

Виллигис Йегер, Беатрис Гримм

# НЕБЕСА В ТЕБЕ

Молитва в физических упражнениях



Эта книга посвящена всем верующим и неверующим и тем, кто уже перестал верить; тем, кто находится на пути к внутреннему миру и серьезно занимается чисто духовными исканиями первичной действительности.

Прежде всего, мы благодарим нашего лектора Богдана Снела, который был вдохновителем и внес огромный личный вклад в создание данной книги.

Большое спасибо Гезине Крукенберг и Астрид Виль, которые очень помогли нам в редактировании издания. Также мы благодарим за оказанную поддержку Элизабет Шайтер и Свен-Иоахима Хаака. Спасибо Томасу Райху и Герду Аумайеру за предоставленные иллюстрации.

Мы благодарны всем тем, кто принимал участие в художественном оформлении книги.

**Willigis Jäger und Beatrice Grimm**

# **Der Himmel in dir**

**Einübung ins Körpergebet**

**KÖSEL**

Виллигис Йегер, Беатрис Гримм

# Небеса в тебе

Молитва в физических упражнениях



Москва — Санкт-Петербург  
«ДИЛЯ»  
2006



*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения  
правообладателей.*

**Йегер Виллигис, Гримм Беатрис**

**Й30** Небеса в тебе. Молитва в физических упражнениях./Пер.  
с нем. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2006. — 208 с.

ISBN 5-88503-511-3

Представляя данную книгу, можно сказать, что речь идет о дополнительной форме религиозности. К сожалению, мы разделяем жизнь на богослужение и молитвы, с одной стороны, и на светский мир, с другой стороны: работа здесь, отдых там; воскресенье здесь, рабочий день там; церковь здесь, светская жизнь там. Развитие духовности не может ограничиваться только хвалебной, благодарственной или просительной молитвой. Ее следует познавать в повседневности. Религия — это повседневность. Поэтому эта книга должна помочь создать связь между «светской» тягой к волнующим переживаниям и религиозным равнодушием. Она старается внести в богослужение и в личную молитву больше движения, чтобы привести к новому пути более глубокого познания сущности. Речь здесь идет не только о полном покое во время медитации, но и об определенных положениях тела и движениях.

Основная цель этой книги — показать молитвенные жесты как созерцательный путь.

© 2003 Kösel, München

© «ДИЛЯ», 2006

© Перевод «Издательство «ДИЛЯ», 2006

**ISBN 5-88503-511-3**

# Содержание

<b>Предисловие</b>	<b>9</b>
<b>Тело и духовность</b>	
Виллигис Йегер	11
<b>Тело — наш партнер на духовном пути</b>	<b>13</b>
Что такое созерцательность	13
Изменение своего религиозного образа	16
Опустошение сознания — путь к полноте бытия	17
<b>Путь к бытию проходит через тело</b>	<b>19</b>
Хождение — паломничество без конечной цели	19
Хождение — это молитва	21
Тело как мост к внутренней сущности	25
Жесты как молитва	27
Звучание: наше тело — инструмент	27
Возвращение к целостности	32
<b>Мудрость нашего тела</b>	<b>34</b>
Жесты и эмоции	34
Женский аспект жестов	35
Внимательность	39
<b>Все вещи имеют вкус Бога</b>	<b>42</b>
<b>Не ходи в цветник</b>	<b>49</b>
Бог не хочет быть почитаемым, Он хочет быть живым	50
Мистика является мироутверждающей	51
Новая парадигма религии	51

# Молитва в физических упражнениях

Беатрис Гримм 53

## Введение 55

Молитва в движениях тела 59

Первичная молитва без слов 66

Познание посредством 18 первичных жестов 70

## Подготовка 73

Созерцательный взгляд 73

Разминка 76

Стояние 82

## Первичные жесты молитвы 84

Первый жест: в моей середине 84

Второй первичный жест: я раскрываюсь 89

Третий первичный жест: обхватываю дерево 92

Четвертый первичный жест: сосредотачиваюсь 95

Пятый первичный жест: «пустая чаша» 97

Шестой первичный жест: я расширяюсь 100

Седьмой первичный жест: небо и земля 103

Восьмой первичный жест: ощущать свет 107

Девятый первичный жест: волнения в сердце 109

Десятый первичный жест: я благодарю 111

Одиннадцатый первичный жест: благословение 113

Двенадцатый первичный жест: я весь здесь 116

Тринадцатый первичный жест: коленопреклонение 119

Четырнадцатый первичный жест: мощь сердца 122

Пятнадцатый первичный жест: я себя воспринимаю 125

Шестнадцатый первичный жест: мое самоотречение 127

Семнадцатый первичный жест: я обновляюсь 130

Восемнадцатый первичный жест: я готов 132

Хождение 138

Первичные жесты в движении 139

18 первичных жестов — движение — танец 141

<b>Созерцательный танец</b>	143
Hubavi Sveti Georgio...	
Преподобный святой Георг...	150
Pravo Horo	153
Veni sancte spiritus	154
Восхваление силы цветущей природы	158
Хождение восьмеркой	165
Медитация на четыре стороны света	171
Наша мать-земля	176
Молитва о мире	180
Хождение по лабиринту	183

<b>Созерцательные звучания</b>	189
Звуки	190
Звучание тела	194

<b>Послесловие</b>	197
--------------------	-----

<b>Литература, примечания и указатель иллюстраций</b>	199
---	-----



# Предисловие

В последние десятилетия в молодежной среде возникло новое ощущение тела, которое нашло отражение в новых спортивных дисциплинах: сноубординг, альпинизм на велосипедах, роликовый картинг, ныряние, планирование, новые танцы, различные виды экстремального отдыха. Эта книга должна помочь создать связь между этой «светской» тягой к волнующим переживаниям и религиозным равнодушием. Она старается внести в богослужение и в личную молитву больше движения, чтобы привести к новому пути более глубокого познания сущности. Религиозные формы выражения зачастую бывают стерильными; позволяется только плакать и сопереживать, в крайнем случае, подпевать; то есть выступать в качестве статиста. Не это ли причина того, что молодежь не посещает церковные богослужения?

Съезды католической и евангелистской церковью пытаются внести в религию больше движения. Тем не менее в самих же общинах отсутствует для этого духовный базис. Поэтому подобные попытки, в большинстве случаев, скорее похожи на шоу и не побуждают к совместному действию. Принесет ли эта книга молодежи и общинам что-то новое? Сравнятся ли переживания, получаемые во время рок-концерта и ему подобных мероприятий, с переживаниями от спокойной жестикуляции? Религиозные наставники говорят нам, что это вполне возможно. Молодежь испытывает благодарность, когда получает возможность отдохнуть от повседневной суеты. Речь здесь идет не только о полном покое во время медитации, но и об определенных положениях тела и движениях.

Основная цель этой книги — показать молитвенные жесты как созерцательный путь. Приведенные в ней примеры ведут к познанию первичной действительности, которую мы, жители Западной Европы, с давних времен называем Богом. Данная действительность находится вне всех понятий, слов и образов. Ее можно познать только в целостных пределах. Как бы странно это для некоторых ни звучало, но тело является надежным

проводником и спутником. Тот, кто сможет принять участие в упражнениях, найдет в них путь, намного превосходящий просто ходьбу, танец или пение. Это духовный путь, который может помочь также и людям, не принадлежащим ни к каким религиозным общинам.

То, о чем сообщается в книге, было испытано на собственном опыте и проверено лично на практике авторами.

Молитвенные жесты, шаги, танцы и звуки станут переходом к целостной области мистического понимания. Основной задачей является попытка донести это понимание как до повседневной жизни, так и до светской. Если обрести способность к переживанию при помощи этих простых форм жестикуляции, движений и звуков, то ее можно будет перенести в повседневную жизнь. Те времена, когда человек становился религиозным только в церкви, уже прошли.

В конечном счете эта книга должна вести к повседневной жизни. «Мистерия состоится на главном вокзале» (Йозеф Бойс).

Следовательно, речь идет не о теоретическом доведении до сознания истинности веры или этическом наставлении. Речь идет о попытке привести к самим вещам и, таким образом, к другой основной жизненной установке, чтобы стать в этом мире другим. Можно также сказать, что речь идет о дополнительной форме религиозности. К сожалению, мы разделяем жизнь на богослужение и молитвы, с одной стороны, и на светский мир, с другой стороны: работа здесь, отдых там; воскресенье здесь, рабочий день там; церковь здесь, светская жизнь там. Развитие духовности не может ограничиваться только хвалебной, благодарственной или просительной молитвой. Ее следует познавать в повседневности. Религия — это повседневность.

*Виллигис Йегер и Беатрис Гримм*

# **Тело и духовность**

**Виллигис Йегер**





# Тело — наш партнер на духовном пути

Духовные пути связаны с нашим телом: поза лотоса на Востоке, где предписаны определенные положения головы, шеи, спины и ног; мудры рук, которые при помощи символических жестов связывают внешние позы с духовными представлениями; асаны йоги — положения тела, которые позволяют проникнуть в сущность; танцевальные кружения дервишей и телодвижения суфиев, обращенные к Аллаху (отрицание и подавление) — все это говорит о большом значении тела в мистической молитве. Тело — это исходный пункт, своего рода сосуд, в котором постигается встреча с Божественной действительностью. В христианстве значение тела в духовной жизни, к сожалению, почти полностью утеряно. Человеческое тело рассматривалось скорее как помеха. Его следовало наказывать, умирять и делать послушным. Тем не менее, начиная еще со времен св. Доминика, существует целый ряд молитвенных поз, в которых тело играет важную роль. В Средние века жестикуляция во время молитвы была естественным, само собой разумеющимся делом. Сегодня мы видим ее только при определенных обстоятельствах: при принятии в орден или рукоположении в сан священника.

## Что такое созерцательность

---

Путь к созерцательности лежит через внимание. Фокусируем сознание. Глаза закрыты или чуть приоткрыты. Взгляд больше ни на чем не фиксируется, ничего не изучает и не анализирует — перед ним нет цели. Внимание исходит изнутри на некий объект. Им может быть собственное дыхание, звук или слово, произнесенное про себя или вслух. При этом образуется связь духа с объектом, благодаря чему меняется само восприятие объекта. Он перестает быть результатом разумного осмысления и воспринимается совершенно произвольно. Обычно мы видим вещи не такими, какие они есть на самом деле. Мы их вводим, втискиваем

в наши понятия и категории. Наше блуждающее сознание должно научиться концентрироваться на одном объекте. Дух достигает состояния покоя через безучастное созерцание или физическое ощущение, исходящее изнутри. Поэтому основой всех духовных путей является присутствие Здесь и Сейчас. Оно ведет к унификации сознания, к важной основополагающей структуре созерцательных упражнений. Его цель — сосредоточить беспокойное будничное сознание на одном объекте, чтобы оно перестало метаться.

Тибетские практики используют визуальные образы; йога, в большей мере, обращается к энергетическим потокам тела или использует ОМ, дзэн, МУ; в христианской созерцательности употребляют слово «Иисус» или «Шалом». Это упражнение приводит к унификации сознания, то есть в сознании остается только один предмет созерцания, например, дыхание, звук, положение тела или движение. И наконец растворяется, исчезает и этот единственный предмет. Это упражнение важно для молитвенной жестикуляции, созерцательного хождения и для созерцательного танца. Фокус может быть самым разным, внимание должно

быть сконцентрировано на имеющемся в данное время объекте.

Несмотря на то что наш дух сразу начинает размышлять над этим явлением и анализировать его, мы должны этому противостоять.

Наш разум постоянно ищет смысл и содержание, так как ему пока еще недоступно беспредметное созерцание. Иоанн Креста полагает, что наш дух при созерцательной молитве скорее замечает пылинку, витающую в воздухе, поскольку чистый воздух он еще не может увидеть. Со временем никакие посторонние объекты в сознании больше не появляются. Мир грубой материи исчезает. Нисходит мир и покой.



Концентрация внимания на одном слове описана в Wolke des Nichtwissen («Облако незнания»):

**Д**остаточно обратить свое внимание на одно-единственное слово, ... которое тебе ближе всех. Но не вникай в суть его. Пусть действительность, стоящая за словом, воздействует на тебя. Не допускай никаких, даже самых умных мыслей, которые захотят исследовать это слово. Не следуй его различным значениям так, как будто твоя любовь могла бы его умножить. Я уверен, что размышления мешают созерцательному упражнению. Поэтому я советую тебе не разбирать это слово, а оставить его в его целостности. А если разум начнет вникать в суть этого короткого слова, вспомни, что оно представляет для тебя ценность только как единое целое. Последуй моему совету, и я уверяю тебя: твои мысли вскоре оставят тебя в покое. Почему? Да потому, что ты уклонился от общения с ними. Они больше не смогут брать верх над тобой.<sup>1</sup>

Целью данного упражнения является слияние с объектом. Нужно стать единым целым с дыханием, звуком, словом; когда стоишь, идешь или двигаешься. Перед тем, кто действительно достигнет этого слияния, раскроется сознание.

Упражнение на такое внимание, которое является духовным путем, конечно же, старше всех религий. Оно вошло во многие религии: дзэн, випасана, раджа-йога, крийя-йога; в некоторые формы суфизма, в созерцательность и мистику.

И хотя эти пути отличаются друг от друга, в конечном счете в их основе лежит единое зерно — *внимательность*. По-видимому, и Иисус выбирал эту форму молитвы, когда в одиночестве молился ночами на горе. Кассиан, монах, который поведал нам о молитвенной жизни монахов и отшельников в пустыне, описывает упражнение в созерцательной молитве следующим образом:

**«Б**оже, помоги мне. Господь, спеши помочь мне». Словам этой молитвы постоянно и неустанно должно внимать в горе... и в радости... Это обращение, говорю я, должно постоянно находиться в твоём сердце. Не переставай молиться ни на службе, ни на работе, ни в пути. Молись во время сна, еды и отдыха и при всех насущных нуждах...

Кассиан<sup>2</sup>

# Изменение своего религиозного образа

---

Некоторые жесты оказывают также влияние на психику. Прежде всего они меняют собственный религиозный образ человека. Образ, который человек создал для самого себя, ограничивает его. Большую часть нашей личности составляют догмы, этические нормы и представления, внушенные нам в детстве и в юности, которые в жизни нам зачастую мешают. Они определяют нашу религиозную жизнь, наши чувства, наши отношения с людьми, поведение на работе и в обществе. Кто сможет открыть в себе эти ограничения и избавиться от них, тот познает истинную природу духа, не имеющую никаких форм. Наши представления о себе, свой собственный образ являются как бы маской, которая в греческом театре играла важную роль. Но через нее можно услышать истинное, сущностное. Посредством жестов определенный образ, маска, за которой мы живем, становится узнаваемой. Тем самым выявляется относительность и ограниченная функция собственного образа.

Некоторые жесты, показанные на рисунках, кажутся очень простыми и даже наивными. Однако именно на их простоте базируется воздействие. Они будут находиться в фокусе, как звук или как слово, которые используют в упражнениях на других духовных путях. Молитвенные жесты, регулярно повторяемые, станут созерцательным путем. Они избавят от концентрации на себе, на своем «Я», покажут относительность собственных представлений, освободят от условностей и ограничений и тем самым создадут предпосылку к успехам на духовном пути. Если старое не уйдет, то не будет настоящих изменений. Только тот,



кто избавится от идентификации с собственным образом, проникнет в тончайшие нюансы созерцательного пути, и будет повторять это постоянно, и сможет познать пустоту и единение. В молитвенных жестах проявляется многое, что было до этого неосознанным. Оно становится доступным к осмыслению и переработке

в сознании. Прежде всего это касается ложных, отягощенных страхами религиозных представлений, порой очень эмоционально давящих сверху. Чаще всего это детские религиозные блокировки сознания, от которых можно освободиться. Немало людей страдают от своей «детской религии», которая не смогла развиваться при взрослении человека.

На созерцательном пути не надо ничего специально *делать*. ЭТО происходит, когда перестаешь что-либо делать. То же самое относится и к молитвенным жестам. И тот, кто способен ими заняться, приобретает со временем пространственный опыт, который ведет к преодолению собственных границ. Пространство и пустота лишены здесь какого-либо негативного смысла. Имеется в виду не та пустота, которая может привести к депрессии, а мистическая пустота, *Ничто*, которое воспринимается не как отсутствие, а как полнота бытия.

## Опустошение сознания — путь к полноте бытия

---

Тем, кто действительно занимается молитвенными движениями, удастся со временем подойти к основной структуре созерцательной молитвы: к познанию чистого Бытия. Автор «Облака незнания» называет это упражнение «созерцанием голого Бытия». Иоанн Креста говорит о «преисполненном любви внимании», о чистом внимании Здесь и Сейчас. Это упражнение позволяет преодолеть естественные границы нашего тела. Хотя при этом наше «Я» теряет свою опору. Правда, имеется и более мирный способ, который представляет первоначальную практику всех духовных путей. Основной настрой — ясное, безоблачное спокойствие. Дух отражает сам себя. Смысл слов «ясный и спокойный» намного глубже, чем просто «мир и покой». Он означает определенное состояние нашего познания на опыте, которое выходит далеко за пределы всей нашей разумной деятельности. Оно предполагает самопознание нашего сознания, но не познание нашего эго.

Как же можно достичь такого ясного спокойного состояния духа? Как войти в эту эссенцию духа? Дадим для этого несколько рекомендаций. Основная установка: смотреть — чувствовать — воспринимать. Не размышлять!

- 1. «Смотри» в пустое пространство. «Вслушивайся», «ощущай бытие». Вслушивайся в тишину. Вслушивайся в пространство, вслушивайся в данный момент.
- 2. Как только появится мысль, шорох, какое-то чувство — гони их прочь и возвращайся к вслушиванию и ощущению.
- 3. Все шорохи и явления остаются здесь, ничто не вытесняется, но их уже не замечаешь.
- 4. Вслушивайся с большим ожиданием, но не ожидай чего-то определенного.
- 5. Делай это упражнение ежедневно. Оно перерастет в необходимость и активность. Оно станет делом, не связанным ни с чем.
- 6. Занимайся без усилий и напряжения. Не надо ни с чем бороться и принуждать себя. Мешать процессу будут лишь остатки собственного «Я», которые все снова и снова будут рваться наружу. Для этой фазы еще важны внимание и освобождение от прежних представлений. Все, что в сознании структурируется, сейчас мешает. Очень нелегко сохранять спокойствие. С каждым разом выполнения «правильных» упражнений должна снижаться степень напряжения. Освобождение имеет свое значение. Наши равномерные движения туда и обратно, от наблюдателя к наблюдаемому, в конце концов соединяются в одной точке, и наше «Я» отступает.

# Путь к бытию проходит через тело

Запад в последние столетия развил путь познания вещей через разум. Он исследовал и рассматривал мир с научной точки зрения, то есть с внешней стороны. Такой путь к сути вещей затемняет путь к сути бытия. Путь к бытию, как бы странно это ни звучало для некоторых людей, проходит через наше тело. Для того, кто обращает свой взор на духовный путь, совершенно ясно, что наше тело на этом пути является нашим другом: отсюда и концентрация дыхания, и медитации, крики, танцы, звуки, шаги, и разные позы. Наша сущность укоренена в нашем теле гораздо сильнее, чем мы раньше думали. Единство сознания и материи становится видимым и ощутимым в нашем теле. Оно является своеобразным резонатором сознания, как корпус музыкального инструмента. А без инструмента никакая музыка не может звучать.

Хотелось бы услышать что-нибудь более оригинальное, однако наше сознание играет на инструменте тела намного искуснее, чем на инструменте разума. Разум часто фальшивит. Обычный человек, как правило, не желает обнаруживать свои религиозные переживания, а уж тем более показывать их в движениях телом. Многие считают, что это разрушает интимную связь между Богом и человеком. Для нас уже непривычно, как это было в Средние века, воздевать в церквях руки к небу, вздыхать и падать ниц. И тем не менее тело является нашим партнером на духовном пути. Оно ведет нас к настоящему, а настоящее ведет к бытию. Мы, как люди, либо являемся настоящими, либо, в противном случае, не являемся полноценными людьми. Так, восхваляемый и ожидаемый с надеждой новый человек должен обладать даром настоящего бытия, даром присутствия. Старый путь к бытию в настоящем — это хождение: процессии, шествия, паломничество.

## Хождение — паломничество без конечной цели

Обычно мы идем куда-то и хотели бы к чему-то прийти. Если же мы совершаем паломничество, то речь идет о самом процессе хождения. Все наше внимание направлено на наши ноги, мы



ощущаем движения всего тела, одна нога впереди другой... Мы чувствуем перенос тяжести и т. д. Вначале еще может одолевать скука, но с увеличением внимания возрастает чувство внутреннего присутствия и гармонии.

Есть буддийские монастыри, где можно посещать курсы медитативного хождения. Там ежедневно проходят до тридцати километров, а в конце курса значительно больше. Усталость при хождении не ощущается, поскольку утомляется и сам дух. Это упражнение помогает прежде всего тем, кто боится одиночества или тяготится неподвижным сидением.

Наше паломничество, пожалуй, первоначально имело ту же причину. Тот, кто сегодня проходит путь Якова, обретает похожие познания. Позже опыт паломничества переходит и в повседневную жизнь: путь к автобусу, на работу, хождение по магазинам и т. д. обретают совершенно новое значение. Со временем становится заметным, что это упражнение изменяет что-то в самом человеке: оно сосредотачивает, успокаивает, приносит равновесие и гармонию. Человек задумывается о своей внутренней сущности и становится на путь, который ведет к Богу.

Мы учимся ходить как Бепо, дворник из книги Михаэля Энде Момо («Момо»), который подметает улицу: движение за движением, не спеша, не оборачиваясь и не глядя в конец улицы, чтобы оценить, сколько там еще осталось подмести. Все время только один шаг — и ни одного «до», и ни одного «после».

**К**огда он так мел улицу, то делал это размеренно и не спеша: на каждый шаг — один вдох, на каждый вдох — одно движение метлой. Шаг — вдох — движение метлой, шаг — вдох — движение метлой. Иногда он ненадолго останавливался и в задумчивости смотрел перед собой. Затем он шел дальше — шаг — вдох — движение метлой.

«Вот, Момо, — говорил он, например, — смотри: иногда перед нами лежит очень длинная улица. И думаешь: она же просто чудовищно длинная; ну невозможно ее подмести, да... И тут уже начинаешь себя подгонять. И торопишься все больше и больше. Каждый раз, как посмотришь, все так же, ничуть не стало меньше. Тогда напрягаешься все сильнее, и страх охватывает тебя, и в конце концов ты уже выдохся, ты больше ничего не можешь. А улица перед тобой такая же длинная, как и прежде. Так нельзя делать... Надо думать только о следующем шаге, о следующем вдохе, о следующем движении метлой».<sup>3</sup>

Поэтому есть только Сейчас, данный момент этого шага, ставший безвременным. Конечно, наш разум не хочет отступать, ему это скучно. Однако тут нужна дисциплина, если хочешь, чтобы упражнение принесло результат. Созерцательное хождение — это умение воспринимать внутренний мир, а не внешний. Ты сосредоточен, сконцентрирован на себе, познаешь каждый шаг изнутри. Только этот шаг. И все время «только этот шаг». Так же как и при созерцании, мы обращаем внимание только на этот вдох, мы обращаем внимание только на шаг.

Хождение становится созерцательным упражнением. Мы не должны ходить просто так. Следует размышлять и надеяться, что это упражнение приведет к глубоким познаниям. В этом и лежит истинный смысл паломничества. *Созерцательное хождение уже само имеет глубокий смысл, поскольку ведет нас к себе самим, а значит, и к Богу.* Паломничество — это созерцательное хождение, паломничество — не туризм.

## Хождение — это молитва

---

Ну что еще, пожалуй, добавить к вопросу о хождении. Тот, кто сможет стать единым с этим одним шагом, сможет стать единым с Богом. Тот, кто в молитве, обращенной к Иисусу, сможет стать единым со словом «Иисус», сможет раскрыть свое сознание; а также тот, кто действительно сможет стать единым со своим шагом, познает мистическое раскрытие своего сознания. При молитве к Иисусу речь идет не о содержании слова, а о единении со звуком. Как Иисус в своих путешествиях был единым целым с самим собой и с Богом, так и при хождении речь идет о единстве с Богом. Бог — как человек, в моем человеческом существовании идет по земле, идет через это время. Бог существует при нашем хождении. Это больше не наше хождение, это хождение Бога. Бог в нас идет по этой земле. Таким образом, наша жизнь становится святым паломничеством. По этому поводу так сказал один суфий:

**Е**сли ты ко мне непрерывно приближаешься и делаешь это с полной самоотдачей и если ты станешь единым целым с моей любовью, я стану ухом, которым ты слышишь, глазом, которым ты смотришь, рукой, которой ты держишься, ногой, которой ты идешь.<sup>4</sup>





Хождение является эгоцентричным, когда оно целенаправленно. Если хочешь поскорее преодолеть этот путь, ты манипулируешь хождением. Мы больше не ищем в нем сути, мы хотим из него что-то извлечь. Если мы хотим познать в нем Бога, мы должны «отпустить» его идти. ЭТО будет и по прибытии, но сейчас это твой шаг. ЭТО даст нам вечную жизнь не завтра, не послезавтра или когда-нибудь позже. ЭТО не может удержать нашу жизнь, ЭТО живет нынешней жизнью в каждом пройденном шаге. ЭТО живет и в нашем страдании, в нашей неприкаянности, в наших страхах и сомнениях, которые выпадают на нашу долю во время земного странствия. Все это приводит к совершенно новому пониманию Бога, не к тому, о котором нам кто-то сообщил, а к тому, которое мы сами прошли и познали. Хождение становится упражнением для понимания истинной жизненной духовности. Когда мы так «странствуем», мы тренируем нашу повседневную жизнь. Ибо мы должны не только ходить, но и стоять, есть, пить, радоваться и страдать. Ангелус Силезиус пишет:

**Б**ог в святости своей делает все то, что делает и святой. Бог ходит, стоит, лежит, спит, бодрствует, ест, пьет, имеет хорошее настроение.

Так и только так наша жизнь станет непрерывной молитвой. Это тайна пути, которая закрыта для того, кто ходит против воли. Хождение — это самый простой путь.

Люди мне все время рассказывают о своих познаниях Бога во время спортивной ходьбы на длинные дистанции:

**О**днажды утром я занимался спортивной ходьбой и вместо того, чтобы как обычно перебирать четки, я просто побежал. Я почувствовал чье-то присутствие и я был переполнен Его присутствием во всех вещах. Каждый звук и каждый взгляд, каждый листочек и мостовая под моими ногами были наполнены Божественной жизнью. Каждый предмет — это был Он. Я был связан со всеми вещами. Это познание оставалось со мной в течение всей пробежки, и весь этот день я был переполнен Его существованием повсюду.

Другой человек написал мне и сообщил о своем познании:

**М**не очень трудно заставить себя отправиться в этот путь. Дело в том, что самому не сделать ни одного шага. «Заставь себя идти» — легко сказать, но как это трудно!.. внутри молиться,

внутри дышать... внутри. Я замечаю: я сам ничего не могу достичь. Я только материал, из которого сделана жизнь, ниточка, из которой ткется космический ковер.

*Кастанеда* даст свои рекомендации для хождения:

**В** начале нашего знакомства Дон Жуан описал мне еще более подробную технику хождения. Суть ее в том, что нужно проходить большие расстояния, ни на чем не концентрируя свой взгляд. Он посоветовал мне никогда не смотреть прямо перед собой; следует смотреть слегка искоса с тем, чтобы все, на что падает взгляд, схватывалось периферическим зрением. Также он утверждал — хотя тогда я это не совсем понял — что можно воспринять одновременно почти все находящееся вокруг под углом в 180 градусов, если устремить свой взор, не центрируя его, на какую-то точку над горизонтом. Он меня клятвенно заверял, что это упражнение является единственно возможным средством, чтобы вступить во внутренний диалог.<sup>5</sup>

Чем мягче восприятие, тем оно шире. Оно становится зрением, слухом и ощущением. Напряжение спадает. Упражнения на хождение похожи на упражнения с дыханием. С тем чтобы наши мысли не перескакивали с одного на другое, мы концентрируем наше сознание на дыхании. С тем чтобы наш взгляд не метался с одного предмета на другой, мы концентрируем его на одном определенном объекте, не фиксируя его. Мы смотрим на *Ничто*. Именно это Ничто является особенно важным. Мы смотрим в Никуда и видим все. То, что выглядит как гимнастика для глаз, на самом деле является сильной духовной концентрацией. Чтобы оставаться наедине с собой, мы сосредотачиваем свое сознание на хождении. Только этот шаг, больше ничего. И снова шаг, и только этот шаг. Это помогает нам даже при сильном возбуждении сохранять спокойствие, и путь кажется короче.

## **Тело как мост к внутренней сущности**

---

Медитативное движение — не только хождение, но и жесты, целительные звуки и созерцательные танцы — присуще всем духовным путям: будь то танец суфиев, кинхин в дзэне, познание тела в хатха-йоге или шествие в процессиях и паломничество. Тело обеспечивает координацию движений изнутри и снаружи.

Это ведет к соединению энергий. Наша внутренняя сущность вибрирует от энергии, которая ждет, чтобы прорваться сквозь нас непрерывным, исцеляющим и гармонизирующим потоком. Из внутренней сущности мы черпаем силы для нашего здоровья.

Жесты в церквях, которые мы посещаем во время нашего длительного паломничества, могут иметь весьма важную форму религиозного выражения. Усталые и истощенные, мы заходим туда, садимся на скамью и складываем руки на коленях. Мы просто здесь, обессиленные. Молитва в жестах может быть намного сильнее, чем молитва в словах. Жесты — это самая простая форма для связи с Богом. В течение долгого времени используемые жесты могут привести к трансличностному состоянию.

Нужно мужество, чтобы преодолеть определенный порог стеснительности и начать жестикулировать вместе со всеми. Кто-то, возможно, на дискотеке с легкостью совершает странные телодвижения, а в религиозной сфере стыдится это делать. Лишь когда мы официально разрешим в церквях религиозные жесты, этот порог стеснительности постепенно сойдет на нет.

Жесты оказывают целительное воздействие. Целительная энергия и так уже есть в нас. Если мы сможем ее освободить, мы исцелимся. Если нам удастся полностью слиться с жестами, они будут целительно воздействовать на нас и в физической, и в психической области. Все угрожающее нашему здоровью постепенно ослабевает. Покой, который всегда находится внутри нас, распространяется. В теле, психике и в духе скрыта неведомая энергия, энергия, о которой мы и не предполагаем. Иногда в безвыходном положении или в экстремальных ситуациях человеком овладевает невиданная сила. Это происходит от взаимопроникновения тела и души через сознание.

Следует тренироваться в каждом отдельном жесте до тех пор, пока не начнешь его делать как бы изнутри, а не снаружи. Нужно не только тренироваться, нужно тренироваться до тех пор, пока не познаешь с этим жестом единения. Тогда начнешь ощущать, что он что-то сделал с тобой, он может изменить человека. Он соединяет нас с нашими первобытными силами, а значит, с силой Бога. Нам открываются послания нашего внутреннего «Я». Мы сталкиваемся с целительными примерами, которые освобождают от прежних условностей. В конечном итоге речь идет о том, чтобы самим открыть для себя глубочайший смысл нашей жизни и в нем познать Бога.

# Жесты как молитва

---

Религиозные жесты пробуждают в нас религиозные чувства. Они могут снова связать нас с теми областями, которые мы забыли. Тем самым они открывают трансличностное измерение и становятся глубокой проникновенной молитвой без слов. Они культивируют наш внутренний мир и помогают нам контактировать с Богом. Часто мы не можем выразить словами то, что произошло, поскольку познание было настолько всеобъемлющим, что о нем не рассказать словами. В жестах ЭТО раскрывается намного шире. Они не искажают внутреннюю сущность человека.

Также и в христианстве мы знаем некоторые жесты и последовательный ряд жестикуляции. В первые христианские столетия была само собой разумеющейся такая форма молитвы, как падение ниц и воздевание рук кверху. Тогда монахи использовали при молитве различные положения тела. В первую очередь это было падение ниц. Кассиан, который рассказал нам о молитве тибетских монахов, указал, что падение ниц происходило после каждого псалма. После реформации многие молитвенные жесты были упразднены. Из-за этого наша молитвенная жизнь обеднела и стала более рассудительной.

Ирландские монахи многое переняли от восточных собратьев. Прежде всего это коленопреклонение: сто раз утром и сто раз вечером. Возможно, также и доминиканцы преклоняли колени по сто и более раз в день. В легенде о святом Кевине, ирландском монахе, рассказывается, что он в течение семи лет день и ночь непрерывно молился с воздетыми к небу руками, так что птицы на его руках свили себе гнездо.

## Звучание: наше тело — инструмент

---

Сегодня известно, что каждая частица в универсуме имеет свою собственную частоту. Идентичность предмета лежит в его частоте. Философ Пифагор уже сказал, что скала — это застывшая в камне музыка. Общепризнанным является то, что каждая частица в физическом универсуме имеет свой диапазон частот и колебаний. Мир на самом деле — это звук, даже если мы и не в состоянии воспринять все частоты звучания. Человек намного больше



зависим от колебаний, чем мы полагаем. Частоты воистину сильно влияют на нашу жизнь. Если бы мы это осознали, то нам стало бы ясно, что, например, злые и негативные мысли в нашей семье, в нашем обществе, между партнерами или коллегами по работе воздействуют на человека намного сильнее, чем мы думаем. Благожелательные, добрые мысли по отношению друг к другу в той же мере влияют позитивно. Гармоничная совместная жизнь является исходной точкой того, что исходит от нас невербально. Такую гармонизацию можно измерить. Если два человека ведут доброжелательную беседу, то волны их серого мозгового вещества бьются в унисон; точно так же бывает, когда между священником и паствой установлен хороший контакт. То же самое естественно и у супружеской пары. Даже у животных мы можем наблюдать подобное, когда, например, косяк рыб или птиц дружно, как по команде, меняет свое направление, как будто они являются одним целым существом.

Приказы исходят от коллектива. Физика называет это гармонизацией и резонансом.

Естествознание говорит о полях (Шельдраке). Поле — это связанная изнутри область, организованная некаузальными силами. Все части воздействуют на все части. Поле имеет морфический резонанс. Если что-то будет часто повторяться, образуются (пусть даже отдаленно) похожие поля. Каждый биологический вид имеет собственное морфогенетическое поле. Каждый вносит свой вклад в это морфогенетическое поле. Каждый может востребовать там энергию. В определенной ситуации мы можем воспринять намного больше, чем может воспринять наш разум. Поля как бы встречаются и взаимодействуют. Поля могут быть «заразными». Пример тому эйфория и массовая истерия. Возможно, Иисус как раз это и имел в виду, когда сказал: «Всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем» (Мф. 5, 28). Не следует понимать эти слова с точки зрения морали. Речь здесь в большей степени идет об энергии, которая воздействует без нашего физического участия. Настоящие изменения в мире происходят скорее не из-за самих революций, а из-за того, что предшествует революциям на уровне резонанса полей.

Мы знаем также, что закрытые поля сами себя разрушают; они погибают от страданий. Если больше не возникает резонанс с единым целым, то происходит отмирание этих полей, как, например,

при раке или близкородственном размножении. Звуки создают поля, соединяют и преобразуют. Вот почему музыке приписываются целительные свойства. Целительные звуки гонга (тамтама) и на Западе используют для лечения.

## **Только Бог может узнать Бога**

Наша жизнь обусловлена образом действий, поведением. Западный человек познает себя в большей мере на образе действий своего «Я», а не в бытии. Стать цельным человеком означает измениться исходя из своей внутренней сущности. Превращение означает освобождение от достигнутого. Человека больше привлекает статичный мир и гарантированное обеспечение, благодаря которым, по его мнению, он может благополучно все пережить. Однако жизнь не знает статики, она ведь сама динамика; динамика, ведущая от допущения к освобождению. Хождение, звучание, созерцательный танец, молитвенные жесты, все это ведет от совершения деяний к бытию. Лекс Хиксон рассказывает в своей книге *Eins mit Gott* («В единении с Богом») о влиянии звуков на человека:

**А**ллах-Ху — постоянное звучание этого мистического восклицания является созерцательной практикой, в которую посвящает Бава своих духовных детей. Он рассматривает это не как технику медитации, похожую на повторение мантры, а как улавливание резонанса Бога, который всегда здесь. Аллах-Ху на арабском языке означает «только Аллах» и закликает высшую действительность. Аллах-Ху звучит день и ночь на едином вздохе, пока дыхание не станет не только естественным напоминанием об Аллахе, но и сознательной эманацией Божественного присутствия... Дыхание в каждом вздохе является резонансом Бога, пониманием того, что существует только Божественное. «Это Аллах, который должен чтить Аллаха. Только Аллах может узнать Аллаха». <sup>6</sup>

Подобное же можно сказать и о хоровой молитве монахов. Меньше всего здесь речь идет о содержании отдельных слов псалмов, скорее о колебаниях, возникающих благодаря соразмерности и «звучанию в одной тональности» декламации и тишине, наступающей во время астерискаса (звездочка в тексте для паузы). Метущийся дух человека успокаивается. Вперед выступает духовная сфера, лежащая по ту сторону когнитивного восприятия, и ведет

к глубоким духовным переживаниям. То же самое можно сказать и о перебирании четок во время молитвы. И здесь важную роль играет соразмерность, монотонность, звучащая (или могущая звучать) в одной тональности. Я знаю людей, которые во время такой молитвы достигали мистического познания. Причитания с их стереотипными повторениями воздействуют таким же образом. Но самое главное — нужно совпасть с колебаниями единого целого и не оставаться зависимым от деталей.

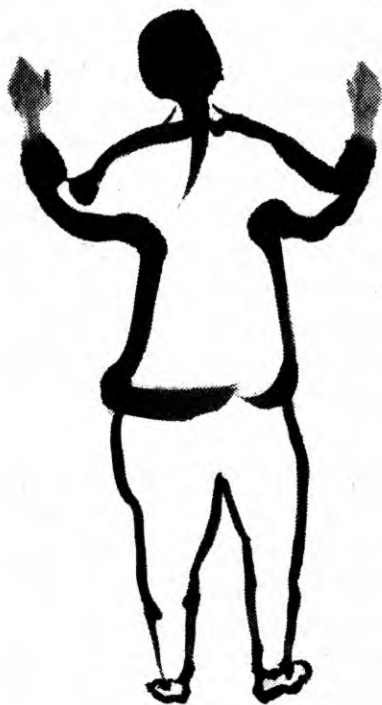
## **Звуки становятся молитвой**

Все создания являются выражением чистого сознания. Суфизм, мистика в исламе, Каббала, иудейская и христианская мистика произошли из общей традиции Ближнего Востока. Некоторые исследователи считают, что эта традиция древнее, чем египетская школа мистерий. Все ближневосточные языки знают, например, имя бога Эль или Аль, что означает ОДНО, единственное в своем роде, выраженное во всех вещах. На древнехананейском языке он назывался Элат, на еврейском Элохим, на арамейском Алалха, а на арабском языке Аллах. Выдыхание и пение священных

названий и слов практикуется во всех мистических традициях.

Во всех религиях имеются группы людей, которые собираются вместе только для священных песнопений и музицирования. Звучание — это мост между формой и не имеющим формы. Оно возносит человека над материальным миром. Звуки делают материю прозрачной для Духа. Вокальные звуки в некоторых эзотерических традициях считаются наикратчайшим путем для познания Божественного. Еще в древних, написанных на санскрите текстах Самаведы, сообщалось, что звучание ОМ является источником творения.

Мусульманин по своим четкам декламирует 99 имен Бога.



