Памела Дж. Фри

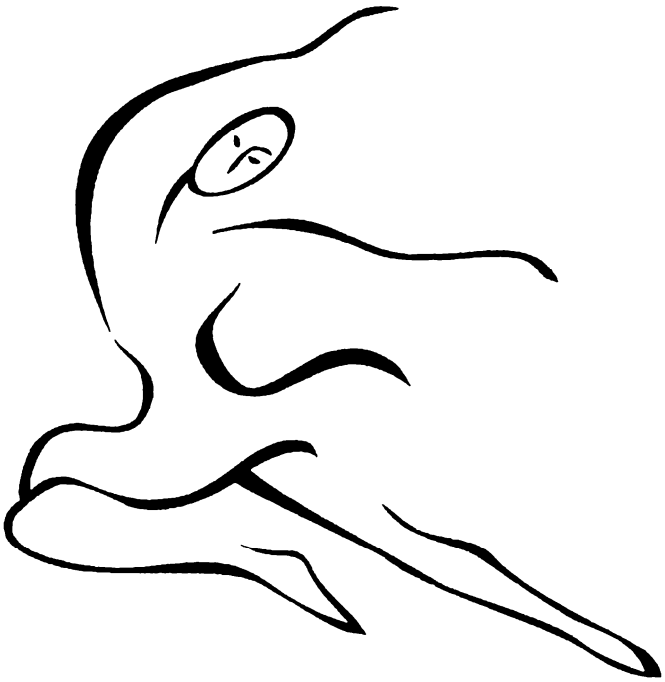
ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ, В СВОЕ ТЕЛО!

Руководство для женщин

Памела Дж. Фри

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ, В СВОЕ ТЕЛО!

Руководство для женщин



Pamela J. Free

COME HOME TO YOUR BODY

A workbook for woman

Пробудите мудрость тела

Вернитесь домой, в свое тело! Хотя мы бессильны остановить время, мы можем предпринять маленькие, простые шаги, которые замедлят наши биологические часы, — и идти по жизни, лучась новообретенной свободой, энергией.

Достигнув среднего возраста, вы, вероятно, стали испытывать боль, телесный дискомфорт, эмоциональную опустошенность — все то, о чем вы не задумывались ни в двадцать, ни в тридцать. Возможно, вы даже успели смириться с мыслью, что болезни суставов и постоянная тревога неминуемо приходят с возрастом. Но эти так называемые признаки старения, скорее всего, лишь указывают на глубокую разобщенность тела с разумом и Духом.

«Возвращение домой, в свое тело!» — это практическое руководство, которое поможет вам вернуть утраченную силу и единство с Духом — вашу мудрость тела — через движение. Используя простые, эффективные техники метода Фельденкрайза, вы соединитесь со своей телесной природой, мягко избавитесь от энергетических блоков и боли. Наконец, испытаете чувство полной гармонии и свободы, порожденное единством тела, разума и Духа.

Все это — с помощью программы, по которой вы можете заниматься самостоятельно.

Содержание

К свободе духа — через движение тела 9
Возвращение в тело 10
Как много лет я жила, забыв о теле 10
Выражение признательности 12
ВВЕДЕНИЕ 13
Глава 1 КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ
Я твердо намерена изменить себя 20
Домой, в свое тело! 21
Мой собственный путь 23
Работа с телом 24
Метод Фельденкрайза 25
Открываемся Духу 27
Как лучше работать с книгой 28
Изменения начинаются внутри нас 31
Литература 33
Глава 2 ОСОЗНАВАНИЕ
Живя осознанно, я присутствую в каждом моменте своей жизни 34
Учимся замечать 35
Сколько усилий мы прикладываем? 38
Проведем эксперимент 42
Изо всех сил?.. 43
От наблюдений — к вопросам 45
Воспоминание 48
Задания на неделю 49

Глава 3 ДЫХАНИЕ
Когда я дышу, я чувствую свое единство с жизнью 51
Дыхание с покачиванием 53
«Мычащее» дыхание 57
Дыхание Неба и Земли 58
Задания на неделю 62
Литература 63
Глава 4 НАХОДИМ КОМФОРТ
В поисках комфорта я нахожу радость 64
Замечаем комфорт 65
Выбираем комфорт 67
Поддержать или бросить вызов? 70
Комфорт в отношениях с людьми 71
Проведем эксперимент 72
Задания на неделю 73
Литература 73
Глава 5 ОЦЕНКИ И СУЖДЕНИЯ *Я принимаю и прощаю* 74
Самооценка 75
Проведем эксперимент 79
Цените других! 80
Оценка поведения 81
Суждения и чувства 84
Изменяем оценки 85
Задания на неделю 86
Глава 6 ПРИВЫЧНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ
Каждое мгновение у меня есть выбор 88
Телесные стереотипы 90
Ждете или догоняете? 92

Помощь 93
Стереотипы женщины 95
Осваиваем новые шаблоны 96
Попробуем наоборот! 99
Убеждения 101
Задания на неделю 102
Литература 103
Глава 7 ЭМОЦИИ — В ДВИЖЕНИЕ!
Я доверяю телу выражать мои эмоции 104
Состояние наблюдателя 104
Движемся с чувством 106
Преувеличение 109
Отложите эмоции на потом 111
Выбираем сами 115
Задания на неделю 115
Литература 116
Глава 8 ДАВАЙТЕ СТАНЕМ ПЛОТЬЮ
Мое тело приносит мне удовольствие 117
Возрождаем чувственность 119
Позвольте пригласить вас на танец… 121
Сексуальность 125
Вращение тазом 127
Сексуальность после менопаузы 130
Задания на неделю 132
Литература 132
Глава 9 НЫРЯЕМ В ПОТОК ЭНЕРГИИ
Моя энергия льется прямо из сердца 133
Личные энергетические поля 136

Проведем эксперимент 137
Энергия и отношения с другими 144
Защита 147
Энергия прикосновения 149
Проведем эксперимент 150
Общение и энергия 150
Задания на неделю 153
Литература 154
Глава 10 ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ
Я полна жизни и двигаюсь с радостью 155
Учимся вертеться 156
Сидеть не сидеть? 158
Круговые движения 162
Задания на неделю 163
Глава 11 ШАГАЕМ ПО ЖИЗНИ
Я иду по жизни с открытым сердцем 165
Поза тела 167
Ступни 169
Икры 171
Бедра 172
Идем в равновесии 174
Задания на неделю 175
Глава 12 ЕДИНЕНИЕ С ДУХОМ
Я позволяю Духу вести меня сквозь жизнь, мягко и без усилий 176
Встреча с Высшим Я 177
Прямая связь с Духом 180
Ритуалы 184
Духовные группы 185

Задания на неделю 186
Литература 187
Поздравления 188
Об авторе 188

К свободе духа — через движение тела

Где бы мы ни были — на работе, дома, — мы безжалостно заставляем себя работать на результат: день за днем, месяц за месяцем, год за годом. Сегодня многие женщины задаются вопросом: «Ради чего?» Мы становимся старше, а мир вокруг — все беспокойнее. И порой, когда мы больше всего нуждаемся в равновесии и стабильности, тело словно объявляет нам войну.

Большинство женщин, возможно и вы в том числе, каким-то образом утратило единство Духа, разума и тела. И, достигнув среднего возраста, вы, вероятно, начали искать способ восстановить утраченное равновесие. Но вы не знаете, как это делать и с чего начинать.

«Возвращение домой, в свое тело!» — это практическое руководство, которое поможет вам осознать свое тело и воссоединиться с Духом — через движения тела.

Выполняя простые, но очень действенные по своей сути упражнения, вы снова познаете безудержный танец энергии, пронзающий вас каждую секунду. Вы научитесь сохранять внутренний покой и силу даже в самые тяжелые, критические моменты. Обращая внимание на то, насколько комфортно вашему телу, вы освободитесь от блоков, мешающих потоку энергии, предотвратите хронические боли. Начнете двигаться по жизни без тяжести и боли, несмотря на возраст. Наконец вы обретете то, на что имеете право с самого рождения: естественную связь с собственным Духом и внутренней мудростью.

Многие из нас уже обнаружили, что утратили жизненно важное единство со своим телом. *Вернуться домой, в свое тело* означает понять, что вы — это и есть ваше тело. Оно наделено мудростью, намного превосходящей интеллект. Перестаньте ее игнорировать! Вернитесь домой, в свое тело, —

пусть ваш разум пребывает в мире, тело в комфорте, а Дух — в единении с вами.

Всего этого вам так не хватало — так загляните же в себя! Они ждут вас!

Возвращение в тело

Когда я была ребенком,
я плясала и бесилась,
кувыркалась, ходила на руках,
каталась по перилам,
стояла на голове, вертелась колесом,
мечтала взлетать под купол цирка на хрупкой трапеции.
«Не обращайте внимание, — говорила моя сестра Диана. —
Она не может по-другому, она у нас гуттаперчевая!»
Но пришло отрочество, в венах закипела кровь,
все оказалось неожиданно странным.
«Держи колени вместе, не болтай ногами,
взрослей, ты не ребенок, веди себя прилично,
что за походка, сиди прямо,
все на тебя смотрят!»
Я делаю все не так.
«Позор, позор, позор!»
Мне лучше покинуть свое тело…

Как много лет я жила, забыв о теле

Как много прошло мимо меня.
Приливы и отливы, рост и взросление,
все работает своим непостижимым образом.
Мышцы, ткани, органы, кровь, дыхание —
все пульсирует, сокращается, струится.
Волшебство превращения: желание — импульс — движение.

Одна мысль порождает триллионы реакций в клетках моего тела —
и я могу поднять руку, сделать шаг ногой.
Каждый раз, когда я протягиваю кому-то ладонь,
рождается чудо в тысяче измерений.
Энергия и аура, мышцы и кости, тоска и жажда —
все можно прочесть в простом движении.
Как я могла так долго жить
без своего истинного Я?
Нет времени для сожалений.
Пора понять и принять:
я — блудная дочь,
я вернулась в свои же объятия.
Изысканность ощущений кожи,
роскошь радости от движений тела,
энергия льется в безудержном танце.
Пора кататься по полу,
пора двигаться плавно и мягко,
пора исследовать, радоваться, испытывать, чувствовать.
Пора вернуться домой, в свое тело.

Памела Дж. Фри

Выражение признательности

В первую очередь, я хочу поблагодарить свою мать, которая всегда была уверена, что я способна на многое. А также Ивэтт и Тима — мой «первый эшелон» любви и поддержки. Именно они поделились со мной компьютером для работы над этой книгой.

Я благодарю всех женщин, которые учили меня, помогали мне, любили меня, смеялись вместе со мной все эти годы, мягко избавляли меня от острых углов, бесцеремонности в суждениях, нетерпеливости.

Спасибо Джудит, убедившей меня написать книгу; Шэннон, Флэвиэн, Хэринэм, Петре, Конни, Лилли, Вэл, Кэтрин, Пэтти, Шэрон, Пэг и всем членам нашей духовной группы; самым необычным из клиентов, многие из которых стали моими друзьями; всем моим товарищам по изучению метода Фельденкрайза, таким разным и таким воодушевляющим, вместе с которыми мы четыре года катались по полу, учились, росли, выбрав для себя этот необычный и удивительный путь. Я искренне ценю вклад Мары Гурли, создавшей иллюстрации к главе о дыхании: работая как коллеги, мы полюбили друг друга, как сестры.

Наконец, я глубоко признательна всем учителям, которых я встретила на извилистой тропе жизни. Благодаря им моя жизнь стала благословением.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга появилась на свет благодаря интенсивной работе с женщинами — я посвятила этому последние 15 лет. За эти годы произошел огромный сдвиг в сознании — и у меня, и у моих клиентов; менялся не только внутренний мир женщины — менялся весь мир. Женщины с разным положением в обществе, живущие по-разному, ищут, как вернуть в свою жизнь утраченное равновесие. Женщины уже готовы признаться себе в том, что им не хватает контакта с собственным телом, с его мудростью, — а ведь без этого и наш Дух навек останется спящим.

Чтобы мы могли наслаждаться радостью, внутренним покоем, здоровьем, энергией жизни — в нашем мире должно воцариться единство тела, разума, Духа. Постоянный контроль рассудка над телом, игнорирование духовности стали причиной множества болезней, отсутствия гармонии.

Многие из нас, родившиеся и выросшие в пятидесятые, с радостью бросились в объятия феминизма. Впервые в истории женщины оказались в мире работы, интересной и многообещающей карьеры. Мы собирались оставить свой след в этом мире. Так чувствовала бы себя Золушка, если принц лично пригласил бы ее на бал.

Теперь нам по сорок, пятьдесят, шестьдесят лет, и до нас начинает доходить, сколько всего мы потеряли из-за этой трансформации. Мы ясно увидели, что отказались от существенной части себя, чтобы вписаться в рабочее пространство, созданное мужчинами по своему образу и подобию. Стараясь быть своими в мужском мире, мы научились думать, как мужчины: мы отреклись от свойственного нам от природы интуитивного, «правополушарного»* восприятия жизни. Ра-

* Как известно, правое полушарие мозга отвечает за интуицию, воспринимает информацию о мире в целом, всю сразу. Левое полушарие — это логика, упорядоченность,

зум стал первостепенной, единственно значимой и ценной частью нас.

В то же время было очевидно, что наши партнеры отнюдь не так же жадно набросились на двойную роль добытчика и создателя уютного гнездышка. На самом деле получилось, что женщины просто-напросто обменяли одну первичную роль на две. Говоря о первичной роли, мы тем самым подразумеваем, что она требует больше сил и внимания, чем другая. От этого создается конфликт между ролями, которого нет в жизни большинства мужчин. Некоторые из нас решили, что для них важнее карьера, отчего страдают их отношения с близкими. Кто-то отодвинул на задний план работу и вязнет в домашней рутине. Некоторые мечутся между первым и вторым с искусством жонглера-виртуоза, двигаясь все быстрее и быстрее. Где-то по пути большинство женщин потеряло единство с собственным телом и Духом, который как раз и делает наше тело живым.

Недавно в популярном женском журнале я встретила правила *новой американской женщины*:

Будь любима.
Мысли позитивно.
Питайся правильно.
Поддерживай форму.
Расширяй кругозор.
Заботься о спасении Мира.

Вы еще не устали? Слишком многое легло на хрупкие плечи женщины девяностых. Эти цели продиктованы лично Его Превосходительством Левым Полушарием. Игнорируя восхитительную сложность нашей жизни, оно клянется, что если мы будем выкладываться по полной на всех фронтах сразу, то со временем непременно достигнем успеха. А вместе с тем мы по-прежнему остаемся «земной осью» семьи, источ-

---

стремление выстроить причинно-следственные связи. Как правило, левое полушарие больше развито у мужчин, а правое — у женщин.

ником тепла и заботы для детей и супруга, а иногда — и единственным родителем. Кому-то приходится разрешать конфликты между детьми от разных браков, а кому-то еще и зарабатывать на хлеб насущный.

Наши роли не *изменились,* мы всего лишь *добавили* обязанности в свою «должностную инструкцию». Наш внутренний «начальник» обожает брать на себя ответственность за все на свете и делает это с удовольствием. Не думаю, что наши мамы и бабушки очень переживали при мысли, что *не они* в ответе за всю планету. Где в этом списке правил для *новых американских женщин* говорится о внутренней цельности, о комфорте для тела и души, о единстве с Духом — нашим собственным и Духом всего человечества? Нигде!

У многих из нас дети уже выросли и покинули родительский дом, многие — даже позже, чем любое предыдущее поколение. Кто-то скопил полные закрома за годы тяжелого труда, кто-то испытывает финансовые трудности. У каждой — свои радости и беды, свои обстоятельства. Но где бы ни собирались женщины поговорить по душам, в разговоре звучит желание остановиться, переосмыслить прожитые годы. Любая ищет подтверждения тому, что с годами становится мудрой женщиной, и в то же время панически боится плавного съезжания в разряд старушек. Мы задумываемся о своем здоровье, самочувствии и часто приходим к выводу, что они оставляют желать лучшего.

Постоянная суета (слишком много работы, слишком мало времени) способна отвлечь наше внимание от заботы о себе. Мы готовы забыть о себе ради кого угодно и чего угодно. Многие, оглянувшись на годы работы, карьеры, воспитания детей, ясно увидят, сколь много для *других* мы делали в ущерб *себе.*

Когда я спрашиваю клиентов: «Чего *вы* хотите? Что *вы* чувствуете? Что *вам* доставляет удовольствие?» — они теряются. Забывать о себе стало их привычкой. Они даже не замечают, как это происходит. Одна моя клиентка собиралась по-

сетить занятия *по возвращению в тело*, но так и не появилась. Уже потом она объяснила, что в последнюю минуту ей понадобилось подбросить сына на футбольный матч. Ей даже не пришло в голову, что ее собственные планы имеют какое-то значение.

Вот главная мысль этой книги. Мы должны оглянуться на самих себя, почувствовать свое тело и все таящиеся в нем сокровища, а затем объединить в одно целое тело, разум и Дух. Только так мы обретем утраченное равновесие и откроем внутри себя неисчерпаемый кладезь сил: их хватит и на заботу о других, и на исцеление всего мира.

Я искренне надеюсь, что в ближайшие несколько лет сознание женщин существенно изменится, и новый век мы встретим с истинным, здравым пониманием особого места женщины в обществе. Ведь сегодня общество нуждается именно в тех свойствах, способностях, которые изначально присущи женской натуре. Мы пожертвовали ради общества, ради обязательств своей природной чувствительностью, своими нуждами — и взамен получили несравненно меньше.

Теперь общество ожидает от женщины плодотворной работы и карьеры, а те, кто предпочел домашний уют и тихую семейную жизнь, с удивлением замечают, что чувствуют себя виноватыми в отсутствии амбиций. Мы стали винтиками в механизме, которому нет никакого дела до наших талантов, свойственных только женщинам.

От все возрастающего разлада с телом пострадало, конечно же, и здоровье. Мудрость тела воспринимается многими как совершенно новая, интригующая идея! Позабыты все явления жизни, волны и потоки, с которыми неразрывно связано наше тело, — день и ночь, весна и осень, гормональные циклы, рождение, взросление, материнство. В свете неоновых огней коммерции мы выкладываемся, работая на результат, — изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год. Многие уже задаются вопросом: «Ради чего?»

Сегодня, когда окружающий мир ведет себя все более агрессивно, и даже на собственное тело уже нельзя положиться, мы как никогда нуждаемся в опоре внутри себя. А возникает она только благодаря единству тела, разума, Духа.

Некоторые женщины уверены, что находятся в контакте со своим телом — еще бы, они ведь заботятся о нем, как о новеньком автомобиле: они правильно кормят тело, тренируют тело, следят за телом, гордятся телом… При этом тело воспринимается как нечто, отдельное от хозяина. Как будто бы разум (маленький, но умный) заботится о теле (сильном, но бестолковом) как о средстве передвижения. Поэтому даже при самых добрых побуждениях (а они, несомненно, добрые!) забота о теле направляется не собственной мудростью тела.

По велению разума и воли мы навязываем телу диеты и упражнения, неестественные или ненужные ему. Так происходит из-за убеждения: «Я *владею* своим телом». Мы относимся к телу как к собственности, негласно заявляя: «Я позабочусь о теле, а тело поработает на меня». Когда же такая «гармония» нарушается болезнью или несчастным случаем, мы злимся или пугаемся: «Что происходит?!».

Настолько же уверенно развенчивают иллюзии первые признаки старения. Мы не можем обменять тело на новую модель, доплатив за вмятины и потертые шины.

Вернуться в свое тело означает понять, что мы и есть наше тело. Понять, что мудрость тела глубже и острее интеллекта, что нам жизненно необходима скрытая в теле связь со Вселенной. Ведь частью Вселенной мы являемся с самого рождения.

Пришла пора обратить внимание и на танец энергий, каждый миг пронизывающий наши тела. В действительности наши тела — всего лишь уплотненная энергия, сама же энергия простирается далеко за пределы тела. Когда мы закрываем глаза, игнорируем потоки энергий в наших энергетических полях, мы отключаемся от ритма жизни. И мы танцуем

не под музыку своей собственной энергии, а под тиканье секундной стрелки.

В такой же мере мы потеряли связь с нашими кинестетическими, т. е. связанными с телом, ощущениями — чувством удовольствия от прикосновения. Прикосновение стало чем-то интимным и сексуальным. Более того — подозрительным! Нам необходимо заново учиться чувствовать удовольствие от прикосновения к собственному телу, ощущать течение жизни в его глубине — в центре живота. Книжные прилавки завалены руководствами, как доставить наслаждение мужчине, разного рода учебниками секса. Нам же предстоит открыть, как доставить удовольствие *себе,* чтобы внутри нас беспрепятственно струился любящий, чувственный, творческий поток энергии.

Эта книга научит вас, как познать свое тело/разум, — и больше не говорить о них как о двух отдельных составляющих вашей сущности. Вы научитесь распознавать первые признаки стресса или дискомфорта, чтобы принять меры еще до того, как вы почувствуете себя плохо. Кстати, выражение плохо себя чувствовать, которым мы обычно пользуемся, говоря о болезнях тела, в прямом смысле и означает: мы недостаточно хорошо чувствуем свое тело/разум.

Многие женщины настолько не чувствуют себя, что даже не могут толком объяснить, что такое комфорт или удовольствие, — разве что в понятиях зависимости. То есть для них комфорт — это просто-напросто отсутствие дискомфорта.

Мы стали обществом зависимых — перестали понимать, что такое комфорт сам по себе. Это произошло, потому что мы сбились с пути, ведущему к дому, — к мудрости тела. С помощью этой книги я надеюсь помочь вам снова — шаг за шагом — пройти путь к цельности. И потом, когда кто-то спросит вас, *что* вы чувствуете, вы сможете прислушаться к себе и получить ответ прямо от вашего тела/разума. Это совсем не то же самое, что спрашивать ответ у интеллекта.

Один из моих первых учителей Бру Джой любил говорить: «Ум всегда узнает все последним».

Шестидесятые и семидесятые годы словно пробудили женщин от сна. Мы встретились лицом к лицу с тем фактом, что внешний мир, в котором доминирует мужское начало, давит на женщину, угнетает ее. Творчество, поиск себя стали нашей дорогой к высвобождению. Там и здесь в разных вариациях женщины говорят об одном и том же: «Давайте же раскроем глаза и поймем, наконец, что в нашей жизни не хватает равновесия! Покой ума, комфорт для тела и единство с духом — всего этого не отыскать вовне!» Действительно, нам стоит заглянуть *внутрь* себя, чтобы с помощью талантов, дарованных женщине природой, достигнуть целостности.

Глава 1
КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ
Я твердо намерена изменить себя

Долгие годы я, не отдавая себе отчета, искала для себя совершенную женскую ролевую модель. Всякий раз, прочитав о наставниках, я мечтала об Учителе, о том, кто вел бы меня по жизненному пути, указывал дорогу, учил делать верные шаги и был бы моим любящим проводником. Как и у многих женщин моего поколения, мой путь был путем одиночки. Большую часть времени я чувствовала себя одинокой, не от мира сего, и — куда бы ни шла — всегда выставляла наружу антеннки в поисках потенциальных «проводников». В жизни, в книгах я встречала женщин, которыми восхищалась, но лишь в чем-то одном. По части всего остального мне бы не хотелось брать с них пример. Ни одна женщина не стала для меня совершенным образцом.

В конце концов я поняла, что женщины-идеала, которую я ищу, попросту не может существовать в природе. Этот идеал родился в моей душе как олицетворение моего Высшего Я, плода моего опыта и моих ценностей. Я создала ясный образ идеальной женщины, которой я хочу стать, соткав его из качеств, которыми восхищаюсь. У каждой из нас есть такой же свой, особенный образ, в полной мере отражающий нашу скрытую женственность.

Вот *мой* идеал сильной женщины: она излучает покой и полна глубокой внутренней умиротворенности, хотя при необходимости может действовать решительно. Она смело шагает по жизни, с юмором встречая все препятствия на своем пути. Она может тянуться к людям и жизни с любовью, страстью — и при этом уважает свое желание побыть одной. Она делает выбор, слушая внутреннюю мудрость, проявляя твор-

чество, а не идет на поводу у чужих желаний или капризов живущего в ее душе ребенка.

Это видение цельности я всегда как бы держу на заднем плане моего сознания. Это фон, на котором я иду по жизненному пути. Я принимаю себя такой, какая я есть *сейчас,* в то время как мудрость подсказывает мне: какие бы преграды мне ни пришлось преодолеть — это приведет меня к цели. Я отношусь к себе как к произведению искусства, еще не завершенному автором. Иногда я несусь по своему пути стремглав, а иногда брожу, словно по бескрайним просторам, чувствуя себя маленькой и одинокой. Связь с мудростью моего тела стала моим верным проводником. Только благодаря тому, что я знаю дорогу домой, в тело, сплетая в гармонии тело, ум и Дух, — только благодаря этому я могу мечтать о достижении своей цели.

Домой, в свое тело!

Что значит *вернуться в тело*? Припомните-ка один из последних неудачных дней, когда вы буквально сбились с ног, но так ничего и не успели. Вся работа пошла насмарку, все вышло из рук вон плохо. Вы злились и ярились или, наоборот, выглядели несчастной жертвой. Так вот, в этот день всем явно заправлял рассудок. Вы, наверное, даже и внимания не обращали на тело, пока что-нибудь не заболело. К концу дня у вас, может быть, болело все тело, потому что о нем целый день никто не заботился. В такие дни обычно и происходят несчастные случаи.

В те дни, когда мы, наоборот, находимся в своем теле, мы не режем себе пальцы, не спотыкаемся, не врезаемся во все углы.

А теперь вспомните один из хороших дней. Скорее всего, двигались вы неторопливо, испытывая приятное чувство слаженности и гармонии, чисто физическое — в области живота. Вы двигались от центра, и у вас хватало времени на то,

чтобы улыбнуться или рассмеяться над тем, что вам нравится; прикоснуться — или почувствовать чье-то прикосновение. Вы словно могли дотянуться до чего угодно — и ваши ощущения приносили вам удовольствие. Вы смотрели на людей и находили их красивыми, ловили легкие ароматы в обычном воздухе или прислушивались к звукам музыки, наслаждались богатым или тонким вкусом. Все, что надо, было сделано без лишних усилий, а то, что не получилось, — да и Бог с ним. Вас не терзали невозможные планы и расписания, перфекционистские стандарты («Все должно быть идеально и никак иначе!»). В этот день вы чувствовали себя в своем теле как дома. Это можно назвать жизнью с сердцем.

Часто мы бессильны повлиять на события нашей жизни. Наше влияние на людей также ограничено. Окружающие нас люди — такие, какие они есть, и вести себя будут так, как считают правильным. Но мы можем изменить *свою* реакцию на события и поступки других, и даже в самые сумасшедшие дни находиться в теле, как дома. Мы можем делать это сознательно, своей собственной волей.

Вот чему я надеюсь научить вас на страницах этой книги. Я уверена, что вы миллион раз слышали о том, что секрет счастья — быть всегда в настоящем мгновении, СЕЙЧАС. Хватит владеть и делать — пора *быть* человеком. За годы работы я обнаружила, что многие женщины не имеют ни малейшего представления о том, что значит *быть*, и о том, *как* это делается, поэтому у них нет выбора. Опираясь на простейшие приемы, описанные в этой книге, вы обязательно научитесь использовать комфорт вашего тела как проводника в жизни. Потеряв контакт с телом, вы почувствуете это в ту же секунду — так же ясно, как если бы у вас сейчас оборвалось дыхание или остановилось сердце.

Символы на полях напомнят вам, что вместе с чтением пора приниматься за работу.

Этот символ предлагает выполнить упражнение, описанное в тексте. Потянитесь всем телом/разумом, тихонько подпрыгните на месте для разминки — и дерзайте!

Здесь необходимо поразмышлять или предаться воспоминаниям. Мои рассказы и истории в книге нужны для того, чтобы вы поразмыслили над собственным жизненным опытом.

Последний символ — возьмите блокнот и опишите свои мысли, чувства, пережитое. Вы встретите его и там, где я рекомендую другие книги, посвященные теме главы.

Когда вы читаете о новых мыслях и идеях, это может натолкнуть вас на продуктивный мысленный диалог. Но когда вы *переживаете* новый опыт в своем теле/разуме — новое знание остается с вами навсегда.

Мой собственный путь

Для начала я хочу рассказать о своем собственном пути, чтобы вы ясно представляли, что привело к написанию этой книги. В семидесятые годы я была «супермамой» с собственным бизнесом. У меня было шестеро работников, прекрасный сад, я разводила пчел и цыплят, а в свободное время переделывала дом. Я была безумной женщиной. Я уделяла работе все свое время, и несмотря на это в моей голове постоянно роились мысли о новой работе. Я была успешной, творящей динамо-машиной и даже не замечала, насколько мне не хватало равновесия. Мои отношения с людьми не клеились из-за того, что я не могла понять: почему никто не хочет работать так, как я? Меня *несло.*

Один уважаемый мною человек посоветовал мне заниматься йогой. Я полюбила ее всей душой — и занятия изменили мои жизнь. Именно благодаря йоге я встала на тропу, ведущую к цельности. После нескольких лет усердных занятий асанами и медитацией я намного лучше стала чувствовать свое тело, меня посещали мистические переживания.

Однако постепенно я поняла, что эта форма йоги основана на представлении: важна именно духовная жизнь, а тело — всего лишь храм, в котором находится душа. Это отрицало жизненную силу эмоций, творческую энергию сексуальности.

Вместе с Бру Джой и Кэролайн Конжер я занялась трансформационной психологией. Я полюбила психологию. Она была наполнена глубоким смыслом. Я изучала энергетические поля, исцеление с их помощью, училась чувствовать поля других людей. Я была очарована — но все еще смотрела на свое тело извне, хотя и с другой точки зрения, с другой степенью осознанности.

Конечно, тогда я не могла ясно сформулировать цель своих поисков. Я не имела понятия, что ищу. Я просто знала, что все еще этого не нашла. Мистики говорят, что в каждом из нас есть искра беспокойства, заставляющая нас становиться лучше, не стоять на месте. Я верю, что так и есть.

Нельзя недооценивать силу этого дарованного небом недовольства собой. Прислушайтесь к нему — и оно поведет вас, шаг за шагом, к совершенствованию вашей сущности.

Работа с телом

Затем я пробовала разные виды работы с телом — метод Трэгера, массаж. Я хотела быть целителем — лечить прикосновением рук. Некоторое время я и правда помогала людям, исцеляя их с помощью энергии, но для большинства такой способ лечения слишком таинственен, непонятен, невероятен. Они *не чувствовали* поток энергии в собственном теле. И двух столетий не прошло с тех пор, как традиционная медицина открыла кровообращение, до того момента никто в него не верил, никто не чувствовал тока собственной крови. Не за горами то время, когда люди будут проверять течение энергии с такой же обыденностью, как мы подсчитываем удары пульса на тренировке.

Средства метода Трэгера и массажа были понятны большинству людей. Я чувствовала, что приближаюсь к своей цели. Проблема была в том, что пациенты вырывались из своей сумасшедшей жизни, оказывались на моем столе, я приводила их в порядок, а затем они с новыми силами возвращались в сумасшествие. Пока они не участвовали сами в своем исцелении, они не могли *сохранить* обретенное равновесие. Поэтому через неделю они возвращались. Я чувствовала себя санитаром на поле боя. Совершенно неожиданно для меня обрела глубокий смысл древняя мудрость: «Дай голодному рыбу — и он будет сыт сегодня, научи его ловить рыбу — и он будет сыт всегда». И я на некоторое время отошла от дел: искала все, что могла найти о каждом направлении альтернативной медицины.

Метод Фельденкрайза

Наконец я открыла для себя метод Фельденкрайза. Суть метода состоит в том, что мы обучаем мозг новому образу действий через движения тела, сам же метод назван по имени его создателя, израильского ученого Моше Фельденкрайза. Совершая незначительные (и порой не совсем обычные) движения, мы можем высвободить блоки и боль, зажатые в теле, и благодаря этому открыть совершенно новые, более продуктивные пути взаимоотношений с окружающим миром. Ключ к этому — *осознанность.* Когда знаешь, *что* ты делаешь, можешь делать то, что пожелаешь, но до этих пор ты всего лишь марионетка.

Работа заключается в изучении новых возможностей поведения, движения тела и требует взаимодействия преподавателя и самого ученика. Последователь метода Фельденкрайза берет на себя принципиально иную ответственность, нежели пациент целителя. Ученик знает, что основная доля работы, приводящей к переменам, ляжет на его собственные плечи. Для меня это был большой шаг в верном направлении. Я стала посещать занятия и через четыре года часами ката-

лась по полу, вытворяя странные, но восхитительные движения. Я соединилась со своим телом именно тем путем, который искала все эти годы. Это было похоже на волшебство!

Создатель метода Моше Фельденкрайз считал, что у здоровья есть два критерия: способность восстанавливаться после шока и способность воплотить в жизнь свою заветную мечту. Вы чувствуете, насколько широкое определение и как мало людей, к которым оно относится? Отвлекитесь на минуту от чтения, задумайтесь об этом. Прикованный к постели Стивен Хокинг — гениальный ученый-физик — воплотил в жизнь свою мечту: он по-новому осмыслил строение Вселенной, обосновал возможность путешествий во времени. Моше признал бы его здоровым человеком!

У Фельденкрайза научный склад ума. Он относит работу с энергией к веяниям движения «Нью Эйдж» — «Новой эпохи», поэтому смотрит на нее с подозрением; для меня же она стала последним звеном в цепи. Я вернулась домой.

Со временем, посвящая себя больше преподаванию, нежели целительству, я открыла и сформулировала цель моей жизни. Я поняла, что ключ к моему росту — прислушиваться к внутренней мудрости и доверять телу, стремясь всегда быть с ним, в нем. Когда происходит именно так — тогда я обеими ногами стою на своем жизненном пути.

Моя миссия — учить женщин, как найти контакт с *собственной* внутренней мудростью и пребывать в глубоком слиянии с *собственным* телом, чтобы помочь каждой из них найти свой *собственный* жизненный путь. Мы все уникальны — это чудесно! — и у каждой в жизни своя цель. И все же мы можем применять одни и те же несложные средства познания себя, которые станут нашими проводниками. Мы все движемся к одному и тому же — союзу тела, ума и Духа.

Открываемся Духу

Теперь, чтобы начать с самых азов, я хочу шаг за шагом ввести вас в бытие СЕЙЧАС. В этом моменте важно пребывание в своем теле, как дома, довольство жизнью и собой, чувство соединенности с остальной Вселенной. Кстати, хронические недуги (тот же артрит, например) победно вышагивающие по вашему организму, еще не лишают вас возможности испытывать состояние довольства. Каждый встречал тяжело больных людей, улыбчивых и преисполненных доброты, в то время как другие — с теми же проблемами — чувствуют себя жертвами, и ведут себя соответствующе. На самом деле, не имеет значения, в чем конкретно наша жизненная драма: у нас всегда есть возможность быть в состоянии внутреннего покоя, единства тела и Духа.

Когда я говорю *Дух*, я подразумеваю силу жизни, протекающую сквозь нас, но гораздо большую, чем мы. Это сила, связывающая нас с тайной мироздания, Первоисточника, с более широкими измерениями жизни. Когда мы открываемся Духу, мы становимся намного способнее к восприятию уроков жизни и выходим за рамки банального «почему я?» к более широкому пониманию происходящего с нами.

Долгие годы я сомневалась, стоит ли употреблять слово *Дух* в своей работе. Для многих оно настолько связано с религией, что приводит к незамедлительному отказу от занятий. Но со временем я поняла, что если в работе — и в преподавании, и в целительстве — я не делаю упор на глубокое осознание того, кто мы, что мы, почему мы оказались в этом теле в это время, уроки быстро забываются. Наши будничные неприятности — ничтожная, хоть и докучливая часть нас. Истинные мы — наши внутренняя мудрость и Высшее Я — терпеливо ждут часа, когда мы о них вспомним.

Как лучше работать с книгой

Некоторые рекомендации, как извлечь максимум из этой книги. Это *практическое руководство,* так что если вы будете пропускать упражнения, оно вам мало поможет. Одна моя знакомая скупает все умные книжки, но никогда не находит время их читать или работать по ним. Друзья говорят, что у нее самый умный книжный шкаф на свете.

• Заведите дневник и записывайте все, что замечаете по мере работы с книгой. Записывать — неоднозначное занятие; кто-то любит это делать, а кто-то ненавидит. Похоже, что все, чему мы учились в школе, вызывает у многих из нас автоматическое сопротивление. Эти записи — только для вас, так что забудьте про грамматику, орфографию и пунктуацию. Просто берите ручку и позвольте словам изливаться на бумагу, как будто разговариваете сами с собой. Если вы застряли, напишите «Я…» или «Я чувствую…» и увидите, что будет. Не надо стараться делать правильно — просто пишите.

Когда я снова и снова верчу проблему в голове, мне никогда не удается ее решить. Именно изложив ее на бумаге, я вижу ее более ясно. А кроме того, если я опять окажусь в подобной ситуации, у меня уже будет решение, написанное черным по белому. Удивительно, насколько упорно наши жизненные неурядицы повторяются снова и снова — и подчас только описав происходящее, мы это понимаем. Записям посвящено несколько замечательных книг, я перечислю их в конце главы, а пока что все, что вам надо, — это просто начать. В некотором смысле записывание помогает стереть все мысли, как мел со школьной доски, и начать заново, со свежей головой.

• Читайте главы по порядку, лучше всего — одну в неделю. Если надо больше времени — пожалуйста, но не растягивайте надолго, чтобы не упустить момент. Если вы учитесь новому медленно, читайте одну главу в месяц. Заранее распланируйте время — это поможет не свернуть с пути где-

нибудь на середине. Если какая-то глава вызывает у вас неприятие или сопротивление, обратите на это внимание. Очень важно отмечать, чему мы сопротивляемся: часто это именно то, что нам стоит сделать. Позвольте себе пропустить неприятное; возможно, вы захотите вернуться к этому позже. Если бы вы были моим клиентом, я бы разработала для вас персональные упражнения.

