

Каруки Накамурра
Японская
Йога



для начинающих

Харуки Накамура

Японская йога для начинающих

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182666

Японская йога для начинающих: Феникс; Ростов на/Дону; 2007

ISBN 978-5-222-11574-9

Аннотация

В настоящее время йога не только необычайно популярна во всем мире, но и стала своего рода синонимом для довольно «расплывчатых» дисциплин, направленных на то, чтобы добиться интеграции сознания и тела у человека.

Конечно же, традиционная индийская йога – уникальное учение, оказавшее знаковое влияние на многие духовные практики. Но стоит заметить, что в западных странах она постепенно превращается в некий эзотерический эквивалент фитнеса.

Японская йога, или Шин-шин-тойцу-до, «отцом» которой называют великого мастера Накамуру Темпу, сохранила свою уникальность и представляет собой гармоничный синтез западных и восточных практик.

Содержание

Введение	4
Глава 1. ЧЕТЫРЕ БАЗОВЫХ ПРИНЦИПА ДЛЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ СОЗНАНИЯ И ТЕЛА	6
Глава 2. ПРИНЦИПЫ МЫШЛЕНИЯ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Харуки Накамура

Японская йога для начинающих

Введение

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

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

В Китае он заболел туберкулёзом, который в те годы часто приводил к смерти. Армейский врач, поставивший этот диагноз, дал ему шесть месяцев жизни. Несмотря на знания Накамурой традиционной японской медицины, его состояние ухудшалось. В начале 1900 года, он решает поехать в США, чтобы лечиться по западным методикам. Первоначально это ему помогло. Под впечатлением эффективности лечения, которое он получил, Накамура поступил в Колумбийский университет, окончив его с дипломом врача. Он был одним из первых японцев, который стал доктором западного стиля.

После США Накамура много путешествовал и однажды попал в Египет.

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

Накамура и Калиапа отправились на гору Канченджангу, на третью по высоте вершину мира. Калиапа преподавал различные йоговские методы и, кроме этого, создал среду, благодаря которой Накамура перестал искать ответы в книгах, теориях или системах представлений других людей. Калиапа, используя психологические техники, которые Накамура потом вспоминал как очень жёсткие, побуждал своего ученика искать непосредственное понимание, не зависящее ни от чьего-либо авторитета, ни от чьей-либо системы взглядов.

Если резюмировать позицию Калиапы, то она окажется простой: мы – одно целое со Вселенной, поэтому мы насыщаемся её энергией (ки по-японски, прана в Индии). В результате этого мы можем учиться непосредственно от самой Вселенной.

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

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

нашего внутреннего органа является показателем связанной с ним эмоциональной проблемы.

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

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

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

Накамура был отличным фехтовальщиком, и влияние боевых искусств ощущается в определённых динамических упражнениях или формах динамической медитации, которые преподаются в японской йоге. К тому же он происходил из семьи самураев и был потомком лорда Тачибана, феодального сеньора в Янагаве – области, где боевые искусства были чрезвычайно популярны в древние времена.

Во время русско-японской войны он использовал свой меч в сражении и заслужил прозвище «Разящий Темпу». Однако после возвращения из Индии он делал акцент на любви и защите всех творений, а во время Второй мировой войны спас жизнь сбитого американского лётчика, которого избивали японские крестьяне. Хотя Накамура продолжал практиковать индивидуальные поединки на мечах всю свою жизнь, он решительно подчёркивал, что не видит в противнике врага, когда выполняет батто-дзюцу в качестве динамической медитации.

Его искусство владения мечом было настолько поразительно, что он часто демонстрировал свое умение чисто срезать толстый кусок бамбука, вооружившись всего лишь деревянным мечом. Накамура мог научить обычного человека, в том числе и тех, которые не умели фехтовать, делать то же самое. Он объяснял, что секрет находится не в технике боя, а, скорее, в координации сознания и тела.

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

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

Много лет назад Накамура принял имя Темпу, что означает «Ветер Небес».

Сенсей Накамура ушёл из жизни 1 декабря 1968 года. Он похоронен в Отове, Токио, недалеко от того места, где вырос. Для огромного числа людей, на которых (осознанно или неосознанно) повлияло его учение, он и сейчас остаётся ветром, шелестящим в листе.

