки» для любого физического упражнения – это мягко выполнить движения самого этого упражнения. Ученики должны взять себе за правило вначале практиковать физические упражнения японской йоги более мягко, постепенно увеличивая интенсивность с каждым повтором. Мы не только прогрессируем изо дня в день, но также в пределах одного данного упражнения из минуты в минуту. То, насколько постепенно будет человек строить свои занятия и наращивать их интенсивность, зависит от его возраста и физического состояния.

Необходимо также тренировать сознание и тело систематически и регулярно. Если практиковать физические упражнения Шин-до редко и нерегулярно, они не только будут менее эффективными, но также и потенциально опасными, если зайти слишком далеко. Это, разумеется, верно для любого вида тренировки. Требовать от тела, которое не подготовлено должным образом, выполнения сложного упражнения – плохая идея. Следует проводить умеренную тренировку регулярно, а не тренироваться подолгу, но от случая к случаю.

Помните также, что сознание и тело находятся в состоянии постоянного изменения, редко оставаясь одинаковыми надолго. Подобным же образом всё в природе существует в состоянии движения и изменчивости. Поэтому японская йога будет приносить вам пользу только до тех пор, пока вы будете ею заниматься.

Именно процесс участия в практике и представляет главную ценность (а не какая-то конечная цель или «побочный продукт» этого участия).

Всё в жизни по-настоящему существует только в данный момент. Прошлое и будущее присутствуют только в наших мыслях как созданные нами искусственные реальности. В Шин-до у нас есть шанс спокойно погрузиться в настоящее и обрести благодаря этому состояние вечное и бесконечное.

Заниматься Шин-до с подлинным пониманием означает ощущать исключительные выгоды самой практики.

Накамура и его ученик Хашимото Тецуичи указывали, что постоянная систематическая тренировка в Шин-до в конечном итоге состоит из трёх простых и общих элементов:

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org

1. Практика с целью обнаружения природы позитивности.
2. Реформирование подсознания.
3. Регулирование и поддержание сбалансированного состояния нервной системы.

В следующих главах вы узнаете о дополнительных методиках, которые помогут сделать Шин-до глубоким искусством комплексного поддержания здоровья, личной трансформации и самореализации.

Глава 4. МЕДИТАЦИЯ МУГА ИЧИ-НЕН ХО

Пять принципов для муга ичи-нен хо

1. Координировать сознание и тело, одновременно мягко фокусируя глаза на объекте.
2. Не просто смотреть, но и действительно видеть.
3. Концентрироваться до тех пор, пока не забудешь о себе, и останется только объект.
4. Заметить все стороны объекта и затем удалить их из поля зрения.
5. Сохранить способность ясно его визуализировать или нарисовать в деталях.

Уникальность медитации муга ичи-нен хо заключается в том, что ею можно заниматься регулярно и долго в любом месте и в любое время. Так как она включает погружение сознания в настоящий момент, единственный момент, в котором существует тело, эта медитация стимулирует координацию сознания и тела. Ментальное состояние, подобное муга ичи-нен хо, также очень важно в других упражнениях японской йоги. Медитация может помочь вам добиться успехов в Шин-до, а также привнести открытия этого учения в свою обычную жизнь.

Муга означает «не я», но, возможно, её легче понимать как «не самосознание». Ичи-нен означает «одна мысль», а хо – «метод» или «упражнение». Надо сознавать, что понимание самих терминов еще не означает наличие ясного представления об описанном состоянии сознания. Только в процессе практики приобретается подлинный опыт.

Заниматься муга (так мы будем сокращённо называть этот метод) можно при большинстве обстоятельств, но обычно используют позицию сейдза (рисунок 7) или позиции «полного лотоса» или «полулотоса» (рисунок 8). Вы можете также заниматься, сидя прямо на жёстком стуле (рисунок 9). Осваивайте эти позиции медленно и тщательно. Они полезны для поддержания хорошей осанки и равновесия, но обязательно требуют гибких ног. (В главе 8 вы найдёте упражнения, которые помогают развивать гибкость.)

Рисунок 7

Рисунок 8

Рисунок 9

Если сделаем кольцо из большого и указательного пальцев каждой кисти, а другие переплетем – получим инь. Края мизинцев должны быть прижаты к остальным пальцам, чтобы получить нужное расстояние ниже пупка. «Инь» обладает большим символическим смыслом, указывая на единство противоположностей, и его можно сравнить с индийской мудрой. (Это просто символ, и его строгое соблюдение не требуется при занятиях Шин-до.) Гораздо важнее, чем точная сидячая позиция, ваша осанка, которую вы поддерживаете в данном положении. Она должна быть прямой, но расслабленной – осанкой, при которой каждая часть тела реагирует на гравитацию и устанавливается естественным образом в нужном месте.

Усвоение правильной осанки для медитации

Для медитации сохраняйте осанку, которая является прямой и расслабленной. Имитируйте позы иллюстраций и помните следующие детали. Они важны в йоге и медитации для унификации сознания-тела.

В сейдза сядьте слегка на пятки, большие стопы скрещены друг на друге

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org и колени находятся на некотором расстоянии. Даже если сначала поза вызывает трудности для некоторых людей, не отличающихся гибкостью, она полезна для помещения центра тяжести вперед и вниз в хару. Воспринимайте хару как естественный центр, который соответствует вашему центру равновесия и центру тяжести. Не сидите вяло (что заставляет ваш вес уходить назад и покидать хару) и не поднимайте плечи (что сдвигает ваше тело вверх и уводит из хары). Садитесь легко, как будто у вас на ягодицах небольшая рана, и удерживайте расслабленным положение тела. Во время медитации и в течение дня голова часто опускается вперед. В то же время шея падает, изгибается и укорачивается. Это создаёт «горб» у её основания (в области седьмого шейного позвонка). Вы можете изменить это, концентрируясь на харе и корректируя вашу осанку движением головы. Мысленно освободите свои мышцы, особенно те, которые расположены вдоль шеи и позвоночника. Визуализируя свою хару как якорь, направьте макушку головы вверх и в сторону от хары. Затем опустите подбородок и расположите лоб параллельно нижней части живота. Позвольте позвоночнику и шее вытянуться, пока будете выравнивать позу. Если вы будете концентрироваться и расслабляться, ваше тело станет постепенно перемещаться в правильную позицию при ограниченном усилии сознания. Однако принуждайте своё тело насильно принимать чрезмерно прямую осанку. Расслабляясь и применяя визуализацию, позвольте вашей грудной клетке расширяться, одновременно расширяя спину и плечи, но продолжайте удерживать корпус прямо. Применяйте те же принципы к позициям «лотос» и «полулотос». Для «полулотоса» положите подошву правой стопы на левое бедро рядом с пахом. Положите правую стопу сверху складки, образованной согнутой правой ногой. В полном «лотосе» поместите правую стопу поверх левого бедра, пятка касается низа живота. Затем осторожно поднимите левую стопу и положите её поверх правого бедра (также касаясь низа живота). При позиции на стуле избегайте сидеть с вытянутыми ногами: это заставит таз откинуться назад, а спину согнуться. Сидя на стуле, держите стопы плашмя на полу или поставьте их под стул. Это поддерживает естественный изгиб в пояснице и переносит вес по направлению к фронтальной поверхности нижнего срединного разреза – именно туда, куда вы хотите поместить центр вашего веса и сознания в харе. Расслабьте лицо и глаза. Найдите наиболее удобную для себя позу в соответствии с данными выше указаниями. Все вышеописанные детали поз можно практиковать в повседневной жизни для улучшения здоровья и снятия напряжения.

Выполнение муга ичи-нен хо

Муга заключается в том, чтобы внимательно и пристально смотреть на объект, находясь в состоянии повышенного внимания и сознания. В Индии принято фокусировать внимание на пламени свечи, но вместо нее может быть любой объект. Начинайте с принятия правильной осанки. Сидеть следует прямо, не вяло, но поза не должна быть ригидной или чрезмерно прямой. Мягко сфокусируйте свой взгляд на пламени свечи. Направьте его так, чтобы вы могли смотреть на свечу с удобной позиции и не нарушать своей осанки. Позвольте глазам остановиться на пламени мягко и естественно. (Некоторые люди предпочитают смотреть с полужакрытыми глазами.) Избегайте пристального взгляда: это не только вызывает напряжение, которое препятствует координации сознания и тела, но и рассеивает поток ки от глаз, который направлен к пламени. Что также неэффективно, как и напряжение руки в упражнении оренай те. Далее полностью сосредоточьте внимание на настоящем моменте и позвольте объекту концентрации целиком заполнить ваше сознание. Вы должны действительно видеть пламя, а не просто вяло смотреть на него. Это сфокусирует ваше сознание в настоящем (где существуют пламя и ваше тело) и поможет объединить его с телом. Ментальная и физическая гармония возникнет лишь тогда, когда мы находимся в естественном и расслабленном состоянии. Хотя очень важно сосредоточить внимание на пламени свечи. Чтобы добиться этого, вам нужно будет интенсивно фокусировать сознание на пламени, не пытаясь «вытолкнуть» из него другие мысли и чувства. Делая это, вы будете терять концентрацию на объекте. Вы также поставите себя в затруднительное положение, в котором будете в конфликте со звуками, запахами или чувствами, которые пытаетесь заблокировать. Этот конфликт, в конечном счёте, означает конфликт с природой, которая повсюду окружает нас. Оставив в стороне философские рассуждения, скажем, что трудно расслабиться, пытаясь одновременно бороться со всеми чувственными впечатлениями, которые

Привязанность и концентрация

Естественно, мы не хотим привязаться к какому-либо отдельному ощущению или мысли: это будет отвлекать нас от того, что прямо сейчас происходит перед нашими глазами. Привязанности не дают нам возможность достичь гармонии с постоянными изменениями, происходящими в жизни. Если основываться на этом наблюдении, возникает вопрос, является ли отсутствие привязанностей наилучшим способом решать проблемы в жизни и осуществлять медитацию? Не является ли отстранённость реакцией на страдание, которое мы испытали, когда не могли достичь желаемого? Непосредственно наблюдая за своим сознанием, можно обнаружить, что в попытке ни к чему не привязываться мы только создаём ещё одну привязанность – к отстранённости. Муга равна трансцендентности искусственного «я», того «я», которое верит в себя как в подлинное единство, отдельное от Вселенной. Это «я», будучи продуктом воспоминаний, прошлых мыслей и впечатлений, которые другие имели о нем, не имеет прочной реальности и, будучи отдельным от Вселенной, не преодолеет смерть. Чтобы справиться с этим страхом небытия, оно привязывается к материальным вещам, людям, представлениям, определённым умозаключениям и даже мыслям. Но всё это также преходяще, и иллюзорное «я» остаётся в этой привязанности, создавая порочный круг страдания. Отдельное искусственное «я» привязывается к выводам, мыслям и вещам в попытке увековечить себя и потом стремится отстраниться от этого, когда терпит болезненную неудачу. И привязанность, и отчуждение – это защитные рефлексы «я», которые не имеют вечной реальности.

Муга и концентрация

Итак, вы должны спокойно сфокусироваться на пламени свечи. Рассматривайте внимательно каждый элемент пламени, пока не забудете о себе, и не останется одно лишь пламя. Это состояние муга ичи-нен хо. Самосознание уходит, когда пламя становится «единственной мыслью». В муга ичи-нен хо между вами и природой нет никаких стен. Сознание спокойно, расслабляясь в унисон со Вселенной, и время останавливается.

Многие из нас переживали какое-либо действие, восхищавшее нас настолько глубоко, что мы забывали о себе, и наше ощущение времени как будто исчезало. Когда мы консолидируем сознание и тело в такой момент, глубоко концентрируясь без присутствия самосознания, только происходящее действие наполняет все наши ощущения.

Проще говоря, когда мы веселы и спокойны – редко занимаемся самоанализом. Так мы обычно проводим день, не вспоминая о своём большом пальце, если его не поранили. Когда с ним всё в порядке, мы не обращаем на него внимания. (Это, естественно, не означает, что мы не можем или не должны уметь чувствовать различные части самих себя.)

В действительности создание собственного образа, самоанализ, ведут к страданию. Рассмотрим эмоцию гнева. Когда мы сердимся, откуда появляется гнев? Нам больно, и мы восстаём против этой боли. Возможно, какой-то человек сказал о нас что-то обидное, лживое или недоброе. Почему это причиняет нам боль и таким образом вызывает гнев? Это происходит потому, что атаке подверглась наша самооценка? Тогда наше собственное представление о самом себе должно иметь отношение к нашему переживанию гнева. Нет самосознания – нет гнева. И верно ли также и то, что если нет собственного представления о самом себе – нет ревности, нет страха или других проблем в жизни? Есть только один способ узнать это.

Почему вообще мы создаём собственный образ и непрерывно работаем над его поддержанием? Образ, который обычно базируется на нашем прошлом опыте, отражая то, кем мы были, а не кем являемся сейчас, – и на мнениях о нас других людей. Если мы посмотрим в лицо реальности, кем мы являемся в данный момент, нужен ли нам тогда собственный образ? Мы создаём образ или символическую репрезентацию чего-то, когда либо нет реального существа, либо мы не знаем подлинно реальную вещь. Так как мы не знаем нашу истинную природу и природу Вселенной (которые не обязательно находятся отдельно друг от друга), мы реагируем с гневом или страхом, когда думаем, что на образ, который мы создали, совершаются нападки – на образ, который представляет собой всё, что мы знаем, и который служит для отвлечения нас от реальности нашего истинного существования.

Если я знаю правду о самом себе, никто не может меня глубоко расстроить. Если я притворяюсь, что являюсь спокойным человеком или стремлюсь к этому

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
идеалу покоя, я буду злиться, когда мне скажут, что у меня вспыльчивый характер. Однако если я на самом деле вспыльчивый человек, и если так говорят обо мне, это означает простую констатацию факта. До тех пор, пока этот факт не будет реально осознан, никакие изменения не возможны. Тогда что меняется? Знаем ли мы самих себя или хотя бы свои представления о себе? Необходим ли этот образ и проявляется ли наше истинное «я», если мы потеряли свой имидж, когда столкнулись с настоящей реальностью? Существует ли «я» как отдельное бытие? Что именно означает термин «нет – я» в муга ичи-нен хо, и к чему он относится?
Многие из нас живут в мире идей, идеалов, символов и воспоминаний. Муга ичи-нен хо даёт нам шанс войти в царство реальности, сфокусировать сознание на том, что оно собой представляет.
Когда вы сосредоточитесь на дрожащем пламени, постарайтесь обнаружить линию, которая отделяет человека, созерцающего свет, от самого света. Существует ли такая демаркационная линия в реальности или это искусственное образование? Как сказал индийский духовный учитель Джидду Кришнамурти: «Можете ли вы отделить наблюдателя от наблюдаемого?»
Испытайте эту медитацию, вместо того, чтобы угадывать ответ. Существует ли чёткая линия, отделяющая человечество от природы и одно человеческое существо от другого? Цель муга – добиться неразделимого союза сознания, тела и Вселенной. Традиционно, каждый вид японских До имеет аналогичную миссию.

