

ОТ ВИДЕНИЯ - К ЗНАНИЮ

ДЖАНЕТ АДЛЕР
фрагменты из статьи

Я свидетельствую движущуюся: она сидит на полу со скрещенными ногами, глаза её закрыты. Я вижу, как она приподнимает стопу одной ноги и укладывает её на бедро другой. Положив стопу, она кладет под неё ладонь и пальцами мягко нажимает на подошву. Я вижу, как другая её рука обхватывает ступню, и кончики пальцев нежно прикасаются к пальцам ног. Она сидит, и слёзы катятся по её щекам - одна женщина, одна форма, где-то здесь во Вселенной - она сидит, просто держа свою стопу. И я как свидетель тоже прикована вниманием к её стопе, моё сердце сжимается от нежности, когда я вижу - так, словно чувствую - слезы, текущие по её лицу. Затем, когда она возвращается на своё место, чтобы уже с открытыми глазами рассказать о своём опыте и послушать о моём, я слышу голос её внутреннего свидетеля - когда она говорит о порыве чувств, говорит о любви к своей стопе. Я слышу её слова, и я знаю - их окружает тишина. Я вижу женщину, держащую стопу, и я знаю - её окружает покой.

В основе дисциплины Аутентичного Движения лежит стремление движущегося быть увиденным внешним свидетелем и стремление свидетеля видеть движущегося (Adler, 1987). Многим из нас знакомо это сильнейшее желание, идущее из глубины души – видеть себя и видеть другого. И как просто это может звучать, и насколько сложным, несовершенным и непостижимым это по сути является. Однажды я слышала, как движущийся сказал своему свидетелю: «Когда я вижу, что ты видишь меня, я становлюсь ближе к себе».

В основе этой работы — эволюция внутреннего свидетеля, которая проявляется в развитии осознанности движущегося и в развитии осознанности свидетеля. Находясь в присутствии внешнего свидетеля, в спокойствии и безопасности, движущийся начинает с того, что обучается распознавать телесные импульсы и выбирать те, за которыми он последует в движение. Он также учится осознавать весь сопровождающий движение опыт, который создается ощущениями, эмоциями или мыслями и может проживаться как очень насыщенный и интенсивный. Такое внутреннее свидетельствование пробуждает процесс расчистки внутренних закоулков, мест, наполненных личной и коллективной памятью, зачастую - болью, травмой и страданием, мест, которые были созданы благодаря присутствию или отсутствию любви. Эта работа – точнее, эти долгие и долгие годы работы - хотя и является непосредственным служением душе, такая работа делается личностью, этим непостижимым, но столь живым и наглядным сочетанием генетических предпосылок и персональной истории. Такая работа становится необходимым благом и основой для других способов телесного познания.

Благодаря такому процессу очистки, через стремление к присутствию, рассеивается пелена. Так как усиливающийся внутренний свидетель всё более проясняется и расширяется, человек становится всё более способен осознанно распознавать телесное знание, ценить это знание и доверять ему. Когда рассеивается пелена, приходит интуитивная мудрость. В дисциплине Аутентичного Движения я использую термин «прямой», «непосредственный» опыт (direct experience). Сам термин берет начало в мистических традициях монотеистических религий и позволяет описать лучшие моменты чистой воплощённой осознанности как у движущихся, так и у свидетелей. Этот термин оказывается очень полезным, когда мы пытаемся простроить и соединить опыт, по мере того как он приходит: из тела - через язык - к осознанию. Сейчас работа в студии всё больше и больше являет качеств мистической практики. То, что возникает в практике дисциплины, точно также возникало и в различных древних и современных мистических традициях.

Прежде всего, это зов войти в пустоту. С закрытыми глазами и вниманием, направленным внутрь, возникает намерение оставаться в присутствии, намерение практиковать искусство сосредоточенности. Затем

приходит практика бескомпромиссного и безупречного отслеживания внутреннего опыта. Возникает непреодолимое желание найти язык, с помощью которого можно было бы описать этот непосредственный и не поддающийся описанию опыт. Появляется необходимость ритуала. Становится познаваемым благо ясной безмолвной осознанности. Приходит глубинное желание воплощать эту милость, эту благодать, эту осознанность в повседневной жизни (Adler, 2002).