Глава 1. ЧЕТЫРЕ БАЗОВЫХ ПРИНЦИПА ДЛЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ СОЗНАНИЯ И ТЕЛА

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

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

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

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

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

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

Подобно тому, как письмо может стать искусством, каллиграфией, когда оно творческое, искусное и осознанно выполненное, все остальные виды деятельности становятся искусством. В этом случае мы отражаем саму жизнь как акт искусства – искусства жить.

От частного к общему

В Японии ряд освещенных веками повседневных видов деятельности (приготовление чая, аранжировка цветов, каллиграфия) традиционно глубоко изучаются их поклонниками. Они учатся, как заваривать чай, применять боевое мастерство или писать кисточкой самым искусным образом, чтобы выразить себя максимально полно, испытывая минимальное напряжение. Посредством эффективного творческого выполнения этих задач они достигают уровня искусства. Но если они продолжают ещё больше углубляться в своё обучение

– открывают принципы, которые на самом деле являются универсальными, принципы, имеющие отношение к самой жизни. В этом случае искусство письма кисточкой становится *шодо* – «Путём кисти», искусство составления букетов доходит до степени *кадо* – «Пути цветов». Посредством этих «Путей», или До, японцы искали понимание Пути самой жизни. Они исповедовали подход к универсальному через отдельное.

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

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

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

Объединение сознания и тела

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

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

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

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

Тан-риоку – «сила храбрости».

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

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

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

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

Он понял, что ещё более важно: сознание и тело представляют собой наши самые фундаментальные инструменты, поэтому мы должны уметь использовать их естественно,

эффективно и согласованно друг с другом для артистического выражения себя в жизни. Способность максимально использовать в единении ум и тело, наши первостепенные компоненты, предусматривает свободу действия и умелое самовыражение.

Например, мозг осуществляет подсознательный контроль тела посредством автономной нервной системы. Мозг и тело остаются едиными, и это единство важно, чтобы эффективно изучать любые виды деятельности, в том числе и японскую йогу. Однако из-за подобного взаимоотношения между мозгом и телом мозг может позитивно или негативно влиять на врождённую связь между сознанием и телом. (Когда эта связь слабая, вы можете смотреть, как учитель выполняет упражнения йоги, или изучить их по книге, полностью понимая умом, и, тем не менее, не сумеет правильно сделать их физически.)

Осознавая взаимосвязь ума и тела, Накамура представлял свои базовые принципы как средство, которое даст людям возможность понять, как координировать эти два самых основных в жизни инструмента и научиться регулировать и укреплять автономную нервную систему. Используя свои знания по медицине, полученные во время учёбы на Западе, Накамура провёл биологическое исследование, касающееся нервной системы и единства ума и тела, чтобы добиться своей цели. Результатом этого стало появление четырёх базовых принципов единства сознания и тела.

Эти четыре принципа, названные в начале главы, являются универсальным средством, посредством которого Накамура намеревался помочь людям открыть для самих себя их истинный потенциал и свободу выражения. Эти принципы представляют собой путь открытия того, что жизнь может быть прожита как акт искусства. Накамура также понимал, что упражнения, основанные на данных принципах, могли бы дать людям возможность культивировать у себя вышеназванные шесть качеств и другие важные черты характера.

Взаимосвязь сознания и тела

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

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

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

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

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

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

Например, вы видите, как у человека на вид молодого и здорового дрожит рука. Какое ваше предположение? Вы, вероятно, думаете: человек, за которым вы наблюдаете, нервничает. Вы приходите к этому выводу, потому что очевидно, тело, в данном случае кисть руки, действует как отражение мозга.

Сознание, что мозг контролирует тело, в то время как тело отражает мозг, приводит к пониманию самых фундаментальных сторон нас самих. А так как мозг и тело взаимосвязаны, это понимание даёт нам большую возможность увидеть, почему их координирование является практическим способом использования данных инструментов для максимальной эффективности.