Объект в сравнении со знанием объекта

Когда мы смотрим на объект концентрации в этой медитации, видим ли мы реальный объект или просто наше знание его? Вероятно, вы никогда не рассматривали раньше подобный вопрос, но различие существует. Истинное восприятие, имеющее место в данный момент, фундаментально отличается от нашего знания чего-либо, которое имеет корни в прошлом. Предположим, вы используете компьютер как объект концентрации. Видеть осознанно – означает видеть реальный факт существования компьютера, который находится перед вами. Когда мы говорим себе: «Этот компьютер имеет определённый тип жёсткого диска» или «Этот компьютер стоит слишком дорого, и вскоре я должен буду заменить его на какую-нибудь лучшую и более новую версию», мы наблюдаем наши мнения и знание объекта концентрации, но не истинный объект.
В определённом смысле, дело не в объекте концентрации. В этой медитации мы работаем над наблюдением с полным осознанием, даже не требуемым объекту, на котором мы фокусируемся. Нам не столько важно пытаться видеть эту вещь или слышать другую, сколько попытаться войти в состояние чистого, истинного восприятия Вселенной в данный момент.
Конечно, всё это не означает, что мы не должны хранить прошлую информацию о множестве вещей в нашей жизни. Однако эта информация должна быть чем-то, что мы можем использовать как инструмент, когда это будет нужно. Он не должен доминировать и господствовать над сознанием, препятствуя нашему истинному видению и изучению того, что является новым. И когда сознание находится в настоящем моменте, всё предстаёт свежим, новым и живым. Сознание никогда не стареет и не истощается.

Проверка состояния бытия при помощи муга ичи-нен хо

Попробуйте на некоторое время закрыть глаза во время медитации. Сможете ли вы вспомнить детали пламени? (Этот тест на внимание будет ещё интереснее, если вы используете в качестве фокусирования более детализированный объект.)

Мы настолько привыкли смотреть на мир глазами прошлого, что часто не уверены, действительно ли мы видим, что происходит в настоящем или просто думаем, что делаем это. Динамичная медитация в повседневной жизни включает акт истинного видения.

Представьте, что вы изменили что-то в своей внешности. Например, вы сбрили усы, сделали татуировку или поменяли причёску, но ваши знакомые не сразу заметили это. В данном случае ваши друзья смотрели на мир глазами прошлого вместо того, чтобы действительно видеть, что происходит в настоящем. Закрывать глаза – один из методов проверить себя. Попросите друга спросить у вас о деталях объекта, когда вы его не видите. Это может стать полезной проверкой внимания и, следовательно, координации сознания и тела.

Вы также можете попробовать отвернуться от объекта концентрации, а затем попытаться нарисовать его. (Пламя свечи является, вероятно, не лучшим

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org объектом для этого. Что-то, имеющее более конкретные детали, будет легче изобразить.) Не беспокойтесь о своих художественных способностях. Принципиальная задача в том, чтобы увидеть, как вы запомнили детали объекта, на который смотрите. (Это ещё один метод проверки силы внимания, который можно использовать для развития у детей способности концентрироваться.)

Муга ичи-нен хо – идеальное средство развития артистической способности. Рисование и почти все виды изобразительного искусства тренируют умение наблюдать. Например, для студентов-художников нет ничего необычного в том, чтобы нарисовать натюрморт, расположив тени не на той стороне объекта. Это, в первую очередь, не вопрос плохой техники или понимания, а неспособность замечать детали реального мира. Подобный акт «замечания» является поворотным элементом во всех искусствах, включая Шин-до, и он связан с медитацией. Это, в самом точном смысле слова, и есть медитация. Муга – такая простая методика, что её сущность резюмируется, в основном, в пяти пунктах (см. в начале данной главы). Однако хотя сама методика действительно состоит только из пяти элементов, то, что позволяет нам войти в состояние муга и что происходит с нами в этом состоянии, – вещи, содержащие огромное число глубоких параметров. Изучение данных параметров так же важно, как и простая техника муга ичи-нен хо.

Оставляем объект концентрации

Когда мы применяем муга ичи-нен хо, мы изучаем природу сознания и концентрации, фокусируя внимание на единственном объекте. Это концентрация при помощи объекта, но сосредотачиваясь на чём-либо, мы склонны привязываться к объекту и использовать его для мотивации. Пока концентрация связана с отдельным предметом, требующим непрерывного и скрупулёзного сознательного усилия, она не может поддерживаться естественно в повседневной жизни. Координация сознания, тела и Вселенной происходит свободно и непрерывно только тогда, когда внимание поддерживается естественным образом, без наличия определённого предмета концентрации и без сознательного усилия или мотива.

Теперь, не отводя глаз от пламени свечи, выясните, как поддерживать напряжённое состояние осознания без какой-либо зависимости от самого пламени. Иными словами, ваше внимание должно воспринимать всё, не ограничивая себя только свечой.

Это концентрация без объекта. Когда она вам откроется, вы должны суметь отойти от того, на что смотрели, и быть внимательны к каждому объекту, который проходит перед вашими глазами или попадает в область действия других органов чувств. Короче говоря, вы демонстрируете полную концентрацию по отношению к каждому моменту и каждому объекту в жизни, независимо от того, как быстро они следуют друг за другом. Каждый момент переживается в полную силу, и когда приходит следующий, он тоже полностью переживается без тени предыдущего момента, растворённого вашей полной концентрацией.

Переключиться с концентрации с помощью объекта на концентрацию без помощи объекта жизненно важно. Ещё важнее объяснить, как добиться этого переключения, и даже существование – как поддерживать его. Каждый из нас должен открыть это посредством экспериментирования, и муга ичи-нен хо даёт нам рамки, в пределах которых надо это делать.

Вот несколько советов и наблюдений. Попробуйте подумать о переключении с концентрации мотивированной на концентрацию без мотива. Поддерживайте это ощущение внимания, когда перестаёте концентрироваться на каком-то объекте. Откройте для себя безобъектную концентрацию с помощью процесса отрицания. Например, когда вы продолжаете смотреть на данный объект, обратите внимание, вызывает ли что-нибудь вашу концентрацию и мотивирована ли она чем-то? Если сознание озабочено причиной – это не свободная концентрация без объекта. Когда концентрация является целью, мы часто испытываем привязанность к этой цели, что ведёт нас к страданию. Можно ли перемещать сознание с высокой интенсивностью в определённом направлении без конечной цели, не ослабляя внимания и ки в любой отдельный момент? Можно ли фокусировать сознание полностью без привязанности? Давайте это выясним, потому что ко многим из нас внимание приходит только тогда, когда мы к чему-то привязаны – к человеку, представлению.. пламени свечи. И если этот объект привязанности теряется или исчезает (поскольку нет ничего вечного), мы чувствуем себя опустошёнными и разбалансированными.

В следующей главе мы исследуем анджо даза хо, в котором сфокусируемся на звуке колокольчика вместо объекта. Вы полностью сконцентрируетесь на тоне, как на пламени свечи. Однако, в отличие от свечи, звук колокольчика стихает, поэтому вы будете экспериментировать, позволяя объекту

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
концентрации удаляться, в то же время сохраняя ощущение концентрации без конкретного её объекта. Анджо даза хо легче в том смысле, что он даёт нам ясный подход к переходу на безобъектную концентрацию. Но он сложнее, потому что мы не решаем, когда готовы сделать такой переход. Только родившись, звук начинает исчезать, как и всё в жизни. После практики анджо даза хо возвращайтесь к муга ичи-нен хо. Попробуйте подойти к нему с точки зрения того, как вы экспериментировали с другим видом медитации. В конечном счёте, эти две формы – одно и то же. Они просто используют различные ощущения, чтобы привести вас всё к той же безобъектной концентрации, а также к координации сознания-тела.

О слове «медитация»

Слово «медитация» может означать многое. Люди его понимают по-разному, что затрудняет общение. Будьте осторожны, допуская, что ваше определение медитации такое же, как в этой книге.

Знание, относящееся ко всему, что хранится в нашей памяти, становится проблематичным, только когда оно больше не является инструментом и не принимает во внимание наше сиюминутное понимание того, что на самом деле происходит. Если вы никогда не слышали о медитации или не читали книг о ней, с чего бы вы начинали?

Ухватиться за слова или опыт других, касающийся медитации, особенно когда слова и примеры так разнообразны, и пытаться привести свои действия в соответствие с этими словами – не является индивидуальным пониманием медитации. Это копирование. И хотя в жизни копирование полезно для изучения определённых методов, упражнений и техник, медитация не является «вещью», которую можно копировать. Это жизненный опыт, переживание. Опыт, который не может быть принудительным, подражательным, заимствованным у кого-то, это сиюминутный опыт, который не базируется на предыдущих знаниях и не имеет корней в прошлом.

Когда мы переживаем медитацию, то совершаем прыжок в неоткрытый момент, в постоянно меняющуюся реальность настоящего, полностью свободную от допущения, мнения и всего, что связывает её с прошлым. Она заключается в том, чтобы переживать существование, не проецируя наше прошлое на нашу реальность, чтобы открывать и сталкиваться с жизнью во всей её полноте. Медитация – это не проекция надежд, ожиданий, мысленных образов или нашего «я». Мы создаем её сами. И она находится за пределами времени.

Там, где нет времени

Наши представления, склонности и мнения проистекают из прошлого опыта, который запечатлён в памяти. Но она мешает нам, когда становится определяющим фактором нашей жизни. В конце концов, многие начинают чувствовать, что «застряли на месте», сталкиваясь с одинаковыми проблемами снова и снова. Джико анджи (рассмотренный в главе 2) предлагает немедленный способ изменения особенно деструктивных моделей памяти, и, хотя это полезно, мы должны всё же поинтересоваться, можно ли обладать функциональной памятью, не будучи в зависимости от нашего прошлого. Совершенно очевидно, что определённые условные рефлекс неизбежно превращаются в проблему. Включить сирену своего автомобиля, когда другой автомобиль поворачивает перед вами, – полезный рефлекс. Речь идёт не о технике и физических рефлексах, а о психологической и эмоциональной обусловленности. Можно ли ощущать полноту жизни и при этом не быть психологически зависимым от прошлого опыта (оставаться свободным от «эмоционального багажа»)? Муга ичи-нен хо и родственные формы медитации дают возможность открыть природу самих себя для самих себя. И то, что мы откроем, будет по определению неизвестным, или же это вообще не открытие. Однако, сохраняя привязанность к прошлому знанию и опыту, мы часто останавливаемся, открыв только то, что мы хотим найти, или то, что было нам известно раньше, но в модифицированной форме.

Мы стремимся к надёжности и безопасности и надеемся найти их, придерживаясь установленных представлений или накапливая материальное богатство – университетский диплом, любимую марку машины, идеальный дом, даже наши супруги могут быть «предметом» роскоши. Работает ли что-нибудь из этого? Наши родители, общество и даже наше «я» заставляют нас верить, что каким-то образом всё это даст нам надёжное и безопасное ощущение «хорошей жизни». Но нашим представлениям может быть брошен вызов, и когда они подвергнутся жестокой атаке, мы идём на войну, чтобы защитить их. Из всех возможных состояний война является наименее безопасным.

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
Какая польза от дома, который может сгореть, от машины, которую могут украсть, от диплома, дающего работу, с которой нас могут уволить? Когда мы неожиданно сталкиваемся с такими проблемами – мгновенно испытываем страх, потому что вынуждены видеть, насколько иллюзорна наша безопасность. Понимание этого изменяет нас... Так? Нет. Мы бежим от ситуации бросающей вызов нашим представлениям и условностям, и покупаем более надёжную автосигнализацию для следующего автомобиля, чтобы добиться «настоящей безопасности».

Безопасность отыскивается в нашей памяти, которая ориентирована на прошлое и известное. Сознание, привязанное к прошлому, обусловлено и не свободно. Наше прошлое движется в настоящее, затем в будущее посредством обусловленного сознания, и именно оно стремится к безопасности (даже когда видно, что она иллюзорна), для того чтобы увековечить себя. Каждый из нас, кто идентифицировал это рефлекторное (обусловленное) сознание как наше реальное «я», чувствует, что потерять эту обусловленность, эту непрерывность прошлого опыта означает потерять само наше «я» и прекратить существовать.

Некоторые из нас тогда понимают, что мы в ловушке у прошлого, которое обуславливает наше настоящее и будущее. Мы стремимся выпрыгнуть из времени, чтобы найти свободу в постоянном изменении. Живя в страхе и плену у самого понятия о себе, мы жаждем оказаться вне времени. Однако даже это действие проистекает из нашего знания того, что случилось с нами в прошлом. Это поиск, который всё ещё базируется на попытке найти состояние за пределами страха – состояние безопасности. Он хватается ещё за одну форму безопасности, которая не может вывести нас за пределы страха.

Какова тогда медитация, находящаяся за пределами времени? Она не может быть насильственной или созданной. Любая тщательная попытка создания происходит от того, что мы думаем, какой должна быть медитация, которая, в свою очередь, основана на том, что мы раньше слышали или думали о ней. Это не сама медитация. Это всё из области прошлого.

Пытаться сохранить непрерывность означает быть пойманным во времени. Реальность – происходящее сейчас. Реальная жизнь – тоже же самое, и это можно сказать о медитации. Можем ли мы открыть реальность и существует ли вообще непрерывность? Это допущение вечности, которое удерживает сознание от видения самой реальности, того, что имеет место в состоянии за пределами времени.

