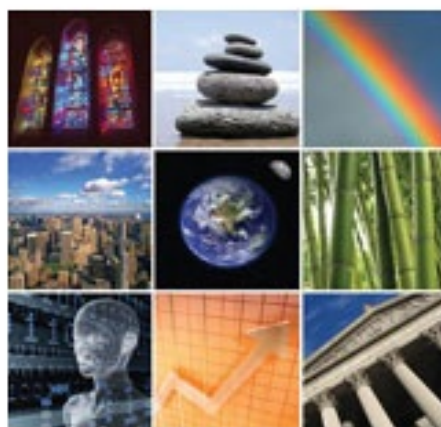


Практика интегральной жизни



Кен Уилбер, Терри Паттен,
Адам Леонард и Марко Морелли

Кен Уилбер, Терри Паттен, Адам Леонард и Марко Морелли

Практика интегральной жизни

Модель физического здоровья, эмоционального баланса, умственной ясности и духовного пробуждения для двадцать первого века

Электронное издание

Integral Books
Boston&London
2008

Проект осуществлён при поддержке

Издательства и Центра практик «Открытый Мир»

www.openw.ru

Интернет-портала «Сообщество Интегрального Мира»

www.integralportal.ru

Интегрально-информированной инициативы Ipraktik

www.ipraktik.ru

Отдельная благодарность за помощь Олегу Линецкому, Максиму Голубю и Нелее Мариевской, а также всем членам российского интегрального сообщества, внёсшим свой вклад в реализацию данного проекта.

Перевод с английского: издательство «Ориенталия»

Под общей редакцией А. Нагорной, Е. Пустошкина и А. Нариньяни

Корректор: И. Москаленко

Помощник корректора: Е. Драпкина

Оригинал-макет: Д. Баранов

При локализации использованы материалы [Integral Life Practice Kit](#), useiconic.com сервиса [Noun Project](#), а также иллюстрации [Visual Science](#).

© Ken Wilber, Terry Patten, Adam Leonard, and Marco Morelli, 2008

© ООО «Ориенталия», 2014

Предисловие к русскому изданию

Мы рады видеть, что «Практика интегральной жизни» приходит в русскоязычное пространство.

Мы живём в «лучшие и худшие из времён». С одной стороны, это необычайно вдохновляющий период, когда мир объединяется так, как никогда ранее, а сознание быстро эволюционирует. Способность людей удерживать и задействовать большее число перспектив уже начинает трансформировать глобальную культуру. С другой стороны, новости каждый день напоминают нам о горьких последствиях узких, нездоровых и расколотых мировоззрений. Очевидно, что наш мир кричит о необходимости сострадательного, духовно пробуждённого, интегрального лидерства.

Русский является одним из самых важных в мире языков. Он широко распространён (на нём говорят 150–200 млн. человек), и всё же его значимость даже ещё выше, чем то, на что указывают эти цифры. Это язык культуры, которая издавна была глобальным лидером в сфере научных исследований и технологических инноваций, не говоря уже о том, что он является важным хранителем эзотерических практик православного христианства. Теперь же мы живём в то время, когда уникальные сокровища этого наследия готовы выразить себя в ренессансе русской духовности, который, в свою очередь, окажет информирующее влияние на более масштабные эволюционные потоки, омывающие свежестью волн мудрости и сострадания наши глобальные берега.

Но, для того чтобы возникла данная новая культура практики, сначала должно присутствовать общее понимание. Вот почему столь важны переводы. Чтобы принести в Тибет буддизм, ранние тибетские мастера перевели основной канон текстов махаяны и тантрического буддизма на свой язык. Мы рады видеть, что ряд важных интегральных текстов уже издаётся в русском переводе.

Одна из ключевых предпосылок интегральной философии состоит в том, что она

задействует самого философа. Каждый подлинный интегральный исследователь является интегральным исследователем-практиком. Так что публикация настоящей книги на русском языке имеет особое значение.