Исследование своего сопротивления — ключ к избавлению от дискомфорта. Я всегда обращаю внимание на то, откуда исходит мое сопротивление. Иногда сопротивляется та часть меня, которая всегда против любых изменений и любой работы. Но даже если это так — мы все равно плохо учимся из-под палки.

У каждой есть свой собственный, самый подходящий способ учиться новому. Я попыталась увязать много вариантов. Если, например, вы лучше воспринимаете информацию на слух — запишите упражнения на кассету. Я исхожу из принципа, что лучший способ научиться — пережить самому. Порой мы можем оглянуться на пережитое и осмыслить его по-новому.

• Каждая глава начинается с аффирмации, т. е. фразы-утверждения. Выпишите ее большими яркими буквами и повесьте на зеркало в ванной или на холодильник. Пусть она весь день пляшет где-то на краю сознания, а вечером, перед сном, произнесите ее еще раз вслух. Аффирмации и самовнушение — отличный способ использовать великую силу разума: делая упор на тело и Дух, я никоим образом не хочу принизить ее.

• Если вам удастся вдохновить на работу еще трех-четырех женщин и собираться раз в неделю — это принесет неоценимую пользу! Мы все разные — и все похожие. Поддержка группы прояснит многое, сбережет ваше время и силы. Поспрашивайте знакомых, но не переусердствуйте убеждая: те, кто работает не по своей воле, сойдут на половине дистанции, поколебав и вашу собственную решимость. Под-

держка, которую женщина оказывает женщине, — одно из самых удивительных переживаний.

Войдя в мир бизнеса, многие женщины прониклись духом соревнования, жаждой первенства, но это несвойственно нашей природе. Мы нуждаемся в себе подобных — ведь мы так долго были изолированы друг от друга. Я состою в нескольких женских группах различной направленности и не устаю удивляться, как многому мы можем научиться из чужого опыта. Не надо изобретать велосипед. Сопереживая опыту других, мы по-новому смотрим на прожитую нами самими жизнь. Любовь, поддержка членов группы, откровенная обратная связь — все это ускорило мое развитие, обогатило мою жизнь. Я безгранично благодарна им всем.

• Дайте себе слово проработать всю книгу до конца, несмотря ни на что. Все приемы специально продуманы таким образом, чтобы вы могли выполнять их в обычной жизни. Вам не придется выкраивать время в своем графике, разве что только в редких случаях, но оно стоит того!

• Будьте любопытны! Полноценно жить без любопытства невозможно. Вспомните неутомимую любознательность младенцев — они целыми часами способны возиться с собственными пальчиками. Все новое они попробуют триллион раз, пока не остановятся на чем-то одном. Если бы мы сдавались на третьей-четвертой попытке, мы бы до сих пор были не в состоянии подняться на ноги: «Жук упал и встать не может…»

Теперь объектом вашего любопытства станете вы сами. ВЫ способны заворожить! *Как* вы двигаетесь? *Как* вы делаете то или это? *От чего* вам хорошо, а *что* наводит тоску? *Как* ваше тело реагирует на то или иное событие?

Это НЕ научный подход. Мы ничего не сможем измерить, ничего не сможем в точности повторить. Каждое мгновение жизни неповторимо — и мы неповторимы в каждое мгновение. Это само по себе чудо. Недавно моя пациентка заявила,

что не может почувствовать потоков энергии, потому что это ненаучно. «Это просто смехотворно!» — сказала она с презрением. Научитесь *доверять* своим переживаниям. Не принимайте мои слова как последнюю истину — у вас все может быть по-другому. Главное — не сдавайтесь сразу, будьте открыты для новых возможностей!

Я редко привожу статистику, результаты исследований и т. п., потому что я в них не верю. Статистикой и исследованиями можно обосновать что угодно — и тут же доказать прямо противоположное! В конце главы я перечислю несколько книг, битком набитых умопомрачительными статистическими данными о единстве тела/разума. А пока что я хочу, чтобы вы соприкасались с переживаниями каждого нашего урока *непосредственно.* Помните: мы навсегда усваиваем то, что чувствует тело.

Изменения начинаются внутри нас

Возможно, вы обнаружите, что в некоторых главах говорится о том, о чем вы и так слышали или что делали сами сотни раз. В то же время некоторые мысли покажутся совершенно новыми. Что ж, посмотрим, удастся ли вам подойти к упражнениям так, словно вы узнали о них впервые. Мы всегда можем углубить свои переживания, если откажемся от уверенности, что и так все об этом знаем. Не надо представлять уроки, преподносимые нам жизнью, в виде лестницы со все более высокими ступенями (здравствуй, левое полушарие!), на каждую из которых нужно наступить один раз. Вместо этого подумайте о них как о цветке лотоса (или хотя бы обычной луковице), который раскрывает свои лепестки, открывая богатство глубины.

Я постаралась передать и информацию, и содержание уроков как можно более простым и ясным языком. Наблюдая за женщинами среди мужчин, я каждый раз вздрагиваю, когда слышу, как извращается наш язык в интеллектуальных дискуссиях о взглядах и концепциях, насквозь пропитанных

жаждой быть в центре внимания. В обществе женщин, в неделовой обстановке, мы говорим проще, слова послушны сердцу и эмоциям. Мы можем плакать, но смеемся несравненно больше. Мы любим делиться своими историями, маленькими узорами в орнаменте жизни, открывающими наше истинное Я. Вот к чему мы будем стремиться. С помощью несложных вопросов вам будет легче заглянуть в себя, заново открыть свою историю, свою мифологию.

Эта книга не ставит своей целью избавить вас от проблем в отношениях или от лишнего веса. Если вам не хватает денег, вы ненавидите свою работу или смертельно больны, книга этого не изменит. Но она способна изменить вашу жизнь изнутри: когда ваши тело, разум и Дух сольются воедино, вы найдете способ, как справиться с каждой конкретной проблемой. Мудрость вашего собственного тела знает, что надо делать, чтобы жить счастливо, в мире со всем миром. Нам просто-напросто не удается расслышать ее голос из-за непрекращающейся болтовни снаружи и внутри головы!

Одна из моих клиенток Эвелинн, видя, как ее восьмидесятилетняя мать становится все слабее и немощнее, ужасно боялась, что ее ждет то же самое. Этот страх послужил для нее звонком будильника. Проснувшись, она ясно увидела свою разобщенность с телом. После занятий по этой книге и работе по методу Фельденкрайза она вновь обрела надежду на здоровое будущее. Есть масса примеров энергичных женщин за девяносто, в которых жизнь бьет ключом. Это еще больше убеждает нас в том, что и мы можем быть такими же, если начнем заботиться о своем теле/разуме прямо сейчас.

Важное замечание: если в прошлом вы испытали психическую травму или подверглись сексуальной агрессии, некоторые приемы могут показаться вам сложными. Но я работала со многими женщинами, пережившими подобное, и со временем они все же научились пребывать в теле; нет ничего невозможного. Девочка, встретившись с болью, которую не может понять или вынести, отрешается от своего тела — для

мудрости тела это единственный способ защитить нас. Это случается даже со взрослыми.

Если мы не можем сопротивляться или бежать, мы застываем на месте, наш разум как бы покидает тело и скрывается туда, где нет боли и жестокости. Одна пациентка считала нитки на простыне, другая мысленно рисовала узоры на обоях в комнате, где она жила в четырехлетнем возрасте.

Пережив момент отрешенности, мы можем бояться полностью возвращаться в настоящее и смотрим на свою жизнь словно со стороны. Мы утрачиваем доверие к телу. Итак, если что-то в книге вам покажется невозможным или, по крайней мере, не применимым лично к вам, пожалуйста, справьтесь с этим. Если у вас не получается выполнить упражнение, сначала представьте, как вы его делаете. Бережное, с любовью отношение к себе размягчит блоки.

Всякий раз, когда вы хотя бы слегка почувствуете радость пребывания в СЕЙЧАС, ваше доверие к телу станет чуть полнее. Доверию можно заново научиться, даже если есть веская причина этого не делать. Когда вы, уже взрослая женщина, возвращаетесь в свое тело, прислушиваетесь к нему, чутко ловите все его предостережения — ваше тело заботится о вашей безопасности.

Литература

Rico, Gabriele Lusser. Writing the Natural Way. — Los Angeles: J. P. Tarcher, Inc., 1983.

Goldberg, Natalie. Writing Down the Bones. — Boston: Shambhala Publishing, 1986.

Chopra, Deepak. Quantum Healing. — New York: Bantam Books, 1990.

Глава 2
ОСОЗНАВАНИЕ
Живя осознанно, я присутствую в каждом моменте своей жизни

Большинство заданий этой книги направлено на пробуждение самосознания. Заученное однажды действие или поведение становится, как правило, автоматическим, требует меньше внимания. Поэтому большая часть наших действий и мыслей, с которыми мы сталкиваемся ежедневно, становится привычной и не нуждается в осознавании. В особенности это касается телесных ощущений, вытесняемых за порог сознания. Думаю, вам случалось идти или ехать куда-нибудь в глубокой задумчивости и добираться до пункта назначения, даже не заметив как. Другой характерный пример — когда мы идем следом за кем-нибудь знакомым и при этом не замечаем самого человека. В обычной жизни мы проводим «на автопилоте» значительную часть времени.

Способность к бессознательному повторению поведенческих шаблонов и стереотипов незаменима для нас. Ведь если бы мы попробовали осознавать *каждое* действие в течение хотя бы одного дня, скорее всего, рассудок бы этого не выдержал. Но измениться без осознавания невозможно.

В течение этой недели мы будем осваивать совершенно особый тип избирательной осознанности. Например, сейчас вы читаете эту книгу и ваше внимание сфокусировано на буквах и словах. Теперь, нисколько не меняя положения тела, постарайтесь осознать телесные ощущения, которые вы испытываете, сидя на стуле. Получилось с трудом, не так ли? Но когда вы что-либо замечаете, обращаете внимание, это уже *само по себе* что-то меняет.

Попытайтесь снова. Заметьте, как вы дышите. Вы дышите грудью или животом? Может быть, вы ссутулились и вам сложно вдохнуть глубоко? Подумав об этом, вы выпрямились? Обратите внимание на зону спины, расположенную между лопаток. Она напряжена? Обратите внимание на плечи. Они чуть ли не прижаты к ушам с обеих сторон? Или вы уже успели вернуть их на положенное место? Получилось у вас прочитать этот абзац, не отвлекаясь от своих ощущений?

В целом женщины наделены способностью осознавать одновременно множество вещей — это свойство правого полушария. Большинство из нас с легкостью готовят обед, при этом разговаривают, да еще и присматривают за детьми.

Отшлифовать умение настраиваться на телесные ощущения, не отрываясь от повседневных дел, скорее всего, будет относительно просто. Осознавая эти ощущения, мы не позволяем хронической боли стать привычной частью вашей жизни. Под хронической мы понимаем боль, снова и снова возвращающуюся или же терзающую постоянно, но с переменной силой. Боль — это крик тела о помощи, и хроническая боль становится, если мы слишком долго не откликаемся на этот крик. От большинства видов боли — от несчастных случаев на производстве до туннельного синдрома* и мигрени — можно избавиться задолго до того, как они себя проявят. Для этого надо лишь поддерживать в теле состояние комфорта. Боль НЕестественна в любом возрасте, даже в старости.

Учимся замечать

Наипервейший инструмент осознавания — привычка замечать. Не требует усилий, занимает лишь мгновение — и тем не менее помогает избавить тело от последствий стресса наших будней.

---

* Туннельный синдром — заболевание кисти, часто связанное с продолжительной работой на компьютере.

Женщины привыкли копить напряжение в плечах. Когда *вы* обычно обращаете внимание на то, что ваши плечи напряжены? После того как вернулись с работы или уже когда ложитесь спать, отрешаясь от прожитого дня? Или только когда вам уже больно? Столь многое требует нашего внимания, и, похоже, тело игнорируется чаще всего.

Несколько лет назад, в период невероятно интенсивной работы, ежедневная дорога домой занимала у меня довольно много времени. Примерно через полчаса после окончания рабочего дня я проезжала туннель. Возможно, из-за темноты или из-за чего-то еще я неожиданно заметила, что вжимаю голову в плечи чуть ли не по уши, и я со вздохом облегчения *сознательно* позволила им вернуться на место. Затем у меня вошло в привычку реагировать на этот туннель как на сигнал: пора меняться — работа закончена, впереди свободный вечер! Рабочие вопросы остались позади, я отпускаю груз забот, лежащий на моих плечах.

Секрет умения замечать — любопытство, о нем мы уже говорили. Если это будет просто еще одной обязательной галочкой в вашем расписании, скорее всего, вы будете сопротивляться. Попробуйте воспринимать управление своим вниманием как интересный, позитивный способ отвлечься от переживаний по поводу неприятностей. Вместо того чтобы по сто раз подряд повторять бесконечный спор с воображаемым собеседником, понаблюдайте за тем, что делает ваше тело. Знаете, чем мы очень сильно отличаемся от животных? Кошка в одно мгновение сжимается пружиной, готовая драться или бежать — по ситуации, но когда опасность миновала, кошке не приходит в голову сидеть и страдать — она снова расслаблена. А наш переразвитый мозг снова и снова прокручивает неприятные моменты.

Люди и их поведение — одна из самых интригующих и занимательных загадок в мире. Вам когда-нибудь приходилось ловить себя на том, что вы скандалите, вредничаете или заигрываете, и думать при этом: «Что это в меня вселилось?»

Невозможно оторваться, наблюдая, как мы общаемся друг с другом, разговаривая с помощью тела. Обратите внимание, как меняется ваша поза, когда рядом появляется кто-то, к кому вас влечет, или на кого вы хотите произвести впечатление? Научиться понимать язык тела, своего и чужого — что может быть полезнее? Мы и так уже читаем друг друга, но только на интуитивном уровне; сделайте это умение сознательным — и вы окажете себе неоценимую услугу. Начните обращать внимание на свое тело в различных ситуациях — вас ждет увлекательное путешествие длиною в жизнь!

Серьезное препятствие при овладении привычкой замечать — другая наша привычка: оценивать и осуждать самих себя. Так вот, в каждой из нас сидит свой внутренний критик, часть подсознания, созданная нами еще в детстве. Обычно это копия кого-то из родителей, поэтому критик может либо с любовью направлять, либо — что чаще — сурово наказывать. Поскольку многие родители слабо разбираются в воспитании детей, в большинстве случаев можно смело предположить, что ваш внутренний критик — едкий тип, бесцеремонно вторгающийся в ваше безмятежное сознание. На самом деле, именно внутренний критик может быть самой главной причиной нашего неумения осознавать себя. Поэтому вы должны быть уверены, что умение замечать не станет еще одним орудием в арсенале вашей самокритики. Забудьте о «правильном» и «неправильном», отбросьте оценивание. Не стоит хвататься за дополнительную возможность почувствовать себя «ниже плинтуса».

Давайте вернемся в то время, когда мы еще не оценивали себя: правильно/неправильно, успех/неудача. Для большинства это очень юный возраст: наш критик рождается рано и быстро становится невероятно сильным. Вернулись? Теперь обратите внимание на свои чувства и действия с веселым любопытством первооткрывателя.

Вот простой пример этой техники: я замечаю, что во время работы привыкла сидеть за столом, всем телом опираясь на локоть. У меня есть выбор:

• сидеть, как сидела;

• изменить позу на более уравновешенную, чтобы не увеличивать напряжение в плечах и позвоночнике;

• начать сердиться на себя за неправильную осанку. У многих из нас глубоко в теле и голове засел окрик «сядь прямо!» в исполнении родителей или учителей.

Если я замечаю, что часто сержусь на себя, — это ценная информация! Внутренний критик вечно ворчит на нас где-то на краю сознания, незаметно подавляя чувство самоуважения. *Я* могу предпочесть изменить этот стереотип — самобичевание, чтобы сделать жизнь более комфортной. Внутреннего критика вполне можно попросить поработать на полставки, т. е. не так активно. И первый шаг к этому — *заметить* его.

Если я выберу второй вариант — принять правильное положение, я могу избежать будущего дискомфорта и, возможно, боли.

Но даже если я решу так и сидеть, опираясь на локоть, я сделаю это уже сознательно, по своей воле. Что бы я ни выбрала, я в выигрыше: замечать, т. е. осознавать свое поведение, — это стратегия, ведущая к победе.

Сколько усилий мы прикладываем?

Первое, что замечают мои клиенты, — это то, сколько лишних усилий они прилагают к для выполнения обычных будничных дел. Многие из них говорят, что само по себе осознавание «запустило» цепочку серьезных изменений.

Одна из них, Кэти, совершенно не отдавала себе отчет в напряженности, в которой постоянно пребывало ее тело. Даже двигалась она рывками. Она гадала, почему ее мышцы по-

стоянно стянуты в узлы, а еще почему никто, находясь рядом с ней, не чувствует себя комфортно. Она говорила, что хотела бы пребывать в покое и расслабленности, но она человек другого типа и всегда им была. Живя в одиночестве, она никогда по-настоящему не верила, что нравится людям, так что не особенно и стремилась к новым знакомствам.

Кэти стала обращать внимание на усилия, которые тратит на движение, и однажды сказала: «Такое впечатление, что я дерусь сама с собой из-за каждого движения. Мне постоянно кажется, что на меня смотрят. Когда я делаю все более мягко, с меньшими усилиями, мир будто раскрывается в другом цвете. Я вижу все по-другому!» Вся ее жизнь переменилась — причем задолго до того, как ей удалось переместиться из сферы разума обратно в тело.

Сколько усилий вы вкладываете в выполнение ежедневных дел, которыми занимаетесь бездумно, не сосредотачиваясь?

- Как крепко вы держите расческу, зубную щетку?
- Насколько сильно сжимаете вилку или нож?
- Бьете ли вы с размаху, кладя что-либо на стол?
- Сильно ли вы отталкиваетесь от земли при ходьбе?
- Задумавшись, вы хмуритесь, гримасничаете?
- Насколько крепко вы прижимаете к уху телефонную трубку?
- Насколько агрессивны ваши жесты?
- Насколько громко вы разговариваете?
- Вы двигаетесь плавно или рывками?
- Вы обычно спешите?

У многих из нас от чрезмерных усилий суставы изнашиваются быстрее — таким же образом коленные и тазобедренные суставы быстрее изнашиваются от бега по асфальту, чем от прогулки по траве. Привычка держать все слишком

крепко со временем отражается на суставах кистей, запястьях.

По тому, сколько усилий вы вкладываете в выполнение движения, легко определить ваше эмоциональное состояние. Когда в душе царят мир и любовь, движения становятся плавными и мягкими. Когда в детстве мама причесывала меня, я сразу замечала, если она расстроена, хотя родители никогда при нас не ругались. Иногда мне страшно хотелось быть лысой — и я была уверена, что в скором будущем так и будет. Мама терзала мои несчастные кудряшки до тех пор, пока я своим хныканьем не обращала на себя внимание. Сейчас она смеется, что в глубине души была родом из Калифорнии и это играла ее горячая южная кровь. Однако женщины, с которыми она работала, часто говорили: «Выведите Джоан из себя, и она будет работать как десять мужиков». Хотя в жизни ей приходилось тяжело, дома у нас полы всегда были натерты, стекла сияли, дверные ручки горели огнем. Ее подавленный гнев выражался в *усилиях.*

Когда мы учимся или овладеваем новыми навыками, вполне естественно прикладывать больше сил и задействовать больше мышц, чем это необходимо. Всем доводилось видеть, как напряжены лица тех, кто учится писать или рисовать. Но это совершенно не помогает! Если вы не забыли, как учились кататься на велосипеде, вы наверняка вспомните и то, как от страха все тело напрягалось, мешая спокойно ехать. Со временем, когда у нас начинает получаться, мы напрягаем уже только те мышцы, которые необходимы для выполнения задачи.

Большинство достигает уровня, когда у нас получается, и останавливается на этом. Например, велосипед — это просто средство передвижения. Есть, однако, и те, кто влюбляется в велосипед и продвигается гораздо дальше, достигая какого-то мистического единства с этим спортивным снарядом. Наблюдать за ними, двигающимися, кажется, совершенно без усилий, — удовольствие. Они будто плывут по течению, рас-

творяются в потоке. А *вы* делаете что-нибудь настолько хорошо, что забываете про силу, исполняясь почти что лирического настроения?

Наблюдая за усилиями, вы также можете открыть, что вкладываете *недостаточно* сил в то, что вы делаете. Большинство женщин работает слишком усердно, когда дело касается только их самих (так уж исторически сложилось), но есть противоположная модель беззащитности, которую мы часто демонстрируем миру. О, в этом случае мы так осторожны, так мягки, так нежны, что кажется, ни на что и не способны. Мы шепчем, вместо того, чтобы говорить, постоянно спрашиваем разрешения и извиняемся.

Если вам показалось, что этот пример можно отнести хотя бы к одной-двум вашим жизненным ролям, то вам стоит поработать над умением *вкладывать* усилия. Вы будете учиться этому шажок за шажком, пока к вам не начнут относиться с уважением, которого заслуживает каждая женщина. Ни одна из нас не должна извиняться за то, что она *есть* на этом свете. У каждой — свой набор качеств, талантов и умений, и мы имеем такое же право *быть,* как и любой другой человек.

Посвятите первые два дня этой недели тому, чтобы замечать степень ваших усилий, не пытаясь ее изменить. Отмечайте также, какое умственное или эмоциональное состояние сопровождает чрезмерные усилия. В течение следующих двух дней поэкспериментируйте с изменением усилий, постарайтесь найти минимально необходимое усилие для выполнения того или иного дела. Отметьте, происходят ли изменения в вашей жизни оттого, что вы затрачиваете меньше труда на будничные дела. Для многих моих клиентов даже эта маленькая перемена становится первой ступенью к общему пробуждению.

Проведем эксперимент

Расположитесь поудобнее за столом и возьмите что-нибудь вроде кружки, пластмассовой или металлической, главное небьющейся. Сжав ее как можно крепче, с силой грохните ей об стол. Позвольте вашему вниманию пропутешествовать по телу, когда вы это делаете, пока вам не станет ясно, какие мышцы напрягаются и вовлекаются в это действие, а какие нет. Происходит что-нибудь с лицом или челюстями? Как насчет бедер и ягодиц? Возникают ли эмоции? Теперь постепенно уменьшайте силу, повторяя то же движение, но мягче и плавней. Что изменилось? Работает уже меньше мышц?

Теперь поставьте кружку как можно тише и аккуратнее — обратите внимание на то, как возвращается напряжение, когда вы слишком стараетесь добиться мягкости. В какой момент плавность превращается в *усилие* быть плавной? Таким же образом приходится тратить больше усилий, и крича, и шепча, чем если бы вы разговаривали обычным голосом.

Теперь сосредоточьтесь на словах *грация* и *изящество* и, удерживая их в сознании, снова возьмите и поставьте кружку. Изменилось ли что-нибудь в ваших телодвижениях? Разве изящество — это не абсолютное отсутствие усилия, плавное течение естественного движения? Идеальное движение — то, в котором задействованы лишь необходимые для его выполнения мышцы и ни одной больше.

Гримасничая или хмурясь, когда пишем, вжимая голову в плечи, когда думаем, мы совершаем так называемые паразитические движения. Эти действия не нужны. Можете представить себе, сколько сил мы сэкономим к вечеру, если в течение дня будем двигаться с изяществом, напрягая только необходимые мышцы с необходимым усилием!

Большинство женщин, с которыми я работала, не верят, что они изящны. Может быть, этот пример притянут за уши, ведь все они испытывали трудности с движением или боль.

Но подобное неверие в себя часто встречается даже среди профессиональных танцовщиц. Моше Фельденкрайз говорил, что в движении мы можем сделать невозможное возможным, возможное — не требующим усилий, а не требующее усилий — изящным. Но изящества нельзя достичь, действуя извне, из рассудка. Ваше сознание должно присутствовать *внутри* тела, тогда изящество не потребует от вас никаких усилий.

Многие из нас выселились из тела, когда достигли неуклюжего подросткового возраста, смутившего нас стремительным ростом, сбившего с толку разыгравшимися гормонами. Мы ужасно переживали из-за внешности, прыщик становился трагедией, каждая черточка порождала бурю сомнений! Начните прямо сейчас «собирать документы», чтобы вернуться в тело — уже на постоянное место жительства. Выберите часто повторяемое вами простое движение, например, когда вы берете в руки чашку с кофе, и с каждым разом выполняйте его более мягко и плавно. Не так уж сложно выполнять самые обычные телодвижения с изяществом, не правда ли? Экспериментируйте, но не превращайте свои опыты в тяжкий труд. Возможно, вы станете первой женщиной в мире, превратившей свой утренний кофе в лирическое переживание!

Изо всех сил?..

Начните обращать внимание на моменты, когда вы выкладываетесь в выполнение движения по максимуму, хотя было бы достаточно вполовину меньших усилий. Только учтите, что изо всех сил — это не совсем то же самое, что переусердствовать.

Попробуйте следующее: встаньте и попробуйте дотянуться левой рукой до потолка. Старайтесь изо всех сил. Что вы поняли, чему научились? Теперь поднимайте руку очень медленно, почувствуйте, как вы это делаете. Какая часть тела начинает движение, какие мышцы подключаются следом? Когда в движение приходит плечо? Как ведут себя глаза? Из-

меняется ли выражение лица? Как ваши ноги включаются в общий процесс? Не пытайтесь дотянуться как можно дальше. Вместо того чтобы концентрироваться на цели, сосредоточьтесь на процессе: это совершенно разные переживания.

Ставить цели — и полезно, и интересно, но если мы не присутствуем при самом процессе их достижения, то упускаем большую часть своей жизни. В конце концов, что происходит, когда вы достигаете цели? Скорее всего, вы тут же начинаете двигаться к следующей. В то же время вы могли бы наслаждаться и самой дорогой к цели.

Наша культура поощряет упорство и стремление выложиться по полной — это стало частью социализации, полноправного вхождения в общество. Покажи на что ты способна! Добивайся совершенства! Если не получилось сразу — бейся, бейся, бейся еще! Эта неистовая гонка выжимает нас как лимон гораздо раньше положенного времени, потому что совершенно не принимает в расчет ритмы жизни, ее течения.

Например, мытье тарелок — это не хирургия. Поэтому в некоторых вещах мы можем просто расслабиться и плыть по течению, делать все с меньшими усилиями и не истязать себя высокими ожиданиями. Зато когда речь идет о действительно важных задачах, мы можем вложить все силы и по-настоящему постараться изо всех сил.

Раньше я принуждала себя трудиться до седьмого пота и принимала это как данность; случалось, я работала на пределе по 16—18 часов в сутки, а ложась спать, чувствовала, что сделала недостаточно. Вот бы в сутках было на несколько часов больше — успела бы все!

Однажды ко мне устроилась на работу девушка, и когда я в очередной раз как одержимая старалась добиться совершенства, она сказала: «Пэм, мы же тут не операции на мозге делаем! Зачем так трястись над этой чепухой?» Сначала это меня шокировало. Такое отношение было мне совершенно чуждым, но со временем я стала понимать его смысл. Сейчас

мы с ней лучшие подруги, и наша любимая поговорка: «Жизнь слишком коротка». Слишком коротка, чтобы прожить ее НЕ в мире и счастье — плюс немного страсти. Не разменивайтесь по мелочам. Вы же не станете готовить все блюда на самом сильном огне? Перестаньте растрачивать силы, и ваше тело проживет дольше, доставляя вам больше радости.

От наблюдений — к вопросам

Понаблюдав некоторое время за своим поведением, вы могли заметить, что у вас возникают вопросы о нем. В этом смысле поведение означает группу или цепочку выполняемых вами движений и действий.

Езда на велосипеде — это поведение, в котором у всех людей много схожих движений. А когда мы расстраиваемся — мы можем вести себя совершенно по-разному. Одна, расстроившись, бежит и плачет. Другая потрясает кулаками, выпячивает подбородок и вопит что есть мочи. У третьей могут чуть подергиваться веки и нижняя губа, а все тело сжимается в комок, пока не онемеет. Хотя *все* эти реакции могут быть вызваны одним и тем же внешним событием. Мы все разные, каждая — детище собственного исключительного опыта. Есть замечательная фраза: «Наше тело — это застывшие черты сформировавших нас радостей и бед».

Обычно наши поведенческие стереотипы повторяют наших родителей (или противоположны им). Когда мне было за тридцать, меня страшно угнетал факт, что моя мать жила внутри меня и в чем-то заставляла делать по-своему. Например, я выросла в Англии — стране с непредсказуемой (мягко сказано!) погодой. Когда выходило солнце, мама непременно говорила: «Пойди поиграй на улице. Стыдно сидеть дома в такой прекрасный день». Сейчас я живу в Калифорнии, где солнечно почти всегда, но замечаю, что чувствую себя неуютно, если провожу весь день дома. Возникает какое-то чувство вины.

Забавное заключается в том, что мама, кроме всего прочего, передала мне привычку не тратить время попусту, понимание того, как важно приносить пользу. Вскоре после переезда в Калифорнию я всей душой увлеклась садом, я часами работала в саду. Я выполняла оба условия: была на улице в солнечную погоду, усердно и плодотворно трудилась. С тех пор как я поняла, что мое поведение во многом определялось голосом моей матери, у меня появилась возможность выбора. Я могу перестать заставлять себя работать в саду и проводить время дома в хорошую погоду, не чувствуя себя виноватой. Откуда берется мое поведение, я узнала, *задавая себе вопросы.*

Вот некоторые, самые полезные из них:

- Как я это делаю?
- Когда я это делаю?
- Чем запускается такое мое поведение?
- Кем запускается это поведение?
- Научилась ли я этому поведению от родителей?
- Хочу ли я продолжать вести себя так же?

Вопрос, наиболее часто задаваемый нами в жизни: «почему?» — здесь практически бесполезен. Он порожден линейным, причинно-следственным мышлением, которое обычно завершается оцениванием и осуждением.

Например, я замечаю, что мой желудок словно стянут, а ногам при этом не стоится на одном месте. Ощущения тела словно говорят: «Надо выбираться отсюда!»

Я могу спросить себя: *как*? Сначала я повысила кислотность желудка, затем сжала мышцы живота, почувствовала напряжение в горле. Затем напрягаются ягодицы, подгибаются колени, ноги требуют движения, и мне уже необходимо куда-нибудь уйти.

Затем я спрашиваю: *когда*? Я веду себя так, когда кто-то говорит вещи, которые я не хочу слышать, забрасывает меня

словами и не дает шанса ответить. Это, кстати, ответ и на вопрос, *чем запускается* это поведение.

Кто его запускает? Естественно, человек, рядом с которым я в этот момент нахожусь, но я могу вернуться мыслями в прошлое и вспомнить, кто изначально вызывал такую реакцию. Эта модель поведения не возникла в моей жизни ниоткуда в одно мгновение. Я выросла в Англии, где детям не дозволялось перечить взрослым — вот полный комплект первоначальных пусковых факторов, слишком многочисленный, чтобы перечислять все.

Научилась ли я этому от родителей? Да, моя мать точно так же реагировала на конфронтацию. Она предпочитала первой покидать поле боя.

Хочу ли я продолжать вести себя так же? Нет, я уже достаточно взрослая, чтобы выбирать себе почву под ногами и встречать лицом к лицу все, что суждено. А если я еще недостаточно взрослая, то в *этой* жизни ничего такого не произойдет.

Итак, теперь я могу обратить внимание на свое поведение и выбирать, вместо того чтобы пассивно подвергаться словесной атаке. Со временем мое первоначальное поведение отомрет, его заменит более соответствующая моменту реакция. Если бы я сначала спросила: «почему?» — я могла бы и не получить всю эту информацию.

Удивительно, насколько мы изобретательны, гениальны в оценивании себя. Мы учимся этому с пеленок. Когда малышку, второй раз подряд опрокинувшую на себя молоко, спрашивают: «Зачем ты это сделала?» — она не знает, что ответить. То ли ей нравится само действие, то ли привлекаемое с его помощью внимание. Кто знает? И очень скоро мы выдумываем хорошие, логичные, линейные ответы на постоянные «почему?» и «зачем?» взрослых. Это становится признаком успеха в отношениях с другими. Это называется рационализацией, или, проще говоря, придумыванием оправданий.

Рационализация может опираться даже на особенности и странности нашей культуры. Несколько лет назад на суде в Сан-Франциско обвиняемый в убийстве заявил, что в его злодеянии виновато плохое питание. Это оправдание вошло в историю как защита Твинки. Вы можете представить, чтобы к этому прислушались в тридцатые годы? Однако в тридцатые принимали как факт, что женщина часто поступает иррационально и весьма неуравновешенна в период менопаузы. Сегодня женщины уже не используют этот факт в свое оправдание.

Реальность — в том, что у всех нас есть множество сложных, повторяющихся моделей поведения. Если они не делают нашу жизнь богаче и плодотворнее, мы можем сперва обратить на них внимание, а затем изменить. Вопрос «почему?» часто приводит к оцениванию и рационализации, при этом не особенно помогая что-либо изменить. Многие женщины после нескольких лет психотерапии могут точно сказать, почему они ведут себя так или иначе, но бессильны изменить свои реакции. Перемен мы добиваемся, замещая привычную телесную реакцию новым действием. Движения тела приводят к изменениям и закрепляют их.

Воспоминание

Еще один инструмент осознавания — воспоминание: это тоже процесс замечания, только замечаем мы не то, что происходит сейчас, а то, что произошло раньше. Мы все пережили так много, что можем оглянуться и учиться на своем опыте «задним умом», которым мы так крепки. Наше восприятие прошлых событий часто меняется по истечении лет. Помните, как подростком вы не понимали, почему ваши родители поступают так, а не иначе? А потом, когда у вас самих были дети-подростки, все становилось понятно.

Вспоминая прошлое в мельчайших деталях, слыша произнесенные слова, видя цельную картину, повторяя позу тела, чувствуя то, что чувствовали тогда, мы можем изучать

свое прошлое с опытом и мудростью нашего настоящего. Мы можем яснее понять, как сформировались наши убеждения и мнения. Когда я попрошу вас что-нибудь вспомнить, отвлекитесь от чтения и целиком отдайтесь воспоминаниям, и если у вас появится новое осмысление прошлого — обязательно запишите его в дневник. Все мои знакомые женщины любят рассказывать свои собственные истории. Наши истории — великая ценность: через них мы понимаем свою жизнь в определенном контексте, они помогают увидеть смысл нашего путешествия по жизни. Как мы определим, насколько далеко ушли, если не будем оглядываться на пройденный путь?

Задания на неделю

• Заметьте, сколько усилий вы прикладываете, делая что-либо.

• Уменьшите усилия до минимально необходимого.

• Добавьте в движения тела чувство грации и изящности.

• Заметьте, если вы обычно делаете все изо всех сил.

• Если вы обратили внимание на что-нибудь интересное или даже интригующее в своем поведении, задайте себе шесть вопросов:

— Как я это делаю?

— Когда я это делаю?

— Чем запускается такое мое поведение?

— Кем запускается это поведение?

— Научилась ли я этому поведению от родителей?

— Хочу ли я и впредь вести себя так же?

• Вспомните человека в прошлом, больше всех повлиявшего на то, насколько усердно вы сегодня трудитесь. Поразмышляйте о том, насколько счастлив и уравновешен он был.

Не забывайте делиться всеми своими открытиями с дневником. Пусть он будет картой вашего пути к переменам. Позже, если вам покажется, что вы ничего не достигли, вы сможете пролистать дневник и оценить свой рост. Вы очень долго вливались в общество, работая сверх своих возможностей и отгоняя от себя боль. Теперь вы постепенно превращаетесь в понимающую, сильную женщину, постигающую мир через осознавание тела. Давайте же не будем торопить себя!

Глава 3
ДЫХАНИЕ
Когда я дышу, я чувствую свое единство с жизнью

Если вы читаете эту книгу, можно с уверенностью сказать, что вы дышите. Обычно мы не замечаем, как дышим, хотя без этого не смогли бы прожить и секунды. От того, *как* мы дышим, зависит то, насколько мы полны сил, насколько бодры, насколько жизнерадостны. От этого зависит даже то, насколько интересна и полна наша жизнь. Научиться правильно дышать в любой ситуации — скорейший способ изменить свою жизнь к лучшему. Неважно, какую эмоциональную или физическую боль вы испытываете, осознанное дыхание поможет ее облегчить. Возможно, это слишком громкие слова об умении, овладеть которым столь легко, но это истинная правда.

На своих занятиях я часто встречаю сопротивление работе с дыханием: «дышать скучно», «я уже умею дышать», «давайте что-нибудь новенькое и поинтереснее». Поверьте мне. Дыхание — это дорога домой, к покою сознания, принятию эмоций, пробуждению интуиции вашего тела.

Выдох — это образ нашей жизни. Если мы научимся выдыхать полностью, мы настроимся на вселенский принцип: отпустить старое, прежде чем браться за новое. Дыхание — это отпускание, опустошение себя с глубокой верой в то, что нас ожидает следующий вдох. Представьте себя стоящей на крыше горящего дома — вы должны полностью отказаться от опоры под ногами, чтобы спрыгнуть вниз, туда, где нет пламени. Разве вас не удивляет, как много людей предпочитают хвататься за старое, убивающее их, а не отдаться новому?

При поверхностном, грудном дыхании мы удерживаем предыдущий вдох и никогда не выдыхаем полностью. Недостаток кислорода в крови воздействует на каждую клетку тела, особенно это касается мозга. Глубокое дыхание способно замедлить волны мозга до уровня альфа-ритмов — только в этом состоянии мы можем услышать свою внутреннюю мудрость. Обычные ритмы мозга (бета-ритмы) слишком активны, чтобы мы успевали уделить внимание негромкому, но уверенному голосу внутреннего знания.