Привилегия взращивания внутреннего свидетеля требует усердной работы, так же как и осознания нисходящей благодати. Растущий внутренний свидетель создаёт возможность трансформации: из столь тонко сплетенной, пронзительной личной истории, из повествования, которое кажется совершенно уникальным - в безграничное пространство, где жажда и стремление к исцелению стихают, как только осознание опыта становится всеобъемлющим.

В моменты такой благодати <...> внутренний свидетель полностью присутствует как осознаваемый, и такое присутствие уже не разделяет и не усложняет познание – познание становится интуитивным. Это опыт недвойственности, в котором нет никакого разделения между движущимся-Я и внутренним свидетелем; и само развитие внутреннего свидетеля делает такой опыт возможным. Мы движемся в этой практике от воплощённых в теле отношений с ассоциативными феноменами к непосредственному опыту энергетических феноменов.

Когда уровни эго движущегося и свидетеля оказываются достаточно и осознанно воплощены, тогда пространство становится осязаемым, а свидетельствование - намного большим, чем то, что способны увидеть глаза. «Видеть себя» и «видеть другого» становятся синонимами с «познать себя», «познать другого». Прямой, непосредственный опыт создаёт интуитивное знание.

Непосредственный опыт - то же самое, что отказаться от образов себя, от идентификации себя с чем-то, что известно. В такие моменты некоторые движущиеся и свидетели говорят о движении «в» и «через» архетип Бога или символическую природу Бога - в ясное безмолвное осознание, в бесконечную пустоту. Эта пустота знакома мистикам, буддистам, шаманам, людям, которые скитаются и бродят по миру в поисках тайны нашего присутствия – через природу страха и его родство с благоговейным трепетом, в совершенной и по своей сути упорядоченной реальности круговорота нашей жизни.

Как приблизиться к опыту таких моментов? Они известны телу. В дисциплине Аутентичного Движения мы стремимся практиковать так, чтобы осознавать любые детали, которые воплощаются в движении и которые переживаются через смену ощущений – одно за другим, всё последовательно помечается, независимо от содержания или причины того, что оказывается проявленным. Движущийся говорит:

Я знаю Бога только благодаря этому телу, в котором я пребываю. Это знание исходит отсюда - из того, как я стою с открытыми ладонями, согнув колени и запрокинув голову назад. Я слышу мягкий, но высокий звук, чуть колеблющийся, но очень наполненный и сильный - по моей коже пробегают мурашки. Мои границы исчезают, когда я замечаю ускорение, затем пульсацию, затем тонкую вибрацию, которая проходит от пяток вверх, через мою йони, горло и выходит через макушку головы. Я сверху, а не внизу, я везде и нигде.

Но как же нам говорить, как пытаться выразить эти непередаваемые ощущения и переживания, у которых так много названий в разных культурах, и каждое из которых, по сути, схоже, но в то же время столь поразительно неповторимо? Стремление выразить словесно то, что невыразимо, приводит к неизбежным противоречиям. Попытка озвучить такие моменты целостности сознания, к которым человеческая психика так сильно стремится - и даже чувствует, что должна стремиться - оказывается порой невозможной, особенно, когда такой опыт является новым для нервной системы и для развивающегося сознания. Потому как речь и язык – это, прежде всего, символические явления.

В дисциплине Аутентичного Движения у движущегося есть намерение - возвратившись после процесса движения к свидетелю, стремиться говорить так, чтобы проговаривать непосредственно сам опыт, а не рассказывать «об» опыте. Мы пытаемся найти такие слова, чтобы создавалась ощутимая трансформация – от слов, несущих символическое значение или повествование, к словам, которые энергетически становятся вибрациями (каковы они по своей сути и есть) и через это напрямую являют свой смысл. Такая практика открывает путь для естественного процесса интеграции, что снижает невероятную силу стремления выразить

словами то, что невозможно назвать - вместо этого давая таким силам возможность пережить непосредственный опыт воплощения.