Добро пожаловать в «Практику интегральной жизни»! На страницах данной книги вы найдёте руководство по встрече со всей жизнью как практикой — всеобъемлющий подход, который охватывает возможности для пробуждения, осуществления выбора, развития и осмысленного служения, присутствующие в каждом мгновении наших жизней.

Кен, Терри, Адам и Марко

Осень 2013

Предисловие к английскому изданию

Добро пожаловать в **интегральный** мир! Если вы держите в руках эту книгу, то это значит, что вы готовы начать не только думать интегрально, но и применять интегральную теорию на практике. Это поистине чрезвычайно важная возможность, если судить с точки зрения исследования развития.

Все теории развития согласны в том, что каждый человек с момента своего рождения проходит серию стадий, или волн, роста и развития. Более низкие, ранние, молодые стадии обладают начальным, частичным и фрагментарным взглядом на мир, тогда как более высокие стадии являются интегрированными, всеобъемлющими и подлинно целостными. Поэтому ранние стадии обычно называются «первым порядком», а более высокие стадии — «вторым порядком».

Различия между двумя порядками огромные. Как говорил один из первых исследователей развития Клэр Грейвз, переходя ко второму порядку, индивидуум «совершает судьбоносный скачок в осмыслении». **На этот судьбоносный скачок и направлена интегральность:** интегральное мышление и — да! — интегральная практика. На интегральных стадиях развития вселенная становится осмысленной, взаимосвязанной и по-настоящему **все-ленной** — «одним миром» — единственным, объединённым, интегрированным миром, который объединяет не только различные философии и идеи относительно себя, но также и различные практики, направленные на рост и развитие.

Практика интегральной жизни (ПИЖ) как раз и является такой интегральной практикой — практикой, которая поможет вам расти и развивать ваши способности на пути к абсолютной Свободе и величайшей Полноте в мире во всех своих проявлениях (во взаимоотношениях, в работе, духовности, карьере, игре, в жизни как таковой). ПИЖ поможет вам обрести полнейшую СВОБОДУ от мира — свободу от ограничений, раздробленности и частичности — и стать по-настоящему ЦЕЛОСТНЫМ в мире, всецело и полностью включая

все с виду частичные аспекты своей личности и мира в однородную, целостную и по-настоящему наполненную жизнь. Свобода и Целостность — трансценденция и включение [\[1\]](#) жизни во всей её полноте для раскрытия и проявления всех ваших способностей — вот в чём поможет вам практика интегральной жизни.

Таким образом, **«трансценденция и включение»** возможны посредством модулей, содержащих практики для различных измерений вашей жизни: тела, ума, духа и тени. Поскольку это включающая практика, она содержит очищенные и концентрированные серии практик, взятых из досовременных, современных и постсовременных подходов к росту и развитию. Это «всеобъемлющая» практика в том смысле, что она берёт лучшее от всех практик и собирает их в единую систему, которая применяет их все и придаёт смысл каждой из них. Под **досовременными** практиками понимаются великие традиции духовной мудрости и их ведущие медитативные практики. **Современные** практики включают в себя научные исследования человеческого развития и путей его стимулирования. **Постсовременные** практики основываются на плюралистической и мультикультурной составной карте человеческой территории — территории вас самих, показывающей, как можно включить (и не маргинализировать) каждое из важнейших измерений вашего бытия (физического, эмоционального, умственного и духовного в самости, культуре и природе).

Когда мы собираем все эти компоненты вместе, получается **«перекрёстная тренировка»** роста и духовного пробуждения, перекрёстная тренировка, невероятно ускоряющая развитие во всех измерениях — телесном, умственном, духовном и в области тени, создавая более быстрые, более эффективные, более продуктивные практики, чем это было возможно когда-либо ранее. Именно благодаря взаимосвязанной, по-настоящему целостной и чрезвычайно всеобъемлющей природе практики интегральной жизни самые простые практики становятся поистине пробуждающими. Другие подходы видят только часть головоломки, поэтому практики их частичны (как частичен и успех), тогда как практика интегральной жизни обеспечивает вас многогранной и всеохватной практикой, затрагивающей все основные измерения бытия, повышающей эффективность и быстроту достижений в каждом из них в сравнении с тем, если бы вы практиковали их по отдельности. Основной отличительной особенностью практики интегральной жизни является впечатляющее увеличение скорости и повышение эффективности практики.