Глава 5. МЕДИТАЦИЯ АНДЖО ДАЗА ХО

Пять принципов для медитации анджо даза хо

1. Сидеть, объединив сознание и тело.
2. Фокусироваться на звучании колокола.
3. Мысленно следовать убывающим волнам, чтобы достичь муга ичи-нен хо.
4. Когда волны станут бесконечно маленькими, продолжать слушать.
5. Дать возможность своему слушанию усилиться, чтобы ваша ки протянулась в бесконечное пространство.

Многие черты муга, такие, как правильная осанка, расслабленная концентрация в настоящем, отсутствие самосознания и наружное движение ки, также обнаруживаются и в медитации анджо даза хо.

Вы можете использовать ту же сейдза, «лотос» или сидячие позы для этого метода. Полезные качества муга также связаны с анджо даза хо. Анджо означает «спокойное чувство». Даза касается удара колокольчика для медитации, когда вы сидите, а хо означает «метод» или «упражнение». Металлический, имеющий форму миски японский колокол, который используется здесь, называется рин. Удары о край колокола с помощью прилагаемой к нему деревянной колотушки создают сочный тон, похожий на гонг. Этот колокол, который иногда ассоциируется с буддистскими ритуалами, может сохранять длительный резонанс (в зависимости от его размера и количества использованного для его изготовления металла) и производить успокаивающий эффект.

Занятия в анджо даза хо

Вы начинаете анджо даза хо с того, что принимаете сидячую позу, в которой

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org можете поддерживать правильную осанку, а также единство сознания и тела. Спокойно закройте глаза. Не закрывайте их сильно или резко, потому что это будет создавать тормозящее медитацию напряжение. Ударьте по колоколу один раз и сфокусируйте свое внимание на созданном тоне (рисунок 10.). Повторю ещё раз – это «расслабленная концентрация». Попытка заблокировать другие звуки и мысли только отвлечёт вас от резонанса колокола, за которым вы мысленно следуете. Позвольте звуку колокола заполнить всё ваше сознание, чтобы стать «одной мыслью». Когда оно полностью насыщено этой одной мыслью, не пытайтесь одновременно избавиться от других впечатлений, ваше «я» забывается. Достигается муга ичи-нен хо, и между вами и миром (в котором резонирует звук) нет никакого разделения.

Рисунок 10. Анджо даза хо использует сидячую позу. Глаза спокойно закрыты. Ударьте по колоколу и сфокусируйтесь на извлечённом звуке, чтобы он стал «одной мыслью»

Тем не менее, в отличие от пламени свечи, в муга ичи-нен хо звук колокола постепенно становится более слабым, как образ ки, уходящий от вас в оренай те. Если медитация на эхе ведёт к ичи-нен хо или «одной мысли», тогда, так как сознание следует за затухающим звуком, оно постепенно приходит к му-нен, «отсутствию мыслей». Если использовать популярную японскую аналогию, му-нен является ментальным состоянием, которое полностью неподвижно, как пруд без волн. Если достигнута настоящая концентрация, волны вашего мозга будут постепенно затухать, так же, как и звуковые волны. Думайте об этом как о бесконечно затухающем резонансе. Даже когда вы уже больше не воспринимаете звук, мысленно продолжайте ощущать его. Секрет в том, чтобы «ничего не делать», и тогда состояние покоя не изменится.

На пути к бесконечности

Эти идеи универсальны, поэтому такой же подход для успокоения сознания может быть использован, если применять телесные движения или визуализированные образы. Например, движение кисточкой в японской каллиграфии может даже стать средством медитации. Представьте, что вы держите кисточку над листком бумаги. Опустите локоть вниз и в расслабленном состоянии перемещайте кисточку слева направо по дуге примерно в 30 см. Когда вы это делаете, твёрдо сфокусируйте своё сознание на движении кончика кисточки. Далее постепенно уменьшайте величину дуги. Ученики шодо (японской каллиграфии) замечают, что если они концентрируют сознание на кончике кисточки, мозговые волны становятся меньше. Вскоре движения уменьшаются до такой степени, что становятся незаметными снаружи. Когда ученики овладевают каллиграфией, вышеописанная процедура может помочь им успокоить движение кисточки, даже если их проекция ки через кисть не достигла этого. Этот подход «бесконечной редукции» – больше, чем мощный метод успокоения кисти и сознания. Мы будем использовать относительную редукцию позже в этой книге, когда изучим упражнения йодо хо. В шодо ученики могут использовать свои кисточки как объект мысленной концентрации, чтобы направить сознание к покою. Вы можете использовать бесконечно затухающий звук колокола для достижения идентичной цели. В действительности, независимо от того, используем ли мы затухающий звук, затухающее физическое движение или просто мысленное представление бесконечного уменьшения (затухания), можно достичь похожего состояния. Принцип бесконечной редукции (уменьшения), ведущей к состоянию ничегонеделания, является тем, что важен не предмет, который ведёт нас к нему. Этот предмет может быть убран, когда в нем больше не будет необходимости. Как часть «ничегонеделания» продолжайте слушать даже тогда, когда вы слухом не воспринимаете звук колокола. Когда мы больше не слышим звук, что мы тогда слушаем? В известном смысле, мы слушаем Вселенную. В это время позвольте этому процессу расшириться, чтобы заполнить Вселенную, чтобы она стала «одной мыслью».

А что если мы теряем концентрацию в какой-то момент? Просто ударьте по колоколу и начните снова. (Новички могут решить эту проблему, используя большую высококачественный колокол, который дольше сохраняет звучание.) Во-вторых, сколько заниматься анджо даза хо, как и муга ичи-нен хо, зависит от вас. Многие люди начинают с 15 минут. Выполнение этих видов медитации до освоения других аспектов японской йоги идеально для успокоения сознания и гармонизации с природой. Плюс, так как эта медитация состоит из слушания того, что происходит в настоящий момент, она приводит сознание в настоящее,

Концентрация без привязанности

Качества, которые развиваются для достижения муга ичи-нен, столь же значимы, сколь и состояние, которое культивируется. Хотя эти качества многолики, главное в них – способность концентрировать сознание, не «застывая» при этом в пространстве или во времени. Например, если мы сфокусируем ки на пламени или на слышимом резонансе, то не сможем достичь муга ичи-нен без знания того, как поступать с внешними стимулами и нашими мыслями, которые могут отвлекать нас от объекта концентрации. Если ваше сознание «застывает» на внешнем или внутреннем звуке (мысли) – оно больше не концентрируется на резонансе колокола. Если вы попытаетесь заблокировать эти шумы – ваше сознание будет всё-таки бороться с ними и вы создадите конфликтную ситуацию.

Однако предположим, что вы сидите и смотрите на оживлённую улицу. На другой её стороне что-то привлекло ваше внимание. Когда вы наблюдаете за предметом своего интереса, люди проходят через ваше поле зрения. Вы поворачиваете голову, чтобы проследить за каждым человеком, или просто не замечаете прохожих, продолжая фокусировать внимание на объекте своего наблюдения? Звук колокола или пламя свечи – это то, что вы наблюдаете, тогда как внешние стимулы и внутренние мысли – только «прохожие». Замечайте все мысли и чувства, не комментируя их мысленно и не позволяя сознанию привязываться к ним. Просто молча «наблюдайте» звук колокола и «ничего не делайте». Так же, как между прохожими есть свободное пространство обычно, такой же интервал – и между мыслями. Во время медитации посмотрите, можете ли вы воспринимать расстояние между мыслями. Что это, и принадлежит ли оно царству времени? Если нет, тогда оно не рождается и не умирает, находится за пределами всех условностей, которые являются перенесением из прошлого в настоящее.

Не делайте ничего, чтобы успокоить сознание, страхи или разрешить конфликты, – всё это будет означать, что вы что-то делаете, и приведет к ещё большей борьбе и будет препятствовать вашему видению настоящей природы мысли и внутреннего конфликта. Подлинное внимание немотивированно. Это наблюдение или слушание не включает в себя усилие. Оно будет только отвлекать вас от того, что происходит в данный момент. Существует свободная концентрация. Мы все обращали внимание на то, что было нам по душе. В такой момент требовалось ли нам усилие для концентрации?

Концентрация без слов

Подобным же образом нет необходимости прикреплять имя или ярлык к каждой мысли или ощущению. Анджо даза хо требует расслабленной концентрации, которая улавливает сущность жизни за пределами слов. Хотя слова нужны для общения, они имеют пределы. Часто, когда мы даём имя чему-нибудь, мы перестаем полностью воспринимать его подлинное настоящее.

В определённом смысле мы, скорее, переводим реальность, чем видим её истинную сущность. Вот почему возникает несколько интерпретаций, когда несколько человек видят какое-то событие. Каждый переводит реальность, основываясь на своих представлениях, страхах и условностях, в противоположность фактам. Возможно ли тогда видеть существование таким, какое он есть, – видеть подлинную природу реальности до её интерпретации. Это вопрос огромной важности. Мы живём в эпоху голода и расового насилия. Это факты. Однако каждый человек, организация и нация «переводит» и интерпретирует эти факты на основании предшествующего опыта, привязанностей, страхов и желаний. Поэтому, хотя факт широко распространённого голода в некоторых районах является очевидным, каждая страна и её представитель часто упускают возможность видеть простые факты этой проблемы. В результате неизбежен конфликт. Возможно, когда люди научатся видеть жизнь такой, как она есть, а не такой, как каждый её себе представляет – человечество достигнет согласия.

Во время медитации не делайте и не говорите ничего. В конечном счёте, даже объект концентрации должен исчезнуть, пока не останется только чистое внимание. Это есть Шин-до – «Путь единения сознания и тела». Но это также и фундамент всех искусств До.

Освобождение от прошлых влияний и выход за пределы времени

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org

Мы склонны сильно привязываться к своему прошлому опыту, вот почему нам трудно позволить постепенно исчезнуть звуку колокола и ничего не делать. Давайте исследуем это вместе с идеей использования следующих комментариев в качестве катализатора для наблюдения нашего сознания. В предыдущей главе мы рассмотрели, как сознание ищет безопасность как способ поддержания собственного имиджа. Мы создаём такую репрезентативность, чтобы справиться с тем фактом, что у нас нет твёрдого знания своего «я» и его взаимоотношений со Вселенной. Чтобы увековечить это искусственное «я», мы ищем иллюзорную безопасность во многих формах. Наша привязанность к удовольствию и боли всего лишь один пример.

В прошлом мы испытали что-то болезненное. Теперь мы иногда идём на всё, чтобы избежать любой будущей боли, и это вызвано страхом, происходящем из прошлого. Важно понять несколько моментов, касающихся боли. Боль – это реакция. Но она не может полностью подчиняться нашему контролю и имеет информативную цель. Мы стремимся избегать боль из-за желания сохранить существующее положение вещей, даже когда понимаем, что она является автоматической реакцией, которую нельзя полностью избежать. Боль и травма, очевидно, не одно и то же. Боль часто мимолетна, тогда как травма нередко постоянна. Что-то может быть болезненным, но не травмирующим и даже полезным для вас. С другой стороны, избегать травмы – это значит проявлять здравый смысл. Жить в страхе перед болью – это жить в мире прошлой боли.

Боль и страдание также не одно и то же. Мы не можем полностью избежать боли и не могли бы безопасно для себя функционировать в жизни без способности ощущать боль. Боль, как и удовольствие, является временной и неизбежной частью нашей жизни. Однако страдание не обязательно. Мы создаём его, держась за прошлые переживания, привязываясь к предшествующему опыту боли и живя в страхе перед ним. Этот отказ освободиться от прошлого создаёт привязанность, которая является источником страха и становится причиной страдания. Более того, она сама является формой страдания.

Страх – это то, что приходит из прошлого. Мы боимся различных вещей, корни которых в прошлых ассоциациях и переживаниях. Более того, даже когда мы боимся вероятности какого-либо события в будущем – используем предшествующий опыт, чтобы экстраполировать его на будущее. Страх приходит из прошлого, но действие существует в настоящем. Анджо даза хо также является настоящим, и любое эффективное действие должно также функционировать там.

Все слышали выражение «застыть от страха». Это относится и к сознанию, которое застыло в прошлом моменте. Когда оно присутствует в настоящем, оно просто действует. Так как настоящее находится за пределами времени, нет времени, чтобы бояться, есть время только для действия. Сознание воспринимает, тело действует – это координация сознания и тела.

Подобным образом наше стремление удержать удовольствие порождает страх и страдание. Желание сохранить удовольствие, воссоздать его или найти вырастает из прошлого. Мы испытываем в данный момент огромное удовольствие. Оно может быть эмоциональным наслаждением, сексуальным удовлетворением или проявляться ещё в какой-нибудь форме, однако мы редко целенаправленно планируем такие события. Удовольствие – это реакция, как и боль, которые мы не можем полностью контролировать.

Можем ли мы планировать получение удовольствия? Конечно, можно задумать весёлую прогулку, в процессе намеченного ужина или просмотра фильма почувствовать моменты удовольствия. Но гарантировано ли оно? Можем ли мы быть уверены, что вкусный ужин обязательно доставит нам удовольствие? Вероятно нет. Слишком много разных вариантов возможно в таких ситуациях. Можем ли мы воспроизвести когда-то испытанное удовольствие? Мы, конечно, пытаемся это сделать, что означает стремление перенести прошлое в настоящее, тщетно пытаюсь создать удовольствие в каком-то моменте будущего. Даже когда нам удаётся воссоздать похожие события, удовольствие никогда не бывает таким же. Более того, измеряя удовольствие, которое мы испытываем, на фоне прошлого, мы разрушаем любую возможность глубоко пережить радость в настоящем. Некоторые люди говорят, что то или иное никогда не бывает таким приятным, каким они помнят его, что, несомненно, правда. Первоначальный опыт удовольствия не планировался, он произошёл спонтанно в определённый момент и был полностью пережит сознанием, которое его ни с чем не сравнивало. Когда в уравнение попадает сравнение, основанное на прошлом, утрачивается способность полностью переживать настоящий момент с максимальной интенсивностью сознания. Любое ощущение удовольствия притупляется.

Подобно всем ощущениям и реакциям, удовольствие не может быть сохранено. Оно приходит и уходит по своему собственному желанию. Тем не менее, мы стараемся задержать это ощущение, но это невозможно. И стремление сделать

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
невозможное ведёт нас к страданию и страху. Мы снова и снова бьемся головой о стену в попытке сохранить то, что не может быть сохранено и страдаем от этого. Мы боимся, что не сумеем сохранить ощущение удовольствия, потому что приравниваем его к счастью. Является ли возникновение удовольствия счастьем? Является ли избежание боли счастьем?