Зачем нам учиться дышать? Ответ — все тот же. Наша жизнь не сонастроена с природой. Травмирующий процесс социализации грабительски лишил нас пространства для органичного роста. Мы научились жить в спешке. Сколько раз в детстве вам велели поторопиться? И вы перестали вдыхать воздух жизни полной грудью, чтобы угнаться за окружающими вас взрослыми. Когда вы расстраивались или пугались, вы задерживали дыхание и со временем заметили, что дыша неглубоко, можете притупить свои чувства. Помню, как ребенком, загрустив, я лежала в постели, дыша такими маленькими глоточками, что представляла, как становлюсь невидимой и легкой, как облачко, и улетаю на небеса. Ничего из этого не вышло, я все еще тут! Если бы в детстве нас учили *вдыхать* свои чувства, а не сдерживать дыхание при неприятностях, мир каждой из нас выглядел бы по-другому. Но не стоит переживать — учиться дышать никогда не поздно.

Большинство из нас, дочерей западной цивилизации, практически всегда дышит верхней часть грудной клетки. Оглянитесь вокруг. Заметьте, как дышите вы и как дышат люди, рядом с которыми вы проводите свое время. Заметьте, как люди дышат, когда они возбуждены, скучают, подавлены, мчатся куда-то, перетрудились, спокойны, когда они любят. Если вы не чувствуете, как при дыхании живот движется вперед-назад (на уровне пояса), значит, вы дышите только верхом груди.

В верхней части легких циркулирует всего полчашки крови. Легкие же должны снабжать кислородом больше литра крови, так что получается, что вы предлагаете организму очистить и зарядить энергией всего себя, залив меньше чашки топлива вместо положенных четырех. Положите-ка в бисквит одно яйцо вместо четырех — что с ним станет? Он будет плоским и твердым, как подметка. Дыхание животом помогает телу лучше функционировать в вечно спешащем мире. Парадокс в том, что, дыша глубже, мы видим смысл в том, чтобы не спешить сквозь жизнь. И мы начинаем двигаться по своему пути медленнее, наслаждаясь своими чувствами. Образно говоря, мы успеваем вдохнуть аромат роз, растущих по краям дороги.

Многие школы предлагают специальные дыхательные упражнения, я же хочу привести только три из них — они мне нравятся больше других, я сама регулярно их выполняю. Эта глава — одна из тех, на которые нужно будет выделить время, желательно — рано утром.

Другое подходящее время — после работы, но еще до того, как вы займетесь своими домашними делами. Если вы будете выполнять упражнение прямо в постели перед сном, вы можете расслабиться, а можете и, наоборот, взбодриться так, что уснуть удастся нескоро. Попробуйте разные варианты, найдите для себя лучшее время. Чтобы преодолеть привычку неправильно дышать, очень важно заниматься регулярно.

Дыхание с покачиванием

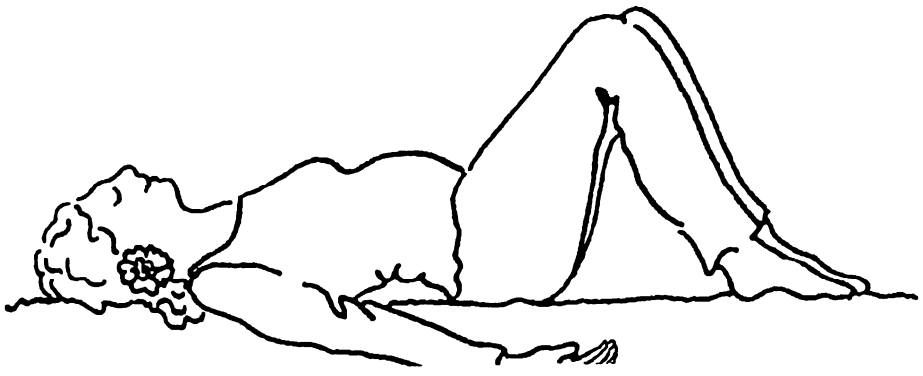
Сначала прочитайте весь абзац целиком, а потом попросите кого-нибудь (если это возможно) прочесть вам инструкции.

1. Лягте на пол, согните ноги в коленях, ступни полностью стоят на полу. Представьте, что вы — огромные часы. Там, где у вас сердце, — цифра 12, колени — цифра 6. Мы и в дальнейшем будем использовать такую аналогию, поэтому

разберитесь в ней тщательно прямо сейчас. Так вот, если бы я смотрела на вас из-под потолка, я бы увидела вас как циферблат, а ваш копчик был бы его центром.

2. Продвиньте свой таз и живот к коленям, на 6 часов. Это очень незначительное, короткое движение. Копчик от пола не отрывается и не смещается, но спина прогибается мостиком. Теперь качнитесь, как бы откатитесь назад, направив таз на 12 часов, к сердцу. Низ спины не должен давить на пол. Мягко покачайтесь вперед-назад, на 6 часов — на 12 часов, пока не прочувствуете это движение. Не надо слишком стараться. Это короткое, плавное покачивание. Не отталкивайтесь ступнями от пола. Верх спины, шея, плечи, подбородок полностью расслаблены.

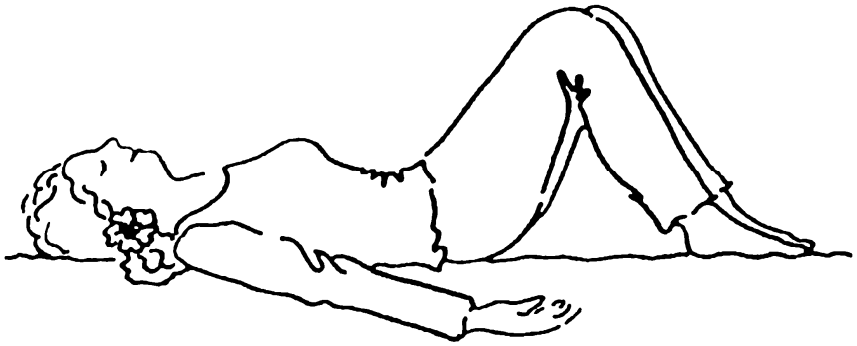
3. Когда живот выпятится в сторону коленей, на 6 часов, сделайте глубокий вдох животом. Перед выдохом качнитесь обратно на 12 часов и полностью выдохните. Дышите в удобном вам ритме свободно, не напрягаясь, а движения таза напомнят вам, когда вдыхать и выдыхать. Разобравшись с этим, поработаем немного больше над выдохом, поскольку именно выдох — наиболее существенный этап такого типа дыхания. Вдох всегда произойдет автоматически, если мы подождем некоторое время. Для выдоха необходима работа диафрагмы, мышечной «стенки», отделяющей легкие от органов пищеварения.



Когда живот выпятиться сделайте глубокий вдох

4. Начинайте выдыхать через рот, как будто задуваете свечу (вдох по-прежнему через нос). Выдохните полностью,

втягивая диафрагму под ребра. Обратите внимание, насколько полный выдох вы можете сделать, подключив к работе диафрагму. Держите плечи расслабленными, не напрягайте бедра. Заметьте, какие мышцы, кроме тех, что необходимы, напрягаются — это обязательно будет происходить, ведь вы учитесь новому. Позвольте напряжению уйти из них.



Выдохните полностью втягивая диафрагму под ребра

5. Каждый раз после полного выдоха дождитесь, пока вдох не начнется сам по себе, в глубине живота. Уменьшите усилие на выдохе, пусть он станет плавным, мягким, в два раза дольше вдоха. Вы по-прежнему покачиваетесь, напоминая себе, откуда идет ваше дыхание. Если вы попытаетесь дышать, лежа всей спиной на полу, глубокого дыхания не получится. Позвольте вашему животу расширяться и сжиматься. Это движение также полезно для мышц живота.

Следующее упражнение может показать сложным, хотя на самом деле это совсем не так. Разучив его, уделяйте ему каждое утро по 5 минут, и ваш день с самого начала будет наполнен ощущением равновесия, внутренней силы. Вдобавок при каждом выдохе я произношу про себя какую-нибудь мантру. Одна из моих любимых — «Времени всегда достаточно». Вы можете выполнять это упражнение в постели, только что проснувшись, но на первых порах легче учиться, лежа спиной на жестком полу.

Вот краткая инструкция:

- Согните ноги в коленях.
- Качните таз на 6 часов.

• Прогните спину, вдыхая животом.

• Качните таз на 12 часов.

• С силой вдавите спину в пол, медленно делая полный выдох через округленные губы, втягивая диафрагму под ребра.

• Дождитесь, пока новый вдох не произойдет естественно.

Буддисты полагают, что просветление приходит в паузе между выдохом и вдохом. Эта пауза становится все дольше по мере занятий, но это абсолютно не связано с каким-то сдерживанием дыхания. Это момент вне времени, когда вы чувствуете биение сердца каждой клеточкой своего тела.

Выполняя это упражнение, вы можете открыть для себя, что совершенно не были знакомы с диафрагмой. Многие из нас долгие годы позволяли ей болтаться без дела в бессрочном отпуске. Вновь учась вовлекать ее в дыхание, мы помогаем и пищеварению. Все в теле происходит в соответствии со своим собственным ритмом, и, позволяя диафрагме столько времени оставаться в стороне, мы можем ожидать, что и другие органы станут такими же вялыми. Телодвижения любого рода бодрят все отдельные системы — иммунную, пищеварительную, лимфатическую, эндокринную и т. д., помогая им танцевать в своих собственных ритмах живее и энергичнее. Чтобы было понятнее, представьте свое тело как гигантскую танцплощадку, где каждый слышит свою собственную музыку и танцует в своем стиле. Кто-то отплясывает польку, кто-то свинг, но никто не рассиживается, как у тетки на именинах.

Выполняя это упражнение по 5 минут в день, вы начнете осознавать свое дыхание в течение всего дня. Когда вы заметите, что осознаете, как дышите, непременно сделайте несколько глубоких вдохов животом с полными выдохами. Очень скоро грудное дыхание станет вам мешать и будет

служить для вас знаком, что вы напряжены. Это обратит ваше внимание на дискомфорт тела.

Хочу сказать несколько слов о животе. Может быть, еще в юности мы по своей воле отказались дышать животом — с тех пор, как в нас проснулось лицемерие. Я не спорю, что от такого дыхания ваш живот ходит ходуном взад-вперед: если этого не происходит — значит, вы дышите неправильно. Но взгляните на фотографии кинозвезд пятидесятых годов. У любой из них — прелестный круглый животик, пример — Мэрилин Монро. Это нормально, это естественно для здоровья. Образ тела, в который мы сами себя загнали со времен популярности Твигги*, — неестественный и нездоровый. Это мысленная смирительная рубашка еще опаснее, чем корсет XIX века. Я не завидую, когда вижу женщину с животом, похожим на лестницу из мышц. Они всерьез отрицают свое тело.

На моих тренингах всегда шутят о фельденкрайзовском животике — животике, который двигается в такт дыханию, достаточно сильном, чтобы поддерживать позвоночник, но никогда не жестком. В голове не укладывается — как в женскую психику настолько глубоко въелся образ то ли куклы Барби, то ли изголодавшегося сироты? Сделайте глубокий вдох животом — и выдохните этот образ прочь из своей жизни!

«Мычащее» дыхание

Над вторым дыхательным упражнением можно работать где и когда угодно. Для начала попробуйте немного помычать, дыша грудью. Затем промычите какую-нибудь мелодию, не задумываясь о дыхании. И вы заметите, что естественным образом сделали быстрый вдох животом, чтобы

* Твигги (наст. имя — Лесли Хорнби) — супермодель, кумир шестидесятых. Ее характерными чертами были необычайно тонкая фигура, короткая стрижка. Образ Твигги на долгие годы стал стандартом модельного бизнеса.

запасти достаточно воздуха для «пения». В течение дня, когда бы вы ни вспомнили, промычите любой мотив, который вам нравится. Особенно здорово это помогает, когда вы чувствуете, что напрягаетесь или смотрите на жизнь слишком мрачно.

Не позволяйте себе придумывать причины, по которым у вас может не получиться напевать. Вам же не в опере выступать, верно? Мычать могут все. Это прекрасно влияет на голосовые связки. Позвольте звукам «падать» из головы прямо в живот. Послушайте, как по-разному резонируют разные части тела. Переносите звук вверх и вниз — между головой и животом. Поиграйте с ним. Почувствуйте, как отзывается вибрацией каждая косточка в голове. Мы все входим в резонанс со звуком на очень глубоком уровне. В йоге есть дыхательное упражнение, включающее пропевание гласных, — эти звуки сонастраивают системы тела. Это могут быть любые гласные. Если вы устали, это упражнение вернет вам силы.

Если вы никогда не поете или не напеваете, спросите себя, когда вы отказались от этого. Кто велел вам не петь? Вы помните, как распевали в детстве, играя совсем одни? Я до сих пор не могу понять, чем естественное, радостное детское пение так раздражает людей, какую угрозу они слышат в нем? Дочка моей подруги, очаровательный, бойкий ребенок, обожает петь, но стоит ей открыть рот, ее старшая сестра тут же велит ей прекратить. Думаю, каким бы золотым ни было наше детство, поблизости всегда находились люди, готовые задавить на корню нашу жизнерадостность. Проще всего им было ограничить нас в движениях и пении. Давайте перестанем слушаться старых тиранов и будем петь — напевать свой собственный мотив, громко и чисто, прямо из глубины тела!

Дыхание Неба и Земли

Это моя любимая техника. Я применяю ее всегда, когда выхожу из равновесия. Перед тем как начать, внимательно

прочитайте всю инструкцию. В этой главе — много нового материала, и вполне возможно, что вам потребуется больше недели на его освоение. Отработайте каждое упражнение, пусть оно войдет в вашу жизнь, прежде чем вы перейдете к следующему.

При выполнении этого упражнения, особенно поначалу, лучше всего стоять на земле: именно на голой земле, не на асфальте и не на бетоне. Если это невозможно, вспомните как можно ярче момент, когда вы становились на землю. Недавно я ездила на выходные в Сан-Франциско, и за все это время мои ноги ни разу не касались живой земли. Похоже, потребность в соединении со стихией земли — естественное следствие соединения с телом. Постепенно возвращаясь в свое тело, вы можете заметить, что ищете встреч с природой.

Закройте глаза, сосредоточившись на происходящем внутри. Если вам неуютно с закрытыми глазами, опустите взгляд, смотрите вдаль, на линию горизонта. Пусть вам будет удобно. Если вы не слишком доверяете миру, примите это как данность и не закрывайте глаза, но старайтесь постепенно перестать обращать внимание на внешний мир.

Вдохните животом и представьте, как вместе со вдохом вы втягиваете энергию земли через ступни, поднимаете ее по ногам и позвоночнику и закручиваете спиралью в сердце. Направьте выдох вглубь земли, словно пуская корни в сейчас. Сосредоточьтесь. Что вы чувствуете, когда энергия протекает сквозь тело?

Ваши ощущения будут меняться в зависимости от погоды и времени года. Весной я чувствую энергию роста, чувствую, как раскрываются и пробиваются сквозь тьму в поисках света семена. Летом энергия земли — это поток, бьющий через край. Осенью она уже не так стремится ввысь; плоды созрели, энергия начинает стекаться обратно к земле. Наконец, зимой — это дремлющая сила, терпеливо ждущая нового возрождения.

Обратите внимание на цвет энергии — вы увидите его по-своему. Может быть, она играет всеми оттенками зеленого, растущего? Или богатого темно-коричневого цвета — цвета самой земли, все элементы которой повторяются в каждой клеточке нашего тела? Может, голубого — цвета океана, колыбели жизни? Что для вас земля? Опора и питание? Поддержка? 24 часа в сутки, каждую секунду земля служит опорой для нас, а сила ее притяжения никогда не дает нам забыть об этом.

Такое дыхание открывает нам доступ к жизненной силе и энергии возрождения, скрытой в земле. Вдыхая энергию сердцем, представляйте, как в нем зажигается розовый огонек, разгорающийся с каждым вдохом.

Установив прочный контакт с землей, перестаньте сосредотачиваться на энергии — вы и так знаете, что она будет течь, сама по себе. Теперь направьте свое внимание на небо над головой. С каждым вдохом направляйте энергию Неба, энергию Духа через макушку в сердце. Неважно, что для вас означает слово *Дух* — небеса, ангелы, Вселенная, Богиня, Бог, Абсолютное знание, Тайна бытия — Духу безразлично, как вы его называете. Энергия — легче, чище, ярче, чем любые определения. Я представляю себе Дух как энергию, любящую безусловно.

Когда энергия Духа проходит на уровне ваших глаз, скажите себе: «Я ясно вижу глазами любви». Когда достигнет горла: «В моих словах — любовь и откровенность». Когда же она достигнет сердца, позвольте ей влиться в циркулирующий там поток энергии земли, делая розовый огонек в сердце еще ярче. В этот момент вы можете по-другому почувствовать свое сердце — как будто оно стало больше или же испытать странную, не знакомую ранее боль. Это открывается ваша сердечная чакра.

Теперь позвольте себе дышать нормально. Вы канал между Землей и Небесами. Чувствуете, как энергии Неба и Земли внутри вас пришли в равновесие? В результате регуляр-

ных занятий вы сможете чувствовать их поток, как пульсацию, которая перемещается вверх-вниз по позвоночнику. Объединив в себе эти энергии, вы преодолеваете все границы, становитесь самой беспредельностью.

Пошлите розовый свет из сердца в больную или зажатую часть тела. Представьте, что он течет подобно воде. Почувствуйте, как он струится по всему телу, пока каждая клеточка не запляшет от избытка жизненных сил. Затем, если вы захотите, вы можете послать эту энергию любому, кому она необходима. Представляйте, как она течет из вашего сердца прямиком в их сердца.

Наконец, сконцентрируйтесь снова на своем сердце. Посвятите немного времени самой себе — оцените по достоинству, какое вы чудо. Цените себя за добро, которое вы делаете другим. Распробуйте, посмакуйте этот этап, насладитесь им. Не торопитесь. Когда будете готовы, открывайте глаза.

Когда вы освоите дыхание Неба и Земли, завершайте все упражнение в десять вдохов-выдохов: четыре от земли, четыре от неба, два на исцеление. Освоить упражнение — все равно что завести новое знакомство: сначала ходите вокруг да около, а потом достаточно просто подойти, и вас признают за свою.

Для меня дыхание Неба и Земли — это возвращение к реальности. Когда мне кажется, что мир несправедлив ко мне, я подключаюсь и возвращаюсь в равновесие. На первых порах вы будете забывать об этом упражнении именно тогда, когда оно больше всего нужно, но при регулярной практике оно превратится в изумительное средство восстановления равновесия и концентрации.

Если упражнение в целом вызвало у вас чувство неудобства, пропустите его. Оно нравится не всем. Многим моим клиентам поначалу казалось неловким все, связанное с пробуждением Духа. Но дело в том, что еще на раннем этапе своей работы я пришла к выводу: без включения силы Духа в ра-

боту с телом/разумом глубоких перемен достичь гораздо сложнее. Наше сознание включает в себя множество уровней, и эта техника дыхания — достаточно простой способ соединиться с более глубокими из них. Конечно, существует медитация — отличное средство для тех, кто занимается ею по-настоящему. Но, мне кажется, с ней — как с аэробикой: все знают, что это полезно, но никто не занимается ею регулярно.

Ко всей внутренней работе, или работе с воображением, описанной в этой книге, можно применить правило: «не получается — притворяйся, что получилось». Например, если у вас не получается представить, как энергия земли поднимается по позвоночнику — просто ведите себя так, как если бы у вас это получалось. Мы все — как радиоприемники, настроенные только на одну волну. Внешние стимулы сыплются на нас сплошным потоком, а мы воспринимаем только малую долю, которая укладывается в наши представления. Из-за своей неготовности мы отражаем большинство этих стимулов, как будто их и не существует. Поэтому позвольте себе поверить, что энергия земли существует, и вы настроитесь на ту «радиостанцию», по которой и «транслируют» энергию земли. В следующих главах мы более подробно поговорим о том, как связаны энергия и наши убеждения.

Задания на неделю

• Разучите и выполняйте все три дыхательных упражнения, постепенно включая их в свой арсенал. Работа над дыханием — фундамент для счастливой и насыщенной жизни. Проявите к себе любовь — занимайтесь, пока правильное дыхание не войдет в привычку.

• Продолжайте вести дневник и замечать. Каждая глава как бы включает в себя предыдущую. Начав замечать — делайте это и далее. Научившись правильно дышать — продолжайте в том же духе. Дыхание Неба и Земли в большой

степени поможет вам подготовиться к главе, посвященной работе с энергией.

Литература

Spreads, Carola. *Ways to Better Breathing.* — Great Neck, NY: Felix Morrow Publishers, 1986.

Глава 4
НАХОДИМ КОМФОРТ
В поисках комфорта я нахожу радость

Что вам приходит на ум, когда вы слышите слово *комфорт*? Уютное кресло у камина; нагретый солнцем песок пляжа; потертый халат и домашние тапочки, может быть, крепкие объятия любимого? Каждая из нас понимает комфорт по-своему, но для большинства — это выпадение из обычной суеты и, возможно, чуть больше тепла.

Эта глава поможет вам расширить свою коллекцию образов. Благодаря этому ваше тело дольше будет находиться в состоянии комфорта. Когда мы ясно понимаем, что для нас комфорт, то чувство дискомфорта может служить сигнальной системой тела вместо боли.

Вспомните ситуацию, когда вы ощущали себя комфортно, без лишнего напряжения занимаясь любимым делом, которое легко вам дается? Любое давление, стремление к достижению нарушает комфорт и усиливает стресс. Давление может быть внешним, например, время или необходимость вписываться в какие-то стандарты, или же внутренним, исходящим от завышенных ожиданий нашего внутреннего критика. Откуда бы ни появлялось давление, из-за него моментально пропадают чувство комфорта и удовольствие от дела; если же говорить о теле — учащается дыхание, да и сердце бьется чаще. Это доводит нас до предела.

Идеальным для нас было бы замечать эти признаки возникшего давления, как только они появляются в теле. А затем вырабатывать ответную реакцию, которая бы вернула нас в состояние комфорта. Именно внутренний мониторинг, наблюдение за уровнем комфортности ведет к здоровью и отличному самочувствию. Есть мнение, что стресс (разумеется, не чрезмерный!) полезен. Я смотрю на это несколько ина-

че. Я сказала бы, что нам необходим какой-то вызов, волнение от новых достижений и возможность достижения успеха, но стресс и дискомфорт сами по себе — без этого вызова! — не принесут никакой пользы.

Замечаем комфорт

Самое первое задание — отметить, что *прямо сейчас* для вас комфортно. В течение дня делайте мысленные пометки, когда вы довольны, чувствуете себя легко. Комфорт может быть различным по своей степени: от простого отсутствия дискомфорта до совершеннейшего блаженства. Замечайте это. Как насчет счастья, за которым мы все время гонимся? Счастье и комфорт — это для вас одно и то же?

В чем разница? Ловите момент, когда ваши губы готовы расплыться в улыбке без всякой причины. Иногда, бродя по знакомым тропам, я замечаю, что улыбаюсь и меня переполняет радость — просто потому, что я живу на этой прекрасной Земле.

Начните прислушиваться к вашим собственным, особенным сигналам недостатка комфорта — темп дыхания и пульса, сжатые зубы, ноет желудок, тяжесть на сердце, желание поскорее «убежать» от происходящего. Обратите внимание, расслаблены ли ваши глаза, затем руки, ноги. Мышцы шеи, плечи, живот. Какие знаки вам понятнее всего?

Беспокойство — это крайность для спектра комфорта. В чем выражается ваше беспокойство? Вы скрипите зубами во сне? Барабаните пальцами по столу, притопываете ногой, грызете ногти? Крутите кольца или играете с украшениями? Пока что просто отмечайте, не пытаясь ничего изменить.

Возможно, вы прекрасно понимаете — неважно, можете выразить это словами или нет, — комфорт или дискомфорт испытывает человек рядом с вами. Один мимолетный взгляд — и перед вами раскрывается состояние вашего партнера, начальника, детей. Их лица уже сами по себе выражают

столько, что можно целую книгу написать! Этому полезному умению женщина учится еще в самом раннем возрасте, проходя по пути социализации. Помню, ребенком меня завораживали изменения в лицах окружающих людей. По выражению лица я могла с точностью сказать, как они относятся к своему собеседнику.

Обратите это умение на саму себя. Бросьте взгляд на собственное лицо как бы изнутри, без зеркала. Вас может удивить ваше обычное выражение лица в то время, когда рядом никого нет. Запишите в дневнике всего лишь одним словом — *что* выражает ваше лицо. Спокойствие, безмятежность, счастье или занятость, тревогу, озабоченность?

Возможно, поняв, как редко вы по-настоящему испытывали комфорт и насколько жестки условия, необходимые вам для этого, вы будете выбиты из колеи. Много лет назад я была потрясена, когда мне первый раз сказали, что я — нервная развалина, строящая из себя крутую суперженщину. Мне понадобилось несколько дней, чтобы принять эту горькую правду. И мне пришлось отказаться от привычки игнорировать реакции своего тела.

Я постоянно была настолько энергична, настолько занята, что в действительности даже не понимала, что такое комфорт. Все мое внимание было отдано достижению цели. Я была ориентирована на результат. Я могла сразу же сказать, насколько хорошо себя чувствуют мои муж и сын, потому что *их* счастье было в списке моих целей — но не *мое*! Я была потрясена, обнаружив, что живу на нервной энергии.

Моя английская тетушка жила на чае и бисквитах — кофеин и сахар! — и я вдруг ясно увидела наше сходство. А моя подруга из Нью-Йорка, пожив несколько дней в Калифорнии, говорит: «Так, хватит, я начинаю расслабляться. Надо возвращаться в Нью-Йорк, пока не поздно». Ей нужна неделя, чтобы привыкнуть к жизни в Калифорнии, — и всего несколько часов, чтобы втянуться обратно в нью-йоркскую круговерть.

Большинству людей намного проще собраться, завестись в стрессовой ситуации, чем вернуться в обычное состояние. Заряд страсти и энергии, который мы получаем в драматические моменты, может вызвать зависимость. И вот мы уже не в силах отказаться от очередной порции адреналина и сами загоняем себя в угол, создаем стрессовую ситуацию.

Поначалу, открывая для себя комфорт, я чувствовала себя не в своей тарелке, встречая истинное лицо своей проблемы: мое эго защищалось, скрывая дискомфорт, вызванный неправильно выбранным направлением в жизни. По истечении времени вы сможете выбирать, как вам действовать. В некоторых ситуациях необходимо собрать всю свою энергию, но в большинстве случаев мы только выиграем, если подойдем к ним с глубоким ощущением мира и комфорта.

Выбираем комфорт

Если вы заметили, что встревожены, напуганы или расстроены, несколько простых приемов помогут вам вернуться в состояние спокойствия и комфорта.

1. Если есть такая возможность, лягте. Если же нет — сядьте на стуле, спина прямая, обе ноги полностью стоят на полу, ладони лежат на бедрах. Глубоко вдохните животом. Медленно продвигайте свое внимание сквозь все тело, начиная с пальцев ног. Когда фокус вашего внимания будет направлен на очередные мышцы, напрягите их как можно сильнее и через несколько мгновений расслабьте.

Теперь сосредоточьтесь на сердце. Вдыхайте любовь, выдыхайте страх. Скажите себе, что и в этой проблемной ситуации вы твердо намерены оставаться в состоянии покоя. Комфортно ли вам с таким решением? Дискомфорт говорит о том, что вы, возможно, желаете по каким-то своим причинам оставаться в расстроенном состоянии, возможно, чтобы повлиять на чье-то поведение. Мы еще вернемся к этому в главе, посвященной эмоциям, а пока что посмотрите, удастся ли

вам расслабиться самой и позволить остальному миру оставаться таким, какой он есть.

2. Другой способ вернуться в состояние комфорта — расслабить лицо. Лицо — настоящий «склад» напряжения. Лицо — окно в мир наших эмоций. Закройте глаза и позвольте нижней челюсти слегка отвиснуть. Медленно подвигайте ей немного по кругу в разных направлениях. Положите указательный и средний пальцы каждой руки на височно-нижнечелюстные суставы (впереди ушей — те, на которых держится челюсть). Их легко нащупать, открывая и закрывая рот. У многих эти суставы хронически напряжены. Нежными круговыми движениями помассируйте их пальцами. Затем указательными пальцами помассируйте пространство между бровями. Постепенно передвигайте пальцы по всей поверхности лба, пока не промассируете его целиком. Так же медленно и мягко, маленькими круговыми движениями, помассируйте область вокруг рта. Теперь сразу всеми пальцами очень мягко «побарабаньте» по всей поверхности лица и шеи, пока кожа не зарумянится.

Наконец, позвольте голове очень медленно и плавно покачаться вперед-назад, переводя взгляд с потолка на грудь. Весь массаж занимает всего-то 5 минут, а удовольствия от него — несоизмеримо больше.

3. Это упражнение — только для глаз. Люди нашей культуры учатся в основном визуально, пропуская через глаза немыслимые потоки информации. В результате очки и контактные линзы из исключения становятся нормой. Раскройте глаза как можно шире, вытаращите их, как будто вопрос жизни и смерти для вас — разглядеть ма-а-аленькую надпись на самой дальней стене. Про такой взгляд говорят: глаза навыкате. Обратите внимание — ваши глаза движутся не обособленно: вместе с ними напрягаются челюсти, подбородок, шея и вся спина.

Теперь позвольте глазам отъехать внутрь головы, пока не почувствуете, что голова свободно болтается на расслаб-

ленной шее. Это — так называемый мягкий взгляд. Посмотрите им вокруг — заметьте, что видите вы по-прежнему ясно и четко, но кажется, что это мир пододвинулся к вам, а не вы тянетесь к нему. Поочередно смотрите одним и другим образом, пока не прочувствуете все различия в напряжении мышц. Насколько глубоко вы способны проследить напряжение, уходящее вглубь тела? Если вы будете полностью осознавать, как напрягается все тело, когда вы тянетесь взглядом вдаль, — тогда вы сможете использовать глаза как маячок своего уровня комфорта.

Мы и так, сами того не замечая, ориентируемся по глазам, когда речь идет о других. Обратите внимание, как неприятно и тревожно, когда на вас смотрят выпученными глазами, и как комфортно чувствовать на себе мягкий взор. Проведите эксперимент: когда к вам приблизится кто-то, с кем вам не хочется говорить, уставьтесь на него как можно напряженнее, вытаращив глаза, Когда же, наоборот, хотите «пригласить» кого-то — смотрите мягким взглядом. Когда ваши лицо и глаза не напряжены — вы совсем другая!

Я часто обнаруживаю, что недостаток комфорта в каждый конкретный момент никак не связан с происходящим со мной в этот момент. Моя голова занята очередным прокручиванием прошлых обид или же тревогой о будущем. День может быть отличным, спокойным, продуктивным, но чувство комфорта украдено назойливыми голосами из прошлого и будущего. Когда я понимаю это, я сосредотачиваюсь на себе: начинаю дышать животом, смотрю вокруг мягким взглядом и стараюсь ценить то реальное и живое «хорошее», которое наполняет мою жизнь прямо сейчас.

Вы не поверите, как много мы можем проглядеть в настоящем, забивая голову тем, что вряд ли когда-нибудь произойдет. Если тревожные мысли постоянно возвращаются, я привожу тело в движение, доставляющее удовольствие, — танцую, кружусь или просто прыгаю по комнате на одной ножке. Попробуйте как-нибудь поскакать, когда рядом нико-

го не будет. Не было случая, чтобы меня это не развеселило, — я начинаю смеяться, как ребенок.

Знаете, что стало поворотной точкой для одной из моих клиенток — хронически встревоженной и подавленной женщины? Осознание того, что она может *контролировать,* насколько комфортно ее телу! Она выражалась на жаргоне, который я бы назвала терапевтическим: «Мне с этим некомфортно». Тем самым она имела в виду, что «это» ей не нравится или что она бы «это» не приняла. Вся ее жизнь была отказом от комфорта — до тех пор пока она не добивалась желаемого от других. Разумеется, это не работало! Когда она приняла решение пребывать в комфорте — как подарок самой себе, ее здоровье улучшилось, а сопротивление миру словно растаяло. Естественно, ей не стало нравиться все, что делают окружающие. Однако она смогла выбирать, как реагировать, не причиняя дискомфорта телу.

Поддержать или бросить вызов?

В своей работе я всегда поддерживаю динамическое равновесие между тем, чтобы поддержать клиента, и тем, чтобы бросить ей/ему вызов.

Поддержка очень тесно связана с комфортом. Когда занятия приносят плоды, тогда я уверена, что клиент испытывает комфорт, потому что невозможно успешно учиться в состоянии дискомфорта. Но, с другой стороны, учиться новому — это всегда вызов. Фельденкрайз учит находить новые способы и варианты, поэтому иногда я принимаю клиентку такой, какая она есть, а иногда — мягко веду ее к новым выборам. Точно так же я поступаю и с самой собой, в своей жизни.

Вы можете припомнить время, когда вы чувствовали себя комфортно, все, что вас окружало, поддерживало вас, и все шло как по маслу? Я называю такие периоды благоденствия плато жизни. Это место отдыха, где мы набираемся сил для грядущих вызовов. Жизнь, похоже, не позволяет нам засижи-

ваться там слишком долго. Время идет, и мы, готовы мы к тому или нет, оказываемся перед следующим испытанием на пути нашего развития.

В своей жизни вы можете заметить обстоятельства, которые могут превращаться из комфортных в бросающие вызов. Сидеть вечером перед телевизором в каком-то смысле комфортно, но это подавляет наш импульс к развитию. От долгого сидения на месте тело становится дряхлым и больным. Поэтому, чтобы испытывать комфорт в более глубоком смысле, тело должно двигаться.

Моя клиентка Сандра пришла ко мне с жалобами на боли в ногах, бедрах и нижней части спины. У нее была скучная сидячая работа, которую она ненавидела. Сандра была маленького роста и, сидя за столом, не доставала ногами до пола. Это странное чувство! Я испытала его, сев на высокий стул, и сейчас же почувствовала на себе, в чем причина ее боли.

Вечерами Сандра валялась на диване перед телевизором. Казалось, жизнь проходит мимо сверкающим потоком, а она постоянно крутится в одном и том же омуте, зарастая тиной. После того как мы вместе с Сандрой поработали над ее болью и она стала сидеть по-другому, она почувствовала себя более энергичной. Через несколько месяцев она перешла на другую должность в той же компании и стала работать за стойкой, весь день общаясь с людьми. Сандра стала настолько счастливее, что с трудом сама могла в это поверить. Теперь, когда боль ей уже не мешала, Сандра могла ходить на пляж, заниматься спортом, что она и стала делать вместо «общения» с телевизором. Ее тело долго пыталось сказать что-то важное — и в конце концов его голос был услышан!

Комфорт в отношениях с людьми

Заметьте, как окружающие реагируют на ваш внутренний уровень комфорта. Ваше истинное Я, скрытое за ролями

и масками, легче разглядеть, когда вам комфортно. Большинство людей гораздо охотнее общаются с живым человеком, а не с актером, играющим роль. Отношения становятся теплее, отсутствует непонимание и задавленные чувства, больше улыбок, больше искренности.

Заметьте также и то, как окружающие *влияют* на ваше ощущение комфорта. Сколько людей из числа ваших знакомых большую часть своего времени словно излучают комфорт? Вы цените этих людей? Вы чувствуете себя в безопасности рядом с ними? Старайтесь проводить больше времени рядом с такими людьми!

У меня есть подруга, быть рядом с которой — одно удовольствие. *Я* всегда хотела быть похожей на нее. Она стремительна, энергична, практически всегда находится в сейчас. Люди рядом с ней чувствуют себя намного лучше. Такой же была моя бабушка. Наверняка и у вас в детстве был человек, рядом с которым вы чувствовали себя обогретой и защищенной.

Представьте: вы хотите, чтобы ребенок чувствовал себя так же рядом с вами. Что бы вы сделали со своим телом? Какие маленькие изменения помогли бы вам завоевать доверие малыша? Среди прочего, вы наверняка стали бы говорить тише, больше улыбались и старались целиком находиться в настоящем. Это и есть верные ключи к чувству комфорта.

Проведем эксперимент

Когда вы окажетесь среди взвинченных или встревоженных людей, сделайте следующее. Медленно и глубоко дышите животом, расслабьте лицо, позвольте глазам «отодвинуться» вглубь головы, разожмите челюсти и позвольте ощущению комфорта распространяться в мышцах. Не говоря ни слова, вы положительно воздействуете на тревогу другого человека. Вместо того чтобы присоединяться к чужому «нервяку», вы моделируете более продуктивное, благостное со-

стояние. Посмотрите, получится ли у вас заметить изменения в ее/его настроении. Внутреннее чувство комфорта заразительно!

Задания на неделю

• Замечайте, когда чувствуете себя комфортно.

• Замечайте, когда вы не чувствуете себя комфортно.

• Используйте приемы из раздела «Выбираем комфорт»: напрягайте, затем расслабляйте мышцы; массируйте лицо; выполняйте упражнения для глаз.

• Замечайте комфорт, возникающий в отношениях с другими людьми.

• Выберите одного человека из тех, кто вам дорог. Обратите внимание на то, как вы помогаете ему чувствовать себя комфортно.

• Делайте то же самое для себя, когда вы чем-то расстроены: подарите себе любовь и доброту!

Литература

Louden, Jennifer. ***The Women's Comfort Book.*** **—** New York: Harper Collins Publishers, 1992.

Глава 5
ОЦЕНКИ И СУЖДЕНИЯ
Я принимаю и прощаю

Судить и оценивать — неотъемлемое свойство человека, совершенно необходимое в жизни. Каждый день мы выносим сотни суждений — всегда, когда нам приходится что-то выбирать. К примеру, решая, что надеть — плащ или летнюю куртку, мы должны оценить погоду, свои планы на день и т. д., чтобы выбор был верным.