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

Экспериментирование со связью между мозгом и телом

Эксперимент 1

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

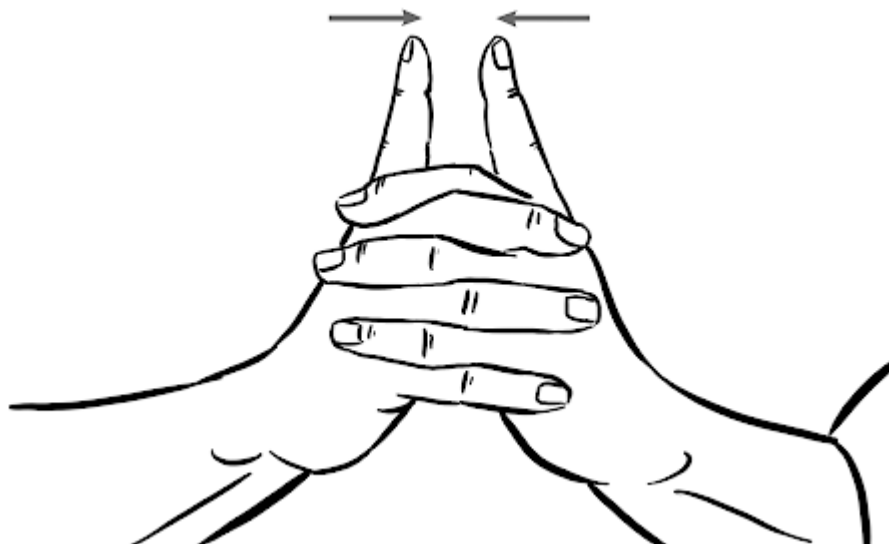


Рисунок 1. Эксперимент 1. Соедините пальцы и спокойно сфокусируйте на их кончиках ваш взгляд. Посредством концентрации сдвигайте указательные пальцы вместе

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

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

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

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

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

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

Теперь что происходит с вашими пальцами спустя несколько секунд или минут, если вы представите, что стержень между ними сломался или упал на пол?

Невозможно прийти к правильному заключению путём догадки, именно поэтому основу любой науки всегда составляет эксперимент. Накамура, имея за плечами западную научную школу, часто просил своих учеников проводить такие эксперименты. Он впервые использовал описанное выше упражнение в 20-е годы в качестве способа иллюстрации воздействия мозга на тело, по словам Хашимото Тецуичи, одного из его лучших учеников. Накамура подчёркивал, что мы понимаем посредством реального опыта. Всё остальное – чистая спекуляция.

Эксперимент 2

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



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

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

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

Шин-до – это изучение принципов природы и того, как они могут быть усовершенствованы, чтобы помочь нам понять её истины и наш полный потенциал.

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

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

Объективный подход к универсальным истинам

С помощью непосредственного объективного наблюдения и эксперимента мы можем видеть различные аспекты Вселенной в их реальном виде. Подход к принципам, которые управляют всей разумной жизнью и функциями Вселенной, достаточно простой. Универсальная истина должна быть на определённом уровне обнаруживаема. Если мы не видим, как принцип или концепция работают, то не можем сказать о них что-либо определённое. По крайней мере мы должны иметь возможность гипотетически наблюдать их работу. Например, мы не можем видеть кислород, но видим, что пламя свечи гаснет, когда закрываем её стаканом. Эксперимент – способ наблюдения природы. Тем не менее, если мы приходим к выводу, исходя из двух вышеописанных экспериментов, что мозг перемещает тело, это не было бы разумным выводом на основании лишь нашего личного опыта. Только когда другие

люди попробуют провести подобный эксперимент и прийти к тем же самым результатам, мы можем приступать к формированию суждения. Мы не только должны иметь возможность получить ощутимые результаты нашего собственного эксперимента, но и увидеть результаты эксперимента других. Короче говоря, то, что является истиной, повторяется. Однако даже очевидные и повторяемые результаты не квалифицируются автоматически как нечто универсально истинное. Для этого эксперимент должен быть наблюдаем и повторен в масштабе Вселенной. Когда люди всех возрастов во всех частях света, независимо от пола, расы или религии, смогут в целом прийти к таким же результатам, мы можем говорить о том, что какая-либо концепция или принцип являются по своему масштабу универсальными.