Христиане повторяют имя Иисуса в молитвах, обращенных к Иисусу. Буддисты произносят Нембутсу: «Namu Amida Butsu» (почитание Будды Амидабы). Некоторые полагают, что молитва «Отче наш» состоит из текстов, которые повторяются нараспев как отдельные части. Отцы церкви совершенно четко указывают на звуки, когда говорят о восторженном ликовании. Jubulus или jubilatio на латинском языке означает «пение без слов», только звуками, не имеющими понятийного содержания, похожее на йодли (пение с переливами). Августин считает, что именно юбилус, не содержащий слов, способствует познанию невыразимой Божественной тайны: «Не ищи слов, при помощи которых ты будто бы можешь объяснить, чему радуется Господь. Пой, ликуя... Что есть это пение в ликовании? Невозможно понять и выразить словами то, что поется сердцем. Ибо те, кто при уборке урожая, на винограднике или при любой другой напряженной работе сначала выражают свою радость словами и песнями. Однако когда они уже переполнены радостью настолько, что не могут ее больше выразить словами, они поют Юбилус — это звук, который означает: «Оставь сердцу рождать то, о чем больше нельзя сказать. Несказанным является то, что нельзя выразить словами».<sup>7</sup>

Распевание или декламация имени Бога является очень древним созерцательным упражнением. Но не всегда для этого служат именно имена святых. Чаще это просто звуки, в которых концентрируется и находит свое выражение внутренняя сущность человека. Ангелус Силезиус пишет:

**Л**юди много болтают.  
Кто умеет молиться в душе,  
Тот сможет спокойно предстать перед Богом  
И с Альфой и Омегой.

У брата Массео, раннего последователя святого Франциска, читаем:

**Ч**асто, когда брат Массео молился, он издавал из своей груди звуки ликования, ух-ух-ух, как голубь-самец; и с просветленным лицом, и с радостью в сердце предавался он таким образом своему созерцанию; а поскольку он становился таким смиренным, то начинал считать себя самым ничтожнейшим из всех людей на земле. Когда однажды брат Яков из Фаллерона спросил его, почему тот постоянно выражает свое ликование одним

и тем же образом, Массео радостно ответил, что когда все свое счастье находишь в одной-единственной вещи, то и не возникает потребности что-либо менять.<sup>8</sup>

Чем дольше человек не может познать Бога, тем больше он о Нем говорит. Когда же он Его познает, он больше не будет знать, что сказать. Его прежние концепции теряют свою силу. В Индии существует слово «рага». Дословно слово «рага» обозначает «страстное желание», «основная мелодия». Каждый промежуток дня имеет свою рагу. Прежде всего это слог ОМ, который должен привести к единению с Богом. Иногда перед звучанием следует словесное вступление:

**О** как ты умен, мой разум, который все знает о рагах, словах и их значении и о всех нюансах языка; но не заблуждайся! Ибо этот первый звук так глубок для нас, необъясним и находится по ту сторону всех знаний. Чтобы его постичь, ты должен обладать не знанием, а милостью...<sup>9</sup> Когда мы сидим на подмостках, мы полностью обнажены. Мы не знаем, что мы должны делать. А иногда у нас возникает особый настрой и мы поем на протяжении трех или четырех часов, которые пролетают для нас как пять минут. Мы теряем чувство времени.<sup>10</sup>

## Возвращение к целостности

---

Биология говорит нам, что информацию для человека в целом можно найти в единичной клетке (закон *pars pro toto* этим подтверждается). Из клетки вымени овцы клонировали новую овцу. То же самое физика свидетельствует в голограммах. В каждом мельчайшем отрезке картины содержится вся картина. Человек — это единство тела, души и духа. Вполне возможно проникнуть в трансличностное пространство через сознание наших клеток, где мы познаем себя как единое целое. Разделение на тело, психику и дух стирается. То, что мы классифицируем человека подобным образом, является результатом мыслительного процесса, а не познания. Познавать себя мы можем только как единое целое. Мыслить же мы можем о *тройственности*. Единым целым мы являемся тогда, когда наша глубочайшая сущность станет прозрачной в теле, душе и духе. Мера прозрачности определяет меру зрелости.

Человек, совершенно здоровый и находящийся в форме, необязательно должен быть прозрачен для своей внутренней сущности. Каплю в море легко увидеть, а вот море в капле узнать может только мистик. Одухотворенность материи является одним из самых важных пунктов эволюции. За всем стоит непостижимое сознание, которое раскрывается в становлении духа эволюции.

## **Таинственная структура универсума — это самотрансцендентность**

Артур Кестлер говорит о *голоне*. Голон, с одной стороны, это нечто единое целое, а с другой стороны, часть чего-то большего. Атом является голоном, единым целым, но и интегрируется в клетку. Ничто — это исключительно часть или исключительно целое. Нет ничего, что было бы альтернативой. Голон имеет две тенденции: он должен отвечать как за свою целостность, так и за свои части. Он должен сохранять свою идентичность, иначе он исчезнет. Однако также он должен сохранять свою связь с единым целым. Чем сильнее он склоняется на одну сторону, тем больше он теряет с другой. Таким образом, мы являемся голоном, который должен быть открыт для большего, ибо эта открытость для целого направлена также на духовное и душевное. Есть только это поле сознания, которое проявляется в существующей физической, психической, ментальной и трансментальной структурах. Эта внутренняя трансцендентная потребность не останавливается на материальности. Самотрансцендентность — это первичный феномен эволюции. Образуются все новые голоны, в которых сознание эволюционирует все более непостижимым образом. Мы приобщены к этой тенденции к самотрансцендентности. Этот мир является игрой Того, Кого мы называем Богом. По сути, мы можем быть только хорошими партнерами в этой игре.

# Мудрость нашего тела

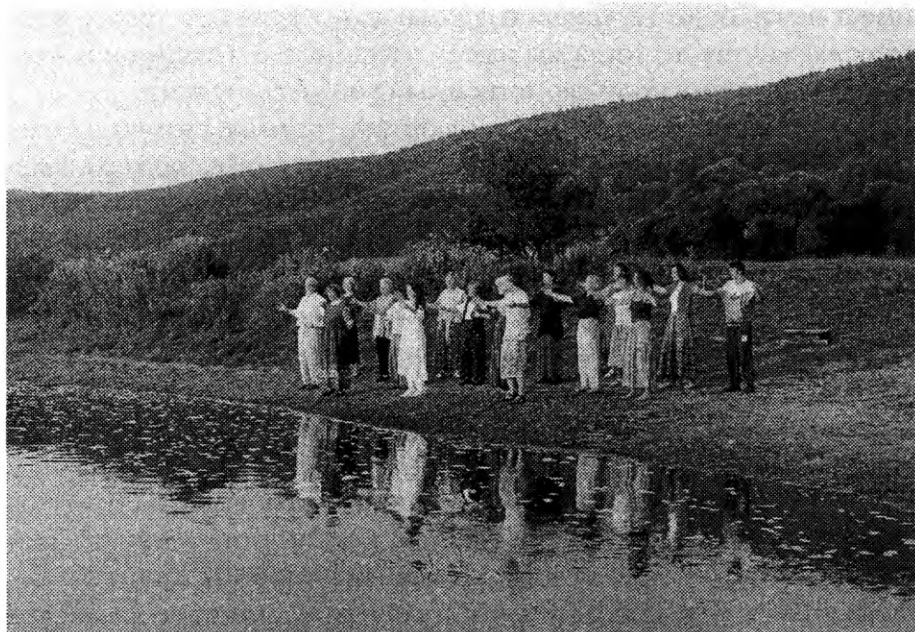
Многие физические и психические блокировки могут являться причиной нарушения единства. Не будет никакого течения между материей, психикой и духом. Жесты могут нам помочь стать прозрачнее для ядра нашей сущности. Если нам это удастся, мы будем на правильном пути не только в жестах, мы будем на верном пути в жизни. Упражнение в жестах — это упражнение на правильное существование в мире. Они приносят нам познание пространственной и одновременно беспространственной сути нашего человеческого бытия. Тем светлее становится человек, чем ярче просвечивает его внутренняя сущность сквозь душу и тело. Следует обнаружить мудрость нашего глубинного существа, которая выражается во всей нашей личности. Эта наша глубочайшая сущность является самой Божественной динамикой. Заставить человека двигаться и вести его вверх и вниз к пульсирующему единству — вот что является основной задачей жестов. Обратим внимание на слова Экхарта:

**П**оэтому говорят наши наставники в учении о природе, что тела в душе намного больше, чем души в теле: как бочка содержит в себе больше вина, чем вино бочки, так и душа содержит в себе тела больше, чем тело — души.<sup>11</sup>

## Жесты и эмоции

---

Движения души сопровождаются телесным выражением и наоборот. «Чем дольше тело не будет делать никаких жестов, тем дольше не возникнет никакого чувства», — считает Фельденкрайс. Сейчас все больше приходят к убеждению, что изменения в жизни должны также ощущаться и в теле. Если изменения не затрагивают психику и тело, то преобразование будет кратковременным. Человек познает, например, печаль также и в своем теле. Она толкает его к жалобам и скорбным жестам. Сегодня чаще жесты заменяет ментальное содержание. Тем самым вытесняются



чувства. Это означает духовные сомнения и неопределенность: люди больше не в состоянии понять, что же они чувствуют. Жесты могут сопровождать глубокое душевное переживание. Подавленные чувства до тех пор, пока они не найдут выражения, будут оставаться только эмоциями. Чувства погибают.

Возможность самопознания и своего развития заложена в нас, как и в каждом зерне. Следует понять то, что мы являемся значительно большим того, чем мы себя считали; что все образы основных религий, сообщающие о Божественной искре в человеке, являются истинными; что мы можем преодолеть пространственные и временные границы для познания Божественной действительности. Тогда мы окажемся в бесконечном движении жизни, которое, в конечном итоге, есть динамика самого Божественного.

## Женский аспект жестов

---

Тот, кто идет созерцательным путем молитвенных жестов, ощущает усиление общности и единения, даже если он жестикулирует в одиночестве. Многие жесты пробуждают чувство открытости и самоотречения. Они будят и укрепляют в человеке качества, которые мы относим к категории женских. Созерцательный путь



имеет нечто общее с женской духовностью. Если говорить о женских элементах, то тогда мы имеем здесь дело с мужчиной и женщиной. Каждому полу свойственны свои недостатки.

Наше сознание в течение эволюции огромное внимание уделяло тому, что мы называем мужскими чертами характера. Умение распознавать, логика, разграничение, настойчивость, жесткое господство, сила, борьба — все это в период развития помогало самоутвердиться перед многими опасными конкурентами и таким образом формировало структуру нашего общественного устройства. Однако доминанта личности губит другие важные элементы нашего человеческого бытия. В той точке отсчета, где сейчас происходит становление человека, преобладающую роль все еще играют жажда власти, алчность, себялюбие и самолюбование. Все это выражается в стремлении к обладанию, борьбе за распределение материальных благ, в желании стать кем-то значительным, в сексуальном вожделении. Подобные свойства человека имеют прямо-таки аутичные черты. Женские элементы почти не оказывают образовательного влияния на наше развитие внутри общества.

Если бы женских элементов было больше, это бы значительно облегчило наше человеческое сосуществование. В патриархальные времена они были отчуждены, возможно, их следует начинать развивать по-новому. Женское начало связано с интуицией, чувствами, с полным пониманием, созерцанием, ощущениями, доверием, коммуникацией, с заботливостью, самоотдачей и любовью. Такие качества, как заботливость и попечительство, не особо ценятся в нашем обществе, если не сказать больше — они дискредитированы. Жесты помогут проявить именно эти качества. Они в прямом смысле слова формируют в человеке открытость, готовность к самопожертвованию, миролюбие и доброту. Действие жестов основывается на соответствующих положениях тела, которые ведут к когерентности обоих полушарий головного мозга. Прежде всего это касается правого полушария, в котором, согласно исследованиям, доминируют существенные женские черты. Жесты, выражающие самоотречение и доброжелательность, повторяемые каждое утро, подавляют агрессивные настроения. Жест, показывающий раскрытые объятия, может стать стимулом для миролюбивых и доброжелательных отношений в повседневности.

Речь идет о том, чтобы направить общество от эгоцентричной области своего «Я» к области «Мы», чему в наибольшей степени

способствует женское мироощущение. Заботы, внимания к человеку и природе, умения слушать, чувства локтя, чувства радости за окружающих людей, понимания и самоотдачи — всего этого может быть достаточно для честных товарно-денежных отношений и социализации капитализма. Созидание, способность радоваться жизни, восхищаться такими прекрасными вещами, как искусство, художественное творчество, и другие живительные аспекты могут украсить мрачный ландшафт серых будней.

Вышеназванные качества до сих пор в очень малом количестве встречаются в наших общественных структурах. Данные качества, которыми мы все обладаем рудиментарно, в женщине выражены особенно сильно. На них наслаиваются элементы мужской психики. Эти мужские черты имели невероятный успех. Однако сегодня мы очень четко ощущаем, что не все относится к рациональной субъективной сфере. Кажется, что человек полностью измерил глубину ментальной ступени и осознает ее опасность для жизни, если она не будет компенсирована дополнительными силами.

## **Кооперация вместо конкуренции**

Эволюция имеет намного больше общего с кооперацией, нежели с конкуренцией и беспощадным селекционным давлением. Кто умел сотрудничать, приспосабливаться к обстоятельствам, тот чаще всего и выживал. Уже признано, что дарвинизм был несколько односторонним. Дарвинистский тезис *Survival of the fittest* (выживание сильнейшего) является весьма спорным. Создать экологическую систему планеты и сохранять ее целостной свыше тысячи лет можно только посредством кооперации, а не конкуренции. Биотоп имеет больше шансов на выживание, чем одиночка.

Что мы можем сделать для того, чтобы предоставить женским силам в нас и во всем человечестве больше жизненного пространства? При этом остается еще то, чем мы должны дополнить преобладающий в нас рационализм. Как мне кажется, значительная помощь может исходить от трансментального сознания и от желания пойти по пути созерцательных жестов. Чем глубже человек проникает в эту зону сознания, тем больше он видит целое и единое и переживает граничащее с чудом раскрытие по отношению к другому. Чем глубже познание, тем сильнее сострадание. Сострадание здесь означает всеобъемлющее доброжелательство,

которое мы на Западе называем агапе (греч. — любовь к ближнему), Божественная любовь. Это раскрытие по отношению к другому человеку является четким признаком подлинности мистического познания. Оно пробуждает в человеке неограниченную любовь ко всему и к каждому. Это не имеет ничего общего ни с сентиментальностью, ни с преобладанием женского начала в мужчине, как утверждают многие психологи. Это в большей степени напоминает что-то из Песни песней царя Соломона (гл. 8, 6/7):

**И**бо крепка, как смерть, любовь; люта, как преисподняя, ревность; стрелы ее — стрелы огненные; она — пламень весьма сильный. Большие воды не могут потушить любви, и реки не зальют ее. Если бы кто давал все богатство дома своего за любовь, то он был бы отвергнут с презрением.

Мудрость и агапе являются основой каждого познания, которое выходит за личностные рамки. Не будет настоящего прогресса в этом мире без развития этой главной тенденции эволюции. Я называю ее трансцендентальностью самого себя, которая сопровождается преодолением эгоцентризма. В основном это относится к самотрансцендентальности, а также это воспринимается прежде всего как враждебно пережитое.

Мы, люди, никогда не достигнем этого, если будем изменять наше общество только снаружи, поверхностно. Процесс преобразования должен идти из самых глубин.

Для этого мне кажется важным развитие самой основы нашей сущности, которая является воспринимающей и порождающей; а также стремление к коммуникабельности и взаимопониманию. Такой процесс привнесет больше доверия к женскому полу и к женским качествам, которые, в конечном счете, должен развивать в себе и мужчина. Это должно привести к окончанию бессмысленной борьбы полов, к переоценке в обществе специфически женских свойств, к уменьшению чрезмерно акцентированного значения мужских качеств и к вскрытию дискриминации женщин и женских элементов в общественном воспитании. Не следует ожидать от созерцательных жестов чудес, но на наше познание они оказывают длительное воздействие и способствуют изменению одностороннего восприятия отношения полов.

# Внимательность

---

Внимательность является самым сложным и в то же время самым важным аскетическим упражнением. Оно постоянно нарушает спокойствие нашего «Я» и удовлетворенность самим собой. Человек не плывет больше по воле волн, потакая своим привычкам. Он не предается свободному течению сознания. Это произвольное течение закрывает для нас глубинную сущность. С помощью упражнения на внимательность мы придем к нашей истинной личности, — следовательно, удалимся от нашего «Я» — и, таким образом, больше не будем мыслить эгоистично. И другие аскетические упражнения и лишения могут быть время от времени необходимы, например такие, как воздержание от сна, отказ от комфорта, пищи и т. д. Они должны облегчить доступ к более глубоким слоям нашей внутренней сущности. Упражнение на внимательность имеет огромное значение для установления контакта с истинной жизнью. Бог восхваляет прием пищи и напитков, если это совершается должным образом, точно так же, как и восхваляет благочестивую молитву, о чем рассказывает следующий отрывок:

**А**бе спросил у суфия, как тот готовится к молитве, возможно, соблюдает пост?

— Конечно нет, — с улыбкой ответил молодой дервиш, — мы едим, пьем и восхваляем Бога, который даровал людям еду и питье.

— Ну а как же тогда? — удивился Абе.

— Мы танцуем, — ответил дервиш с длинной седой бородой.

— Танцуете? — спросил Абе. — Почему?

— Потому что танцы исключают воздействие нашего «Я», — сказал старый дервиш.

«Если исчезнет “Я”, больше не будет препятствий для единения с Богом».<sup>12</sup>

## Внимательность, внимательность, внимательность

Есть рассказ о мастере дзэна Иккиу, к которому как-то издалека пришел человек и попросил совета о том, как ему жить дальше.



**И**ккиу взял листок бумаги и написал на нем слово «внимательность».

— И это все? — удивился человек. — Вы не можете еще чего-нибудь добавить?

Иккиу там же написал дважды: «Внимательность, внимательность». Тогда человек разозлился и сказал:

— Я столько истратил денег, я так долго сюда добирался, чтобы увидеть этого прославленного мастера. Добавьте к этому слову хоть что-нибудь еще.

Тогда Иккиу три раза написал: «Внимательность, внимательность, внимательность». Внимательность — это ворота к познанию действительности.

Для многих людей их тело существует абсолютно независимо от их глубинной сущности. Другие же сознательно относятся к нему с пренебрежением. Некоторые даже считают его досадной помехой и хотели бы отказаться от материальной внешней оболочки. Тело является продуктом нашего духа и тесно с ним связано. Наш дух создал это тело и находит в нем свое выражение. Наше тело с духом составляет единое целое. Оно представляет собой как бы материализованное сознание и может стать путем к внутреннему миру. .

**И**так, я хочу (еще) кое-что сказать, о чем я (еще) ни разу не говорил. Бог по вкусу Сам Себе. По вкусу, по которому Бог приходится Сам Себе, Ему нравятся все создания, тем самым Ему приходится по вкусу все создания не как создания, а создания как Бог. По вкусу, по которому Бог приходится Сам Себе, ему нравятся все вещи.

Майстер Экхарт<sup>13</sup>

# Все вещи имеют вкус Бога

Один современный писатель написал, как будто прочел эти строчки в глубине сердца многих людей:

**Г**лубоко внутри гнездится заблуждение, о котором я постоянно размышлял, что жизнь когда-нибудь начнется, пока не придет старость, итак — это только пришла старость, а не жизнь.

Мы охвачены идеей, что существует лучший мир. Мы полагаем, что должна быть альтернатива к Здесь и Сейчас, которые нас явно не удовлетворяют. Мы жаждем нового создания: нынешнее такое несовершенное. Если выразиться точнее, его сработал халтурщик. Разве не может эта первичная действительность, которую мы, на Западе, вот уже несколько тысячелетий называем «Богом», предложить нам что-то более хорошее? Мы создали для себя иллюзию, что все это является лишь временным и преходящим. Мы не включаем себя в космическую жизнь, мы сопротивляемся подобному существованию, наполненному страданиями, бедами, смертью и происхождением. Эволюция усеяна гекатомбами трупов. Рождение и смерть являются структурой первичной действительности. Религии поддерживают нас в ошибочном восприятии мира. Истинное, — говорят они, — еще не пришло. Позже, после смерти, на небесах наступит счастливый мир. Отсюда возникает моральное представление о том, что может быть «ошибочное» бытие. Религия подчиняет эволюцию законам морали. Также и психология рискует обещать нам счастье: если ты освободишься от всех господствующих над тобой и вводящих тебя в заблуждение образов, от своего сверх-«Я», то тебя ждет полноценная жизнь, говорит она. Однако таинство бессмертия можно познать только в данный момент или не познать его вообще.

**Т**ы думаешь, что увидишь Бога и Его сияние.  
О глупец, ты Его не увидишь, ты Его сегодня не увидишь.

Ангелус Силезиус

То, что таинство бессмертия заключается в данном моменте, означает, что оно заключается в реализации действительности, в реализации того, что есть.

Вопрос, который сегодня волнует многих людей, остается без ответа. Почему мы неуверенно бредем шестьдесят, семьдесят, восемьдесят лет по этому абсолютно незначительному облаку пыли на краю Вселенной? Вот главный вопрос, который задает себе человек. Он может долго вытеснять его из своего сознания. Но он обязательно опять возникнет позже, в конфронтации со страданием и смертью. С тех пор как в биологическом виде — человеке — развился дух, он стал задумываться о смысле своего существования и задавать вопросы «Откуда?» и «Куда?». Длительное время многим людям было достаточно надежды на счастье в будущем, на возрождение, на нирвану или воскрешение. Однако наша картина мира изменилась. Мы признаем, что ведем на этом абсолютно незначительном облаке пыли во Вселенной сомнительное и весьма небезопасное существование. Одно столкновение с астероидом может привести нас к гибели. Не говоря уже о том, что род человеческий, по уверениям современного естествознания, еще может, несомненно, исчезнуть в результате окончательного коллапса Вселенной. Религии пытались дать человеку ответ на эти существенные вопросы. Они создали утешительные образы: небеса, нирвану и возрождение. Они внушают надежду на завтрашний день. Также и мысли о новом рождении являются утешительным образом. Они низводят Бога до уровня школьного учителя, который в конце урока говорит нам: «Давай попробуй еще раз, ты пока не закончил учебный год». Даже если мы тысячу раз будем повторять один и тот же учебный год, то что будут значить эти 80000 лет (если мы возьмем в качестве точки отсчета 80 лет жизни) в сравнении с временным пространством, составляющим пятнадцать или шестнадцать миллиардов лет, на протяжении которых уже существует наш космос?

## **От своего «Я» к истинной сущности**

Религии как окна, которые стараются показать нам что-то из того сияния, которое они освещают. Но мы скорее склонны фиксировать свое внимание на самих окнах, а не на том, что находится за ними. В основном путь человека — это возвращение к своей истинной сущности. Мы не утратили своей истинной сущности: она является нашим глубинным и подлинным источником. Речь постоянно идет о том, чтобы вернуться к этому источнику. Все мистики говорят: «Это есть Здесь и Сейчас». Приведем по этому поводу слова Ангелуса Силезиуса:



**О**становись, куда ты бежишь?  
Небеса в тебе.

Если ты ищешь Бога где-то в другом месте,  
Ты его никогда не найдешь.

Кассад, французский мистик XVI века, употребил термин «таинство момента». Это первичное таинство, место встречи с первичной действительностью. Кассад пишет в своей небольшой книжечке «Предание Божественному провидению»:

**М**ожет быть, Бог находится здесь, а я об этом не знаю», — сказал как-то Якоб. Также и ты ищешь Бога, а Он везде. Все возвещает тебе о Нем, все дарует Его тебе. Он подходит к тебе, Он окружает тебя, Он проникает в тебя, Он находится в тебе, а ты ищешь Его! Ты стараешься представить себе Бога, будучи одержимым Им. Ты гонишься за совершенством, в то время как оно есть во всем, что просто тебе встречается на пути. Он выступает в образе твоих страданий, твоих поступков и побуждений. Между тем, ты напрасно стремишься создать возвышенные представления, в которые Бог не хочет облачаться.

И далее он пишет:

**Р**азве не открывается нам Божественная любовь во всех созданиях и во всех событиях этой жизни? Разве мы не знаем, что Божественная любовь ищет единения с нами через все создания и через все происходящее? Только для того она вызывает, предписывает или допускает все, происходящее с нами и нас окружающее, чтобы мы смогли приблизиться к этому единению; именно это является ее единственной целью. Но если так обстоит дело, то что тогда еще стоит на пути, что являлось бы в каждый миг нашей жизни причастием с этой Божественной любовью?

Здесь и сейчас, только здесь и сейчас возможно это причастие с первичной действительностью. Это является посланием всех мистических учений.

## **Бог — это симфония**

Симфония, которая звучит как нечто, что мы называем «эволюцией». Он ее не сочиняет, не дирижирует ею и не играет ее сейчас — Он звучит как эта симфония. Симфония называется Богом.

Ничто не исключается: ни страдания, ни психические или физические недостатки. Это истинное мистическое познание. Источник жизни бурлит в настоящий момент, в таинстве момента.

**Э**тот источник течет постоянно, — говорит Кассад. — Зачем вы-  
сматривать русло?

Бог перестал быть предметом и представлением. Он является не чем иным, как первоначалом и источником здесь и сейчас. Мы, люди, не доверяем Ему. Нам больше по душе держаться за подол Спасителя. Но тот духовный наставник, который не ведет нас к этому источнику, является шарлатаном. Мудрецы на нашей земле не хотят, чтобы им поклонялись. В большей степени они стремятся указать нам путь, по которому и мы должны идти. Так сказал Кабир:

**О** ты, что служишь Мне, где ты Меня ищешь?  
Посмотри, Я рядом с тобой.

Я не в храме и не в мечети,  
не в Каабе и не в Кайлахе».

Я /Кабир/ мог бы еще добавить:

и не в Иерусалиме, и не в Риме,

я не в ритуалах и не в церемониалах,

а также не в йоге и не в самоотречении.

Если ты воистину ищешь,

ты Меня сразу увидишь.

Ты встретишь Меня в тот же миг.

Кабир говорит: О Садху, Бог — это дыхание всех дыханий.<sup>14</sup>

## **Человек — homo religiosus**

Мы должны узнавать, ощущать и познавать Бога всегда: когда мы идем или стоим, наводим порядок или готовим пищу, читаем или слушаем музыку, а также во время того, что мы называем «страданием». Совсем необязательно путь проходит через то, что человек называет «счастьем». На пути к спасению встречаются и болезни, нужда, всевозможные проблемы, смерть и ад.

Кабир пишет:

**Я** смеюсь, когда слышу, что рыба умирает от жажды в воде.  
Ты не видишь, что действительность рядом с тобой,  
И ты безрадостно бродишь по лугам и лесам.

*Истина находится здесь.*

*Иди туда, куда ты хочешь, в Бенарес или Матуру.*

*Если ты не найдешь собственную душу,*

*Мир останется для тебя нереальным.*

Человек — это *homo religiosus*. Он не может быть кем-то иным, кроме как религиозным. Исполнение его человеческого бытия открывает Божественный первичный элемент. Быть религиозным в данном контексте не значит относиться к какой-либо конфессии. Речь идет в большей степени о познании человека как части Божественного ядра. Человек является как бы веткой на дереве Бога. Ветку можно рассматривать как нечто самостоятельное, но на самом деле она является деревом. Дерево проявляется в своих ветвях и корнях. Речь идет о том, чтобы наблюдать за всеми измерениями и структурами, когда они раскрывают эту первичную действительность, которую мы называем Богом.

Это не противоречит религии. Однако религия — это модель, которая пытается объяснить мир и нас самих. Научная модель постоянно изменяется и улучшается. Таким образом, и религия должна улучшать свою модель и толковать свои книги, святыи книги, по-новому: для нынешнего времени, для времени Здесь и Сейчас. Людям нужны и ритуалы, и церемониалы. Мы хотим чувствовать то, чем мы являемся внутри. Религия также может изменить взгляд человека на действительность. Созерцатели, мистики и религиозные мудрецы видели Божественное в вещах. Они остались в мире. Они имели прямой подход к сути вещей, которую для них раскрывал Бог. Тот, кто возводит вероисповедание в абсолют, изолирует человека именно в этом исповедании. Он вынужден познавать Бога и мир, исходя из определенных понятий и концепций. Убеждения могут изменить взгляд на действительность. Кто принимает только точку зрения данного верования, может легко пойти по жизни с предубеждениями.

Экхарт призывает нас познавать Бога в исполнении:

**М**ы должны сознательно высматривать во всех вещах нашего Бога. Для этого требуется старание, и не нужно себя во всем ограничивать. Люди должны постигать Бога во всех вещах, и они, как бы то ни было, найдут Бога во всех вещах. Все вещи имеют вкус Бога... Тот, кто в бытии своем имеет Бога, тот воспри-

нимает Бога Божественно, для того Он сияет во всех вещах; ибо все вещи для него имеют вкус Бога и образ Бога он видит во всех вещах.<sup>15</sup>

Однако этому человек, по мнению Экхарта, не может научиться посредством бегства; того, что он избегает вещей и обращается к одиночеству.

## **Трансконфессиональная религиозность**

Сегодня можно измерить медитативные состояния. Когда человек вступает в стадию погружения и проходит ее, то проявляются нейрофизиологические и физиологические феномены головного мозга. Эта физическая и психическая корреляция в будущем будет исследована более точно. Также возрастет осознание того, что истинной матрицей, за которой стоит все, что существует, является дух.

Мы приближаемся к совершенно новой религиозности — к трансконфессиональной религиозности. Это не значит, что мы должны отказаться от всех конфессий. Образы также являются возможностью религиозного толкования. Они представляют собой модели, в которых религия становится более наглядной. То, что мы называем Богом, раскрывается разуму в образах и концепциях. Однако существует опасность идолопоклонства, поскольку человек склонен молиться на образы, представления и догмы. По сути, речь идет о расширении сознания на духовном пути. Оно не будет разделено, напротив, сознание будет расширяться посредством рационального накопления — также и в религии. Нам следует создать «устройство восприятия», как сказал Экхарт, познать это совершенно Другое и познать нас самих как это совершенно Другое. То, что может быть постигнуто, не является сущностью непостижимого. Совершенно Другое открывается нам в познании, что является более случаем. Тогда мы говорим о «реализации первичной действительности». Действительность — это светское обозначение Бога, нирваны или Атмана. Слово «религиозность» обретает тем самым совершенно новое содержание.

Многие люди в Европе не исповедуют больше никакой религии и не крестятся. Среди них немало очень религиозных людей, но они не хотят принадлежать никакой конфессии. Можно

вообще без всякой конфессии идти по духовному пути. Ибо каждый духовный путь, в конечном счете, проходит через конфессию. Некоторые люди обращаются к восточным практикам и идут к йогам, мастерам дзэна, к тибетским монахам или суфиям. В их намерения не входит обращение к новой религии, и поэтому зачастую они чувствуют себя там несколько сбитыми с толку данными религиозными формами. Духовный путь, проходящий через тело в виде молитвенных жестов, созерцательного танца и созерцательного хождения, уже становится для многих религиозным путем. XXI век будет веком метафизики и мистики. Растет убеждение, что наш разум и логическое мышление не являются подходящими инструментами для постижения всей действительности в целом.

# Не ходи в цветник

Кабир советует нам:

**Н**е ходи в цветник, о друг, не ходи туда!  
В твоём теле находится цветник,  
В твоём сидении на тысячах  
Цветущих лепестков лотоса.  
Здесь любуйся бесконечностью красоты.<sup>16</sup>

Не ходи в цветочный сад эзотерики! Не ходи в цветник конфессии, идеологии и философии, если они хотят тебя там удерживать. В тебе находится цветущий сад. Только в тебе самом его можно найти. Речь идет о том, чтобы сделать повседневность такой же праздничной и торжественной, как религиозное исполнение, как богослужение. Под этим я подразумеваю не элитарное поведение и не праздничную суету, а совершенно обычные будни. В Евангелии от Фомы Иисус говорит:

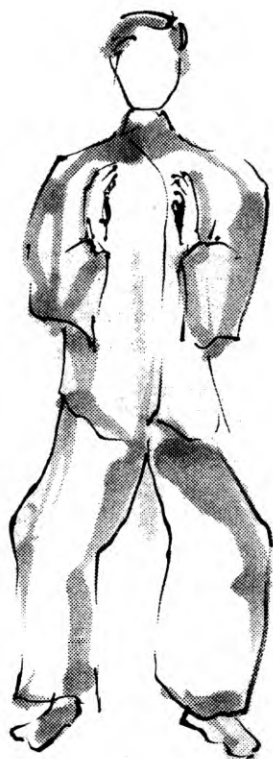
**Р**асколи кусок древесины — и Я здесь.  
Подними камень — и ты найдешь  
Меня там.<sup>17</sup>

А Ен, шестой патриарх в Китае, написал:

**К**ак это прекрасно! Я колю дрова,  
я ношу воду.

Что бы ни проявилось, это танец Бога.  
Кабир сказал об этом в своем стихе:

**Т**анцуй, мое сердце, танцуй с радостью.  
Мелодии любви наполняют музыкой  
дни и ночи,  
И мир слушает ее мелодии.  
Вне себя от радости танцуют жизнь и смерть  
В ритмах этой музыки.



Холмы танцуют, танцуют море и земля.  
Мир людей танцует с улыбкой и в слезах.  
Зачем облачаться в монашеские одеяния и  
жить вдали от мира в гордом одиночестве?  
Смотри! Мое сердце танцует в восхищении  
От сотни искусств,  
И Создатель доволен.<sup>17</sup>

## Бог не хочет быть почитаемым, Он хочет быть живым

---

Это ни в коем случае не выступление против религии, философии, теологии или психологии. Совсем наоборот. Речь идет о необходимом дополнении, о расширении.

То, что мы называем Богом, становится познанием и превосходит любой культ. К сожалению, люди возвели своих мудрецов на алтарь, чтобы молиться на них, но они хотели бы только указывать путь. Так было с Буддой, так случилось с Иисусом. И сегодня существует опасность впасть в зависимость от гуру, а не внимать учению, которое он проповедует. Бог не хочет быть почитаемым, он хочет быть познанным. Он хочет быть живым здесь и сейчас. Это процесс, который протекает в нас и через нас. Мистика учит нас этому иному религиозному пониманию самого себя. Суфий Идрис Шах облек это в слова:

**П**ока не превратятся в руины школы и минареты, не завершится наш священный труд. Пока вера не станет отклонением, а отклонение верой, не будет ни одного истинного мусульманина.

А Экхарт говорит:

**Ч**еловек не должен довольствоваться одним выдуманном Богом; ибо когда исчезает мысль, исчезает и Бог». Или в его проповеди написано: «Если вы хотите познать Бога, вы должны быть не только похожи на Сына, вы должны быть самим Сыном».<sup>18</sup>

Халладж говорит братьям следующее:

**Т**ы думаешь, я молюсь, чтобы доставить Ему радость?.. Молитва — для любящего неверие! — Неверующим стал я для

религии Бога: неверие для меня обязанность — мне плохо у мусульман! Тогда обратился Он ко мне: «Развернись и не следуй за Мной; это может тебе повредить».<sup>19</sup>

Мистики не отвергают религию. Они полностью находятся в своей религии. Но они преодолели догматы и концепции, ничем не принижая религию. Они познали, что Бог находит свое проявление в жизни.

## Мистика является мироутверждающей

---

Это нонсенс — говорить о мистике как о бегстве от мира и регрессии. Истинная мистика ведет по пути Здесь и Сейчас, ведет в данный момент. Западной мистике частично присущ имидж бегства от мира и презрение к миру. Однако это ни в коей мере не относится к сущности мистики. Экхарт ясно показал это на примере Марии и Марты.

По его мнению, Марта завершила свой путь. Она вернулась из экстатического состояния в повседневность. Не Мария достигла цели, а Марта, которая во время трудовых будней познала то, что Мария все еще пытается познать, сидя у ног мастера.

Руми сформулировал это так:

**С**ловно перо стало мое сердце в руках возлюбленного.  
Сегодня ночью он написал «Z», утром он напишет «R»  
и он очиняет перо, чтобы писать то готическим шрифтом, то курсивом.  
И скажет тебе перо: «Да, ты знаешь, кто я есть. Я подчиняюсь».  
Порой он измажет свое лицо и оботрет его волосами.  
А порой он возьмет его наоборот и снова напишет:  
«Как перо стало мое сердце».<sup>20</sup>

## Новая парадигма религии

---

Старая парадигма гласит: мы являемся человеческими существами, которые совершают духовное познание. Новая парадигма свидетельствует: мы — духовные существа, которые совершают



человеческое познание. Если выразиться христианским языком: мы — Божественная жизнь, которая совершает это человеческое познание. Мы — Божественная жизнь, прошедшая инкарнацию и ставшая человеком, заключенная в границах этой формы. Это послание о воплощении Бога в Иисусе. Как и в Иисусе, в каждом человеке и в каждом живом существе нашел воплощение этот Божественный принцип. Универсум есть не что иное, как поле сознания, которое все время материализуется. То, что мы называем Богом, является приходящим и уходящим, рождением и смертью; это проявление Божественного поля сознания в данный момент. Таким образом, по сути, мы не можем сделать ничего другого, как только стать человеком, стать человеком со всеми способностями, заложенными в нас, и одновременно быть открытыми для всех и каждого.

# **Молитва в физических упражнениях**

**Беатрис Гримм**



# Введение

Когда десять лет назад Виллигис Йегер предложил мне вести совместный курс на тему «Целостное моление», я спросила его: «Что значит “целостное моление”, что такое молитва?» Он ответил: «Присутствие — и абсолютно все равно, где я есть». Это актуально также и сегодня.

Я затрудняюсь изобразить на бумаге присутствие в виде одной линии. Ведь что-то подразумевается за буквами, за словами, за образами. Можно также сказать: сверх этого и под этим. Речь идет о другом измерении, не когда-нибудь и не где-нибудь. Только здесь и сейчас. То, что я пытаюсь здесь описать, медленно развивалось и закреплялось на практике в течение всех этих лет, в работе с тысячей людей, которые посещали мои и наши курсы. Многие спрашивают: «А можно мне как-нибудь прочитать то, что ты говоришь?» Однако то, что затрагивает людей, идет в данный момент из сердца для помощи в определенной ситуации.

Присутствие определяется действительностью, которую я воспринимаю всеми своими чувствами в этот момент: когда я слушаю, касаюсь руками, смотрю, пробую на вкус, обоняю и ощущаю пространство. Из этого я и исхожу.

Но чувства бывают обманчивы. Один профессор в Тулузе поставил себе задачу — снова научить французов культуре приема пищи. Рассказывают, как он со студентами провел следующий эксперимент: На столе стоит прозрачный бокал с удивительно вкусным, сладким, свежим апельсиновым соком. Тогда профессор включает голубое освещение, и апельсиновый сок становится такого же серого цвета, как помой. И этот свежий, сладкий апельсиновый сок кажется студентам на вкус напоминающим помой. Чаще всего мы воспринимаем только то, что знаем.

Можно ли посредством наших чувств познать то, что находится по ту сторону чувств? Само познание неделимо. Однако путь, проходящий через чувства и тело, который ведет нас, людей, к познанию, является сообщающимся. Нет ни одного духовного познания, которое было бы отделено от нашего нынешнего бытия. Следует окунуться с головой в это бытие: воспринимать, ощущать в более широком смысле. Само ощущение — это уже разидентификация мыслей и эмоций, которые нас порой охватывают.

Ощущать, как я слышу: шум клавиатуры моей пишущей машинки, шорох птиц на деревьях, соседка, вбивающая гвоздь в стену — мое сердце, которое стучит, — дыхание — журчание крови. Эти совершенно конкретные внутренние и, одновременно, внешние слышимые звуки проникают в самую глубину ощущений. Я ощущаю свое дыхание, удары своего сердца, а также пальцы на клавиатуре, тепло рук, тазобедренные кости, ноги на полу, течение крови, соприкосновение с кожей, пространство под собой — и в то же время пространство вокруг себя, пространство в себе, свой живот и центр своего сердца. Петух кукарекает — ощущение такое, будто я воспринимаю это своей кожей. Танец пальцев на клавиатуре — это я?

Кто я, собственно? Кто я на самом деле? До сегодняшнего дня для меня не существует более важного вопроса. Это одновременно и вопрос о моей глубинной сущности, вопрос о том, что есть Бог. Ответы на подобные вопросы можно найти только в глубинной области сознания. Сверхактивность нашего «Я» и рассудка, деяний и свершений все время удаляют нас от этих вопросов. Это внимательность, направленная на данный момент, на данный вдох, на данное положение тела и на этот шаг. Здесь и Сейчас, внимательность, которая может принести нам покой. Благодаря покою и тишине внутри нас, мы приблизимся к ответу на эти вопросы. Иногда и внешний покой зовет нас окунуться в то, что находится по ту сторону наших знаний. Некоторые люди, просыпаясь по утрам, неумышленно, совершенно естественно, познают внутренний покой как полное спокойствия бодрствование.