Однако еще до того как примет решение наше сознание, вступают в дело примитивные суждения о плохом и хорошем, правильном и неправильном, заученные нами в детстве и ставшие привычными. Такое оценивание часто приводит к осуждению. Становясь автоматическими и неосознаваемыми, негативные суждения наносят чрезвычайный вред нашему телу/уму.

Когда мы критически оцениваем или когда оценивают нас самих, в обоих случаях это влияет на нашу способность присутствовать в теле в каждый момент.

Недавно я была на конференции, посвященной женщинам среднего возраста, и случайно услышала, как две элегантно одетые женщины оценивали всех входящих, исходя из того, сочетались ли их туфли и сумочки. Поскольку мы были случайной группой и к тому же одевались по-калифорнийски, большинство (включая и меня!) не прошло тест. По правде говоря, добрая половина из нас была в теннисных туфлях. Больше всего мы дискутировали о суждениях, которые общество, да и мы сами, выносит о женщинах, и о влиянии этих суждений на наше право жить своей собственной жизнью. Когда те две женщины выходили из зала, по языку их тела я поняла, что сути они так и не уяснили.

Каждый раз, когда мы опираемся на свою внешность, национальность, особые таланты или умения, чтобы отделиться от других, чтобы создать маленькую группку или большую группу, мы проигрываем. Только объяв весь спектр поверхностных различий и воздав им должное, мы можем вернуться к изначальному единству: мы — *женщины.*

Возможно, источник оценивания спрятан глубоко внутри нашего тела. На клеточном уровне наша иммунная система охраняет нас, постоянно оценивая. Белые кровяные тельца, встречая любую частицу, незамедлительно «судят», что перед ними: часть меня или «диверсант», то есть я или не я. Многие болезни, распространившиеся в последние 30 лет, включая рак, СПИД, туберкулез кожи, связаны со сбоем в работе иммунной системы, т. е. с *ошибкой суждения на клеточном уровне.*

На уровне общества, от семьи до отдельного человека, мы также постоянно оцениваем: «мы» или «они». Отнеся какую-либо группу к «ним», то есть не к «нам», мы способны на небывалую жестокость по отношению к этой группе, вплоть до поголовного истребления. Это *ошибка суждения на уровне общества.* Всегда есть надежда, что мы все-таки осознаем, что все принадлежим к одной большой группе — человечеству. Возможно, именно разбираясь в глубинных биологических корнях человеческой потребности к оцениванию, мы — уже без чувства вины, но с желанием учиться новому — сможем заметить, как постоянно оцениваем *сами.*

Самооценка

Нам, женщинам, большую часть жизни приходится уделять внимание суждениям о своей внешности. Думая об этом «от сердца», удивляешься: насколько, оказывается, важным для принятия себя все это время были форма, размер и очертания тела! Большинство глаз *видят* — и голубые, и карие, и узкие, и огромные, как блюдца. Большинство носов *дышат* и различают запахи: курносые и с горбинкой, острые и пло-

ские. Большинство ртов способны говорить и есть — независимо от их размера. И в то же время то, как они выглядят и как расположены на лице, способно осчастливить или исковеркать всю нашу жизнь.

Кто-то может сказать, что, оценивая красоту, мы опираемся на эстетику, но это объяснение совершенно неприемлемо, ведь считающееся прекрасным в одной культуре вызовет отвращение в другой.

Я помню шестидесятые, когда вдруг стало важным НЕ ТО, как ты выглядишь. Несуразные, очкастые, лохматые, носатые, длинноволосые, толстые и худые юноши и девушки впервые в жизни почувствовали, что их принимают такими, какие они есть. Мы словно прозрели! Мы видели красоту друг друга *сквозь* внешность, сердцем. Некоторым для достижения такой способности видеть насквозь требовались наркотики. Представляете, как изменится наша жизнь к лучшему, если нам удастся и без них позабыть свои суждения о себе и других и просто обратиться в принятие?

На этой неделе мы начнем осознавать свои оценки, суждения и то, как они отзываются в чувствах тела/разума. А поскольку себя мы сами критикуем чаще и жестче, чем кто-либо другой, мы начнем с самооценки.

В каждой из нас сидит внутренний критик, смысл жизни которого — рассказать нам, что в нас *не так.* Обычно он рождается, когда один из наших родителей как бы поселяется внутри нас. Поэтому неудивительно, что критик, как и родители, у некоторых суровее и беспощаднее, чем у других. Большинство из нас приглушило его голос, и теперь он твердит свое за пределами нашей осознанности. Одна моя подруга никогда не может угодить своему критику. Если она работает не покладая рук, то уделяет меньше времени детям и становится плохой матерью, а если играет с детьми, сразу превращается в лентяйку. Конечно, это крайность, но не такой уж редкий случай.

Обратить внимание на постоянные, будничные, привычные суждения о самой себе проще, если вытащить их на поверхность и принять сам факт их существования. Возьмите дневник и продолжите фразу как можно большим количеством суждений, не подвергая их цензуре и не переживая из-за них. Пишите быстро и записывайте до тех пор, пока ничего уже не будет приходить в голову.

• Мое тело слишком (толстое, худое, длинное, маленькое и т. д.)

• Мое тело недостаточно (гибкое, привлекательное и т. д.)

• Больше всего в своем теле я ненавижу (толстые ляжки, кривые ноги и т. д.)

• Лучший возраст для моего тела (шестнадцать, тридцать пять и т. д.)

• Я бы очень хотела, но не могу (плавать, кататься на лыжах, писать, рисовать и т. д.)

Работайте быстро. Не раздумывайте над упражнением. Мы начинаем осознавать оценки, поэтому можем ОСТАНОВИТЬ их. Замечайте ощущения в теле, когда оцениваете себя, но не застревайте в чувствах, пробуждаемых вашими суждениями. Это всего лишь убеждения и мнения, притворившиеся истиной. Все мы знакомы с людьми, красотой которых восхищаемся, в то время как сами они переживают, подобно нам, из-за своей внешности. Суждения мало связаны с объективной реальностью.

Теперь восстановим равновесие. Напишем, что нам *нравится* в нас самих. Это тоже суждения. Снова допишите к каждому предложению столько концовок, сколько сможете.

• Больше всего в моем теле мне нравится (большие глаза, тонкие кисти и т. д.)

• Больше всего в моем теле другим нравится (нежная кожа, кудрявые волосы и т. д.)

• Я ценю свои руки за то, что они могут (шить, быть нежными, писать и т. д.)

• То же самое — про ноги, глаза, уши, плечи, стопы и т. д.

• У меня отлично получается (разговаривать, решать проблемы, писать картины и т. д.)

• Другие ценят меня за то, что у меня отлично получается (заботиться, петь, рисовать и т. д.)

Когда мы готовы открыться своим суждениям и принять их, они уже не смогут исподтишка испортить нам жизнь. Взгляните на свой список — как много в себе вам не нравится из того, что изменить невозможно! В наше время можно изменить цвет волос и даже глаз — чудеса, да и только! Но если вы под метр восемьдесят и широки в кости, то с этим уже ничего не сделаешь. Это ваше тело на всю эту жизнь.

С таким же успехом мы можем отказаться от сопротивления, прекратить вопли и метания, принять и полюбить свое тело. Только подумайте — ведь тело приносит нам столько пользы! Оно дышит, борется с микробами, носит нас туда-сюда, хотя мы набрасываем на него тонны лишнего груза: оценки, стыд, нашу нелюбовь к нему.

Кстати, о лишнем грузе: по данным опроса большого числа женщин оказалось, что только одна или две — счастливые души! — полностью довольны своим весом. Большинство женщин хотело бы сбросить хотя бы пару килограммов. Многие почему-то уверены, что избавившись от двух-трех килограммов, можно кардинально изменить свою жизнь. Отдает безумием, не правда ли? Честно признаюсь, очень хотела бы похудеть килограммов на пять. Но я решила так: не буду ждать этого, чтобы быть счастливой! Буду любить себя и наслаждаться собой такой, какая я есть, и если сброшу вес — прекрасно! Если же нет — что с того?

Попробуйте припомнить случай, когда вы полностью принимали кого-либо. Вы замечали все его маленькие недостатки, но отказались от мысли изменить его, решили просто

любить его, невзирая ни на что. Некоторые из моих ближайших друзей отличаются от меня очень сильно; по большому счету, у нас вообще очень мало общего. Но уже осталось в прошлом время, когда я хотела научить их, как правильно жить. Теперь я принимаю их вместе со всеми их выборами, порой совершенно непонятными мне. *Моя* жизнь стала удивительнее, когда они просто появились в ней. Если вы никогда не относились так к человеку, возможно, это было какое-то животное, которое лаяло, шумело, линяло, запрыгивало на диван, цепляло повсюду блох — и все равно вы его любили. Вы можете любить такой же любовью свое тело. Это чудесное чувство. Не предавать себя, а принимать с истинной любовью.

В любом случае чтобы измениться, нужно сначала принять себя такими, какие мы есть.

Проведем эксперимент

Отвлекитесь на несколько минут от забот, лягте или сядьте поудобнее. Дышите глубоко. Расслабьте тело и сконцентрируйте внимание на сердце. Вспомните, как держали в руках младенца, или котенка, или цветок, и словно чудо жизни струилось вокруг вас. Ваше сердце было открыто, и мир казался новорожденным, волшебным, полным небывалых возможностей. Усиливайте это чувство — выверните громкость на максимум! — пока не почувствуете, что ваше сердце отзывается каким-либо образом. Дышите глубоко.

Произносите про себя: «Я есть любовь» — минуту или дольше, пока действительно не почувствуете наполненность любовью, а затем пошлите это чувство любви и принятия сквозь свое тело. Ощутите любовь как бурлящий поток, проникающий в каждую отдельную клеточку, почувствуйте, как клетки танцуют вместе с ним. Затем направьте любовь в ту часть тела, которую раньше не ценили. Будьте открыты, готовы почувствовать, как она каким-то образом изменяется. Сопротивление тает под лучами принятия и любви, как лед

на весеннем солнце. Сопротивление — главный источник нашей боли.

Цените других!

Представьте, что входите в величайшую библиотеку мира, — и вот перед вами мудрость веков, собранная на полках стеллажей. Здесь есть гигантские фолианты в кожаных переплетах с потемневшими крошащимися страницами. Есть и современные, яркие, в красочных обложках. Некоторые из книг лежат как новенькие — скорее всего, они мало кому интересны. Другие совсем обычные, ничем не примечательные, разве что потрепанные от частого чтения. Как бы вы выбирали себе книги? Судили бы только по обложке?

Представьте, что попали в сад — ухоженный; ясно видно, что хозяин искренне любит его. Вокруг — сплошь цветы, любых оттенков, форм и размеров. Изобилие роз, большущие кусты и крохотные ростки, дурманящие жасмин и лаванда, плющ и хмель, цветущие деревья и кустарники. Вы будете гулять по саду и оценивать цветы? «Этот недостаточно желтый, вон тот поеден гусеницами». Или же вы будете просто дышать упоительным ароматом, следуя за своим носом и глазами от удовольствия к удовольствию?

Разве не было бы великолепным оказаться с таким же чувством доверия и принятия в комнате, полной новых *людей!*

Насколько мы принимаем себя, настолько мы чувствуем себя в безопасности; настолько же мы критичны и придирчивы к другим. Если мы полны страха и тревоги, мы прикроемся оценками, как щитом, проходя через эту комнату. Когда вы поймаете себя на этом, вспомните, что причина суждения и оценки — биологическая. Спрятана она в той области мозга, которая так и осталась на уровне земноводных. Но мы-то из этого уже выросли — спасибо эволюции!

Входя в помещение, сосредоточьте внимание на сердце, пусть ваше сознание «окажется» в сердце. У каждого из присутствующих — своя история. Если вы приблизитесь к кому-то с открытым сердцем и готовностью выслушать, вас ждет невероятный, живой сюжет! Вы сможете проникнуть сквозь внешность к *настоящему* человеку, спрятавшемуся глубоко внутри; разделить беды и радости, создавшие его маску.

Вскоре вы начнете замечать моменты, когда оцениваете других. И в эти мгновения стоит научиться распознавать крохотные, неуловимые перемены, происходящие в теле, когда вы выносите суждение. Что вы чувствуете: защищенность, довольство собой, злобу или свое превосходство? Критикуя других, чувствуете ли вы себя больше или лучше? Или, быть может, поймав себя на критике, вы сразу же чувствуете себя ничтожным и виноватым, и все сжимается в груди? Наверняка вам доводилось испытывать оба эти ощущения.

Самое важное, что необходимо запомнить: даже если вы приглушили свои суждения и оценки, все равно у вас остались предпочтения. У меня, например, нет ни малейшего желания любить все без разбора. У меня всегда останутся свои вкусы, пристрастия и антипатии. Всегда останутся люди, которые мне нравятся, и люди, к которым меня абсолютно не тянет. Но если другие не захотят разделять мои предпочтения, я просто *не буду считать их неправыми.*

Оценка поведения

Обращая внимание на свои оценки и суждения, через некоторое время вы можете обнаружить, что оцениваете и поведение так же, как и внешность. Человек может *делать* что-то, что вам не нравится. И всегда сложнее относиться с принятием к *действиям,* нежели к внешности.

Может быть, вы сумели признать, что ваши ценности и убеждения отличаются от чужих. Может быть, их поведение идет вразрез с их собственными ценностями и когда-нибудь

они раскаются и остановятся. А может быть, в соответствии с их убеждениями и правилами, их поведение безупречно.

Раз уж вы можете контролировать только *свое* поведение и ничье чужое, есть только один способ достичь мира в *вашей* душе. Позволять другим поступать так, как они считают верным, не застревая при этом в эмоциональной оценке их поведения.

Конечно, сложно так поступать, если чужое поведение напрямую влияет на вашу жизнь. Тогда вам придется договариваться о компромиссе, пока не найдете решения проблемы.

Удивительно, как много энергии мы тратим на оценивание того, что нас совершенно не касается! И при этом, что самое интересное, чувствуем себя исполненными добродетели. В каждой из нас — жажда быть правой. Когда мы правы, мы чувствуем, что контролируем свою жизнь, и ощущаем себя в безопасности.

Помню, как я впервые услышала слова: «Что бы вы предпочли — быть правой или быть счастливой?» Они полностью изменили мое отношение к несогласию. Быть правой зачастую означает быть одной. Вот почему мы изо всех сил стараемся убедить других присоединиться к нам в нашей правоте. Одной там слишком одиноко.

Проблема в том, что мы можем быть правыми не для всех, а только для себя. Вам приходилось, выслушивая истории о чужих проблемах, ясно видеть, как их можно решить? Решение всегда виднее, когда смотришь издали, не особенно вовлекаясь эмоционально. Сколько раз мы советовали своим подругам, переживающим длительные разлады в отношениях, оставить своего партнера, уйти, начать все заново? На нем одном свет клином не сошелся! Но в большинстве случаев они не слушают наши советы — и это хорошо! Каждая должна идти своей дорогой и сама принимать решения.

Если мы вспомним, сколько раз ошибались в течение всей жизни, то будем выдумывать правила для других более

осторожно, менее требовательно. Когда мы лезем со своими суждениями не в свое дело, это оттягивает нашу энергию от собственного роста. Для многих людей рассуждать о мировых проблемах — отличный способ закрыть глаза на боль в собственной жизни.

Когда в следующий раз заметите, что осуждаете чье-то поведение, попробуйте вместо этого отнестись с состраданием. Посмотрите на это так: «Они делают лучшее из того, что могут на этом этапе своей жизни. Если бы они могли делать еще лучше — они делали бы лучше, и направлять их на путь истинный — это не мое дело!»

Вот хорошая аналогия. Представьте, что жизнь — это игра вроде «Монополии», и каждой из нас для начала дана какая-то сумма денег. Любая мысль либо растрачивает эти деньги, либо приносит прибыль. Когда мы судим и оцениваем, мы тратим деньги в зависимости от силы своих эмоций: осуждение разбрасывает сотенные купюры, мягкое неодобрение щедро рассыпает мелочь. Любовь, принятие, искреннее сочувствие, наоборот, добавляют в наш кошелек — это опять же зависит от их эмоциональной наполненности. Что происходит с вашим «лицевым счетом»? Держите эту аналогию в голове в течение дня, а вечером посмотрите, стали вы богаче или беднее. С нашей привычкой судить будет величайшим чудом, если на закате вы не окажетесь по уши в долгах.

Деньги — символ энергии, так что несложно представить, что принимающее мышление придаст нам сил, в то время как осуждение, наоборот, истощит нас. Мне это становится предельно понятным, когда я обращаю внимание на реакцию своего тела. От большого количества негативных суждений тело становится малочувствительным куском мяса. Но когда я открываюсь, люблю и принимаю — тело чувствует себя просто великолепно!

Суждения и чувства

Как ваше тело реагирует, когда оценивают вас? Вы слегка сжимаетесь или выдвигаете плечи вперед, словно защищая сердце? Или вы выпячиваете подбородок и чуть откло-няетесь назад? Когда вас критикуют, вы тут же выражаете свое негодование? А как вы ощущаете негодование в теле? У меня, например, от чувства обиды словно сковывает лицо и язык. И пока я с этим не разберусь, я не могу свободно разго-варивать и улыбаться. Это очень непродуктивное чувство.

Ярче всего непродуктивность такого поведения видна в реакции ребенка, когда его осуждают. И вообще-то осужде-ние — в какой угодно форме! — обычно вводит в игру наше-го внутреннего ребенка. Когда вас распекает начальник, вы не чувствуете себя снова четырехлетней? Если вы были хо-рошей девочкой, возможно, у вас дрожит подбородок, хочется заплакать. Если же были бунтарем, то кулаки (или ноги) так и чешутся дать хорошего подзатыльника или пинка. Как ви-дим, любой из вариантов никуда не годится! Необходимо вернуться обратно во взрослое состояние, чтобы объективно оценить критику.

Часто те, кого строго судили в детстве, вырастая, так же строго оценивают других. Однако мы сами делаем выбор. Моя подруга в детстве совершенно не оправдывала ожида-ний матери, всегда была плохой. Она твердо решила никогда не обращаться к собственным детям в уничижительном тоне, а всецело вдохновлять их во всех их начинаниях. Так она и поступает, но иногда, в тяжелые дни, полные суеты и стресса, она ловит себя на том, что за нее словно говорит ее мать, го-ворит те самые слова, которые она поклялась никогда не произносить. И она сразу же останавливается, когда видит реакцию детей — все написано на их лицах, в их позах. Она-то прекрасно помнит, как чувствовала себя на их месте.

Изменяем оценки

Вы начали осознавать свои суждения и оценки. Через некоторое время вы заметите, что они стали менее частыми и категоричными — всего лишь за счет осознавания! Если же вы хотите быстрее научиться воспринимать мир позитивно, вот некоторые приемы.

Во-первых, **принятие** — все изменения начинаются именно с него. Не надо стыдиться своей привычки оценивать. Этому мы научились у общества, а большинство из нас были отличными ученицами. И мы не становимся плохими или недостойными лишь оттого, что хорошо учимся. Чтобы достичь успеха в наше время и в будущем, людям необходимы самые разные навыки. Сначала мы учимся и овладеваем знаниями сами, а затем учим других. Но сейчас мы нашли опору для перемен.

Очень эффективный прием метода Фельденкрайза — преувеличение. Каждый раз, когда вы замечаете, что оцениваете себя или других, — не останавливайтесь. Давайте на полную! Вперед, к неистовству! Сегодня у вас не просто плохая прическа — да от вас вампиры в страхе разбегаются!!! Когда вы дойдете до крайности, все станет абсурдно и смешно. Большинство из нас как ненормальные страдают из-за крохотных огрехов, которых никто даже и не замечает, так что мы УЖЕ и так преувеличиваем, просто не осознаем этого.

Во-вторых — **цените.** Каждый раз, когда вы смотрите в зеркало и говорите сами себе малоприятные вещи, сознательно перестройтесь и найдите что-нибудь, за что вас можно похвалить. Подойдет что угодно. Блеск и ясность глаз, талантливость, чистота и уют в доме. Пусть это будут мелочи — только позитивные! Никаких но! Не надо такого: «У меня жемчужные зубы, НО все в пломбах». Будьте добрее к себе. Цените и любите, как вы ценили бы невинного младенца или любимую старенькую бабушку. Как бы вы хотели, чтобы вас ценили другие? Вот именно так и надо ценить себя!

Всякий раз, когда вы чувствуете, что вас не оценили по достоинству, сделайте это сами. Хвалите себя за выполненную работу, за любое достижение, за каждую попытку стать еще большим чудом, чем вы есть. Хвалите себя за то, что вы — это вы. В этом и есть секрет фокуса!

Научитесь ценить других так же. Осуждая чью-то внешность, найдите в этом человеке то, что можно похвалить. Это вовсе не является неискренностью. Это взгляд под другим углом. У каждой из нас такой творческий потенциал, что *что-нибудь* хорошее мы найдем всегда. Осуждая чье-либо поведение, найдите в нем то, что вызывает ваше одобрение. Никто не делает плохо ВСЕ, каждый человек — коктейль из тысячи ингредиентов. Даже у вашего злейшего врага есть положительные качества! Ваша задача — только их разглядеть.

Идите в свое сердце, взгляните глазами сострадания на людей и ситуации, которые вы готовы осудить. А если к некоторым людям так относиться не получается? Представьте себя лицом к лицу с вашим недоброжелателем. В своем воображении сделайте шаг вперед и встаньте позади него, смотрите его глазами, чувствуйте то, что чувствует он. А потом спросите себя, могли бы вы в тех же самых обстоятельствах поступить так же, как он.

Внутри нас спрятан калейдоскоп возможностей. У меня в ванной прилеплены к зеркалу некоторые из моих девизов. Один из них гласит: «Люди или говорят с любовью, или кричат о помощи». Присоединяясь к людям, поставив себя на их место, желая разделить их страх и боль, мы отзовемся на их крик о помощи. Попробуйте! Вы почувствуете, как ваша жизнь станет совсем иной!

Задания на неделю

• Замечайте, когда осуждаете себя, и превращайте осуждение в положительную оценку.

• Каждый день практикуйте *упражнение любви*.

• Замечайте, как осуждаете других, и позволяйте себе сопереживать им. Исполнившись любви и сочувствия, вы найдете слова, которые им помогут.

• Обращайте внимание на свои чувства, когда вас оценивают. Как вы думаете, что могло бы помочь вам в таких ситуациях?

• В своем дневнике поразмышляйте о том, как выглядел бы мир, не будь в нем осуждения.

• Поразмышляйте над словами: «Люди или говорят с любовью, или кричат о помощи».

• Будьте особенно добры к себе на протяжении всей недели.

Глава 6
ПРИВЫЧНЫЕ СТЕРЕОТИПЫ
Каждое мгновение у меня есть выбор

Привычные стереотипы — это шаблоны, модели поведения. Это те вещи, которые мы делаем, совершенно не задумываясь. Единственная мысль, которая может возникать: «Почему все остальные не делают точно так же?» Обычно в этих моделях присутствуют оба компонента: физический и психологический, эмоциональный.

Есть стереотипы, обусловленные культурой, — например, быть дружелюбным к незнакомцам. Есть стереотипы, присущие полу, — например, женщины готовы утешить кого-то расстроенного. Есть стереотипы, которые нормальны для вас (например, заканчивать фразу за собеседника), но бесят ваших друзей.

На этой неделе мы выйдем на охоту за привычными стереотипами в себе и окружающих. Как и раньше, наша цель — иметь возможность выбора. А если наши привычки управляют нами без нашего ведома, мы не можем выбирать.

Вот одно из основных положений этой книги: чем больше мы познаем себя и чем больше возможностей нам доступно, тем богаче наша жизнь. Если представить мозг как невероятно сложную сеть из соединений, каждое новое знание создает новую нервную цепочку. Вместо того чтобы блуждать по старым разъезженным дорогам, мы будем познавать новое и прокладывать новые пути на карте нашего мозга. Эти новые маршруты останутся открытыми для нас навсегда.

Обычно мы замечаем свойственное только нам стереотипное поведение, только когда кто-то со стороны обращает на него внимание. Иначе же мы топаем дальше в полной уверенности, что не отличаемся от остальных. Когда кто-нибудь

комментирует наш обычный оптимизм, или привычку все время перебивать, или стремление искать в людях лучшее, тогда мы осознаем, что мы другие. Мы смотрим на мир своим особым образом.

Простой способ раскрыть некоторые из своих стереотипов — замечать, когда вы говорите: «я всегда…» или «я никогда…» По своей сути оба эти утверждения — ограничения, как и большинство привычек. Привычки помогают экономить время: если бы мы все время смотрели на мир глазами новорожденного, мы бы так ничего и не сделали. Однако привычки также ограничивают наш опыт.

Например, моя мать годами посещает группу встреч, и все это время каждая женщина сидит на одном и том же месте. Это проще — им не надо решать каждый раз, куда сесть, чтобы никого не потревожить. Однако, соглашаясь с этим, моя мать ограничивает возможность получения нового опыта в группе. Она знает, что реши она пройти на другой конец комнаты и устроиться рядом с женщиной напротив, произойдет путаница. Она осознает этот стереотип в отличие от многих женщин в той группе.

И иногда она пересаживается на одно или два кресла и наблюдает замешательство, порой, оцепенение женщины, оставшейся без привычного места. Вы когда-нибудь так делали?

Привязанность к территории — общечеловеческий стереотип. Мы считаем своей собственностью какой-то стул или место и сердимся, когда другие не понимают, что это наше. Это напоминает женщин, которые играют в Лас-Вегасе на «одноруких бандитах»: они оккупируют целый ряд автоматов, и вы рискуете получить тяжкие телесные повреждения, если случайно забросите жетон в одну из «их» машин.

Другой способ осознать свои стереотипы — замечать, когда вас удивляет или шокирует чье-то поведение. Очевид-

но, у них другие стереотипы, но вы настолько привыкли к своим, что считаете их всеобщими и, возможно, *правильными.*

В Англии, где я выросла, проблема разницы стереотипов у разных людей была решена очень просто. Мы все очень рано знакомились с «правильным», «подобающим» образом действий и общественными рамками дозволенного. Однако здесь, в чудесном котле национальностей и культур под названием Соединенные Штаты, не так сильна привязанность к традициям. А это значит — больше свободы, чтобы найти свой собственный стереотип. Можно даже сказать, что поиск чего-то нового — почитаемый в Америке стереотип.

Телесные стереотипы

У нас есть множество чисто телесных стереотипов, настолько укоренившихся, что мы их не осознаем: например, походка, манера разговаривать и смеяться. Как правило, человек, живущий вместе с семьей, может лишь по звуку шагов определить, кто из его родных приближается. Учеными установлено, что не только наши отпечатки пальцев уникальны — такой же неповторимостью обладают «отпечатки голоса». Даже в одной семье обычно встречаются очень разные голоса. Ведь то, как движется наш подбородок при разговоре, — следствие нашего особенного, индивидуального взгляда на жизнь. Некоторые привычки меняются, став осознанными, но далеко не все. Проявив немного упорства, мы можем избавиться от акцента, но нас по-прежнему будет выдавать уникальный «отпечаток голоса».

Недавно я изменила один из телесных шаблонов — щуриться на солнце. Раньше я хмурилась, между бровей пролегала глубокая складка, и выглядело это так, как будто я сегодня не в духе. Я довольно быстро приучилась не щуриться. По мере того как мы взрослеем, линии нашего лица запечатлевают историю нашей жизни в виде привычного, стереотипного комплекта выражений лица.

С возрастом сила земного притяжения показывает свою обратную сторону: уголки рта по естественным причинам сползают вниз. При этом нужен *очень* оптимистичный взгляд на жизнь, чтобы выглядеть привычно бодрой, если, конечно, это входит в наши желания. А что расскажет о вас *ваше* привычное выражение лица?

Один из самых очевидных и ярких привычных стереотипов — право- и леворукость. Моше Фельденкрайз считал, что если бы мы стали амбидекстрами, то есть обоерукими, емкость нашего мозга увеличилась бы в невероятной степени.

Попробуйте на этой неделе выполнять не самые важные действия непривычной для вас рукой — например, причесываться или чистить зубы. Может быть, сначала будет получаться неуклюже, но это поможет равномернее распределить нагрузку на запястья и суставы рук. И, с другой стороны, наш мозг также овладеет новым навыком действия.

Вы никогда не замечали, что большинство людей держит одно плечо выше другого? Понаблюдайте сами, какое плечо у окружающих обычно выше — доминирующей руки или же другой.

Кроме доминирующей руки, у нас есть и доминирующая опорная (толчковая) нога. Когда мы прыгаем или поднимаемся на ступеньку, мы толкаемся опорной ногой. Когда мы стоим, большую часть времени мы держим на ней вес тела, а первый шаг делаем обычно другой (ведущей) ногой. Посмотрите, сможете ли вы устойчиво стоять, держа вес тела на ведущей ноге. Со временем вы обретете большее равновесие.

Когда люди начинают переживать или тревожиться, первый привычный телесный стереотип — дышать «верхом», т. е. грудью. Если тревога не уходит, вы увидите весь спектр бессознательных телодвижений: кусать ногти, набрасываться на еду, чесаться, трястись, дергаться, барабанить пальцами или носком туфли и т. п. Когда люди счастливы и довольны, такое поведение обычно не наблюдается.

Ждете или догоняете?

Обычно вы приходите на встречу раньше или позже назначенного срока? Часто ли вы отправляетесь куда-нибудь с человеком, у которого это происходит наоборот? Такое несоответствие — частая причина непонимания.

Определите, что для вас привычнее, но не оценивайте, хорошо это или плохо. Поэкспериментируйте, поступая наоборот. Если вы всегда появляетесь раньше, улучите момент, когда ваше опоздание никому не навредит, и постарайтесь опоздать. Поначалу это может даться вам с трудом. Продолжайте, пока у вас не получится, даже если испытываете некоторую тревогу.

Этот шаблон пришел к нам из детства, и причина тревоги далека от настоящего момента. Именно то, что этот стереотип мы впитали в весьма юном возрасте, — причина столь кардинальной разницы между людьми. Родители и учителя требовали от нас пунктуальности, а за опоздание наказывали — разными способами. И теперь, тридцать лет спустя, некоторые из нас цепляются за свое послушание, а некоторые по-прежнему демонстрируют свою независимость.

Если вы чаще опаздываете, позвольте себе прекратить бунтовать. Попробуйте приходить раньше. Здесь вы можете встретиться с немыслимыми трудностями! Многие мои знакомые обманывают сами себя, переводя часы вперед, или оставляют солидный запас времени, и все равно каким-то образом умудряются опоздать. Обратите внимание на свои чувства по этому поводу. Вас раздражает, что люди так трепетно относятся к времени? Вас угнетает то, что своими постоянными опозданиями вы расстраиваете других? Попробуйте поискать наиболее комфортный для вас вариант между рано и поздно. Постарайтесь осознать этот стереотип полностью. Вспомните, как относились к времени ваши родители. На кого из них вы больше похожи?

Я ранняя пташка, в некоторой степени потому, что для меня очень важно не отстать от жизни. Впереди меня ждет что-то хорошее? Пустите меня туда. Плохое? Что ж, давайте закончим с этим поскорее. Поэкспериментировав некоторое время, я почувствовала, что у меня есть выбор. Теперь, когда я опаздываю, я не нервничаю. Я даже часто сознательно опаздываю на некоторые встречи, особенно здесь, в Калифорнии, где пунктуальность не так принята. Раньше, когда я приходила в гости вовремя, хозяйка обычно еще приводила себя в порядок, и мне приходилось помогать ей накрывать на стол.

Другой плюс от этого эксперимента — я больше не злюсь, когда кто-то опаздывает. Раньше я считала их невнимательными и грубыми и принимала опоздание слишком близко к сердцу. Теперь я просто делаю то, что мне нужно: ухожу без них или жду без злости.

Помощь

Стереотипы, свойственные каждому полу, включают в себя психологического не меньше, чем телесного. Один из шаблонов, распространенных у женщин, касается помощи. *Мы так спешим помочь!* Когда я занимаюсь по методу Фельденкрайза с клиентом-мужчиной и беру его за руку или за ногу, он лежит трупом, позволяя мне делать то, что я считаю нужным. Но женщины! Стоит мне потянуться за ее рукой — рука уже в моей ладони. Как только женщина-клиент, как ей кажется, понимает, куда я собираюсь переместить ее руку, она уже там.

В методе Фельденкрайза важно НЕ помогать, а учиться пассивно, но поначалу говорить это — все равно что горохом об стенку. Для женщины сложно *не* помогать. Для нее это новое умение, которому еще необходимо овладеть. Важно изучить этот глубоко въевшийся стереотип, потому что многим из нас не хватает настоящего отдыха. Даже если никто вокруг

не нуждается в нашем участии, подсознательно мы всегда наготове — ждем, когда надо будет помочь.

Среди моих знакомых англичанок негласно принято правило: как только желание мужа или детей сорвется с языка, женщины тут же бросаются его выполнять. Если никто из их родных ни о чем не просит, они постоянно спрашивают: «Кто-нибудь хочет чаю? Дорогой, ты не голоден? Не надеть ли тебе свитер?» Может быть, в Англии это встречается чаще, но и в Соединенных Штатах такое происходит сплошь и рядом.

Этот стереотип ярче всего проявляется за столом. Если за обедом кто-то из вашей семьи чего-нибудь хочет, вскакиваете ли вы со своего стула, чтобы дать ему желаемое? Вы постоянно спрашиваете своих домашних, хотят ли они чего-нибудь, нужно ли им то или это? Вы искренне рады сослужить эту маленькую службу или часто это вам в тягость?

Делать за других то, что они могут сделать сами, во многих случаях бывает вредно для них же. Хоть помощь и идет от любящего сердца, но она не учит полагаться на свои силы. Моя подруга никогда не учила своих детей, пока они были маленькими, помогать ей по дому. Сейчас они уже подростки, а она не может дождаться, когда они станут жить отдельно. Она трудится, поддерживая в доме уют, а они принимают это как должное.

Суть в том, что ваше тело вымотается и истощится раньше, если вы находитесь в постоянной готовности удовлетворить чужой каприз. Выполняя свое собственное желание, тело может полностью расслабиться между необходимыми действиями. Наши тела были задуманы таким образом, чтобы отдыхать между движениями. А когда мы ждем, что кто-то нас позовет, расслабиться невозможно.

Порой от постоянной готовности что-то сделать мы устаем больше, чем от самого действия. Вам доводилось ожидать в приемном покое, когда близкий вам человек болел? Вы

так хотите помочь, но не можете ничего сделать. Это выжимает из нас все соки. Возможно, вы устаете больше, чем медсестры, которые оказывают помощь больному.

Однажды я посоветовала клиентке, очень зажатой женщине, понаблюдать за своей привычкой помогать. Та ответила, что живет одна, без семьи, и такого стереотипа у нее совершенно нет. В течение следующей недели она не раз удивлялась тому, что такой стереотип у нее, оказывается, есть. Действительно, было бы странным для женщины не иметь его — после стольких столетий развития общества!

В течение этой недели ищите проявления такого стереотипа в своей жизни.

Стереотипы женщины

Кроме стереотипа помощи существует множество других, присущих какому-то одному из полов. Конечно, все мы смесь энергий мужского и женского начал, и в репертуаре многих женщин есть масса мужских стереотипов. По сути дела, со времен возникновения движения за женское равноправие овладение мужскими стереотипами, необходимыми в мире бизнеса, только поощрялось. Женщинам пришлось научиться тому, что обычно свойственно мужчинам: жажда первенства, линейное мышление, следование правилам.

Когда мужчины и женщины жалуются друг на друга, мы видим столкновение противоположных стереотипов. Женщины считают, что мужчины негибкие, в то время как мужчины уверены, что женщины излишне переменчивы. Женщины возмущаются по поводу неразговорчивости мужчин, а мужчины сетуют на излишнюю болтливость женщин. И снова самое мирное решение — увидеть наши различия и отдать им дань уважения. Кто желал бы жить в мире, населенном совершенно одинаковыми клонами?

Задумайтесь о присущих вам «женских» стереотипах и постарайтесь в течение недели не идти у них на поводу. На-

пример, вы привыкли создавать комфорт вокруг себя? Вам нужно, чтобы все на свете постоянно были счастливы и довольны? Вы мирите ссорящихся и ухаживаете за несчастными? Люди всегда могут рассчитывать на вас, перекладывая *свои* проблемы на *ваши* плечи? Вы не обращаете внимания на то, что вам самой нужен комфорт?

Попробуйте в течение недели ставить себя на первый план. Оставьте другим их несчастья. Никто не может быть счастливым постоянно. Мы живем в двойственном мире: слишком много одних и тех же эмоций — скучно. Принимать как данность, что другие испытывают негативные чувства, и не стараться помочь или что-то изменить — великий дар. Уверяю, вы узнаете о себе массу интересного!

Поменяйте таким же образом стереотипы, связанные с работой, домашними делами. Например, возьмите на себя стрижку газона и вынос мусора, а своего партнера обучите своим обязанностям.

Воспитывать, убирать, заботиться, готовить, обустраивать; симпатизировать, помогать, находить, присоединяться, делиться, справляться, мирить, помнить; быть спонтанной, чувствительной и верить интуиции — вот некоторые из женских стереотипов. Многие из них по сути — навыки хозяйки, поэтому у многих молодых женщин этих стереотипов гораздо меньше. Моя подруга, дама почтенных лет, говорит о современных женщинах: «Не готовят, не убирают, не стирают, занимаются сексом без брака. С какой стати кто-то захочет взять их в жены?» К счастью для общественных устоев, в нас генетически заложен древний стереотип поиска партнера и семейных уз, и он нисколько не зависит от того, как вы крахмалите рубашки!