Шин-шин-тойцу-до касается принципов, которые действительно являются универсальными и относятся ко всем сторонам жизни. Эксперименты Накамуры, большая часть которых будет детально рассмотрена позднее, предназначены помочь каждому из нас воспринять принципы, которые являются очевидными, повторяющимися и универсальными. На протяжении своей жизни Накамура продолжал экспериментировать с упражнениями и концепциями, описанными в этой книге. Он делал определённые «выводы» из своего исследования, но не рассматривал их как «истину в последней инстанции». Он регулярно менял и совершенствовал свою программу практики в течение всей жизни. Иными словами, сенсей Накамура постоянно учился.

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

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

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

Глава 2. ПРИНЦИПЫ МЫШЛЕНИЯ

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

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

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

ПРИНЦИП 1

Используйте мышление позитивно

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

С другой стороны, быть позитивным в японской йоге и жизни не означает быть негибким или твердолобым, так как это противоречит самой природе тойцу, которая подразумевает гармонию. На самом деле истинно позитивное мышление обладает уверенностью в позитивном результате большинства событий и является поэтому спокойным, адаптируемым и гармоничным в своей реакции на все обстоятельства. По существу, оно не делает никаких предположений относительно будущего, поэтому не появляется и негативность. Так как позитивное мышление может уверенно справляться со всеми ситуациями, оно не имеет основания быть расстроенным или противоречивым. Это состояние описывается как *фудо-*

шин («неподвижный ум»), которое, опять-таки, не означает негибкость, а скорее говорит о состоянии ментальной стабильности.

Когда мышление позитивно, поддерживается единство его и тела, то мы можем проявить наш полный потенциал. Негативное мышление будет бессознательно отказываться от действия, которое не покажется ему «полезным и хорошим». Это создаёт разделение между мышлением и телом, делая нас неспособными эффективно реагировать в кризисной ситуации или при столкновении с трудной задачей. Следуя Шин, важно стопроцентно вкладывать себя в то, что ты делаешь в данный момент, и это позитивное ментальное состояние называется *ки но дашиката*, или «проекция жизненной энергии».

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

Высвобождение ки

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

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

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

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

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

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

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

смысл и земной дух этого понятия. Оно используется во многих выражениях, некоторые из которых даны ниже:

Юкки – храбрость, буквально «активное ки».

Ки га шизуму – депрессия, «ки падает».

Ки га кикю – ум, «ки работает ясно».

Ки о тобасу – испуганный, «ки улетает прочь».

Тенки – погода «ки небес».

Куки – воздух, «ки пустоты».

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

Оренай те

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

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

Эксперимент 3

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

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



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

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

Вы можете также изучать эту ситуацию, дав возможность телу полностью расслабиться, в то время как ваш партнёр пытается опустить вашу руку. Я думаю, вы обнаружите, что это так же непродуктивно, как напрягать своё тело в ответ на давление.

Примите во внимание следующие советы:

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

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

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

- 1 Использование мускульного напряжения и сопротивления.
2. Использование расслабления и пассивности.

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

В первом варианте вы возводите барьер сопротивления между вами и природой. (Помните: ваш партнёр так же, как и вы, является частью природы.) Использование второго способа похоже на психологическое бегство от природы, последний способ включает необыкновенно действенный акт унификации. В этом состоянии вы и не сопротивляетесь, и не отступаете, а позволяете вашей ки сочетаться с ки природы. В то же время ваше сознание движется куда указывают ваши пальцы, и в результате сознание и тело гармонично соединяются.

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

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

Вы можете попробовать ещё одно упражнение оренай те, для этого вытяните ещё раз руку и удерживайте её в расслабленном, но не вялом состоянии. Представьте мысленно внешнее движение ки, которое продолжается бесконечно, чтобы соединиться с ки природы. Ваша рука будет, скорее всего, оставаться негибкой, как прежде. Пока ваш друг продолжает отталкивать ваше запястье назад по направлению к вашему плечу, с перерывами думайте о том, как ки всасывается обратно в вашу руку. В тот момент, когда многие люди думают о том, как притягивать к себе ки (психологически отталкиваясь от природы), их рука опускается. И партнёру просто необходимо поддерживать его или её усилие.