Это физически воспринимаемое состояние между сном и пробуждением можно продлить посредством внимательности, так что оно станет нашим проводником в новый день. Чаще всего такое состояние сразу же прерывается из-за излишней активности. Продлить его, это бодрствование, которое уже есть здесь, но еще находится в состоянии покоя, значит, допустить его, воспринять и насладиться им. Это наслаждение, возможно, является тем дуновением, о котором говорит Экхарт:

**Е**сть Что-то в душе, из чего истекает сознание и любовь... Кто обнаружит это (Что-то), тот познает, где находится духовность. Оно имеет не только До, но и После, и оно не ждет ничего Приходящего, ибо оно может не только получить, но и потерять. Поэтому оно лишено знания того, что в нем творит Бог; и в большей степени оно само наслаждается тем, чем наслаждается Бог.<sup>1</sup>



В том, что написано в этой *книге упражнений*, нет ничего нового. Мы забыли, что и в наших культурных кругах есть целостные формы моления. Эта книга была задумана не только для людей, посещающих наши курсы, но и для всех, кто ищет физический подход к молитве. От практики к практике это может стать инспирацией для людей, служащих на ниве религиозных учений, в общинах и церковных приходах, а также и для людей вообще, которые могут использовать ее как для других, так и *в своей повседневности*.

Недавно я получила письмо следующего содержания:

**Я** нахожусь в поисках духовности. Несколько лет назад у меня был глубокий «церковный кризис», я больше не ощущала пользы и значения от привитых мне воспитанием ценностей. Потом я открыла для себя эти упражнения и поняла, что это — мое родное. В такой форме я могу выражать свои религиозные чувства физически. Молитва в движениях и танец по кругу стали для меня источником, из которого я могу и в повседневности черпать силу и радость.

«Небеса в тебе» — это только одна из многих книг в этом быстро меняющемся мире, которая является импульсом, побуждением. Она имеет большое значение для всех собственных познаний. Только то, что мы сами воспринимаем и глубоко познаем, является истинным; и только так мы можем пробудить это в других людях. Молитва в движениях тела только тогда является молитвой, когда она повторяется постоянно, изо дня в день. На практике что-то должно очищаться, изменяться, съедаться, перевариваться, умирать, воскресать и жить. Это не происходит за один день. После одного часа балетных упражнений вы не станцуете в тот же вечер «танец маленьких лебедей». Это путь всей жизни.

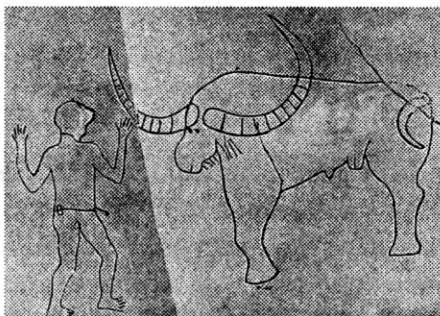
Многим из нас требуются ежедневные упражнения. Мы привыкли каждый день чистить зубы. Разве не можем мы привыкнуть делать ежедневные упражнения, чтобы очиститься духовно? Иногда кажется, что мы так же далеки от своей духовности, как люди Средневековья от личной гигиены тела.

Один деревенский священник рассказал, что конфирманты, которым он преподавал, в большинстве своем, не могли найти различия между мышлением и ощущением. Их восприятие происходит только из разума. Они не могут установить связь между телом и молитвой. Они чувствуют свое тело только тогда,

когда у них что-то болит или перестает функционировать. Где они могут этому научиться? Как научиться сегодня чувствовать, слушать, осязать, обонять или получать вкусовые ощущения, не подвергая все это оценке?

Кто не умеет ощущать, для того будет очень трудно развить духовность своего тела. Руководство к упражнениям должно помочь, прочувствовать и понять молитву в движениях тела. (В практической работе следует как можно меньше объяснять и истолковывать. Лишние объяснения ограничивают познание.)

Каждый познает свое упражнение как что-то личное. Речь может идти только о том, чтобы показать людям, которыми руководишь, более ясную структуру пространства; дать им возможность осуществлять себя и расти.



**Н**е имеющее формы Божество  
обретает тысячи образов в глазах Его созданий.  
Оно чистое и несокрушимое,  
Бесконечное и непостижимое,  
Оно танцует в упоении,  
И поднимаются волны от этого танца.

Кабир<sup>2</sup>

## Молитва в движениях тела

---

**М**оя душа ликует в теле.  
О моя плоть и мои члены, в которых я живу,  
Как я радуюсь, что подхожу вам, что я согласуюсь с вами,  
Теми, кто был послан мне навеки в награду.  
Для души это радость, существование в теле.

Хильдегарда фон Бинген

Молитва в движениях такая же древняя, как и человечество, как потребность человека соединиться с Божественным. Жесты



являются первобытной формой языка. Считается, что первобытный человек в симбиозе со своим окружением изъяснялся при помощи жестов.

Люди, не важно к какой культуре они относились и в какую эпоху жили, использовали одинаковые молитвенные жесты. В Индии имеются мудры, которые идентичны жестам, изображенным на христианских иконах. Мы знаем их как прообразы человечества. Сам человеческий образ является прообразом. По наскальным рисункам и тысячелетним скульптурам мы предполагаем, что человек еще в самые древние времена пытался посредством различных положений тела прийти к единению с Божеством.

*Молитвенные жесты возникли не просто так, «они стали знаками, стали избранными, на основании их уместности, их пригодности, которую подтверждает социология, психология, история религии и мировая история».*<sup>3</sup> Что касается происхождения молитвы в движениях, тот здесь исследователи имеют самые разнообразные точки зрения. Молитвенные жесты происходят от обычной в социальной жизни жестикуляции.<sup>4</sup> Или они возникли в результате практической необходимости, или от магических жестов. В своем обширном труде бенедиктинец Томас Ом пишет:

**С**амым простым и лежащим на поверхности объяснением молитвенных жестов является человеческая природа, структурная взаимосвязь и взаимодействие тела и души. В сущности, можно вообще не поднимать вопроса о происхождении молитвенных жестов. Жесты присущи нам изначально и даны нам вместе с природой Богом, также и молитвенные жесты.<sup>6</sup>

В молитве, которая выражается движениями тела, сокрыта истина. Она исходит скорее из глубины души, чем от разума. Жесты нельзя исказить как слова. Движения тела выражают внутреннюю истину. Подражание жестам способствует подражанию душевного настроения. В шингон-школе (эзотерическая школа буддистского направления в Японии) господствует мнение, что человек может даже постепенно приобрести силы, способности и настроение божества, если будет производить определенные жесты, то есть если будет подражать жестам и позам божества.

Жесты — это не только выражение связи с Божественным, они ЯВЛЯЮТСЯ этой связью.

Во время паломничества в Сантьяго де Компостелла я встретила около одной часовни бедную молодую женщину, которая сидела на узелке с одеждой. Ее руки были широко раскинуты в стороны. От нее исходило что-то, что невозможно описать словами. Казалось, что она окружена четко ограниченным кругом, через который не может переступить ни один прохожий. Люди останавливались или обходили ее по краю этого невидимого круга.

Так она сидела более получаса: совершенно погруженная в себя, с раскрытыми руками. Руки были легкие, расслабленные, но не вялые. От нее исходила большая внутренняя сила. Она пребывала в особом энергетическом состоянии.

Отчетливо было видно, что такое положение тела не было *искусственным* — иначе бы уже через десять минут оно стало напряженным. В большей степени казалось, что она из самых глубин своего внутреннего мира извлекает на свет собственную сущность, не отказываясь при этом от связи со своим внутренним миром. С уверенностью можно сказать, что эта испанка испытала глубокое религиозное переживание. Благодаря положению тела это было понятно.

На протяжении многолетней работы с молитвой в движениях тела все больше становится очевидно, что именно это одновременное внутреннее и внешнее бытие является целительным. Это осязаемое наполнение всего тела жизненной силой, до кончиков пальцев рук и ног.

В одной группе учителей религии, которые впервые обратились к молитве в движениях, была одна женщина, которая в самом начале сказала, что будет делать упражнения не в полную силу. Полгода назад она попала в автомобильную катастрофу и с тех пор, несмотря на ежедневную тренировку и на многочасовую специальную лечебную гимнастику, не в состоянии поднять свою руку. Мы сказали ей, что можно молиться всем телом,



даже не поднимая руки, и что она должна просто двигаться ровно столько, сколько ей понадобится для вступления в контакт со своей внутренней сущностью. В течение последующих часов она вдруг встала с поднятыми вверх руками.

В заключительной беседе она рассказала, что ничего не могла сделать — обе руки осуществляли движение как бы изнутри. Также и позже она смогла снова совершать это движение. Это не значит, что подобное познание возможно всегда; имеется много факторов, играющих при этом значительную роль.

**Если дух приводит в движение тело, то и тело со своей стороны приводит в движение дух.**

Это изречение было написано на каталонском языке и принадлежит перу неизвестного автора, жившего приблизительно в 1270 году, который представил «Девять способов моления св. Доминика» (см. рис. ниже). В этой книге описывалось, как Доминик на протяжении многих часов попеременно то стоял прямо, то снова падал на колени или молился в какой-нибудь другой позе. Это был мистик, который выражал себя и познавал через свое тело. Святой Доминик дал наставникам послушников указание,



чтобы они учили приходящих в монастырь монахов не только смирению сердца, но и смирению тела. В молодости, в Испании XIII века, он со своей матерью посещал сарацинских друзей. Можно предположить, что это оказало на него некоторое влияние: в его способах моления можно распознать черты исламской молитвы в движениях.

Если пойти по следу этой культуры, то мы придем к отцам и матерям пустынь. Дошедшие до нас тексты свидетельствуют, что и они молились больше при помощи телесных движений, нежели при помощи слов. Патриарх Макарий на вопрос, как нужно молиться, ответил:

**Н**е обязательно произносить много слов;  
достаточно держать руки поднятыми вверх.<sup>8</sup>

«Рекордсменами» в исполнении телесной молитвы в период раннего христианства были, пожалуй, стилиты. Сообщается о стоянии на колонне в течение многих лет и тысяче ежедневных падений ниц. Среди всех историй многое могло быть легендой, тем не менее они показывают, какое большое значение придавалось телу.

## **Новое начало или новое открытие тела в духовности**

В христианстве существуют разбросанные и всегда только отрывочные ссылки на молитву в движениях тела. Враждебность по отношению к плоти (по сути своей небиблейская) уже ранней церкви и доминирующая роль рационализма в XVII веке привели к тому, что в западноевропейском пространстве едва ли существует культура религиозного выражения посредством тела, не говоря уже о традиции.

В молитве вступать в связь с Богом должен весь человек. Принимать участие в молитве должны и душа, и тело. Молитвенные жесты воплощают это целостное, духовно-физическое исполнение в самой простой форме. Если рассматривать моление как выражение нашего духовного пути, то молитва должна содержать различные формы и аспекты, как и сам путь. Она должна охватывать человека также и в его телесном измерении. Мы в своем мышлении постоянно проводим различие между духом, душой и телом. Мы забыли, что мы не только имеем тело, а сами являемся

телом. Мы также забыли свою центральную основу. Своим центром мы теперь считаем не Бога, а наше «Я». А также мы забыли центральную основу нашего тела. Многие из нас потеряли свою голову.

Сейчас люди интересуются методикой и способами молитвы, а в прежние времена они просто вставали и спонтанно поднимали руки вверх. Для тех, кто еще только начинает заниматься молитвой в движениях, методика может быть весьма полезной. Здесь мы не показываем никакого систематического метода, скорее это «строительный камень», основы, которые показывают начинающим и уже продвинутым, молодым и старым, возможности осуществления моления.

Не последним является влияние на нас восточных форм медитации, которые помогают снова раскрыть наше тело как партнера на духовном пути. В поисках традиционных положений тела я ознакомилась с научной системой цигун ян чен профессора Цзяо Гожуя. Там я нашла даже больше, чем искала: Цигун — это общее название многообразных методов упражнений, которые получили свое развитие в Китае. Здесь все позы изначально являются подражанием природным закономерностям, которые стали обычными не только в различных философских школах, но и в монастырях. Благодаря продолжительной традиции этот труд совершенствовался. И сегодня в клиниках Китая используют при лечении специфические внутренние и внешние физические упражнения как часть традиционной китайской медицины.

Соблюдение принципов цигун делает занятия молитвой в движениях тела более плодотворными. Упражнения, согласно этой методике, служат мне основанием как для молитвы, так и для танца.<sup>9</sup>

## **Тело — помощник в нужде**

В течение занятий становится видно, что молитва в движениях поддерживала многих людей на их духовном пути. Часто она отворачивала беду и становилась необходимой.

Ибо на духовном пути возникают также познания *темной ночи*. Воспетое мистиками бытие момента в темную ночь выдержать могут не все, чаще всего наше «Я» делает все возможное, чтобы избежать встречи с черной дырой. Темная ночь, смерть и умирание являются составляющими роста и духовного пути

так же, как и светлый день и цветущая жизнь. Именно темные времена являются наиболее значимыми и помогают вступить в новое измерение.

Некоторые люди попадают в черную дыру, в черный туннель, в которых, кажется, нет ни начала, ни конца. В то же время часто возникает чувство дискомфорта в собственном теле.

Совершенно конкретное, осознанное восприятие тела помогает сохранить свое присутствие в почти безвыходной ситуации. Оно становится тогда процессом рождения, поддерживает изменения и делает возможным преобразование изнутри.

Одна ученица сообщает:

**О**днажды темной ночью я действительно ощутила свои ноги, я была ногами. Я устремилась в темноту, и она понесла мои руки, все мое тело, всю меня: тело, душу, дух? Или, лучше сказать, духовное тело? Различные первоначальные жесты в разное время делали меня единым целым с данным моментом, с тем, что есть.

## **Связь с природой**

При помощи соответствующих жестов можно легко вступить в естественную связь с природой: с морем, горами, камнями и растительным миром. А также с животными и, прежде всего,



с человеком, однако несколько иным образом, чем мы привыкли. В конечном итоге, это связь со своей собственной природной сущностью.

Участник одного из курсов в Пиренеях рассказывал:

**Я** полночи простоял в полнолуние на вершине горы, прислонившись к старой березе. Руки мои были скрещены на середине сердца. Воспринимая себя всего разом, я не знал, был ли я березой, был ли я ландшафтом? Тут появились три лошади, отливающие серебром в свете луны. Они все три легли под березой на спины и подняли ноги кверху, к светлomu ночному небу. Они купались в росе, в свете луны? И тут мне пришли на память строки из стихотворения Эйхендорфа «Лунная ночь»:

*Моя душа широко раскинула свои крылья,  
Полетела над тихой страной,  
Как будто она летела домой.*

Одна женщина, находясь в отпуске, написала:

**В** тундре в течение дня совершают одни и те же жесты, и при восходе солнца, и в полдень, и при заходе солнца. Познавать глубины природы легче, находясь рядом с ней, а не в больших городах. Правда, иногда и здесь, прямо в центре уличного движения...

А в католических храмах, к сожалению, наше тело приковано к скамьям. Но даже здесь есть возможность совершать такую молитву: нужно просто сесть и раскрыть руки. Также есть церкви, в которых не стоят скамьи и все больше появляется людей, которые молятся без слов, только телом.

## Первичная молитва без слов

---

Положения тела, выражающие внутреннее состояние, воздействуют, когда мы принимаем определенную позу, и тем самым внутреннее состояние может стать узнаваемым.

Мы забыли, что и наша телесная оболочка сама является прообразом. Речь идет о том, чтобы оживить изнутри наш собственный образ, стать им.

Если мы исходим из того, что в первоначальном жесте становится видимой снаружи наша внутренняя сущность, значит, наше внимание сосредоточено на внутренней сущности. На практике мы принимаем позу извне. В то же время все наше внимание направлено внутрь, и мы это ощущаем и осязаем.

Чаще всего мы начинаем и заканчиваем занятия основными упражнениями из цигуна ян чен.<sup>10</sup>

## **18 первичных жестов**

Данная молитва в движениях тела, содержащая 18 первичных жестов (см. с. 68–69), которые являются сопровождающими элементами на духовном пути в занятиях с участниками курсов, на протяжении лет постоянно изменялась. Представленная здесь последовательность движений являлась актуальной на начало 2000 года. Она являлась импульсом для духовной работы с телом.

Оказалось, что отдельные первичные жесты по-настоящему проявляются посредством предыдущих. Каждый первоначальный жест пополняется предыдущим, и они дополняют друг друга. Это значит: за каждым закрывающим жестом следует открывающий жест, а за открывающим жестом следует закрывающий жест. Таким образом, последовательность 18 первичных жестов поддерживает жизненный ритм при помощи восприятия закрытия и раскрытия, внизу и вверху, внутри и снаружи и т. д. Предлагаемая очередность помогает прочувствовать молитвенные жесты. Данная последовательность оказывает благоприятное воздействие. Иногда мы молимся, используя только некоторые жесты, но заканчиваем молитву, смотря по обстоятельствам, предыдущим или последующим жестом.

Руководство к совершению очередного жеста в этой книге упражнений всегда проистекает из предыдущего жеста.

В каждой позе можно практиковаться в одиночку. В одном положении можно пребывать сначала три минуты, а позднее от десяти до двадцати минут. В значительной степени время пребывания в определенной позе зависит от индивидуальной потребности. Следует взять всю ответственность на себя и прислушиваться к своему телу! Должно распространяться, в широком смысле слова, чувство благодати. Никакой боли! Критерием является также собственный центр, который со временем укрепляется: я буду настолько долго оставаться в определенном положении, насколько долго я смогу оставаться одновременно в своем центре.





1. В моей середине



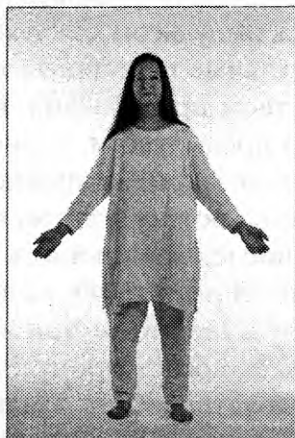
2. Я раскрываюсь



3. Обхватываю дерево



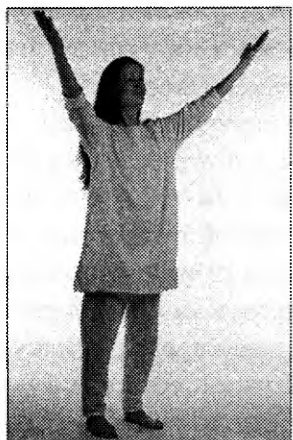
4. Сосредотачиваюсь



5. «Пустая чаша»



6. Я расширяюсь



7. Небо и земля



8. Ощущать свет



9. Волнения в сердце



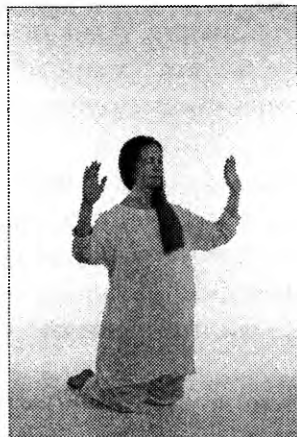
10. Я благодарю



11. Благословение



12. Я весь здесь



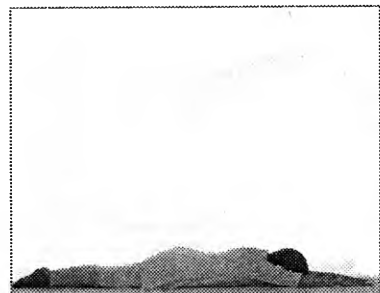
13. Коленопреклонение



14. Мощь моего сердца



15. Я себя воспринимаю



16. Мое самоотречение



17. Я обновляюсь



18. Я готов

В программе нашего курса написано:

**Ка**ждая участница или каждый участник сами несут ответственность за свою активность во время прохождения курса. Это относится и к описанным здесь занятиям.

Описания отдельных первичных жестов подразделяются на упражнения с образом и «руководство». Любой читатель или читательница, если у них есть время и желание, могут позволить себе сделать одно или несколько упражнений.

Поскольку невозможно в действительности объяснить и описать молитву в движениях тела, мы воспроизводим чисто субъективные познания молящихся за последние десять лет.

Архетипичным в нас является всеобщее достояние народов, и оно находит свое выражение в искусстве. Это значит, такие положения тела, которые мы извлекли изнутри и с которыми мы снова встречаемся в нашей традиционной живописи, скульптуре и пр.

Указание на слова «из традиции» в этих рамках может быть только фрагментарным. Речь не идет о том, чтобы копировать скульптуру. Просто это радость от встречи с «внутренней работой» и в изобразительном искусстве. Иногда в нем можно увидеть и ощутить человеческие чувства, которые мы потеряли в наше необузданное время.

Эти упражнения могут указать путь тому или другому человеку, при необходимости, и стать поддержкой в повседневности.

Мы проводим наши занятия через телесность. Здесь и Сейчас, чтобы познать таинство данного момента, того пространства, не в котором мы молимся, а где мы сами являемся молитвой. Именно в этом смысл данного момента. Это непосредственное состояние является единственным, что мы можем сами дать Богу, Любви и Жизни, в то время как мы сами являемся Этим.

## Познание посредством 18 первичных жестов

---

**О**дна молодая женщина, теолог, пишет: «Эта молитва является признанием в любви Богу».

● Двенадцатилетняя девочка пишет: «Я чувствую себя так, как будто нахожусь в большой массе людей, где все друзья — даже враги».

● А у Ангелуса Силезиуса мы читаем: «Бог — это мой дух, моя кровь, моя плоть и мои кости; как же я могу не быть вместе с ним полностью охваченным Богом?»

Из писем:

**К**аждый жест имеет свою историю как в нас самих, так и в нашей культуре. Каждый первоначальный жест является единым целым и в то же время частью целого. Он имеет мужские и женские элементы. Он является абсолютной тишиной и движением предельной периферии.

Заклученная в себе молитва одновременно является открывающейся и освобождающейся для следующего жеста. Весь процесс можно разделить на возвращение, очищение, преобразование, участие и благодарение. Могут быть и другие толкования: Смерть — как рождение. Инициация. Упражнение. Упражнение для жизни... Сначала вступаешь, потом готовишься, стоишь на месте; стоишь независимо, сам в себе; принимаешь устойчивое положение; стоишь, весь собранный; стоишь сверх того, присутствуешь при этом; а далее — стойкость и терпение. Иногда это выдержка.

● Потом появляется устойчивость на этой земле, в **моей середине**. Все равно, где я нахожусь, центр всегда здесь. Упражнение. Очищение.

● **Я раскрываюсь.** Я раскрыт для Бога. Я раскрыт в Боге. Раскрытым стою я в мире. Мир во мне. Я сосуд Бога. Я биение сердца Бога. Я дыхание Бога.

Высказывания во время проведения курса:

**Я** отрекаюсь от себя. Меня нет.  
Обнимать творение. Быть отданным на произвол. Воздвигнуть крест.

Сердце. Сжался над нами, сжался над нами, сжался над нами.  
Очищение внутреннего храма. Пустота проходит мимо.

Мир во мне. Чем больше там внутри, тем больше здесь снаружи.  
Растянувшийся в пространстве. Распятие и объятие. Свобода. Ви-  
сящий между небом и землей. Глубоко вросший корнями, как

дерево, раскрытый для неба, для света. Страстное желание. Я пью тебя, Божественную чашу.

- Дар в руках. Воспринимающий, спасающий, постигающий, слышащий, защита внутренней сущности. Ни внутри, ни снаружи. Любовь. Тесно связанный. Круг замкнулся.

**Я благодарен. Благословение.** Я освобождаюсь от всего, что во мне бурлит. Я не оставляю ничего. И сила здесь! **Я весь здесь.** Я готов, весь полный доверия. Получатель и отправитель. Убедить. Ходатайствовать.

- **Коленопреклонение.** Порождать. Мое сердце полностью открыто. Я должен воспринимать, ни на чем не задерживая внимания. Свобода. Связь с землей. Освобождение. Сформированный изнутри. Имею возможность расти. Благодарность. **Мощь моего сердца.** Найти поддержку. Быть здесь. Любить, хотеть идти, освобождать. Я снова возвращаюсь к себе. Я в согласии с тем, что есть.

- Перед рождением. Земля. Тепло. Безопасность. Пещера. Освобождение. Рождение.

**Я воспринимаю себя.** Я слышу. Его воля свершилась.

Я преклоняюсь перед этой, вливающейся в меня Божественной силой.

Я преклоняюсь. Я поклоняюсь — я в поклонении. Это не моя сила и не моя любовь — это любовь и сила Бога.

- **Мое самоотречение** — преклоняться, поклоняться — я распростерт на земле. Биение моего сердца является частью ритма мира. Создающий силу. Часть творения. Вверить себя. Я с Богом и землей являюсь единым целым.

- **Я обновляюсь.** Сильный, стабильный, устойчивый. Концентрация силы. Накопление энергии. Присутствие. Готовый к грядущему. **Я готов** служить жизни.

- Через физический процесс постоянно происходит становление. Не я есть — а Это стоит, Это раскрывает, Это закрывает, преклоняется, поклоняется, простирается ниц на земле, создается. Это снова находится здесь. Изъявление благодарности является силой света благодарности, истекающей изнутри. И, наконец, я есть Это.

## Созерцательный взгляд

---

Каждым взглядом мы ловим мысль. Поток мыслей может утихнуть благодаря созерцательному взгляду. Вследствие этого может произойти дезидентификация того, что мы постоянно фиксируем глазами.

Многим людям знаком подобный способ видения. Часто так смотрят художники. Есть художественные произведения, в которых можно увидеть именно такой взгляд. Например, Христос на горе Фавор.

Многим детям он доступен еще и сегодня. В Альпах говорят, что «они смотрят в ларчик». Также подобный взгляд можно заметить у людей, которые тесно связаны с природой. Когда я была совсем маленькой девочкой, к моему отцу время от времени заходил в гости один пастух с горного пастбища. Его глаза и лицо напоминали хищную птицу. Я не знаю, как смотрят птицы, но у меня всегда было такое чувство, что он смотрит как птица. Он видел лес как единое целое, и в то же время он показывал нам отдельных редких птиц, которых мы до этого еще ни разу не видели. В небольшом лесу, на окраине города, в котором мы бывали каждый день, мы даже не подозревали об их существовании. Это было так же, как когда моя мама теплым взглядом осматривала поле, заросшее клевером, и в этой общей массе сразу же находила цветочки с четырьмя лепестками.

С самого детства я любила наблюдать, как гонят скот с горных пастбищ. Осенью, когда пастухи с украшенными цветами коронами и перезвоном многочисленных колокольчиков спускались в долину, можно было заметить мягкий созерцательный взгляд этих людей, которые все лето провели в горах. Такому взгляду, такому совершенно специфическому восприятию, возвращающему нас к созерцательному чуткому вслушиванию, ощущению, осязанию и обонянию, можно научиться.

Это, скорее, пассивное созерцание. Это не то активное «желание все охватить» или требующее напряжения «желание ничего не упустить». Это значит — ничего не оценивать, а просто удивляться и поражаться.

## Руководство к упражнениям

Вполне достаточно будет найти место с широким обзором. В крайнем случае можно делать упражнения и в помещении.

Каждый должен иметь перед собой какое-то свободное пространство. Главное — надо следить за тем, чтобы никто не стоял прямо перед вами. Те, кто носит очки, либо снимают их, либо нет. Тогда они сознательно воспринимают очки.

● *Сосредотачиваемся, — контакт с полом, — ноги, — руки, — оощуцаем, — тяжесть рук, — середина тела.*

● *Таз — тазовые кости слегка опускаем. (Если кто-то не может оощутить свои тазовые кости, должен просто немного ослабить тяжелый вес своего таза, но так, чтобы не потерять равновесия.) Это легкий наклон непосредственно вниз. Слегка ослабляем колени, так чтобы было удобно. Во время всего комплекса упражнений колени не должны быть сильно напряжены.*

● *Дышим.*

● *Начиная от середины тела, медленно переносим вес на одну сторону, пока не оощутим его только на одной ноге. Другая нога от пола не отрывается. — Очень медленно переносим вес на другую ногу. — Оощуцаем равномерное распределение веса на обе ноги, — а дальше вес переносится на другую ногу. Первая нога от пола не отрывается. — Оощуцаем. — Дышим.*

● *Уже одно только сознательное восприятие переноса силы тяжести может стать волнующим событием. — Оощуцаем. — Да саро.*

● *Раскачиваемся, — совершаем медленные колебательные движения — с одной стороны на другую и обратно. — Каждая выбирает свой собственный темп. — Каждый выбирает свой собственный ритм. — В этом медленном колебательном ритме задействовано все тело, от макушки до самых пяток.*

● *Глаза полузакрыты, и взгляд совершенно естественно следует в такт движению. — Он устремлен вниз, от ваших ног к полу и ни на чем не фиксируется. — Без усилий позволяем глазам воспринимать все, что попадает в их поле зрения.*

● *Легкие раскачивания из стороны в сторону продолжаем, — не останавливаемся, — только оощуцаем ногами, бедрами и серединой туловища перенос силы тяжести.*

- Смотрим на то, что видим, — продолжаем воспринимать небольшое видимое пространство перед ногами, — когда в то же время взгляд немного расширит поле обзора.
- Охватываем взглядом, приблизительно на три или на четыре шага, окружающее пространство, — ни на чем его не фиксируем и не задерживаем: это не взгляд охотника, а взгляд удивления. — Продолжаем раскачиваться в том же ритме. — Темп не увеличиваем. Туда — сюда, туда — сюда. — Глаза пусть воспринимают все, что попадает в поле зрения, без разницы, что именно они видят.
- Расширяем пространство данного поля обзора где-то еще на десять шагов, — ни на чем не задерживаем взгляда — не оцениваем ничего из того, что впереди и что позади, — все видимое поле охватываем одновременно, — удивляемся.
- Раскачиваемся дальше, не прерываясь, медленными движениями, — ноги — середина тела, — дыхание, — руки, — кожа, — температура воздуха, — окружающее пространство, — воспринимаем, — слушаем, — обоняем.
- Пусть происходит то, что произойдет, пусть произойдет то, что происходит. — Одинаково воспринимаем все поле обзора перед ногами, включая эти десять шагов.
- Теперь еще немного приоткрываем глаза и расширяем поле обзора до 50 шагов. — Воспринимаем себя. — Продолжаем колебательные движения в этом пространстве, — держим середину, — поддерживаем опору ног. — Взгляд продолжает блуждать, ни на чем не задерживаясь и не фиксируясь. — Удивляемся.
- Затем еще более расширяем данное поле обзора, уже до самого горизонта, не делая различий между «там» и «тут» — произвольно. Одновременно руки — середину — ноги воспринимаем. — Продолжаем раскачиваться в пространстве в собственном ритме. — Без напряжения. — Созерцаем.
- И еще раз: расширяем поле обзора, — не различая пространства перед ногами и до самого горизонта. И к нему добавляем небо.
- Продолжаем раскачиваться, одновременно воспринимая всю панораму, — наслаждаемся — всеми чувствами — сейчас.



● *В то же время уделяем больше внимания ногам, не упуская из виду и всю панораму. — Очень медленно, в том же колебательном ритме переходим к шагам, — не упускаем ничего из виду: — этот горизонт под углом в 180 градусов перед глазами, — ничего не различаем, — ничего не оцениваем, — начинаем идти вперед — шаг за шагом. Только этот момент.*

Вначале идут очень медленно, осторожно, не так, как привыкли. Такое ощущение, как будто ноги стали воспринимать почву по-другому, утонченнее и интенсивнее. Люди, которым удастся совершать эти упражнения, познают свои чувства и присутствие самого себя. Как будто все видишь и ни на чем не концентрируешься.

Чем чаще делать такие упражнения, тем больше получишь удовольствия от возможности подобного взгляда во время хождения, прогулок на дальние расстояния и паломничества.

И это касается не только созерцательности, но и танца, и молитвы в движениях тела.

## Разминка

---

### **Разогревшееся тело ощущает сильнее**

Упражнения разминки можно сравнить с вкусной, возбуждающей аппетит закуской к основному блюду. Конечно, в первую очередь они предназначены для «гостей» и зависят от меню на всю неделю. Какие овощи необходимы в это время года? Иногда еще есть остатки от предыдущего дня. Приготовлено много приправ. Мы мало себя ограничиваем. Оказывает поддержку специфический вкус, согласованный с этим днем. Если «гости» — танцовщицы и танцоры, которые последний час энергично двигались, мы начинаем разминку с внутренней концентрации. Если «гости» являются участниками курса, во время которого они спокойно сидели в тишине, мы чаще всего медленно начинаем разминку с движений. Это согласуется с лекцией Виллигиса Йегера в первой половине дня.

Когда темой сегодняшнего дня является унификация сознания, то сознание сосредотачивается также и на теле, посредством ног, рук, серединой тела, областью пупка, через дыхание

и центр сердца. Когда речь идет об опустошении сознания, то занятия в большей степени связаны с восприятием всего тела в целом, с осознанием пространства и с ощущениями в пространстве.

Прежде всего важно знать, что при выполнении этих упражнений мы должны хорошо себя чувствовать физически, даже если какие-то определенные положения тела для нас непривычны. Если появляется дискомфорт или даже болезненные ощущения, следует изменить позу. Упражнение начинается из положения стоя. Если становится трудно стоять, можно время от времени посидеть или полежать.

Мы ЯВЛЯЕМСЯ музыкой. Для того чтобы она зазвучала, мы сначала настраиваем свой инструмент — тело. Временами в процесс вступает рассудок со своими неверными звуками. Его задача теперь — просто оставаться свидетелем. Он должен воспринимать то, что происходит, и не вмешиваться.

Здесь представлена одна из возможных разминок к молитве в движениях тела для участников созерцательного курса или для людей, которые целый день работают и, например, один раз в неделю, по вечерам, приходят на занятия. В этом случае разминка будет короче.

Если мы впервые в этом помещении, то начинаем по нему свободно перемещаться. Воспринимать пространство, концентрироваться в нем, ощущать, ходить и снова концентрироваться.

Если мы находимся в знакомом нам помещении, мы сразу начинаем занятие и ощущаем, осязаем то, где мы сейчас и как мы сейчас стоим.

*Ноги* находятся в данный момент всей ступней в контакте с полом.

*Руки* — температура воздуха — пространство между пальцами. Как это все осязается. — Сейчас.

Иногда кажется, что становится тяжелее все это ощущать. Для этого предлагается следующее упражнение:

● *Слегка двигаем кистями, затем ускоряем движения, пока они не начнут трястись; затем трясем предплечьями, локтями, плечами, верхней частью тела, головой, животом, тазом, бедрами, коленями, ногами. — Ничего не пропускаем. — Продолжаем трястись, это снимает напряжение.*

Когда мой сосед ругает свою собаку, она начинает трястись. Люди же в таком случае чаще всего цепенеют. Тряска снимает

напряжение. Следует соблюдать осторожность тем, у кого есть проблемы с позвоночником, при беременности и при обильных менструациях.

● *Во время тряски смотрим, какие части тела не участвуют в движении. — Начинаем трясти ими. При этом могут возникнуть не поддающиеся артикуляции звуки.*

Имеются сведения, что в раннем Средневековье подобная молитва начиналась со слез, рыданий, стонов, громких призывов и криков. Хильдегарда фон Бинген говорила:

**К**аждый стон приближает нас к небесам.

В XI веке в литургии использовался так называемый clamor (лат. — звать/кричать). Перед причастием, после молитвы «Отче наш», духовенство и верующие бросались на пол и кричали. Clamor особенно часто применялся в случае беды, например, при захвате и разграблении Франции норманнами.

В Китае еще и по сей день принято ранним утром, перед молитвой в движениях, в парке громко кричать. Таким образом, во время тряски мы можем громко выдохнуть воздух и издавать звуки, если нам этого хочется.



- *Тряситесь!*
- *Внутренняя концентрация. — Тишина.*
- *Ощущаем то, что есть сейчас. — Дышим.*
- *Движение — ощущаем зуд под кожей, покалывание проходит сквозь кожу, мурашки по коже — это тихое волнение увеличивается и распространяется в окружающем нас пространстве.*
- *Потягиваемся, тянемся, зеваем.*
- *Ощущаем. Как я теперь стою? Ноги? Руки?*
- *Температура воздуха между пальцами, вокруг рук и плеч.*

● Правую руку кладем в левую подмышку. — Ощущается ли там разница температур?

● Медленно постукиваем всей ладонью.

● Похлопываем до внутренней стороны плеча. (Похлопывание должно быть приятным и доставлять удовольствие.)

● Продолжаем похлопывание: по предплечью изнутри, по внутренней стороне ладони, по пальцам изнутри и снаружи, по тыльной части руки, по запястью.

● Хлопаем по внешней стороне руки, по локтю, по плечу. — Далее по плечу и левой стороне шеи.

● Внутренняя концентрация. — Ощущаем. — Чувствуется теперь разница между левой стороной и правой? Как это осязается? — Сейчас?

● Еще раз простучим левую сторону, начиная от подмышки, сначала с внутренней стороны руки, затем с внешней. — А сейчас?

● С удовольствием похлопаем по всей левой стороне тела. — Ощущаем. — Чувствуется разница между левой и правой стороной? Ноги? Руки?

● Левую руку кладем в правую подмышку. — Что осязается? — Точно так же простучиваем правую сторону и прислушиваемся к своим ощущениям.

● Как я сейчас себе? — Если какой-то из сторон тела оказалось недостаточно похлопывания, — похлопаем еще.

● Похлопываем ладонями по седалищу снизу, далее вдоль спины, по обеим сторонам позвоночника настолько высоко, насколько получится.

● Обе руки положим на верхнюю часть спины и похлопываем по обеим сторонам позвоночника снизу вверх.

● Хлопаем по плечам, шее, затылку, макушке, по передней части головы. Далее: лицо — шея — грудь — живот.

● Кладем ладони одна на другую на пупок.

Вот, я сейчас здесь.





# Стояние

---

Стоять — значит стоять здесь, стоять на двух ногах, стоять на твердом грунте, находиться в устойчивом положении. Каково мое положение? Устойчивость? Стоять самостоятельно, стоять на свету, находиться в милости, стоять под дождем, стоять за себя, быть хорошо или плохо обеспеченным, стоять вместе, стоять рядом, защищать, переносить, противостоять, устоять, состоять. Постой за свою жену! Постой за своего мужа. Стоять перед Богом, находиться в Его милости, находиться в благоговении, стоять благодаря Богу. Как Бог стоит через нас?

Молитва в положении стоя осуществляется у всех народов. Кто во время молитвы стоит, тот здесь и он бодрствует. Конечно, существует и скупающее, равнодушное стояние.

**О**днако стояние — это прежде всего выражение радости, приподнятости и воодушевления. При получении радостного известия человек непроизвольно встает. «Люди, потерявшие себя, встаньте и возрадуйтесь! Сегодня родился Сын Божий!». <sup>11</sup>

У христиан, как у иудеев и римлян, сидение во время молитвы изначально считалось предосудительным. Еще и сегодня в восточной церкви богослужение проводится стоя.

В большинстве своем мы не задаемся вопросом, как мы стоим перед Богом. Опыт показывает, что религиозные представления мешают. После длительных упражнений с многочисленными жестами христианских народов нам становится ясно, что действенными являются не религиозные представления, а живые позы. На этих занятиях рекомендуется стоять перед Богом с добрыми, благочестивыми мыслями.

**И**бо, если исчезает мысль, где же Бог?

Майстер Экхарт

Возможно, более важным является вопрос: «Каким образом Бог находится во мне?» или «Как Бог проходит сквозь меня?» В конечном итоге речь идет о познании «Кто есть я?».

На эти вопросы можно ответить только путем постижения. Это милость, дар. Это происходит благодаря внимательности.

Не очень легко долго молиться стоя или преклонив колени. Если же мы делаем упражнения и в то же время находимся в тесной связи со своей серединой, нам намного проще стоять в течение долгого времени. Принимаемые позы внешне кажутся «статусными». Тем не менее в них происходит легкое внутреннее движение, которое следует воспринимать.