Осваиваем новые шаблоны

У каждой из нас — сотни стереотипов, на которые можно обратить внимание. Удивительно, как всего-навсего осозна-

вание их улучшает наше самочувствие, наше ощущение себя! Я страшно переживала, когда после периода близости между мной и моим партнером возникала ссора из-за пустяка. В конце концов я поняла, что это его привычный стереотип, которым он создает дистанцию, когда мы слишком близки. Когда мы вытащили это на свет, мы перестали нуждаться в ссорах. Ему стало достаточно просто сказать, что для него блаженства уже более чем достаточно, ему нужно некоторое пространство.

Если у ваших близких друзей есть стереотипы, которых нет у вас, попробуйте примерить их на себя! Выберите какой-нибудь положительный, например, выпрыгивать утром из постели бодрой и счастливой. Как-то глупо получается: мы никогда не задумываемся о том, что у нас есть множество вариантов выбора вроде этого.

Потом попробуйте наоборот — переставляйте будильник по десять раз, сворачивайтесь клубочком под одеялом, гоните прочь мысли о наступающем дне и тяните с подъемом до последней минуты. Посмотрите, какой стереотип подходит вам больше.

Годами у меня был стереотип, связанный со сном: чтобы уснуть, мне требовались абсолютная тишина и темнота. Это причиняло неудобства, но тогда мне и в голову не приходило, что это можно как-то изменить. Думаю, я просто была такой, какой была. К счастью, у меня хватило ума приучить своего сына, Тима, спать где угодно и когда угодно. А потом я тоже переборола свой стереотип, когда целый год путешествовала по Южной Америке в навевающих грусть условиях. Если бы в этой поездке я не отказалась от тишины и темноты, я бы так ни разу и не сомкнула глаз. Вернувшись домой, я могла спать в автобусах, поездах, за столиком кафе, на жесткой кровати, даже с буянящими за стеной соседями.

Теперь у меня такой же стереотип, как и у Тима: если я устала, я сплю где угодно. Жизнь от этого становится намного проще!

Нам надо помнить одно: у каждой из нас — список предпочтений длиной в километр, вокруг которого мы создаем свои стереотипы. Просто помните о том, что и предпочтения, и стереотипы созданы вами, поэтому вы можете их изменить, если они вас больше не устраивают.

Если вы готовы к испытанию, позаимствуйте у своей подруги шаблон, который вас всегда раздражал. Освойте его сами. Но не с чувством злорадства — «Сейчас я ей покажу, каково быть на моем месте!» — а с искренним желанием научиться. Ведь очевидно, что в чем-то этот стереотип работает на ее благо; возможно, он научит вас чему-то новому?

Необязательность — качество, всегда вызывавшее у меня ужасное раздражение. Исследуя ее, я познала то сладкое чувство свободы, когда забываешь о планах и желаниях всех остальных. Поначалу это было удивительно беззаботным ощущением. Я поняла, что моя подруга была ненадежной не по злому умыслу — просто у нее гораздо лучше, чем у меня, получалось *забывать.* Наконец я пришла к заключению, что была болезненно сверхсовестливой. И, разумеется, подсознательно я всегда ожидала благодарности за свою положительность и злилась, когда никто ее не замечал!

Я научилась многому от разных ипостасей необязательности, но через некоторое время я решила, что этот шаблон неестественен для меня. Я не чувствовала себя такой единой, собранной, как раньше. Польза же от моего опыта — в том, что я больше не раздражаюсь, когда моя подруга вновь проявляет свою необязательность. Теперь я предпочитаю лишний раз напомнить ей о договоренности, на случай, если она забыла.

Забавная сторона состоит в том, что раньше меня постоянно окружали необязательные, забывчивые люди. Теперь же, если даже это по-прежнему так, я этого не замечаю.

Попробуем наоборот!

Вы наверняка уже заметили, что многие из стереотипов связаны попарно: «ранняя пташка»/хронические опоздания, обязательность/необязательность и т. д. И неслучайно большинство конфликтов в отношениях, в том числе и внутри семьи, происходит на почве этих полярностей. Это почти как если бы мы при первой встрече решили, кто какую роль будет играть. «Ладно, я буду подчиняться, но тогда тебе придется быть властным, заодно можешь быть и угрюмым. Я буду веселой и легкомысленной, а ты — серьезным».

Иногда такое разделение ролей сохраняется в течение долгого времени, но однажды один из партнеров меняется и нарушает равновесие. Тогда приходится снова негласно договариваться.

Исследуйте свою жизнь с предельной откровенностью. Сможете ли вы сказать, какой полюс в каждой из пар — это вы?

Дающая/получающая

Скромная/выскочка

Тихая/общительная

Щепетильная/легкомысленная

Послушная/бунтарь

Тактичная/откровенная

Ребенок/родитель

Рациональная/полагающаяся на интуицию

Нежная/холодная

Честная/нечестная

Расхлябанная/подтянутая

Оптимистка/пессимистка

Победительница/неудачница

Угодливая/мятежная

Умная/глупая

С разными людьми мы часто олицетворяем собой разные полюса противоположностей. Возможно, среди мужчин будем вести себя иначе, чем среди женщин. Если с одними вы ведете себя как победительница, а с другими — как неудачница, спросите себя, что в отношениях вызывает у вас такое поведение.

Если одна из крайностей вызывает у вас сильную реакцию, обратите на это внимание. Большинство думает о себе как о честных женщинах, но я уверена, что в нашей жизни есть маленький потаенный уголок, в отношении которого вы далеко не всегда правдивы. Этот эксперимент ценен тем, что помогает нам открыть для себя: мы можем быть всем, что мы выберем, — пусть хотя бы на 5 минут!

Возьмите полярность, привычную вам, и «сыграйте» ее противоположность. Из-за этого и другие будут вынуждены изменить свое поведение, поэтому они могут препятствовать вам, пытаться загнать вас обратно, в прежний стереотип. Чтобы успешно испытать новый стереотип, сначала необходимо ощутить в глубине живота, как вы его прочувствуете, а затем позволить телу воспроизвести его. Тело неудачницы находится совсем в другом положении, нежели тело победительницы. Если вы забудете, как чувствуется роль, снова сконцентрируйтесь на животе и представляйте, что играете роль, пока это не будет происходить естественно.

Это может оказаться нелегким. Вы можете считать, что не способны быть общительной — «я застенчивая, и этим все сказано». Вовсе нет! Вы не раз встречали общительных людей и видели, как воспроизводится это качество, поэтому где-то в вашем теле/разуме этот шаблон только и ждет, чтобы его воспроизвели. Ваше тело/разум знает гораздо больше, чем вы можете вообразить. Репертуар ролей, которые вы способны сыграть, воистину безграничен, так что беритесь за

дело и распробуйте несколько новых вариантов. И главное — получите от этого удовольствие!

Убеждения

Привычные стереотипы обычно построены на наших убеждениях и взгляде на мир. Мы не всегда осознаем свои убеждения, и тем не менее они основа, «костяк» нашего поведения. Представьте, что описываете себя кому-нибудь, и запишите все в своем дневнике. Начните с «Я…» Например, «Я сообразительна, жаворонок, себе на уме, часто не в духе» и т. д.

Все написанное вами — ваши убеждения относительно себя. Случалось ли такое, что ваши убеждения о себе кардинально менялись? Если вы серьезно работали над предыдущими главами, возможно, некоторые из ваших убеждений уже успели измениться.

Я привыкла считать, что у меня нет музыкальных способностей. Я бы не против, но их у меня просто нет, как, например, зеленых глаз. Конечно, это убеждение не возникло само по себе: мне сообщил об этом вконец разочарованный учитель музыки, когда мне было то ли 8, то ли 9 лет. Но некоторое время назад от своей подруги я с удивлением узнала, что люблю музыку, отличаю чистую ноту от фальшивой, тенор от баса, и в общем-то способности к музыке у меня такие же, как у среднего человека. С тех пор я даже пела в хоре.

Любое убеждение может быть изменено. Когда мы взрослеем, наши представления о себе меняются в невероятной степени! Вспомните ваши убеждения, когда вы были подростком, вы уже выросли из них, не так ли? Лет в 12—13 я была твердо уверена, что никогда не пойду на свидание. И вот я здесь!.. Образно выражаясь, два мужа спустя.

Большинство убеждений, как и создаваемые ими стереотипы, каким-то образом нас ограничивают. И когда-то дав-

ным-давно я решила выбрать для себя несколько первостепенных убеждений, которые давали бы мне больше свободы.

«Я верю, что ограничена только своими интересами». Это значит, что я никогда не буду такой, как Джорджия О'Кифи* или Бетховен, потому что не хочу все свои силы и время тратить на искусство или музыку; но я буду изучать и делать хорошо то, что мне интересно.

«Моя жизнь — путешествие, в котором я учусь». Стереотип, происходящий от этого убеждения, поможет мне учиться у всего, что происходит со мной, — и у плохого, и у хорошего.

Поразмышляйте об убеждениях, о порождаемых ими привычных стереотипах как о ролях, которые вы выбираете для себя или, возможно, которые выбрали для вас ваши родители. Например, быть себе на уме означает, что привычный шаблон заставляет вас всегда оставаться в тени, не присоединяться, не улыбаться часто, не открываться и не идти навстречу новому, не доверять всем подряд, быть осторожной. Видите, сколько ограничений? Если, как сказал Шекспир, вся жизнь — театр, то мы можем сыграть любую роль, просто чтобы узнать, каково это. И, конечно же, мы не обязаны оставаться в ней навсегда! Давайте вернемся к вашему автопортрету и взглянем на роли, которые вы предпочитаете играть. Если некоторые из них слишком ограничивают вас, выберите другие убеждения, попробуйте иные стереотипы и напишите свой собственный сценарий. *Это ваша жизнь.*

Задания на неделю

• Обратите внимание на свои привычные стереотипы и поэкспериментируйте с их противоположностями.

• Попробуйте воспроизвести стереотип вашей подруги, который вам нравится.

---

* Джорджия О'Кифи — известная американская художница, модернистка.

• Выберите шаблон, который мешает вам или раздражает вас, и воспроизведите его.

• Обращайте внимание на свойственные именно мужчинам или женщинам шаблоны, окружающие вас.

• Попробуйте сыграть хотя бы одну из перечисленных полярностей.

• В своем дневнике проработайте задания из подраздела «Убеждения».

• Сочините несколько новых, не ограничивающих убеждений, выпишите на листок и повесьте на видное место.

• Прочтите все, что написано в вашем дневнике, и воздайте себе должное за перемены в вашем осознавании.

Мы прошли ровно половину пути. Вы еще выполняете дыхательные упражнения? Вы научились мимоходом осознавать, насколько комфортно вашему телу? Работает ли книга на вас? Может быть, вы могли бы найти способ получать от нее больше пользы?

Взгляните на свои убеждения относительно изменений, роста, изучения нового. Если, например, вас сдерживает убеждение, что учиться трудно, поставьте себе четкую задачу изменить его. Одно из моих убеждений — «Учись и расти — и твоя жизнь будет захватывающей и достойной тебя!»

Литература

Tanenbaum, Joe. *Male and Female Realities.* — Costa Mesa, C A: Robert Erdman Publishers, 1990.

Глава 7
ЭМОЦИИ — В ДВИЖЕНИЕ!
Я доверяю телу выражать мои эмоции

Вам никогда не казалось, что ваши эмоции — как бешеные собаки: хватают вас за горло и не отпускают? Или как микробы, летающие вокруг в поисках хозяина, чтобы им же и полакомиться? У меня есть для вас хорошая и плохая новость. Хорошая новость в том, что мы сами создаем все свои эмоции. Плохая — вину за них не получится свалить на кого-то другого. Они сотканы из материала нашей жизни, и только из-за нашего нежелания позволять им быть в теле мы испытываем боль.

Эмоции — это энергия в движении. Они созданы, чтобы омывать наше тело/разум, как морской прибой, оставляя нас свежими и чистыми, обновленными. Мы не можем выбирать, какие эмоции хотим выразить. Когда мы стараемся заглушить свои негативные переживания или блокировать их движение в теле, это влияет на все наши эмоции. Постепенно, годами блоки накапливаются в теле/разуме, приводя к напряжению и боли.

Невозможно испытать блаженство, если мы отказываемся испытывать отчаяние. Недавно я прочла, что исследования иммунной системы человека показали: иммунитет усиливается после переживания как положительных, так и отрицательных эмоций. Другими словами, лучше испытывать горе, чем не чувствовать ничего!

Состояние наблюдателя

Начиная со второй главы книги, мы учимся замечать мысли, привычки, движения тела. Все это время мы учились быть в состоянии *наблюдателя.* Наблюдатель — это часть

нас, которая отдельна от поведения и может только лишь созерцать его со стороны. Вы уже способны четко отличить наблюдателя от внутреннего критика, который следит за нами, чтобы судить и оценивать. Наблюдатель же следит за нашей жизнью с интересом, любопытством, любовью, при этом не отделяясь от нас. Вы — нечто гораздо большее, чем ваше поведение и эмоции. Для наблюдателя это яснее ясного.

Наблюдатель — это часть Высшего Я, которому ведомы все вообразимые повороты и развилки вашего жизненного пути. Он наблюдает, как *вы* выбираете тот или иной путь. Высшее Я любит вас безусловно, без всяких «если». Высшее Я ясно видит, как каждое мгновение вашей жизни, став уроком, ведет вас домой — к единству тела, ума, Духа. Истина в том, что мы — это не кино, которое идет на экране нашей жизни. Мы — это экран, на котором идет фильм. Мы в любой момент можем выбирать: показывать все то же кино, включить другое или принять решение, которое изменит его навсегда.

Вы никогда не мечтали убежать от своей жизни и начать все заново? Ребенком я мечтала уйти в бродячий цирк и выступать на трапеции, летая под куполом.

В другие периоды жизни я собиралась записаться в команду парусника и уйти в кругосветное путешествие, отправиться помогать Матери Терезе. Когда кино моей жизни становится скучным, я размышляю о таких возможностях — и жить становится легче. Благодаря им я с большей охотой делаю маленькие шажки, помогающие жить дальше.

Многие из нас чувствуют себя в жизни, как в ловушке, но реальность в том, что у нас всегда есть выбор. Всегда есть способ запустить новый фильм на нашем экране, если мы хотим этого достаточно сильно. Мы так стараемся полностью слиться со своими ролями, что забываем их сущность — они всего лишь роли.

По иронии судьбы, именно экстремальные ситуации, катастрофы, стихийные бедствия, войны вытряхивают нас их

раковины наших ролей. Благодаря им открываются наши скрытые доселе ресурсы и способности, порой совершенно невероятные. Часто кризис пробуждает самое лучшее, что есть в нас. Мы забываем свои мелкие будничные проблемы и лицом к лицу встречаем то, что с нами происходит. Так перед лицом тяжелой болезни или смерти кого-то из родных члены семьи забывают самые долгие раздоры, самые яростные ссоры.

Как же все это связано с эмоциями? Я обнаружила, что женщины часто сопротивляются мысли о том, что могут изменять свои эмоции по своей воле, когда им угодно. Женщины отождествляются со своими эмоциями настолько, что забывают о существовании внутреннего наблюдателя. В своем фильме вы можете разыгрывать печаль или депрессию, но ваш наблюдатель с такой же легкостью вспомнит и покой, и радость, и восхищение, и ликование.

В нашем распоряжении весь спектр эмоций. Репертуар эмоций, доступный человеку, практически безграничен. Если кто-то когда-то испытывал какую-либо эмоцию — она доступна и нам! Самое таинственное в эмоциях — то, что все они мимолетны: это их естественное, *здоровое* состояние. Поэтому, зацикливаясь на одной из них надолго, мы неминуемо заболеваем. Эмоции проплывают сквозь нас, как облака по летнему небу, делая жизнь ярче и богаче.

Движемся с чувством

Позволить эмоциям свободно течь сквозь тело и заряжаться от них энергией несложно. Фокус состоит в том, чтобы тело двигалось с чувством.

Чтобы избежать боли, мы чаще всего напрягаем мышцы и ограничиваем движения. Первое, что мы делаем, попав в некомфортную ситуацию, — задерживаем дыхание, напрягаем плечи и живот. Широко известны две реакции на опасность — их называют дерись или беги. Однако женщинам го-

раздо больше, чем это принято считать, присущ третий вариант — застыть на месте.

Когда я глубоко уязвлена, я застываю в слегка «свернутой» позе, защищающей сердце, а в душе возникает какая-то пустота. В такой позе даже за миллион долларов я бы не смогла творчески, лучшим образом решить свою проблему. К счастью, я научилась заставлять себя двигаться, вставать и ходить туда-сюда, дышать, и это помогает мне вернуться к жизни. Вернуться к жизни для меня значит, что мне, конечно, придется прочувствовать всю боль до конца, выплакать или выкричать ее из своего тела, но я знаю, что это пойдет мне на пользу. Потому что мое тело больше не будет копилкой разочарований и непонимания.

Когда в следующий раз вы, находясь в одиночестве, вдруг осознаете какое-либо глубокое, сильное чувство, заметьте, где именно в теле оно находится. Теперь вдохните, словно направляя туда воздух, и совершите любое движение, которое хочет ваше тело. Ваше тело обладает бесконечной мудростью. Оно знает, какое движение будет целительным для вас. Замереть, подавить, отрицать — все это никогда не исцелит вас. Если бы это могло помочь — небо свидетель: мы все были бы здоровы. Нет на свете женщины, которая бы не поступала таким бесполезным образом снова и снова.

Вам может быть страшно вести себя по-новому. *Пробуйте в любом случае.* Внутренний голос может убеждать вас, что все это глупости или что вы ничего не чувствуете в своем теле. Идите внутрь себя и наблюдайте. Найдите часть себя, которую вы держите зажатой, вопреки потоку эмоций. Какая-то часть вашего тела только и ждет, чтобы двигаться, корчиться, извиваться, убегать, визжать или драться.

С раннего детства нас учили подавлять естественное выражение наших чувств. Понаблюдайте как-нибудь за тем, как здоровая, непосредственная малышка переживает разочарование. Лицо мрачнеет, подбородок дрожит, она начинает плакать. Если разочарование достаточно жестоко и никто

не вмешивается, она может броситься на пол и разрыдаться. Пройдет совсем немного времени, энергия эмоций истощится, и малышка встанет и снова пойдет по жизни своей легкой поступью. Только когда детям мешают, каким-то образом подкупают или отвлекают их от собственных чувств, от движения в своей боли, эмоция застрянет в памяти тела. Она будет возвращаться снова и снова — и в реальности, и во снах.

Боль, печаль, гнев, которые вы подавили, не позволив им пройти сквозь вас, превращаются в депрессию. Некоторым довелось испытать продолжительную депрессию, когда уныние красной нитью тянется сквозь жизнь. В такой ситуации начисто забывается ее изначальная причина — перенесенная когда-то боль. Психотерапия помогает воскресить похороненные воспоминания, и иногда мы можем глубоко разобраться в корнях своих проблем. Тем не менее часто она оказывается бессильной.

Мы не сможем двигаться дальше, пока не извлечем боль из памяти тела. Я искренне верю, что нет необходимости раскапывать воспоминания о каждой мелкой неприятности, случившейся с нами. Если ваша внутренняя мудрость решит, что для исцеления вам необходимо что-либо вспомнить, она заставит воспоминания всплыть. Но чтобы это произошло — телу необходимо движение.

Если ваше тело органично двигается, следуя за чувствами, вы вспоминаете только то, с чем у вас *сейчас* хватит сил справиться или соединиться. Не углубляйтесь в выяснения: кто, когда, что со мной сделал? Это не поможет вам испытывать радость в сейчас, наоборот: вы можете вновь вернуться в роль невинной жертвы. Большинство из нас годами играет эту роль. Давайте наконец решимся отказаться от нее.

Когда мы перестаем винить свое прошлое, нам приходится взять ответственность за свою жизнь в настоящем, и если она нам не нравится — *измениться.* Мы и есть та самая точка приложения сил.

Преувеличение

Когда вы в следующий раз испытаете сильную эмоцию, которая возвращается раз за разом, например: разочарование от того, что кто-то вам не звонит (даже если вы знаете, что это люди занятые или забывчивые), найдите спокойное место и немного поработайте. Проиграйте неприятную ситуацию в воображении и заметьте, где в теле появляются какие-либо ощущения. Усильте эти ощущения и выразите их словами.

Если у вас словно сжато горло, сожмите его еще больше, схватите руками и скажите, что вы с собой делаете. В случае с горлом это будет: «Я не позволю тебе говорить!» Не бойтесь сказать вслух, что вы делаете: вы и так уже кричите об этом, только не словами, а телом. Если руки сжимаются в кулаки, сожмите их крепче. Для меня это значит: «Я тебя ненавижу!» Если нога так и чешется пнуть кого-то — усильте это чувство. Если вы сворачиваетесь в позу эмбриона — сожмитесь еще сильнее. Я бы озвучила это так: «Я хотела бы никогда не рождаться на свет».

Очень драматично, не правда ли? Драма (а если еще точнее — мелодрама) и есть то, что мы пытаемся здесь найти. Переигрывайте, отбросьте стыд. В конце концов, все мы актеры. Просто двигайтесь и проговаривайте то, что вы делаете.

Если вы цепенеете или застываете, вернитесь к происшедшему и прокрутите его в воображении. Если вы при этом чувствуете себя дурой или смущены, признайтесь себе в этом и продолжайте играть. Отметьте, если когда-то давно вы уже чувствовали себя точно так же. Если ничего не приходит — тоже хорошо. Ваша цель, ваше намерение — сыграть свою роль в этой драме так досконально, чтобы с ней было покончено раз и навсегда.

Бывает так, что вы думаете: «Ну вот и все, все осталось в прошлом!» А потом что-то говорите сами себе, и эти слова возвращают вас к переживаниям. Тогда начинайте заново.

Обратите внимание на то, какие это были слова. В моем случае это обычно фраза: «Ничего уже не будет по-прежнему». Когда я переживаю какую-либо потерю, я повторяю процесс снова и снова, плачу и рыдаю, пока наконец мое тело не отвечает: «Ну и что? Ничего страшного. Ты будешь в порядке». Тогда я понимаю, что все действительно закончилось. Конечно, если вы переживаете потерю близкого человека, за один раз все не произойдет, но каждый раз, отпуская, вы будете очищаться от гнетущего чувства горя все полнее.

Такое драматизирование горя в конце концов помогает мне обрести мир и покой. Когда я преувеличиваю гнев, мной в итоге овладевает неудержимый смех. Я пинаю подушки или представляю, как кромсаю своего обидчика на мелкие кусочки. Если это важная персона — я представляю ее в нелепых ситуациях. Изобретая месть, я дохожу то таких высот творчества, что в конце концов от хохота у меня начинают болеть ребра. Не чувствуйте себя виноватой, желая зла своему обидчику. Мы не обладаем такой властью, чтобы наши быстротечные мысли могли навредить кому-нибудь. Надолго затаенная обида приносит гораздо больше боли окружающим нас людям.

Это переживание чистого, не искаженного чувством вины гнева обычно приводит меня к искреннему глубокому прощению и обидчика, и себя самой. Я вижу произошедшее яснее, в голову приходят мысли о том, как избежать непонимания в будущем. В любом случае, большинство людей, на которых мы злимся, на самом деле наступают на больную мозоль нашей детской боли. Вот почему я редко иду на конфликт, когда я расстроена. Я владею своими чувствами и работаю над ними. Благодаря этому мне становится проще понять, как ответить на обиду, чтобы разрешить ситуацию, никого при этом не обвиняя.

Разбрасывание обвинений может на какое-то время успокоить наше эго, но лично мне оно никогда не помогало надолго. Когда я справляюсь со своим расстройством органично, я словно становлюсь больше и сильнее, мое сердце открыто, в нем царит тепло, я чувствую себя просто великолепно. Когда я остаюсь в тисках обвинений, осуждения и контроля, я часто выигрываю спор за счет умения играть словами. Но в сердце остается боль. Вам знакомо это чувство? Для меня оно признак того, что я что-то упустила, что-то сделано не так и надо это исправить.

Если вы прошли весь путь отпускания и добрались до ясного понимания проблемы, а ваш «собеседник» все еще выходит из себя, ничего страшного. В конце концов, мы можем сделать *свою* работу, но не в состоянии делать ее за других. Предоставьте им свободу, подарите любовь — и они или успокоятся, или нет. Это уже не имеет значения. Ребенок, живущий внутри нас, часто боится, что гнев и горе бездонны и бесконечны. Поступая так, как мы описали, мы неминуемо достигнем пределов и горя, и гнева, если будем стараться!

Иногда мы боимся, что гнев заставит нас убить кого-нибудь, но гнев, запертый в клетках тела, с большей вероятностью убьет нас самих. Работая с гневом в одиночестве, мы можем взять на себя ответственность, не причиняя никому вреда. Высвобождая глубоко засевшие эмоции, доверяя им, мы исцеляем свое прошлое, творчески проживая настоящее.

Отложите эмоции на потом

Похоже, в суете деловой жизни не так-то просто разбираться с эмоциями, как только они возникают. Что-то может разбудить нашу старую боль, спровоцировать излишне яркую реакцию в середине рабочего дня или там, где от нас ожидают профессионализма. Немедленно отзываться на свои чувства — прекрасный образ жизни, но это уже идеализм. В реальной жизни нам часто приходится откладывать свои эмоции в сторонку, дожидаться более подходящего момента.

Я уверена, что, обещая себе разобраться с эмоциями позже и сдерживая это обещание, мы не запираем эмоции в теле, а поступаем правильно.

Например, если вы расстроились из-за чего-то на деловой встрече, у вас есть на выбор три варианта. Вы можете поставить такую глухую защиту, что даже не заметите своего расстройства. Я поступала так годами. Часто, уже оказываясь дома, я замечала собственную угнетенность и печаль, и мне приходилось заново вспоминать весь свой день, чтобы отыскать причину.

Второй выход — конфронтация. Вы можете высказать свое несогласие прямо здесь и сейчас. Однако для большинства из нас это рискованный выбор: у многих за спиной такой багаж обид и разочарований, что даже невинное поведение коллеги способно глубоко возмутить. А когда вы выведены из себя, вы выплескиваете наружу гораздо больше, чем осознаете.

Третий вариант — услышав нечто неприятное, заметить свою реакцию, признать ее и тут же пообещать себе поработать над ней в одиночестве. После чего вернуться к неотложным делам. Любое расстройство включает наше детское Я, а последнее, что желало бы большинство женщин, — это вести себя с коллегами и начальниками, как чувствительная четырехлетняя девочка.

Если вы думаете, что у вас не получится отложить свои чувства на потом, вспомните ситуацию, когда вам пришлось это сделать. В критических ситуациях я часто была единственным человеком, который сохранял присутствие духа, но зато взрывалась позже. Вам случалось переживать потерю, может быть, смерть, когда весь мир становится серым, и в этот момент кто-то затаскивает вас на веселый фильм? Неожиданно вы обнаруживаете, что смеетесь, забыв о боли. А когда вы выходите из зала, она снова заявляет о себе.

Когда умер мой отец, мне пришлось продолжать работать, хотя больше всего на свете мне хотелось свернуться где-нибудь калачиком и остаться в одиночестве. Я стала своим профессиональным Я, отодвинув горе за пределы рабочего времени. И все мои эмоции были нормальными, они не мешали рабочей ситуации. Но когда я шла домой, что-нибудь напоминало мне, что отца больше нет. Снова просыпался старый голос: «Ничего не будет по-прежнему», и я моментально возвращалась к опустошенности и грусти.

Попробуйте припомнить ситуацию, когда у вас на душе было необычайно легко и радужно, но с вами была подруга, переживающая потерю. Вы задвигаете подальше свою веселость, сочувствуете, преисполняетесь заботы. Мы все когда-нибудь так поступали. В детстве у нас отбили охоту чувствовать то, что мы чувствуем в данный момент, так что некоторые психотерапевты последних двадцати лет предлагают поступать с точностью до наоборот, уходить в другую крайность. Пошлите все это подальше! Сдается мне, уже можно позволить «маятнику» вернуться в середину. Поэтому давайте выражать свои чувства, если это соответствует моменту, или же приберегать их на потом.

На этой неделе тренируйтесь откладывать свои не самые сильные чувства, чтобы полностью пережить их позже. Незначительное раздражение, легкая печаль отлично подойдут для начала. Но! Замечайте, если сознательно, испытывая одну эмоцию, перекрикиваете ее другой, — мы говорим совсем о другом! Посмотрите, получится ли у вас на самом деле перейти в другую роль, которая даже не помнит о негативной эмоции.

Подойдите к этому с такой стороны. Актеры в мыльных операх играют, на мой взгляд, неубедительно. Они словно ни на секунду не могут забыть о том, что играют. Когда в фильме играет по-настоящему хорошая актриса, например, Мэрил Стрип, я на целых два часа забываю о том, что передо мной актеры. Все словно происходит по-настоящему!

Однажды моя подруга устраивала вечеринку, и ее муж при гостях сказал что-то, что она сочла оскорбительным. Она делала вид, что все в порядке, пока гости не разошлись, а потом устроила мужу скандал. Она позволила неосторожному замечанию испортить весь вечер. Я уверена, это случалось с каждой из нас.

Она могла бы провести по-настоящему отличный вечер, если бы полностью вернулась в роль «хозяйки бала» и наслаждалась собой, не проигрывая обиду внутри и не вынашивая оскорбленные чувства. В этом случае, вернись она к неприятной ситуации позже, ей, скорее всего, удалось бы легко со всем разобраться. Муж искренне любит ее и лишь на мгновение допустил невнимательность. Это случается и с лучшими из нас, особенно в ситуациях вечеринок.

Часто, пестуя таким образом свою обиду, мы делаем это специально. Мы ошибочно полагаем, что можем изменить других людей, если только они увидят, как жестоко нас обидели. Или боимся, что если не покажем им своей боли, они будут и впредь делать то же самое или что-нибудь еще хуже. Мы привязываемся к негативным эмоциям, чтобы манипулировать другими. Но это не работает! Так много из привычного нам поведения не работает, и все же мы не решаемся от него отказаться!

Мое первое замужество стало школой в этом отношении. В течение семнадцати лет я всеми возможными способами пыталась манипулировать мужем, чтобы исполнить свои желания. Это *никогда* не работало, а надо сказать, я была бесконечно изобретательна. В конце концов меня осенило: я поняла, что он делал то, что было правильно для него, а я должна делать то, что считаю правильным сама. И тогда я взяла за правило всегда помнить: я не могу изменить никого, кроме себя. Мне больше нет нужды привязываться к боли, чтобы влиять на других. Я могу просто идти дальше и справиться с этим позже и одна, и вернуться к хорошему самочувствию. Так жить намного легче!

Выбираем сами

Вот некоторые из альтернатив, связанных с эмоциями:

• Мы можем выбирать, что чувствовать.

• Мы можем отложить чувства на потом, пока не окажемся в безопасности.

• Мы можем работать со старой болью тела, используя любое будничное происшествие, запускающее прошлую боль.

• Мы можем использовать телесные ощущения, чтобы проработать боль.

• Мы можем больше не вредить своему телу, если будем владеть своими чувствами, вместо того чтобы их подавлять.

• Мы можем прекратить использовать свои чувства для манипуляций другими людьми.

• Мы можем исследовать чудесные ощущения, рожденные свободным выражением радости, горя, всех остальных неисчислимых эмоций, обогащающих нашу жизнь.

• Мы можем принять, что сами создаем свои чувства, плохие и хорошие. Никто не делает это за нас.

• Мы можем уважать и почитать любой свой выбор, касающийся чувств.

Задания на неделю

• Проигрывайте все ваши эмоции.

• Исследуйте некоторые из перечисленных возможностей выбора.

• Познавайте свою внутреннюю мудрость, цените ее!

• Выпишите в дневник три эмоции, которые вам не нравится испытывать.

• Выпишите в дневник три эмоции, которые вам не нравится видеть в чужом исполнении.

• Признайтесь себе во всех способах, с помощью которых вы используете свои чувства, чтобы наказывать других и манипулировать ими.

• Вспомните случай, когда вы выражали свои чувства и все закончилось хорошо.

• Вспомните случай, когда вы не выражали своих чувств, и в той ситуации это оказалось полезным.

Литература

Crum, Thomas F. ***The Magic of Conflict.*** **—** New York: Touchstone Books/Simon & Schuster, 1987.

Глава 8
ДАВАЙТЕ СТАНЕМ ПЛОТЬЮ
Мое тело приносит мне удовольствие

Я часто спрашиваю клиентов, что в теле приносит им удовольствие. Я уже привыкла к их реакции изумления. Про боль они знают все. Насчет удовольствия они не уверены. Они ненадолго задумываются, а потом с улыбкой отвечают: «Секс!» Как будто я ждала именно этого ответа! Разве вашей коже не приятно, когда ее гладит любимый или касается мягкая одежда, или когда вы греетесь на весеннем солнышке, валяясь на лужайке? «Ну да, конечно, — отвечают они. — Как-то из головы вылетело».

Мы забываем об этих простых вещах потому, что не соединены со своей кожей, с ее ощущениями. По-настоящему присутствовать в теле значит быть готовой, желать испытывать абсолютно все. Жить со всеми своими чувствами, ничего ни с чем при этом не сравнивая. Это левому полушарию свойственно вытаскивать нас из одного переживания, чтобы сравнить его с другим. А для нашего правого полушария, которое настроено на ощущения, подобных испытываемому нами переживанию никогда не было и не будет. В этом просто нет нужды.

Когда вы в последний раз полностью отдавались переживанию?

- Когда вы долго нежитесь в горячей, ароматной ванне.
- Когда ваше тело массируют лосьоном или маслом.
- Когда солнышко пригревает обнаженную кожу.
- Когда теплый ветер или дождь касается кожи.
- Когда пахнут цветы, дым или свежескошенная трава.
- Когда звучит приятная музыка.

• Когда греет пламя, пляшущее и вьющееся среди поленьев.

• Когда тает во рту изысканное лакомство.

• Когда дарит свободу прогулка под звездами в теплую ночь.

Список практически бесконечен:

• Двигаться в воде.

• Танцевать.

• Радостно хохотать — всем телом!

• Петь.

• Томно потягиваться.

• Заниматься любовью.

• Кричать.

• Что-нибудь посасывать — первое из доступных человеку удовольствий.

• Бежать.

• Заниматься гимнастикой.

• Вкладываться в каждое движение.

• Крутиться, как ребенок, пока голова не закружится.

• Прыгать и скакать.

• Забираться на дерево и сидеть на нем.

• Гулять на природе после дождя.

• Ухаживать за садом.

• Гладить кого-нибудь.

• Прижиматься к любимому.

• Дотрагиваться до вещи, сделанной с любовью.

• Доводить себя до оргазма.

• Улыбаться всем телом.

• Обнимать подругу.

• Ласкать животных.

• Играть с ребенком.

• Лежать на траве и смотреть на облака.

Что я упустила? Что приносит удовольствие лично вам?

Эта неделя будет посвящена поискам удовольствия. Мы найдем то, что приносит нам ощущения восторга и удовлетворения. Когда мы в состоянии чувственного удовольствия, кажется, что мы готовы пребывать в нем вечно. Однако постепенно, исчерпав себя, оно иссякает, и мы двигаемся дальше без чувства потери.

Заметьте свою реакцию, когда начнете уделять удовольствиям больше внимания. Вы нетерпеливы? Вам кажется, что на это не стоит тратить время? Вы чувствуете себя виноватой? Или голос долга заявляет, что вы должны работать или заботиться об удовольствии других, но только не своем? Может, ваши удовольствия лежат только вне тела — чтение, телевизор? Даже музыка может стать внетелесным переживанием, если вам приходится сидеть на жестком стуле и душить свое живое начало, чтобы услышать ее. Я, например, больше не могу слушать музыку без движения. Раньше, сидя в концертном зале, я слушала симфоническую музыку ушами и разумом, а теперь мне необходимо слышать ее всем телом. Спасибо небесам за компакт-диски!

Возрождаем чувственность

Что означает для вас слово чувственный? Это совсем не то же самое, что сексуальный, не так ли? Чтобы почувствовать разницу, нарисуйте в воображении женщину, танцующую в одиночестве на солнечной лужайке, или кошку, потягивающуюся на подоконнике. Кстати, кошки целиком и полностью присутствуют в своем теле. Когда я всего лишь

смотрю, как кошка тянется, играет, мне ужасно хочется улечься на пол и последовать ее примеру.

Многие потеряли контакт с чувственностью в раннем возрасте. Долгое время чувственность считалась опасной, даже греховной. Удовольствие от собственных ощущений, в первую очередь — прикосновений, порицалось; особенно, когда речь шла о женщинах. Неудивительно — в конце концов, Соединенные Штаты основали пуритане. Давайте освободимся от старых ограничений и с радостью войдем в мир своих ощущений.

Исследуйте каждое из своих пяти чувств. Старайтесь делать это так, чтобы полностью присутствовать в теле.

Начнем со зрения. Посмотрите мягким взглядом на кого-то или на что-то, что вы любите, как будто бы лаская. Смотреть таким образом на человека — все равно что узнавать его заново. Позвольте взгляду «ощупать» красивое растение, изящную вещь. Затем посмотрите так же на свое отражение в зеркале, словно вы долгое время были слепы и вновь обрели зрение.

Если вам по душе нечто более экстремальное, завяжите глаза и походите полчаса по дому или саду, замечая, как оживают все остальные чувства. Сняв повязку, вы увидите красоту вокруг себя новыми глазами. Простой луч солнца, бьющий в окно и роняющий тени на стену, одарит вас великолепием чуда жизни.

Теперь попробуйте слух. Слушайте музыку всем телом. Ничего больше не делайте, просто чувствуйте, как музыка льется сквозь вас.