Можно неоднократно получать удовольствие, постоянно используя наркотики, занимаясь сексом, принимая вкусную пищу и от других потенциально приятных занятий. Разумеется, никто не употреблял бы наркотики, если бы это не было приятно. Однако доза приёма имеет тенденцию возрастать, так как удовольствие от прежней дозы уже не будет казаться таким сильным. Являются ли люди, зависимые от наркотиков или чего-то ещё, счастливыми? Особенно когда они охвачены бесконечной и бесполезной попыткой найти, удержать и воспроизвести удовольствие. Мы, как члены общества, признаём тщетность и пустоту наркотической зависимости. Однако мы не признаём, что не являясь наркоманами, всё же имеем источник зависимости. Это зависимость – привязанность сознания к прошлому ощущению.

Я сделаю попытку определить, что такое счастье, но прошу вас подумать, равны ли удовольствие или отсутствие боли настоящему счастью. И если удовольствие и боль являются мгновенными реакциями, которые, в конечном счёте, находятся за пределами нашего контроля, тогда возможно ли открыть счастье, которое не является такой реакцией?

Реакция подразумевает причину и следствие, которые, в свою очередь, соотносятся со временем. Движение от причины к следствию – это движение из прошлого в будущее. Всё это фиксируется в искусственном, созданном сознанием, образе времени. Время, по крайней мере на некоторых уровнях, определённо придумано людьми. Жизнь – это не время. Мы перестаём пользоваться созданным нами самими инструментом, вместо того, чтобы использовать его по необходимости, принимая по ошибке этот искусственный инструмент за саму реальность. Реальность – это то, что есть прямо сейчас. То, что есть сейчас, находится вне времени.

Наши обусловленность, страхи и страдание коренятся в прошлом, во времени. В анджо даза хо ничегонеделание означает не переносить ничего из прошлого, чтобы достичь чистого, неизменённого восприятия момента вне времени. Это означает освободиться от всех прошлых психологических зависимостей и испытывать постоянное возрождение от момента к моменту. Именно в отдельное мгновение сознание движется за пределами времени и возраста.

Мы часто жаждем вернуть молодость, даже когда понимаем, что множество ее аспектов были, мягко говоря, не очень приятными. Мы можем утверждать, что нам хотелось бы, чтобы наше тело было моложе и здоровее, но даже те, кто здоров и кому всего двадцать лет, часто мечтают о возврате в прошлое. Мы хотим вернуться в юность или на самом деле хотим вернуться в то время, когда всё было свежим и живым?

Когда сознание держится за каждую эмоцию и переживание, прошлое становится бременем, которое мы должны перенести в настоящее и будущее. Каждый раз мы хватаемся за отдельное страшное или болезненное событие, вместо того, чтобы полностью пережить их и освободиться от них. Мы создаем и поддерживаем то, что равносильно открытой ране. В конце концов, сознание накапливает так много «ран», что оно покрывается шрамами. И как настоящая ткань шрама относительно нечувствительна, наше сознание становится истощённым и притупленным ко всему, кроме самых сильных ощущений. Вот почему некоторые из нас со временем ищут всё более крайние и острые формы ощущения, стремясь хоть что-то почувствовать. Подобно другим формам зависимости, эта зависимость от ощущения будет всё больше и больше возрастать.

Например, когда мы были детьми даже простая прогулка в магазин могла принести радость и возбуждение, или необычный камень, найденный нами, часто воспринимается как чудо. Но, став взрослыми, чьё сознание накопило слишком много всего, мы недостаточно рады даже отпуску в джунглях Амазонки.

Из-за того, что в нашем сознании накоплено такое большое количество слоев прошлого, мы не можем чувствовать или воспринимать жизнь, не интерпретируя и не переводя её на язык прошлого. Старое сознание постепенно изнашивается и давит на нас своей зависимостью от прошлого опыта.

Наша тесная идентификация с хронологическим возрастом продолжает этот износ сознания. Возраст, с точки зрения количества лет, является таким же ответственным образованием, как и время. Иногда люди являются зрелыми и ответственными в 16 лет, тогда как некоторых 60-летних нельзя оставить наедине с острыми предметами. Вместо того чтобы видеть, кто мы на самом деле, или судить о способности человека и его зрелости по действиям, мы видим их и самих себя через пелену возраста. Мы видим идею или образ, но не подлинную реальность жизни.

Жизнь постоянна и текуча. Ее нельзя свести к часам на циферблате, месяцам

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org на календаре или свечкам на именинном пироге. В некоторых культурах младенцы считаются годовальными, когда рождаются. Поэтому сколько нам лет на самом деле? Очевидно, последовательное измерение возраста и времени имеет практическую функцию, но, забывая искусственную, нами же созданную природу всего этого, мы порожаем сознание, которое фокусируется, скорее, на образе, чем на факте, сознание находится в плену у времени. В анджо даза хо мы выходим за пределы времени. Сознание в медитации не находится в силках скопления времени. Оно полностью воспринимает каждый момент, затем позволяет ему исчезнуть, для того чтобы мог родиться подлинно свежий и новый живой момент. Мы воспринимаем всё за пределами времени и возраста, когда слушаем без усилия или мотивации и смотрим без привязанности к тому, что видели раньше. Этот момент не может быть измерен, и он длится вечно, не старея. Этот момент есть сейчас.

Слушаем в этот момент

Так же, как муга ичи-нен хо содержит в себе зрительное ощущение, анджо даза хо использует слуховую способность. Слушание – очень важный аспект этого упражнения, но что подразумевается под правильным слушанием?

Иногда люди говорят, что определённый человек «слышит только то, что он хочет слышать». Большинство из нас имеют некоторое представление о том, что означает подобное выражение, но в какой степени эта фраза относится и к нам, а, возможно, и ко всем людям?

Давайте проверим ещё одну известную фразу: «Может быть, он слушает, но думает о своём». Когда мы слушаем, кто из нас не думает о своём? И если это так, воспринимаем ли мы то, что нам действительно говорят, или мы слышим только наши собственные мысли о сообщённом? Наши мысли происходят из прошлого опыта и приносят с ним наши желания, предрассудки и зависимость. Когда мы слушаем через пелену привязанностей и личных наклонностей, адекватно ли мы воспринимаем, о чём нам в данный момент говорят? Если мы слушаем самих себя, используя прошлый «эмоциональный багаж», то часто ощущаем себя в заколдованном кругу, неспособными трансформироваться. Беседуя с другими, мы обычно общаемся с нашим представлением о них в той же степени, в какой говорим с реальным человеком или слушаем. Например, в прошлом мы испытывали определённые переживания, связанные с отношениями с другом, и мы сформировали представление об этом человеке, основываясь на предыдущих опытах. Оно может быть точным или не точным, но состоит из статичных прошлых представлений о друге, который является живым, меняющимся существом. Поэтому мы говорим с человеком, который действительно сейчас перед нами, или реагируем на наше впечатление об этом человеке? А если наш знакомый также воспринимает только мысленную картинку о нас, основанную на своём предыдущем опыте общения с нами, а также на своих собственных желаниях и страхах? Вместо общения двух людей мы имеем искусственные образы из прошлого, отталкивающиеся друг от друга. Может быть, именно поэтому так много людей чувствуют, что подлинное общение происходит с трудом.

Мы можем сказать, что любим нашу супругу, наших родителей или даже весь мир. Но это признание в любви подразумевает отношение. Возможны ли какие-нибудь настоящие отношения, если наша связь с миром или другим человеком базируется в той же степени на бывших впечатлениях, образах и созданных нами самими представлениях, как и на настоящих фактах или реальности? Могут ли мысленные образы, которые базируются на прошлых воспоминаниях и не имеют подлинной настоящей реальности, давать опыт любви? Образ или воспоминание никогда не является столь же реальным, сколь мир, который мы в настоящий момент видим и слышим.

Муга ичи-нен хо и анджо даза хо вызывают акт непосредственного наблюдения и внимания. Это состояние, которое может быть поддержано во всех взаимоотношениях, как личных, так и лишённых личностного начала.

Занятия упражнениями по японской йоге

Не нужно специфического искусства для открытия духа Пути. Путь Вселенной может быть обнаружен в каждой стороне существования – от самой обычной до самой экстраординарной. Шин-до является идеальным для создания среды, которая стимулирует исследование реального характера Вселенной, своего «я» и Пути. Чтобы помочь актуализировать такую среду, вы можете попробовать анджо даза хо или муга ичи-нен хо, прежде чем перейдёте к более физическим аспектам изучения. И во время практики обратите внимание, забывается ли нет относительное личное «я», а также, проникают ли настоящий момент и среда в ваше осознание.

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
Ошибки в гармонии сознания и тела можно обнаружить посредством «языка тела». Если ваша психофизическая поза несбалансированна, упражнениям также будет не хватать равновесия. Что говорит о вас ваша поза? Это не означает, что вы должны обладать самосознанием, когда тренируете сознание и тело, осознание и самосознание – не одно и то же. Наслаждайтесь своей практикой, но не покидайте медитативное состояние, когда ваше занятие закончится. Привнесите его в обычную жизнь и используйте для собственного блага и блага других.

Глава 6. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЙОДО ХО

Пять принципов для йодо хо

1. Расслабьте плечи.
2. Не позволяйте ни одной части тела, особенно анусу, быть вялой.
3. Концентрируйте ки в естественном центре в нижней части живота.
4. Найдите и поддерживайте наиболее удобный ритм.
5. Думайте, что движение вашей хары становится бесконечно малым.

Хотя тренировка сознания очень важна, сильный ум в слабом, больном или нескоординированном теле не может легко выразить себя. Поэтому Накамура преподавал своим ученикам йодо хо.

Йодо хо – уникальная серия упражнений, которые можно практиковать, когда стоишь, сидишь на корточках, сидишь или лежишь, и она функционирует и как медитация, и как оздоровительная система. Йо означает «развивать, культивировать», тогда как до, в этом случае, указывает на движение. Хо, как вы помните из предыдущих глав, – просто «метод» или «упражнение». Этот термин был придуман, чтобы описать форму движения, которая помогает развивать сознание и тело.

Это ритмичное движение должно соотноситься с сознанием, что не так странно, как может показаться. Во всём мире дети (а иногда взрослые) раскачиваются ритмично назад и вперёд, когда сильно напуганы или пострадали от психологической травмы. Подобное действие является автоматической, спонтанной реакцией, призванной успокоить и стабилизировать нервную систему. По-видимому, это врождённый рефлекс у людей. Мне кажется, что истоки йодо хо лежат в данном врожденном явлении.

Накамура учил, что преимущества йодо хо включают следующие моменты:

- Регулирование внутренних органов.
- Улучшение пищеварения.
- Улучшение кровообращения.
- Сбалансированное распределение ки между всеми частями тела.
- Выравнивание позвоночника и улучшение осанки.
- Мягкое упражнение для малоактивных или ослабленных людей.
- Успокаивающее влияние на нервную систему.
- Средство открыть природу стабильности и духовной силы.

Йодо хо можно заниматься в четырёх позициях. Вы можете выбрать позу, наиболее удобную для вас при данных обстоятельствах, или ту, которая окажет вам помощь в развитии отдельной части вашего тела, вы сможете практиковать все четыре позы как интегрированную серию последовательных, взаимосвязанных движений.

Например, если вы вне дома, поза лёжа, вероятно, будет не самая подходящая, но поза стоя будет работать хорошо. Если вы заинтересованы в выравнивании позвоночника, наклонная позиция предлагает вам больше, чем положения стоя. Если вы больше озабочены успокоением нервной системы, тогда йодо хо сидя будет менее утомительной для вас.

Татте суру йодо хо

Татте суру йодо хо – это йодо хо в позе стоя (рисунок 11). Переплетите пальцы как в анджо даза хо, и положите их на хару, чтобы края мизинцев касались нижней части живота на расстоянии, примерно равном ширине четырёх пальцев от пупка. Стопы находятся на ширине плеч, пальцы слегка разведены в стороны.

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
Рисунок 11. Татте суру йодо хо. В положении стоя поднимите пятки и позвольте коленям слегка согнуться. Начинайте и поддерживайте ритмичное движение тела вверх-вниз

Поднимите пятки и слегка согните колени. Затем начинайте ритмичное движение тела вверх-вниз, так чтобы пятки ударялись о землю. Удар не должен быть слишком тяжёлым, но достаточным для того, чтобы посылать лёгкую вибрацию через тело. Резкий удар только создаст конфликт между нами и природой и вызовет движение, которое слишком напряжённое и форсированное или слишком вялое и несобранное. Оба варианта не эффективны с точки зрения координации сознания и тела.

Фокусируйте внимание на движении своей хары: всё действие в йодо хо рождается в данной точке. Это также приведёт ваше сознание в настоящий момент.

Найдите удобный ритм и продолжайте, сколько сможете. Не напрягайтесь. Эта форма йодо хо делает гибкими и укрепляет пальцы ног, стопы, лодыжки и икры. Ваши икры особенно быстро почувствуют эффект упражнения. Чтобы сохранить ноги и икры более расслабленными, позвольте коленям слегка согнуться, когда вы двигаетесь. Если ваши икроножные мышцы начинают слишком быстро уставать, попробуйте на некоторое время согнуть колени немного сильнее. То есть варьируйте степень сгибания коленей, чтобы менять напряжение в икрах. Спустя какое-то время приходит усталость. В этот момент начинайте постепенно уменьшать амплитуду движений вашей хары, следуя за постепенно затухающим движением.

Шаганде суру йодо хо

Шаганде суру йодо хо – поза на корточках для выполнения йодо хо. Она освобождает и укрепляет колени и бедра, снимает напряжение в пояснице. Благодаря этому упражнению мы можем открыть повышенное ощущение равновесия. Правильная осанка здесь очень нужна для равновесия. Держите верхнюю половину тела перпендикулярно земле, ваши бедра примерно параллельны полу и пятки оторваны от пола. Немного разведите колени в стороны и положите соединенные пальцы в ту же позицию, что и при татте суру йодо хо. Некоторые европейцы считают эту позицию трудной. Если ваши колени находятся слишком высоко, вы придёте к тому, что кисти окажутся над пупком, что сфокусирует подсознание на слишком высокой точке тела. В этом случае просто положите разъединённые кисти или предплечья легко на колени. Теперь начинайте небольшое мягкое движение вверх-вниз, берущее начало в вашей харе, как на рисунке 12. Поддерживайте это ровное ритмичное движение, пока будете испытывать комфорт. Затем начинайте постепенно уменьшать амплитуду движений вашей хары.