Первичная молитва начинается из положения стоя. (Больные или ослабленные люди могут сидеть или лежать.) Самое главное — это хорошо себя чувствовать физически, даже если некоторые положения тела являются для нас непривычными. 18 первоначальных жестов в совокупности содействуют укреплению организма и исцелению, если только они не причиняют боли.

Все движения можно выполнять стоя, сидя или лежа.

**О**тносись к своей плоти с любовью, чтобы у души было желание в ней жить.

Тереза Авильская



# Первичные жесты молитвы

## Первый жест: в моей середине

По окончании разминки кладем ладони одну на другую на живот в области пупка. Все внимание концентрируется на этом месте. Ощущение не должно быть слишком отчетливым или точным. Восприятие должно быть мягким, таким же, как при созерцательном взгляде.

### Упражнение

- *Ощущаем руки и ноги.*
- *Пятки сдвинуты.*
- *Итак, я стою здесь сейчас.*
- *Слегка опускаем таз. Расслабляем коленные суставы. — Отталкиваемся ногами и снова выпрямляемся.*



● *Ощущаем живот. — Ощущаем животом руки.*

● *И, таким образом, я здесь сейчас.*

### Руководство

● *Живот ощущает руки. — Руки ощущают живот. — Ощущаем руки, локти и пространство в подмышках. — Внутреннюю поверхность ног.*

● *Ноги. — Пятки сдвинуты. — Контакт ступней ног с полом.*

● *Ощущаем. — Ощущаем область пупка, таз, седалищные мышцы. — Расслабляемся. —*

*Если седалищные мышцы не ощущаются, следует уменьшить силу тяжести седалища. — Расслабляем коленные суставы. — Сближаемся с землей.*

● *Каково состояние теперь? Идет земля мне навстречу? — Есть сопротивление? — Где граница внизу?*

● *Находим точку опоры. — Опираемся, отталкиваемся и поднимаемся вертикально, от ступней до самой макушки и выше макушки.*

● *В то же время не теряем контакта с серединой тела. — Скрепляем руки на области пупка. — Дышим.*

● *При долгом стоянии ноги слегка расставлены на вполне естественное расстояние. — Ноги стоят параллельно. — Повторяем пару раз небольшой наклон к земле, ощущаем отталкивание. — Выпрямление. — Дышим. — Врастаем в стояние. — Бодрствуем.*

● *Принимаем положение стоя — стоим.*

## **Познания**

Стабильность, полнота сил, связь с землей, поддержка, в мире сам с собой, цельность. Две одиннадцатилетние девочки, которые молились в школе со своей учительницей религии, рассказали о своих ощущениях на данном этапе:

**П**о-настоящему ощущаешь пол, на котором каждый день стоишь. Бог — это тепло, которое исходит из середины моего тела.

## **Из традиции**

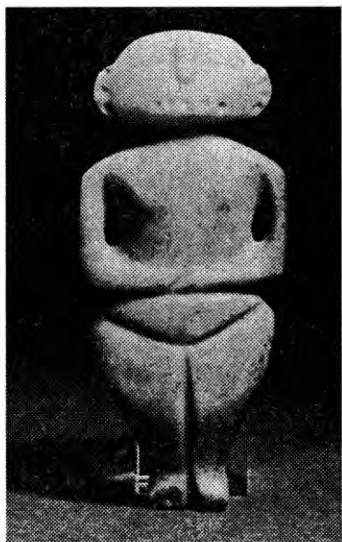
**М**ы окружали Твою середину как пояс.  
Днем, когда небо еще не носило пояс.

Джеллаладдин Руми<sup>12</sup>

Вся жизнь вращается вокруг центра. Центр мира — пуп земли. Центр человека — пупок. У всех народов пуповина играет важную роль и окутана мифами и легендами, и каждая культура имеет свой пуп мира.

В Индии рассказывают:

**Е**сли Универсум к началу нового века разрешится, то из пупка бога Вишну произрастет лотос, который будет расцветать дальше и в итоге породит бога-создателя Брахму.

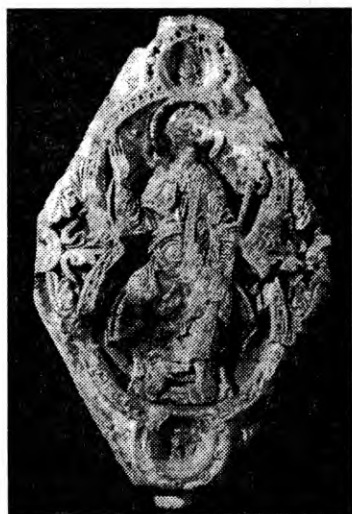


В Старой Европе, с V тысячелетия до Рождества Христова, в матриархальных культурах богиня чаще всего изображалась со сложенными в центре тела руками и ладонями.<sup>13</sup>

Каравай хлеба и хлебные печи, а также возвышенности на поверхности земли идентифицировались с животом матери-земли. В Литве работницу, которая скашивала последний отрезок ржаного поля, называли «разделительницей пуповины».<sup>14</sup>

В священном месте античной Греции, в Дельфах, окруженных пропастью и скалами Парнаса, пуп земли обозначили круглым камнем омфалос, на котором сидела пророчица Пифия.

Греческий философ Демокрит (460 г. до Р. Х.) назвал человеческий пупок «убежищем и пристанищем во время прибоя и скитаний».



На рисунках вы видите две средневековые скульптуры времен христианской культуры.

Типичные для романской эпохи (XII в.) изображения воскресшего Христа: два круга, расположенные вертикально. Один круг — для Божественного начала, другой — для человеческого начала. Оба круга пересекаются в центре Бога-человека. Этот центр является раскрытым, развернутым, свободным, указывающим на что-то внизу: на источник жизни. Это — середина, эссенция, Бог-человек.

На иллюстрации (ниже) вы видите Христа так, как он изображен на фресках раннеготического собора в Шартре. Оба круга невидимо расположены по горизонтали. Видимым остается только пересечение обоих кругов — мандорла. Она находится над королевским порталом, под розой запада, пожалуй, самыми величественными церковными окнами европейской культуры. В этой мандорле восседает Христос во всей своей целостности «как Сын человеческий или Бог-человек на престоле славы Своей» (Мф. 19, 28).

Середина его тела, область пупка, показана в виде сферы. Она окружена апокалиптическими символами животных — четырех евангелистов. Взгляды четырех фигур скрещиваются на второй середине, в центре сердца Христа. Одевание изображает «потoki живой воды» — течение жизненной силы. Шартр в те времена был «пупом мира», куда стекались паломники со всей Европы, чтобы «привести себя в порядок». Это одно из немногих еще существующих мест, где можно черпать живительную энергию, которое и сегодня все еще действует на благо человека.

Поскольку в XII веке практически не было других образов, возле которых люди могли останавливаться и молиться, именно эти картины значительно воздействовали на их представления, а тем самым и на их физическое состояние, и на их бытие.



Кажется, что в Средние века человек больше находился в середине своего тела, чем мы сегодня. Строители этих соборов строили их по человеческой мерке. Их главная тема: как устроен я — так устроен и мир. Большой мир находит во мне свое отражение. Это была разработка изнутри: Laborintus. Знания имели в себе.

«Множественное содержит единичное», в Средние века не говорили, более того утверждали, что: «Единичное превышает все. Единичное делится на части. Оно является центром (пупом) мира».

**Е**сли небо отразится на земле, то земля станет небом.<sup>15</sup>

На Востоке, где традиции *выражать себя через жесты* не исчезли, можно увидеть нечто подобное:

**Д**аоистские школы особенно подчеркивают значение «переднего Данциана». Данциан означает «верхнее поле дзэна» и считается местом накопления энергии Ци. Ци — это сущностная жизненная сила, лежащая в основе всей жизни. Передний данциан находится в области пупка и соответствует месту акупунктуры «сторожевая башня духа»... в другом месте область пупка называют также «ручкой двери к цигун». Относительно легко сконцентрировать внимание на переднем данциане... Средний данциан расположен в глубине переднего данциана... Он играет важную роль в развитии дыхания животом. В основе его главного значения



лежит сохранение силы представления в среднем данциане в качестве важного базисного упражнения в цигун. Оно рассматривается как фундамент или ядро ко всем остальным упражнениям.<sup>16</sup>

«Пупок» всегда связан с жизненной силой земли, с серединой.

## Указующий путь

В молитве в движениях тела под словами «середина тела» или «середина плоти» подразумевается средний данциан. При этом речь идет не о какой-то конкретной точке, а о неясных ощущениях в области живота. Положим ладони рук друг на друга на пупок, все равно: стоя, сидя или лежа. Просто ощущаем и дышим. Вдыхаем и выдыхаем абсолютно естественно. Во время нашего занятия дыханием не управляем. Мы ничего «не делаем». Благодаря концентрации внимания на середине тела поверхностное дыхание со временем становится сильнее и глубже.

## Второй первичный жест: я раскрываюсь

**О**становись, куда ты бежишь?  
Небо в тебе!  
Если ты ищешь Бога где-то,  
Ты не найдешь его никогда.

Ангелус Силезиус

### Упражнение

- Из первой позиции, не отрываясь от пола, раздвиньте ноги.
- От середины раскройте одну руку.
- Ощущаем. — Раскрываем вторую руку.



## Руководство

- В первом жесте середина тела — руки, предплечья, подмышки ощущаем.
- Ноги в контакте с поверхностью. — Одну ногу, одну сторону раскрываем, ногу отставляем чуть в сторону, на ширину бедра.
- Дышим. — Раскрываемся от дышащей середины: одну руку и предплечье раскрываем.
- С началом движения легкое одновременное ослабление таза, расслабляем колени.
- К окончанию легкого движения рук земля идет навстречу ногам, поддерживает их, проходит до темени и над макушкой и через позвоночник врастает в эту молитву. — Ощущаем, как это сейчас.
- Вторая рука пока лежит на середине.
- Ощущаем пространство вокруг раскрытой руки. — Пространство между пальцами. — Пространство вокруг.
- Внимательное раскрытие из середины: раскрываем вторую руку с теми же самыми движениями всего тела, как и при раскрытии первой руки. — Даже если усиливается врастание в эту молитву, колени расслаблены. — Крестец — и область поясничного позвонка в состоянии расслабленности.
- Обе руки и предплечья параллельны друг другу. — Ощущаем пространство под тыльной частью рук и предплечьями, — пространство под ступнями, — пространство за спиной, — над макушкой и пространство перед лицом — грудью, животом, низом живота и ногами. Как бы пространство середины.
- Ощущаем пространство в себе.
- Итак, я здесь сейчас.

## Сообщения о познании

По каменистому пути, по горам и лугам, на краю дороги дощечка с эпитафией: «Мария, дитя душой, 1639, Бог один Невинность».

Позднее лето, тишина, это «время состояния полного покоя» в природе. Поля, яблоня и трава на дороге приглашают к внутренней концентрации.

Ноги находятся в полном контакте с каменистой дорогой.

Ладони, тяжесть повисших рук, середина тела, жизненная сила позади пупка. Ощущение внутренней поверхности ног, сила спускается ниже, распределяется до самых ступней. Медленно я отвожу ногу в сторону, параллельно, где-то на ширину плеча, переносу вес и нахожу центр тяжести, так что вес равномерно и ощутимо распределяется на обе ноги.

Так стою я здесь среди раскинувшейся франкской природы.

И через дыхание, через взгляд и кожу, она проникает в меня. Медленно кладу ладони на середину этого простора, в область пупка. Простор во мне, я на просторе — сконцентрированный.

От этого центра легкое раскрытие рук по направлению к небу, и словно каменистый путь возникает под тыльной частью рук.

«Давать или брать?» — нет ответа. Есть просто это: солнце уже взошло над виноградниками и позолотило холмы, и луга, и руки. Как будто бы утренний свет вложил в них два золотых огненных шара.

**С**олнце и облака одинаковые,  
горы и долины разные.

*Все благословенно, десятки тысяч раз благословенно!*

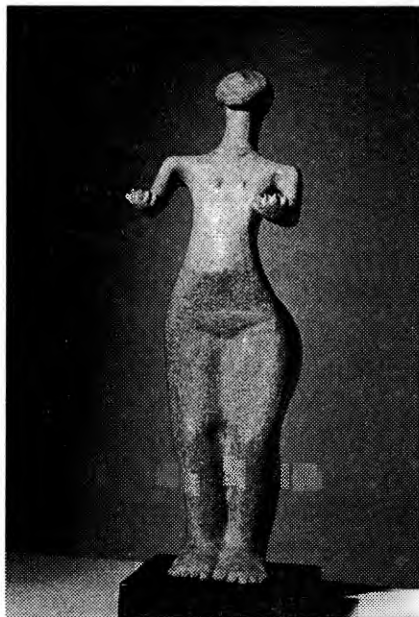
Из «Мумонкана» («Застава без ворот») <sup>17</sup>

## Из традиции

Мы постоянно видим эти первичные жесты в музеях, где находятся скульптуры доисторических времен. (Например, в женском музее в Висбадене, см. иллюстрацию справа.) Иногда они имеют таблички: «Молящаяся женщина», «Молящийся мужчина».

## Указующий путь

Упражнения на ощущения с данными рекомендациями призывают нас внести больше ощущений и осознания и в повседневную жизнь. В любой момент,





когда появляется свободное время, можно делать это упражнение и учиться ощущать. Например: когда стоишь на светофоре, когда звонишь по телефону, каждый день по дороге на работу, или на работе, или в приемной зубного врача и т. д. Или даже сейчас, при чтении книги. Как я ощущаю свои ноги в данный момент? Или свои руки?

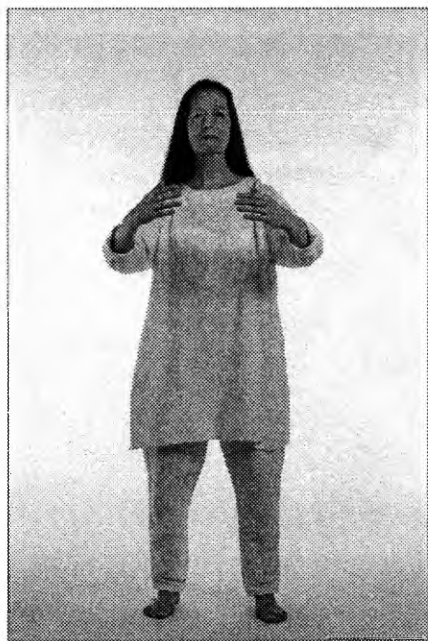
## Третий первичный жест: обхватываю дерево

---

Эту молитву также можно назвать «Обнимайте». Даже когда ваши руки подняты, а середина сердца бьется сильнее, вы остаетесь в контакте с вашим центром. С серединой вашей плоти.

### Упражнение

- *Раздвигаем руки от подмышек.*
- *Расслабляем плечи.*
- *Обхватываем пространство перед нами, как будто обхватываем дерево.*



### Руководство

- *Находясь во второй молитвенной позиции, слегка опускаем таз. — Расслабляем колени. — Расширяем положение. — Синхронно расширяемся далее из середины тела. — Это как невидимый пояс, который растягивается вокруг из середины.*
- *Раскрываем подмышки. — Раздвигаем по кругу руки, предплечья, кисти и пальцы. — Обхватываем. — Ощущаем свои руки с внутренней и внешней стороны. — Локти ниже, чем плечи и кисти.*

- *Руки находятся в невидимом контакте друг с другом. — Пространство между пальцами.*
- *Внутреннее вращение в жест посредством контакта ног с землей. — Ощущение, будто обнимаешь дерево.*
- *Внимание концентрируем не только на объятom пространстве перед собой, но и на пространстве за спиной. — Также тут есть растяжение. — Обнимаемое расширяется до ощущения растяжения.*

## Познание

**Р**астягивающий — охватывающий — связывающий. Защита. Объятие.

Многие люди познают это благостное растяжение как оберегающую силу.

## Из традиции

Изображения данного жеста мы находим в различных культурах, начиная с гравюр каменного века в пещерах Европы и вплоть до сегодняшнего времени. Глядя на изображения кажется, что человек скорее раскрывается, чем обнимает.

В Вюрцбурге в новом кафедральном соборе впечатляюще представлен Христос на кресте 1300 г. Его освобожденные руки уже как бы готовы раскрыть объятия.



## Указующий путь: обхватывать дерево

Во время участия в одном из курсов сообщества «Самая быстрая дорога к Богу — через лес» в Блэк Хилз в Шотландии у меня появился стимул к проведению следующей медитации: мы находим в группе партнершу или

партнера. Это может быть кто-то, с кем до этого времени вы еще не были знакомы.

Человек *А* завязывает глаза человеку *Б*. — С этого момента упражнение проходит в полном молчании. *А* осторожно, пусть даже не напрямую, ведет *Б* к дереву.

*Б* позволяет себя вести. — Уже само ведение и позволение вести являются упражнением восприятия. — *А* медленно направляет руки *Б* к дереву и отходит на шаг назад. *А* остается внимательным наблюдателем и служит поддержкой для *Б*.

*Б* сам выбирает, как он будет вступать в контакт с деревом: он может его сначала поприветствовать и попросить разрешения приблизиться к нему посредством вслушивания, касания руками, обоняния или через вкусовые ощущения, посредством всего тела, невербально. Глаза остаются закрытыми.

Интересно также ощутить свойства почвы, на которой растет это дерево.



Когда *Б* закончит свое общение с деревом, он подает знак *А*. — *А* ведет *Б* назад, к исходному пункту, и необязательно напрямую. — Здесь *А* уже снимает повязку с глаз *Б*. — Ощущаем, каково его состояние сейчас.

Затем *Б* прислушивается к голосу дерева, следует его зову и находит его с открытыми глазами. — *А* сопровождает *Б* как наблюдатель и удостоверяется, что *Б* выбрал именно то дерево.

Потом они меняются местами.

Это упражнение усиливает доверие к нашей собственной интуиции, которая есть у всех. В большинстве своем мы не придаем ей должного значения. Или не прислушиваемся к ней.

Упражнение укрепляет связь с природой и совершенно особенную связь с деревьями. В одной известной латышской народной песне поется:

**Ч**то даешь ты мне, матушка-земля, и что мы даем тебе, чтобы не умирали дубы?

При усиливающемся контакте с деревьями мы можем почувствовать, какие деревья обладают целительной силой, и понять, что есть деревья, наделяющие силой, и деревья, отнимающие силу.<sup>18</sup>

Это упражнение имеет смысл делать не в последний день проводимого курса, а в течение всего курса. Нужно иметь достаточно времени, чтобы углубить связь с деревом, иногда это можно делать и в неназначенное время.

## Четвертый первичный жест: сосредотачиваюсь

---

### Упражнение

● *Восприятие пространства. — Раскрытые руки складываем на середине груди, на сердце.*

### Руководство

● *Находясь в третьей позиции, воспринимаем пространство вокруг себя. — Взгляд в даль, насколько хватает глаз.*

● *Дышим. — Выпрямляемся. — Вытягиваем спину. — Тянемся спиной и через спину.*

● *Контакт с центром тела. — Легкое расслабление от середины. — Руки и ладони медленно концентрируют живое пространство перед грудью. — Ощущаем то, что есть, пока руки не соприкоснутся с серединой сердца.*

● *Каждый выбирает сам, как соединить вместе руки. — Одновременно слегка приподнимаемся всем корпусом.*

● *Ощущаем то, что происходит, когда руки касаются середины сердца.*



**И**скренняя любовь. Собранность. Сердце раскрывается мне навстречу.

### Из традиции

Во всех культурах имеются свои основания и разнообразные формы сложения рук перед грудью.

### Указующий путь

Это небольшое движение, внимательно выполненное, может затронуть нас до глубины души. Руки, сложенные на середине сердца, это только моментальное восприятие (см. рисунки на с. 97). Мы представляем собой не только наш образ. Мы являемся пространством вокруг нас и дальше. Слушать пространство, ощущать всей кожей, осязать, пробовать на вкус. Предыдущий, третий первичный жест, содержит раскрытие в ширину и одновременное обхватывание и смыкание. Благодаря этому смыканию мы раскрываемся в пространстве. Мы не растекаемся в пространстве, а концентрируемся.

Пока мы не сомкнулись в четвертом жесте, мы расширяемся, но так, чтобы не терять концентрации. После чего мы замыкаемся. Однако это не значит «закрыть дверь», ибо когда мы заключаем в свое сердце по возможности большее пространство, это обуславливает наше внутреннее раскрытие.

Чтобы раскрыться, нужно закрыться; чтобы закрыться, нужно раскрыться: одно обуславливает другое. Как день и ночь. Основой является закрытие.

**Е**сть раскрытие и закрытие, но закрытие образует корень.<sup>19</sup>

Другими словами: существует возможность восприятия уже открытой двери как закрытой.

**Т**ам, где мое сердце, там и мои мысли,  
А где мои мысли, там моя сила,  
И там может развиваться жизнь.

Цзяо Гожуй

● *Сложенные руки перемещаем с центра груди в область пупка. — Останавливаемся и следим за ощущениями.*

*Дышим.*



● *Легкое опускание всего тела. — Одновременная внутренняя сосредоточенность. — Сложенные руки перемещаем на локтевую кость.*

● *Поворачиваем ладони вверх. — Складываем руки в виде чаши. — Дышим.*



При усилении внимания на середине сердца может возникнуть опасность того, что жизненная сила в теле увеличится в своей массе наверху и тогда может возникнуть дисбаланс.

## Пятый первичный жест: «пустая чаша»

---

**Э**то как пустая чаша, которая в то время, что ею пользуются, никогда не будет наполненной. Бездонное, оно кажется источником всех вещей.

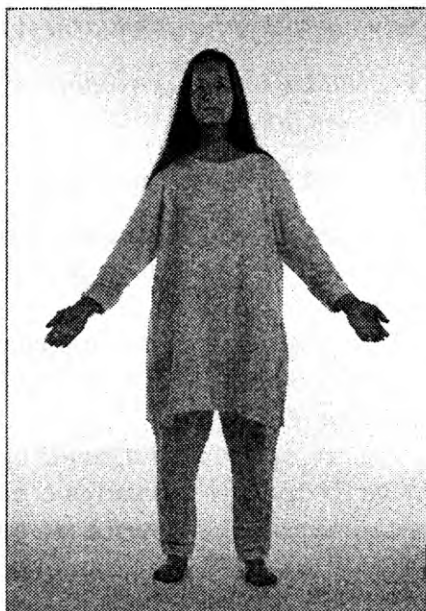
Лао-Цзы

### Упражнение

● *Расширяем свое местоположение. — Дышим.*

● *Ощущаем пространство под руками и в подмышках.*

● *Раскрываем руки и ладони на небольшом расстоянии от тела.*



- *Пространство под нами —*  
*пространство за нами —*  
*пространство над нами —*  
*пространство перед нами —*  
*пространство в нас —*  
*пространство со всех сторон.*

## Руководство

- *Дышим, начиная от середины тела и до основания таза.*
- *Ощущаем пространство в подмышках, под руками и ладонями.*
- *Ощущаем ноги и ступни. — Расставляем ноги на ширину плеч. — Слегка отрываем ступни ног от поверхности. — Одновременное расширение и раскрытие вложенных друг в друга рук.*
- *Как бы охватываем землю в ширину и плавной дугой разводим руки в стороны. — Внутренне погружаемся в этот жест, дышим естественно.*
- *Подмышки слегка раздвинуты. — Руки находятся на некотором расстоянии от тела. — Ощущаем температуру воздуха руками, ладонями, пальцами и между пальцев.*
- *Дышим до самых кончиков пальцев рук. — Дышим до кончиков пальцев ног.*
- *Перед вами «пустая чаша»!*

В такой позиции можно стоять очень долго. Можно также совершенно сознательно распределять вес, продолжать движения, ходить.

Этот жест является довольно простым. Но при этом не особо легко стоять в позе «пустой чаши». Ладони сразу как бы наполняются.

Часто приходит на ум история о «звездном талере». Для многих людей отрадным является сознание того, что руки постоянно наполняются. Для других же является благодатным сознание того, что они действительно хорошо живут в этом мире с пустыми руками.

## Познание

**Я** — дерево, дождь и солнце, благодать струится с вышины. Моя душа льется по капле из пальцев. Самоотречение и воздаяние. Раскрытие — самоотречение. Раскрытие — восприятие. Удивление. Возможность отдавать и принимать. Проницаемость. Ранимость.

Освобождение. Готовность отдавать. Пассивность. Восприимчивость.

Быть рожденным извне. Быть открытым. Быть здесь.

Быть открытым для того, что происходит или не происходит.

Идем, ибо все готово.

## Из традиции

Этот жест можно встретить во многих культурах, например, в Малой Азии и в античной Греции, преимущественно в изображениях таких богинь, как Венера и Артемиды. Существует целый ряд образов Марии, где ее изображают в такой позе.

## Указующий путь

Этот жест обуславливает большую открытость.

В сакральном пространстве, в воде, на фруктовом лугу, при утреннем тумане, в пути, на улице при ветре и в бурю. Или стоять вдвоем напротив друг друга и, таким образом, соприкасаться всеми чувствами. Раскрытые руки не побуждают к действию ни вас, ни визави. Они позволяют происходить тому, что происходит. Со мной происходит.

**Р**оза цветет не «почему»,  
Она цветет потому, что она цветет.  
Она не обращает внимания на саму себя,  
Не спрашивает, видят ли ее.

Ангелус Силезиус



# Шестой первичный жест: я расширяюсь

---

Крест — символ Космоса: вертикаль — отражение небесного начала в нас; горизонталь — отражение человеческого начала в нас.

Крест — форма нашего тела: вертикаль — образ Божественного начала в нас. Горизонталь — образ человеческого начала. Обе составляют форму нашего тела.

## Упражнение

- *Раздвигаем руки в разные стороны.*
- *Движение идет от вертикали к горизонтали, вертикаль не изменяется.*

## Руководство

- *Стоим в пятой позиции, дышим животом.*
- *Таз и руки слегка опущены. — Ощущаем пространство под собой. — Ощущаем внешний контакт с землей под мизинцем, ребром ладони и далее, в предплечьях, локтях, плечах. — Это расслабление является как бы стартовой позицией для того, чтобы подняться.*



- *Руки, оставаясь в «контакте» с землей, одновременно поднимаются вверх, вместе с обнимаемым пространством, пока оно не будет поднято на уровень плеч.*
- *Легкое расслабление в середине. — В контакте с серединой раздвигаем дальше руки, как будто хотим охватить огромный круг, все мироздание.*
- *Дышим. — Ощущаем усилия, которые прилагаем, чтобы так стоять. — Ощущаем дальше. — Дышим плечами, затылком.*

Если мы исходим из того, что в жестах проявляется наша внутренняя сущность, то все свое внимание мы обращаем именно на нее. На практике мы совершаем внешние движения тела, соответствующие нашему внутреннему мироощущению. Одновременно мы на 70% находимся внутри себя и следим за нашими ощущениями. И только 30% своего внимания мы обращаем на внешнюю видимую форму. Таким образом, то, что мы ощущаем во время молитвы внутри, должно быть в три раза «больше» того, что проявляется снаружи.

## **Сообщение о познании**

**С**олнце над виноградниками греет спину. Под ногами пашня, твердая как камень. Уже долго виноградарь ждет дождя. Единственный шум, который слышен на этом просторе: автотрасса там, за холмами: грузовики и грузовики, и грузовые фуры, день и ночь. И только иногда ночью или утром по воскресеньям на короткое время наступает тишина. — И мои плечи здесь: а город-сателлит там. Здесь моя шея. За моей спиной солнце. Тепло на тыльных сторонах рук. Тепло в ладонях. Расширяюсь. Охватываю: автотрассу, город-сателлит, иссушенную почву.

Стоять. Только стоять. Дышать. — В середине, между руками, расширяется сердце, готовое вырваться наружу.

Ощущение такое, как будто в любимом саду вырубili 50 деревьев. Как будто рядом молодой человек, погибший вчера на авто-страде.

Как известия, полученные сегодня утром из Косово, Руанды, Восточного Тимора, это — собственная причастность ко всему.

В сердце горячо. — По рукам струится тепло.

Это так, как будто сказано: действуй! —

Это как действие в бездействии. —

Это охватывание, расширение.

Это как сказать «да» в понедельник утром.

## **Из традиции**

В ранних богослужениях разведение и воздевание рук было самым обычным молитвенным жестом. Молиться означало «воздевать руки к Богу». Первые христиане позаимствовали жесты, которые использовались всеми народами античности. Тертуллиан пишет:

**Н**о мы, мы не только поднимаем руки, мы даже разводим их в стороны и, копируя страдания нашего Господа, в молитве исповедуемся Христу.<sup>20</sup>

Крест — древний символ, он намного старше христианства. Он существует с тех пор, как появился человек. Он показывает направление и вместе с тем является тем другим измерением, Божественной любовью, где нет антагонизма. В нашей телесной оболочке это Сейчас, распрямление между небом и землей; и Здесь — расширение в пространстве. Слияние времени и пространства, слияние Здесь и Сейчас — это середина сердца. Крест является символом самой жизни. Крест, начертанный в нас.

Мы можем начертать крест и обозначить свою принадлежность к жизни тем, что возложим свою руку на лоб, на сердце, на левое плечо и потом на правое плечо.

## **Указующий путь**

Многие участники курса ассоциируют крест прежде всего со страданием, с крестом, который они несут. Однако значение распрямления и расширения так же многообразно, как повседневная жизнь. Разве мы не раскрываем объятия женщине или мужчине, чтобы выразить свою любовь? Разве не обнимает ребенок колени матери, чтобы спрятаться в них? А солдат, разве не поднимает руки, когда его берут в плен? А как человек разводит или поднимает руки при получении хорошей или плохой новости?

Эта молитва глубоко влияет на многих людей: *Истинно воспринимать границы. Освобождение. При повторении прислушиваться к своим ощущениям, пока не достигнешь предела.* Хорошее упражнение на каждый день: не отдавать больше того, что мы имеем. Чаще всего мы ощущаем границы, когда уже их перешли.

Собственная сила может увеличиваться и усиливаться в определенных пределах. Если мы хорошо знаем наш предел, то его вполне возможно совершенно сознательно перешагнуть. Как можно, в положении стоя, самому стать крестом? Так же, как в Иисусе Христе соединяются небо и земля, Бог и человек, так и в нас соединяется Божественная и человеческая жизнь.

В моем теле, в жесте и танце заключено Божественное начало. Таким образом, первичный жест становится формой, в которой находит свое выражение Бог. И так, находясь на земле, можно открыть Небеса.

# Седьмой первичный жест: небо и земля

---

Дерево может вырасти настолько далеко в небо, насколько оно укоренилось в земле.

## Упражнение

● *Твердо стоим на земле, поворачиваем ладони кверху и поднимаем руки.*

## Руководство

● *Ощущаем землю. — Итак, я здесь. — Так, я — земля.*

● *Дышим до самой поясницы, до самого крестца.*

● *Слегка приседаем. — Одновременно поворачиваем ладони кверху. — От земли, от крестца, от середины тела протягиваем руки к небу настолько высоко, чтобы не напрягать плечи и шею.*

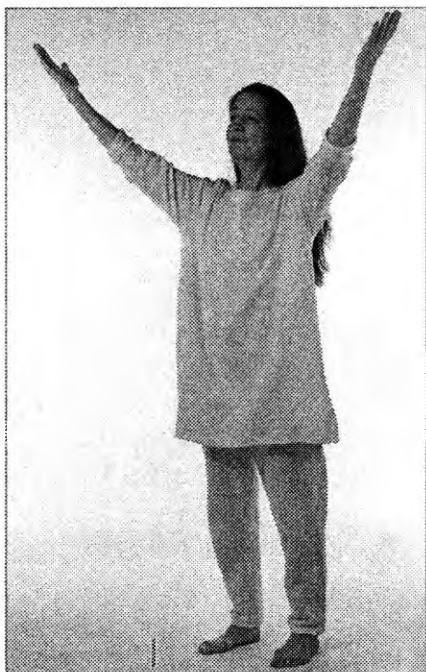
● *Представляем, что наши руки начинаются не от плеч, а от крестцовой кости, как огромные крылья, которые могут унести с креста.*

● *Кисти рук протянуты вверх как естественное продолжение всей руки. — Ощущаем пространство между пальцами.*

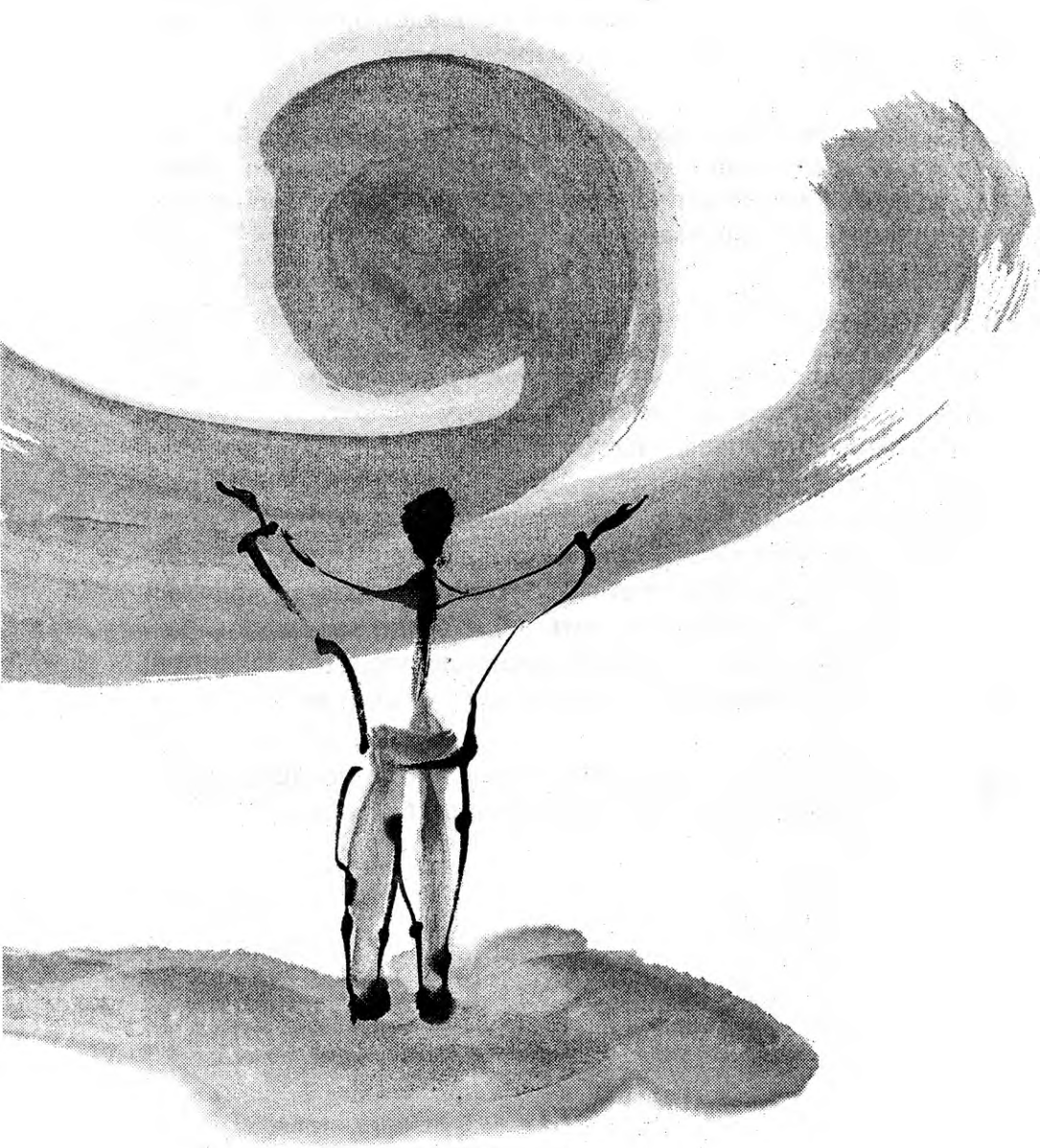
● *Ощущаем небо. — Итак, я здесь. Так, я — небо.*

● *Слегка приседаем, но так, чтобы колени не сгибались. — В то же время остаемся в контакте с серединой тела. — С землей. — Дышим. — Ощущаем область пупка.*

● *Небо и земля — это я.*







## Познание

**П**риняв позу креста, молимся небесам: Боже, сохрани нас. Я, как ваза, и жду, что меня наполнят.

*Magnificat anima tua — Моя душа возносится. Бог и человек. Небо и земля.*

В традициях молитвы в движениях тела стерлись границы между раскрытием и поднятием рук. Речь идет о самом известном и наиболее любимом молитвенном жесте.

**Н**а шумерском языке одно из слов молитвы *su-il-la* или *su-il-la-kat* означает «поднятие руки». У египтян есть древний иероглиф, который изображает человека с раскинутыми в стороны руками и обозначает «восхваление». <sup>21</sup>

## Указующий путь

Небо и земля должны находиться в нас в равновесии. Это означает небесную легкость и земную полноту.

Так как жизненная сила в нас от природы имеет такую тенденцию повышать тепло, важно в данной молитвенной позиции особенное внимание уделять наполненности в области пупка. В цигуне приводится один важный руководящий тезис: «Внизу плотно, вверху легко». Имеет смысл оставаться в данной молитве до тех пор, пока можешь находиться в контакте со своей серединой. Тот, у кого есть тенденция к повышению артериального давления, не должен надолго застыть в такой позе.

**Ч**резмерное поднимание ведет к зависанию в воздухе, берет верх опускание, так устанавливается стабильность. <sup>22</sup>

# Восьмой первичный жест: ощущать свет

---

**И**з глубины и до самых звезд омывает любовь Вселенную.

Хильдегарда фон Бинген

## Упражнение

- *Остаемся в контакте с серединой тела.*
- *Руки подняты вверх. Ощущаем пространство между руками.*

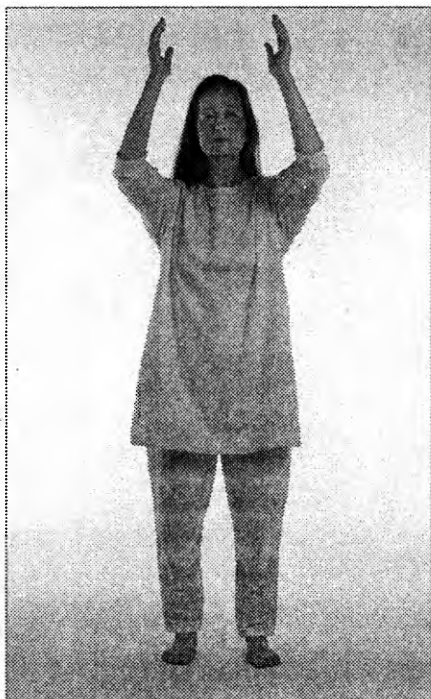
## Руководство

- *Из седьмой позиции — от земли, пространства снизу, через ступни, ноги, бедра, крестец, поднимаем руки все выше, но так, чтобы они были вытянуты не до конца. — Расслабляем плечи. — Связь с серединой тела остается.*
- *Ощущаем температуру воздуха, пространство вокруг рук, пространство между пальцами. — Исследуем пространство над теменем: небеса между руками.*
- *Слегка расслабленными руками и пальцами ощущаем сферическое пространство: нечто похожее на световой шар.*
- *Созерцательный взгляд вдаль.*
- *Дышим.*

## Познание

Из религиозных занятий XI–XII веков:

**Я** почувствовал, как меня держит почва под ногами. Когда я поднял руки, то подумал, что





подниму весь мир. Когда я так стоял, с воздетыми кверху руками, кончики моих пальцев как будто бы ощущали контакт с небесами. Свобода в жизни. Мы были свободны. Однако я ощущал некий дискомфорт, когда мы вот так стояли, с поднятыми руками. Я ни о чем не думал. Я ощущал Бога в себе и я действительно ощутил, что Он мне хочет помочь. Когда мы подняли руки еще выше, я подумал: кто-то лежит в моих руках. Я представил себе, что это был мой пра-родитель. Когда воздеваешь руки кверху, думаешь, что держишь в руках Бога. Когда мы поднимали руки кверху, я считал, что мы говорим с Богом.