Отдадимся чувству обоняния. Наполните дом ароматом пряностей, духов, цветов. Мой сад полон цветов, и весь дом благоухает ими. Ветка жасмина у изголовья постели уже давно будит меня среди ночи своим запахом. Я плаваю в волнах аромата, и он скользит сквозь мои сны. Недаром запахи все-

гда были в числе афродизиаков. Сейчас цветет мимоза, и ее ветки украшают каждую комнату в доме.

Посвятите целый вечер вкусу. Попробуйте все, что можно попробовать на вкус, словно в первый раз. Пусть самые разные оттенки вкуса тают у вас на языке — киви, ваниль, мед, уксус, соль.

Последнее чувство — мое любимое! — осязание. Касайтесь всего, что доставляет вам удовольствие. Касайтесь предметов, закрыв глаза, стараясь почувствовать их как можно полнее. Мы могли бы выжить практически без любого ощущения, но только не без осязания. При недостаточном телесном контакте младенцы могут оказаться нежизнеспособными или испытывают трудности с ростом. Многие ли из нас получают достаточно прикосновений и ласк, чтобы эмоционально насытиться? Прикосновение способно исцелить множество недугов — зачастую оно эффективнее обычного лечения.

Дотроньтесь до своего лица, как если бы вы учились узнавать его в темноте. Пусть ваши руки будут нежными. Почувствуйте каждую его черту, каждую впадинку и бугорок. Как вы думаете, вы смогли бы узнать своих любимых на ощупь? Достаньте ароматный лосьон и вотрите его в кожу или примите горячую ванну и нежно пройдитесь щеткой по всему телу, от макушки до кончиков пальцев, так, словно готовитесь к священному обряду.

Позвольте пригласить вас на танец...

Танец — естественное, восхитительное выражение сиюминутной телесной радости. Радуясь, дети поют и пляшут, не сдерживая себя. Но затем приходит время торжества самосознания. Мы начинаем смотреть на себя со стороны и теряем спонтанность. Чем старше мы становимся, тем больше в наших танцах условности, желания делать правильно. Затем мы приучаем тело двигаться только так, как принято в на-

шем кругу. Давайте забудем все это и вспомним, как двигались свободно, для чистого удовольствия.

Раз уж многих из нас пугает сама идея танца, даже дома и в одиночестве, начнем с чего-нибудь легкого и приятного. Во-первых, выбросьте из головы все образы, навеянные Джинджер Роджерс* или «Лебединым озером». С этого момента мы называем танцем любое движение, дарящее нам удовольствие. Другими словами, успеха или неудачи быть просто не может. Делать это может кто угодно — никаких навыков и умений не требуется.

Оставшись в одиночестве в комнате, где есть достаточно свободного места, поставьте любимую музыку. Включите ее *громко.* Это очень важно! Если необходимо, наденьте наушники, хотя без них намного удобнее. Лягте на пол, положите руки рядом с телом и позвольте вибрации музыки течь сквозь вас. Это невероятное переживание. Барабаны будут отзываться в одной части тела, флейты — в другой. Через некоторое время каждая клеточка словно пустится в пляс. Музыка будет играть *вас.*

Экспериментируйте, подберите подходящую музыку. Великолепно подходит классика в исполнении симфонического оркестра. Причем если говорить о классике, балетная музыка подходит больше, чем оперная. Вам нравится Вангелис — отлично! Попробуйте его «Небеса и Ад» или «Колесницы огня». Если у вас есть «Планеты» Холста, включайте «Марс», когда вы устали или подавлены, «Венеру» — когда вы напряжены.

Музыка способна изменить настроение в один момент. Величайшие ее произведения влияют на нас на клеточном уровне. Возможно, вы в курсе, что разная музыка оказывает

---

* Джинджер Роджерс (1911-1995) — американская танцовщица, актриса, исполнительница главных ролей в популярных музыкальных фильмах первой половины XX в.

разное воздействие, так что в этом эксперименте позвольте делать за вас выбор своим клеткам, своему телу.

Когда приступите к этому опыту во второй раз, позвольте музыке привести вас в движение, совсем чуть-чуть, осторожно, понемногу. Пусть ваши мышцы напрягаются и расслабляются под музыку, где бы в теле вы ее ни чувствовали. Вы будете удивлены, когда обнаружат себя мышцы, о существовании которых вы даже не подозревали! Если ваши мускулы зажаты — музыка способна их расслабить.

Постепенно увеличивайте амплитуду движений — все больше и больше, пока не начнете буквально кататься по полу, как счастливый ребенок — потягиваясь, вытягиваясь, крутясь, свиваясь клубочком, поглаживая себя. Пусть ваши движения будут плавными, округлыми. Посмотрите, получатся ли у вас круговые движения в каждом суставе. Плавные, без напряжения, круговые движения помогают телу исцелиться.

Двигаясь, прикасайтесь к себе. Некоторые из нас вообще никогда не трогают себя — разве что под душем. Вдохните в свои руки чувствительность и любопытство и поглаживайте себя со всех сторон. Разве вашей коже не приятно? Настоящая чувственность—это способность наслаждаться ощущениями. Вдохните свой особенный, только ваш, запах. Почувствуйте свой собственный вкус. Вы замечали, что дети постоянно тянут в рот руки, коленки, пальцы рук и ног? Когда ваш внутренний критик прикажет вам встать с пола и вести себя, как подобает леди, ответьте вежливой просьбой подождать за дверью, пока вы не освободитесь. Сегодня вы заказываете музыку!

Мы все — творения, *твари.* У нас есть тело, сотканное из плоти. Наш разум и интеллект были бы рады, если бы мы об этом забыли, но ощущения так и мечтают, чтобы мы помнили о теле. Быть может, помни мы свой вкус, мы бы не бежали к холодильнику, нуждаясь в успокоении и комфорте. Когда вы чувствуете себя нелюбимой, пососите палец или тыл ла-

дони вместо шоколадки или кекса. Мне это всегда помогает понять, какая часть меня расстроена. Обычно это кто-то из моих внутренних детей, которому всего-то и нужно, что немножко комфорта.

Наше тело *может* быть самым главным источником комфорта в жизни. Никто не знает нас лучше собственного тела. Никто, кроме него, не остается с нами, что бы ни случилось, независимо от того, как вас любят другие. Люди не вечны — люди уходят, люди умирают. Так пусть же удовольствие и комфорт возникают *внутри* вашего тела! Не тревожьтесь, если его форма и габариты не во всем вас устраивают. Хвала небесам — способность испытывать удовольствие от своих ощущений никак не связана с весом или внешностью. Если вы позволите телу услаждать вас и будете больше жить в нем, оно само примет здоровую форму.

Было время, когда я никак не могла принять то, как меняется моя кожа с возрастом. Но однажды, стоя под душем, я испытала удивительное переживание. Я чувствовала себя утомленной и разбитой, и вдруг, взглянув на свою руку, я увидела *себя. (*Удивительно, как мы способны каждый день принимать душ, и при этом не замечать себя. Я увидела свою кожу, микроскопические бороздки, тянущиеся от волоска к волоску. Капельки воды на ней сверкали тысячей радуг. Впервые в жизни до меня дошло, что я *водонепроницаемая.)* Вода собиралась каплями на моей коже, как если бы я была пропитана кремом для обуви. Это же чудо! Я чувствовала себя так, словно ко мне прикоснулось Божественное. Мне стало настолько легко, что я хохотала, пока живот не свело судорогой. Всю неделю, если возникала какая-нибудь проблема, я говорила себе: «Я справлюсь, ведь я *водонепроницаемая.»*

Разум всегда способен найти проблему, чтобы с ней возиться, если ему позволить. Он бесконечно изобретателен. Тело и его ощущения всегда наготове: стоит на них настроиться — и они вернут нас в восхитительное сейчас.

Сексуальность

В нашей культуре секс превратился в предмет потребления. К сексуальности подобраться трудно. Для большинства моих клиенток, страдающих сильной болью, оказалось, что существенным слагаемым их страданий стали неудачные сексуальные переживания в прошлом. Чтобы удовлетворить свои и чужие сексуальные потребности, женщинам веками приходилось сталкиваться с эмоциональной и физической болью. Нам приходится признать, что столетия унижения и несвободы не прошли даром — мы несем их в себе, как тяжелое наследие.

Где-то в глубине души мы чувствуем, когда любая женщина мира испытывает унижение, хотя часто мы и не признаем этой связи. В рамках своих личных отношений мы можем чувствовать себя спокойно, но неоспоримо, что в нашей культуре женщина все еще не в безопасности. Практически везде женщине не стоит ходить ночью в одиночестве. Часто опасность угрожает нам в собственном доме. Чувство опасности — это скрытая причина, из-за которой мы боимся открыто выражать свою сексуальность.

Похоже, каждая женщина за тридцать рада была бы поделиться в откровенном разговоре своими трудностями, связанными с сексуальностью. Или у нас нет партнера, или партнер нас не устраивает, или он нас устраивает, но мы ничего не умеем, или нет времени, или слишком мешает стресс. Список практически бесконечен.

С момента рождения каждой из нас произошли крупные изменения в традиционных ролевых понятиях сексуальной сферы жизни. Сексуальность перестала быть запретной темой. Здоровая сексуальность может быть способом выражения любой стороны нашего Я: от экстатического духовного блаженства в единении с Божественным до глубокого погружения в плотское начало. Сексуальная энергия — одна из самых сильных, пронизывающих Вселенную энергий, с кото-

рыми мы встречаемся в жизни. Держать ее взаперти — гораздо опаснее, чем мы можем себе представить. Мы затрачиваем так много сил, чтобы похоронить свою сексуальность, что наши тела дряхлеют и начинают умирать раньше срока. Внутренний голос подсказывает мне, что исцеление женщиной себя и других начинается с гордости за свою сексуальность.

Большинство женщин с детства приучены ампутировать и чувственность, и сексуальность, до тех пор, пока не появится Прекрасный Принц. Якобы с его приходом все в области секса вдруг станет великолепно. Не стало! Тогда разразилась сексуальная революция, и за женщинами признали наличие сексуальных потребностей, а главное — равное с мужчинами *право на оргазм.* Это помогло еще меньше.

Большей части женщин необходима эмоциональная привязанность и чувство безопасности, спокойствия, уверенности — только тогда их сексуальность может раскрыться перед партнером в полной мере. Нам нужно возродить сексуальность своего тела и начать с того, что научиться самим приносить себе наслаждение. Исследуя свою сексуальность, сами достигая оргазма, мы обретаем истинное спокойствие, уверенность. Оргазм полезен для тела, он укрепляет иммунную систему. Если мы сможем с радостью делиться с самой собой этим даром, нам откроется возможность свободного выбора в этой области отношений.

Многие мои знакомые женщины сделали выбор в пользу жизни без партнера или вообще без секса. Они чувствуют потребность искать свой путь в жизни без мужчины, но с любовью и поддержкой друзей. Это не менее ценный выбор и, если обратиться в прошлое, достаточно распространенный. Не стоит забывать, что женщины, как правило, живут дольше мужчин, и многие из нас остаются в одиночестве не по своей воле. Поэтому, выбираем ли мы сексуальные отношения или жизнь без них — несущественно. А держа в руках ключ к соб-

ственной сексуальности, мы в любой момент можем дарить себе здоровье и целостность, исцеляясь оргазмом.

Вращение тазом

Один из самых эффективных способов, которыми мы не даем жить своей сексуальности, — это держать таз зажатым. Делая это, мы создаем энергетический блок во всей области половых органов и низа спины, чтобы не обращать внимания на возникающие там ощущения. Но зажимая любую часть тела, мы влияем на всю жизнь в целом! Зажатость и напряжение всегда распространяются дальше.

Если мой таз напряжен — я не могу ходить свободно, потому что бедра не могут вращаться, поэтому руки уже не двигаются естественно и легко, плечи напрягаются. Боль в нижней части спины часто связана с хронической зажатостью области таза. Эта же причина приводит к проблемам с бедрами и коленями.

Как вы видите, дело уже не только в сексуальности. Если вы никогда не задумывались об оргазме, никогда его не испытывали и не особенно-то и хотели, выполняйте это упражнение на благо всего организма.

• Лягте на спину, согнув ноги в коленях. Стопы полностью стоят на полу.

• Повторяйте каждое движение не менее десяти раз, медленно, мягко и с любовью. Полностью присутствуйте в своих движениях.

• Представьте на своем теле циферблат, как мы делали это при дыхательных упражнениях: 12 часов — сердце, 6 — колени, 3 и 9 часов — левое и правое бедра соответственно. Центр циферблата — ваш копчик, касающийся пола.

• Медленно двигайте тазом по кругу от 12 до 6 часов и обратно. Это незначительное по амплитуде, плавное движение. Ваши ягодицы не должны отрываться от пола.

• Теперь двигайтесь от 3 до 9 и назад. Не перемещайте колени из стороны в сторону — движение совершается только тазом.

• Теперь опишите полный круг по часовой стрелке: 12–3–6–9–12. Старайтесь, чтобы круг был максимально ровным. При достаточно медленном движении вы заметите, где круг получается кривым.

• Двигайтесь в обратную сторону. Помните — двигаемся мягко, с чувством!

Практикуясь каждый день, вы можете добавлять новые цифры на свои «часы», при этом точнее осознавая, в какой части циферблата находится ваш таз. Мышцы таза — одни из самых сильных в организме, и их раскрепощение повлияет на все остальные телодвижения. Вы можете выполнять вращение тазом сидя, стоя. В последнем случае это будет походить на танец живота или гавайские танцы.

Через некоторое время ежедневных занятий вы наверняка заметите, что ваши телесные ощущения стали полнее, богаче. Может быть, вы станете лучше осознавать область гениталий и, возможно, впервые в жизни ощутите поток энергии, льющийся из вашего сексуального центра. Многих моих клиенток это чувство поначалу пугало. Они боялись, что освободившаяся сексуальность вынудит их сделать что-нибудь не совсем приличное — например, пойти в бар и подцепить незнакомца.

Соединение с потоком собственной сексуальности не делает нас бесконтрольными. Открываться своим чувствам — это не значит непременно выражать их где ни попадя! Это вовсе необязательно. Мы и сами всегда можем научиться доводить себя до оргазма, немного экспериментируя и пробуя.

Будьте нежны с собой. Найдите центры удовольствия вашего тела. Мужчины ограничили свои эрогенные зоны маленькой областью, но для женщин все их тело может стать эрогенной зоной. Существуют специальные учебники секса

для женщин, но, дав себе свободу исследовать, вы наверняка прекрасно обойдетесь без них. Фантазируйте, ничто и никто вас не ограничивает! Вы можете представлять и делать все, что приносит вам удовольствие.

В поисках удовольствия женщины часто обращаются к вибраторам, но по мне — они слишком механистичны. Они приносят скорее множественные поверхностные ощущения, чем полноценный, глубокий оргазм. Все же многие женщины говорят, что не достигают оргазма без мужчины, потому что им нравится чувство проникновения в их тело. Я тоже принадлежала к их числу, пока не научилась следующему упражнению.

Лягте на спину, согнув ноги в коленях, как и в предыдущих упражнениях. Попробуйте напрячь все мышцы на уровне таза. Сжимайте все сразу, как будто вам срочно нужно в туалет, а вы никак не можете его найти. Напрягите и расслабьте не менее двадцати раз.

Следующим шагом научитесь изолировать мышцы влагалища от мышц ягодиц, то есть напрягать их отдельно. На первых порах это наверняка не получится, но все равно — старайтесь! Самый простой способ научиться этому — задерживать мочеиспускание.

Теперь, когда вы можете контролировать мышцы влагалища сами по себе, представьте вход во влагалище первым этажом семиэтажного здания и постепенно напрягайте каждый «этаж», поднимаясь до самого верхнего. При этом будут задействованы глубоко лежащие мышцы живота. Напрягайте и расслабляйте уровень за уровнем, словно катаетесь вверх-вниз на лифте. В то же время старайтесь, чтобы мышцы ягодиц были как можно более расслаблены.

Это упражнение напоминает чувство проникновения, а кроме того — приносит пользу телу. Оно приблизит оргазм, если вы доставляете себе удовольствие. Оно сделает вас более искусной, пленительной любовницей. Оно поможет из-

бежать опущения органов в будущем, окажет незаменимую помощь при проблемах с недержанием мочи.

Кстати, о последнем! Сейчас все шире применяются «подгузники для женщин». Никогда не пользуйтесь ими, не привыкайте к ним! Недержание — это НЕестественная часть процесса старения. Недержание вызвано недостатком движения и стимуляции мышц таза, и обе причины можно устранить. Мы можем изменить тонус мышц сами, изнутри, а не полагаться на внешние средства. Описанное упражнение — прекрасный и доступный способ позаботиться о своем здоровье и в настоящем, и в будущем.

Моя подруга научилась этим упражнениям всего за один урок; потом она позвонила и рассказала, что выполняла его, сидя за рулем, и всю дорогу до дома испытывала спонтанные оргазмы. Не пора ли за руль?

Если вам неудобно даже думать об опытах с собственной сексуальностью, попросите тихоню подростка или строгого родителя внутри себя подождать за дверью, а сами просто попробуйте. Это нормальное поведение взрослой женщины, стыдиться нечего. Это *ваше* тело. Научитесь наслаждаться им полностью, когда вы одна. А потом, когда будете готовы, вы можете решить поделиться удовольствием с партнером. Да, если у вас есть партнер, не чувствуйте себя виноватой за такие эксперименты в одиночестве. Это не предательство — вы учитесь новому, и это умение несомненно пойдет на пользу вам обоим.

Сексуальность после менопаузы

Забавно, что 15 лет назад ни в одной приличной компании нельзя было произнести слово менопауза, а сейчас оно звучит со всех сторон. Многие из числа моих одиноких клиенток после менопаузы решительно выбрасывали секс из головы и тела, оставляя все это позади. Если это относится и к

вам, вероятно, некоторые фрагменты этой главы вы пропустили, считая, что вам они ни к чему.

Отключение сексуальности приносит вред телу. Гормональная система устроена по принципу: «Или работает, или погибает», и вырабатываемые под воздействием сексуальных переживаний гормоны приносят многогранную пользу. Например, в нашей культуре остеопороз — обычное явление для женщин преклонного возраста, а ведь здоровье костей напрямую связано с гормональной системой.

Конечно, сложно начинать сексуальную жизнь заново, после полного отказа от нее. Начните с малого — позвольте себе чувственные переживания, воспоминания, мысли. Отбросьте внутреннюю цензуру. Почитайте художественную литературу на эту тему, пофантазируйте сами.

Когда я в течение некоторого времени занята творческими проектами, меня иногда накрывает ощущение, что я на долгие годы забыла о своей сексуальности. Думаю, это интуиция напоминает мне о теле. И я устраиваю себе чувственный вечер, свидание с самой собой — музыка, ванна с ароматной пеной, вино, все для поднятия настроения. И словно какая-то часть меня вздыхает и говорит: «Хвала Всевышнему! Я уж думала, ты обо мне позабыла».

Я закончу эту главу историей из практики метода Фельденкрайза — когда я училась, мы любили такие истории. Мой учитель демонстрировал группе докторов работу по методу Фельденкрайза. Клиентом была пожилая женщина с острой болью в спине и общим напряжением всех мышц тела. Учитель начал работу с ней, совершая мягкие движения ее телом, насколько позволяла ее гибкость. Чем ближе он подбирался к тазу, тем больше женщина зажималась, стискивая кулаки. Наконец, когда учитель качнул ее таз, она начала колотить по столу с криками: «Нет!» Этой реакции женщина была удивлена не меньше моего учителя.

В этот момент она поняла, что была ужасно разгневана на своего мужа, который умер полугодом раньше. Они наслаждались сексуальными отношениями до самой его смерти, и она пыталась отрицать свою потерю, полностью зажав свое тело. После того сеанса ее боль ушла, женщина смогла пройти сквозь горе и гнев и снова слиться с жизнью.

Задания на неделю

• На этой неделе составьте себе домашнее задание сами, используя весь материал главы. Не торопите себя, любите себя, будьте добры к себе и сохраняйте ощущение радости.

Литература

Louden, Jennifer. The Women's Comfort Book. — San Francisco: Harper Collins Publishers, 1992.

Roth, Gabriella. The Wave-Intuitive Dance Video. 1-800-76RAVEN. (Wonderful for dancing alone.)

Conger, Nancy. Sensuous Living. — St Paul: Llewellyn Publications, 1996.

Глава 9
НЫРЯЕМ В ПОТОК ЭНЕРГИИ
Моя энергия льется прямо из сердца

Все живые существа (и мы с вами не исключение) — это неповторимые коктейли энергии, пробившей себе дорогу в физический мир и ставшей материей. Мы плаваем в бесконечном поле энергии, увидеть которое физическим зрением большинство из нас не в состоянии. Вокруг нас сверкают всеми цветами облака энергии, а наши энергетические поля «обнимают» друг друга задолго до того, как соприкоснутся наши тела.

Ученые наконец-то смогли измерить и сфотографировать эти поля, доказав их существование, к полному удовольствию левого полушария. В то время как правое полушарие видит, чувствует и знает интуитивно, без слов, левое полушарие отпихивает все, что нельзя измерить или объяснить. Такое разногласие можно успешно исправить, найдя способ измерить и доказать то, чего нельзя увидеть. История полна примерами: люди Запада, гордящиеся своим левополушарным мышлением, не верили, что Земля круглая, не верили в микробов, смеялись над теорией эволюции — пока это не было доказано.

Сейчас в научной парадигме происходит сдвиг. Взгляды Ньютона на мир уступили место теории квантовой Вселенной. Ньютон смотрел на вещи просто — для него мир был механическим: мы все — отдельные тела, и когда мы как-то влияем друг на друга, возникает цепочка реакций, словно мы бильярдные шары.

Новые теории квантовой физики повторяют то, что еще на заре времен провозглашали мистики. Мы все едины. Мне не надо сталкиваться с вами, чтобы влиять на вашу жизнь. *Я* могу воздействовать на вас, всего лишь находясь в вашем

энергетическом поле, или даже просто живя по-своему. Теория хаоса утверждает, что взмах крыла бабочки в Китае способен породить грозу на побережье США. Идя в авангарде мысли, мы словно заново открываем свое единство. А объединены мы посредством течения энергии.

Вспомните ситуацию, в которой вы не участвовали, а были лишь свидетелем. Возможно, это был вокзал, аэропорт или любое другое заполненное людьми помещение, и кто-то вел себя так, что вас это злило или, наоборот, трогало до глубины души. Не вовлекая вас лично, на вас повлияли. Отделены ли вы от события, которое вас тронуло?

Когда я думаю об образах, тронувших миллионы людей и поменявших их взгляд на мир, мне немедленно вспоминаются две картинки. Я не могу забыть фотографию маленькой вьетнамской девочки в обгоревшей одежде, убегающей от напалма. Похоже, именно этот образ сыграл решающую роль в изменении общественного мнения о войне во Вьетнаме.

А первые снимки Земли из космоса? Они навсегда изменили отношение некоторых людей к своей планете! Таким же образом кино, пьеса, книга могут глубоко повлиять на наше мировоззрение. Вспомните какой-нибудь из недавно виденных вами фильмов, изменивший ваше отношение или чувства к чему-либо.

Теперь припомните случай, когда вы с первого же взгляда почувствовали симпатию или отвращение к незнакомому человеку. На что вы среагировали? Что это было? Язык тела? Или сходство с кем-то в вашем банке памяти? Или тончайшее энергетическое поле — аура, излучаемое каждым и каждой из нас? Мы все бессознательно читаем эти поля в повседневной жизни, но некоторые люди воспринимают их более ясно — таких одурачить гораздо сложнее, чем остальных. Вы тоже *можете* научиться воспринимать энергетические поля сознательно.

Подберите прилагательное, которое описало бы вас, когда вы впервые встречаете кого-либо. Как человек, никогда ранее вас не видевший, охарактеризовал бы вас одним словом — застенчивая, высокомерная, контролирующая, красивая, добрая, властная, подавленная? Видна ли в этом описании настоящая вы или это внушаемый вами образ? Ведь большинство из нас хотели бы произвести впечатление, что у нас все в порядке, все по полочкам.

Мой брат Дерек называет некоторых людей позёрами, имея в виду, что они ненастоящие — прячутся за ролью. Вы тоже позёр или позволяете показать, кто вы есть и что вы чувствуете? Смогли бы вы определить позёра? Когда вы разовьете свою естественную способность воспринимать энергетические поля, они уже не смогут вас обмануть. Вы будете видеть чужой гнев и понимать, привычное ли это поведение или мимолетная эмоция. Вы будете видеть, по-настоящему ли люди испытывают счастье и уверенность или просто прячут печаль и страх за маской бодрости.

Когда мы фальшивим, люди воспринимают это если не сознательно, то на каком-то уровне подсознания. Вспомните, как общались с кем-то, играющим роль. Мы можем либо подыграть ему, либо пробиться сквозь его маску своей честностью и недвусмысленностью. Мне кажется, что сейчас притворства в мире гораздо меньше, чем когда я была ребенком. В детстве меня всегда смущало и ставило в тупик, когда взрослые говорили одно, а я видела, что чувствуют они совсем по-другому.

А *вы* помните честность и откровенность, которой вы обладали в детстве? Вы можете представить мир, в котором никто не может солгать? Я убеждена, что мы *уже* живем в таком мире, но, как в сказке про Голого Короля, никто не хочет первым это признать. Наши энергетические поля всегда ясно показывают, кто мы и как мы чувствуем, они выдают нас с головой.

Личные энергетические поля

Наше энергетическое поле простирается за пределы тела, становясь все тоньше и тоньше, словно невесомая дымка. Вблизи тела оно окрашивается в разные цвета, в зависимости от состояния ума. В самом теле (которое, по сути, лишь уплотнившаяся часть нашего энергетического естества) энергия наиболее интенсивно течет по особым путям — меридианам. Древние философы подтверждали их существование, хотя и несколько по-разному представляли эти пути — например, в индийской и китайской традиции. Кроме меридианов, на позвоночном канале расположены семь чакр, или «энергетических колес», соответствующих определенным энергиям — каждая своей.

Если вы не встречались с этими представлениями раньше, они могут показаться вам блажью движения New Age. В действительности это древняя мудрость, так что если вам и нелегко это принять — просто поверьте. Когда вы почувствуете, как энергия струится сквозь ваше тело, вы поймете, что это чистая правда. А до тех пор все это для вас будут лишь слова.

Если вы регулярно выполняли дыхание Неба и Земли, то уже могли испытать ощущение энергии в сердце, ее движение вверх по позвоночнику или сквозь ладони. Люди воспринимают поток энергии по-разному: как тепло, свет, покалывание, легкую дрожь.

Например, когда я посылаю интенсивный поток энергии при целительстве, мои ладони сильно вибрируют. Некоторые клиенты думают, что я устала или нервничаю, потому что не чувствуют потока энергии — только лишь дрожь. Вам доводилось видеть марево на раскаленном солнцем шоссе? Примерно так я и воспринимаю энергию. Для меня это подрагивание, которое может становиться все сильнее — от него руки дрожат, словно при ознобе.

Проведем эксперимент

Чтобы почувствовать собственное энергетическое поле, сядьте, скрестив ноги, или на стул, поставив обе ступни на пол. Закройте глаза и представьте колесо, крутящееся, как волчок, на уровне сердца посередине груди. Это сердечная чакра. Это центр энергии любви, и начать легче всего с нее. Погрузитесь в воспоминания о моменте, когда вы глубоко любили кого-нибудь или что-нибудь чистое, невинное: ребенка, котенка, цветок. Почувствуйте, как в вашем сердце разгорается подобно солнечному свету эта легкая, чистая энергия. Помните, что это чувство любви всегда вокруг нас — любовь постоянно ждет, чтобы мы открыли ей свои сердца.

Своим воображением усильте это чувство, пока не почувствуете физическое ощущение в сердце, что-то вроде шевеления или движения. Вы можете чувствовать, что ваше сердце словно переполняется любовью — кажется, ее хватило бы на всю Вселенную!

Возможно, вам будут мешать разные мысли. Часто, чтобы ум успокоился и не лез не в свое дело, достаточно сосредоточить его на какой-то простой задаче. Если ваш разум занят мыслями, сконцентрируйтесь на повторении слов: «Я есть любовь». Представляйте, что вы произносите их сердцем. Дышите глубоко, выдыхайте полностью.

Когда вы почувствуете чистую энергию в сердце, пошлите по обеим рукам к ладоням — без напряжения, просто пожелав этого. Вы можете почувствовать в них покалывание или словно увидеть свечение. Теперь поверните руки ладонями друг к другу, держа их примерно в тридцати сантиметрах, и, посылая энергию, создайте между ними энергетический «мост». Вы можете почувствовать, как энергия перепрыгнет через пространство, замкнув круг: сердце — ладони — сердце. Расслабьте плечи. Вам не надо прикладывать никаких усилий, просто расслабьтесь, отдайтесь энергии и позвольте ей течь сквозь вас.

Когда закончите, «подтяните» энергию обратно от ладоней к сердцу, сделайте пару глубоких вдохов и отпустите ее. У вас возникло чувство, что вы заглянули в бездонный колодец энергии сердца? Вы почувствовали силу и радость жизни?

Чистая сердечная энергия, энергия безусловной любви — это первоначальная энергия жизни. Каждый день мы излучаем множество энергий эмоций, страха. Настроившись на сердечный центр и излучая энергию любви, мы держим в руках ключ к исцелению. Сейчас наконец-то широко признается тот факт, что энергия циркулирует и в теле человека, и между людьми. Когда достаточное количество людей примет это как реальность, когда наберется некая критическая маса, произойдет качественный скачок, и большинство людей сможет чувствовать энергию без специальной подготовки.

Относитесь к исследованию мира энергий как к игре. Не надо морщить лоб и делать, извините, морду ящиком: чем больше усилий, тем сложнее учиться. Относитесь к этому проще! Многие считают, что то, что они воображают, нереально. Но все, что мы создаем, создается сначала в воображении, а уже потом в реальности. Открываясь всего лишь *возможности* чувствовать движение энергии в своем теле, мы приближаемся к способности ощущать ее на самом деле. Ведь чтобы поймать радиоволну, нужно сначала настроить на нее свой приемник!

Гораздо легче учиться взаимодействию с энергией у умелого наставника, тогда вам будет помогать просто его присутствие. Однако с должным терпением и верой вы можете учиться и одна. Не позволяйте себе думать: «Ничего у меня не выйдет…» Такие мысли — скорейший путь к абсолютному блокированию энергии. Чувствованию энергии может научиться кто угодно, нужно лишь время и упорство.

Вам доводилось разглядывать объемные картинки на календарях, тетрадных обложках? Вы смотрите, смотрите, а когда наконец сдаетесь — вдруг начинаете видеть. В группе, которую я посещала, мы рассматривали такие картины. И не-

которые сразу же видели объемные, глубокие изображения. У большинства получалось после небольшой тренировки. Но были люди, которые видели картинку, только промучавшись несколько часов, окончательно разозлившись и разуверившись в себе, и вот в тот момент, когда они готовы были уже порвать ее пополам — она открывалась во всем великолепии. Больше всего нас удивляло то, что образ, совершенно не видимый обычным зрением, становится четким, стоит лишь посмотреть на картину *правильно.* Точно так же обстоит дело и с энергией.

На первых порах людям трудно почувствовать что-то не такое очевидное, как, например, пульс. Однако задумайтесь: как много веществ циркулирует в нашем теле за границами сознания — кровь, лимфа, спинномозговая жидкость, гормоны… Разве так сложно поверить, что и энергия движется так же? Это как персональная электрическая система: саму ее не видно, но ее *работу* можно заметить после некоторой тренировки. Когда новички в группе начинают чувствовать поток энергии, всегда присутствует чувство радости, облегчения. Люди понимают, что до сих пор от них ускользал важный компонент их жизни.

Сознательное чувствование энергии — это «квантовый скачок», гигантский шаг по дороге домой. Наш дом там, где мы бессмертны, беспредельны, способны прожить свою жизнь в ощущении гармонии и чуда. Мы гораздо больше, чем наши будничные проблемы, но мы застреваем в своих трагедиях и забываем об этом. Выполняйте это упражнение на осознавание своей сердечной энергии как можно чаще.

Вселенская любовь, объединяющая все сущее, не личное чувство, а безусловная любовь, любовь без если. Она наша по праву рождения. Не так много людей на протяжении всей истории человечества были способны чувствовать ее. Мы называем их мистиками. Теперь времена меняются, и каждый человек может коснуться безусловной любви, когда бы он этого ни захотел.

Частые тренировки приносят большую пользу. Многие хотели бы научиться видеть ауру, при этом они ожидают увидеть что-то вроде разноцветной радуги своим физическим зрением. Но я обнаружила, что именно работа с энергией сердечного центра — лучший и самый безопасный путь для большинства из нас. При этом меньше риск застрять во власти эго. Ну а если вы все же хотите видеть ауры, то делать это намного проще, ощутив, как в вашем теле движется энергия сердца.

Самая общепринятая схема энергетической системы — это позвоночный канал с семью чакрами. Эта система описана в древнеиндийских Ведических текстах. Мы приведем весьма упрощенное объяснение. Существует много книг, более детально раскрывающих различные системы взаимодействия чакр. Моя же цель — дать достаточное представление о структуре, чтобы вам было легче самостоятельно экспериментировать с энергией.

В христианской традиции есть яркий пример работы с энергией — Иисус Христос. Он говорил: «Верующий в Меня, дела, которые творю Я, и он сотворит, и больше сих сотворит». Наложение рук, которое практиковал Иисус, — это прямая передача целительной энергии. В наше время этой техникой пользуются многие няни и медсестры. Одно из названий метода — «Терапевтическое прикосновение».

• Итак, чакры. Первая чакра — в основании позвоночника. Она связывает нас с землей, с физическим планом. Знаете, как выглядят люди, у которых этой энергии в избытке? Приземистые, твердо стоящие на ногах, очень практичные. Ее цвет — красный. Когда вы выполняете дыхание Неба и Земли, эту чакру пробуждает энергия земли, которую вы поднимаете по позвоночнику. Первая чакра вовлекается во всех ситуациях, связанных с нашей безопасностью. Люди, у которых эта чакра не активна, в основном пространны, нереалистичны — кажется, что они совершенно не уверены, что хотят быть на Земле, в физическом теле.

• Вторая чакра расположена сразу над лобковой костью и отвечает за половую и творческую энергию. Вспомните кого-то из своих знакомых, чувственного, но не откровенно сексуального (поскольку это чаще всего притворство), но того, кто наслаждается всем миром прикосновений. Цвет — оранжевый.

Вы чувствуете пробуждение этой чакры, когда испытываете сексуальное влечение. С вами случалось так, что в обычной беседе неожиданно проскакивает искра сексуальности — во взгляде, в прикосновении, в словах? Это вторая чакра напоминает вам, что вы существо сексуальное. Вы не обязаны никак реагировать — просто наслаждайтесь этим знанием. Поскольку эта чакра наравне с сексуальной сферой связана с творчеством, в периоды долгого отсутствия партнера в любви вы можете обнаружить, что ваше творчество проявляется и во многих других областях.

• Третья чакра находится над пупком — это эмоциональный центр. Вы встречали людей, которые могут откровенно выражать свои сиюминутные чувства, а потом возвращаться обратно в состояние радости и покоя? Ее цвет — желтый. Эта чакра крайне изменчива и непостоянна, на ее метания и желания вы реагировать также не обязаны. Просто замечайте свои эмоции и цените их. Люди с высокой энергетикой эмоциональной чакры часто ввязываются в борьбу за власть. Это неудивительно, ведь с помощью эмоций легко контролировать других.

• Четвертая чакра — сердце, центр любви. Для меня ее олицетворяет моя подруга Лилли. Она помогает подняться на ноги потерявшимся людям — с такой же любовью, как другие женщины подбирают потерявшихся котят. Цвет этой чакры — зеленый. Здесь концентрируются все ипостаси любви, вплоть до наивысшей — безусловной любви.

Мало кто способен проявить такую любовь — видящую все и не ждущую ничего взамен. Так нас любит наше Высшее Я. Эта чакра — центр нашей энергетической системы, более

других нуждающийся сейчас в пробуждении. Испытывая сомнения, неважно из-за чего, верните свое сознание в сердечную чакру, насладитесь ее покоем. Здесь энергия земли и энергия Духа в равной степени дома, здесь они смешиваются в равной пропорции, принося в жизнь равновесие.

• Следующая чакра, расположенная между сердцем и горлом, не имеет номера, поскольку не упоминается в старых системах. Бру Джой называет ее чакрой середины груди. Этот энергетический центр отвечает за регенерацию (восстановление) и омоложение. Мы постоянно изменяемся, эволюционируем как духовные сущности, поэтому очень важно оценить эту чакру по достоинству и открыться ей.

• Пятая чакра, в горле, связана с энергией истинного и мудрого Слова, а также вербального (словесного) творчества. Вспомните человека, чьи волшебные слова исцеляют ваше сердце. С этой чакрой мне пришлось серьезно поработать. Я часто говорила торопливо, в чем потом раскаивалась. Если ваши сексуальная или эмоциональная чакры чрезмерно активны, вы можете намеренно сбалансировать их энергию с пятой чакрой, вызвав к жизни настоящий фонтан творчества.

• Шестая чакра, или третий глаз, располагается между бровей и отвечает за две энергии — разума и внутренней мудрости. Есть среди ваших знакомых кто-то, кто прислушивается к интуиции и внутреннему голосу во всех решениях, позволяет им вести себя по жизни? Рассудок, управляемый нашим эго, часто может увести нас с верного пути — чего никогда не сделает Внутренняя Мудрость. Цвет — пурпурный. Обычно в конце каждой медитации я соединяю энергию сердца с этой чакрой, чтобы обрести ясное видение сердцем и интуицией.

• Седьмая чакра, на макушке, — энергия духа. Здесь мы соединяемся с Источником и Домом, с нашим беспредельным Я. У нее нет цвета — это чистый яркий свет.