В дисциплине мы изучаем разницу между символическим опытом и прямым, непосредственным переживанием. В прямом переживании нет конкретной философии, аналитического исследования, нет языка повествования. Мы стремимся осознать милость и благодать непосредственного опыта именно в тот момент, когда он с нами случается. Значение или смысл (если его можно извлечь за пределами самого переживания) невозможно узнать, пока не случится сам момент осознанного воплощения. Мы верим в то, что озарение возникнет внутри естественного, синхронистического порядка внутреннего процесса, проявляющегося на интуитивном уровне. В то же время мы стремимся развивать воплощённое присутствие. Когда такое случается, концептуальные или символические способы познания вновь возникают на поверхности нашего сознания, чтобы поддержать, подтвердить и обогатить интуитивное знание.

На одной пожелтевшей карточке в ящике своего стола в течение 25 лет я хранила следующие слова. Они ясно и точно описывают тот путь, через который я понимаю отличие образного и концептуального опыта от интуитивного знания. Прямой, непосредственный опыт – это и есть интуитивное знание.

Интуиция дает озарение, которое сквозь фильтрующий экран мыслей, образов и чувств проникает к бесформенному содержанию опыта. Как только вы распознаете проницаемый и преходящий характер этого экрана, вы сможете субъективно отличать интуицию от воображения. Различие между интуицией и воображением следующее: чистая интуиция - это знание, которое возникает из бесформенности и тишины, в то время как воображение придает форму бесформенному, оно концептуально по своей природе. Когда мы что-то представляем, мы постигаем это, независимо от того, насколько это абстрактно. Таким образом, воображение – это транспортное средство, это проводник, с помощью которого интуиция находит свое выражение в жизни. (Vaughan, 1979)

Сила воображения – это, конечно, древняя и безграничная сила, самый величайший и загадочный внутренний ресурс. Нередко случается так, что, будучи движимым или свидетельствуя, в те моменты, когда наполненность жеста столь очевидна, и сердце... о, наше сердце хочет разбиться вдребезги, а ум так жаждет понять смысл... В такие мгновения вспыхивает воображение. Зрительный образ соблазняет, заставляет нас уходить в ассоциации. Сами образы могут переживаться как безграничные – через свои свойства и качества, через структуру, контекст и содержание, через свет, цвет, звук, передвижение. Они безграничны - в любом своём возможном проявлении.

В этом случае движущийся или свидетель могут сознательно выбрать - довериться ли образу, направляя его в глубину концептуального ума, или остаться именно с телесным опытом, осознавая образ, но не вовлекаясь в него. Сейчас всё больше и больше практиков выбирают путь, чтобы остаться верными, в первую очередь, опыту осознанного воплощения движения. Если телу можно достаточно доверять из-за наличия сильного внутреннего свидетеля, а сердцу позволено разбиваться – тогда появляется возможность открыться другому способу познания, отпустить себя, приблизившись к самой сути, к бесформенному источнику жеста.

Как же движущийся может отыскать свой путь к непосредственной, невыразимой природе жеста? Что это значит - «войти в ничто», пережить опыт в отсутствие надежного сопровождения концептуального ума, но оставаясь при этом сознательно присутствующим? Я не знаю, как точно ответить на этот вопрос, но я изучаю его глубоко в течение многих лет. Подобно тому как дзен-мастера могут приблизить нас к пониманию того, что все слова о «ничто» говорят нам лишь о том, чем оно не является, я могу сказать, что «войти в ничто» в этом контексте не означает слиться с ним, не означает быть в диалоге с ним, интересуясь, например, из любопытства, но каким-то образом - благодаря ему - стать с ним единым.