## Из традиции

Подобные жесты мы видели на Ближнем Востоке и на Балканах: храм в пещере Магурата (см. фото на с. 145).

Во время свадьбы, которая всегда считалась также заключением священного союза между небом и землей, подружки невесты в танце, воздев руки вверх, следовали перед свадебным поездом к дому жениха. С помощью ног и рук, посредством танца очищалась и освящалась дорога.

В Египте имеется изображение богини неба Нут. По вечерам она воссоединяется с солнцем, чтобы снова породить его утром.



## Указующий путь

Небеса — это не что-то там далеко-далеко, не что-то «там наверху», куда нужно вознестись. У Бога нет ни Времени, ни Пространства. Небеса — это здесь и сейчас, и всегда были здесь.

Небо окружает нас со всех сторон и проходит через нас.

Мы несем небеса на землю.

Небо и земля — это мы.

## Девятый первичный жест: волнения в сердце

---

**Я** слышу, как сердце небес бьется в моем сердце.

Роза Ауслендер <sup>24</sup>

### Упражнение

● Пространство между ладонями от лица, шеи опускаем к груди. Обрамляем середину сердца.

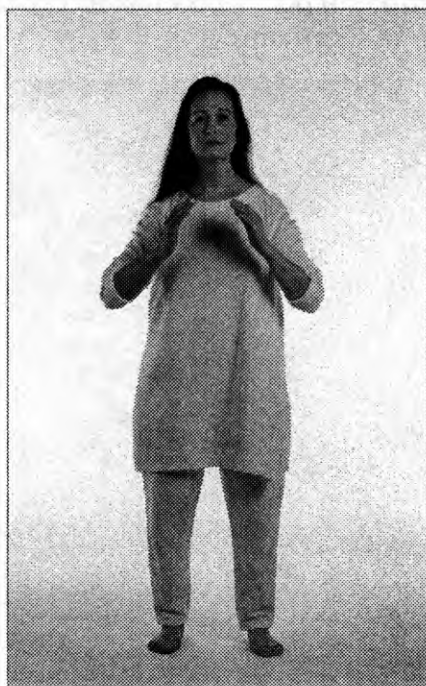
### Руководство

● Находясь в восьмой позиции, быстрым взглядом окидываем пространство от кончиков ног, от земли к световому шару до кончиков пальцев к небу — и опускаем ладони перед лицом к середине сердца. — Сосредотачиваемся.

● В то же время слегка опускаем все тело и снова сосредоточенно выпрямляемся.

● Подмышки раскрыты. — Ощущаем хват и вместе с тем напряжение рук.

● Взгляд направлен на руки или «в глубину себя». — Вслушиваемся



в молитвенное состояние. — «Подслушиваем» пространство между руками. Сейчас.

● Дышим до самых бедер, до ног.

**П**рисушайся, небеса в тебе!

Здесь становится отчетливо видно, как одна молитвенная поза поддерживает другую. Начиная от четвертого молитвенного жеста, руки совершают большой круг и снова оказываются на уровне середины сердца.

Без подготовительной работы воздействие данной молитвы будет слабым. Посредством непрямого пути развивается наполненная простота.

Это простое обрамление или окружение грудной клетки совершенствуется во время занятий с участниками курса. Каждый раз происходит прислушивание и вслушивание. Одни читают сердцем. Иногда возникают песнопения или псалмы:

«Мы уже стоим перед вратами твоими, Иерусалим» (Пс. 122, 2) или «Боже, как благостна Твоя милость! Люди укрываются в тени Твоих крыльев» (Пс. 36, 8).

Снова мечтают мужчины, исходя из этого первичного жеста, что они родят ребенка из середины сердца. (Ср. ил. на с. 115 «Мария. Знамение»).



## Познание

**Я** ощущаю безопасность. Любовь, тепло. Глубокое укрытие. Защищенность. Сердце занимает больше пространства, чем я думала. Сокровище в моих руках. Окруженное любовью. Получить дар. Нежность. Успокоение. Таинство. Удивление. Центрировать. Хрупкость. Мощь сердца.

## Указующий путь

**П**усть Христос хоть тысячу раз родится в Вифлееме, а не в тебе, ты никогда не найдешь себя.

Ангелус Силезиус

## Десятый первичный жест: я благодарю

---

### Упражнение

- *Как я сейчас здесь стою? — Быть в контакте с землей.*
- *Из этого заземления воспринимаем оба полюса ладоней и ощущаем то, что находится между ними.*
- *Ладони сближаем, пока они не соприкоснутся.*

### Руководство

- *Ощущаем ступни ног и одновременно ладони.*
- *Дышим в течение всего упражнения, — животом, — спиной, — боками.*



- *Подмышки остаются раскрытыми.*
- *Ощущаем то, что находится между руками.*
- *Медленно сближаем ладони.*
- *Ощущаем то, что мы чувствуем на ощупь, пока руки соприкасаются и когда они уже соприкоснулись.*

Каждое движение в теле влияет на все наше духовное тело в целом. Мельчайшее движение двигает все целиком. Небольшое движение в заключение заставляет нас от самой середины тела слегка опускаться и снова подниматься.

Это даже скорее внутреннее движение. Снаружи едва заметное и едва ощутимое.

Многие из участников ощущают между ладонями особенно большую энергию и силу, пока они еще не соприкоснулись.

Что происходит в тот момент, когда ладони соприкасаются? Правая и левая рука вступают во взаимосвязь. Что-то уравнивается. Мысли могут успокоиться. Из двух стало одно.

## **Познание**

**Б**лагодарность, благодарно соединилась. Пришла ко мне. Накопилась у Бога и у меня. Круг замкнулся.

## **Из традиции**

Данные жесты сложения рук имеются в традициях всех народов.

В восточном культурном пространстве этот жест является обычным для выражения согласия, приветствия, благодарности: Богу и человеку.

В первые столетия христианства подобное сложение рук было неизвестным. Появление данного жеста восходит к германской традиции выражения почитания, присяги на верность: при заключении ленного договора вассал протягивал сложенные руки своему господину, а тот накрывал их затем своими ладонями.<sup>25</sup>

## **Указующий путь**

Как соприкасаются руки? Как мы касаемся других своими руками? Как касаются нас другие руки? Один человек показал, как подала ему свою руку мать Тереза. Он слегка пожал ее руку, и мать Тереза в тот же момент была рядом.

Руки оставляют после себя неизгладимое впечатление. Они обладают огромным потенциалом запоминания. Если, например, наши руки действительно вспомнят прикосновения рук бабушки или бабушки, то могут раскрыться все чувства и ощущения, возникнут запахи, как на кухне у бабушки, а в ушах зазвучит голос бабушки. Может даже раскрыться мир трехлетнего ребенка. Нередко это раскрытие делает возможным всеобъемлющее восприятие действительности во всей ее совокупности. Здесь и Сейчас.

## Одиннадцатый первичный жест: благословение

---

С тех пор как существует человек, этот жест в самых разных вариациях проходит сквозь все времена и народы.

Здесь представлена больше внутренняя форма выражения, которая до некоторой степени открывает середину сердца.

**Р**аскрыть руки — раскрыть сердце.

### Упражнение

● *Ощущаем ноги, середину тела и дыхание; стоим со сложенными руками, как в десятой позиции, затем руки раздвигаем и раскрываем.*

### Руководство

● *Ощущаем ладони, — все руки. — Ощущаем ступни, — все ноги. — Ощущаем середину тела.*

● *Дышим. — Воспринимаем раскрытые подмышки и середину сердца.*

● *В течение всего упражнения постоянно остаемся в контакте с серединой тела, с областью пупка.*



- *Сильно сжимаем ладони, чтобы осторожно их раскрыть. — Начиная с ребра ладоней, со стороны мизинца, раскрываем ладони наружу.*
- *Освобождаем середину сердца. — Ощущаем, сосредотачиваемся.*
- *Медленное движение раскрытия происходит одновременно с опусканием середины тела. Расслабляем бедра, колени и ноги. — Застываем в раскрытом положении. — Колени чуть согнуты.*
- *В то же время ощущаем спину.*
- *Прислушиваемся к состоянию внутри себя.*

## Познание

**Р**астем, формируемся изнутри, рождаемся. Я показываю тебе себя. Я представляю тебе свою ранимость. Я слушаю и свидетельствую. Я весь одно большое ухо. Я передаю себя в руки Иисуса Христа. Пусть все проистекает.

## Из традиции

Молитва на латинском языке называется Ora, а Orante — это уже сами молящиеся. В христианстве традиционно этот жест означает Oranten — «поза». Ни один другой молитвенный жест на протяжении тысячелетий не встречается так часто во всех культурных сферах, как жест с поднятыми руками.

**П**оскольку такая характерная молитвенная поза, несмотря на многие серьезные различия, и до сегодняшнего дня распространена по всему земному шару, как и в высших культурах, так и среди первобытных народов, мы называем ее первородным жестом религиозной жизни.<sup>26</sup>

Данный первичный жест является экзистенциальным (существующим). Он становится явным, если речь идет о жизни и смерти. Новорожденные, когда во сне переворачиваются на спину, совершенно естественно принимают подобную позу. У некоторых умирающих раскрываются и закрываются руки и ладони как при родовых схватках, как будто что-то хочет родиться из самого сердца и нужно освободить ему пространство. В то же время это кажется жестом восприятия, самоотречения.



В римских катакомбах умершие изображены в виде молящихся женских фигур. Принимают ли благословение посредством рук или дают?

Наиболее отчетливо этот первичный жест получения или отдачи благословения виден на иконе «Мария. Знамение» (справа). Не только в этой молитве, но и в любой молитве у всех народов руки играют главную роль.

Бог проявляет себя в наших руках. Бог воздействует через наши руки. Романо Джардини называет руку «самой духовной частью нашего тела, наряду с ликом». Она — объясняющий орган сердца. «Непосредственно через нее говорит душа».

**Е**сть руки, которые несут в себе лучи солнца и прикосновение которых наполняет сердце теплом.

Хелен Келлер <sup>27</sup>

Мы часто забываем, какую целительную силу могут иметь руки. Неоднократно упоминались руки: как в Ветхом, так и в Новом Завете. В Евангелии от Матфея (9, 18) директор синагоги просил Иисуса исцелить его дочь: «...приди, возложи на нее руку твою, и она будет жива». И далее (Мф. 9, 25): «Он вошел, взял ее за руку, и девица встала».



## Указующий путь

Можем мы руками касаться, ощущать, нести, работать, брать, хватать, постигать, создавать, действовать, лечить, исцелять, благоговлять, защищать, помогать, давать, бить? Как же можем мы руками убивать? Руки могут творить зло, и руки могут творить добро.

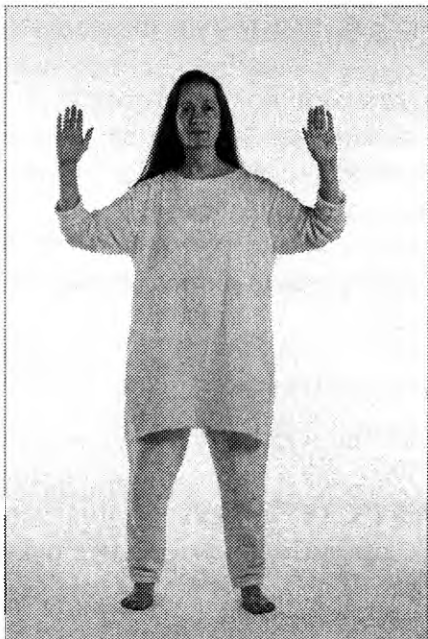
Можем мы после проделанной работы просто сидеть сложа руки? Можем мы освободить наши руки?

## Двенадцатый первичный жест: я весь здесь

---

### Упражнение

- Ноги находятся в контакте с землей, ощущаем середину тела, дышим животом.
- Укрепившись корнями, середина сердца расцветает.
- Раскрываем подмышки.
- Во взаимодействии с нижней частью спины расставляем руки и ладони.



### Руководство

- Ощущаем пространство под ступнями.
- Ощущаем пространство за ногами, за сидением, за спиной, за шеей и за затылком. — Ощущаем пространство над теменем. — Ощущаем пространство перед лицом, горлом, пальцами, ладонями, руками; перед грудью, животом, детородными органами и ногами. — Ощущаем пространство с обеих сторон.
- И вот так, я здесь.

- Дышим до самых ступней.
- В течение всего упражнения не теряем связи с серединой тела — между животом и спиной.
- Ощущаем нижнюю часть спины, ягодицы и слегка опускаемся вниз. — Колени расслаблены. — Немного шире расставляем ноги.
- Находясь в контакте с землей, раскрываем подмышки и широко расставляем руки и ладони.
- Ощущаем, как плечи, предплечья и руки поддерживаются нижней частью спины.
- Укрепившись корнями, серединой сердца ощущаем свое присутствие.

## Познание

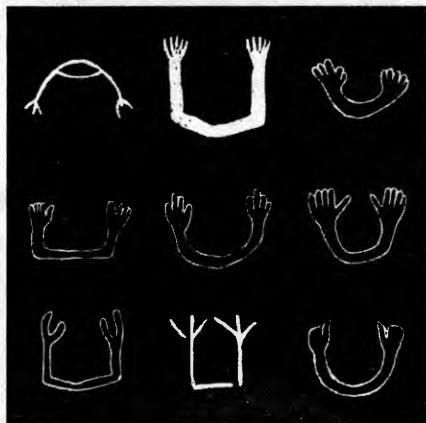
**Т**ечение. Готовность. Весь, преисполненный доверия, я готов. Раскрылся — и сила здесь. Быть получателем и отправителем. Участвовать и соучаствовать. Транслировать и передавать людям то, что я получил от Бога. Передавать: получать, получать обратно и сохранять внутри себя. Заступаться, защищать, благословлять.

## Из традиции

В древнем египетском языке существует иероглиф КА: две расставленные, согнутые в локтях и поднятые под прямым углом руки с развернутыми ладонями.<sup>28</sup>

**Н**овейшие исследования толкуют знак КА следующим образом: жизнь проистекает из высшей силы, которая находится в теле и тем самым является истинным носителем жизни. Эта сила и есть КА.<sup>29</sup>

Чаще всего в этом иероглифе изображена Исида. КА — основополагающая жизненная сила — течет по обеим рукам и через середину сердца.



КА напоминает японский Кі или китайский Qi.

Чанг Янг-Ю (Zhang Jingyue), китайский врач времен династии Мин, пишет:

**В**се функции жизни базируются на Qi, все вещи в универсуме держатся на Qi...<sup>30</sup>

## Указующий путь

Мир, окружающая среда формируются из внутренней сущности сердца каждого человека; и каждый человек несет в своих руках ответственность за весь мир.

Предлагаемый отрывок из одного рассказа о познании показывает, как это нужно понимать.

**П**осле интенсивных занятий на курсах, когда я иду мыть руки, я каждый раз с удивлением переживаю то чудо, что после поворота стального крана начинает бить ключом и пениться вода. При мытье рук я познаю, что нет никакой разницы между водой и руками. Моют мои руки воду или наоборот? В то же время я, конечно, знаю, что наоборот. Но мое восприятие более всеобъемлющее и одновременно свободное от оценки. Вода, которой я мою руки, является такой же ценной, как и мои руки. Нельзя продавать за бесценок самое ценное. Я, например, больше ни разу не расходовал без нужды воду.



Нести в своих руках ответственность за мир и окружающую среду — это не то, что можно делать, не то, что определяется добрыми намерениями или хорошими мыслями, а то, что истекает от контакта с внутренней сущностью сердца. Это вызывает во мне воспоминание о едином целом, которое в то же время выражает мою мысль: Видеть в великом, творить в малом.

Речь идет о внимательности при каждом движении руки.

## Тринадцатый первичный жест: коленипреклонение

---

**С**амой благородной молитвой является та, когда молящийся сердцем и душой превращается в того, перед кем он преклоняет колени.

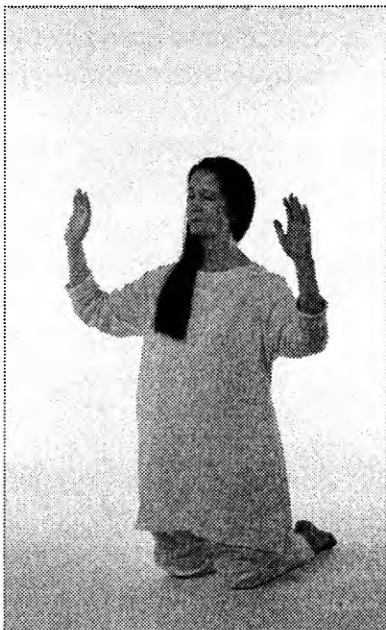
Ангелус Силезиус

Если рассматривать первичные жесты по соответствующим им месяцам года, то тринадцатый жест будет напоминать нам октябрь. Деревья роняют золотую листву на землю. Листья в своих сияющих красках уходят в землю, чтобы самым стать землей, где бы их почки созрели до следующего года.

### Упражнение

- Из двенадцатой позиции медленно опускаемся на колени.
- Ощущаем руки, середину сердца, живот и ступни.
- Вытягиваемся в контакте с поверхностью.
- Встаем, сначала на одно колено, затем на другое колено. — Колени раскрыты.

(У кого физические проблемы с ногами, можно пользоваться на занятиях скамеечкой или стулом.)



## Руководство

● Еще раз воспринимаем указание к двенадцатому жесту: «Находиться целиком и полностью в пространстве». — Ощущаем кожей и под кожей пространство вокруг себя. — Прежде всего, спина, плечи и затылок.

● Дышим. — Вытягиваемся вместе с дыханием, тянемся в пространстве. — Подчеркиваем контакт ног с землей.

● Ощущаем низ живота и бедра. — Расслабляем колени. — Земля приближается. — Опускаемся.

● Опускаем одно колено и нижнюю часть ноги. — Итак, появляется контакт с землей. — Опускаем второе колено и нижнюю часть ноги. — Колени раскрыты.

● Таким образом, я сейчас здесь. — Я здесь, в контакте с пространством подо мной, с землей.

## Познание

**М**ое сердце полностью открыто для Бога. Я принимаю Его, но не пытаюсь задержать. Свобода. Связь с землей. Освобождение. Рождение. Формирование изнутри. Расту.

Хотя все меньше женщин в мире рождает сегодня в подобном положении, участники курса каждый раз ощущают себя роженницами.

Когда раздвигаются колени, раздвигается и нижняя часть таза. Поэтому следует следить за тем, чтобы не вся энергия вытекла вниз. Во время раскрытия ощущается легко струящаяся по внутренней стороне ног и бедрам сила. Таким образом, эта позиция может воздействовать как укрепляющая и дающая жизнь не только в тазобедренной части, но и во всем теле, вообще. Хильдегарда фон Бинген считала колени «укрепляющим органом».<sup>31</sup>

## Из традиции

Во времена матриархата в древней Европе богиня, дающая жизнь, изображалась именно в таком положении. Символы, ромбы и пуповина в этом характерном рельефе богини-лягушки связаны с обновлением и возрождением.

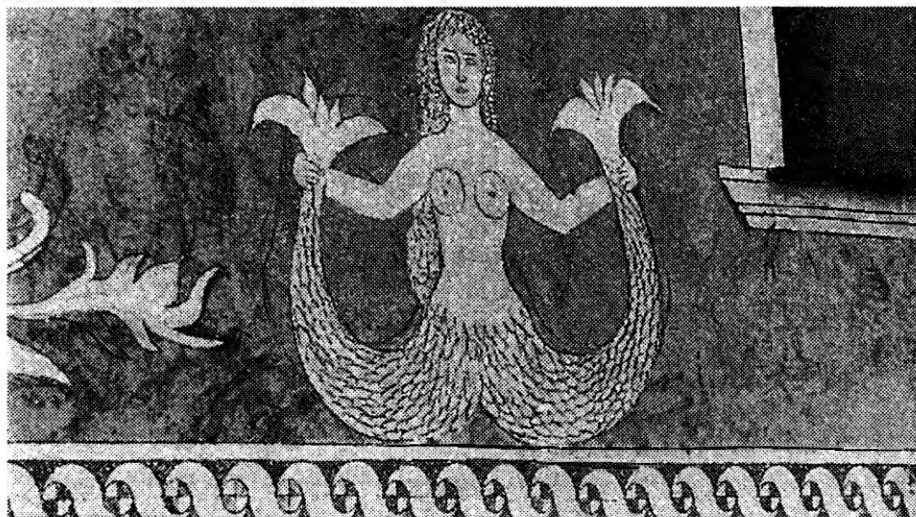
Еще сегодня в Швейцарии можно найти дома с изображением в такой позе женских образов, они олицетворяют воду, дающую жизнь (см. рис. ниже).

Первичный жест коленопреклонения вошел во все культуры и религии. Он существует не только в Китае, где люди все еще проходят путь к даоистскому храму на коленях, но и в совершенно далеком от Востока культурном пространстве.

Так и в восточных культах, и у отцов и матерей пустынь, а также у ирландского монашества, где было принято часами стоять на коленях. Преклонение колен — это жест выражения смирения. Знак подчинения или мольбы о прощении и передачи себя в руки Бога.

В Святом Писании довольно часто упоминаются колени, например: «Дабы пред именем Иисуса преклонились всякое колено небесных, земных и преисподних» (Филип. 2, 10). Клемент Римский призывает «преклонять колени сердца» (Ом, с. 352). В католической церкви коленопреклонение не является чем-то особенным, прежде всего с начала реформации, чтобы таким образом отличаться от новообращенных, которые считали коленопреклонение не соответствующим догмам их церкви и упразднили его.

В одном из рождественских писем Райнера Марии Рильке мы читаем:



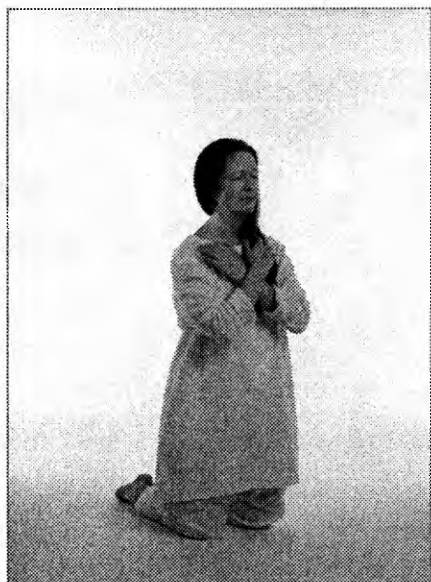
**Т**акой настоящей является мистерия коленопреклоненного человека: он кажется величественнее по своей духовной природе, чем стоящий человек, мистерия которого чувствуется ночью. Стоящий на коленях, который полностью предается поклону, ограничивает, правда, зону своего обзора, он не может больше сказать, что является большим, а что маленьким. И хоть он в своей самоотдаче кажется ростом с ребенка, но его, коленопреклоненного, нельзя назвать маленьким. Он отодвигает шкалу, ибо в то время как он следует подлинной тяжести и силе в своих коленях и принимает позу в соответствии с ними, он уже не принадлежит этому миру, он в вышине — в глубине, и высоту эту не измерить ни нашим взглядом, ни нашими приборами: кто может измерить глубину?<sup>32</sup>

## Указующий путь

Как я познаю себя, встав на колени? Даже вербальные молитвы, совершаемые на коленях, обретают глубину. Не следует делать упражнение наспех, этот жест нужно повторять до тех пор, пока мы сами не станем коленями.

## Четырнадцатый первичный жест: мощь сердца

---



**Н**ет звука прекраснее в вечности, чем биение сердца человеческого в унисон с Божественным.

Ангелус Силезиус

### Упражнение

- Уплотняем пространство перед нами.
- Сближаем руки, локтевые суставы скрещиваем на середине сердца.

## Руководство

- *Ощущаем землю под коленями, под ступнями; ощущаем пространство за спиной.*
- *Дышим до самых тазобедренных суставов.*
- *Ощущаем пространство перед животом, перед грудью, перед руками. Ощущаем пространство между пальцами, вокруг рук, вокруг предплечий. — Простор в подмышках.*
- *Медленно руками обнимаем и уплотняем пространство перед серединой сердца.*
- *Ощущаем то, что там есть, в то время как сгибаем локтевые суставы и кладем правую руку на левую.*
- *Кончики пальцев соприкасаются с ключицами.*
- *Дышим.*

## Познание

**Я** снова ухожу в себя. В благоговении перед Богом встаю на колени. Мария перед ребенком. В сердце волнение. Ощущаю сердце, самую середину.

Я благодарю. Принимать обратно, допускать, заботиться. Оберегать. Молиться. «Что Он вам говорит, то и делать».

Защищать меня.

Любимого, который хочет уйти, отпустить. Ждать. Мощь моего сердца. Любовь. Самоотречение. Я полностью передаю себя на волю Бога.

## Из традиции

Данный первичный жест присутствует во многих культурах азиатского, восточного и христианского пространства. Древние египтяне, как и римляне, скрещивали во время молитвы руки на груди. Середина сердца укреплялась и защищалась при помощи скрещивания рук в виде Андреевского креста.

В кантонах Швейцарии св. Андрей еще и сегодня является покровителем многих церквей. Во многих местностях в провинции над ставнями и над фасадами домов водружены Андреевские кресты. На скопированном граффити можно видеть Андреевский





крест на белом фоне, стороны которого являются одинаковыми по длине. Он оберегает дом и его жителей. Для входящего это значит «добро пожаловать»:

**В**ходите, здесь вы под знаком и защитой св. Андрея!

## Указующий путь

Иногда, сидя, лежа или стоя, ощущайте ладонями, локтями и предплечьями пространство перед собой и заключайте его в середине сердца так, чтобы кончики пальцев соприкасались с ключицами. На какой-то момент внутренне сосредотачивайтесь. И снова разводите руки.

**Е**сли локтевые суставы двигаются в согласии с духом, горы и потоки воды оставят вашу душу.

(XVII век, Ши Тао)

- *Сидя или стоя положите согнутую в локте правую руку на согнутую левую руку.*
- *Слегка наклоняемся вперед. — Слегка наклоняемся назад. — Сосредотачиваемся на середине.*
- *Раскрываем локтевые суставы. Теперь уже согнутую в локте левую руку кладем на согнутую правую руку.*
- *Повторяем движения. — Сосредотачиваемся. — Прислушиваемся к ощущениям.*

# Пятнадцатый первичный жест: я себя воспринимаю

---

**Б**ог находится в центре,  
Все в нас умолкни  
И внутренне преклонись перед Ним.

Терстеген

## Упражнение

- Опускаемся.
- Касаемся руками и лбом земли.

*Примечание.* Если такая поза создает неудобства или вызывает головную боль, то пребывать в ней следует только очень короткое время. Особенно осторожными следует быть тем, у кого высокое кровяное давление.

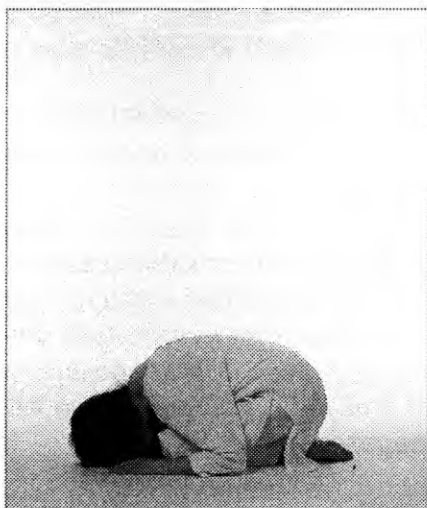
## Руководство

- Дышим.
- Находясь в четырнадцатой позиции, выпрямляемся, не переставая дышать.
- Сгибаемся, наклоняемся, опускаемся.
- Руками и лбом касаемся земли, как первый снег, который прохладой покрывает землю.

## Познание

Одна учительница религии рассказала, что детям особенно нравится именно эта молитвенная поза. Они почти все одновременно встают на колени и касаются лбом пола.

Приведем по этому поводу рассказ одного ребенка:



**Я** подумал, что со мной Бог, и все мои заботы оставили меня. Я молюсь Богу. Он слушает меня и понимает меня там, где я преклонил колени и раскрыл свою руку.

Казалось, будто Бог будет говорить с нами. Пол был как магнит. Это было удивительное чувство, например, когда кладешь лоб на пол, как бы возникает контакт. Мне казалось, что я парю в воздухе. Ты действительно ощущаешь пол, на котором каждый день стоишь. Когда встаешь на колени, ощущаешь пол, который почти всегда нас поддерживает. Было светло! (Помещение было в полумраке). Я должен укрыть свое сокровище. Я имею контакт с землей. Я почувствовал большое количество тепла. Оно сопровождалось чем-то таким. Тепло, которое протекает через все тело. Безопасность в классе. Общность и дружба. Временами я думал, что падаю глубоко в землю и снова медленно поднимаюсь. Бог держит меня за руку. Он хочет мне помочь.

## Из традиции

Этот первичный жест падения ниц вновь появился во многих религиях. В одном буддистском храме, в центре Пекина, перед статуей Гуанин, богини милосердия, лежат подушки, на которые кто-нибудь каждый вечер по дороге домой по нескольку раз падает на колени. Прочтем отрывок из молитвенной книги школы Дзя-на, обращенный к Гуанин или японской Каннон:

**В** почитании и смирении лежу я перед тобой на коленях; день и ночь мысли мои прикованы к твоему священному облику. Я прикован к твоему святому имени и бросаюсь на землю перед твоим святым образом.

В исламе падение ниц является отличительным признаком верующих. В Коране неоднократно упоминается падение ниц, например:

**Н**е падайте ниц ни перед солнцем, ни перед луной, а падите ниц пред Аллахом, который вас сотворил.

Слово «мечеть» изначально означало «место, на котором преклоняли колени». (На арабском языке *masgid*, на арамейском языке *masgeda*, которое образовалось из арамейского слова *sagad* «падать ниц»<sup>33</sup>).

## Указующий путь

В дзэне, внутри этой традиции, ежедневно совершаются подобные падения ниц. Лоб кладут на пол и затем — тыльная часть руки над полом — начинают слегка вытягивать вперед ладони.

Мы иногда предлагаем на наших курсах перед первой медитацией выполнить, по желанию, свыше ста падений ниц. После ста падений ощущаешь себя совершенно не так, как прежде. Небо и земля немного сближаются в собственном теле. Это важно, по мере надобности, на какой-то момент сосредотачиваться, все равно, стоишь ты в это время или лежишь. В момент совершения количество падений не имеет никакого значения.

Сейчас есть только одно это падение.

## Шестнадцатый первичный жест: мое самоотречение

---

**Я** дитя этой земли,  
и она принимает меня таким, какой я есть.

Джила Роджерс

### Упражнение

- Находимся в контакте с землей, вытягиваем руки, ладони.
- Тело следует за этим движением и полностью вытягивается; лежим в контакте с землей.

### Руководство

- Находясь в пятнадцатой позиции, дышим спиной. — Словно в контакте с землей дышим ногами, коленями, лбом и руками.



- *Ощущаем руками свойства земли. — Таким образом, осязаем руки. — Таким образом, осязаем поверхность земли.*
- *Продолжаем дальше исследовать поверхность под ладонями, в предплечьях. — Тянем ладони, руки, а вместе с ними как бы вытягивается все тело.*
- *Тянемся, вытягиваемся, удлиняемся, растягиваемся в длину. — Лоб не отрываем от пола. — Ощущаем. (Если мешает нос, можно слегка повернуть шею.)*
- *Теперь ощущаем землю руками, предплечьями, локтями, грудью, животом, локтевой областью, бедрами, коленями, внутренней поверхностью бедер, стопами.*
- *Ощущаем себя единым целым с землей.*
- *Спиной ощущаем небо.*

**Н**ебеса в тебе,  
Если ты будешь искать Бога где-то,  
ты Его никогда не найдешь.

Ангелус Силезиус

## Познание

**Я** ложусь на землю — и смотрю в глубокое озеро.  
Все в ничем.

Быть покинутым.

Полностью предаю себя Богу.

Меня уносит, я позволяю себе полностью упасть.

Поддерживаемый — биением сердца участвую в ритме мира.

Частица творения.

Я доверяю себя, я отдаю себя.

Я чувствую себя в единении с планетой Земля, которая перед лицом Бога будет вращаться во Вселенной еще миллионы лет.

Я одно целое с Богом и Землей.

Нет ничего, что не было бы священным — благодарность.

## Из традиции

Имеется много причин, почему человек бросается на землю. Сначала, возможно, это было желание ощутить связь с самой землей, чтобы познать ее как тело праматери.

О святости земли говорит в своей речи вождь сеттлов:

**М**ои слова как звезды, которые никогда не погаснут. Каждая частица земли является святой для моего народа. Каждая блестящая иголочка ели, каждый песчаный морской берег, каждый туман в темных лесах, каждая просека, каждое жужжащее насекомое являются святыми в мыслях и познаниях моего народа...

Вождь сеттлов <sup>34</sup>

В христианстве падение на землю является древней традицией. Сам Иисус падал на землю и молился (Мф. 26, 39; Мк. 14, 35). В Священных Писаниях имеется много свидетельств о том, что человек падал на землю и молился уже в те времена, когда еще не появился Христос.

В восточной Церкви и сегодня во время поста среди всего прочего совершаются ежедневные большие метаноии (metanoia — «поворот»). У западных христиан в наше время прострация не играет особой роли, она применяется только при посвящении в сан священника, при пострижении в монахи и в связи с почитанием креста в страстную пятницу. У доминиканцев и доминиканок в качестве жеста покаяния существует так называемый *venia* — падение на землю на правый бок, при этом левая нога слегка кладется на правую.

В тибетском буддизме падение на землю является обычной практикой. Как часть подготовительной тантрической практики рекомендуется совершить 100 000 падений на землю. Еще сегодня тибетцы совершают паломничество на гору Кайлах, чтобы припасть там к земле. Кто хоть раз видел, с каким восторгом тибетские монахи падают на землю, никогда этого не забудут.

## Указующий путь

Ложиться на землю, падать на землю — это, пожалуй, самый простой способ полного самоотречения. Самоотречение от того, что есть. При истинном самоотречении отпадает все незначительное, и нам раскрывается новая природа вещей. Упражнение на самоотречение — это упражнение в нашей смерти, а следовательно, и в нашей жизни. Другое слово для самоотречения — это «освобождение».

**Т**о, что мы пытаемся удержать, мешает нам при нашем становлении. Если мы будем задерживать дыхание, мы задохнемся. Если мы будем удерживать пищу, она нас отравит. Только тот, кто сможет действительно освободиться, сможет развиваться дальше. Стагнации быть не может.

Виллигис Йегер

## Семнадцатый первичный жест: я обновляюсь

---

**Н**а землю упал заблудившийся солнечный луч — тут она расцвела!

Рут Гримм

Этот первичный жест воздействует совсем по-другому, когда начинаешь его из положения лежа, чем когда садишься на пятки из положения стоя. Это — словно происходит разворачивание от земли, из горизонтального положения, компактное выпрямление к вертикальному положению. Но при этом еще остаешься в контакте с землей.



### Упражнение

- *Находимся в шестнадцатой позиции — руки подтягиваем назад и кладем рядом с плечами. — Дышим животом.*
- *Утираемся руками и предплечьями. — Отталкиваемся бедрами и садимся на пятки.*
- *Выпрямляемся, позвонок за позвоноком. — Руки кладем на верхнюю часть бедер.*

(Если кому-то тяжело сидеть на пятках, он может взять молитвенную скамеечку или стул.)

## Руководство

- *Еще раз вытягиваемся, растягиваемся, лоб остается в контакте с полом (землей).*
- *Руки медленно по полу подтягиваем к телу на уровень лица, на уровень плеч. — Дышим животом и тазобедренными частями.*
- *Ощущаем ноги, ступни и вместе с ними лоб. — Упираемся лбом, руками, предплечьями и локтями.*
- *Тянемся от нижнего позвонка, от ягодичных мышц, пока таз не окажется на уровне пяток. — Голова и руки еще находятся на полу (земле).*
- *Медленно выпрямляемся, начиная от нижнего позвонка. — Позвонок за позвонком — до вертикального положения. — Голова поднимается в последнюю очередь.*
- *Кисти совершенно естественно двигаем по полу, по коленям и кладем на верхнюю часть бедер. — Колени плотно сдвинуты. — Это очень устойчивая, компактная сидячая поза.*
- *Итак, я сейчас здесь.*

## Познание

**Б**ез каких-либо усилий происходит новое чудо. Как будто я — семя фасоли, которое вновь после темного сна под землей просыпается и расцветает. Это замкнутое выпрямление и бытие здесь кажется произрастанием нежного первого цветка из твердой замерзшей зимней почвы. Я здесь, обновленный. Видеть и слышать. Слушать, сосредоточившись на внутренней сущности. Сосредоточенность в себе — в Боге. Быть в центре. Стабильность. Освобождение и увеличение сил.

## Из традиции

Как у евреев и римлян, так и у христиан, сидение во время молитвы изначально осуждалось. Однако известно от отцов и матерей пустынь, что они во время практики созерцания часами сидели на своих папирусных свитках.

У многих древних народов во всем мире сидение во время молитвы было вполне обычным, например у кельтов. Но и в исламе, индуизме и буддизме это вполне обычное дело, сидеть во время



молитвы. Поскольку в Японии принято в повседневной жизни сидеть на пятках, то и не вызывает удивления тот факт, что одна учительница, пригласившая школьников на молитву в место паломничества, разрешила им стоять на коленях и сидеть на корточках.

## Указующий путь

Участницы курса иногда называют этот жест «созерцанием». Это сидение на земле, отрешась от всяких мыслей, чтобы снять напряжение духа. Тот, кто сможет раскрепоститься духовно, сможет снять напряжение и со всех членов своего тела. Тем не менее это должно быть расслабление с внутренней твердостью. Переизбыток расслабленности может вызвать чувство бессилия.

**В** напряжении находится расслабление; расслабление, а не сонливость...

«В расслаблении находится напряжение; напряжение, а не оцепенение». <sup>35</sup>

Правильное распределение расслабления и напряжения — это непрерывный процесс, точная индивидуальная установка, ощущаемая изнутри. Чувство естественности. Полное покоя бодрствование. Бодрствуй!

## Восемнадцатый первичный жест: я готов

---

**И**скать самого себя и познавать, кем я был и кто я теперь. Таким образом, я снова стану тем, чем я был.

Фома, 15

## Упражнение

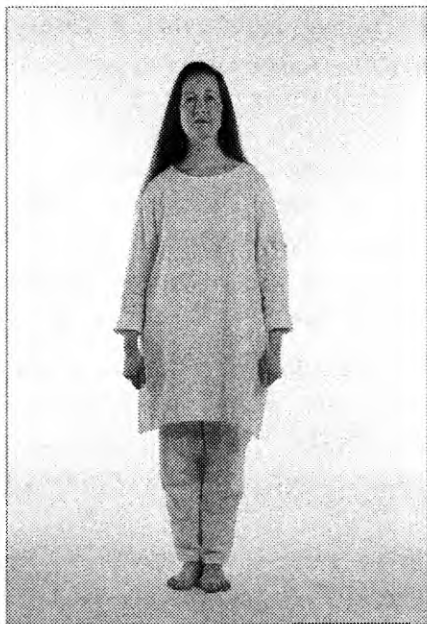
- *Стоя на коленях, слегка наклоняемся вперед и очень осторожно ставим одну ногу рядом с другой, медленно выпрямляемся.*
- *Или, опираясь на пол обеими руками рядом с коленями, наклоняемся вперед, приподнимаемся на носочки, опираясь на пол; затем внимательно перекатываемся сначала на подушечки*

пальцев, затем на всю ступню и медленно, позвонок за позвонком, выпрямляемся. Ноги плотно сдвинуты.

● Руки свободно висят по бокам. — Ладони слегка сжаты.

## Руководство

● Находясь в семнадцатой позиции, ощущаем руки, ноги и середину туловища. — Дышим до самого низа, до тазобедренных суставов. — Выпрямяемся до самой макушки. — Голову и верхнюю часть тела слегка наклоняем к земле.



● Поднимаемся с пяток к коленям. — Слегка наклоняемся вперед и становимся на одну ногу. — Теперь ощущаем контакт с землей.

● Выпрямяемся и медленно ставим вторую ногу в непосредственной близости с первой ногой. — Стоим, — ощущаем, — ступни ног в контакте с землей, — сейчас. — Носки ног слегка раздвинуты, пятки плотно прижаты друг к другу.