ПИЖ — это процесс практики с передового края эволюции как таковой, от интегральных стадий и волн, которые только начинают разворачиваться в ходе эволюции человечества в целом.

Будучи укоренённой в этих интегральных стадиях, ПИЖ способствует тому, чтобы практикующие воплощали и втягивались в те же самые эмерджентные стадии, которые произвели её саму. Или, если выразиться иначе, ПИЖ — это практика второго порядка: она исходит из второго порядка и вытягивает сознание на второй порядок. Таким образом, она развивает и «высоту», и «компетентность» — высоту, или вертикальный рост сознания, и компетентность, или тренировку конкретных горизонтальных способностей. Всё это включено в практику интегральной жизни, и следующие страницы этой книги полностью её вам представят. Короче говоря, ПИЖ — это практика, которая направлена на то, чтобы помочь вам совершить свой собственный «судьбоносный скачок в осмыслении», который, подобно расходящимся кругам на воде, окажет воздействие на каждый аспект вашей жизни.

Так что ещё раз добро пожаловать в **интегральный** мир. Одним из достоинств данной книги является команда авторов, её написавших. Они обладают обширным и высококвалифицированным пониманием практики интегральной жизни (как в теории, так и в реальной практике). Команда писателей интегрирует широкое разнообразие путей и точек зрения соавторов книги. Хотя я самолично и не написал ни одной главы этой книги, я принимал активное участие в её написании и редактировании, наблюдал за интеграцией различных перспектив и опытов писателей, которые объединились вместе, несмотря на возрастные и типологические различия. Вот о чём сама практика интегральной жизни — об интеграции, и это одна из множества сильных сторон этой книги. Стилль книги — доступный и прозрачный — касается сложных тем с ясностью и участием, что облегчает её понимание. Я очень доволен результатом нашей работы и горжусь возможностью видеть своё имя на обложке.

Как ясно из названия, практика интегральной жизни — это практический аспект интегральной теории. Интегральная теория, как в своём начальном варианте, так и в критически переосмысленном, оказала огромное влияние на миллионы читателей по всему миру. Если вы будете применять только интегральную теорию, без интегральной практики — это нормально. (Интегральная теория сама по себе является ментальной практикой и суммирует практики остальных основных измерений — это составная карта основных мировых методологий.) Но, когда мы берём эту составную карту и воплощаем её в составную практику, у нас получается практика интегральной жизни — практика, основанная на лучшем в интегральной теории. Поэтому ПИЖ является по-настоящему новаторской и передовой эволюционной практикой для пробуждения.

Спасибо за то, что вы выбрали эту книгу и начинаете свой собственный «судьбоносный

скачок в осмыслении». Если вы готовы — вперёд!

Кен Уилбер

Денвер, Колорадо, зима 2008

Благодарности

Для создания книги, которую вы держите в руках, потребовались тысячи лет. Мы писали её с сознательной признательностью визионерам-первооткрывателям прошлого — тем, кто стремился видеть дальше, чувствовать глубже, любить более полно и жить более осмысленно, чем это делалось ранее, и тех, кто оставил все свои стремления позади окончательного пробуждения. Эта невероятная родословная — наши древние и современные братья и сёстры, учителя и духовные герои, стремящиеся к «восхождению из Эдема», чтобы создать плодородную почву для взращивания книги, которую вы держите сейчас в своих руках.

Мы хотим отдельно упомянуть отважных основателей начавшегося в шестидесятых годах прошлого века и с тех пор активно развивавшегося движения за развитие человеческого потенциала. Эти практикующие экспериментировали с новыми трансформирующими техниками, методами и синтезом того и другого, описывая как сильные, так и слабые стороны этих практик по мере получения опыта. Особенно значительными были Майкл Мёрфи и Джордж Леонард, присоединившиеся к Кену Уилберу в призыве к более сбалансированному, или *интегральному*, подходу к практике, который они описали в своей революционной книге «Данная нам жизнь»^[2].