Рисунок 12. Шаганде суру йодо хо

Если у вас проблемы с равновесием, убедитесь, что вы опустили плечи, думая о том, чтобы опустить вес верхней части тела в свою хару. Вы можете также попытаться сфокусировать сознание на точке, находящейся на расстоянии ширины четырёх пальцев ниже пупка. Чем ниже центр тяжести, тем более устойчив объект. Положение позвоночника также связано с равновесием. Если он слишком прямой – вы упадёте назад, слишком округлый – будете качаться. При необходимости обопритесь рукой о стену, чтобы стабилизировать себя.

Суватте суру йодо хо

Суватте суру йодо хо – сидячая форма йодо хо. Она идеальна для медитации, расслабляет и укрепляет нижнюю часть живота, талию и поясницу. Также массирует внутренние органы и улучшает кровообращение в них.

Как и в анджо даза хо и муга ичи-нен хо, вы можете либо сидеть в сейдза, полном лотосе, полулотосе или скрестив ноги, либо использовать жесткий стул.

Сядьте свободно, положите кисти на область хары, как и в двух предыдущих позициях. Взгляните на эту позу на рисунке 13. Сфокусируйте внимание на вашей харе и начинайте двигать её небольшим, круговым движением по часовой стрелке. Держите лоб и низ живота на одной линии и двигайте остальное тело в союзе с харой.

Рисунок 13. Суватте суру йодо хо

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
Когда захотите остановиться, не делайте это очень резко, постепенно входите в затухающую спираль. Даже когда колебание тела не видно, вы должны иметь ощущение движения, бесконечно продолжающегося внутри. Убедитесь, что возвращаетесь в первоначальное, ровное положение. Вы не должны сидеть ни с круглой спиной, ни с наружным прогибом в пояснице.

Гиога шите суру йодо хо

Гиога шите суру йодо хо – это поза лёжа. Она тренирует всё тело, от плеч до стоп, увеличивает гибкость спины, выравнивает позвоночник и укрепляет мышцы спины.

Стопы на ширине плеч. Положите кисти под голову. Эти две точки предназначены для того, чтобы стабилизировать верхнюю и нижнюю части тела. Не двигайте головой и плечами, а также стопами во время упражнения.

Рисунок 14. Гиога шите суру йодо хо

Поднимите немного бёдра, так чтобы они могли легко и плавно двигаться в стороны по полу. Перемещайте свою хару из стороны в сторону, параллельно полу. Делайте амплитуду движения максимальной, но при этом удобной для вас. Оно напоминает колебательное движение плывущей рыбы. Как и раньше, продолжайте, пока не устанете, потом начинайте постепенно уменьшать движение, которое будет становиться бесконечно минимальным. Если вы будете слишком высоко поднимать бёдра в данном упражнении, это вызовет чрезмерное напряжение. С другой стороны, вы не должны ощущать сильное трение ягодиц о пол. Экспериментируйте, чтобы подобрать подходящее положение. Ваше сознание сосредоточено на харе, как и раньше, но в этом случае высшая точка концентрации находится не на передней поверхности нижней части живота, а, скорее, в направлении позвоночника (из-за гравитации). Установите ваше внимание в этой точке, удерживая его в настоящем моменте.

Важные точки

Перечисленные в начале этой главы пять точек являются важными для выполнения йодо хо. Без них мы просто будем качаться и ёрзать. С ними практически любая форма естественного и ритмичного движения может стать йодо хо.

Когда вы практикуете любую версию йодо хо, плечи должны быть расслаблены. Это позволяет вашему весу опускаться в вашу хару, создавая исключительное равновесие. Попробуйте раскачивать руки вперёд и назад и затем дать возможность этому движению постепенно затухать, пока они не остановятся. Не останавливайте руки, но полностью расслабьтесь, чтобы амплитуда движения уменьшалась сама по себе. Это отличный способ снять напряжение в руках и плечах, и его можно выполнять перед йодо хо или любым другим движением. При опускании и расслаблении плеч, они не должны быть вялыми. Стойте, сидите на корточках, сидите или лежите с ощущением лёгкости. Когда стоите, не опирайтесь на полную стопу или на пятки. Удерживая вес на подушечках стоп, легко опустите пятки на землю.

В сейдза мягко положите ягодицы на пятки. Избегайте тяжело плюхаться на стопы, потому что это приведёт к негативной, нефункциональной форме релаксации.

Сидите на корточках с ощущением лёгкости. Ваше тело не должно вяло наклоняться к земле, а поясница – проваливаться. Всегда стремитесь к ощущению парения между небом и землёй: не наклоняйтесь к земле и не вытягивайтесь напряжённо к небу. Просто парите.

В позе лёжа не шлёпайтесь на землю, как будто ваше тело безжизненно. Ложитесь мягко, представьте: вы – стакан, наполненный водой, который ставят на стол. Чтобы сохранить своё тело, наполненным ки, опускайте его на пол легко.

Все эти идеи относятся к позиции, которая балансирует между напряжением и бессилием. И все относятся к позе кумбхака, поэтому вам, возможно, придётся перечитать главу 3.

Хара и ритм

Если ваше внимание сконцентрировано на точке ниже пупка, это естественное место начала движения. Так как область хары окружена некоторыми из самых больших мышц нашего тела и является его средней точкой, она очень важна для

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
координации верхней и нижней частей тела. Она также имеет отношение к развитию координации сознания и тела. Однако вредно создавать «суженное поле зрения», это стремление может привести к клаустрофобии. Что бы мы ни практиковали, оно должно быть универсально применимо в жизни. Если сознание концентрируется исключительно на одной вещи, оно не может эффективно сосредоточиться на чем-то другом. Однако, если сознание раздроблено, никакая реальная концентрация невозможна.
Наш естественный центр в нижней харе неотделим от всего остального, так же, как и мы. Представьте себе дырку в бублике. Можем ли мы отделить её от самого бублика? Нет дырки – нет и бублика. Нет бублика – нет и дырки. Короче говоря, когда ум фокусируется в этом центре в нижней части живота, он также воспринимает и осознает все, что вокруг этой точки, создавая единство. Когда достигается это состояние, просто держите сознание сконцентрированным на том, что происходит сейчас, что является ритмичным движением вашей хары. Это расслабленная концентрация.
Какой самый удобный ритм? Мы должны найти его, так как йодо хо включает не только ритмичное, но и расслабленное движение. То, что удобно, зависит от человека и от момента. (Иногда может быть приятнее двигаться быстрее. В другой раз ментальное и физическое состояние требует более медленный ритм.) Принимая это во внимание, мы должны позволить сознанию погрузиться в данный момент, непрерывно открывая самый удобный ритм. Постоянное открытие вечно меняющегося момента является концентрацией.
Самый удобный ритм не может быть задан, но его можно найти. Когда он найден, его нужно поддерживать. Неровный ритм не является таким же расслабляющим, как мягкий плавный. Мы нарушаем ритм, когда наше внимание нарушается или напрягается тело – когда останавливается ки. Ки будет останавливаться, если сознание застрянет на каком-нибудь действии, желании или страхе.
Наша Вселенная живая. Будучи таковой, она наполнена непрерывным изменением и постоянным движением ки. Я всегда замечал, что только неживые предметы не могут двигаться, а так как ки означает живую энергию, она должна постоянно двигаться. Но на самом деле мёртвое тело разрушается и продолжает менять форму. Нет ничего статичного. Привязываться к мыслям, чувствам, людям, прошлому – к чему бы то ни было – означает бороться с естественным ритмичным движением ки во Вселенной.
Следовательно, два момента являются важными: открытие наиболее естественного ритма и способность замечать сбои в этом ритме, что, по существу, равносильно сбоям в координации сознания-тела и в движении ки.

Предложения по практике йодо хо

Все эти упражнения мягкие, что делает их идеальными для людей со слабым здоровьем. Кроме того, большинство из нас хочет укрепить свое тело и улучшить здоровье. Чтобы добиться этого, постепенно увеличивайте количество времени, которое вы тратите на каждое упражнение. Хотя стоячая форма йодо хо достаточно лёгкая, практически каждый сразу же её выполнит, но даже здоровые люди могут почувствовать усталость в икрах всего через 5 минут непрерывного движения. Следовательно, йодо хо достаточно мягкая система для пожилых людей, и её нетрудно начинать, однако достаточно мощная для того, чтобы дать реальную нагрузку на мышцы здоровых людей. Для развития различных частей тела, на которые воздействует каждая поза йодо хо, не вкладывайте слишком большое усилие в движение и не делайте их неестественно быстро, просто увеличивайте количество времени, затраченное на каждое из них. Постепенно, без усилия, увеличивайте время каждого занятия. Наше тело, особенно ноги, можно легко и безопасно развивать таким способом. Мы, как правило, используем ноги больше, чем другие части тела. Даже когда сидим на стуле и читаем книгу, вес тела всё же приходится на ноги. Возможно, только в положении лежа на спине ноги полностью освобождаются от напряжения. Когда животные и люди старятся или заболевают, у них в первую очередь страдают ноги. Вы чувствуете, что действительно больны, когда не можете стоять или ходить, так как ноги являются опорой всего тела. Чем старше мы становимся, тем большее значение имеет равновесие – это телесное основание.
Если мы будем придерживаться последовательности вышеописанных движений, то сначала будем тренировать стопы, лодыжки и икры, затем колени и бёдра, потом талию, низ живота и поясницу, и, наконец, верхнюю часть спины и остальное тело.
Как нужно приводить тело в расслабленное состояние в заключение каждой позы? Мы уже заметили, что ритмичное движение расслабляет, поэтому избегайте внезапной остановки. Вместо этого (хотя сознание продолжает

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org следовать движению вашей хары) постепенно делайте движение меньше, меньше, меньше... Неважно, насколько слабым оно будет, что-то останется всегда, процесс уменьшения бесконечен. Ощущение покоя также может сохраняться бесконечно.

Например, для прохождения 15 м нужно меньше времени, чем для 30 м. А для 7, 5 м его потребуется ещё меньше. Таким образом, когда движение хары уменьшается, оно также становится быстрее, пока это движение не станет таким быстрым, что его нельзя будет видеть или чувствовать. Всё, что по-настоящему неподвижно, – по-настоящему быстро.

Древние азиатские тексты по медитации упоминали о состоянии «неподвижности в движении, движения в неподвижности». Когда мы сохраняем сознание спокойным в естественном центре в нижней части живота во время йодо хо, то демонстрируем «неподвижность в движении». Затем, когда начинаем уменьшать это движение до бесконечно малой точки – достигаем «движения в неподвижности». Иными словами, когда мы не можем больше видеть уменьшающееся движение тела, мы должны не делать ничего и позволить этому процессу бесконечного уменьшения продолжать вибрировать внутри нас. Это физический эквивалент следования бесконечно затухающим звуковым волнам в анджо даза хо. Оба упражнения ведут к состоянию покоя посредством разных применений одного и того же принципа. Несмотря на тот факт, что некоторые люди, занимающиеся Шин-до, внезапно прерывают занятия йодо хо и сразу же переходят к чему-то другому после остановки физического движения, данный вид практики равносильна только одной половине всего уравнения. Смысл в том, чтобы позволить движению ки продолжать оставаться бесконечно слабым, хотя все внешнее действие прекратилось. Попробуйте использовать 5 минут движения, за которым последует 5 минут внешней неподвижности. Слова «неподвижность в движении, движение в неподвижности» легко прочитать. Давайте попробуем использовать йодо хо как инструмент, чтобы открыть их реальное значение, а также природу подлинного покоя в середине активной жизни.

Глава 7. САМОИСЦЕЛЕНИЕ ХИТОРИ РИОХО

Пять принципов для хитори риохо

1. Найдите позу единства сознания и тела.
2. Когда вы двигаетесь, не теряйте этой позы.
3. Когда используете юки, помните принципы для передачи ки.
4. Не заставляйте тело реагировать.
5. Уделяйте больше времени слабым местам и практикуйтесь регулярно.

Хитори означает «самостоятельно», или «индивидуально», а риохо – «искусство исцеления».

Это методы, которые позволяют активизировать кровообращение во всех частях тела, развить гибкость, помочь расслабиться и улучшить движение ки. Подобно йодо хо, эти методики исцеления важны для унификации сознания и тела в повседневной жизни. Напряженное, нездоровое тело не может реагировать даже на самое сосредоточенное сознание.

Чтобы добиться вышеназванных целей, мы можем массировать тело с помощью приёмов ударной вибрации и растяжения. Возможно также улучшить гибкость посредством ритмичных движений и растяжки. Но важнее всего, что мы можем посылать ки к различным частям тела, выполняя надавливания кончиками пальцев и фокусируя сознание на этой «инъекции ки» (юки).

Возьмём для примера электромобиль. Он движется посредством батареи и электрической энергии. Если батарея слабая, мы используем соединительные кабели, чтобы зарядить её, запускаем батарею. Выполняя юки, представьте себе, что ваши кисти и пальцы – это соединительные кабели. Передачу ки различным частям тела можно сравнить с переливанием крови или быстрым запуском автомобиля. Полезно визуализировать эту трансфузию ки.

На протяжении всей жизни Накамура продолжал совершенствовать эти целительные методики (и другие аспекты Шин-до). В результате существует несколько версий подобных приёмов. Поддержание здоровья – главная цель его упражнений. Иными словами, они равносильны профилактической медицине. Могут помочь восстановлению после травмы или болезни.