● Ощущаем то, что сейчас осязается. — Насколько возможно, вслушиваемся в тело. — Ахиллово сухожилие, нижняя часть бедер, коленные чашечки, верхняя часть бедер, ноги, ягодицы, крестец, область поясничного позвонка. — Дышим.

● Ощущаем всю спину, снизу доверху, позвонок за позвонком, вдоль всего позвоночника до лопаток, до плеч. — Всю спину в целом, шею, голову, темя. — Ощущаем пространство над теменем — весь перпендикуляр — как нитка жемчуга, натягиваемся, жемчужина за жемчужиной между небом и землей, между ступнями и теменем.

● Продолжаем ощущать: лоб, полузакрытые глаза, лицо, уши; — прислушиваемся изнутри; — челюсть, рот, язык покоится на своем основании; шея, — грудь, солнечное сплетение, пупок. — Низ живота, детородные органы, оба паха, всю верхнюю часть тела.

● *Верхняя часть бедер, колени, большая берцовая кость, ноги. — Внутренняя сторона ног.*

● *Выпрямились! — Дышим.*

● *Попытаемся ощутить внутреннюю середину между пупком и областью поясничного позвонка. — И далее: середину сердца, — плечи, — подмышки, — верхнюю часть рук, — локти, — нижнюю часть рук, — кистевые суставы, — ладони, пальцы, чуть сжатый кулак. — Обе руки в целом.*

● *Сила свисающих рук. — Раскрываем подмышки. — Руки повторяют очертание тела, не касаясь его. — Слегка напрягаемся. — Ощущаем внутреннюю поверхность рук и ладоней. — Они показывают направление в сторону ног, пальцы вниз, в сторону пола. — Кончики пальцев слегка прижаты к ладони. — Это очень мягкое и в то же время сильное закрытие ладоней. (Но это ни в коем случае не кулаки, готовые к бою.) — Большие пальцы рук лежат сверху и устремлены в сторону земли.*

● *Что сейчас происходит в середине? — Немного вытягиваемся от середины, опираясь на ноги. — Выпрямляемся. — Осторожно отталкиваемся от земли. — Колени чуть согнуты. — Твердая внутренняя сила в ногах.*

● *Сосредотачиваемся.*

## Познание

**В**ыпрямился, стою прямо, вращая корнями, замкнувшийся в себе, наполненный энергией, ощущаю свое присутствие, готовый к грядущему.

Альфа и Омега

Так всегда высказываются участники курса по поводу данного положения тела, не зная ничего о внутренних причинах...

## Из традиции

В глиптотеке Мюнхена находится скульптура, имеющая описанную выше позу: Аполлон Тенейский, ок. 560 г. до Рождества Христова (см. ил. на с. 135). Когда я рассматривала изображение этого Аполлона, он показался мне очень живым, человеческим. Это не просто идеализированная копия человека. Он выполнен в завер-

шенных пропорциях, все имеет неизменный совершенный баланс, но к этому следует добавить еще одно. Этот Аполлон не производит впечатления застывшей строгой формы, его ноги легко касаются земли, он присутствует как бы живой. Кажется, что он улыбается. Чем дольше я стояла перед этой скульптурой, тем мне становилось радостнее.

Это изваяние коринфского мастера распространяет вокруг себя светлое настроение. Такое, что кажется знаешь, как живым проходить через смерть:

**С**юда должен входить только тот, у кого речь идет о жизни и смерти» — так было начертано

над воротами в античный храм в Тебене (Верхний Египет), а внутри храма было написано: «Познай самого себя».

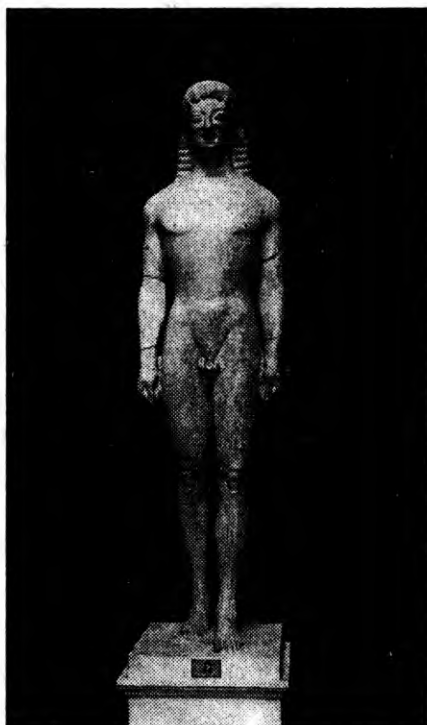
Эти статуи, дарующие посвящение, располагались в святилищах мужских и женских богов. Они стояли по всему храму и вокруг алтаря, они следовали в ряд от одного к другому и сопровождали на святом пути, но они принадлежали миру мертвых: они возвышались над могилами мужчин на улицах, перед городскими воротами, на дорогах, ведущих к поместьям...

По надписям на цоколях надгробных статуй можно узнать, что они указывают посетителям склепов на превосходство личности умершего человека...

«Кто на тебя посмотрит, признает твою добродетель». Мужские надгробные статуи отличались от находящихся в святилищах только местоположением, но не внешним обликом...<sup>36</sup>

Хотя эта скульптура и не является надгробным памятником и никак не может быть изображением Аполлона, она излучает «аполлоновский» свет, вселяет в душу ясность, умиротворение и порядок.

В художественном историческом музее в Вене, в отделе египетской культуры, находится скульптура Алабастера из пятой



династии фараонов, имеющая такое же положение тела. Кажется, что он что-то держит в руках. У меня создалось впечатление, что эта мускулистая фигура наполнена такой внутренней динамикой, что как будто бы приготовилась к прыжку. Греческие скульптуры подобного плана выполнены в более спокойной манере. Фигуры делают этот шаг в умиротворенном бодрствовании.

Когда начинаешь заниматься молитвенным упражнением в этой позе, то сначала она ощущается очень мужественной, верхняя часть туловища как бы становится значительнее, плечи кажутся шире, а бедра уже. Подобное впечатление возникает прежде всего благодаря плотному сжатию ног. В то же время мы можем познать и нечто сверхличностное: суть истинного человеческого бытия по ту сторону умершего «Я».

Это светлая непрерывность, которая переживает смерть.

После ознакомления с этими скульптурами, на некоторых курсах существует дополнение к руководству в исполнении этого молитвенного жеста:

● *Переносим вес на правую ногу. — Делаем левой ногой шаг вперед, пятка на высоте большого пальца правой ноги. — Обе подошвы ног в контакте с землей.*

● *В это же время от середины тела слегка вытягиваем внутреннюю поверхность рук. — Сжатые ладони со всей силой тянем вниз, но руки до конца не выгибаем. — Большие пальцы рук указывают направление вперед. Также происходит одновременное внутреннее выпрямление. — Оно проходит через позвоночник и ощущается во всем теле. — Обретаем равновесие и на одно мгновение сосредотачиваемся.*

Важную роль играют большие пальцы рук. Они отличают человека от животного. У животных нет больших пальцев.

Я предлагаю вам провести небольшой пятиминутный эксперимент:

● *Замрите на один миг там, где вы сидите или стоите, так, как вы есть в данный момент. — Если вы сидите, то просто положите руки на верхнюю часть бедер, а если вы стоите или лежите, вытяните руки вдоль тела. — Ощущайте ноги и дышите.*

● *Приблизительно через три минуты попытайтесь воспринять себя в общем и целом, так, как вы сейчас здесь есть. — Затем поднимите большой палец левой руки, медленно с силой*

*согните его, ощущайте то, что вы при этом испытываете, затем разогните его и ощущайте воздействие.*

● *То же самое делаем с большим пальцем правой руки. — Затем с обоими пальцами — вы ощущаете воздействие этого короткого движения на все тело.*

Возможно, вы заметили, что большим пальцам присуща особая сила, которая может наполнить все тело. Большой палец показывает *на меня*, когда другие пальцы обращены к миру. Он подтверждает то, что **Я** хочу сказать.

Благодаря силе рук, ладоней и больших пальцев человек радостнее выпрямляется в своем ощущении. Это момент инициации. Левая нога может шагать вперед: в неизвестность, в смерть и через смерть.

В познании собственного тела мы замечаем, что скульпторам удалось зафиксировать именно этот пограничный момент между *здесь* и *там*. Эта граница не является статичной: она живая и безвременная.

Речь не идет о том, чтобы копировать своим телом эту скульптуру. Она является изображением выпрямления человека.

**С**уществует только один храм в мире, и этот храм есть человеческое тело. Нет ничего более святого, чем этот высокий образ.

Новалис

В завершение ряда молитвенных жестов нужно снова застыть на месте и попытаться по-другому, не так, как прежде, воспринять то, как мы сейчас здесь стоим.

*Любой конец одновременно означает начало.*

В конце этой телесной молитвы как бы возникает начало, в то время как мы делаем этот последний шаг так же, как первый:

Переносим вес на левую ногу и снова переносим его, и шаг за шагом, прислушиваясь к ощущениям, идем дальше, руки и ладони в том же положении.

На этом этапе участники курса воспринимают хождение как эволюцию и в то же время как повседневное хождение.

# Хожждение

---

После длительного нахождения в какой-то позе будет приятно просто походить, без определенной системы: свободное передвижение ног в помещении или на свежем воздухе; почувствовать под ногами почву с различным строением поверхности (ее можно ощутить и через подошву обуви). Можно идти быстрым шагом, бежать, скакать вприпрыжку и при этом размахивать руками.

Медленно снова обретаем форму:

- *Поворачиваемся налево, идем по часовой стрелке — образуем круг, оставляем большое свободное пространство между друг другом.*
- *Углубляемся в хождение. — Находимся сами в себе.*
- *Дыхание. — Правую руку кладем на левую, приблизительно на середине туловища, так, чтобы нижняя рука находилась в горизонтальном положении.*
- *Правильное хождение. — Шаг за шагом — перекачиваемся на ступнях.*
- *Глаза полузакрыты. — Находясь во внутреннем сосредоточении, воспринимаем впереди идущего человека и на том же*



*расстоянии от него продолжаем идти дальше. — Всеми чувствами воспринимаем пространство вокруг себя.*

● *Это хождение не для того, чтобы куда-то прийти, это хождение ради самого хождения.*

**Е***сли ты идешь, то иди так, как будто ты уже пришел. Ибо там, где ты есть, есть все, что тебе нужно.*

Хадьяра, арабская женщина-мистик <sup>37</sup>

## Первичные жесты в движении

---

*Покой — это базис для всего, что двигается. А все, что двигается, то живет.* Наша современная культура, за некоторым исключением, является культурой движения, динамики, акции: сравним, например, нашу западную музыкальную традицию с одиноким звуком флейты из японской шакухачи, или сбивающие с пути, бурлящие картины маслом на Западе с каллиграфией или мазком кисточки тушью на Востоке. В современном мире едва ли есть культура тишины и покоя.

Если мы будем исходить из того, что историю всего человечества можно сравнить с историей отдельного человека, то мы можем многому научиться от новорожденного. Огромное наслаждение — наблюдать как расслабленно, спокойно, гармонично двигается младенец. Ибо это и движение, и внутреннее сосредоточение. Когда его ручки и ножки еще были в околоплодной жидкости, они были мягкими и в то же время обладали нежной упругостью.

**П***ри жизни тело мягкое и гибкое,  
а в смерти холодное и окоченевшее...*

*Поэтому смерти принадлежит то, что твердое как лед,  
А жизни принадлежит то, что мягкое, гибкое и текучее...*

Тао Тэ Чинг <sup>38</sup>

*Во время внутреннего сосредоточения в молитвенном жесте мы прислушиваемся к тишине в себе.*

В этой тишине мы ощущаем движение дыхания, биение сердца или процесс пищеварения.



А затем мы, возможно, ощущаем еще одно, более утонченное движение, которое проходит через нас и обволакивает нас. Его следует воспринимать. Это тончайшее движение должно дать нам импульс для перехода, начиная с середины тела, от одного молитвенного жеста к другому.

Мы ощущаем себя в двух, в четырех, следующих друг за другом жестах, на мгновение застываем в каком-либо жесте, внутренне сосредотачиваясь, и снова возвращаемся в первоначальную позу. Ставим музыкальное сопровождение:

## Музыка

Missa papae Marselli Giovanni Pierluigi Da Palestrina.

**K**yrie eleison. Господи, сохрани. Christe eleison. Христос, сохрани. Kyrie eleison. Господи, сохрани.

Во время этих движений можно также петь самому.

## Установка

● *Расположитесь в пространстве перед алтарем или вокруг алтаря, или вокруг свечей, или встаньте по кругу в центре.*



## Движение

Ставим запись «Боже, сохрани», от середины тела охватываем пространство и концентрируемся на середине сердца.

● *Прислушивайтесь к середине, первый первичный жест. — Очень медленное движение: с первым вступлением сопрано открываем одну руку. — Открываем вторую руку. — Одновременно с раскрытием слегка опускаемся всем телом и снова поднимаемся уже во втором молитвенном жесте.*

● *Раскрываем руки в третьей позиции так, как будто обхватываем дерево.*

● *Сосредотачиваемся в четвертой позе.*

● *Внутренне концентрируемся. При втором вступлении женских голосов раскрываем обе руки. «Обхватываем дерево» и внутренне сосредотачиваемся в обратном порядке.*

На словах «Христос, сохрани» раскрываемся от сердца в пространство и снова складываем руки на середине тела.

● *При заключительном звучании «Боже, сохрани» повторяем оба движения в два раза быстрее. — При каждом движении соответственно опускается и поднимается все тело.*

## 18 первичных жестов — движение — танец

---

Если мы взглянем на первичные жесты в их последовательности (с. 68–69), мы осознаем: **большое падение ниц.**

## Музыка

Thomas Tallis: Spem in alium, Kings College-Choir/ Willcocks.

**S**pem in alium nunquam habui praeter in te,  
Deus Israel, qui irasceris, et propitius eris,  
Omnia peccata hominum in tribulatione dimittis.  
Domine Deus, Creator coeli et terrae, respice humilitatem nostram.

Я не надеюсь ни на кого, кроме Тебя,  
Бог Израиля, когда Ты сердисься, и когда сострадаешь,

И когда отпускаешь грехи человека в беде,  
Господь Бог, создатель неба и земли, милостиво посмотри на наше смирение.

## Установка

● *Стоя по кругу поворачиваемся к центру. — В то же время взглядом, обращенным внутрь себя, мягко воспринимаем весь круг.*

## Движение

● *Движения такие же мягкие, как у младенца. — Двигаемся из середины тела от одного жеста к другому.*

● *Полифоническое пение XVI века поддерживает плавное, медленное движение, благодаря которому мы ощущаем время.*

● *Опускаем шестнадцатую позицию и от пятнадцатой сразу переходим к семнадцатой.*

● *Прижимаем лоб к земле, на мгновение сосредотачиваемся, медленно выпрямляемся и в тот же момент садимся на пятки...*

● *Делаем в совокупности три падения на землю.*

● *При последней паузе в музыке руки складываем, как в одиннадцатой и двенадцатой позициях, и все вместе делаем шаг к центру, пока не коснемся руками других танцующих. — Берем за руки. — Все вместе танцуем по кругу.*

● *Правую ногу ставим в середину круга, переносим на нее вес. — Правую ногу приставляем обратно к левой. — Встаем на подушечки пальцев обеих ног.*

● *Левую ногу отводим назад, на край круга, переносим на нее вес. — Левую ногу приставляем обратно к правой. — Встаем на подушечки пальцев обеих ног.*

● *Правую ногу отводим в правую сторону, переносим на нее вес. — Правую ногу приставляем обратно к левой ноге. — Встаем на подушечки пальцев обеих ног.*

● *Левую ногу отводим в левую сторону. — Левую ногу приставляем обратно к правой ноге. — Встаем на подушечки пальцев обеих ног.*

● *После каждого вставания на пальцы опускаемся на всю подошву.*

● *Все вместе воздеваем руки к небесам и с заключительным аккордом опускаем простертые над серединой круга руки.*

# Созерцательный танец

**В**се хороводы на земле являются частью небесного танца, а от духовного танца происходят танцы жизни.

Руми

Под словом «созерцание», следуя традициям христианской мистики, мы понимаем беспредметное погружение в тишину, чтобы познать Бога, Божественную сущность, первопричину и суть природы. Созерцание — это плот, который должен нас туда доставить. Это упражнение. Это очень четкое упражнение.

● *Воспринимаем момент, в котором именно сейчас находимся, закрываем на мгновение глаза.*

● *Воспринимаем, что происходит с нами, когда наши чувственные ощущения приостановились, — сейчас, в этот момент.*

В спокойной медитации четко воспринимаем состояние нашего внутреннего «Я». Созерцание — это основа духовного пути. Однако есть свидетельства, что одного этого упражнения, которым интенсивно занимаются в течение долгого времени, для некоторых людей бывает недостаточно.

Меня глубоко потрясло то, что я увидела в Китае, в одной из клиник, где преимущественно лечат по методике цигун. Там ясно различают, кому необходима спокойная медитация, а кому движение, для того чтобы найти контакт со своим целительным внутренним источником. Больше ориентированные на внешний мир, экстраверты и/или склонные к стрессам люди руководствуются различными конфуцианскими или буддистскими упражнениями в тихой медитации. Интроверты или меланхолики занимаются молитвами в движении тела.

С точки зрения китайцев, многие люди в современном мире глубже погружаются в свою депрессию посредством тихой медитации.

Если исходить из того, что в нас воплощена природная сущность, стирается различие между внутренним и внешним миром. Чаще всего мы склонны познавать только внешний мир и считаем его действительностью. Из-за этого оказывается закрытым

внутренний мир. Если же мы хотим познавать только внутренний мир и отрицаем внешний, то и внутренний мир может остаться закрытым. Вполне возможно полностью отрешиться от мира. Но это никогда не приведет к полному познанию. Полное познание происходит в этом теле.

Люди, которые застывают в тихой медитации, именно посредством танца и телесной молитвы находят новый доступ к своим блокировкам: благодаря движению многое течет и изменяется. Интересно то, что во время танца переживаешь не только движение, но и покой. В большей степени это перетекание одного в другое, которое может привести к всеобъемлющей тишине и глубине. Многие люди, которые долгие годы проводили в тихой медитации, прежде редко постигали подобную глубину. Большинство людей лишь посредством соответствующих положений тела или движений вдруг получали доступ к своей глубинной сущности.

Для многих людей, которые перегружены мыслями и эмоциями и для которых непривычно спокойно сидеть на месте, концентрация внимания на теле является большой помощью и поддержкой; например, хождение, бег, работа в саду, танец.

Созерцание в тихой медитации и созерцание в движении могут неплохо дополнять друг друга, но, тем не менее, движение вытекает из тишины. В то же время движется все, что живет. Тихое сидение не является статичным. Возможно, это утонченный танец, внутренний танец.

Созерцательный танец — это сосредоточение в одном повторяющемся движении. Он концентрирует сознание посредством прислушивания, осязания, наблюдения, движения снаружи и изнутри. Быть в пространстве. Это не жесткая концентрация, а скорее тихое, ненавязчивое восприятие. Центр, общий круг, частью которого я являюсь, руки, ноги. — Сейчас? Только один этот шаг и ничего до и ничего после. Только этот шаг. Только сейчас.

**З**десь и сейчас я — неизменный танцевальный шаг танцора-божества, абсолюта, пустоты. Я должен жить в этот момент. Здесь я могу найти это и только здесь.

Все равно, в какой форме я вновь появлюсь. Я всегда неизменный танцевальный шаг этого безвременного танцора. Чем глубже я смогу погрузиться в этот танец, тем лучше мне будет. Все страдания происходят от моего сопротивления, от желаний моего «Я».

Виллигис Йегер

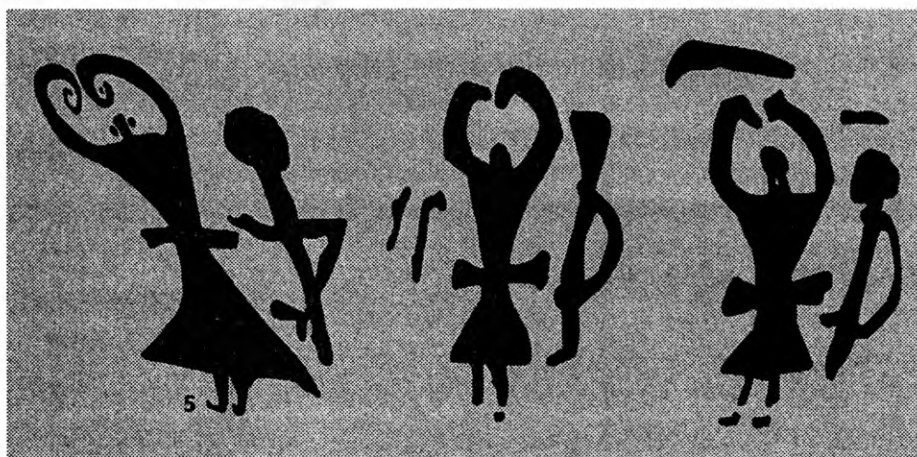
*Танец является таким же древним, как само человечество.*

С первобытных времен танцевал человек, чтобы вступить в контакт с Богом; например в пещерном храме Магурата, в северо-западной Болгарии мы встречаем изображения фигур в форме песочных часов, танцующих с партнером мужского пола. Женские фигуры перетянуты поясом. Их форма напоминает прообраз бабочки или двойной топор.<sup>39</sup>

В других пещерах есть рисунки, изображающие танцующую богиню-мать, окруженную большим количеством мелких фигур, большей частью в той же самой позе. И сегодня еще существуют незатейливые свадебные танцы, повторяющие эти же жесты. Эти танцы настроены на единое целое, связанное с природным годовым циклом.

Они служат великому целому, а тем самым и всему обществу и отдельному лицу. Они имеют четкую структуру, как и большинство танцев, являющихся переложением фольклора. Несмотря на непривычные для нас ритмы, по сути, они являются довольно простыми. Эти танцы, смотря по обстоятельствам и в связи с разными событиями, занимают огромное временное пространство.

Вообще можно сказать, что к танцевальным требованиям относится умение управлять центром тяжести. Если танцовщица или танцор внимательно следят за центральной частью своего тела, активизируется поток жизненной энергии. Вследствие такого подъема сил можно танцевать несколько часов подряд, и даже весь день и всю ночь, не испытывая усталости. Старые женщины еще могут вспомнить, как они в юности танцевали до упаду, а потом вставали и продолжали танцевать дальше.









Когда я была *на Балканах*, я один раз сопровождала на поля болгарскую исследовательницу этнологии музыки и танцев. Когда мы собирались в одной деревне поговорить со старой ткачихой, нам повезло. Все женщины этого местечка как раз в это время собирали урожай. А вечером они танцевали. Этот обычай уходит своими корнями в очень давние времена. После того как весь день они проводят в напряженной работе на полях, вечером они обязательно танцуют. И не только ради удовольствия, но и чтобы восстановить энергию и обрести силы для следующего напряженного трудового дня. Через этих женщин я по-новому взглянула на центральную сущность тела. Взаимосвязь устанавливается посредством кушака, который опоясывает талию (середину тела) каждой женщины.

Женщины встают по кругу и каждая правую руку кладет на кушак соседки, находящейся справа, а левую руку — на кушак соседки с левой стороны, так что руки их перекрещиваются (см. фото на с. 151).

Так они встают, слегка расставив ноги, и образуют замкнутый круг вокруг невидимого центра, который в то же время является центром каждой в отдельности. Без какого-либо знака или слова извне они начинают петь и танцевать, как будто бы и не прекращали этого делать, как стая птиц, которая вдруг сообща взмывает в воздух и как по мановению невидимой руки меняет направление. Это танец без конца и начала. Если спросить у женщин, для чего они танцуют, они единодушно ответят: «Ради здоровья!». В одном интервью по поводу своей исследовательской работы этнолог танцев профессор Анна Илиева и доктор Анна Штурбанова рассказали мне следующее:

**Р**езультатом танца является легкость, радость, ощущение счастья как во время танца, так и после него. Это не только эмоциональное, но и душевное состояние. Речь идет не только об индивидуальном развитии, о личном удовольствии, но и о вступлении человека в согласие с Богом. Речь идет о том, чтобы служить универсальной гармонии.

Эти танцы не выражают никаких эмоций. Нет ни веселых, ни печальных танцев. Дело не только в том, чтобы получить удовольствие. Ты вступаешь в контакт с первобытным состоянием. Танцы направляют эмоции в определенное русло и собирают их в одном ритуальном пространстве. Эмоции завязываются в узлы и освя-

щаются. Они подчиняются закону. Ты находишься в тесной связи с чем-то священным, всеобъемлющим.

Ритуальные танцы позволяют нам приблизиться к потерянно-му раю, в который мы не можем вернуться, но в котором мы можем во второй раз возродиться после смерти.

Когда я здесь, *в нашем современном мире*, с людьми, которые обязательно занимаются танцами, вожу хоровод, в котором мы держимся друг за друга и в то же время воспринимаем то, как мы держимся, совершенно естественно возникает движение, охватывающее весь круг. Без всяких слов, только посредством восприятия ног, рук, середины тела и дыхания, в общей середине само по себе возникает равномерное колебание. И пусть оно происходит. Это колебание является изначально близким всем нам с того времени, когда мы еще не родились. Вместе с тем, оно базируется на опорной силе земли, которая держит нас. Благодаря этой поддержке, можно осуществлять раскачивания, сначала в одну сторону, потом в другую сторону. И этот процесс нам всем хорошо знаком. При поддержке материнской руки младенец может приблизиться к ней. Даже тем людям, которым не хватает этого познания, это колебание, тем не менее, хорошо известно, и доверие к нему может возрасти.

Когда спрашиваешь людей на курсах об их переживаниях во время танца, они отвечают то же самое, что и женщины на Балканах:

**К**онцентрация мыслей и эмоций,  
ощущение счастья.

Многие способны танцевать часами.

Созерцательный танец предполагает преобразование всего человека изнутри. Преобразование не случается за один день. Оно происходит медленно и сокровенно. Как созревание каштанов. Кто весной ранним утром, перед рассветом, встанет рядом с каштаном, тот услышит очень тихие, но непрекращающиеся звуки «мбха», «мбха». Это шорох лопающихся почек.



С восходом солнца каштан замирает, и весь день и всю ночь от него не исходит никаких звуков. А в сумерки — снова «мбха».

**К**огда начинается танец, то существует только танец и больше ни одного танцора.

Веды

Следует продолжать упражнение до тех пор, пока танцоры и танцовщицы сами не станут танцем, как при медитации. Пока сам не станешь дыханием, пока сам не станешь звуком. Людям, которые привыкли к спокойному сидению, легче дается постоянное повторение одного и того же шага. Многие после танца медитируют более интенсивно.

В созерцательном танце речь идет о восприятии другой стороны нашей души посредством чувств.

Представленные здесь несложные танцы являются примером танцевальной молитвы в движении, дополненной созерцанием. Созерцательные танцы состоят не только из замедленных движений и шагов. Хотя медленные движения — также и в повседневности — тренируют и утончают наше восприятие, но и энергичные танцы часто бывают созерцательными. Мы с удовольствием танцуем народные танцы, а также и бальные танцы, которым я обучалась у Марии-Габриэлы Возин.<sup>40</sup>

**О**дна одаренная известная индийская танцовщица в результате несчастного случая потеряла одну ногу. После длительного перерыва она снова стала танцевать, еще лучше и красивее чем прежде. Никто не заметил протеза. На вопрос, как это ей удается, она ответила: «А разве для танцев нужны ноги?».

## Hubavi, Sveti Georgio ... Преподобный святой Георг...

---

*Ритуальный танец в деревне, расположенной между Софией и Петричем (Болгария).* Он является примером архаичного женского танца. Танцевальная песня была позаимствована из народного церковного календаря. Его исполняют с давних времен 6 мая, в день освящения женщин. Этнолог танцев и музыки профессор

Анна Илиева и доктор Анна Штурбанова во время своей исследовательской работы обнаружили, что с наступлением христианства святой Георг стал выступать в роли Деметры.

Изначально подобные танцы в начале ритуала исполняли только женщины, чтобы освятить землю и окружающее пространство. Двигаться в танце можно было и направо, и налево. Движение влево, то есть по часовой стрелке, в то же время являлось данью памяти предков. Это благодарность и приглашение прародительниц. В этом случае проходили в танце три раза по кругу или три раза пели песню.

## Музыка

Песня женщин: Hubavi, Sveti Georgio...

**П**реподобный святой Георг ранним утром выходит на поле и обзревает посевы!

## Установка

● *Замкнутый круг.*

## Положение рук

● *Руками держимся за кушаки соседей слева и справа.*

● *Правой рукой беремся за кушак стоящей справа соседки. Левую руку перекидываем через правую руку соседки слева и беремся за ее кушак. — С нами, бывает, танцуют и мужчины.*



## Шаги

- *Ставим правую ногу перед левой, по диагонали к центру, и переносим вес на правую ногу.*
- *Левую ногу отводим немного назад и налево, на периферию круга.*
- *Переносим вес обратно на левую ногу.*
- *Правую ногу вытягиваем чуть влево и к центру. — Да саро.*
- *Медленно, слегка покачиваясь, круг начинает движение влево. — Раскачивание середины сердца по направлению к земле и к центру круга, в ритме этой песни болгарских женщин.*

Для современного слуха эти песни являются непривычными.

При работе с очень большими группами во время курса созерцания неплохо получалось двигаться в этом танце и без музыки. Как описано в руководстве к первичным жестам, мы начинали естественное общее раскачивание из ощущений. И под это раскачивание совершался следующий шаг, следующее движение.

*Только один этот шаг и снова только один этот шаг.*

Меня держат за кушак, и я держусь за кушаки своей соседки и своего соседа, взором и движением сердца я устремлена к общему центру круга. С каждым шагом, в ритме, который нашли в себе сами танцующие, а теперь только просто повторяют, круг совершает движение. Мы все, как бы мы ни отличались друг от друга по своему происхождению, по своему мышлению и чувствам, каждый в отдельности и все вместе в некоторые моменты ощущаем себя огромным единым пульсирующим организмом.

Танцующие постоянно рассказывают, что это обращение середины сердца к земле вызывает такое чувство, будто они обрезают в своем сердце свои собственные посевы.

Мы благодарны Анне Илиевой и Анне Штурбановой за эти бесценные сведения, которые они нам предоставили и разрешили использовать в нашей книге.

Первобытные ритуалы и мифы древних народов нельзя напрямую, без адаптации, переносить в наше время. Но мы можем найти в них источники, которые будут иметь хождение и сегодня.

# Pravo Horo

---

В Болгарии, в деревнях, торжественный танец чаще всего начинается с Pravo Horo. Существуют многочисленные варианты этого вступления. «Хоро» означает «хоровод», «хор». Когда в античном театре выступал хор, речь шла только об истине, высказывалась только истина. В Болгарии танцующие не говорили: «Я танцую», они говорили: «Танцевать хоро». Под хоро подразумевались не только хороводы, но и совместное проведение времени и совместная трапеза.

«Право» означает «настоящий», «верный», «правильный», «искренний», «ободряющий».

## Музыка

Так же и тут существуют разные варианты: иногда пели, иногда играли на таких музыкальных инструментах, как волынка и барабан.

## Такт

- 2/4.

## Ритм

- *Краткий — краткий — длинный — длинный.*

## Установка

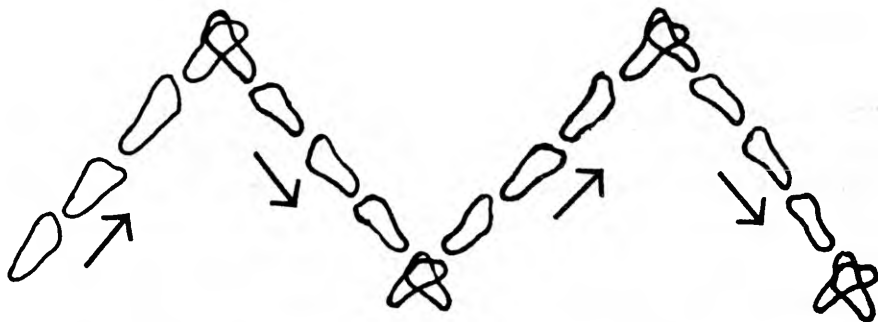
- *Разомкнутый круг, цепочка.*

## Положение рук

- *Держимся за кушаки (как указано в главе «Преподобный святой Георг»).*

## Движение в пространстве

- *Сужаем и расширяем разомкнутый круг. — Как одно дыхание. — Можно сходиться и расходиться. Цепочка позволяет участвовать в танце большому количеству людей и принимать широкие пространственные формы. Танцевать можно как в закрытых помещениях, так и на площадях и на лоне природы.*



## Шаги

*Равномерные небольшие шаги:*

- Правую ногу ставим наискосок вправо к середине — краткий.
- Левую ногу ставим наискосок вправо к середине — краткий.
- Правую ногу ставим наискосок вправо к середине — длинный.
- Левую ногу ставим наискосок вправо к середине — длинный.
- На левой ноге под углом примерно 60 градусов поворачиваемся налево.
- Правую ногу отводим назад наискосок вправо к краю круга — краткий.
- Левую ногу отводим назад наискосок вправо к краю круга — краткий.
- Правую ногу отводим назад наискосок вправо к краю круга — длинный.
- Левую ногу отводим назад наискосок вправо к краю круга — длинный.
- На левой ноге под углом примерно 60 градусов поворачиваемся направо. — *Da sarо...*

## Veni sancte spiritus

В Уршаллинге на Химзее в церкви святого Якова находится фреска (конец XIV века), на которой изображены Бог-Отец и Бог-Сын, которые держат в своих руках Святого Духа в женском обличье.

Слово «Духиня» звучит очень необычно для многих людей, но сущность гимна *Троицына дня* имеет женские черты.

**С**пустись, о Святой Дух-женщина,  
разрывающая темную ночь,  
излей свет в этот мир.  
Приди, любящая всех бедных,  
приносящая добрые дары.  
Приди, освещающая каждое сердце,  
величайшая утешительница в страдании,  
Сердце и разум наш возрадуй,  
восхитительная усада в нужде.  
В беспокойстве Ты даришь покой,  
в жару Ты изливаешь прохладу,  
утешаешь в страдании и смерти.  
Приди, о Ты, благословенный Свет,  
наполни сердца и лица,  
проникни в самую глубину души.  
Без твоего живительного дыхания  
в человеке ничто не может осуществиться.  
Ничто не может исцелиться и быть здоровым.  
Что осквернено, очисти,  
влей жизнь в истощенного,  
исцели там, где мучает болезнь.  
Согрей мрачное и холодное,  
освободи то, что в себе застыло.  
Укажи правильный путь сошедшему с пути.  
Прояви свою милость к народу, Тебе преданному,  
Уповающему на Твою помощь.  
Позволь увидеть свершение Твоего блага и радость вечности.  
Аминь. Аллилуйя.



## Музыка

Taize-Cantate!

Музыка Я. Бертхира.







## Установка

- Каждый отдельно находится в пространстве, стоит, повернувшись к алтарю или к центру круга.

## Движение

- Под звуки гимна раскрываемся от середины сердца вниз и вверх.
- Молитвенное движение можно совершать в два раза медленнее.

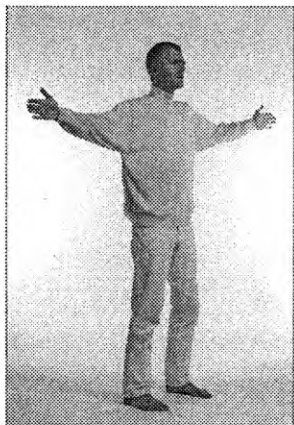
- Каждое опускание включает в себя внутреннее выпрямление, и при каждом выпрямлении остается связь с землей.

Не только в Троицын день, но и в начале каждого курса или на новом месте, а иногда и в начале практики созерцания, мы открываем занятия с этого обращения к Святому Духу или к Святой женщине-духу.

Утро мы начинаем со свежего воздуха, то есть открываем окна и делаем разогревательное упражнение, разминку с похлопываниями (см. с. 76–79).

*Вступление к танцу может выглядеть так:*

- Мы снова начинаем от середины. — Расслабляем область пупка, в это же время ощущаем внутреннюю поверхность ног и ступни. — Контакт с поверхностью. — Воспринимаем вертикальное положение тела. — Стоим, ощущаем перпендикуляр своего тела.



- Переносим вес на правую ногу. — Раскрываем подошву левой ноги, ведя ее по полу, и ставим ногу примерно на ширину плеч. — Медленно переносим вес так, чтобы он равномерно распределился на обе ноги. — Обе ступни стоят параллельно.

- Раскрываем руки и ладони. Итак, мы стоим как «пустая чаша»...

- Воспринимаем пространство перед нами, за нами, под нами, над нами.

● *Воспринимаем пространство с обеих сторон.*

● *Дышим в пространстве.*

● *Раздвигаем руки в обе стороны на высоту груди. — Локти чуть ниже, чем ладони.*

● *Какова теперь вертикаль? — Горизонталь? — Ладони?*

● *Оба полюса ладоней находят друг друга в горизонтали. — Вертикаль и горизонталь скрещиваются. — Перед серединой сердца.*

● *Ощущаем, что происходит, когда ладони сближаются и когда они уже соприкоснулись, — дышим серединой тела — ногами.*

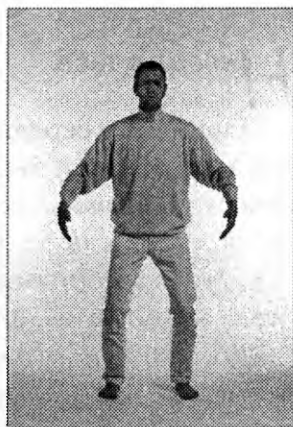


**Р**аскрываемся к земле.

● *Увеличиваем расстояние между ногами. — Ступни стоят параллельно.*

● *Середину бедра опускаем книзу. Колени согнуты. — Опускаемся настолько, чтобы коленям было удобно и чтобы не было трудно так стоять. — Чем шире мы поставим ноги, тем ниже мы сможем опуститься.*

● *Начиная от середины, как бы раскрываем руки и ладони по направлению к земле и опускаемся.*

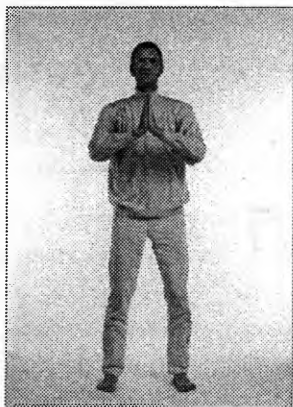


**З**емля в тебе.

● *Импульс к совершению обратного движения поступает от земли через подошвы. — Слегка отталкиваемся. — Поднимаемся.*

● *Ладони сомкнуты на уровне груди.*

**Р**аскрываемся небесам.





- *Поднимаемся — раскрываемся — тянемся — колени до конца не выгибаем. Руки могут быть широко расставлены.*
- *Руки в обратном направлении, через темя, снова смыкаются ладонями на уровне середины сердца.*

**Н**ебеса в тебе.

Начиная от середины сердца, мы призываем Святой Дух, раскрываясь земле, и заключаем ее в своем сердце; мы раскрываемся небесам и заключаем их в своем сердце. Молитва — это обращение к земле, к небесам и к сердцу.

С благодарностью я принимаю этот танец от Димо Минкенберга, который он привез нам из Финдхорна от Анны Бартон. До самой своей смерти он поддерживал больных СПИДом, учил их живительным, вселяющим надежду танцам. Димо живет в этом танце.