Мы глубоко признательны великолепной команде наших сотрудников, помогающих развить многие из представленных здесь идей и практик. Это Джеф Салцман, Хэй Лам, Диана Хэмилтон, Берт Парли, Уиллоу Пирсон, Ролли Станич, Синди Лу Голин, София Диаз, Бретт Томас, Роб Макнамара и Шон Филлипс. Эти выдающиеся люди провели огромное количество семинаров, мастерских и практических групп, затронувших жизни тысяч людей, которые посредством обратной связи, вопросов и добросовестного применения также внесли свой вклад в эволюцию ПИЖ. Особая наша благодарность Генпо Роси, поделившегося с нами процессом «Большой ум», посредством которого участники его семинаров часто имеют возможность взглянуть на своё «изначальное лицо». (Хотя процесс «Большой ум» будет описан в данной книге, для получения полноценного опыта потребуется книга или DVD, а лучше всего, личное присутствие на семинаре. За более подробной информацией обращайтесь на BigMind.org.)

Также значительный вклад в нашу работу внесли Номали Перера, Клинт Фуз, Николь Фигли и Келли Берер, Фрэнк Марреро, Тед Фелпс и Марк Гафни (основываясь на чьих работах, а также Джонатана Джастина и Билла Плоткина, мы сформулировали свою концепцию «уникального „я“»). Мы признательны редакторам и оформителям, вложившим свой талант в этот проект. Наши редакторы и читатели: Лиз Шоу, Кендра Кроссен Барроуз, Энни Макквейд, Дебора Бояр, Джордан Люфтиг и Ник Хедланд. Джоел Моррисон, Кайла Морелли и Пол Саламон создали прекрасное оформление. Мы также благодарим Джонатана Грина, Сару Берколыц и весь коллектив издательства «Shambhala», оказывавший нам профессиональную поддержку на протяжении всего процесса издания книги.

Наши личные учителя С. Н. Гоенка, Ричарда Уивер, Ади Да Самрадж, раввин Стивен Дэвид Кейн, Баба Муктананда, Джон Хот, Чогьям Трунгпа Ринпоче, Байрон Кэти, Гангаджи, Док Чайлд, раввин Шая Изенберг, профессор М. С. Диллон, Майкл Шайссер, Адьяшанти, Кэндис О’Денвер, Генпо Роси, Сюзанна Кук-Гройтер и многие-многие другие вдохновляли и побуждали нас к тем мыслям, которыми мы делимся с вами на страницах этой книги. Нашему духовному подъёму, пониманию и прояснению способствовали наши друзья, коллеги и учителя в интегральном духовном центре, включая отца Томаса Китинга, брата Дэвида Стайндл-Раста, раввина Залмана Шахтер-Шаломи, Роджера Уолша, СэниелаБондера, Патрика Суини, Сэлли Кемптон и Дэвида Дейду. Также наша благодарность Эндрю Коэну за его проницательную защиту на таких общественных площадках, как журнал «*Что такое просветление?*».

Возможно, самая глубочайшая наша благодарность относится к нашим возлюбленным и супругам, членам наших семей и близким друзьям — тем, кто поделил с нами это ежедневное творческое испытание — создание этой книги — и без чьей любящей поддержки и сопровождения оно было бы гораздо менее увлекательным и удовлетворяющим (если вообще возможным!).

Создание этой книги не было бы возможно даже в отдалённом будущем без огромного вклада Кена Уилбера. Будучи метаавтором не только этой книги, но и Практики интегральной жизни как таковой, он очертил область, где подобные перспективы могли возникнуть. В своих книгах и диалогах он определил интегральное мировое пространство с ясностью, состраданием, эрудицией и, что наиболее любезно, с чувством юмора. Как наш соавтор, коллега, преподаватель, учитель и друг, он поддерживал нас с самого начала с гениальностью, красноречием и великодушием.