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

Цель оренай те

Это состояние чистого внимания и унификации, которое имеет ясную цель, когда мы экспериментируем с оренай те. Не предполагается, что такое упражнение будет культивировать сверхъестественную силу с целью производить впечатление на друзей или рекламировать мощь ки. Писатель Дейв Лоури правильно заметил, что некоторые серьёзные практики форм японского До испытывают раздражение из-за той «сверхмистификации ки, которая стала расти как на дрожжах среди многих авторов, склонных облачать японские художественные формы в непостижимый мистицизм». Наша естественная Вселенная является чудом сама по себе, и неспособность людей понимать эту истину является источником глубокой неудовлетворённости миром. Накамура считал, что понимание ки является только одной из бесчисленного множества важных сторон японской йоги.

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

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

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

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

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

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

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

Когда мы понимаем преимущества позитивности, концентрации и естественного ослабленного состояния, жизненно важно организованно, постепенно и непрерывно тренировать сознание и тело, чтобы реализовать все эти качества. Шин, наряду с классической японской йогой, даёт нам именно такую возможность. Но это только шанс. Остальное зависит от нас самих.

Пять принципов для позитивного мышления

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

Изучайте себя

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

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

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

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

Анализируйте сигналы, поступающие из окружающей среды

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

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

Изучайте свою позицию по отношению к другим

Это ещё один очень важный момент позитивного использования мышления в японской йоге и других её разновидностях. Мы должны анализировать воздействия наших высказываний и поступков на других членов нашего коллектива (большинство японских До не практикуются индивидуально). Если мы говорим с людьми в негативной манере, то не только ослабляем их, но и «отравляем» окружающую среду. Это впоследствии заставит нас чувствовать себя менее позитивно и энергично. Вскоре мы можем создать «порочный круг» нашим собственным негативным поведением. Такое явление распространенная причина разлада в семье или даже в обществе в целом.

В японских учениях До гармония является исключительно важной. Без этого качества сообщество учеников додзё не может эффективно функционировать. Гармония может, хотя бы частично, быть культивирована постоянным использованием позитивных ободряющих слов в адрес других людей.

Открывайте настоящее и освободите себя от беспокойства о будущем и прошлом

Дать возможность сознанию находиться в плоскости настоящего также очень важно для позитивного ментального состояния. В феодальной Японии традиционный класс воинов глубоко уважал эту идею. Для буси (самурая) столкновение со смертью было повседневным явлением. По сути, его жизнь была похожа на цветок сакуры, который расцветает только на мгновение, показывает всем свой живой яркий цвет, красоту и потом уносится ветром.

Самураи подчинялись строгому кодексу поведения и ответственности. По существу, главное в обязанностях самурая и его моральном кодексе заключалось в концепции принесения в жертву собственной жизни на службе отечеству, клану и феодальному господину. Следование гири («обязанности») означало, что от него могли потребовать без колебания и в любой момент отдать свою жизнь. В результате такого подхода некоторые воины принимали решение проживать каждый день, как будто он последний в их жизни. Поступая так, они, согласно разным оценкам, открывали для себя, как наиболее полно воспринимать жизнь без колебаний и сожаления. Цель самурая была не в том, чтобы просто существовать, а в том, чтобы жить полной и энергичной жизнью.

Короче говоря, для того чтобы сохранять позитивный настрой перед лицом возможной угрозы смерти, самурай должен был научиться не беспокоиться ни о прошлом, ни (что особенно важно) о будущем. Этот момент очень важен для современного ученика Шин. Действительно, если сознание сосредоточено на настоящем, невозможно беспокоиться. Люди могут тревожиться только о том событии, которое уже произошло или которое может произойти в будущем. Настоящий момент не содержит ни времени, ни пространства для волнений.

Наше прошлое нельзя изменить, и быть озабоченным – пустая трата времени и сил. Таким же образом, беспокоясь о будущем, мы только истощаем себя, что делает нас менее способными эффективно отвечать на реальные вызовы будущего, когда оно наступит. Тревога о несчастье, которое, может быть, случится или не случится, заставляет нас переживать это событие дважды: один раз в своём воображении и другой раз – если оно действительно произойдёт – в реальности.

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.