## Восхваление силы цветущей природы

---

**Л**иственное дерево раскрывает нежные зеленые руки —  
для восприятия света.

Рут Гримм

Весной, после долгой серой зимы, мы с группой женщин отправились в свежий, освещенный солнцем, зеленеющий буковый

лес. Неподдающаяся описанию сияющая сила вливалась в нас. Мы просто стояли, раскрыв наши лица, груди, животы, нашу кожу и руки, нашу душу, — и стояли мы на покрытой прошлогодними листьями, мягкой, влажной лесной почве. Мы вдыхали запах цветущей зелени. Благодаря этому цветению, мы ощущали себя пронизанными светом. Мы были проникнуты светом, взволнованы, удивлены, потрясены. С чувством благодарности и сопричастности мы начали поднимать руки и ладони к верхушкам деревьев, а затем снова опускали их от неба к темени, перед лицом, шеей, серединой сердца, вдоль живота, лобка и ног. Мы беспрерывно повторяли одно это движение, не произнося ни слова. Это было сродни творению. Это было так, как будто мы присоединялись к этому внешнему и внутреннему явлению. Мы были едины: мы насыщались зеленью. Мы пили свет. Жажда утолялась посредством насыщения светом, исходящим от цветущей зелени. Мы ощущали себя сытыми. И позже мы чувствовали себя сияющими, наполненными светом, благодаря молодой зелени этой листвы.

**Е**сть сила в вечности, и эта сила зеленая. Из светлой зелени созданы небо и земля, и вся красота мира.

Нет ни одного создания, которое бы не обрело своего внутреннего сияния благодаря Божественной силе цветущей природы.<sup>41</sup>



Хильдегарда фон Бинген говорит нам, что все живое в макрокосмосе и микрокосмосе подвергается воздействию единой силы, а именно, этой святой силы цветущей природы.

## Музыка

Хильдегарда фон Бинген. О nobilissima Viriditas для Катарины Шредер.

Ее композиции Хильдегарда называет «Симфонической гармонией небесных откровений». «Человеческая музыка — это восхваление чуда создания — эхо небесных звуков».

Музыка св. Хильдегарды звучит в не совсем обычном ритме.

- *Все вместе начинаем раскачиваться.*
- *Несколько раз подряд танцуем под пение Катарины Шредер.*
- *Продолжаем движение и во время музыкальных пауз.*

**O** nobilissima viriditas, quae radicas in sole,  
Et quae in candida serenitate luces in rota,  
Quam nulla terrena excellentia comprehendit,  
Tu circumdata es amplexibus divinorum mysteriorum.  
Tu rubes ut aurora et ardes ut solis flamma.

О благороднейшая зелень, что цветет на солнце  
И сверкает в светлой радости в центре вращающегося колеса,  
Которое не вмещает все величие земного мира:  
Объята силой сердца Божественных таинств,  
Ты вся в отблесках красного, как утреннее сияние,  
И пылаешь как жар солнца.  
О зелень природы, ты окружена любовью.

Хильдегарда фон Бинген <sup>42</sup>

Этот танец можно исполнять также в ритмах колокольного звона, например, под звуки церковных колоколов: ритмическое покачивание во время боя колоколов в шесть часов.

*Цветущая зелень не оценивается и не анализируется.* Она всегда здесь. В нас и вокруг нас. Танцевать под музыку «О благороднейшая зелень» можно везде, все равно, где мы находимся: на лесной лужайке или в шумном городе.

«Воспринимать шумы мягким ухом» означает: воспринимать их не оценивая и не различая. Прислушиваться к шорохам,

которые возникают в данный момент. Ветер, который шевелит траву. Шуршание листьев на деревьях. Гул летящего самолета или грохот мчащегося мимо мотоцикла. Или шум, производимый строителями. Все, что присутствует здесь и сейчас, относится к танцу.

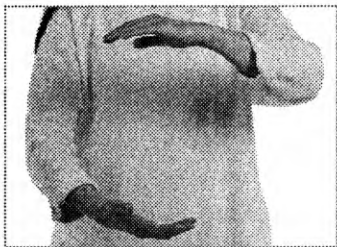


## Установка

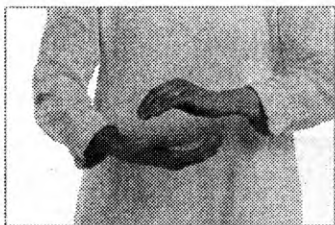
- *Распределяемся по отдельности в пространстве или по кругу.*

## Руководство

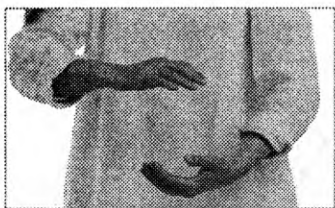
- *Этот танец очень органично вытекает из второй позиции. — Ощущаем раскрытые ладони. — Воспринимаем пространство и температуру воздуха вокруг ладоней и между пальцами.*
- *Вы можете себе представить внутри ладоней шар? — Шар из света? — Медленно сдвигаем ладони так, как будто обхватываем шар.*



- *Крутим и поворачиваем шар. — Ладони раздвигаем и снова сдвигаем. — Представляем между ладонями световой шар.*  
*(Представить — значит ощутить руками, а не мысленно представить!)*



- *На каком расстоянии особенно интенсивно ощущается шар? — Фиксируем это расстояние. — Переносим шар на уровень пупка, приблизительно на расстояние одной ладони от тела.*



- *Левая рука внизу — правая наверху.*
- *Ставим ноги на ширину плеч, вес распределяем равномерно на обе ноги. — Слегка опускаемся.*



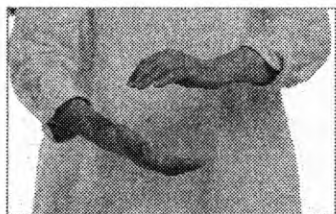
- *Левую руку, держащую шар, дугой опускаем вниз и влево. — Правая рука сопровождает шар.*
- *Вес переносим на левую ногу.*
- *Правая нога остается в контакте с поверхностью.*

● Поднимаем туловище в круговом движении, меняем ладони местами — левая рука наверху, правая рука внизу.



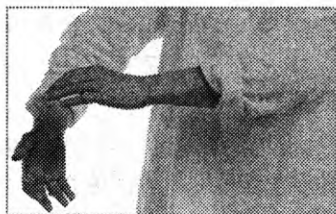
● Возвращаемся к середине тела. Вес равномерно распределяем на обе ноги.

● Опускаем тело.

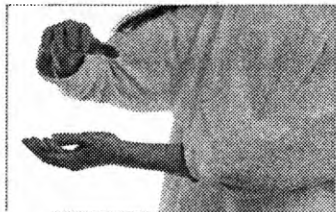


● Поворачиваемся направо — опущенная правая рука тяжелее левой руки.

● Левая рука легкая и следует за правой, держащей шар.



● Контакт между ладонями не прерывается. Руки как бы вычерчивают восьмерку вокруг центра.



● Опускаем живот, бедра и колени. — В это же время опускаем все тело.

● Это опускание одновременно является и замыканием. При этом не теряем контакта с пространством.

● При поднятии происходит раскрытие всего тела в длину. При этом не теряем контакт со своей серединой.

● Вес распределяется по ногам на одну и на другую сторону.

● Мягкий, созерцательный взгляд направлен на середину круга. Одновременное восприятие всего круга.





Все вместе медленно начинаем движение, оставаясь в контакте друг с другом. Мы раскачиваемся в ритме музыки. Когда мы наклоняемся на левую сторону, мы имеем больший контакт с соседкой слева и двигаемся в том же ритме, что и она. Когда мы наклоняемся на правую сторону, мы имеем больший контакт с соседкой справа и двигаемся в том же ритме, что и она.

Мы непрерывно совершаем круговые вращения всем телом.

Световое пространство между ладонями круглое. Оно может увеличиваться или уменьшаться. Если оно увеличивается, движение убыстряется, и наоборот, если пространство уменьшается, движение замедляется.

Мы все время перенимаем ритм и движения наших соседей и переносим их дальше. Как бы воспринимая весь круг, каждый становится частицей световой волны.

По истечении 10, 15, 25 минут, смотря по обстоятельствам, останавливаемся и внутренне сосредотачиваемся.

● *Каковы сейчас наши ощущения? — Как мы воспринимаем ноги, руки, середину тела? — Ощущаем ли мы тепло? — Ощущаем ли мы в ладонях свет и жизненную силу?*

● *Каково сейчас пространство вокруг нас?*

● *Ощущаем ли мы контакт с нашими соседями, с кругом? — И со всей окружающей средой в совокупности?*

*Эта жизненная сила, которая проходит через наши ладони, которую мы воспринимаем то сильнее, то слабее, является не нашей силой. Это Божественная сила, которая протекает по нашим ладоням. При помощи жеста, который для каждого из нас соответствует истине, мы можем передавать эту жизненную силу другому существу, другому человеку где-то в этом мире, тому, кто в этом нуждается.*

● *В тесном кругу мы можем возложить руки друг на друга.*

● *Также мы можем положить руки на свое тело, на наиболее уязвимое место, которому требуется поддержка. — Или мы кладем руки на область пупка и передаем ему энергию, которая затем сама распространяется по всему телу, особенно в тех местах, где она больше всего нужна.*

# Хожение восьмеркой

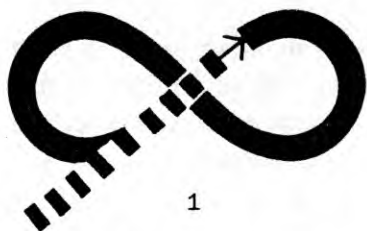
Несколько лет назад одна женщина мне рассказала, что она с другими женщинами в Швейцарии переняла древний обычай альпийских гор. 2 февраля, через 40 дней после Рождества, в день Девы Марии, мессы освящения огня, они несколько часов шагали в поле по снегу, рисуя ногами восьмерки. А вечером в горной хижине они зажигали большое количество ламп и свечей и отмечали этот католический праздник. (К сожалению, я не смог принять участие в этом ритуале.) Но мне о нем рассказали. Это очень красивый обычай: в часы, когда небо и земля сближаются, собственными ногами изображать на земле небесные знаки бесконечности, чтобы благословить поля, чтобы благословить людей.

В последние годы 2 февраля мы всегда оставляли свои следы на снегу или на замерзшей земле. Иногда мы шагали и пели, иногда мы шагали под звуки барабана, а временами и в полной тишине: особенно по вечерам или ночам, со свечами мы ходили по снегу и слышали только шорох своих шагов.

## Бесконечность Здесь

Ходим во всех направлениях, то по часовой стрелке, то против часовой стрелки. Ходим туда-сюда, раскачиваясь, постоянно пересекаясь, только один этот шаг.

## Движение в пространстве



1



2



3



4

# Вечность Сейчас

**Я** сам являюсь вечностью, когда отрешусь от времени, когда становлюсь единым с Богом, а Бог становится единым со мной.

Ангелус Силезиус

Как я могу покинуть время и соединиться с Богом?

Тем, что я покидаю время: Сейчас, в данный момент, при одном этом шаге.

*Хождение восьмеркой требует особенной внимательности. Большой акцент ставится на пересечении. В конце краткой музыкальной паузы постоянно сосредотачиваемся. То в одном месте, то в другом, иногда на пересечении.*

## Музыка

Ритм задается музыкальными инструментами, прочувствованно звучащими; инструментами, которые в восточной церкви призывают к послеполуденной молитве. В греко-ортодоксальных храмах звонят в колокола или звучит семантрон. Ударные ритмы означают:

**П**омни о том, что ты человек. Помни о том, что ты человек. Помни о том, что ты человек...

Или: Помни о своем даровании. Помни о своем даровании. Помни о своем даровании ...

## Положение рук

● Сначала руки и ладони лежат на середине тела, как в первой позиции (с. 84), затем они раскрываются, как во второй позиции (с. 89), и как в пятом жесте образуют «пустую чашу» (с. 97), с тем чтобы в конце снова закрыться на середине.

● В темноте обеими руками «несем огонь».

## Движение в пространстве

● С двух сторон, крестообразно, сразу все, приближаемся к центру и как бы «вдеваем нитку в иголку» по «системе застежки-молнии», образуя восьмерку. Постоянно меняясь местами, один

человек идет с одной стороны, следующий с другой стороны, пока восьмерка не заполнится. — Ее объем зависит от размера свободного пространства и количества участников.

На открытом пространстве могут быть разложены два костра, на соответствующем расстоянии друг от друга; а во внутреннем помещении две свечи.



Свободное хождение оживляет восьмерку. — Такое хождение — не легкий танцевальный шаг. Оно требует полного внимательного присутствия. — Движение начинаем от середины тела. (см. Руководство с. 84–85).

● *Всей ступней стоим на земле, в то время как другую ступню перемещаем, начиная с пятки, приподнимаем и уверенно ставим. Только после этого перемещаем первую ступню. — «Заставляем себя шагать». — Шаг за шагом легко перемещаем ноги, просто идем в описанном выше ритме.*

● *Сосредотачиваемся с обращенным в большей степени внутрь себя взглядом. — В то же время концентрируем внимание на человеке, который идет впереди. — Соблюдаем равную дистанцию, чтобы при перекрещивании не возникло сбоя и задержки. — Во время коротких пауз внутренне сосредотачиваемся. При этом можно поменять положение рук. — При продолжении движения следует следить за тем, чтобы первый шаг все делали одновременно. — Мы шагаем в широком пространстве.*

**Ч**еловек, который находится на пути к Богу, идет с Ним в ногу. Этот человек полностью присутствует в настоящее время, его голова там, где его нога; его нога там, где его голова.

Ал-Худжвири

## Сейчас

**В**ремя как вечность, а вечность как время. Если только ты сам не делаешь различий.

Ангелус Силезиус





Вечность — это не определенная последовательность времени. Вечность — это состояние существования в настоящем. И оно всегда здесь и сейчас. Бесконечность — это не определенная последовательность пространства. Бесконечность — это состояние существования в настоящем. И оно всегда здесь и сейчас.

При ходьбе восьмеркой постоянно возникает вопрос: «Что есть время?» Время — это наше восприятие изменений. Изменения происходят в нашем сознании. Оно воздействует на наши физиологические изменения в течение всей жизни.

Один исследователь пытался выяснить, почему у некоторых народов люди доживают до глубокой-глубокой старости. Он пришел к выводу, что это происходит не благодаря употреблению чеснока или купанию в ледяной воде, а из-за того, что эти люди имеют одинаковое сознание: коллективное сознание существующего рода, существующего общества о том, что быть старым — это прекрасно. Быть старым означает у этих народов быть более значимым.

Времени «у себя и для себя» не существует. Мы познаем его в разные периоды и при разных обстоятельствах по-разному. Время «промчалось быстро» или «время пробежало». Когда мы спешим и суетимся, нам не хватает времени. «Закат солнца прекрасен тем, что время останавливается». Время останавливается, потому что останавливается поток сознания. Если мы познаем, что мы являемся потоком сознания, в наше распоряжение будет предоставлено все время. Мистик воспринимает прошлое и будущее как неделимое целое. Бог создает мир сейчас, в данный момент.

**Э**кхарт проповедует: «...если мы скажем, что Бог создал мир вчера или создаст завтра, мы будем выглядеть глупо; Бог создает мир и все вещи сейчас, в настоящем. И времена, существовавшие тысячи лет назад, являются для Бога такими же настоящими и близкими, как и время, которое есть сейчас».

**П**ервичная действительность — это время и безвременье. В познании этого лежит решение многих вопросов. Если мы не сможем размышлять о безвременье, мы не найдем решений. То, что нечто может быть безвременным и в то же время существовать во времени, не поддается нашему ментальному познанию.

Сознание нашего «Я», привязанного ко времени и к пространству, может привести нас только к границе этого познания. Оно не в состоянии перешагнуть границу в безвремяе. Только освобождение может перенести нас к лучшему «совершенно другому»... Наш разум, вращающийся во времени и пространстве, не в состоянии достичь этого познания. Из-за этого он чувствует себя уязвленным.

Виллигис Йегер

Конец времени будет не когда-то там, а в данный момент. Сейчас. Только сейчас мы познаем бытие нашей жизни. К этому относится и смерть, и возрождение. Воспринимаемый таким образом момент может поколебать обычное течение нашей жизни.

Только сейчас, в одном этом движении. Сейчас, при этом танцевальном шаге. При одном этом танцевальном шаге. При одном этом шаге.

Ничего до.

Ничего после.

Только сейчас.

Сейчас.

Сейчас.

Сейчас.

Одно это дыхание — мое последнее дыхание.

Одно это дыхание — мое первое дыхание.

**О** бессмертие, скрытое в прошедшем, уже царит будущее.

Рут Гримм

## Медитация на четыре стороны света

---

### **Динамичная молитва в движении тела**

Такой способ медитации предложил Ябран Мохамед Себнат, учитель в области спиритуализма из Марокко. Он рассказал, что эти движения очень давно привиделись во сне одному молодому исследователю с гор Атласа. Для него эти движения стали одним из многих элементов, которые помогли ему тогда излечиться от смертельной болезни. После своего выздоровления молодой



исследователь отправился познавать мир. Во время своих путешествий он показывал людям, которых встречал по дороге, некоторые из этих движений. Много лет спустя они стали одним из излюбленных способов медитации. За это время многие люди изучили и полюбили эти движения и стали выполнять их ежедневно.<sup>43</sup>

Эта медитация оказывается полезной и в том случае, если мы ленимся или слишком заняты и выполняем эти движения лишь время от времени. Их нельзя делать по принуждению и ожидать каких-то определенных результатов. Регулярно повторяемые движения приводят нас к настоящему моменту, к нашей середине, и одновременно к пространству, в котором мы находимся.

Искренне благодарю Ябрана за этот удивительный способ медитации и за разрешение опубликовать его в этой книге. Свои рекомендации Ябран формулирует так:

**Д**вигайся, дыши и выражай свою красоту.

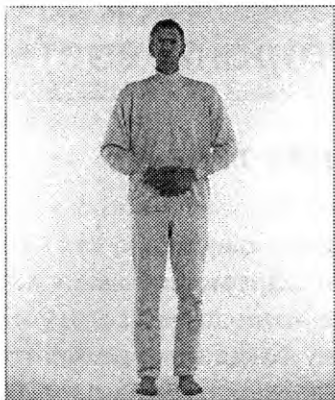
## Музыка

«Медитация на четыре стороны света».

Еще лучше, если кто-то будет непосредственно отбивать ритм. «Четыре стороны света» мы танцевали также под звуки природы, на горных лугах и на берегу моря.

## Установка

● *Стоим по одиночке в пространстве, повернувшись на север, к центру круга или к алтарю.*

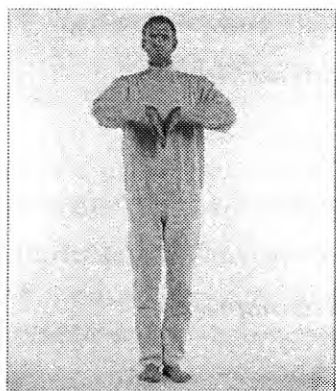


## Руководство

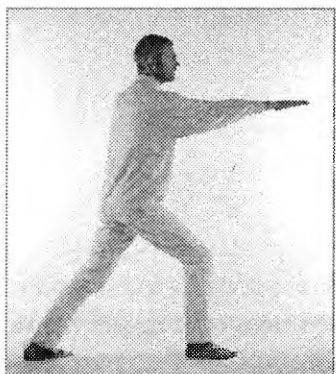
Главными элементами являются дыхание, касание и движение (1–4-я фазы).

● *Твердо стоим на полу, ступни плотно прижаты к поверхности.*

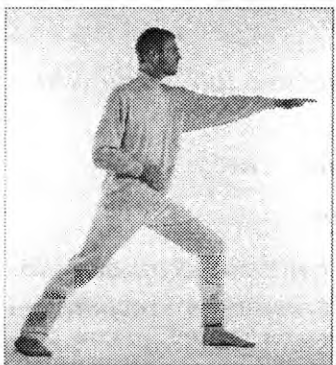
● *Кисти лежат одна на другой в области пупка. Дыхание спокойное.*



- Вдыхаем через нос.
- Ладони сдвигаем к середине сердца.
- Раскрываем ладони.



- Выдыхаем через рот. Правая рука вытянута в определенную на данный момент сторону света. Левую руку кладем на живот.
- В это же время выставляем далеко вперед, в том же направлении, правую ногу.
- Правое колено на одном уровне со ступней. Левая нога вытянута.



- То же самое движение с левой стороны.

**1-я фаза.** Поворачиваемся на север. (Или к центру, к алтарю).

- Все движения выполняются в направлении на север. (Повторяем их до окончания музыкального отрывка).

**2-я фаза.** Стоим, повернувшись на север.

- Движения с правой стороны на восток.

- Движения с левой стороны на запад.

(Повторяем их до окончания музыкального отрывка).

**3-я фаза.** Стоим, повернувшись на север.

- Движения с правой стороны на юг (поворот на 180 градусов).

- Движения с левой стороны на юг (поворот на 180 градусов).

(Повторяем их до окончания музыкального отрывка.)

**4-я фаза.** Стоим, повернувшись на север.

- Движение с правой стороны на север.

- Движение с левой стороны на север.

- Движение с правой стороны на восток.

- Движение с левой стороны на запад.

- Движение с правой стороны на юг.

- Движение с левой стороны на юг.

(Повторяем их до окончания музыкальной паузы).

- Между фазами внутренне сосредотачиваемся. Руки можно положить на середину тела.

**5-я фаза.** Поворачиваемся! Эта часть медитации базируется на танце дервишей.

- Правую руку и правую ладонь поднимаем к небу.

- Левая рука и левая ладонь опущена вниз к земле.

● Голову слегка наклоняем вправо, взгляд с полузакрытыми глазами направлен внутрь себя. — Прислушиваемся к сердцу. — Правая сторона тела изогнута как колесо.

● Правую ногу поворачиваем против часовой стрелки вокруг оси левой ноги, вокруг левой стороны тела. Правую ногу каждый раз ставим на землю.

● Весь вес в основном перенесен на левую ногу. — Левая сторона тела, как дерево, вросшее корнями в землю.

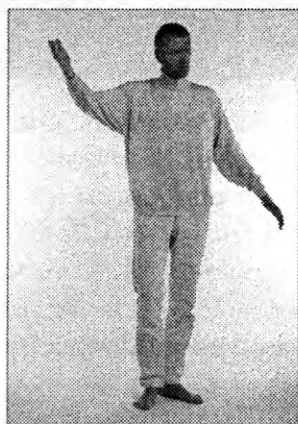
Для начинающих или для людей, у которых при поворотах кружится голова, следует при вращении иметь точку опоры:

● Правая ладонь находится на уровне глаз. — Левая ладонь на сердце. — Вращения можно совершать в медленном темпе. — Равновесие можно удерживать посредством фиксирования взгляда на правой ладони, как при поворотах, так и при остановках.

● Обязательно поддерживаем контакт с серединой тела, левая ступня находится в контакте с поверхностью.



**6-я фаза.** Сосредотачиваемся. При этом можно просто стоять прямо и/или стоять, положив ладони на живот или на середину сердца. — Также можно встать на колени и упереться лбом в пол или лечь на землю. — Следим за своими ощущениями.



Медитация на четыре стороны света укрепляет и придает силы. Она оказывает очищающее воздействие на дыхательные пути. Она настолько динамичная, что при этом легко потеешь. Если напряжение оказывается слишком высоким, особенно это касается пожилых участников курса, то не мешает делать паузы между движениями и сосредотачиваться.

Это упражнение очищает нас от наших концептов. Все мысли и чувства, возникающие во время медитации, могут прийти в движение вместе с дыханием. Данное упражнение может принести успокоение людям, которые переполнены чувствами и эмоциями и которые не могут спокойно сидеть на месте.

Это полное жизни самоотречение в направлении определенной стороны света. Данная медитация просветляет людей, а также пространство. В то же время она является отличным упражнением



на каждый день. Она воплощает тезис «Слушать изнутри, действовать снаружи».

Многие мамы и папы и те, кто работает в социальной сфере, стараются дать больше, чем они имеют. На этих же занятиях мы стараемся дать столько, сколько мы можем, и не больше того, что мы имеем. Медитация на четыре стороны света позволяет танцующим снова и снова переживать то, что они танцуют.

**Т**ам снаружи, где я кружусь, там есть я. И широкие горизонты раскрываются как цветы в моем сердце. Лишь когда я начинаю танцевать, я живу. До этого я не существовал.

**Г**де танцующий ступает ногой, там из пыли возникает источник жизни.

Руми

## Наша мать-земля

---

Этой молитве, предположительно возникшей из текстов эссеес, я научилась в начале 1980-х годов при моей первой встрече с Марией-Габриэлой Возин. С тех пор я не перестаю делать это упражнение. Большое спасибо!

Молитвенные жесты как айсберги, где текст, произносимый при этом, является вершиной айсберга.

**Н**аша мать-земля,  
Твое имя свято.

Твое — это царство земли.

Ты проявляешь свою волю в нас.

Каждый день ты посылаешь своих ангелов.

Пошли их и к нам.

Наши прегрешения перед тобой мы стараемся искупить.

Прости их нам.

И исцели нас от всех болезней,

Ибо в тебе земля и наше тело становятся единым целым.

Аминь.





НАША МАТЬ-ЗЕМЛЯ,



ТВОЕ ИМЯ СВЯТО.



ТВОЕ ЕСТЬ ЦАРСТВО  
ЗЕМЛИ.



ТЫ ПРОЯВЛЯЕШЬ  
СВОЮ ВОЛЮ В НАС.



КАЖДЫЙ ДЕНЬ ТЫ ПО-  
СЫЛАЕШЬ СВОИХ АНГЕЛОВ.



ПОШЛИ ИХ И К НАМ.



НАШИ ПРЕГРЕШЕНИЯ ПЕРЕД ТВОЕЙ  
МЫ СТАРАЕМСЯ ИСКУПИТЬ.



ПРОСТИ ИХ НАМ.



И



ИСЦЕЛИ НАС



ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ,



Ибо в тебе земля



и наше тело стано-  
вятся единым целым.



Аминь.

В древние времена у народов, которые еще были связаны со своими традициями, существовали помещения, куда могли входить только женщины, и помещения, куда могли входить только мужчины.

Именно сегодня важно заботиться о том, чтобы определенные области нашего познания были недоступны для противоположного пола. Женская и мужская энергии, таким образом, лучше сохраняются и в какое-то другое время смогут еще сильнее зазвучать в унисон.

Чтобы укрепить нашу силу, нам нужно время и пространство, в котором мы, женщины, находимся среди женщин, где мы можем размышлять о нашей стойкости и о нашем бытии. Наш путь определяется циклами, которые связывают нас с единым целым.



Важно время от времени находиться только между собой и осмыслять мифы о великой Матери. Мы можем взаимно давать друг другу силы на каждый день повседневной жизни, которая довольно сильно зависит от мужчин. Женские мифы учат страданию ко всему живому. Святость земли в том, что она является телом великой Матери.

После падения стены (стена, разделявшая Германию) я с одной индианкой пошла собирать травы на нейтральную прежде территорию. За каждый сорт травы, который мы вырывали, она благодарила мать-землю, молилась на четыре стороны света и кланялась. Четыре раза во время молитвы она сыпала на землю табак. Другие люди кладут на землю освященные травы или что-нибудь сладкое, прежде чем что-то от нее взять. От цыган я слышала, что пожилые мужчины даже снимают шляпу, когда проходят мимо куста бузины.

## Молитва о мире

---

**Г**осподи, сделай меня орудием твоего мира:  
ибо я осмеливаюсь любить там, где другие ненавидят;  
ибо я прощаю тогда, когда другие таят обиду;  
ибо я стараюсь улаживать споры;  
ибо я говорю правду там, где царит заблуждение;  
ибо я даю надежду тому, кого мучают сомнения;  
ибо я зажигаю свет там, где правит темнота;  
ибо я приношу радость туда, где живут печали.  
Господи, позволь мне познать тайну твоего мира:  
ибо я утешаюсь, когда я утешаю;  
ибо меня понимают, когда я понимаю;  
ибо меня любят, когда я люблю.  
Ибо тот, кто отдает, тот получает;  
кто забывает о самом себе, тот находит;  
кто прощает, тот будет прощен;  
а кто умрет, тот не будет забыт.

Молитва приписывается святому Франциску

Перед тем как идти спать, сделаем упражнение под музыку итальянской молитвы о мире.

Хореография — Марии-Габриэлы Возин.

## Музыка

Cantiones sacrae

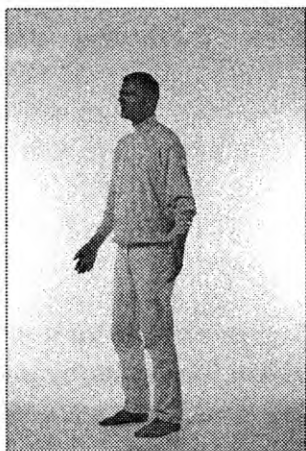
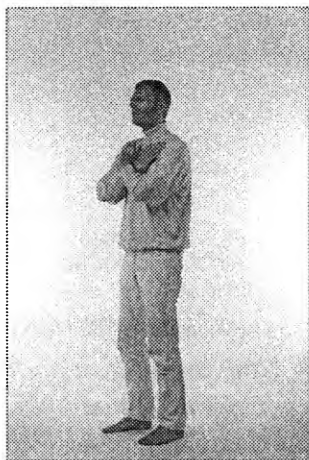
Священная песня для хорового пения.

**O** Signore, fa di me  
un instrumento  
della tua pace...

О Господи, сделай меня  
орудием Твоего мира.

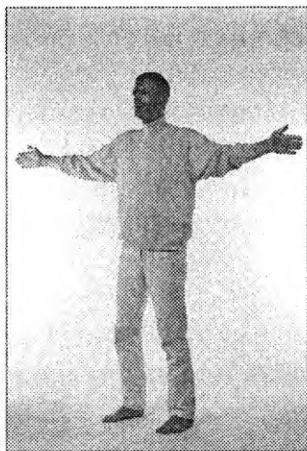
## Установка

- Распределяемся в помещении по одному или встаем в круг. Поворачиваемся лицом к алтарю или к центру круга.
- Руки скрещены на середине груди



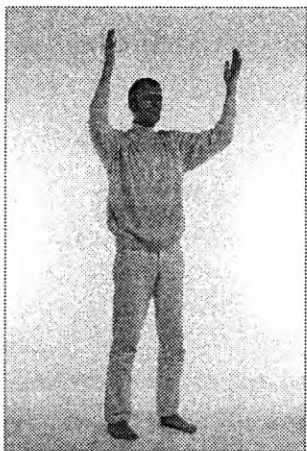
O SIGNORE!

- Раскрываем сердце и руки.
- Разводим обе руки в стороны и опускаем их. — Стоим в позе «пустая чаша».



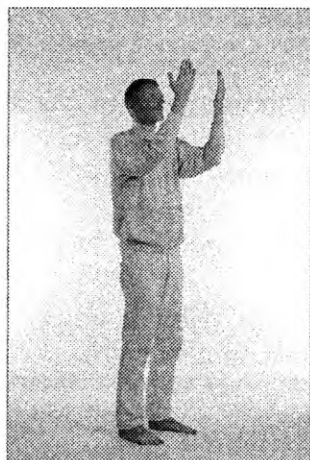
FA DI ME

- Разводим обе руки в стороны. — Охватываем творение.



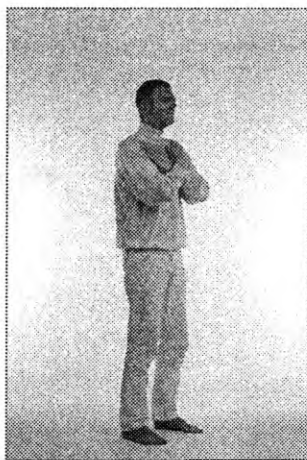
UN INSTRUMENTO

● Поворачиваем ладони вверх и поднимаем руки. — Становимся орудием, пористым, как тростниковая флейта между небом и землей.



DE LA TUA

● Поворачиваем ладони к лицу. — Ладони и руки держим перед лицом.



PACE

● Опускаем руки и снова скрещиваем на груди.

● Этот ряд молитвенных жестов последовательно повторяем как танцевальные движения: пять раз поворачиваемся к алтарю или к середине круга, пять раз в каждую из четырех сторон света. — (По окончании строфы делаем поворот на одну чет-

*верть через правое плечо и поворачиваемся в соответствующую сторону.) — Пять раз поворачиваемся к алтарю или к середине круга.*

● *Краткое замечание: один и тот же последовательный ряд жестов делаем на данный момент только один раз.*

За эту молитву сердечная благодарность Марии-Габриэле Возин!

## Хожение по лабиринту<sup>44</sup>

---

«Смогу ли я снова из него выйти?» — «Да, конечно!» Ибо этот лабиринт не является запутывающим лабиринтом, как думают многие люди, которые стоят перед лабиринтом. Они слышат это слово и связывают его с запутанной ситуацией. Запутывающие лабиринты возникли лишь в начале XV века для развлечения аристократов. А лабиринт всегда имел четкий, неперекрещивающийся путь, который в любом случае, если пройти его до конца, всегда приводил к центру. Лабиринт — это древнейший человеческий символ, который существовал еще тысячи лет назад почти во всех культурах как символ многообразия и многосложности. Он одновременно является космосом; миром; индивидуальной жизнью; храмом; городом; человеком; лоном великой богини или недрами матери-земли; извилинами мозга; сознанием; сердцем; дорогой паломников; путешествием; горными тропами; местом спасения, где воздействует Святой Дух, где сходятся вместе небо и земля, где соединяются противоположности; мистерией и танцевальной площадкой.

В любом случае это окольный путь: в тесном пространстве наиболее длинным, кружным путем продвигаться к середине. К. Г. Юнг сказал однажды:

**К**акой путь является самым прямым? Окольный путь.

Лабиринт — это также переход. Пожалуй, мы должны быть благодарны переходу в новое тысячелетие и тому, что во многих местах возникают лабиринты. Между тем, во всем мире имеется разнообразная литература, которая в конце концов стала делать попытки приблизиться к тайне лабиринта.<sup>45</sup>



Когда я приехала в Вюрцбург, в Дом святого Бенедикта, и мне предложили руководить дополняющими дзэн и созерцание духовными курсами, практикующими танец и движение, я энергично взялась в этом тихом месте, на небольшом отрезке луга, выкладывать лабиринт, который можно было бы пройти в танце.

Из всех возможных форм лабиринта мы выбрали простой классический, но довольно древний лабиринт с семью ходами.

Он называется «критским», однако такие лабиринты встречаются также и в других европейских странах, и в Индии, и в Америке. Изначально это была площадка для ритуальных танцев и движений, преследовавших культовые цели. (Тем не менее созданный в подобной форме и проходимый лабиринт на Крите до сих пор еще не найден.) Предположительно, это слово произошло от: LABRYS — «двойной топор», INT-HOS — «место». Знаки в виде двойного топора находятся не только на Кноссосе, но и на Балканах, в Старой Европе и в Ближней Азии, они являются знаками высшего божества (см. с. 145). Форма классического лабиринта во многих традициях представляет собой переход и проход, где речь идет о рождении, смерти и воскресении (см. выше). Это путь посвящения из тех времен, когда не думали линейно, а воспринимали по аналогии. Из тех времен, когда сакральное и мирское было неразделимо.

**Н**ить Ариадны —  
Жизненный путь в лабиринте.  
Будем следовать ему шаг за шагом,  
Середины достигнет тот,  
Кто будет продолжать путь.

Еще одна причина, по которой мы выбрали именно эту форму лабиринта, заключалась в том, что у нас было слишком мало свободного пространства. Нам была выделена площадь всего восемь метров в диаметре. Вход мы решили сделать с западной стороны, затем установили середину и начали от креста проводить

дуги. Сначала мы делали разметку мелом. Затем, когда он уже обрел нужную форму, мы выложили его границы на лужайке большими камнями.

Итак, внешняя форма была готова. Однако суть лабиринта не в его внешней форме, а в движении, которое он порождает.

● *Для того чтобы познать истинный смысл лабиринта, по нему нужно пройти.*

Поскольку содержание и форма неразделимы, познать свои собственные глубины сможет тот, кто отправится в путь и телом, и душой. — Сотни людей разных конфессий прошли по лабиринту, занимаясь на интенсивных курсах.

Их познания, полученные во время прохождения, оказались похожими. Они свидетельствуют о том, что лабиринт является духовным орудием, которое может открыть человеку те измерения, о которых он до этого даже не ведал. Познание, естественно, соответствует действительной в данное время истории жизни и состоянию человека на данный момент. Я постараюсь словами участников курса передать их ощущения во время прохождения лабиринта.

● *Лабиринт манит людей и внушает им страх. Ты стоишь перед разграниченным пространством. — Перед тобой только узкий вход. Не каждый отважится на первый шаг.*

**Л**абиринт вызывает во мне невиданный страх оказаться во власти того, что не ясно и не изведано. — Надежду и мужество в меня вселяла группа, которая почти в полном составе решила на этот проход. Когда настала моя очередь, страх сломил мое физическое и ментальное сопротивление, и я смогла сделать любой шаг, какой бы он ни был. — Тот, кто вступил в лабиринт, оказывается запертым, изолированным, отделенным от прежнего окружения. — Все, что было снаружи, исчезает, ты вступаешь в священное, безвременное пространство. Исчезает все, кроме пути, по которому ты идешь. — Все равно, что происходит; если я только переставляю ноги, я приду, достаточно просто идти.

● *Кружной путь начинается. — Иногда кажется, что цель совсем рядом, то вдруг она снова удаляется.*

**Я** должна постоянно поворачивать на 180 градусов по длинным и узким дугам. Это занятие в противоположность тому, о чем

я только что думала, что чувствовала, кем я только что еще была. — «Я потеряла ориентацию. Меня охватывает страх, он поднимается из самых глубин, он останавливает меня и вводит в смятение: я потеряла красную нить. Осознание существования середины несет меня вперед и заставляет идти дальше. Благодаря тому, что я медленно, шаг за шагом, переставляю ноги, я освобождаюсь от охватившего меня хаоса и сумятицы... Самым важным познанием для меня было: красная нить находится во мне. Никто, кроме меня самой, не может мне ее дать. Если я с надеждой и доверием буду продолжать путь к середине, в моих руках всегда будет кончик этой нити. Как-то это изменит мою жизнь» — «В пути, в узком пространстве, с другими, каждый на своем собственном пути. Если я последую за кем-то другим, я сойбюсь со своего собственного пути». — «Быть открытым для других и в то же время продолжать свое собственный путь. Каждый шаг воспринимать как первый шаг. Крутиться, разворачиваться, сворачивать, приближаться. Иногда возникает тупик, и я начинаю бояться. А затем снова прорыв. Предчувствие чего-то основополагающего, находящегося в резонансе с моим внутренним миром, чего-то, что меня привлекает и подгоняет на кружном пути». — «Длинные наружные пути. На правильном ли я пути вообще нахожусь? Или весь путь и все усилия были напрасными?» — «Середина возникает неожиданно!»

● *Кто выдерживает, доходит до середины. — В середине каждый находится в одиночестве. Середина лабиринта — это наша собственная середина.*

Сердце бьется сильнее перед приближением к середине. Мне сейчас особенно тяжело, как будто невидимая сила приковывает меня к земле. Сила необычная. Я подчиняюсь ей. Как я снова выйду наружу, когда у меня так тесно в груди? — «Смогу ли еще терпеть боль или я должен бежать? Общество мне доверяет. Страх ослабевает. Сила притяжения середины. Последний шаг».

● *В центре происходит смерть и возрождение.*

Господи, ты сопровождал меня до конца этого путешествия. Теперь я освободилась от своего бремени. — «Я передаю себя во власть середины. Напряжение уменьшается. Я передаю свое мышление... благодати». — «Спокойное течение распространяется

от самых ступней по всему моему телу и превращается в поток. Я ощущаю легкость в своих руках и плечах. Мои легкие дышат свободнее, чем прежде. Мне дышится. Связь снаружи и изнутри. Во мне все движется, легкое спиральное движение, как ласковое пламя. Ступни будто вросли в землю, но тяжести не ощущается». — «Освобождение и согласие».

● *Кто хочет выйти из лабиринта, должен еще раз повернуться на 180 градусов. Этот поворот означает не только отказ от того, что было до этого — он в то же время означает начало.*

**Я** поворачиваюсь и начинаю путь назад, с измененным восприятием, в совершенно другом качестве. Меня не покидает благодать. Я заставляю себя идти, я несу свое тело и наслаждаюсь уверенностью в жизни, Божественной искрой в себе. — «Кто я? Человек, идущий по духовному пути, или дух, идущий по человеческому пути?» — «Я выхожу из лабиринта и возвращаюсь к своей повседневности: где я иду, царит покой». — «Я с удивлением думаю, где я могу создать образец лабиринта. Я познаю хождение в лабиринте при медитациях, в работе, при встрече с друзьями, в разрешении конфликтов». — «Выйду ли я снова наружу?» — «Нет, по-видимому, нет! Мы заходим в лабиринт, чтобы умереть и возродиться вновь».