И наконец, мы хотим поблагодарить вас, наш читатель. Тот же эволюционный импульс, что обратил ваше внимание на эту книгу, ведёт каждого визионера-первопроходца, обнаруживающего себя на передовой эволюции сознания. Именно ваше внимательное следование изложенным ниже практикам воплощает интегральную практику в жизнь. Мы считаем священной привилегией поделиться с вами этим воплощением интегрального видения.

Терри Паттен, Адам Леонард и Марко Морелли

Лето 2008

Великий эксперимент

Тысячи лет почти во всех частях света люди прибегали к **практикам** для изменения своей жизни и достижения в ней равновесия от магических ритуалов древних шаманов до созерцательной науки мистических традиций и новейших научных достижений в области здоровья, питания и физических упражнений, мы всегда искали способ прикоснуться к ещё более глубокой истине, достичь гармонии и благополучия, реализовать свой глубинный потенциал.

Сейчас, в информационную эпоху, это невероятное количество знаний, учений и техник — наше эволюционное человеческое наследие — доступно в невиданном ранее объёме. Вопрос состоит в том, как использовать его наилучшим образом. Как мы можем объединить всё это воедино? Как придать смысл мириадам разнообразных подходов из столь различных мест и времён так, чтобы это соответствовало нашим индивидуальным и коллективным жизням?

Наш ответ на эти вопросы равен эксперименту в самом глубоком смысле этого слова — замечательному и смиренному непрерывному приключению сознания самого по себе, самого человечества, — это путь к будущему наших собственных тел, умов и духа. Это не значит, что настоящая книга представляет «экспериментальный» или неопробованный подход, — отнюдь нет. Скорее это значит, что для того, чтобы увидеть «данные» (и почувствовать вкус плодов) практики, вы должны быть заинтересованы в том, чтобы экспериментировать сами. Мы считаем, что это одно из самых волнующих и стоящих предприятий.

Практика интегральной жизни — это способ организации множества практик (как формировавшихся на протяжении многих веков, так и появившихся на передовой изучения психологии, сознания и других лидирующих областей) при помощи подходящей для жизни в XXI веке модели. Она одновременно древняя и современная, восточная и западная, умозрительная и научная, и ещё что-то за пределами этих дихотомий. Практика интегральной жизни (ПИЖ) — *интегральная*, что означает «всеобъемлющая, целостная и сбалансированная».

Это синтез «лучшего из лучшего», что могут предложить традиции, объединённый с передовыми методиками трансформации. ПИЖ — это свободное и смелое исследование пространства вашего собственного бытия и сознания.

Авторы вместе с небольшой группой других исследователей разрабатывали ПИЖ на протяжении более чем тридцати лет, исследуя наиболее важные ключевые аспекты, способствующие человеческому развитию. Мы с гордостью представляем результаты в этой книге. Всё, что необходимо вам для начала, это желание попробовать продолжить величайший эксперимент в вашей собственной жизни.

Неважно, начинающий вы или продвинутый практик, ищущий более интегрированный подход, мы надеемся, что эта книга будет исключительно полезна для вас. Мы надеемся, вы достигнете своих самых высоких стремлений, и мы будем расти вместе к ещё более сияющему здесь и сейчас.

1. Зачем практиковать?

Практика интегральной жизни начинается с того же, с чего начинается любая другая практика, — с вдохновения и огромного желания расти, чтобы стать тем, кем мы можем стать.

Иногда мы начинаем практиковать, когда нас затронуло, раскрыло, потрясло или даже пробудило что-то или кто-то по-настоящему *истинное*. Иногда решение начать практику исходит из трагических жизненных уроков — сильного страдания, бессмысленности или боли.