1. Упражнение «Вращение руки»

Поднимите одну руку над головой, не поднимая неестественно плечо. Расслабьте кисть, руку и запястье. Затем позвольте руке (уде) опуститься вниз и вернуться в исходное положение, образуя узкий вытянутый овал, как на рисунке 15. Не выполняйте широкий круг, вместо этого позвольте руке опуститься вниз самопроизвольно. Вы можете вращать руку вперед или назад. Благодаря силе реакции, если вы продолжаете расслабляться, ваша рука будет самопроизвольно подниматься вверх. Сфокусируйте своё внимание на движении вниз. Вспомните «американские горки». Когда вы спускаетесь вниз, машина ускоряет движение. Когда начинаете подниматься вверх, она постепенно замедляет ход, делая небольшую паузу в самой высокой точке перед тем, как возвратиться, быстро съезжая вниз со следующей горки. Используйте похожий естественный ритм, чтобы достичь в этом упражнении релаксации и координации сознания-тела. Вращательное движение руки освобождает плечи и усиливает кровообращение. Оно предназначено для того, чтобы не допускать или смягчать ригидность плеч и связанные с этим головные боли напряжения. Повторите столько раз, сколько вам будет удобно и необходимо. Одинаково работайте на обеих сторонах. Данный совет также касается всех последующих упражнений.

Рисунок 15

Это упрощённая версия упражнения по вращению руки. Можно выполнить более трудное вращение поочередно обеими руками.

2. Массаж плеч

Сожмите свободный кулак, подвернув большой палец под остальные пальцы вашей кисти (рисунок 16). Дотянитесь до противоположного плеча на расстоянии 30 см над плечевыми мышцами. Затем, концентрируя внимание на движении вниз, опустите кулак ладонью вниз на плечо (ката). Если вы полностью расслабитесь, то кулак вновь поднимется самопроизвольно, и вы сможете повторить движение. Продолжайте постукивать вдоль линии плеча, освобождая мышцы. Затем повторите это на другом плече. Используйте медленный расслабленный ритм. Устойчивый спокойный ритм сам помогает достичь расслабления. Стремитесь выполнять примерно одно нисходящее движение в секунду, что похоже на ритм 4/4 в музыке.

Рисунок 16

Избегайте поднимать и напрягать плечи или руки. Не делайте чрезмерных усилий, они ухудшают продуктивность. Применяйте это упражнение дольше или чаще, чтобы расслабить напряжение в области плеч и улучшить кровообращение. Вы можете использовать это и другое упражнение хитори риохо утром, чтобы начать день позитивно, а также выполнять их перед сном, чтобы расслабить мозг и тело, после чего быстрее заснёте. Их можно сделать в течение дня. Это упражнение может быть полезно для людей, чьи плечи устают от многочасового сидения за компьютером.

3. Массаж рук

Далее мы будем работать над руками. Начнём с упражнений, которые расслабляют плечи, руки, запястья и пальцы, потому что мы будем использовать кисти и кончики пальцев, чтобы передавать ки в последующих упражнениях. Передачу жизненной энергии легче всего делать в состоянии релаксации.

Сожмите свободный кулак так же, как в предыдущем упражнении. Держите его над противоположной рукой (рисунок 17), затем позвольте ему опуститься и постукивать по наружной стороне руки. Выполняйте на руке то же движение, что делали на плече в предыдущем упражнении. Используйте такое же свободное запястье и расслабленный ритм, позволяя весу вашей руки опуститься вниз. Помните о том, чтобы фокусироваться на нисходящих движениях и применять плоскость ладонной стороны вашего кулака. Избегайте постукивать острыми углами пальцевых суставов.

Рисунок 17

Работайте сверху вниз на руке повторными движениями. Далее переверните руку и выполните то же самое на внутренней стороне руки (рисунок 18).

Теперь обхватите свою руку кистью противоположной руки так, чтобы большой палец находился снизу, а кончики указательного, среднего и безымянного пальцев касались верха руки (рисунок 19). Надавливайте пальцами вниз по руке вдоль линии, проходящей от плеча до среднего пальца.

Рисунок 19

Затем, используя расслабленное сжимающее движение, твёрдо прижимайте мышцы вашей руки кончиками пальцев. Должно появиться острое, но не слишком болезненное ощущение. Удерживайте стабильно это давление, одновременно визуализируя поток ки, протекающий от кончиков пальцев в руку (как в упражнении оренай те). Вы можете решать сами, сколько удерживать давление. Обычно 30 секунд для каждой точки достаточно. И хотя некоторые ученики Накамуры используют более быстрое движение, энергия ки передается более эффективно и достигается более глубокое мышечное расслабление, если дольше удерживать давление в каждом месте.

Наконец, переверните свою руку и надавливайте кончиками пальцев вдоль линии, идущей от плеча через бицепс и вниз по предплечью к вашему среднему пальцу. Как и раньше, держите большой палец на внутренней стороне руки и применяйте проникающее, сжимающее движение, одновременно думая о направлении ки от кончиков пальцев в мышцы руки (рисунок 20). Задерживайтесь на каждой точке примерно 30 секунд и работайте спускаясь вниз к запястью. Всегда обрабатывайте одинаково обе руки.

Рисунок 20

Эти приёмы терапии рук были созданы, чтобы расслабить напряжённые мышцы, стимулировать нервы и кровеносные сосуды в руках и способствовать общей релаксации. Самое главное, что они стимулируют ки в руках.

4. Упражнения для запястья

Следующие упражнения для запястья, или текуби но ундо, являются превосходными для улучшения кровообращения и гибкости в суставах запястий и пальцев. Держите руки и запястья как на рисунке 21, и свободно двигайте запястья из стороны в сторону, сохраняя неподвижными при этом предплечья и локти. Делайте быстрое, расслабленное движение, как будто рисуете ровную дугу из стороны в сторону кончиками пальцев. Сначала направьте кончики пальцев внутрь и затем быстро – наружу, как бы встряхивающим движением.

Рисунок 21

Теперь, удерживая руки в таком же положении, взмахивайте запястьями вверх и вниз, как на рисунке 22. Расслабьте запястья и быстро нарисуйте кончиками пальцев вертикальную дугу, так чтобы пальцы сначала указывали вверх, а потом вниз. Быстро и свободно потрясите запястьями.

Рисунок 22

Всё ещё сохраняя руки в том же положении, повторяйте рисунок кругов по часовой стрелке кончиками пальцев. Затем нарисуйте круги против часовой стрелки. Делайте их как можно более большими, не двигая руками, как на рисунке 23. Это относится также к предыдущим упражнениям для запястья.

Рисунок 23

Далее поднимите руки над головой, затем открывайте и закрывайте кисти несколько раз. Откройте пальцы как можно шире и затем сожмите кулак. Делайте это быстро, чтобы тренировать пальцы, кисти и запястья. Продолжайте, пока не устанете, затем энергично встряхните запястья и пальцы во всех направлениях, продолжая одновременно держать руки над головой (рисунок 24). Представьте, что у вас на пальцах смола, и вы пытаетесь стряхнуть её. Когда почувствуете усталость, опустите руки.

Рисунок 24

5. Массаж спины

Спрячьте большие пальцы под остальные пальцы, чтобы получился свободный кулак, как в предыдущих упражнениях. Используя ребра больших пальцев обеих кулаков, постукивайте вниз по линии мышц, проходящих вдоль каждой стороны позвоночника. Эта линия находится на расстоянии примерно ширины двух пальцев от позвоночника. Она ощущается как большая верёвка, идущая под кожей. Начинайте сверху, с той максимальной высоты, до которой можете дотянуться в расслабленном состоянии, и работайте вниз до тазовой кости. Выполняйте такие же постукивающие движения, как раньше, но поддерживайте контакт с ребром большого пальца свободного кулака (рисунок 25).

Рисунок 25

Теперь, используя кончики обоих больших пальцев, нажимайте на ту же группу мышц. Когда бы вы ни выполняли это движение, надавливайте до тех пор, пока ваши пальцы не остановятся естественно, и затем просто удерживайте давление.

Проецируя ки, вы можете обнаружить, что ткань смягчается, позволяя вам надавливать более глубоко. Не форсируйте нажим, но всё же выполняйте давление полностью, пока кончики пальцев не остановятся естественным образом.

Вызовите проникающее ощущение и удерживайте давление на каждой точке в течение 30 секунд.

Когда вы удерживаете давление, визуализируйте ки, протекающую в спину от ваших больших пальцев. Начинайте с максимально высокой доступной и удобной вам точки и работайте продвигаясь вниз к бёдрам, стимулируя ки в области поясницы (рисунок 26). Если вы обнаружите особенно напряжённое или болезненное место, задержитесь на нём больше.

Рисунок 26

Многие имеют проблемы с поясницей, обычно вызванные недостатком тренированности и неправильной позы. Эта книга может быть полезна для таких людей. Она содержит необходимые для них упражнения и советы относительно позы.

А данная тренировка облегчит и/или предупредит боли и напряжённость в пояснице.

6. Массаж боковой поверхности тела

Расположите ладони по бокам туловища, как на рисунке 27. Держа локти сзади, растирайте бока быстрыми и энергичными поступательными движениями. Продолжайте, пока не почувствуете тепло в этих местах.

Рисунок 27

Такое упражнение стимулирует кожу, расслабляет боковые мышцы и улучшает кровообращение.

7. Массаж абдоминальной области

Положите правую ладонь на область живота, а сверху на неё – левую ладонь. Слегка надавливая, энергично растирайте круговым движением большой амплитуды по часовой стрелке место вокруг пупка. Выполняйте быстрые круговые движения до тех пор, пока область живота не разогреется (рисунок 28).

Рисунок 28

Это растирающее движение усиливает кровообращение кожи и абдоминальной области, расслабляет мышцы туловища и приносит пользу внутренним органам. Упражнение может также улучшать пищеварение, потому что воздействует на тонкий и толстый кишечник.

8. Массаж глаз

Приверженцы Шин-до обычно используют следующий метод для облегчения напряжения глаз. Опять-таки ваша цель заключается в том, чтобы усилить

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
кровообращение и ки, а также способствовать релаксации.
Закройте глаза и начинайте, используя подушечки ваших пальцев, мягко
растирать область лица от слезного протока наружу, как на рисунке 29.
Повторяйте это мягкое, как бы вытирающее слезы движение, двигаясь в одном
направлении от внутреннего угла глаза к наружному, а не назад-вперёд. Далее
поменяйте направление движения и массируйте от наружного угла глаза к
внутреннему по направлению к носу и слезному протоку. Не используйте
кончики пальцев, выполняйте движение подушечками.

Рисунок 29

Потом спускайтесь вниз от верхушки глаза, вдоль ресниц. И снова используйте
подушечки пальцев и двигайтесь в одном направлении – вниз. Повторите
столько раз, сколько вам нужно.
Затем поменяйте направление и двигайтесь вверх от нижней части глаза к
бровям.
Сложите кончики пальцев ровно. Закройте глаза и коснитесь линии, проходящей
через центр век, кончиками пальцев. Только коснитесь мягко, без сильного
давления, и сконцентрируйтесь на передаче ки от пальцев в глаза (ганкию).
Достаточно примерно 30 секунд.

9. Тренировка глаз

Это упражнение для глаз, или ганкио ундо, предназначенное для их
укрепления. Ученики свидетельствуют, что оно снимает напряжение глаз.
Положите кисти на бедра и смотрите вперёд. Не двигая головой, посмотрите
вверх как можно дальше (рисунок 30). Задержитесь примерно на 2 секунды.

Рисунок 30

Повторите несколько раз.
Затем посмотрите как можно дальше влево, не поворачивая голову. Сохраняйте
это положение несколько секунд, затем посмотрите как можно дальше вправо.
Задержитесь. Повторите несколько раз.
В конце медленно сделайте глазами большой круг по часовой стрелке несколько
раз, и затем несколько кругов против часовой стрелки. Голова все время
остаётся неподвижной.

10. Массаж носа

Откройте кисти, выпрямите пальцы и сложите их вместе. Подверните большой
палец внутрь, чтобы он указывал на середину ладони. Затем, используя ребра
указательных пальцев, энергично массируйте вдоль крыльев носа и участки щёк
рядом с ними (рисунок 31). Продолжайте движения, пока эта область не станет
горячей. Ваша цель заключается в том, чтобы снять напряжение и улучшить
кровообращение. Данный способ так же способствует освобождению носовых
пазух от слизи.

Рисунок 31

11. Массаж полости рта и дёсен

Сложите прямые пальцы вместе и отведите в сторону большой палец. Затем
расположите полученную впадинку между пальцами руки между верхней губой и
основанием носа, как на рисунке 32.

Рисунок 32

Далее сделайте ту же форму другой кистью и расположите под нижней губой,
как на рисунке 33.

Рисунок 33

Теперь двигайте кистями в противоположных направлениях, из стороны в
сторону, чтобы растирать дёсны.
Растирайте, пока дёсны, губы и рот не ощутят тепло и слегка не покраснеют
(рисунок 34).

Ваша цель – укрепить десны и стимулировать приток крови к ним.

12. Массаж лица

Положите ладони обеих кистей на поверхность лица и щёк, как на рисунке 35. Энергично растирайте вверх и вниз, пока лицо не станет горячим. Когда выполняете движения, поддерживайте расслабленное и равновесное состояние, которое сохраняет координацию сознания и тела. При такой унификации последних вы будете естественно передавать ки от ладоней, когда лечите себя. Это касается всех вышеописанных методик.

Рисунок 35

Ваше лицо покраснеет от прилива крови. Полученное тепло и воздействие массажа снимет напряжение в мышцах лица и наполнит энергией кожу и лицевые нервы.

13. Массаж затылка шеи и основания черепа

Сожмите пальцы рук так, чтобы получились свободные кулаки. Используя плоскую ладонную сторону кулаков, постукивайте по области основания черепа, как на рисунке 36. Продолжайте постукивать лёгкими движениями (это называется вибрацией) вниз по мышцам, которые идут вдоль сторон шейного отдела позвоночника. Выполните это несколько раз. Цель – снять напряжение в шейных мышцах и улучшить кровообращение.

Рисунок 36

Теперь положите кончики пальцев на макушку головы и согните большие пальцы, поставив их под основание черепа около ушей (рисунок 37). Надавливайте внутрь и вверх под основанием черепа большими пальцами, мысленно направляя поток ки к вашему лбу. Слегка наклоните голову назад. Добивайтесь острого проникающего ощущения и задерживайтесь в каждом месте примерно по 30 секунд, двигаясь по направлению к позвоночнику. (Не применяйте давление к позвоночнику во всех методиках хитори риохо.) Можно использовать эту технику, чтобы облегчить или предупредить головные боли.