Я знаю, что здесь нужна некоторая уязвимость, готовность полностью открыться незнанию, по-настоящему сдаться этому. Я знаю, что движущийся, интуитивно чувствуя необходимость войти в конкретное мгновение "сейчас", сообщает нам, что пришло время для такой готовности. Я также знаю, что когда такой выбор сделан – а я верю, что, чтобы по-настоящему войти в опыт, войти в ничто, необходим сознательный выбор – в такой момент происходит инициация нового способа познания, и сознание меняется. Всё это напрямую связано с нашей возрастающей способностью сонастраиваться с внутренним свидетелем. Тело – это прямой проводник к уровню сознания, которому знакома бесформенность молчания, пульсирующего в центре любой формы и любого пространства.

В этом исследовании я несколько упрощённо выделила четыре способа, которые может применить движущийся, встречаясь с визуальным образом и сохраняя в это же время намерение оставаться в теле. Несомненно, что тонкие оттенки сходства и различия между этими способами более точно охарактеризуют весь диапазон развития внутреннего свидетеля. Думаю, что внешний свидетель может точно также следовать через этот процесс путешествия образов, но сейчас я выбираю сосредоточиться только на движущемся. Для меня – как движущейся, так и внешнего свидетеля – содержание вторично, независимо от того, насколько оно захватывает, насколько наполнено архетипами, насколько необычно подразумеваемое значение; оно вторично по сравнению с ощущаемым, воплощённым опытом, который проявляется по мере того, как образ становится «видимым». Здесь важна энергия, которая движется внутри тела и формирует образ, энергия, приводящая к подлинным изменениям, а не история, которую выражает этот образ.

Первые два способа возникают, когда движущийся находится в движении или в неподвижности. Первый способ – это когда движущийся видит образ за пределами себя, образ, который не переживается в теле. Если мы вернемся к женщине, которая сидит на полу и, держа в руках свою стопу, переполнена эмоциями и благодарностью – в какой-то момент у неё возникает зрительный образ. Это – двухмерный образ, он существует снаружи, он удалён от движущейся, и вероятнее всего, это картинка самой движущейся. Здесь нет ощутимой связи между образом и телесной осознанностью. Когда появляется такая картина, вполне естественно спросить – а что это значит? И это напоминание для движущегося: осознавая образ, в то же время попытаться остаться в телесных ощущениях.

Когда я держу свою ступню в ладонях, я вижу себя сидящей в пещере у моря.

При втором способе зрительный образ также зарождается за пределами тела. Если осознанность этого образа продолжает сохраняться, то движущийся может заметить, что образ наполняется, например, текстурой или движением, и в этом случае движущийся может выбрать – попробовать сделать образ частью телесного опыта, начав ощущать многомерные, живые качества образа, проявляющиеся теперь изнутри. Движущийся учится различать, как он переживает опыт – либо когда образ входит в тело снаружи, и движущийся оказывается движим им, либо когда движущийся сознательно идёт по направлению к образу, который он видит, входит в него и затем оказывается движим этим образом – то есть сознательно приводит своё тело к образу.

Я вижу, как мои руки отпускают стопу. Моя правая рука тянется вперед, хватаясь за каменный выступ, который возвышается над поверхностью, похожей на поверхность воды океана. Я подтягиваюсь вверх и забираюсь в морскую пещеру. Я сижу в этой пещере.

Когда тело и образ встречаются, может возникнуть ещё больший интерес к тому, что же этот образ морской пещеры означает: появляется личная история, связанная с этим образом, или возможно – история отношений через этот образ между движущимся и свидетелем, или что-то, что связано с этим образом в семейной истории движущегося, и так далее. Появляется любопытство, а поскольку световые ощущения, переливы цвета воды и камней, перемещение тела и ощущение веса достаточно реалистичны, движущемуся, возможно, захочется узнать ещё больше о такой спонтанной серии ощущений, эмоций и мыслей. У движущегося есть много вариантов для выбора. Один из них – просто оставаться с телесным опытом (по мере того как движущийся сознательно перемещается в образ или образ сознательно перемещается в него), и доверять, что смысл, если таковой имеется, сможет проявиться на интуитивном уровне, когда к этому будет готова вся целостность его существа.