Идеально, когда энергия течет через чакры так, как лучше всего для данного этапа вашего жизненного пути. Например, в некоторые моменты жизни, и даже в некоторые моменты наших месячных циклов, энергия сексуального центра проявлена ярче, чем в остальные дни. При переменах в жизни, волнениях мы обычно ощущаем прилив энергии в эмоциональном центре.

Очень важно ценить само *течение, движение* энергии, не позволяя ей застревать где бы то ни было. Мы можем заметить такую заблокированность: из-за нее мы, как испорченная пластинка, повторяемся в своих мыслях, снова и снова думая о нуждах, проблемах. В теле энергетические блоки проявляются скованностью, недостаточной реакцией, болью. В эти моменты восстановить ток энергии вам поможет глубокое дыхание, танец, дыхание Неба и Земли.

Важно понимать, что мы не создаем энергию сами, хотя часто и кажется, что это так. Мы только перенаправляем энергию, которая постоянно окружает нас. Как и в случае с электричеством, никто не знает точно, как она работает. В нас проникает чистая энергия из окружающего нас поля, а затем, сонастраиваясь с нашими мыслями и чувствами, течет сквозь нас в виде любви, страха, гнева, отчаянья, надежды, радости — миллион вариантов. Это все та же энергия, и мы сами выбираем, что создаем из нее. В точности как с дыханием и питанием — питая ими свое тело, мы сами решаем, что делать дальше: играть, работать, чего-то добиваться или валяться без дела.

Часто кажется, что гораздо проще сдвинуть ситуацию с мертвой точки, проявив гнев или как-то драматизируя происходящее. Но с таким же успехом мы можем выбрать любовь! Обычно то, что мы предпочитаем делать с энергией, — результат того, чему мы научились в детстве. Однако мы не жертвы своего прошлого. Мы можем делать свободный выбор, исходя из зрелой позиции женственной энергии. Если это вызывает у вас сложности, то, оставаясь в сердце, повто-

ряйте про себя: «Я есть любовь» столько раз, сколько нужно, чтобы энергия текла легко.

Неважно, насколько крепко мы завязли в чем-то — мы всегда можем попросить Внутреннюю Мудрость помочь нам увидеть широкую перспективу своим сердцем. Надо всего лишь отказаться от потребности эго быть всегда правым и контролировать. Только и всего!

Энергия и отношения с другими

Взаимодействуя с другими, мы всякий раз обмениваемся энергией. Как вы помните, энергетическое поле простирается далеко за пределы тела. И теперь вам легче понять, почему находиться рядом с одними людьми гораздо комфортнее, чем с другими. Расстояние, на которое простирается наше поле, зависит от того, насколько открытыми мы себя чувствуем. Иногда, когда мы не чувствуем себя в безопасности, аура уплотняется и сосредотачивается вблизи тела. Когда кто-то приближается, мы за одну миллисекунду можем определить, опасен ли он и какая энергия от него исходит. Значительная доля общения происходит на энергетическом уровне еще до того, как мы говорим первое слово.

Посвятите несколько дней тому, чтобы замечать способ, которым вы посылаете энергию окружающим, и качество этой энергии. Отметьте, каким образом энергия течет между вами. Вы словно расширяетесь или, наоборот, сжимаетесь, отдаете или получаете? Вас насыщают ваши взаимодействия? Думайте об энергии как о невидимом компоненте поддержки, воодушевления. Кто из вас питает, поддерживает? Вы ведь знаете, как «накормить» кого-то радостью и как в одну секунду украсть эту радость, не так ли?

Представьте, что проделываете это с подругой. Она идет к вам, полная радостных известий, и вы усиливаете ее удовольствие, присоединяясь к ее чувствам. Вы подкармливаете ее радость своей энергией. Теперь представьте, как говорите

что-то плохое, и вы ясно увидите — ее удовольствие испаряется без следа. Вы можете сказать, что это совершенно не связано с энергией, дело только в словах. В таком случае представьте, как поздравляете свою подругу нужными словами, но неискренне и с чувством зависти. Слова не помогут. Она почувствует вашу скрытую печаль, и ее радость потускнеет.

Немного практики. Понаблюдайте издали за парами людей и определите, кто посылает больше энергии, а кто получает или сопротивляется. В наблюдениях за другими увидеть направление течения и качество энергии вам помогут язык тела, выражения их лиц, интонации.

Бывает интересно, наблюдая со стороны, догадываться, какую энергию посылают люди. Энергия чакры разума может принимать облик обмена идеями, побуждения к разговору или дискуссии. Даже прислушиваясь с интересом к чьим-либо идеям, мы излучаем энергию шестой чакры. Энергия четвертой чакры — всегда любовь. Энергия эмоциональной чакры — любая эмоция на наш выбор. Иногда энергия питает людей, а иногда опустошает.

Например, когда мы расстроены, мы подсознательно просим дозу энергии. Если ваша подруга по натуре нянька, она поделится с вами поддерживающей энергией. Если она не расположена поддерживать вас, она может рассердиться на вас и послать энергию гнева. Так или иначе, но энергию вы получили, и можете чувствовать себя живее, чем раньше. Именно так дети приучаются привлекать негативную энергию и питаться ею.

Видов взаимодействия, когда мы в равной мере отдаем и получаем энергию, очень мало. Обратите внимание, если вы всегда посылаете энергию в форме любви и помощи в пустое пространство под названием друзья. Среди многих друзей отношения в этом плане неравные. В здоровых отношениях мы по очереди отдаем и принимаем. Обратите внимание, если вы подавляете других своей энергией, — в этом случае

люди часто стараются физически отодвинуться. И любовь, и гнев может подавлять и захватывать, ведь значительная доля посылаемой нами энергии содержит в себе наши требования и притязания.

Поэтому лишь немногие посылают энергию безусловной любви. Мы берем базовую, изначальную вселенскую энергию безусловной любви, пропускаем через чакры и трансформируем в нечто гораздо менее чистое. Таким же образом электричество можно подвести и к люстре концертного зала, и к электрическому стулу. Становясь чище, честнее к самим себе, овладевая эмоциями, мы становимся более совершенными, чистыми трансформаторами энергии Вселенной.

Заметьте, многие сами устанавливают границы того, что они могут отдать и получить. Почувствуйте свои границы. Разные ли они в отношениях с разными людьми? Энергия ничем не отличается от любого другого подарка: от одних мы можем его принять, а от других — нет. Мы также можем сразу сказать, привязаны ли к подарку «веревочки», какое-то желание получить выгоду или манипулировать вами. Большую часть времени мы расставляем границы вокруг себя, стремясь к безопасности.

Представьте эти границы в виде деревянных заборов. Заметьте, насколько высоки ваши заборы в отношениях с разными людьми и как они меняются в зависимости от настроения. Когда частокол высок и крепок, заметьте реакцию окружающих. Наблюдайте, как колеблются чужие заборы. Когда вы заметите, что чей-то забор вырос до небес, пошлите им нежное благословение в виде чистой энергии любви, ободрите словом или прикосновением — и вы увидите, как забор рассыплется на досочки. Когда чужая защита рушится и люди чувствуют себя в безопасности с нами, оставаясь при этом беззащитными, — это истинный показатель, того, как мы посылаем энергию сердца.

Заметьте, хотите ли вы сами снимать защиту перед другими. Мы все боимся рисковать. Мы так много контролируем.

Мне кажется, что мы часто сдерживаем свою живость, любовь, радость, способность чувствовать и делиться переживаниями. Каждую секунду мы делаем такой выбор, чтобы соответствовать окружающим нас людям.

Помню, в детстве, когда я чувствовала себя счастливой, старшие сестры находили способ меня как-нибудь наказать. А если я была подавлена или расстроена, взбучку мне устраивала мама. Представьте, чему я научилась! Я твердо убеждена, что радость — наше естественное состояние, и она будет вырываться на поверхность при первой возможности, как пузырьки в кипящей воде. И когда мне исполнилось восемнадцать, я пересекла шесть тысяч миль, чтобы оказаться одной в чужой стране и найти путь обратно, к своей радости. Внутри каждой из нас скрыта движущая сила — стремление быть цельной, свободно переживать свои чувства. А помогут нам в этом наши энергетические поля.

Защита

Когда вы начнете осознавать свое взаимодействие с другими на энергетическом уровне, вы, возможно, заметите, что после общения с некоторыми людьми чувствуете себя опустошенными и выжатыми как лимон. У каждого человека свой запас энергии, который он создает дыханием, движением, питанием. Можете себе представить, насколько разным он может быть в зависимости от глубины дыхания, режима питания, двигательной активности! Даже ведя активный образ жизни и правильно питаясь, нельзя обеспечить себе бесконечный резерв энергии. Настраиваясь на резервы Вселенной, превращаясь в энергетический канал (мы делали это в дыхании Неба и Земли), мы подключаемся к неограниченному источнику энергии, из которого мы можем черпать столько, сколько нам нужно.

Но в некоторых неприятных ситуациях вы можете почувствовать, что не способны прямо сейчас подключиться к этому источнику. Чтобы чужая негативная энергия не опус-

тошала вас, легко можно научиться защищаться и закрываться от нее. Прием, который вам поможет, нужно отработать в одиночестве — до того, как он вам понадобится. Тогда в случае необходимости вы можете сразу же применить его.

Представьте, что вы находитесь внутри яйца из белого света. Некоторые предпочитают называть его энергией Христа, энергией Спасителя, я же называю его светом Духа. Этот световой кокон способен защитить ваше энергетическое поле от вторжения и уберечь вас от вреда.

Несколько лет назад я путешествовала в Бали — совсем одна, о чем впоследствии пожалела. В этой мусульманской стране нет уважения к одиноким женщинам. Утомленная и разбитая, я села в автобус, идущий на другой конец острова. В салоне было много женщин, едущих с рынка, так что я чувствовала себя в безопасности. Мы проехали по грязной дороге к огромному древнему вулкану. У его подножья, в маленькой деревушке, все женщины сошли, и когда я осталась одна с двумя мужчинами, владельцами автобуса, я поняла, что попала в весьма неприятное положение. Они стали требовать с меня больше денег, а потом сели рядом, стали дотрагиваться до меня. Я уже думала, что дело мое плохо, от страха душа ушла в пятки.

Вдруг перед моим внутренним взором возникло лицо сына — и я неожиданно вспомнила, что могу окружить себя белым светом. Я закрыла глаза, обернула себя энергией Духа и в тот же миг почувствовала себя гораздо сильнее. Я пересела на другую сторону и громко и твердо заявила, что платы, больше обещанной, они от меня не получат. Один из них переместился вслед за мной и снова потянулся ко мне рукой. Тогда я взглянула ему в глаза, испытывая уже не страх, а защищенность, он смутился и оставил меня в покое.

Все же это были простые люди, вполне вменяемые, не одурманенные наркотиками. Так что я бы не советовала пускаться в эксперименты с возможностями Белого Света Защи-

ты, но в случае необходимости вы можете рассчитывать на него.

Энергия прикосновения

Касаясь кого-либо, каждый раз помните о том, насколько сильнодействующим может быть прикосновение. Прикосновение с открытым сердцем, когда его энергия течет сквозь ладони, — это дар, которым можем делиться с кем угодно, где угодно, когда угодно. В медицинской системе, принятой в Соединенных Штатах, в целительную силу прикосновений не очень-то верят. Но если мы прикасаемся к человеку, как к любимому ребенку, ему *обязательно* станет лучше. Если же в ладонях нет осознания и любви, вы можете помочь его телу, но сам человек почувствует себя одиноко, словно он всего лишь объект.

Меня радует, что так много сестер милосердия изучают техники целительного прикосновения. Многие женщины в моей духовной группе работают сестрами; они устали быть просто механиками от медицины. Им известна власть прикосновения, энергии и слова над больными — они сожалеют, что не могут применять все это чаще.

Недавно я обращалась к Внутренней мудрости с вопросом: как людям удается болеть, когда все вокруг напоено целительной энергией? Я хотела уяснить задачу целителя. И получила ответ: целитель — это тот, кто способен фокусировать и направлять энергию. Для электричества нужны провода и розетки, для радио — приемники, для лазерных лучей какое-нибудь фокусирующее устройство. Целительной энергии нужны *мы.*

Наука признает, что мы постоянно окружены электричеством, радиоволнами, светом, но без концентрации, фокусировки они бесполезны. Мы все можем научиться фокусировать целительную энергию. Это совсем несложно, но не надо путать исцеление и излечение. Не стоит всегда ожидать, что

от вашей энергии человек выздоровеет. Слишком многого мы еще не знаем о причинах, по которым люди болеют. Порой энергия, посылаемая нам тяжелобольному, помогает ему легче отойти в мир иной. Пусть другие сами решат, как поступить с вашим даром.

Проведем эксперимент

Выберите момент, когда ваша голова забита всякой всячиной, а сердце закрыто. Дотроньтесь до любимого вами человека и заметьте его реакцию. В другой раз, когда ваши сердце и руки будут наполнены энергией любви, коснитесь его там же, не говоря ни слова, и обратите внимание на разницу в его реакциях. Если этот человек погружен в мысли и его чувства закрыты, он может отреагировать не сразу или точно так же, как и в первый раз, но обычно любящее прикосновение возвращает нас в тело.

В Калифорнии принято обниматься. Объятия — отличный тест на способность принимать и посылать энергию. Обняв десять разных человек, вы испытаете десять различных переживаний, поскольку каждый из них позволяет протекать между вами разному количеству энергии. Вам доводилось обнимать кого-то и чувствовать, словно этого человека вовсе нет в ваших объятиях?

Когда в семье принято обниматься при встрече и прощании — это прекрасно. Оба человека могут сразу же, не говоря ни слова, понять, что чувствует другой. Контакт всем телом открывает очень многое: обмен энергиями происходит напрямую.

Общение и энергия

Я убеждена, что единственный стоящий способ говорить о чем-то важном — это разговор, когда чистая энергия течет от сердца к сердцу. Все меньшее приведет к какому-нибудь непониманию. Поскольку каждый из нас вырос на собствен-

ном опыте и в своей семье, мы всего лишь *думаем,* что говорим на одном языке. Это иллюзия. Каждый по-своему интерпретирует слова, интонации, ритм речи и смысл в целом. Это чудо, что мы *вообще* можем общаться и понимать друг друга. Взаимопонимание возникает только благодаря интуиции и подсказкам, которые мы «выхватываем» из энергетического поля.

Заметьте, как легко вас понять, когда вы полностью в сейчас, когда говорите от сердца и обращаетесь к человеку, который тоже искренне хочет быть здесь и сейчас! Многие женщины жалуются, что мужья их не слушают. А дело в том, что женщины часто начинают разговор, не уверившись в том, что собеседник настроился на их волну.

Мужчинам, в отличие от женщин, гораздо сложнее делать две вещи одновременно — причина в физическом строении их мозга; поэтому для полноценного общения необходимо привлечь все внимание мужчины. Затем поймите, хочет ли он быть вашим «приемником»: это покажет, что его сердце в какой-то степени открыто вашему. А уже потом скажите то, что собирались, от сердца.

Если вы решите делать по-другому — можете с таким же успехом обращаться к стенке! Я знаю, иногда это занимает много времени и кажется излишним, но если вы искренне хотите быть *услышанной,* ваши усилия будут оправданы.

Наверняка вы в курсе, что у женщин есть противоположная проблема. Мы так часто делаем по три-четыре вещи сразу, что за словами разговора не слышим их музыки, их истинного значения. Поэтому нам придется быть готовыми оставить все остальные дела на время и слушать всем сердцем — в тот момент, когда это необходимо нашим любимым. Большинство женщин в группах, которые я посещала, соглашались, что самое целебное средство в мире — когда тебя выслушивают не ради галочки, а по-настоящему, внимательно, с принятием. Чаще всего нам не нужны умные советы. Нам просто надо, чтобы нас выслушали.

Я взяла за правило говорить из сердечного или эмоционального центров, или же от центра мудрости. И мой живот стал внутренним прибором обратной связи. Теперь, когда в моих словах проскальзывает обвинение, оценка или просто сплетни, у меня в животе и ногах возникает неприятное ощущение.

Для чего мне это надо? Я думаю, что многие женщины, вырастая, привыкли использовать слова как главный способ защиты — и я в том числе. Но мы уже выросли, стали сильнее — можно смело снять оборону.

Когда моя речь контролируется рассудком, я часто встречаю непонимание. Это объяснимо: ум *умный* (каламбур!), у него есть своя точка зрения, и он часто забывает о разрушительной силе неосторожных слов. Поэтому я стараюсь не забывать посылать энергию сердца в горло, в голос, когда разговариваю с кем-то ранимым или малознакомым. Порой мне кажется, что мой бестактный язык родился под знаком Овна. Я знаю, как важно быть прямой и откровенной, но еще важнее, чтобы мое сердце было на месте, излучая энергию любви.

Тема энергии завораживает меня, я искренне люблю ее, хотя и стою лишь в самом начале ее исследования. Я надеюсь, что вы испытали течение энергии в достаточной мере, чтобы принять ее как реальность. Пусть это понимание не покидает ваших мыслей, всегда оставаясь на заднем плане, и вы научитесь тому, как лучше взаимодействовать со своими и чужими энергетическими полями, как учитывать энергетические циклы.

Помните, что мы постоянно меняемся. Каждый момент наше энергетическое поле находится в неповторимом, уникальном состоянии — мы постоянно меняемся, как узоры в калейдоскопе. Предпочитая иллюзорную безопасность уже познанного и знакомого нам, мы пытаемся остановить естественное течение жизни. Именно так мы блокируем свою спонтанность, умение радоваться жизни. Позвольте себе,

своей энергии течь, струиться — со всеми мыслимыми подъемами и спадами, ритмами, циклами, временами года, приливами эмоций и желаний.

Моше Фельденкрайз говорил, что именно желание ведет нас по жизни. Базовые потребности у всех одинаковые — еда, кров, одежда и т. д. А желания уникальны, и стремление удовлетворить их заставляет нас двигаться, расширяться, расти. Без желаний наша жизнь превратилась бы в болото. Желание притягивает творящую энергию Вселенной.

Вот модель полноценной жизни: любопытство и желание привлекают энергию исцеления, любви и мудрости, чтобы творить и расти. А останавливаясь на чем-то меньшем, мы продаем себя дешево.

Задания на неделю

• Выполняйте упражнение на наполнение сердца энергией так часто, как у вас получится.

• Исследуйте потоки энергии между людьми.

• Наблюдая издали за взаимодействием людей, тренируйтесь читать, какими путями движется энергия.

• Представляйте семь чакр своего тела. Перед тем как лечь спать, нежно опустите ладонь на место каждой чакры и пошлите энергию сердца, чтобы открыть чакры. Попросите Внутреннюю Мудрость уравновесить ваши энергии, пока вы спите.

• Попробуйте посылать из разных чакр различные энергии. Пошлите подруге сексуальную энергию, радость, гнев, любовь, мудрость и попросите ее определить, что вы посылаете.

• Тренируйтесь направлять энергию сердца в ладони, «зажигая» в них свет, а затем прикасайтесь к детям, животным или больным.

Литература

Joy, Brugh. *Joy's Way.* — Los Angeles: J. P. Tarcher, Inc., 1978.

Redfield, James. *The Celestine Prophecy.* — New York: Warner Books, 1993.

Dale, Cyndi. *New Chakra Healing.* — St Paul: Llewellyn Publications, 1996.

Глава 10
ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ
Я полна жизни и двигаюсь с радостью

Вы когда-нибудь наблюдали за здоровым ребенком, малышом? Они никогда не сидят на месте. Они бегают, суетятся, крутятся и вертятся каждую секунду, если, конечно, не спят.

Ну, а теперь вспомните свой первый день в школе. В школе, где положено тихо сидеть за партой целую вечность и говорить, только когда тебе разрешат. Как это было? Или вы уже похоронили эти воспоминания? Именно там, в школе, мы социализировались в обездвиженности. Сиди тихо, не сутулься, не отвлекайся, сосредоточься, не скрипи стулом, перестань вертеться, не болтай, что за смех, будь серьезной, делай правильно. В классе был единственный человек, для которого такой контроль был нормальным, — сам учитель.

Современная система образования — просто-напросто непозитивная среда для обучения. Неудивительно, что после стольких лет школы многим из нас сложно овладевать новыми навыками или общаться с кем-то, наделенным властью. Думаю, только благодаря врожденной любознательности, желанию расти и учиться мы все-таки умудрились достичь успеха. А представьте, если бы нас учили фиксировать мыслительную активность в движениях и ощущениях тела? Возможно, тогда мы бы умели использовать чуть больше 5 % мозга.

Дети с дислексией (нарушенной способностью к чтению) гораздо быстрее учатся читать, если смотрят на буквы, подпрыгивая на батуте. В движении мы лучше учимся и работаем. Убедитесь в этом сами. Когда в следующий раз будете учиться чему-нибудь, подвигайтесь в это же время приятным для вас образом. Увидите — вы будете более полно присутствовать в опыте обучения. Можете еще попробовать заучить

две строфы из стихотворения — одну, сидя спокойно, а другую — барабаня пальцами или болтая ногами. Постарайтесь вспомнить стихи через пару дней. Если собьетесь, повторите то же движение, что и при заучивании.

Полная неподвижность при умственной работе неестественна. Один мой учитель всегда говорил: «Во время контрольной должна быть такая тишина, чтобы я слышал, как муха пролетит». Что за бред! Слава Богу, с тех пор многое изменилось. Мой сын учился в школе Монтессори*, и было приятно, придя на урок, видеть, как ребята работают, рассевшись по всему классу — в одиночку или объединяясь для выполнения заданий. Они двигаются естественно.

Я посещала занятия и лекции с людьми моего возраста — они часами сидят на жестких стульях, не шевеля ни единым мускулом. Я так не могу. Я всегда сажусь сзади или где-нибудь в уголке, где можно спокойно вертеться.

Учимся вертеться

Когда вам приходится долго стоять (ждать кого-то или в очереди), привыкните слегка двигаться — микродвижениями. Пройдитесь вниманием по всему телу с ног до головы: сколько мышц вам удастся напрячь и расслабить в настолько маленькой степени, что со стороны это будет незаметно?

Попробуйте сделать это только с лицом. Наши лица невероятно подвижны. Всего лишь неуловимое движение — и выражение лица полностью изменилось. Для начала посмотрите, получится ли у вас двигать мышцами лица так легко, чтобы никто не заметил. Теперь попробуйте изменить выражение лица с помощью как можно меньшего количества мышц. Изобразите любопытство, восторг, досаду, нетерпе-

* Главный принцип школы Монтессори — наблюдать за ребенком в естественных условиях и принимать его таким, каков он есть, а не таким, каким он может или должен быть.

ние, озадаченность, изумление, любовь, недоверие, осуждение, удовлетворенность — любую из обычных эмоций. Один мой знакомый два года провел перед зеркалом, учась двигать каждым мускулом лица в отдельности. Он мим, и его представления — нечто невероятное.

Теперь так же чуть-чуть пошевелим пальцами руки и ног. Когда вы только намереваетесь совершить движение, ваши мышцы уже реагируют на микроскопическом уровне. Они уже приготовились к движению, хотя само движение еще невозможно ни увидеть, ни почувствовать. Так вот, сначала почувствуйте *готовность* мышц или суставов к движению, а потом пошевелите ими очень незначительно во всех направлениях. У меня уходило больше часа на то, чтобы всеми возможными образами подвигать суставами только одной руки. Это упражнение отлично расслабляет и помогает сосредоточиться.

Научившись микродвижениям, постепенно увеличивайте их амплитуду. Пошевелите пальцами ног. Перенесите вес тела с одной ноги на другую. По очереди повращайте каждой пяткой, затем каждым коленом. Совершите несколько круговых движений тазом. Напрягите одну ягодицу, затем другую. Понаклоняйте таз, двигая живот вперед-назад. Повращайте грудной клеткой. Подтяните плечи к ушам и бросьте вниз. Повращайте руками в плечах, затем запястьях, локтях. Мягко, медленно покрутите головой, шеей. Посмотрите на пол, на потолок, назад — через правое, левое плечо, сначала поворачивая только шею, затем верхнюю часть туловища, а затем и все тело.

Сейчас вы заново учитесь *вертеться.* Когда в детстве мы вертелись, сидя или стоя на одном месте, это означало, что мы подавляем какие-то более широкие движения, которые нам делать нельзя. Но теперь это наше сознательное намерение — совершать только маленькие движения. Пусть движения притягивают ваше внимание, бродящее где-то в прошлом или будущем, к телу, в сейчас. Это не позволит вам

забыть, как раньше, что у вас есть тело. В течение обычного рабочего дня, целиком погрузившись в работу разума, хорошо время от времени возвращаться в тело.

Чтобы написать эту книгу, мне пришлось учиться работать на компьютере. Я была страшно зажата и напряжена. Для меня было совершенно непривычно сидеть какое-то время на одном и том же месте. Кроме того, я была настоящим компьютерофобом — расслабленности это тоже не добавляло. После пары дней, проведенных в постоянной боли и неудобстве, я вернулась в тело и поняла, что мне просто нужно двигаться, потягиваться и отвлекаться от умственной работы хотя бы раз в полчаса.

Попробуйте поступать так же и вы — это прибавит вам продуктивности, вдохнет новые силы. Если, возвращаясь в тело, вы чувствуете, что вам нужно хорошенько потянуться — так и делайте: потянитесь к потолку, а потом нагнитесь, дотягиваясь до носков. Согнитесь в пояснице и потянитесь в сторону. Сделайте несколько широких вращений бедрами.

Попробуйте потягиваться, стоя в очереди в магазине. Когда я потягиваюсь на людях, одни смотрят на меня с одобрением, а другие — с завистью. Иногда они комментируют — или начинают делать то же самое. Есть в потягивании что-то роскошное! Думаю, именно поэтому люди редко потягиваются — слишком здорово, чтобы делать это на публике. Ну, а если вы сидите на каком-нибудь совещании, придется обойтись микродвижениями. Никто не заметит, а напряжения и скуки — как не бывало.

Сидеть не сидеть?

Сидеть на стуле — жестокое, изощренное наказание для нашего тела. Кроме того, долго сидеть на стуле — самое вредное, что можно сделать для своей спины. Когда мы сидим, нагрузка на позвоночник намного превышает нагрузку при занятиях тяжелым физическим трудом. В культурах, где

принято сидеть на корточках, на коленях или на полу скрестив ноги, проблемы со спиной встречаются гораздо реже. Здоровья прибавляет даже само движение, когда мы садимся на пол или, наоборот, поднимаемся.

Попробуйте прямо сейчас — насколько вам легко присесть на корточки, не отрывая пяток от пола? Моше Фельденкрайз утверждал, что это признак хорошего состояния мышц, гибкости. Когда я только начинала заниматься, я была удивлена, что многие люди не могут присесть или подняться, лежа на полу. Вот уж верно сказано про мышечную силу и гибкость: «Или работает, или погибает». Когда наши движения подобным образом ограничены, мы сами ограничиваем свою способность справляться с жизненными кризисами. В идеале у нас должно получаться быстро двигаться во всех направлениях — вверх, вниз, вперед, назад, в стороны.

На тренировках по методу Фельденкрайза мы изучали кувырки из дзюдо. Однажды один из учеников упал с велосипеда, съезжая с очень крутой горы. Падая, он автоматически перекувырнулся через голову, как акробат, и приземлился на ноги, целый и невредимый. Он был уверен, что без этого навыка получил бы серьезную травму.

Моя мать страдала от остеопороза и, упав, повредила спину. Если верить рентгену, у нее были трещины в каждом позвонке, и, тем не менее, она нормально ходит, заботится о себе, живет полной жизнью. Единственное различие в том, что ее рост постепенно уменьшается. Когда у нее болит спина, она выполняет специально разработанные нами движения.

Над тем, как мы помогали маме добираться до постели, можно было бы посмеяться, если бы ее не мучила ужасная боль. Мы перепробовали все. Но напряжение и боль — замкнутый круг: если вам больно, вы напрягаетесь, а когда вы напрягаетесь, болит еще сильнее. Чем больше времени мама проводит сидя в кресле, вместо того чтобы двигаться, готовить, ходить в магазин, ухаживать за садом, — тем более за-

жатой она становится. Сегодня в нашей культуре болезни спины приняли масштабы эпидемии — во многом из-за того, что мы больше сидим.

Другая проблема, вызываемая преимущественно сидячим образом жизни, — неспособность контролировать мочевой пузырь, об этом мы упоминали в восьмой главе. Поскольку стул обычно поддерживает все органы нижней части тела, мышцы промежности перестают выполнять свою естественную работу по удержанию органов на месте. Как следствие — они ослабевают. Если вы даже на мгновение теряете контроль над мочевым пузырем, когда чихаете, кашляете, смеетесь, примите к сведению этот тревожный сигнал!

Кроме упражнений, описанных в восьмой главе, весьма полезно достать маленький батут: легкие прыжки укрепляют все мышцы тазового пояса. Я поставила один такой рядом с моим столом и ни разу не пожалела об этом. Попрыгать под одну-две любимые песни — отличный отдых! Проветривает мозги, вытряхивает из них пыль и паутину, пробуждает тело, помогает лучше работать всем внутренним органам. Это самая лучшая «производственная гимнастика» из всех мне известных, в то время как батут стоит не так дорого. Стоило бы в каждый офис поставить по такому мини-батуту!

Когда вы попробуете подскоки на батуте, вы, возможно, обнаружите, что на первых порах после почти каждого прыжка вам необходимо посетить туалет. Начните потихонечку, приподнимая только пятки, но не отрывая ног от батута, и постепенно переходите к бегу трусцой на месте и подпрыгиваниям. Всего за неделю мышцы станут заметно крепче.

Если вам *приходится* подолгу сидеть на работе, не забывайте встать, походить, потянуться каждые полчаса. Даже не вставая со стула, можно приучить позвоночник к движению. Нагнитесь, стараясь дотянуться подбородком до бедер, а затем посмотрите на потолок, прогибая спину насколько вам комфортно. Повторите эти движения по нескольку раз, пово-

рачивая тело сначала направо, а потом налево. Вы можете почувствовать, как позвоночник изгибается волной при движении, или же ощущаете его, словно он сделан из трех отдельных несгибаемых кусков? Чем чаще вы будете выполнять эти незамысловатые упражнения, тем свободнее будут двигаться позвонки относительно друг друга, тем гибче станет ваш позвоночник. Напоследок сделайте несколько круговых движений тазом, также сидя на стуле.

Растягивайте позвоночник, вставая утром с постели, сядьте на край кровати и повторите все эти движения. Вращение тазом раскрепостит позвоночник на весь день. Если вы просыпаетесь зажатой, начинайте с очень медленного вращения и по небольшой окружности.

Вместо того чтобы дома сидеть на стульях и диванах, попробуйте в течение недели сидеть на полу. Можете попробовать смотреть телевизор сидя на корточках. Как долго вам будет удобно в этом положении? Я часто сижу на полу — так можно двигаться гораздо свободнее. Можно кататься, сворачиваться, потягиваться — все то, что невозможно делать сидя на стуле. Первые дни вы можете быть напряжены, но к концу недели обязательно почувствуете себя более гибкой и раскованной.

К сожалению, большую часть дел невозможно выполнять сидя на корточках, поэтому лучший способ сидения за столом — поставив обе ступни на пол. В этой позиции позвоночник держится прямо, с естественным изгибом, на четырех точках опоры: двух ногах и двух седалищных костях. Садясь глубоко и опираясь на спинку, вы освобождаете позвоночник от его прямой обязанности — поддерживать тело. Вместо него работает кресло. Это отлично, когда вы расслабляетесь, но при работе это вредно.

Откинувшись назад и работая вытянутыми руками — печатая, записывая и т. д., — вы вызываете напряжение и зажатость в плечах. Наше тело устроено так, чтобы двигаться за счет сильных мышц таза и ног, используя всю гибкость по-

звоночника. Изолируя эти зоны с помощью кресла, мы подвергаем шею и плечи большей нагрузке, чем та, на которую они рассчитаны.

На современном рынке еще нет эргономичного стула, настолько совершенного, чтобы избавить нас от необходимости двигаться и вертеться. Вообще-то полезно чаще пересаживаться на другой стул — так же, как ногам полезно менять обувь в течение дня. Нет такой позы, приняв которую можно оказаться в безопасности для тела, для спины. С точки зрения строения нашего тела мы совершенно не предназначены для сидячего образа жизни. Наше тело создано для движений и отдыха между ними.

Круговые движения

Многие движения, изучаемые нами на уроках физкультуры, по своей сути прямолинейные — например, прыжки через козла. При круговых движениях, осью которых выступает позвоночник, наши телодвижения более естественны, просты и привычны для тела.

Представьте танцовщицу — в большинстве танцев используются одни и те же круговые движения. Когда вы в одиночку занимаетесь обычными будничными делами, представьте, что вы танцуете. Пусть ваши движения станут раскованнее, округлее, изящнее. Вместо того чтобы тянуться за чем-нибудь и без того перетруженной рукой, тянитесь всем телом, начиная от носочков. Нагибаясь, не оставляйте колени окаменелыми, опускайтесь всем телом.

Вместо коротких, порывистых, резких движений представьте себе *поток движения.* Включите музыку — и посмотрите, насколько текучими, гибкими вы можете быть. Заметьте, если вы привыкли, смотря назад или в сторону, поворачивать только голову. Вместо этого поворачивайтесь всем телом. Для нас стало обычным перегружать руки, ноги, шею, в то время как туловище остается неподвижным. Но

наш позвоночник состоит из звеньев, как велосипедная цепь, — он гнется, он поворачивается, он растягивается.

Когда вы ходите по дому или квартире, настройтесь на то, что вы высокая, легкая, и возьмите за правило время от времени слегка подпрыгивать, подскакивать, пробегать. Сохранять эти навыки всегда полезно. Несколько лет назад ко мне из Англии приезжала сестра Диана. Мы переходили улицу на зеленый свет, когда неожиданно загорелся красный. Естественно, я побежала, а сестра продолжала идти, как и шла. Она сказала: «Я ни за чем не бегаю» — с таким неодобрением, словно для ее возраста это было слишком глупым поведением. Хотя ей не было и пятидесяти, она оказалась абсолютно жесткой, негибкой.

В ситуации с сестрой меня испугало то, с какой легкостью мы превращаем скованность и напряженность в добродетель. И прямо тогда я дала себе слово, что буду бегать, прыгать, скакать на одной ножке и лазить по деревьям до самой смерти. Разумеется, не все время, но достаточно часто, чтобы не забыть, как это делается. Надо всегда желать оставаться ребенком, не забывать ощущение ничем не замутненной радости от своего тела, от игры с жизнью. Мы слишком серьезно относимся к взрослости. Это просто роль, и мы вовсе не обязаны забывать себя ради нее. Так что слезайте со стула, валяйтесь на полу, не переставайте вертеться! Спина, шея, плечи — да что там, все ваше тело! — скажут вам спасибо!

Задания на неделю

• Будите спину утром, разминаясь, сев на краю кровати.

• Постепенно включайте все больше незначительных телодвижений в повседневную жизнь.

• Когда в какой-то момент вы целиком погрузитесь в умственную работу, попробуйте разделить внимание, настроившись на осознавание комфорта тела и в то же время не от-

рываясь от дела. Это кажется не слишком серьезным, однако это очень важно!

• Сидите на полу так часто, насколько это возможно.

• Пробуйте все движения, описанные в этой главе, пока ваше любопытство не проснется. А потом повторите их еще миллион раз!

• Где бы вы ни были, где бы ни стояли, где бы ни сидели — ВЕРТИТЕСЬ!

Глава 11
ШАГАЕМ ПО ЖИЗНИ
Я иду по жизни с открытым сердцем

Чтобы идти по жизни легко и изящно, недостаточно лишь телесных, механических навыков. Нужна психологическая, духовная соединенность с миром. Мы первыми из всего животного царства предпочли ходить прямо, на задних лапах. Тем самым мы открыли свой ранее защищенный живот, сердце, половые органы всему остальному миру и друг другу. В таком положении мы стали очень ранимыми. Чтобы уверенно идти вперед, необходимо, оставаясь беззащитной, чувствовать себя в безопасности.

Многие ли из ваших знакомых обладают походкой, которая так и излучает чувство покоя и личной силы? Это редкое свойство, не так ли? Обычно оно появляется (если вообще появляется) из зрелого принятия себя.

Такое проявление уверенности в себе для многих из нас связано с тем, что нас окружает. В своем доме, на своей территории, мы ходим более раскованно, чем в незнакомом месте. Однако мы можем научиться всегда носить «с собой» чувство безопасности и гармонии.

Эйнштейн сказал, что людей можно поделить на две части: те, для кого мир — безопасное место, и те, для кого это не так. Такое чувство собственной безопасности происходит от признания того, что мы едины — и с Вселенной, и с другими людьми. Если мы смотрим на остальных как на любимых сестер, братьев и друзей, нам гораздо проще заявлять о самой себе — о своих чувствах, своих потребностях.

Только когда мы чувствуем, что в нашем окружении есть потенциальные противники или враги, мы перестаем доверять, сдерживаем дыхание, сжимаемся в комок. Прячась в

темный чулан где-то в глубине разума, мы бросаем тело в мир, предоставляя ему самому заботиться о себе. Вот тогда мы и становимся неуклюжими, несобранными, двигаемся, как куклы-марионетки. Кстати, если вы замечаете, что двигаетесь именно таким образом, — это сигнал: ваше душевное состояние далеко от гармонии. Большинство несчастных случаев как раз и происходит, когда мы целиком заняты своими мыслями и совершенно отсутствуем в теле.

Если принять во внимание все сказанное, становится очевидным: походка — это очень сложное явление! В этой главе я поделила все движения, все тело на отдельные кусочки, чтобы вам было легче заметить и изучить весь материал главы в своей жизни. Здесь есть и конкретные советы, которые помогут сделать тело здоровее и расширить репертуар своих телодвижений. Все эти рекомендации основаны на психологической подоплеке самих движений, на том, как каждая из нас создавала свой неповторимый способ идти по жизни. Говоря о походке, психологическое и телесное невозможно разделить.