Рисунок 37

Наконец, сложите вместе пальцы (все, кроме больших) обеих кистей и коснитесь точки, где сходятся верхушка позвоночника и основание черепа (рисунок 38). Поищите углубление в этом месте. Затем слегка наклоните голову и шею назад с опорой на пальцы, надавливайте внутрь и мысленно проецируйте поток ки от кончиков ваших пальцев, которые движутся параллельно полу (под углом вверх). Это стимулирует основание мозга и поможет снять головную боль.

Рисунок 38

14. Стимулирование слюнных желез

Следующие техники предназначены для стимулирования продукции слюны и укрепления слюнных желез. Повышенное слюноотделение полезно для горла и голосовых связок, а также помогает пищеварению. Сначала сложите вместе три пальца, как в упражнении 3 (терапия рук). Коснитесь области перед нижней частью уха, около челюстных суставов (рисунок 39). Вдавливайте достаточно сильно кончики пальцев в эти участки и передавайте ки от них около 30 секунд.

Рисунок 39

Используйте кончики больших пальцев, чтобы вдавливать мягкую ткань вдоль внутреннего края челюстной кости. Начиная с верхней части челюсти (рисунок 40), вызывайте острое ощущение в течение 30 секунд в каждой точке, одновременно визуализируя ки, протекающую по телу. Двигайтесь вниз к внутренней части подбородка. Большие пальцы должны в конечной точке коснуться друг друга боковыми сторонами. Вы оказываете при этом давление не

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
на самую челюстную кость и подбородок, а на мягкую ткань вдоль этих костей. Нажимайте подушечкой большого пальца, но не ставьте его на кончик так, чтобы ногти неприятно вдавливались в кожу. Это хороший совет для любой формы переноса энергии с помощью кончиков пальцев.

Рисунок 40

Большим пальцем и остальными пальцами правой руки коснитесь линии, которая проходит вдоль боковой стороны вашего дыхательного горла (рисунок 41). Используя подушечки пальцев, делайте растирания вверх и вниз по горлу, чтобы стимулировать приток крови.

Рисунок 41

Используя правый большой палец и кончики остальных пальцев, коснитесь той же самой линии между вашим горлом и дыхательным горлом, но в этот раз используйте кончики пальцев вместо подушечек. Положите левую кисть на тыльную сторону правой кисти. Мягко пощипывайте пальцами правой кисти эту область и оказывайте давление по направлению к затылку левой кистью (рисунок 42).

Рисунок 42

В завершение сложите три пальца вместе и коснитесь основания горла около ямки на шее. Кончиками пальцев, установленными параллельно полу, и другой кистью, для дополнительного давления, мягко нажимайте прямо в горло и направляйте ки к этой области в течение 30 секунд (рисунок 43).

Рисунок 43

Это воздействует на щитовидную железу.

15. Массаж ушной раковины

Следующие упражнения предназначены для сохранения слуха и здоровья ушей. Приложите кончики средних пальцев каждой кисти перед ушной раковиной, открыв их, как на рисунке 44. Нащупайте ямку или мягкую точку. Применяйте давление и направляйте ки прямо в эту точку в течение 30 секунд.

Рисунок 44

Далее сожмите верхушку ушной раковины большим и указательным пальцами и потяните несколько раз вверх. Сожмите низ мочки уха, как на рисунке 45, и потяните несколько раз вниз. Сожмите сторону мочки уха и потяните её в сторону от головы несколько раз. Можете также двигать ушную раковину по кругу, используя такое же сжатие. Сделайте сильные пощипывания мочки уха между пальцами, чтобы стимулировать нервы и кровеносные сосуды. Потяните мочки ушей с ощущением расширения отверстия слухового прохода.

Рисунок 45

16. Давление на слуховой проход и стимуляция основания черепа

Это упражнение предназначено для того, чтобы оказать благотворное воздействие на здоровье внутреннего уха и барабанной перепонки. Приняв позу, показанную на рисунке 46, сильно прижмите ладони к ушам. Применяйте давление несколько секунд и затем уберите руки с ушей. Три раза закрываете ладонями уши и затем быстро их убираете.

Рисунок 46

При третьем повторе мягко закройте глаза и слегка наклоните голову. Потом, пока вы закрываете ладонями уши, постучите кончиками пальцев по основанию черепа, как показано на рисунке 47. Продолжайте это постукивание несколько секунд.

Рисунок 47

Затем откройте глаза и одновременно уберите ладони с ушей. Поднимите руки

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
над головой и продолжайте перемещать их полукругами вниз к харе, где вы соединяете пальцы, ладонями вниз, перед нижней частью живота (рисунок 48).

Рисунок 48

17. Глубокое дыхание и позитивное утверждение

Держа соединённые пальцы перед харой, ладони вниз (рисунок 48), сделайте вдох через нос и поднимите кисти над головой. Когда вы сделали полный вдох, задержите дыхание в харе и потянитесь вверх с помощью соединённых кистей, чтобы растянуть тело, как показано на рисунке 49.

Рисунок 49

Далее освободите кисти, как на рисунке 50. Очень медленно начинайте выдох через нос, стараясь, чтобы поток воздуха был мягким и устойчивым. Когда выдыхаете, постепенно опускайте вытянутые руки вниз и в стороны, а затем перед собой, чтобы вернуться в открытую позицию. Снова сделайте вдох через нос, но вдыхайте как можно медленнее, ровно и непрерывно. Когда делаете вдох, постепенно поднимайте соединённые кисти и вытянутые руки перед туловищем. На верхней точке вдоха сделайте паузу, устанавливая дыхание в харе и вытягиваясь вверх. Затем разъедините кисти, выдыхая и опуская руки в стороны. Это упражнение на глубокое дыхание нужно повторить несколько раз.

Рисунок 50

Глубокое спокойное дыхание увеличивает количество кислорода в крови, что оказывает успокаивающее действие на организм. Такое дыхание более полно выводит из тела двуокись углерода. Для поддержания метаболических процессов нужен кислород, и глубокое дыхание улучшает метаболизм, и это оказывает благотворное влияние на каждую часть тела – не только на лёгкие.

Чем глубже релаксация, тем лучше кровообращение, не только в конечностях, но и во внутренних органах. Напряжение заставляет кровеносные сосуды сокращаться, препятствуя прохождению крови. Мы все слышали выражение «ноги похолодели», которое означает, что кто-то напуган или нервничает. Оно даёт точное определение воздействию напряжения на кровообращение в конечностях. Некоторые читатели, возможно, помнят кольца настроения, которые были популярны в 70-е годы прошлого века. Камень в таком кольце менял свой цвет в зависимости от настроения человека. В реальности кольцо реагировало на тепло или холод кисти и пальцев рук. Тёплая кисть означает, что кровообращение нормальное, и камень приобретает цвет, показывающий, что вы спокойны и уравновешены. Холодные кисти вызывали изменение окраски камня, что было сигналом нервозности или уныния. Это ещё один пример того, как тело отражает состояние сознания и то воздействие, которое оказывает на тело релаксация.

Релаксация помогает полному дыханию. Глубокое дыхание, когда оно правильно выполняется, в свою очередь, способствует релаксации. Опять же, благодаря усиленному кровообращению и более эффективному газообмену как в лёгких, так и на клеточном уровне, это упражнение может оказывать глубокое влияние на здоровье в целом.

Согласно упражнению рекомендуется делать вдох и выдох как можно медленнее и спокойнее, но не допускать прохождения и выхода воздуха тонкой струйкой. Дышите целенаправленно, но медленно. Ваше дыхание и тело отражают состояние вашей психики. Дыхание должно быть не вялым и еле заметным, а спокойным и глубоким.

Хотя этот процесс выполняется медленно, очень важно, чтобы он был глубоким и полным. Иногда новичкам кажется, что их учитель дышит слишком медленно, но на самом деле он просто делает полнее вдох и выдох, чем они. Например, если я использую полную ёмкость моих лёгких, равную 3000-4000 см³, а вы только 700 см³, моё дыхание будет казаться более медленным, чем ваше. На самом деле оно просто гораздо глубже.

Итак, как добиться более полного и глубокого дыхания? Это можно осуществить тремя путями.

Во-первых, используйте движение рук, чтобы открывать и закрывать более полно грудную клетку и таким образом помогать процессу дыхания. Этот момент простой и включён в само упражнение.

Во-вторых, используйте позитивную визуализацию, чтобы помочь себе дышать более глубоко. Когда вы делаете вдох, мысленно направляйте кислород к пальцам ног и затем постепенно наполняйте им все тело, как стакан водой.

Далее, когда выдыхаете, представьте, что уровень воздуха в теле постепенно

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org снижается от макушки головы до шеи, затем до бёдер и, наконец, до пальцев ног, пока тело не станет пустым. Чтобы улучшить координацию сознания, тела и дыхания, одновременно выполняйте дыхание, визуализацию и движения кистями рук. Когда делаете вдох и представляете, как воздух наполняет тело, начинайте поднимать кисти, когда уровень воздуха достиг вашей хары. Перемещайте кисти, чтобы они действовали наподобие измерительного прибора, который показывает уровень воздуха в вашем теле. Для выдоха выполняйте процесс в обратном направлении.

С точки зрения психологии, требуется больше времени, чтобы наполнить воздухом всё тело, а не только лёгкие, которые по сравнению с ним относительно малы. Используя воображение, вы можете помочь себе дышать не только медленно, но более глубоко.

И, в-третьих, чем больше мы расслабляемся, тем легче дышать полно и спокойно. Фактически спокойное медленное дыхание является отражением расслабленного состояния. Когда мы сердиты или напуганы, наше дыхание учащается и становится неровным. Когда спокойны, процесс дыхания замедляется и стабилизируется. Поэтому дыхательная тренировка является полезной не только для здоровья, но и для ума.

Мощное воздействие сознания на тело является заключительным аспектом хитори риохо – кимочи но дантей. Это простое позитивное утверждение, сделанное с закрытыми глазами. Приблизительный перевод предлагаемого утверждения Накамуры заключается в следующем: «Мои ум и тело движутся в направлении идеального здоровья». Мысленно повторите это или подобное утверждение три раза с полной концентрацией в конце хитори риохо.

Важные моменты

Начиная хитори риохо, – также известное как «массаж хитори» – очень важно находиться в состоянии координации ума и тела. Иначе ваше тело не будет следовать указаниям вашего ума.

Достичь этой позиции не означает удерживать её. Опять же, мы должны оставаться в данном моменте и замечать, что происходит каждую секунду. Люди часто теряют координацию ума и тела, когда начинают физически двигаться. Причина этой потери – движения, которые не являются полностью естественными и расслабленными. Убедитесь, что пока вы пытаетесь снять напряжение в одной части тела, вы создаёте его в другой части посредством ригидного, нескоординированного движения. Чтобы полностью понять это, потребуется по-настоящему изучить себя, свою осанку, свои движения, а также движения других. Что представляет собой естественное и расслабленное движение? Растирание, ударные приёмы и массажные движения, описанные выше, являются обычными, но перенос ки требует большего объяснения. Только если вы сконцентрируетесь в харе и расслабитесь, возможно унифицировать ум и тело. Именно в этом состоянии гармонии ума и тела вы можете эффективно проецировать ки. Для начинающих визуализация является основным способом усилить проекцию ки во всех вышеназванных методиках исцеления. Для этой цели, во-первых, мягко коснитесь той области, которую вы будете лечить. Далее сфокусируйтесь на проекции ки в тело в течение нескольких секунд и следуйте за этим, постепенно применяя давление в направлении потока ки, пока пальцы не почувствуют сопротивление. Затем просто поддерживайте движение ки и концентрируйтесь в течение 30 секунд или более, когда стабильно сохраняете давление.

Помните также, что напряжение в кончиках пальцев, кистях или руках, которое используется для передачи ки, препятствует её движению. Действительно, в целом напряжение – это большая проблема. Если вы можете ощущать силу мышц в своих пальцах, кистях или руках во время передачи ки, вы, вероятно, слишком напряжены. Необходимо изменить позу и способ использования кистей.

В отличие от массажа шиацу (более подробно вы узнаете о нем из «Приложения») здесь не используется плоская часть кончика пальца. Скорее массаж выполняется подушечками пальцев, что приводит в результате к более концентрированному применению ки и усилия. Это менее рассеянное использование энергии даёт больший эффект с меньшим усилием. (Необходимо коротко стричь ногти, чтобы случайно не попасть в акупунктуру.)

Легче добиться давления кончиками пальцев таким способом, который не приводит к прямому проникновению ки. Убедитесь, что вы используете центр кончика пальца. Если почувствуете, что давление соскальзывает вверх, вниз или в стороны, вы будете неэффективно передавать энергию. Обратите внимание на ощущение в кончиках пальцев, когда воздействуете на себя. Оно может меняться время от времени, и необходимо корректировать угол давления. Не позволяйте своему сознанию фиксироваться на том месте, которого вы касаетесь. Ки должна бесконечно продолжать движение в теле. Мысленная

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
фиксация останавливает её поток, и очень важно непрерывно концентрироваться, не фиксируясь на процессе. (Как в анджо даза хо, ки направлена к телу как и звук колокола, но оно не становится привязанным к ним.)

Нет необходимости растирать, постукивать или как-то ещё воздействовать на тело, чтобы его расслабить. Наша задача – создать ситуацию, в которой тело само будет исцеляться или сохранять себя здоровым. Принуждение неестественно для него. Если вы применяете вышеописанные приёмы, но всё же чувствуете ригидность мышц (к примеру), необязательно применять большие усилия. Просто оставайтесь в данной точке дольше или увеличивайте количество повторов.

Имеет смысл больше времени уделять слабым или ригидным участкам. Попытка форсировать реакцию опасна. Поэтому лучше регулярно проводить умеренные тренировки, чем заниматься редко, но с большой нагрузкой. Чтобы увидеть преимущества и пользу этих лечебных методик, необходимо делать упражнения регулярно, больше задерживаясь в местах со слабой ки. Спустя несколько недель постепенно станут появляться позитивные стороны хитори риохо, хотя и после первого дня практики вы расслабитесь и ощутите удовольствие. Кстати, Накамура был доктором медицины. В отличие от некоторых практиков азиатских традиционных лечебных методик, он не видел смысла конкурировать с основной тенденцией западной медицины. Он считал, что Шин-до и западная медицина должны работать рука об руку. Поэтому имеет смысл регулярно показываться своему доктору, а если вы больны или травмированы, или подозреваете, что у вас могут быть проблемы со здоровьем, проконсультируетесь с врачом.