Третий способ работы с образом возникает, когда само движение формирует образ или последовательность образов. Тело спонтанно создает или формирует ощущения, возникающие в связи с образом. Человек движется с сохранением фокуса, в присутствии и доверии, и даже если движущийся вдруг перестает видеть образ, он всё равно находится внутри образа. Движущийся напрямую познает образ, становится им.

Я сижу, обхватив руками стопу. Теперь мои руки отпускают стопу, и я подаюсь вперед, двигаясь в приглушенном свете, будто в сумерках. Моя рука касается камня, холодного и мокрого. Я чувствую это, и через это я словно вижу его, потому что он серого цвета, слегка полосатый, но я не вижу его своим внутренним зрением.

*Я знаю это, потому что нахожусь здесь, нахожусь внутри этого. Я подтягиваюсь вверх на каменный выступ, поднимаю ноги, одну за другой, и вот я вползаю на коленях на какое-то ровное место, на поверхности здесь мокро. Я разворачиваюсь и сажусь, скрестив ноги, я внутри морской пещеры. Изогнутая стена позади меня сужается к краям. Я вижу океан перед собой, широкий, бушующий, но вновь – я вижу его не своим внутренним зрением. Я вижу свет - это свет заката, сумеречный свет. И я здесь, раскрывая и раскрывая руки перед собой.
Я здесь.*

Этот опыт очень отличается от выбора «войти в образ» или «приблизить образ к себе» - когда образ находится за пределами «я». Такое переживание направляется не зрительными стимулами, а интуитивным знанием. Движущийся не «видит» пещеру на берегу моря, но «знает» о ней в ярких подробностях. Когда происходит нечто подобное, то движущийся, вероятнее всего, переходит от персонального к трансперсональному опыту. Содержание образов уже не является личностным. Здесь отсутствуют эмоции, и это очень характерно, когда происходящий опыт не является следствием уникальности личности. Начинает рассеиваться сосредоточенность и на сущности своего «я», и на ассоциативном материале.

При четвертом способе движущийся находится внутри воплощаемого образа, он движим формами этого образа, и это похоже на способ, описанный выше. Но в этом способе движущийся следует за телом, пока оно формирует образы - двигаясь внутри образов и через них по направлению к опыту, в котором больше нет формы, нет «я», нет ничего, а есть только непосредственное переживание пустоты:

Я внутри морской пещеры на самом краю прилива. Я сижу на камне. Стены гладкие, каменные, они образуют изгибы, формируя пространство - пустое пространство, пространство света. Мои руки раскрыты передо мной. Я держу пустоту, я держу свет. Я становлюсь пустотой... пустота, и теперь - свет.

Существует ещё один способ, и в нём образ отсутствует с самого начала. В этом опыте есть живое осознание тела, с ясным ощущением размещения его в пространстве, без каких-либо указаний от телесной формы или образа. Это тело, знающее - без каких-либо символических отсылок, повествовательного языка или восприятия через эго - что именно сейчас проявляется непосредственный опыт. Если какие-либо слова произносятся после подобного опыта, в этой ситуации они кажутся оформленными интуитивным знанием, а не символическими формулировками.

В последних двух примерах образ пещеры, а также все связанные с ним ощущения, интегрируются. Узнаваемый образ «себя» растворяется через ощущение проницаемости границ. Внутренний свидетель становится ясным, он молчит и лишь осознаёт, как движущийся пробуждается к состоянию единства, к опыту, который он воспринимает как сакральный. Время и пространство здесь кажутся бесконечными. Кто-то плачет в такие мгновения и постигает слова благодарности, кто-то испытывает благоговейный трепет, кто-то – смирение. Кто-то молча начинает кружиться. Кто-то говорит о единении с Богом, кто-то о том, что он – ничто. Кто-то просто сидит без слов, без желаний, потребностей или импульсов. В таком непосредственном переживании пустоты нет смысла. Смысл - это опыт сам по себе.