● *«Кто умирает до того, как он умрет, тот не умрет, когда он умрет!» — Это высказывание Абрахама А Санта Клара стало руководящей идеей в наших курсах по практике умирания: «Встреча с собственной смертью». Путь в лабиринт в качестве переходного ритуала оказывает при этом значительную поддержку.*

● *В лабиринте также можно ощутить легкость, особенно, если проходишь его быстрым шагом и при этом поешь или танцуешь с музыкальным сопровождением, например, в ритме 7/8.*

● *Чтобы взглянуть на грядущий жизненный путь, мы приглашаем крестников и крестных после обряда крещения пройти по лабиринту.*

● *С каждым женихом и невестой, которые венчаются в Доме святого Бенедикта, мы проходим в танце по лабиринту (см. фото на с. 188) и вслушиваемся в слова.*



● Иногда мы берем с собой в лабиринт всех приглашенных на свадьбу. При этом мы поем: «Изменчивый путь...». Нередко на глазах у пожилых людей выступают слезы: они начинают осознавать свой собственный, зачастую очень тяжелый жизненный путь. На середине мы не поворачиваем назад, а идем дальше, в направлении восхода солнца, к новому жизненному началу.

## Лабиринт в качестве жизненного пути

**Р**ука об руку идете вы по узкому проходу, вас манит середина. Внезапные повороты и изгибы, запутанные ходы.

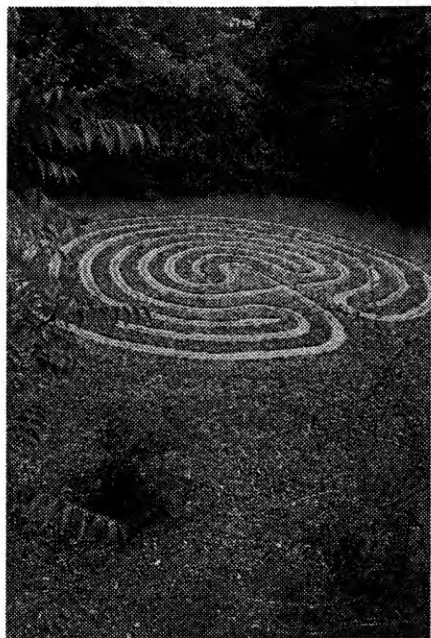
Они действительно ведут к середине?

Не уводят ли они от цели?

Развороты и повороты, это ли направление?

А середина, кажется, совсем близко.

Почему сейчас дорога ведет наружу?



Появляется сомнение: а правильный ли это путь?

Не начало ли пути там снова?

Не проходили ли мы здесь уже?

Только не тормозить, только не останавливаться,

Ибо только тот, кто идет, приходит к цели.

Кружной путь — это время очищения, преобразования и созревания.

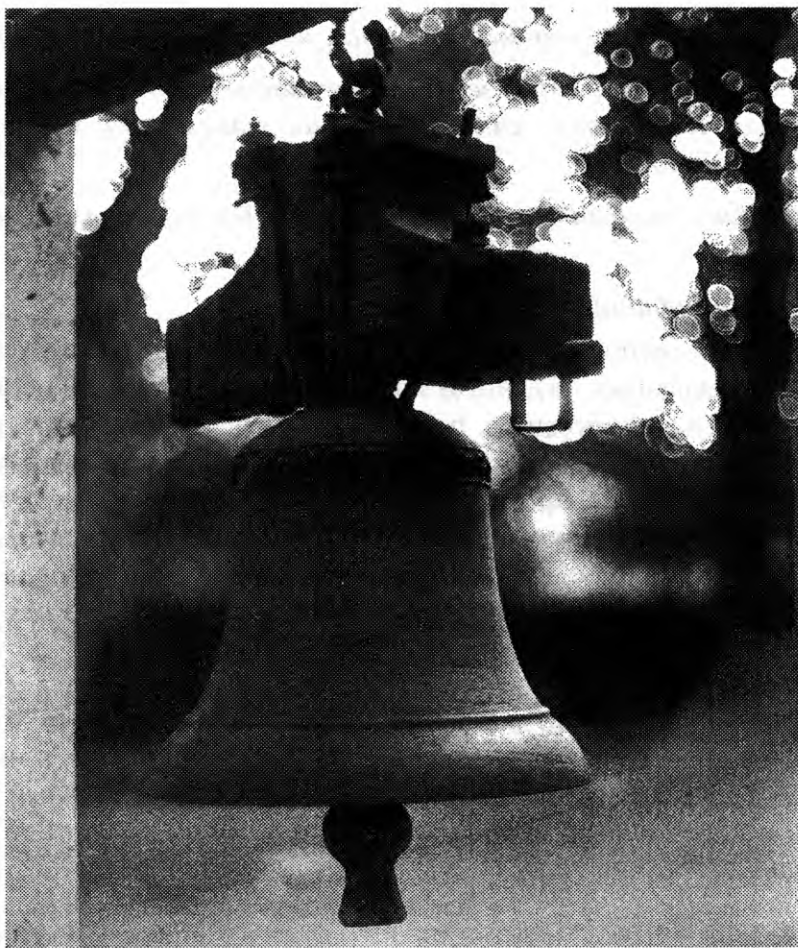
Мужество и терпение — это нити, ведущие вас через светлые и темные дни.

Вы обязательно достигнете вашей великой цели, середины...

Если только не сойдете с пути.

Виллигис Йегер

# Созерцательные звучания



# Звуки

---

Слушать — значит воспринимать звуки. Слушать лучше всего полностью расслабившись.

**Т**ело слышит лучше, чем ухо.

Народная поговорка хауссов

- Разминка: *потягиваемся, тянемся, зеваем. Громко зеваем!*
- *Последний звук при зевании является основным тоном. Слушаем. После того как зевнули, закрываем рот. Мммб — мммб — мммб.*
- *Завершаем собственный основной тон. В то же время слушаем других.*
- *Находим общий тон.*

В каждой группе он является различным. Мы можем также найти тон имеющегося на данный момент пространства. Если церковь «настроена», она отвечает. Все пространство вибрирует в такт.

В раннем Средневековье существовала определенная форма проведения мессы, при которой монахи пели не только тогда, когда входили в церковь. Они пели и во время литургии и при этом свободно передвигались по церкви. И сегодня многим доставляет удовольствие ходить вместе с остальными по церкви, петь самим и прислушиваться к другим.

**Я** три часа бродил по лиственный лесу и сидел у родника. Я чувствовал себя таким свободным, как никогда прежде, а именно: свободным от принуждения и притеснения. Наполненный звуками и колебаниями церковный неф, в котором мы танцевали, сегодня это я, мое тело!

Слова одного коммерсанта после семинара

В различных частях тела колебание вызывают разные звуки:

У — в области тазобедренных суставов.

О — в области живота.

А — в области сердца.

Е — в области шеи.

И — в области головы.

При религиозном обряде посвящения в Болгарии, за сорок дней до весеннего полнолуния, в начале поста перед Пасхой, девочки поднимались на холм с восточной стороны деревни и звали весну, пронзительно выкрикивая «Иииихх». Диссонирующие звуки, непривычные для слуха жителей Западной Европы, устремлялись ввысь через мягкие ткани головы. Старые люди в Болгарии говорили: «Чем выше диапазон звучания этих голосов, тем больше вероятность того, что в этом году не будет града». Этот обряд исполнялся не только ради собственного очищения, но и на благо всей деревни. Посредством этого пения осуществлялась связь с «другим миром».

**С**уществует предание об одном индейце, который каждое утро вызывал своим пением восход солнца. Когда он умер, в эту деревню пришел антрополог и сказал жителям: «Видите, солнце все равно восходит!». Однако они ответили: «Нет, солнце не восходит!».

Речь идет не о магической практике, а о более широком измерении. Дело не в том, что мы издаем звуки, а в том, что мы звучим посредством этого измерения. Этим нужно заниматься. Постоянно возникает вопрос: как мы можем сделать так, что мы ничего не можем сделать? Ответ мог бы быть следующим: мы все делаем как будто. Например, мы хорошо знаем тот момент, когда ложимся спать, и делаем вид как будто мы спим, хотя на самом деле мы еще не уснули — и тогда мы засыпаем.

● *Мы издаем звуки, тем самым мы как бы звучим. — На курсах в Доме святого Бенедикта мы начинаем медитацию рано утром, после третьего удара гонга. Мы произносим в тональности АОУМ или ИЕОШУА. — Примерно через 10 минут раздается седьмой удар гонга. Мы от звучания переходим к слушанию, к внутреннему прислушиванию и, таким образом, совершенно органично переходим к созерцанию.*

● *АОУМ (или ОМ, см. изображение слова на санскрите) — это космический первичный звук, который всегда здесь, который пронзает нас и обволакивает. Он Альфа и Омега, Аминь или Шалом.*

● *Звук «А» совершает колебания в сердце, «О» опускается к области живота, «У» — к тазобедренным суставам.*



● *Вибрирующий «Ммм», действует как резонанс, проходящий через все тело, как бальзам, который ощущаешь изнутри.*

● *Садимся на пол, находимся в контакте с поверхностью. — Выпрямляем позвоночник. — Ладони кладем на верхнюю часть бедер.*

● *Если мы издаем звуки стоя, то принимаем такую же позу, как при разминке или как при телесной молитве. — Занимаем удобную позицию. — Колени слегка согнуты. — Собственно, звук идет от земли, от контакта ступней с полом.*

● *Важно установить естественное дыхание, по возможности, выдыхать животом, звук не прессуем. Звуки, удерживаемые долгое время, заставляют энергию подниматься к голове. Поскольку произнесение звуков должно оказывать целительное воздействие, что особенно касается людей с высоким кровяным давлением, звук должен совершенно естественно исходить на одном уровне с дыханием, его не следует слишком вытягивать.*

Очень хорошее упражнение на каждый день — это восприятие во время произнесения звука того, как мы издаем звуки. Отношусь ли я, например, к тем, кто всегда воспринимает и побуждает издавать звуки других, или я перманентно заглушаю всех остальных? Если таким образом осознаешь свою манеру поведения и изменишь ее, то это может привести к более глубокому осмыслению звуков. Лишь когда я познаю, что мой звук — это вовсе не мой звук, только тогда я буду произносить звуки правильно.

Если сотни людей «начнут издавать звуки», возникнет сила, которой можно покориться.

● *Не менее удивительным является звук «ИЕОШУА». Это имя Иисуса на арамейском языке.*

*И — раскрывает голову.*

*Е — раскрывает гортань.*

*О — распространяется по середине тела.*

*Ш — в нижней части живота.*

*У — в глубине тазобедренных суставов.*

*А — поднимается к груди, чтобы заполнить середину сердца.*

Это происходит совершенно естественно. Мы не даем участникам курса никаких руководящих указаний по поводу воздействия звуков, поскольку речь идет о воздействии, которое каждый может

познать только изнутри самого себя. Тем не менее многие стараются следовать указаниям, что затрудняет глубокое познание.

● Довольно часто, по вечерам, в качестве созвучия с ночью, мы произносим ШАЛОМ, что на еврейском языке означает НОЧЬ.

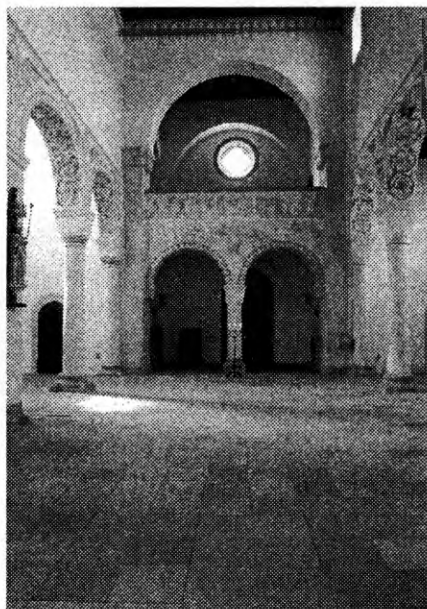
שָׁלוֹם

● Произнесение звуков относится и к нашим богослужениям. Например, мы говорим в определенной тональности ЭЛОХИМ. Эл, или Ал, на языках Ближнего Востока означает ЕДИН, на арабском языке АЛЛАХ, а на еврейском языке ЭЛОХИМ. В Ветхом Завете это слово означает «Ни с чем не сравнимый» (Кг. 8, 27), «Ничем не ограниченный» (Пс. 139, 7–12), «Живущий» (Пс. 90) или «Пребывающий вовек» (Екк. 3, 13–14).

● Также и последние греко-арамейские слова «Откровения» (22, 20) и «Первого послания к коринфянам» (16, 22) «MARAN АТНА — Гряди, Господи Иисусе!» могут быть использованы в качестве целительного звучания.

μαράν ᾗθά

Слова «Иисус», «Элохим», «Шалом», которые мы произносим, можно сравнить с прислушиванием к Божественному резонансу во всем, что мы делаем. Со звуком мы в согласии днем и ночью. Присутствие в дыхании становится естественным напоминанием о протекающей во всем силе Божественного первичного принципа. Она стала Божественным резонансом. Она ведет к пониманию того, что действительно существует только Божественное. Все формы — это маски Бога. Все создания — это выражения ясного Божественного сознания.



Виллигис Йегер

## Звучание тела

Молитва в движениях тела в основном связана с природными шумами и звуками: шумом воды, свистом ветра, шорохом листьев, стрекотом цикад. Таким образом, Бог проявляется в природе.

Каждый звук имеет свое значение. Человек подражает природным звукам и шумам, когда создает из природного материала, дерева и металла инструменты, которые заставляют звучать. Само его тело становится музыкальным инструментом, когда он произносит слова и напевает мелодии, когда он издает звуки и декламирует, или когда он выражает свои чувства восторженными криками, определяющими его душевное состояние, или на языке тела, для которого больше не существует «почему», а в экстатических звуках прорывается избыток внутренней полноты.

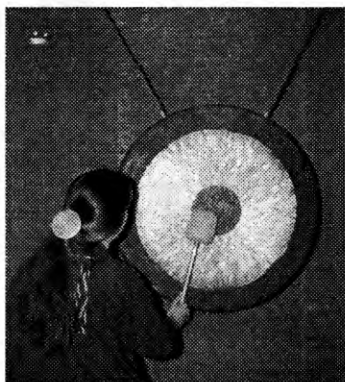
В этом универсуме звуков большую роль играют специально настроенные музыкальные инструменты, такие как колокол, гонг и другие.

*Тамбура* — индийский струнный музыкальный инструмент. От одного аккорда, состоящего из трех основных тонов, рождается

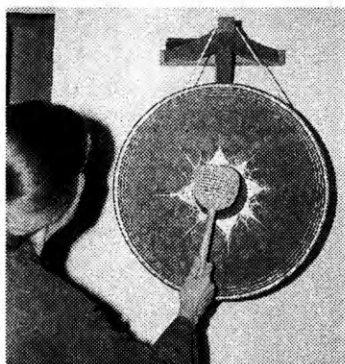


удивительно прекрасная палитра звуков, которая ведет к внутренней концентрации. Так же как мантры, она заставляет наше тело совершать колебания. Довольно часто богослужения и молитвы в движениях тела сопровождаются игрой на тамбуре.

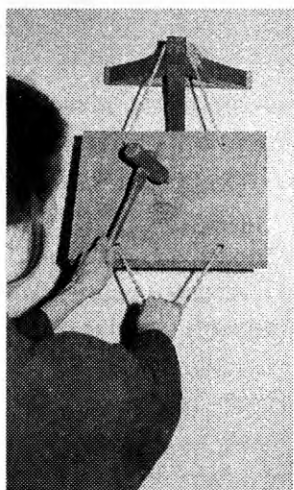
*Китайский гонг* оповещает о начале и об окончании дня. При помощи усиливающегося в крещендо и ослабляющегося в декрещендо звука он призывает по утрам к вступлению в новый медитативный день, начинает ежедневное звучание и заканчивает его одним замирающим ударом. Его звук заставляет вибрировать тело изнутри и снаружи и отдается эхом во всем теле.



*Таиландский гонг* возвещает и сопровождает декламацию священных текстов. Последовательный ряд ударов гонга регулирует декламацию строф, упорядочивает их, гармонизирует и обеспечивает взаимосвязь. Его глубокий, спокойный и в то же время проникновенный звук привносит в медитативный день покой и консонанс.

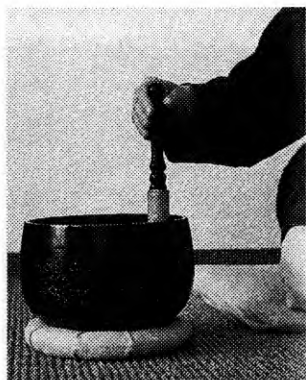


*Японская деревянная доска*, пожалуй, самый древний музыкальный инструмент. Он призывал живущих в лесу монахов из самых отдаленных хижин к совместным молитвенным упражнениям. Еще и сегодня деревянная доска играет важную роль в греко-ортодоксальных монастырях, а в европейских монастырях используется в качестве инструмента для подачи звуковых сигналов. Она производит звуки, которые оповещают о течении времени как о проникновенном духовном послании, а в ежедневном





вечернем призыве напоминают о бренности всех форм и благо-  
словляют каждого в отдельности в его упражнении на сон гря-  
дущий.



*Музыкальная чаша* открывает и завер-  
шает созерцательные медитации. Ее звук  
приводит к безмолвию и внутреннему по-  
кою, а в конце медитации он возвращает  
к повседневному сознанию.



Древний *колокол* (XV век, Южный Ти-  
роль) с именами четырех евангелистов:  
«Матфей — Марк — Лука — Иоанн» — от-  
крывает вечерний церемониал. Отдален-  
ный звук проникает через окна и двери  
в помещение для медитаций, сливается  
с безмолвием и занятиями в течение всего  
дня. Он возвещает окончание повседнев-  
ного познания, повседневных радостей  
и трудов. Восхваление прошедшего дня  
и наступающего ночного покоя.

# Послесловие

Мы являемся сознанием, которое выражено в данной нашей персональной структуре. Существует душевно-духовная сила, которую мы называем спиритуальной силой. Это динамичная, целенаправленная энергия, которая не имеет материальных структур, а скорее только создает структуры. Мы не являемся материальными телами, которые имеют дух, мы сами эта энергия — дух, которая создала в нас материальную структуру. Мы — Божественная жизнь, которая в дереве проявляется как дерево, а в животном проявляется как животное. Бог создает себя как этот универсум. Он звучит как симфония, которую мы называем эволюцией. Он — наша самая глубинная внутренняя сущность. Чтобы это познать, религия нуждается в дополнении. Также и религиозные представления являются только моделями, которые должны нам временно помочь, объяснить человека и космос. Созерцание в жестах, созерцательный танец, произнесение звуков, хождение и паломничество представляют собой попытки освоения силы, которая стремится выйти из рамок, привитых нам воспитанием, и перенятых примеров, в которые нас втиснули гены, семья, общество, государство и религия. Должна произойти при изменившихся отношениях переоценка ценностей. Зачастую следует ликвидировать весь балласт и мусор неудачного воспитания (в том числе и религиозного). Если человек выдержит и до конца пройдет путь созерцания, то эта психодуховная сила приведет его к процессу обновления, который в практике духовных путей обозначается как метанойя — возвращение, преображение, умирание и воскресение.

Путь ведет к познанию истины. Но эту истину нельзя отлить в одной отдельной ментальной форме. Истина воспринимается духом человека, а этот дух проявляется в преходящем. Каждый человек может найти в Священных Писаниях разных религиозных течений свое метафизическое толкование действительности. Писания только тогда будут иметь значение, если их будут интерпретировать каждый раз по-новому, с учетом настоящего

времени, ибо их значение определяется не исторической достоверностью, а их целительными свойствами. Полное значение Священных Книг познается в том случае, если Нерожденный, которого мы называем Богом, Сам проявится в нас и сможет воздействовать через наше «Я». Тогда Он берет в свое полное распоряжение человеческую форму.

Это ведет к дополнению в религиозных наставлениях: на протяжении всей жизни следует приобщаться и включаться в ее религиозное исполнение. Молитвенные жесты, извлечение звуков, созерцательный танец, паломничество, все это ведет нас к подобному осмыслению религии.

*Виллигис Йегер*

В то время, когда создавалась эта книга,  
я ухаживала за своей больной мамой  
и проводила ее в последний путь.  
Что остается? Благодарность.  
Все, что я здесь написала,  
я посвящаю своей маме.

*Беатрис Гримм*

*Сведения о курсах по практике проведения молитвы в движениях тела можно получить по адресу:*

*Haus St. Benedikt  
St. Benedikt-Str. 3  
D — 97072 Wuerzburg  
Tel.: 0931/3 050 410  
Fax: 0931/3 050 413*

# Литература, примечания и указатель иллюстраций

## Литература к разделу «Тело и духовность»

---

- Castaneda, Der Ring der Kraft, (Fischer TB), Frankfurt am Main, 1978.
- Chögyam Ngakpa, Reise in den inneren Raum, Paderborn, 1990.
- Demisch H., Erhobene Hände, Stuttgart, 1984.
- Douglas-Klotz, Neil, Das Vaterunser, (Knaur TB 86008), München, 1992.
- Dürkheim, K., Der Alltag als Übung, Stuttgart, 1987.
- Ende, M., Momo, Stuttgart, 1973.
- Fox, M./Scheldrake, R., Engel, die kosmische Intelligenz, München, 1998.
- Geschichte und Hintergrund der Gebesweisen des hl. Dominikus, Vorträge von V. Koudelka OP und H. Barth OP; vgl. Die neun Gebetsweisen des hl. Dominikus, Rom, 1987.
- Grün, A. Chorgebet und Kontemplation, Münsterschwarzach, 1990.
- Grün, A./ Repes, M., Gebetsgebärden, Münsterschwarzach, 1988.
- Guorui Jiao, Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Uelzen, 1989.
- Halladsch, O Leute, rettet mich vor Gott, (Herder TB 1240) Freiburg i. Breslau, 1995.
- Kabir, Im Garten der Gottesliebe, Heidelberg, 1984.
- Kazantzakis N., Rechenschaft vor El Greco, Reinbek bei Hamburg, 1986.
- Lex Hixon, Eins mit Gott, (Knaur TB Esoterik 4252) München, 1989.
- Musical Expeditions, Elipsis Arts 1995, S. 50.
- Ohm, Th. OSB, Die Gebetsgebärden der Völker und das Christentum, Leiden, 1948.

Pierre J., Umbrien, Starnberg, 1966.

Schimmel A., Rumi, Ich bin Wind und du bist Feuer, München, 1978.

Weg des Schweigens, hg. v. W. Massa, Kevelaer, 1974.

Wolke des Nichtwissens, hg. v. W. Massa, Kontemplative Meditation, Mainz, 1974.

Wosien M. G., Die Sufis und das Gebet in Bewegung, Sufis Metanoia Verlag, CH-Kindhausen, 1998.

## Примечания к разделу «Тело и духовность»

---

*Полные выходные данные см. в разделе «Литература».*

<sup>1</sup> Wolke des Nichtwissens, S. 94 und S. 60.

<sup>2</sup> Johannes Cassian, Collationes, Regensburg, 1887, S. 10; cp. Kemp-ten, 1879.

<sup>3</sup> Michael Ende, Momo, a.a.O. S. 36.

<sup>4</sup> M. G. Wosien, Die Sufis, a.a.O.

<sup>5</sup> Castaneda, a.a.O. S. 20.

<sup>6</sup> Lex Hixon, a.a.O. S. 189 ff.

<sup>7</sup> A. Grün, a.a.O. S. 56.

<sup>8</sup> J. Pierre, a.a.O. S. 59.

<sup>9</sup> Musical Expeditions, a.a.O. S. 50.

<sup>10</sup> Там же, С. 56.

<sup>11</sup> J. Quint, Meister Eckhart. Deutsche Predikten und Traktate, Predikt 17, Zürich, 1979.

<sup>12</sup> M.G. Wosien, Die Sufis, a.a.O.

<sup>13</sup> A.a.O., Predikt XX.

<sup>14</sup> Kabir, a.a.O. S. 1.

<sup>15</sup> J. Quint, a.a.O. S. 60/61.

<sup>16</sup> Kabir, a.a.O. S. 4.

<sup>17</sup> Там же, С. 44.

<sup>18</sup>J. Quint, a.a.O. Predikt 16.

<sup>19</sup>Halladsch, a.a.O. S. 66.

<sup>20</sup>A. Schimmel, a.a.O. S. 76.

## **Литература к разделу «Молитва в физических упражнениях»**

---

- Ausländer, R., Wieder ein Tag aus Glut und Wind, Frankfurt, 1986.
- Demisch, H., Erhobene Hände, Geschichte einer Gebärde in der bildenden Kunst, Stuttgart, 1984.
- Die neun Gebetsweisen des Heiligen Dominikus, Ufficio libri liturgici, Deutscher Text P. Viktor Hofstetter O. P., Rom, 1987.
- Gimbutas, M., The Goddesses and Gods of Old Europe 6500–3500BC. Myths and Cults Images, Berkeley and Los Angeles, 1982.
- , Die Sprache der Göttin, Das verschüttete Symbolsystem der westlichen Zivilisation, Frankfurt, 1995.
- Grün, A./ Reepen, M., Gebetsgebärden, Münsterschwarzach, 1988.
- Jäger, W., Suche nach dem Sinn des Lebens, Petersberg, 1991.
- , Geh den inneren Weg, Texte der Achtsamkeit und Kontemplation, Freiburg i. Breslau, 1999.
- , Suche nach der Wahrheit, Petersberg, 1998.
- Jiao, G., Qigong Yangsheng, Ein Lehrgedicht, Uelzen, 1993.
- , Die 8 Brokatübungen, Bewegung und Ruhe, Uelzen, 1996.
- , Youfagong, Methode der induzierten Bewegung, Uelzen, 1995.
- , Qigong Yangsheng, Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft, Frankfurt am Main, 1996.
- , Qigong Yangsheng, Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin, Uelzen, 1988.
- , Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Uelzen, 1991.
- , Das Spiel der 5 Tiere, Uelzen, 1992.
- Koudelka, V. J., Dominikus, Gotteserfahrung und Weg in die Welt, Olten, 1983.

Kükelhaus, H., Urzahl und Gebärde, Grundzüge eines kommenden Massbewusstseins, Frankfurt am Main, 1931.

Meier-Seethaler, C., Von der göttlichen Löwin zum Wahrzeichen männlicher Macht, Ursprung und Wandel großer Symbole, Zürich, 1993.

Ohm, Th., Die Gebetsgebärden der Völker und das Christentum, Leiden, 1948.

Riedel, I., Hildgard von Bingen, Prophetin der kosmischen Weisheit, Stuttgart, 1994.

Strassmann, R.-A., Baum-Heilkunde, CH-Wilen/OW, 1983.

Vital, U., Simbols populars e lur misteri, Die volkstümlichen Symbole und ihr Geheimnis, Herkunft und mögliche Interpretationen, CH-7505 Schlarigna, 1997.

Wosien, B., Der Weg des Tänzers, Selbstefahrung durch Bewegung, Linz, 1988.

Wosien, M.-G., Sakraler Tanz, der Reigen im Jahreskreis, München, 1988.

—, Die Sufis und Das Gebet in Bewegung, CH Kindhausen, 1998.

—, Tanz als Gebet, Feiert Gottes Namen beim Reigen, Linz, 1990.

## **Примечания к разделу «Молитва в физических упражнениях»**

---

*Полные выходные данные см. в разделе «Литература».*

<sup>1</sup> J. Quint, a.a.O. Predikt 32.

<sup>2</sup> A.a.O., S. 38.

<sup>3</sup> A.-G. Martimort (Hg.), Handbuch der Liturgiewissenschaft, Freiburg 1963, Bd. 1, S. 165.

<sup>4</sup> F. Heiler, Das Gebet. Eine religionsgeschichtliche und religionspsychologische Untersuchung, München, 1923, S. 105 ff.

<sup>5</sup> Th. Ohm, a.a.O. S. 16 ff.

<sup>6</sup> Th. Ohm, a.a.O. S. 22.

<sup>7</sup> A.a.O.

- <sup>8</sup> Th. Ohm, a.a.O. S. 256.
- <sup>9</sup> Literaturangaben Jiao, a.a.O.
- <sup>10</sup> Там же.
- <sup>11</sup> Th. Ohm, a.a.O. S. 328.
- <sup>12</sup> Schimmel, Rumi, Ich bin Wind und du bist Feuer, München, 1991, S. 91.
- <sup>13</sup> Gimbutas — the goddesses, a.a.O. S. 157.
- <sup>14</sup> Gimbutas, Die Sprache der Göttin. A.a.O., S. 157.
- <sup>15</sup> Persönliche Aussagen von W. Lachner über Chartres.
- <sup>16</sup> G. Jiao, Die 8 Brokatübungen, a.a.O.
- <sup>17</sup> A.a.O.
- <sup>18</sup> Strassmann, Baum-Heilkunde, a.a.O.
- <sup>19</sup> Jiao, Ein Lehrgedicht, a.a.O. S. 106.
- <sup>20</sup> A. Grün, Gebetsgebärden, a.a.O. S. 29.
- <sup>21</sup> Th. Ohm, a.a.O. S. 260.
- <sup>22</sup> Jiao, Ein Lehrgedicht, a.a.O., S. 100.
- <sup>23</sup> Riedel, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, Via Nova, Petersberg, 1, 1999, S. 12.
- <sup>24</sup> R. Ausländer, a.a.O., S. 107.
- <sup>25</sup> Th. Ohm, a.a.O., S. 270.
- <sup>26</sup> H. Demisch, a.a.O., S. 9.
- <sup>27</sup> Th. Ohm, a.a.O., S. 233.
- <sup>28</sup> C. Meier-Seethaler, a.a.O., S. 110.
- <sup>29</sup> H. Demisch, a.a.O., S. 67.
- <sup>30</sup> Jiao, a.a.O., S. 91.
- <sup>31</sup> Hildegard von Bingen, Der Mensch in der Verantwortung, Salzburg, 1972.
- <sup>32</sup> R. M. Rilke, Briefe aus den Jahren 1914 bis 1921, Leipzig, 1937.
- <sup>33</sup> Th. Ohm, a.a.O., S. 363.
- <sup>34</sup> Wir sind ein Teil der Erde, Die Rede des Häuptlings Seattle vor dem Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika im Jahre 1855, Olten, 1982, S. 9.



- <sup>35</sup> G. Jiao, Lehrgedicht, a.a.O., S. 210 und S. 212.
- <sup>36</sup> D. Ohly, Griechische Plastik, München, Glyptothek (Blatt 117).
- <sup>37</sup> F. Zaubergarn, Frauenoffensive, München, 1989, S. 51.
- <sup>38</sup> Berlin, 1995, S. 181.
- <sup>39</sup> M. Gimbutas, Sprache, a.a.O., S. 242.
- <sup>40</sup> Wosien, Sakraler Tanz, S. 44.
- <sup>41</sup> См. в разделе «Литература».
- <sup>42</sup> Riedel, Hildegard, a.a.O., S. 13.
- <sup>43</sup> —, Scivias 111, 13, 357.
- <sup>44</sup> Здесь мы рекомендуем познакомиться с работой и с книгой von Maria-Gabriele Wosien, Die Sufis und Das Gebet in Bewegung, Metanoia-Verlag, CH-Kindhausen, 1998.
- <sup>45</sup> Журнал. Meditation, Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 25 Jg., Heft 2/1999.
- <sup>46</sup> Grundlegend ist nach wie vor: H. Kern, Labyrinth, München, 1982.
- <sup>47</sup> S. 51.
- <sup>48</sup> Predikt 6.

## Указатель иллюстраций

---

Томас Райх, Дайзенхофен под Мюнхеном — Зарисовки молитвенных упражнений, выполненные тушью. С.: 14, 22/23, 30, 40, 49, 57, 78, 80/81, 94, 104/105, 110, 138, 146/147, 161, 168/169, 177.

Он же: Фотографии, сделанные во время курса, проводимого Беатрис Гримм в монастырском храме Бурсфельде, 1999. С.: 35, 65, 118, 149, 151, 159, 176 — и в Доме святого Бенедикта, Вюрцбург. С.: 189, 195, 196.

Герд Аумайер, Фулдатал — Студийные фотографии упражнений. С.: 16, 68/69, 84, 89, 92, 95, 97, 100, 103, 107, 109, 111, 113, 116, 119, 122, 125, 127, 130, 133, 140, 156, 157–158, 162–163, 172/173, 175, 178–179, 181–182.

С. 59: Человек с воздетыми руками перед древним буйволом; гравированный наскальный рисунок, Ксар Амар, Сахара — Атлас, неолит. Из книги: H. Demisch. Erhobene Hände, S. 155.

С. 61: Франциск де Гойя. Рисунок тушью «Божественная свобода», 1820. Из книги: H. Demisch. Erhobene Hände, a.a.O., S. 180.

- С. 62: Цветная миниатюра «Девять способов моления святого Доминика», с. 15. Из: Codex Rossianus 3, Библиотека Ватикана (XIV/XV).
- С. 86: — 1-я скульптура: Богиня из г. Кулика, недалеко от Старой Загоры, Центральная Болгария, восточная Балканская цивилизация ок. 4500–4000 до Р. Х.; Из книги: M. Gimbutas, *The Goddesses...*, а.а.О., S. 147.
- 2-я скульптура: Барельеф — Христос во славе, 1-я пол. XII века, музей Lapidaire de St.-Guilhem-le-desert.
- С. 87: Портал собора в Шартре (XII век, Тимпанон) — Христос Апокалипсиса.
- С. 88: Схематический набросок данцианов. Из: G. Jiao, Quigong Yangsheng, *Chinesische Übungen...*, а.а.О., S. 258.
- С. 91: Женщина von Hluboке Masuvky, Mähren, ок. 4700 до Р. Х. Выставка «Язык Богини», Женский музей, Висбаден, 1997.
- С. 93: Иисус на кресте. Период расцвета мистики, Ноймюнстер под Вюрцбургом. © Foto-Zwicker, Würzburg.
- С. 108 — 1-й рис.: болгарский скульптор Илия И. Илиев, «Старинная свадьба» (5000 до Р. Х.) в современной Болгарии.
- 2-й рис.: Богиня неба Нут держит в руках солнечный диск. Роспись на внутренней стороне крышки саркофага. Египет, после 1000 до Р. Х.; Из книги: H. Demisch, *Erhobene Hände*, а.а.О., S. 53.
- С. 110 — Скульптура: Мария в ожидании. Дерево (липа); Силезия, 2-я треть XIV века, Цистерцианский отдел в Мариенштерне Foto Waltraud Rabich © Kunstverlag Maria Laach.
- С. 115: Молящаяся женщина в богато украшенной тунике. Настенная живопись. Катакомбы Jordanier Rom, сер. IX Jh., Из: H. Demisch, *Erhobene Hände*, а.а.О., S. 138.
- С. 115: Икона «Мария. Знамение», Monastere D'Eygallieres, Франция.
- С. 117: Египетские иероглифы, обозначающие «Ка». Из книги: C. Meier-Seethaler, *Von der göttlichen Loewin...*, а.а.О., S. 110.
- С. 121: Рельефное изображение богини-лягушки (лицо не сохранилось). Mittel-anatolisches Neolithikum, Schrein VII, 23. Catal Hüyük, середина 7000. Из: M. Gimbutas, *Die Sprache der Göttin*, а.а.О., S. 253.
- С. 121: Женщина-русалка, королева воды в кантонах Швейцарии (граффити). Из: U. Vital, *Volkstümliche Symbole*, а.а.О., S. 23.

- С. 124: Андреевский крест в кантонах Швейцарии (граффити). Из: U. Vital, а.а.О., S. 142.
- С. 135: Аполлон Тенейский, ок. 560 до Р. Х.; Мюнхен, Глиптотека © Фотоархив, Марбург.
- С. 145: Нарисованные в форме песочных часов танцующие женские фигуры с партнером-мужчиной. Vinca-Kultur, Hoelentempel. Magurata, Северо-Западная Болгария, ок. 4500–4000 до Р. Х.; Из: M. Gimbutas, Die Sprache der Göttin, а.а.О., S. 242.
- С. 154: Схематическое изображение танцевальных шагов, выполненное Беатрис Гримм.
- С. 155: Изображение Святой Троицы из исторической церкви Уршаллинг в церковном приходе г. Приен на Химзее. © Foto Berger, Prien.
- С. 165/167: Схематическое изображение ходьбы восьмеркой, выполненное по рисункам Беатрис Гримм.
- С. 184: Изображение Нити Ариадны, выполненное Беатрис Гримм.
- С. 188: Лабиринт на земле Дома св. Бенедикта, Вюрцбург; Фотография Питера де Хааса, Саарбрюкен.
- С. 193: Церковь при монастыре Бурсфельде/Везер. Бывшее аббатство бенедиктинцев св. Фомы и Николая, XI век. Фотография Герхарда Йоста. Веллмер.



*Как приложение к книге можно заказать CD (Best. — Nr. 3-466-45722-X) «Der Himmel in dir». А также его можно использовать отдельно от книги. На нем записаны созерцательные звуки, музыка, некоторые рекомендации Беатрис Гримм к упражнениям и краткие выступления Виллигиса Йегера.*

**Фирма «ДИЛЯ»**

приглашает к сотрудничеству книготорговые организации,  
а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Санкт-Петербург: тел./факс (812) 378-39-29  
Москва: тел. (495) 261-73-96

198095, Россия, СПб., Митрофаньевское ш., д. 18 литер «Ж»

[www.dilya.ru](http://www.dilya.ru)

E-mail: [spb@dilya.ru](mailto:spb@dilya.ru) (Санкт-Петербург)

[mos@dilya.ru](mailto:mos@dilya.ru) (Москва)

***Уважаемые читатели!***

*Книги «Издательства «ДИЛЯ» Вы можете приобрести  
наложенным платежом, прислав Вашу заявку по адресам:*

190000, СПб., а/я 333 «Невский Почтовый Дом», тел. (812) 434-91-39

E-mail: [nevpost@yandex.ru](mailto:nevpost@yandex.ru)

*Почтовый каталог книг «Издательства «ДИЛЯ» высылается бесплатно,  
а также*

192236, СПб., а/я 300 ООО «Ареал», тел. (812) 774-40-63

E-mail: [postbook@areal.com.ru](mailto:postbook@areal.com.ru)

*Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию и имя.*

---

**Йегер Виллигис, Гримм Беатрис**  
**НЕБЕСА В ТЕБЕ**

Ответственный за выпуск

Редактор

Художественный редактор

Корректор

Оформление и верстка

*С. С. Раимов*

*А. Г. Кудряшова*

*И. Н. Фатуллаев*

*Л. Г. Алёшичева*

*К. Б. Муганлинский*

ИД № 06073 от 19.10.2001

Подписано в печать 29.05.2006. Гарнитура JournalC.

Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 16,9. Печать офсетная.

Тираж 3000 экз. Заказ № 2505.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»

198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «Лениздат».

191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

# НЕБЕСА в ТЕБЕ

- Авторы призывают к открытию нового значения тела в медитации и молитве, к духовности с телом и душой.
- Первичные жесты, ритуальные танцы, хождение по лабиринту, конкретные упражнения к важнейшим формам молитвы в движениях открывают новые измерения современной спиритуальности.
- Книга имеет основательную базу; содержит большое количество иллюстраций и фотографий, изображающих определённые упражнения, за которые мы искренне благодарим всех авторов.



Патер Виллигис Йегер, патер, бенедиктинец, мастер дзэна, занимается практикой созерцательности, обучался в Японии, работает в Вюрцбурге. Однако его деятельность не ограничивается только Германией, она охватывает и другие европейские страны и США. Автор известных публикаций.



Беатрис Гримм, преподаёт практику созерцательных движений тела, сотрудничает с Виллигисом Йегером; изучала актёрское мастерство, пластические упражнения, сакральный танец, созерцание, дзэн и цигун.

ISBN 5-88503-511-3



9 785885 035118

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ДИЛЯ  
www.dilya.ru