Глава 8. ПРОСТЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ

Пять принципов для джунан тайсо

1. Постепенно увеличивайте диапазон гибкости.
2. Расслабляйтесь и избегайте принудительно растягивать своё тело.
3. Следуйте естественной последовательности движений.
4. Поддерживайте естественный устойчивый ритм, который способствует единству ума и тела.
5. Вкладывайте ки в каждое движение.

В японской йоге широкий выбор упражнений на растягивание. Следующие сувари тайсо, или «сидячие упражнения», включены в некоторые (но не все) версии Шин-до. Они, по-видимому, являются производными от упражнений макко хо, которые были разработаны и популяризированы Нагаем Харуком и его отцом. Эти тайсо относятся к общей категории джунан тайсо, а слово джунан означает «гибкий». Использование упражнений на растяжку как средства развития гибкости, достижения здоровья и долголетия является в последние годы популярной темой в средствах массовой информации, и теперь широко признаётся ценность йогических и подобных им методов. Посредством этих методик можно улучшить здоровье с помощью различных способов, включая более глубокую релаксацию, улучшение кровообращения и повышенную гибкость. Хотя большинство из нас знает цель и логическое обоснование таких упражнений, следующий отрывок из освящённого веками Дао дэ цзин кратко резюмирует пользу гибкости для здоровья.

Человек рождается мягким и слабым.
Когда умирает, он твёрдый и негибкий.
Зелёные растения нежные и полные сока.
Когда умирают, они увядшие и сухие.

Поэтому негибкость и твёрдость – на стороне смерти.
Мягкость и упругость – на стороне жизни.

Так, армия без гибкости никогда не выиграет сражение.
Дерево, которое не гнётся, легко сломать.
Твёрдый и сильный упадёт.
Мягкий и слабый выстоит.

1. Передняя растяжка

Сядьте, ноги вытянуты. Отведите пальцы ног на себя и оттолкнитесь пятками, чтобы ваши стопы согнулись назад под углом в 70 градусов. Держите колени прямыми. Наклон пальцев назад растягивает мышцы на обратной стороне ног и помогает во время растяжки удерживать колени прямыми. Сядьте, удерживая спину прямо (под прямым углом к полу), руки параллельны полу, пальцы указывают по направлению к пальцам ног. Затем, представляя хару как воображаемый сустав, наклоняйтесь вперед из этой точки и дотягивайтесь до пальцев ног в мягком четырёхтактном ритме (рисунок 51). Вытянувшись на пару сантиметров вперед, направляйте свою ки к точке, расположенной за пальцами ног и на полу перед пятками.

Рисунок 51

В конце вы сумеете дотянуться до области за пальцами стоп, чтобы коснуться пола. Вы также можете попытаться ухватиться за пальцы или подушечки стоп и спокойно потянуть их на себя обеими руками, чтобы помочь ещё больше вытянуться вперед. Не опускайте голову к коленям. В данном упражнении ваша цель – в первую очередь растянуть стопы, лодыжки и заднюю поверхность ног. Растяжка спины будет дана в следующих упражнениях.

2. Растяжка из положения «ноги разведены в стороны»

Разведите ноги в стороны как можно шире. Отведите пальцы стоп на себя, пятки от себя и выпрямите ноги. Наклонитесь влево и обхватите пальцы стопы левой кистью. Удерживая относительно прямую спину, перенесите кончики пальцев правой руки через левую стопу и наклонитесь влево. Выполняя лёгкие, ритмичные движения и одновременно подтягивая левую стопу, постепенно опускайте голову к левому колену. Затем повторите эту серию движений вправо и, используя кисти, разведите ноги немного шире. Посмотрите на рисунок 52, чтобы увидеть данное упражнение. Чем шире вы разведёте ноги (желательно достичь угла в 160°), тем легче будет выполнить следующую часть данного упражнения. Теперь положите кулаки друг на друга, полностью вытянув руки на полу перед собой. Сгибаясь в точке хары и поворачивая при этом таз вперед и вниз, наклонитесь вперед и, выполняя мягко покачивающее движение, опустите голову, чтобы коснуться кулаков (рисунок 53). Повторите то же самое, но на этот раз наклоните голову только к одному кулаку. В конце коснитесь пола головой и, если возможно, грудью, как на рисунке 53. Попробуйте держаться за какой-нибудь неподвижный предмет перед собой. Используя эту опору кистей, вы можете мягко растягиваться вперед. Ваша задача – выполнить растяжку ног, бедер, области паха и спины.

Рисунок 52

Рисунок 53

3. Растяжка сидя

Соедините подошвы обеих стоп перед областью паха. В идеале пятки должны находиться примерно на расстоянии вашего кулака от тела и на одной линии с коленями. Возьмите пальцы ног и стопы в руки и держите спину прямо под прямым углом к полу, плечи опущены (рисунок 54).

Рисунок 54

Постукивайте коленями по полу, ритмично поднимая и опуская их. Полностью расслабьтесь и двигайтесь естественно. Когда гибкость увеличится, колени смогут легко опускаться на пол. Не форсируйте это движение. Теперь, чтобы расслабить область паха и бедер, наклонитесь из хары, держа спину почти прямо, и направьте голову в точку перед вашими стопами (рисунок 55). Выполняйте мягкое четырёхтактное ритмичное движение по мере продвижения вперед. Так как вы держитесь за пальцы стоп, можно подтягиваться кистями, используя их в качестве рычага для дальнейшего продвижения вперед.

Рисунок 55

Упражнение 3 растягивает бедра, пах и ноги. Спина также растягивается,

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org вплоть до крестцово-копчиковой области. Этого не было в первых двух упражнениях. Упражнение 2 растягивает область паха, тогда как упражнение 3 даёт более глубокую растяжку для этих мышц. Упражнения должны выполняться именно в такой последовательности, это важно.

4. Растяжка «Скручивание в позе сейдза»

Теперь станьте на колени и легко сядьте на пятки в позу сейдза. Поверните руки в широкой амплитуде назад, как будто вы рисуете дугу кончиками пальцев. Повернитесь влево и, когда достигнете максимально удобного положения, положите левую кисть на пол. Затем постепенно наклоняйте голову к полу между кистями, выполняя устойчивое, четырёхтактное покачивающее движение. Когда голова станет двигаться вперёд, правая кисть также будет касаться пола, как на рисунке 56. Повторите это скручивание на правой стороне.

Рисунок 56

Сама поза сейдза создаёт лёгкое растягивание ног, коленей и лодыжек. Скручивания увеличивают гибкость спины и выравнивают позвоночник. Во время выполнения скручивания влево, голова будет приближаться к полу, и вы также ощутите растяжку в левой руке, левой стороне груди и левом плече.

5. Растяжка спины в позе сейдза

Оставаясь в позе сейдза, с помощью кистей и предплечий медленно лягте на спину. Ваши стопы остаются под бёдрами, ладони над головой, растягивайтесь вверх и в сторону от головы, как изображено на рисунке 57. Затем поднимите правое плечо с пола и выполните скручивание влево. После этого поднимите левое плечо и выполните скручивание вправо. Продолжайте перекаты вперёд и назад через плечи и из стороны в сторону. Во время выполнения, держите колени вместе и на полу, одновременно полностью вытягивая руки.

Рисунок 57

Это упражнение растягивает бёдра, колени, лодыжки, спину, абдоминальную область, грудную клетку, плечи, руки, запястья и пальцы рук. Если вы чувствуете боль в коленях, подложите между ягодицами и ногами сложенное полотенце, одеяло или подушку. Подобным же образом одеяло или полотенце, расположенное между лодыжками и полом, уменьшает боль в лодыжках. А если вы не можете полностью наклониться назад, подложите под спину подушки. Затем, спустя несколько недель, постепенно убирайте по одной подушке за один раз, облегчая себе наклон назад. Используя воображение, вы можете найти другие опоры, которые помогут справиться с этими упражнениями.

6. Раскачивание

Сядьте, скрестив ноги, поясница прямая. Положите левую стопу перед правой, которая подвёрнута под бедро. Оставьте между стопами промежуток примерно в 20 см. Откройте грудную клетку, опустите плечи и смотрите на линию горизонта. Мягко положите кисти на поверхность стоп. Наклонитесь немного вперёд, чтобы почувствовать, как вес тела перемещается к подколенной области, а также вперёд и вниз по направлению к харе (рисунок 58).

Рисунок 58

Далее, мягко отталкиваясь от пола стопами, опустите подбородок к груди, округлите спину и мягко откиньтесь назад. Каждая часть спины, особенно поясница, коснётся при этом пола. Будьте осторожны, чтобы не удариться головой об пол, для этого держите подбородок прижатым к груди и прекратите движение, когда стопы будут указывать прямо на потолок. Расслабьте ноги, когда выполняете раскачивание, позволяя им реагировать на центробежную силу, и дайте им выпрямиться, когда откидываетесь на спину. Кисти соскользнут со стоп, чтобы мягко коснуться верхушек коленей. Это удержит ноги от чрезмерного заведения за голову (рисунок 59).

Рисунок 59

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
Когда будете возвращаться вперед, отведите подбородок от груди, смотрите прямо перед собой. Одновременно начинайте выпрямлять спину и позвольте кистям принять в исходное положение, коснувшись стоп.
В конце возвращайтесь в первоначальное положение, но с одним условием: поменяйте в воздухе положение ног, для того чтобы, когда стопы коснутся пола, правая стопа в данный момент находилась впереди. Цель этого упражнения – массаж спины раскачиванием вдоль поверхности пола. Этот массаж будет расслаблять и смягчать мышцы по обе стороны позвоночника. Когда правая нога максимально близко подвёрнута под бедра, наклонитесь немного вправо, массируя вдоль правой стороны позвоночника. Затем поменяйте положение ног в воздухе, чтобы при возвращении в исходное положение левая стопа была ближе к телу.
Когда раскачиваетесь вперед, сфокусируйте вашу ки впереди, независимо от того, что перед вами, позволяя ей двигаться бесконечно, после того как тело остановится. Этот мысленный образ облегчит возвращение в исходное положение и будет поддерживать координацию сознания и тела.

Важные моменты

В приёмах растяжки обычно используют один из двух способов. Мы либо растягиваем тело до его максимальной возможности и затем удерживаем это положение либо прыгаем вверх и вниз, выполняя движение достаточно большой амплитуды. Последний способ гораздо чаще приводит к травмам и растяжениям. Однако в вышеприведённых упражнениях не применяется ни один из данных общепринятых подходов. Вместо этого предлагается мягкое покачивающее движение.

Вытяните одну руку, напрягите её и удерживайте в этом положении. Должно быть достаточно легко поддерживать напряжение. Снова вытяните руку и встряхните кончиками пальцев и рукой. Пока вы встряхиваете, попробуйте напрячь и зафиксировать мышцы руки. После одной – двух таких попыток становится ясно, что легче держать мышцы напряженными, когда рука неподвижна, чем когда она в движении: для того, чтобы двигаться, мышцы не могут быть застывшими в напряжении. Это разумное основание для использования мягкого постепенного покачивающего движения, когда вы наклоняетесь к полу в упражнениях 1, 2, 3 и 4. Думайте об этом как о небольшом медленно увеличивающемся типе движения. Оно выполняется на четыре такта. Каждый раз, когда вы двигаетесь, старайтесь продвинуться. Сидите неподвижно, вернитесь в исходное положение и затем снова двигайтесь. Делайте медленное, постепенное и непрерывное продвижение вперед (рисунок 60).

Рисунок 60

Вы должны обратить особое внимание на то, где находитесь и что делаете. В результате это относительно небольшое, постепенно возрастающее и поступательное движение гарантирует, что вы будете всё время думать о данном моменте. Так как происходит постоянное движение вперед, мы также стимулируем поддержание непрерывной проекции ки в этом направлении. Не пытайтесь стать гибкими за один день. Вы только травмируете и растянете связки и мышцы. Поэтому и первоначальные движения в каждом упражнении должны выполняться мягко, постепенно растягивая ваше тело. Это позволяет мышцам разогреться, прежде чем они станут более гибкими. Релаксация очень важна для гибкости, и естественный ритм может помочь её достичь. Опять же поддерживайте стабильный ровный ритм, чтобы сохранять более спокойное состояние сознания и тела. Стремитесь к ритму одного удара пульса в секунду. Вы можете медленно считать про себя, когда наклоняетесь к полу. Если у вас есть расслабляющая музыка, которая построена на ритме 4/4, можно выполнять упражнения под неё. Изучите взаимоотношения между ритмом, релаксацией и координацией, что является одной из основных идей Шин-до. Вы можете также попробовать делать выдох, когда наклоняетесь к полу, что является простым способом добиться релаксации. В конце концов, вы должны выполнять движение в расслабленном состоянии, чтобы можно было дышать почти как обычно, даже если вы занимаетесь упражнениями на растяжку. Обратите также внимание на порядок выполнения упражнений. Каждое движение подготавливает тело для последующего действия. Изменение порядка приведёт к меньшей эффективности, хотя после выполнения одной серии можно вернуться и поработать над особенно трудным упражнением. Эти упражнения обычно выполняются в паре с партнёром, который держит или надавливает на различные части вашего тела, облегчая выполнение растяжки. Ритм не только полезен для продвижения к релаксации в движении и

Японская йога для начинающих. Харуки Накамура filosoff.org
координированного движения, он также является индикатором унификации ума и тела.

Чтобы помочь поддерживать ритм, постоянную проекцию ки, единство ума и тела, вернитесь к эксперименту 1 в главе 1. Здесь мы учились без усилия соединять кончики пальцев посредством движения сознания и ки. Так же, как вы волевым усилием соединяете свои пальцы в этом эксперименте, можете мысленно направлять голову к полу при выполнении упражнения 2.

Экспериментируйте с применением сознания, чтобы двигать во время растяжки свое тело. Это не означает, что не используются мышцы, наоборот, вы должны изучать эффективность применения мысленного движения, чтобы помочь мышцам полностью выполнить задачу. Когда научитесь это делать – поймёте, что вы растягиваетесь посредством унификации постепенной релаксации, ритма и концентрации в большей степени, чем посредством физического усилия. Именно так и должно быть. В конечном итоге, главное, что мы узнали, изучая японскую йогу (и это гораздо важнее, чем умение растягиваться), – Шин-шин-тойцу-до, «Путь единства сознания и тела».

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!