И есть ещё один способ познания образа, который я хочу назвать и который может сопровождать и движущихся, и свидетелей, это - видения. Видения приводят и не приводят к переживанию пустоты. Они могут появляться за пределами тела или внутри него. Видения отличаются от других перечисленных выше форм самим материалом, из которого они создаются.

Изображения видений формируются из качества света. Они ощущаются так, как будто бы форма, цвет и движение создаются электрической энергией. Многие воспринимают эту энергию непосредственно в теле как ощущение жжения, как горящую линию или цвет, движение или звук. Степень выраженности этого жжения варьируется – от очень болезненной физически до абсолютно безболезненной, словно физическое тело совсем отсутствует. И, наконец, содержание видений, а также их сюжетное развитие, когда есть целая серия видений, сопровождается отсутствием законов гравитации, логики, очертаний и форм, времени, скорости движения и других характеристик, приближенных к земным реалиям. В этом случае вновь содержание, независимо от того, чем оно является, вторично по отношению к буквальным изменениям в телесном сознании, в том, что интуитивно понимается как истинное.

Видения могут переживаться как непосредственные проявления бесформенного источника, бесконечной силы, «ничто» («no thing»). Будет подходящим привести здесь высказывание из очень значимой для меня статьи Мэтта (1997):

Конечно, слово «ничто» несет в себе негативную коннотацию, означая отсутствие бытия, но божественное небытие – положительное качество. Бог – гораздо больше, чем что-либо, что можно себе представить как ничто. Поскольку бытие Бога - непостижимо и невыразимо, наименее оскорбительным и наиболее точным описанием, которое можно было бы предложить, является, как это ни парадоксально, ничто.

В заключение я обращаюсь к словам Робин ван Лобен Селз (2003), которая пишет о том, что, в моём понимании, и является её внутренним свидетелем - абсолютно непостижимая, но столь необходимая внутренняя сила, которая может быть познана как самая великая благодать:

... что-то во мне продолжало наблюдать за всем этим, потому что я уже не могла. Я – закончилась. То, что я понимала как «я», развалилось вдребезги. Я освободилась от этого, но свидетель смог это удержать – бесстрастное и недвижимое, что-то, присутствовавшее ни в чем, и во всем. Я чувствовала мощь этого внимания - ясного, бесконечно открытого. Навсегда.

Подобный опыт интуитивного знания, возникающий из осознанного телесного воплощения, приводит к новой ответственности <...>. Истинная преданность родителям или детям, партнеру, работе, телу нашей планеты или нашим собственным телам – всё это переживания любви. Это та любовь, которая врывается - безмолвно или мощно, безудержно или нежно - и течёт из самого источника переживания. Мы познаём любовь, когда ощущаем того, кто видит, и увиденное - как единое целое; того, кто знает, и познанное - как единое целое. И тогда мы сами становимся целостными. Именно эта любовь пронизывает насквозь, доводит до совершенства и делает нашу ответственность к благодати и благодати абсолютно искренней.

Перевод Н. Поливянная, Т. Янковский, редактирование В. Смит, Н. Кунгурова, 2017

Оригинал статьи опубликован в сборнике эссе об Аутентичном Движении под редакцией Патриции Палларо/ From Seeing to Knowing, Janet Adler. Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved, 2007

Ссылки в тексте:

Adler, J. (1987) Who is the witness? In P. Pallaro (ed.) (2000) Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow. Second edition. London: Jessica Kingsley Publishers.

Adler, J. (2002) Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement. Rochester, VT: Inner Traditions.

van Loben Sels, R. (2003) A Dream in the World: Poetics of Soul in Two Women, Modern and Medieval. New York: Brunner-Routledge.

Matt, D.C. (1997) Varieties of Mystical Nothingness: Jewish, Christian, and Buddhist perspectives. The Studia Philonica, Annual Studies in Hellenistic Judaism, 9, 316-31.

Vaughan, F.E. (1979) Awakening Intuition. New York: Anchor Books.