Ходя по-другому, мы становимся другими. Моше Фельденкрайз считал, что, научившись ходить по-новому, без усилий, мы полностью изменим свою жизнь. Для меня это оказалось именно так, приведу лишь один маленький пример. У меня был стереотип: фиксировать колени в одном положении. Я не осознавала его, я только знала, что не могу научиться кататься на лыжах или коньках — вообще делать все, что требует умения держать равновесие. Из-за этого я чувствовала себя неадекватной — это ограничивало мой образ Я, мои возможности. На тренировках по методу Фельденкрайза у меня был сеанс функциональной интеграции, благодаря которому колени стали более подвижными. Это сложно объяснить — просто больше не возникало нужды их напрягать. И когда я начала ходить по-новому, ко мне стали возвращаться воспоминания из детства, доселе запертые в клетках моего тела.

Когда я совсем малышкой пыталась встать на ноги, старшая сестра обязательно толкала меня вниз. Я старалась удержаться на полу, подгибая пальчики и напрягая колени. Конечно, это было бесполезным, скорее наоборот — но что ребенок знает о биомеханике? Многие из наших решений о том, как быть, как двигаться, как что-то делать, рождаются еще до того, как появляется здравый смысл и логические мышление. Как неразумные котята, мы бежим от боли и тянемся к удовольствию, и в этот краткий момент принимаем решения на всю жизнь.

Когда мне удалось избавиться от привычки напрягать колени в ответ на стресс, у меня появилось новое представление о себе. Я в большей степени реализовала то, что было заложено во мне с самого рождения. Двигаясь по-новому, и вы сможете открыть, откуда взялись ваши ограничения.

Неважно, помните вы или нет конкретные детали. Социализация ограничила наше самовыражение узкими рамками. Большую часть времени мы были заперты в своей ролевой модели, либо слепо ее принимая, либо сопротивляясь ей. У каждой из нас есть еще множество неизведанных путей и способов, чем бы мы ни занимались. Учась двигаться по-другому, мы открываем для себя возможности, о которых даже не подозревали.

Поза тела

Давайте посмотрим на вашу привычную позу, когда вы просто стоите прямо. Станьте, словно вы стоите где-нибудь в очереди, и изучите свое тело от пяток до макушки как можно внимательнее.

Теперь поставьте ноги на ширину бедер, так, чтобы стопы оказались прямо под вами. Размеренно переносите вес тела с одной ноги на другую, не напрягая колени и держа спину ровно. Руки свободно висят вдоль тела, лицо и взгляд направлены вдаль, на линию горизонта. Дыхание глубокое —

животом. Как вы себя чувствуете? Эта прямая, обращенная вперед позиция весьма открыта, не так ли? Мы редко стоим в такой позе. Обычно мы переносим вес тела на одну ногу или как-то закрываемся руками спереди.

Стоя в таком положении равновесия, постепенно округлите верхнюю часть спины, чтобы плечи подались вперед. Почувствуйте, как колени слегка подогнулись, как напряглась шея, позвольте глазам уставиться в пол. Ваши руки окажутся перед вашими бедрами. Как вы чувствуете себя теперь? Уже испытываете подавленность? Кого вы себе напоминаете? Походите немного в такой позе — можете ли вы свободно двигать руками? Шаркаете ли ногами? Упираетесь взглядом в землю?

Это привычное положение тела человека, который говорит жизни нет. Часто так ходят пожилые люди. Но это необязательная поза для старости.

Мы сами выбираем, как будем выглядеть в восемьдесят, — своими стереотипами движения на протяжении всей жизни и тем, как реагируем на неминуемые горести и разочарования жизни.

Вернитесь в уравновешенное положение и глубоко вдохните. Теперь положите палец на середину груди и выпятите это место вперед и вверх. Ваша спина выгнется, колени застынут, ягодицы напрягутся, подбородок выпятится вперед, а руки окажутся позади бедер. Возможно, захочется сжать кулаки. Лопатки немного сблизятся. Как вы себя чувствуете? Кого себе напоминаете? Походите в этом положении, прочувствуйте его, особенно если оно для вас абсолютно непривычно.

Это поза человека с агрессивным подходом к жизни. За мышечной броней скрывается ранимость. Его тело говорит: «Не шути со мной!» За этой угрозой обычно спрятаны слова: «Я испуган и растерян, поэтому стараюсь выглядеть крутым».

Вернитесь к своей привычной позе. Где она размещена на этой шкале? Что вы говорите миру? Вариаций бесконечное множество:

«Я ваш друг» или «Оставьте меня в покое».

«Я лучше тебя!» или «Пожалейте меня».

Одна моя клиентка при первой нашей встрече стояла передо мной, скрестив руки на груди, скрестив ноги и слегка пригнув голову, так что смотрела она на меня снизу вверх. У нее были хронические проблемы с шеей, хотя медицинский диагноз поставить не удавалось. Неудивительно!

Попробуйте сами принять такую позу. Это поза ребенка в мире вероломных, ненадежных взрослых. Изменив свой способ стоять, ходить, двигаться, женщина стала возвращать свою силу. Теперь она более настойчива и больше не смотрит на каждого, как на старшего, снизу вверх. Ей даже удалось быть открытой, но твердой в отношениях с членом семьи, который ранее оскорблял ее. Мы не можем изменить свое прошлое, но благодаря движению можем делать выбор в настоящем.

Ступни

Теперь начнем снизу — со ступней. Наши ступни — настоящее чудо. Они созданы для движения. В каждой из них — двадцать шесть костей и тридцать один сустав. Они не предназначены для ношения туфель на высоком каблуке или жестких ровных поверхностей, по которым мы ходим весь день. Жители некоторых племен Африки и древней Америки могли целый день бежать по дикой местности босиком и не чувствовать усталости. Самое лучшее, чем вы можете побаловать свои ноги, — почаще снимать обувь и ходить босиком по неровной земле. Я выросла в прибрежном городке с пляжем, покрытым галькой, и мы, местные ребята, всегда с удовольствием наблюдали за приезжими, с проклятиями прыгающими по камням. Мы же бегали по ним без труда — сказывалась

привычка. Возможно, именно благодаря ей мои ноги сейчас совершенно здоровы.

У многих из моих клиентов ступни необычайно чувствительны и при этом негибки — словно имеют всего два сустава. Их сложно заставить пройтись босиком, даже по мягкому коврику. Однако без полной работы всех суставов ступни нет никакой возможности двигаться свободно.

Второй способ принести пользу ступням — двигать ими как только сможете придумать, стоя на земле и болтая ими в воздухе. Поворачивайте, сгибайте, наклоняйте, растягивайте, вращайте. Проводя время с книжкой или перед телевизором, исследуйте возможности своих ступней. Если вам доводилось выходить в море на маленькой лодке, возможно, вы помните, как неустойчиво вы себя поначалу чувствовали, когда под вашими ногами пружинит толща воды, и как быстро к этому привыкали. На самом деле, если вы долго находитесь в лодке, именно шагать по твердой земле покажется вам странным.

У моего сына Тима в детстве было что-то не в порядке со ступнями, и ему прописали носить стельки-супинаторы. Но они не принесли никакой пользы. Позже Тим увлекся серфингом — о, это настоящий танец на волнах океана! — и проблемы с ногами больше его не беспокоят.

Походите немного, сняв туфли — почувствуйте контакт с полом. Пройдитесь на внутренней стороне стоп и обратите внимание на ощущения в коленях, затем на наружной. Заметьте — даже при маленьком наклоне внутрь или наружу колени и бедра становятся как будто несогласованными, работают неестественно.

Теперь представьте, что ходите не по безжизненному полу, а по живой земле. Почувствуйте, как энергия земли, поднимаясь вверх, поддерживает вас. Превратите ходьбу во взаимодействие между собой и землей — неважно, сколько слоев асфальта и бетона между вами. Вам никогда не приходилось идти по наплавному мосту? При этом ясно чувствует-

ся, как вода колышется под ногами. Представьте, что земля точно так же отзывается на ваши шаги, но менее выраженно.

Когда мы идем, соединившись с землей, мы заряжаемся энергией. Если вы регулярно практиковались в дыхании Неба и Земли, то уже должны были это почувствовать. Если при ходьбе вы будете сильнее отталкиваться от земли выступами стоп, так, чтобы с каждым шагом ступня сгибалась, вы сможете ходить дольше, не уставая. Когда мы с подругами гуляем по пляжу и болтаем, все мое сознание сосредоточено в голове и ноги быстро устают. Но когда я присутствую в теле и сильнее толкаюсь при каждом шаге, я могу пройти много миль.

Икры

Икры — это сильные мышцы задней стороны голени. При ходьбе они работают больше других. К тридцати годам многие из нас учатся каким-то образом ковылять, совершенно их не задействуя.

Поставьте ноги на ширину бедер и оттолкнитесь от земли выступом левой ступни — ваша пятка слегка приподнимется. Заметьте, как движение поднимается по ноге в спину. Чем сильнее вы толкаете, тем больше сильных мышц вовлекается в ходьбу. Попробуйте то же самое правой ногой.

Походите по комнате и позвольте этим мышцам — икроножным и ягодичным — напрягаться, работать при каждом шаге. Для начала напрягайте их сознательно. Со стороны будет казаться, что вы занимаетесь спортивной ходьбой. С каждым шагом вы будете либо приподниматься вверх, либо быстрее двигаться вперед. Тренируйтесь, пока у вас не получится ходить с напряжением этих мышц и без него и чувствовать разницу. Когда вам предстоит дальняя прогулка или когда надо поторопиться, пользуйтесь этими мышцами. Кстати, от этого (как побочный эффект) ваши бедра и таз станут гораздо крепче. Тазобедренные суставы будут тоже

работать активнее, что весьма полезно для нижней части спины.

Бедра

Я умышленно пропустила колени, потому что причины проблем с ними обычно скрыты не в самих коленях — разве что в случае травмы. Большинство неприятностей с коленями связано со ступнями или бедрами. Для женщин поколения моей мамы операции по замещению тазобедренного и коленного суставов становятся обыденностью, и я задумываюсь о том, не произойдет ли то же самое с нами — поколением бэби-бумеров*. Конечно, в наше время больше внимания уделяют физическим упражнениям, но, с другой стороны, мы и сидим гораздо больше. Кроме того, у многих из нас есть и инвентарь, и спортивный костюм, но силы воли на регулярные занятия все равно не хватает.

Важная причина износа тазобедренного сустава, приводящая к его замещению, — несогласованность тела. Жаль соглашаться с этим, но у женщин моего возраста тело двигается еще менее согласованно, чем у ровесниц моей матери. У современных детей эта проблема приобретает удручающие масштабы — еще бы: вместо движения и активных игр большинство ребят сидит перед экраном телевизора или компьютера. Скоро искусственные суставы из пластмассы могут стать нормой жизни!

Проблема в том, что, если тело не привести в норму, имплантированные суставы прослужат так же недолго. Женщинам, перенесшим такую операцию, обязательно нужна хоть какая-нибудь работа по восстановлению двигательных навыков тела. Терапия ставит их на ноги, но это еще не все — им приходится учиться ходить совершенно по-другому. Что касается меня, я надеюсь, что обычные телодвижения, со-

* Бэби-бумеры — поколение, появившееся на свет во время всплеска рождаемости после Второй мировой войны.

вершаемые с осознаванием, и удачные двигательные стереотипы помогут мне избежать заболеваний суставов.

Тазобедренные суставы устроены по принципу шарового соединения, которое может сгибаться во все стороны. Но многие женщины двигаются так, словно не знают этого. Они двигаются, как если бы их тазобедренные суставы были шарнирными, как колени. Встаньте, слегка придерживаясь за что-нибудь, чтобы не упасть. Положите палец на тазобедренный сустав — он находится на середине сгиба, идущего от промежности к бедренной кости. Немного согните ногу в колене и поднимите колено к груди. При этом движении ваш тазобедренный сустав работает как шарнир.

Теперь сделайте несколько круговых движений коленом в любом удобном направлении — в сторону, вверх, вниз, назад. Это возможно только благодаря тому, что тазобедренный сустав — шаровое соединение. Именно это чудо, произведение механического искусства, позволяет рождаться красоте танца.

Походите, не допуская вращения в тазобедренном суставе. Все тело должно быть направлено вперед, а бедра — работать как колени. Это походка деревянного солдатика или же женщины, которую приучили не двигать тазом при ходьбе. Я уверена, что эта привычка внесла значительный вклад в проблемы с тазобедренными суставами, свойственные поколению моей матери. В Италии и Франции, где женщины ходят чувственно, не сковывая движения бедер, имплантация суставов — редкость.

Теперь пройдитесь, позволяя бедрам двигаться свободно. Не сдерживайте движения бедер, наоборот, утрируйте их — идите, как кинозвезда! Виляйте попой! Обратите внимание — как изящно двигаются ваши бедра. Заметьте, насколько свободнее стала верхняя часть тела, руки. В этой походке больше видны вы сами, в общем и целом она гораздо здоровее. Убавьте амплитуду виляний, так, чтобы вы по-прежнему чувствовали вращение бедер, но походка была достаточно

сдержанной, соответствовала вашему вкусу. По правде говоря, видеть людей, у которых свободно двигаются бедра — настоящее удовольствие, и это вовсе не выглядит так провоцирующе, как может казаться поначалу.

Я учила такой походке и мужчин — они включили ее в свой репертуар без всяких проблем. Если вы видели итальянских мужчин, то наверняка заметили, что при ходьбе они двигают тазом не меньше женщин. При такой походке мы лучше осознаем область половых органов и не забываем, что мы создания сексуальные. Жаль, что отголоски пуританского прошлого и наследие патриархата мешают нам ходить этой естественной, здоровой, приятнейшей походкой.

Идем в равновесии

Когда в следующий раз будете очень торопиться, да так, что даже ноги, кажется, не в силах поспеть за головой, обратите внимание, какая часть вашего тела ведет за собой все остальные. Я часто ловила себя на том, что наклоняюсь вперед, как конькобежец, и дергаюсь туда-сюда, словно это разум тащит за собой тело. Это малоэффективно. Если вы спешите, толкайтесь выступами стоп, подключая самые сильные мышцы, и оставайтесь в теле. Уверяю, доберетесь гораздо быстрее и намного безопаснее.

Если вы представите, что к пуговице у вас на поясе привязана нитка и кто-то тянет вас за нее, когда вы идете, тогда ваше движение будет исполнено равновесия. Но не выпячивайте живот — за нитку тянут не так сильно! Сконцентрируйте свое внимание на этой точке при ходьбе — и вы почувствуете ту уверенность в себе, о которой мы говорили в начале главы. Это точка Ки в боевых искусствах и, кроме того, это центр, вокруг которого мы можем вращаться во всех направлениях. Это наш центр тяжести. Когда мы позволяем ему вести нас, мощные мышцы таза и низа спины работают в гармонии, освобождая торс для остальной работы.

Иногда на улице я встречаю людей, вышедших на прогулку в качестве упражнения. Они идут, наклонившись вперед и сжав зубы; торс и руки подпрыгивают, шея и плечи напряжены. Я почти готова умолять их остановиться. Не повторяйте их ошибок! Пусть ступни, ноги, сильные мышцы таза работают при ходьбе — но каждый мускул над ними будет расслабленным, свободным. Если ваши бедра вращаются и низ спины включен в движение, руки будут двигаться сами по себе. Когда вы идете, нет нужды напрягать плечи или шею. Вообще, признак здоровой походки — способность в любой момент, без подготовки, подпрыгнуть.

Задания на неделю

Учитесь правильно ходить:

- Сгибайте ступни, отталкивайтесь ими от земли.
- Вращайте бедрами.
- Пусть центр живота ведет вас за собой.
- Работать должны только ваши ноги!

Очень скоро вы почувствуете свою походку настолько свободной, что начнете подпрыгивать и кружиться ради удовольствия. Быть в теле, которое способно двигаться, — неописуемое удовольствие. Мы потеряли его так незаметно, кусочек за кусочком (если оно вообще у нас было!), что не заметили потери. Откройте это удовольствие заново. Вам в любом случае приходится ходить — почему бы не делать это с восторгом?

Глава 12
ЕДИНЕНИЕ С ДУХОМ
Я позволяю Духу вести меня сквозь жизнь, мягко и без усилий

Я не могу представить свою жизнь без связи с Внутренней Мудростью, Высшим Я, Духом. Без них я чувствовала бы себя маленькой и потерянной в этом огромном мире.

Я не люблю формулировки и определения. Они ограничивают вещи и словно отрицают любую возможность движения, изменения. Но я все же попытаюсь объяснить, что эти понятия значат для меня в *этот* момент, на *этом* этапе моей жизни.

Внутренняя Мудрость — это тонкий голосок внутри меня, подсказывающий, когда я собранна и стою на верном пути, а когда — нет. Это слабое чувство дискомфорта, возникающее, когда я вот-вот совершу ошибку. Это желание, заставляющее меня идти куда-то и делать что-то, что потом оказывается необходимым шагом на моем пути.

Мое эго и слои личности хотят каждый свое, и они хотят это СЕЙЧАС. Без Внутренней Мудрости я ломлюсь сквозь жизнь в поисках удовольствия, чтобы впоследствии разочароваться. Внутренней мудрости доступна информация из других планов реальности — именно она в ответе за вспышки озарения и интуицию.

Высшее Я — это мой, только мой проводник. Оно говорит голосом глубокой мудрости и никогда не уводит с истинного пути. Оно любит и принимает меня целиком, невзирая ни на что. Оставаясь внутри меня, оно видит всю мою жизнь как на ладони и знает, что я иду по своему пути, выполняя свою миссию настолько хорошо, насколько могу. Ему известно, что любая сиюминутная эмоция через некоторое время

развеется, — а именно об этом часто забывает эго. Во многих религиях сказано, что все мы — боги и богини. Высшее Я — часть меня, которая ближе всего к этому состоянию.

Дух — это моя связь со Вселенной, неповторимой и неотъемлемой частью которой я являюсь. Я — капля в океане Духа, безграничного и безбрежного. Именно пребывая в Духе, я могу исцелять и ясно видеть других. Именно единство с Духом дает мне силы отпустить то, что я люблю, когда возникает такая необходимость.

Встреча с Высшим Я

Я хочу начать с упражнения на визуализацию, т. е. представление. Оно призвано помочь вам встретиться со своим Высшим Я, осознать его, если этого еще не произошло. Вы можете записать инструкции на пленку или попросить кого-нибудь прочесть их вслух, с чувством, с толком, с расстановкой. Не торопитесь, читайте не спеша, где надо, делайте паузы: вам должно хватить времени на выполнение всех заданий.

Люди часто говорят, что у них не получается что-либо представлять. Оказывается, они рассчитывают увидеть четкое изображение прямо на закрытых веках, как будто у них в голове установлен кинопроектор. Никогда не слышала, чтобы кто-то видел образы именно так! Подумайте о фиолетовом слоне. Большинство не увидит ясной картинки, это будет скорее похоже на сновидение, которое ускользает, если его пытаться удержать. Можно сказать, что мы одновременно открываем хранящиеся у нас в голове файлы понятий «слон» и «фиолетовый», но их совокупный образ — фиолетовый слон — не пропускается через наш зрительный аппарат.

Подумайте о лимоне. Представьте себе объятия. Теперь закройте глаза и вообразите горящий дом. Этот дом большой? Он построен в викторианском стиле? Наверняка вы ответите «нет», но для меня это выглядело бы именно так. Вы

смотрите своим внутренним зрением. Перестаньте ожидать от визуализации полноэкранного видео — примите ее как состояние сновидения, и вас оставят довольной и процесс, и результат.

Лягте на пол или сядьте *очень* комфортно, закройте глаза. Дыхание ровное, глубокое — животом. Расслабьте каждую часть тела, начиная с пальцев ног и заканчивая лбом. Не жалейте на это времени.

Вы идете одна по зеленой лужайке, залитой весенним солнцем. Повсюду цветы, воздух наполнен пеньем птиц. Вы идете, вдыхая запах цветов и скошенной травы, и вас наполняет чувство покоя и благости. Вы едины со Вселенной, вы поднимаете руки к небу и благодарите за красоту этого дня.

Вы идете дальше, и вот вдали вы замечаете прекрасное здание. Вам сразу же становится понятно, что это храм, и вас неудержимо влечет к нему. Подойдя ближе, вы замечаете глубокий овраг между лужайкой и храмом. Вы стоите на краю и не знаете, как попасть на другую сторону. Вы поворачиваете голову влево и замечаете грубые ступени, вырубленные в склоне, ведущие на дно оврага. Вы знаете, что они сделаны такой же женщиной, как вы, бывшей здесь раньше, до вас. Вы спускаетесь вниз, считая ступени, все глубже и глубже. Чем глубже вы сходите, тем темнее вокруг, но что-то тянет вас вперед, и вот вы спускаетесь на дно оврага.

По дну течет неглубокий, но широкий ручей, и вы переходите его вброд. Приближаясь к другому берегу, вы видите глубокую заводь, на дне которой вы замечаете, словно искорку солнечного света, что-то блестящее. Вы выскальзываете из одежды и ныряете в теплую воду. Вы поднимаете со дна прекрасный сияющий кристалл — и прижимаете его к сердцу.

Вы стоите у подножия ступеней, ведущих наверх, к храму. Рядом, на камне, специально для вас положено особое одеяние. Вы надеваете его и начинаете подниматься по ступеням. С каждым шагом вы все ближе к вершине, и вы знаете всей сво-

ей сущностью, что там вас ждет тот, кто всегда любил, любит и будет любить вас. И вот вы поднялись наверх и идете к входу в храм. На пороге вы на секунду останавливаетесь и держите кристалл у сердца, чтобы успокоиться и сосредоточиться. Затем вы входите в полутемное помещение, из высоких сводчатых окон падают столбы солнечного света. Свет словно сгущается над алтарем, и вы идете к нему.

На алтаре стоит большая хрустальная чаша, наполненная водой, и вы слышите голос внутри себя: «Загляни внутрь, найди то, что ты искала». Вы нетерпеливо вглядываетесь в воду и видите свое собственное отражение и на какую-то секунду чувствуете растерянность. Но по мере того как вы всматриваетесь в глаза отражения, вы замечаете мудрость и внутреннюю красоту, о которой даже не подозревали. Вы всматриваетесь глубже и глубже, и образ медленно изменяется, и вот на вас уже смотрит лицо бесконечно мудрое и любящее, и вы слышите свой собственный голос: «Здравствуй! Вот ты и дома….»

Голос спрашивает вас: есть ли у вас вопросы для вашего Высшего Я? Вы спрашиваете о том, что не дает вам покоя. Через некоторое время вы слышите ответ. Вы осторожно благодарите эту мудрость из глубины себя и спрашиваете: как вам снова встретиться с ней, когда будет нужна ее помощь? Она отвечает, что всегда с вами, и будет говорить с вами всегда, когда вы открыты ей. Вы договариваетесь о каком-то знаке или сигнале, которым вы дадите понять, что готовы слушать свою скрытую мудрость.

Пришло время расставаться. Ваше сердце полно признательности, и с этим чувством вы кладете на алтарь свой кристалл. Вы выходите обратно на солнце, чувствуя себя заново рожденной, полной жизненных сил, счастливой, как ребенок, ведь вы только что встретили ту себя, которая так долго шла рядом с вами. Вы спускаетесь по тропе к ручью и переодеваетесь в свою одежду. Вы переходите ручей вброд и с легким сердцем поднимаетесь по ступеням вверх, на лужайку,

к птичьему пенью и ярким цветам. Музыка природы постепенно стихает, и вы так же медленно осознаете свое тело, сохраняя легкость, радость и сладкое чувство возвращения домой. Вы открываете глаза.

Если в какой-то момент вы засомневаетесь, кому принадлежит ваш внутренний голос — Внутренней Мудрости или вашему эго, — подайте Высшему Я сигнал, о котором вы условились в храме, и оно даст вам ответ. Любой маленький ритуал призовет его. Вы можете сидеть целый час в позе лотоса или подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши — ему все равно. Высшее Я всегда рядом и придет на любой зов. Раньше я игнорировала Высшее Я, если его ответ меня не устраивал, но со временем поняла, что Высшее Я видит более полную картину моего бытия, чем я сама. Сейчас я доверяю ему полностью.

Прямая связь с Духом

Один из главных плюсов рождения в женском теле — то, что женщина способна соединяться с Духом напрямую. Это часть нашего генетического наследия. Между мужчиной и женщиной — колоссальная разница и в строении тела, и в химических процессах мозга. Часть нашего мозга, соединяющая левое и правое полушария, называется мозолистым телом (corpus callosum). У женщин оно на 40 % больше, чем у мужчин, и эта разница позволяет женщинам успешнее уравновешивать логику и рациональность левого полушария с интуицией правого.

По моему мнению, именно неспособность мужчин напрямую соединяться с Духом привела к тому, что большинство религий мира основано и контролируется мужчинами. У них есть догмы, у нас — живой опыт. Женщинам не нужны соборы, предписанные ритуалы, специальные посредники, книги с правилами. Для каждой из нас сработает что-то свое, личное — в зависимости от особенностей жизни и предпоч-

тений. Все в этой жизни, что дарит блаженство, приведет вас домой.

Для меня один из самых простых и быстрых способов соединиться с Духом — дыхание Неба и Земли, обычно именно с него я начинаю медитацию.

Раньше я медитировала в основном сидя, но все чаще я замечаю, что отклоняюсь от этой практики. В качестве духовной практики я предпочитаю ухаживать за садом, гулять или двигаться.

Когда я медитирую сидя, я сначала вызываю осознание того, кем хочу стать и что делать в жизни, и привлекаю свое желание и волю к работе над собой. Затем благодарю своих ангелов и проводников, позволяю признательности струиться сквозь меня; а потом я просто сижу. Я слежу за дыханием, это помогает моему разуму хранить молчание и пребывать в тишине. Но иногда меня переполняет благодать, а иногда становится скучно.

Общение с природой — один из моих самых любимых и знакомых путей к достижению блаженства. Если я расстроена или растеряна, я отправляюсь на прогулку по пляжу или просто сижу, прислонясь спиной к дереву. Мне необходим такой контакт с живой природой — без него я становлюсь занудой и брюзгой. Время от времени мне приходится проводить несколько дней в лесу, где растут секвойи, чтобы снова увидеть перспективу в этом безумном мире. Я прислоняюсь всем телом к коре тысячелетнего дерева и чувствую каждой клеточкой своего тела, как выносliва и несгибаема природа.

Возле парка «Биг Сюр» есть места, где можно наткнуться на руины старых поместий — одни фундаменты. Трава и кустарник почти полностью покрыли развалины, пронизав все ямки и трещинки, терпеливо подтачивая то, что построено человеком.

Общение с природой делает меня гораздо скромнее, и в то же время я не страдаю от собственной незначительности.

Я словно часть грандиозного замысла, не осуществимого без моей маленькой роли. И я хочу сыграть свою роль, как любое дерево, любая травинка играют свои. Мы все — едины в мире Природы. Было время, когда я стояла одна на берегах далеких океанов и смотрела, как волны накатывают и отступают. И я чувствовала, что океан соединяет меня с моими любимыми, бродящими по пляжам Калифорнии.

Я всегда жила вблизи океана. Я могу раствориться в пульсации волн. Вся природа скрывает такие ритмы, постоянную смену — температуры, света, времен года. И от этого я еще больше ценю свои собственные взлеты и падения, приливы и отливы, волнения, теплые и холодные течения.

Искусство, красота — это олицетворение чистого голоса Духа. Предмет, сделанный с любовью, наполнен особой красотой. Он обращается напрямую к вашему сердцу.

Однажды я оказалась в крупном швейцарском городе, одинокая, растерянная, напуганная. Мы с мужем поссорились, и эта ссора была последней каплей. Мы шли по холодным, серым зимним улицам. Я была в отчаянии, а вокруг не было ни одного зеленого дерева, которое поддержало бы меня силой Природы, вернуло домой. Мы вошли в собор, знаменитый своими витражами, и вдруг у меня перехватило дыхание от их красоты. Я села, и краски омыли меня, словно дождем, исцелив мое сердце. Это было словно волшебство. Меня коснулось Божественное. Когда мы вышли, спор растаял сам собой, растопленный светом чистой любви.

Творить с любовью — это дар всему миру. В каждой из нас есть силы, чтобы создавать красоту. Вкусный обед, стихотворение, рисунок — начать можно с чего угодно! Попробуйте любое искусство, ремесло, привлекающее вас, и будьте щедры на похвалу, оценивая свои усилия. Сосредоточьтесь в сердце, и пусть творит ваше Высшее Я. Именно так я всегда занималась искусством. Садясь за гончарный круг, я чувствовала, словно вхожу в священное место. Творчество моего Высшего Я не знает пределов.

Я никогда не умела играть на музыкальных инструментах, но для многих как раз музыка стала дорогой к Духу. Даже когда мы просто слушаем некоторые произведения, наша энергия перемещается в высшие чакры. «Канон» Пахельбела, величественная органная музыка, каждый раз переносит меня в другой мир. Пение также способно тронуть нас очень глубоко, особенно хоровое, и петь может кто угодно. Барабаны тоже становятся все более популярными в нашей культуре — это сильное средство достижения измененных состояний сознания.

И, конечно же, музыка приводит нас в движение, экстатическое движение. Большинство примитивных культур использует танцы или другие телодвижения, чтобы подвести себя к переживанию Божественного. В Соединенных Штатах это же делали шейкеры*. Какой чудесной жизнью они жили — покой, простота, порядок, а затем — высвобождение, духовный экстаз, достигаемый через движение.

Только работая над этой главой, я поняла, сколько путей к единению с безграничной Вселенной мне открыто. Когда я исцеляю энергией, я преисполняюсь Духа. Неважно, как я чувствовала себя перед началом сеанса, — к его завершению я тоже исцеляюсь. Любая форма отдавания оказывает на меня такое действие. Даря что-то от сердца, мы приближаемся к дому.

Женщина из моей духовной группы рассказывала, что ее соединяют с Духом некоторые ароматы. И мы собирали в саду травы и сладко пахнущие цветы для женщины, которой предстояла суровая судебная баталия. Мы зарядили маленький букет своей энергией любви, чтобы она могла держать его в руке, чувствовать его запах и помнить, что она не одна.

---

* Шейкеры (шекеры) — христианская секта, насчитывавшая в США тысячи адептов. Для достижения религиозного экстаза шейкеры, наряду с пением, прибегали к спонтанным движения — прыжкам, верчению, содроганию. Шейкеры полностью отрицали власть, частную собственность, придерживались безбрачия и непротивления насилию.

Ритуалы

Все без исключения древние и примитивные культуры использовали для контакта с Божественным ритуалы, и это неслучайно. Огромная потеря для женщин — то, что наши ритуалы были забыты. Задумайтесь, как ценно было бы иметь, например, какой-то символ признания конца отношений с партнером. Когда умирают близкие, мы можем носить траур. Но если любимый уходит от нас или мы оставляем его, мы испытываем порой не меньшую боль, и нам некуда вместить свое горе. Нет праха, чтобы его развеять, нет тела, чтобы его похоронить. Даже естественное, не омраченное горем расставание,— например, ребенок уезжает учиться в колледж — ничем не отмечено.

Ритуал — это способ подчеркнуть, отметить важное для нас событие. Это веха, верстовой столб на дороге нашей жизни. Мы должны отмечать моменты радости и моменты горя, а присутствие Духа внесет больше комфорта в ритуалы.

Задумайтесь о ритуалах, принятых в вашей семье. Они такие же, как те, что были в вашем детстве? Большинство ритуалов связано с празднованием — свадьбы, дни рождения, праздники. А вы придумывали какой-нибудь ритуал для своих детей просто под влиянием какого-то момента? Дети любят ритуалы, они требуют повторения. Стоит вам сделать что-нибудь вместе с ребенком дважды, и вот он уже говорит: «Мы *должны* это сделать. Мы *всегда* так делаем».

В наши дни ритуалами стали обмен подарками и угощение — мы говорим ими то, чего не можем сказать словами. Несколько лет назад я начала создавать свои собственные ритуалы, что называется по ходу жизни. Мы исполнили ритуал для дочери моей подруги по случаю ее первой менструации, создали круг благословения для новорожденной: мы дарили малышке качества, которых желали ей в жизни. Богатство нашего творчества превзошло все ожидания!

Я исполняю собственный ритуал в полнолуние — благодарю луну уходящую и благословляю луну рождающуюся. Я благословляю цветы, которые сажаю в саду, и прошу духов цветов присмотреть за ними. Все это мелочи, но они делают мою жизнь богаче. Ритуалы стали для меня чем-то личным. Многих они просто смущают — поначалу все кажется таким бессмысленным и странным. Но теперь это становится даже популярным, и меня часто просят провести ритуал благословения или церемонию. Неважно, как вы его назовете. Вы призываете Дух засвидетельствовать событие в вашей жизни — и Дух всегда счастлив откликнуться.

Духовные группы

Я состою в духовной группе для женщин. Мы встречаемся уже год, эти встречи — свет в моей жизни. Мы встречаемся по утрам каждое второе воскресенье, и каждый раз занимаемся чем-то разным. Мы изучали направленную визуализацию, исцеление энергией, ритуалы для разных случаев, работали со сновидениями, писали, обсуждали книги. Мы всегда способны придумать дело, которое сделает нас чуточку светлее и чище, чем раньше. Мы не планируем далеко на будущее, чтобы можно было ориентироваться на настроение группы.

Мы начинаем с более глубокой версии дыхания Неба и Земли, а затем делимся тем, что произошло в нашей жизни со времени последней встречи. Мы много смеемся. В основном мы поддерживаем друг друга, помогаем наполнить Духом повседневную жизнь. Мы ценим нашу группу, наше общение. Одна женщина, переехав в соседний штат Колорадо, каждые две недели прилетает на наши встречи. Группа работает на нас, приносит реальную пользу.

Сила духа растет, когда мы объединяемся. Попробуйте! Начните с рассказа знакомым женщинам о желании создать такую группу. На первой встрече нашей группы было пятнадцать человек, но некоторые решили, что это не то, что они искали. Сейчас нас обычно около десяти, и это вполне подхо-

дящее количество. Некоторые хотели пригласить своих мужей, но большинство чувствовало, что лучше собираться только женской группой. В результате образовалась вторая группа, в которой встречаются оба пола. Сейчас группа поддерживает меня в новом начинании — я создаю в своем саду лабиринт, священное место для ритуалов и внутреннего исцеления.

Работа над этой книгой оказалась для меня глубоким духовным опытом. Я сделала первые наброски и остановилась. Все идеи и соображения уже были готовы, но недоставало потока Духа — я писала лишь рассудком. Тогда я провела ритуальную церемонию, утвердилась в намерении помочь женщинам, испросила благословения и поручила написание книги Духу. Просто удивительно, как пошла работа с того момента!

Верно сказано: «Хочешь научиться — научи другого». Долгие годы на вопрос, почему я сама не преподаю, я отвечала, что еще не готова. Это так свойственно левому полушарию. Но все мы — учителя друг для друга. И когда нас ведет Дух, мы можем наполнить свои жизни состраданием, любовью, радостью, смехом!

Задания на неделю

• Вспомните некоторые ритуалы вашей семьи, когда вы были ребенком, и свое отношение к ним.

• Вспомните случаи из детства, когда вы чувствовали единство с Духом.

• Вспомните потерю, которую вы глубоко переживали, но никогда так и не признали, и создайте ритуал, чтобы отдать ей почести. Попробуйте применить ароматы, свечи, цветы, воду и т. д. Вы можете похоронить свои надежды и мечты в земле. Вы можете нарисовать или написать что-то и затем сжечь. Пусть за дело возьмется та часть вас, которая знает, что надо делать.

• Общайтесь с природой, соединяйтесь с Духом благодаря ей.

• Соединитесь на духовном уровне с человеком, которого любите. Постарайтесь абсолютно ясно видеть его и вашу связь.

• Отыщите способ, с помощью которого вам легче всего достичь единения с Духом — ваш собственный способ. Сформулируйте его и превратите в ритуал, чтобы на него всегда можно было опереться в моменты переживаний.

Литература

Rodegast, Pat. Emmanuel's Book. — New York: Bantam Books, 1987.

Douglas-Klotz, Neil. Prayers of the Cosmos. — San Francisco: HarperCollins Publishers, 1990.

Karpinsky, Gloria D. *Where Two Worlds Touch.* — New York: Ballantine Books, 1990.

Anderson, Joan Wester. *Where Miracles Happen.* — Brett Books, Inc.

Mascetti, Manuela Dunn. *The Song of Eve.* — New York: Fireside/Simon & Schuster, 1990.

Поздравления

Вы окончили занятия с книгой. Если вы просто листали ее страницу за страницей — пришло время взяться за работу! Если же вы работали по-настоящему, вы наверняка уже вернулись домой, в свое тело. Наслаждайтесь новой жизнью. Я благословляю вас, я желаю вам радости, любви, мира, комфорта тела, разума и Духа, единения с Внутренней Мудростью и Высшим Я.

Об авторе

Памела Дж. Фри — лицензированный специалист по методу Фель-денкрайза. Она объездила весь свет, изучая влияние культуры на самые обычные телодвижения — то, как мы наклоняемся, тянемся, держимся: эти движения, совершаемые людьми в повседневной жизни, наполнены индивидуальностью, Духом. Дело ее жизни — учить женщин заново овладевать утраченной силой и Духом через движение тела. Памела родилась в Англии, в Брайтоне, и в восемнадцать лет одна, без родных, переехала в Америку. Интуиция помогла ей достичь успеха в бизнесе, связанном с искусством, архитектурным дизайном, работой с телом. Сейчас Памела живет в Центральной Калифорнии, в доме с видом на море, выращивает прекрасные цветы, создает витражи, отражающие духовную суть ее близких, и пишет следующую книгу — о недавно построенном ею лабиринте.