Иногда это может быть вдохновляющий пример жизни человека, не знающего компромиссов, или книга, взорвавшая ваше сознание новым пониманием, или необычное присутствие мудреца или святого. Возможно, это смерть друга или возлюбленной. Или, быть может, вы испытали прозрение в отношении своей обыденной жизни, осознав, что она соткана из ваших же собственных игр.

Каким-то образом вы наталкиваетесь на более свободное и ясное, более подлинное, любящее и истинное существование — и вы хотите жить также.

Подобным образом люди находили вдохновение на протяжении тысячелетий. Особо «ужаленные» становились монахами и монахинями, шаманами или йогинами, посвящая свою жизнь мистическому духовному пути. Другие шли иной дорогой и становились самураями или мастерами боевых искусств, отдавая всего себя напряжённой трансформирующей дисциплине. Серьёзно, в традиционном духе, не так ли?

Но это необязательно должно быть так. Несмотря на то что в традициях много мудрости и красоты, практика невероятно *живая* по своей природе. Она постоянно заново открывает саму себя. Она разрушает все границы. Нет какого-то одного единственно верного способа практики, и уж тем более практика не ограничивается *только тем*, что о ней говорится в традициях. Хотя, конечно, любая традиция значительно оживляется духом практики.

Говоря по правде, традиции всегда зависели от инноваций и импровизаций. И вот мы продолжаем традицию... разрушения традиций, в то же время припадая к источнику глубокой мудрости прошлого. Почему? Потому что мир постоянно меняется. *Мы сами* постоянно меняемся. Эволюционирует человеческая жизнь — и практика следует за ней. Персонализированная практика интегральной жизни соткана из множества слоёв и измерений. Она настолько глубока, насколько глубоки вы сами, и сделана гибкой, чтобы соответствовать вашей уникальной жизни. Она может пройти — и так оно и будет — через бессчётное количество циклов и изменений. Но *суть* ПИЖ проста, она включает в себе смысл подлинной практики в каждом контексте, древнем или современном: быть *истинной, реальной и целостной*, чтобы *пробудить* ваше бытие во всех направлениях и измерениях.

Практика интегральной жизни позволяет жить по-настоящему. Ваша жизнь становится такой реальной, какой, возможно, никогда не была прежде. Или она поднимает её реальность на ещё более высокий, более интегрированный уровень. ПИЖ выражает ваше стремление быть настолько осознанным, насколько это возможно — сейчас, сейчас и *сейчас*, — и постоянно повышать эту осознанность.

Она также основана на глубочайшей заботе — заботе о самих себе, об окружающих и о таинственном мироздании. Эта забота вдохновляет нас на то, чтобы сделать что-то значимое, давать больше, выбраться из помойки узкого и раздробленного мировоззрения, усилить свободу, любовь, открытость и глубину в нас самих, в окружающих и в этом прекрасном и ужасном мире.

А с другой стороны, практика — это то, *что есть* (это личный выбор и настоящий стиль жизни), и не о чём тут особо много болтать...

Вот ещё несколько возможных причин для того, чтобы заняться ПИЖ:

- Принять кризисы, боль, страдания и проработать их.
- Стать лучше на всех уровнях, во всех областях.
- Жить целостно, достичь совершенства.
- Превзойти себя.
- Пробудиться!

- Понять всё или постичь смысл всего.
- Жить в соответствии со своими самыми высокими идеалами.
- Стать более живым и творческим.
- Найти глубинную жизненную цель и жить в соответствии с ней.
- Любить других и заботиться о них более полно.
- Внести наибольший вклад.
- Взаимодействовать с жизнью, вселенной, Духом.
- Принять участие в эволюции сознания.
- Потому что вы любите Тайну (или Бога).
- Без особых причин — вас просто тянет это делать.

Многие приходят к ПИЖ после того, как какие-либо другие практики в определённый момент больше не кажутся целостными и включающими. ПИЖ даёт возможность взять от них самое лучшее:

- Возможно, вы совершенствовали своё тело, занимаясь физическими упражнениями или соревновательными видами спорта.
- Или вы могли дисциплинировать свой ум и эмоции для того, чтобы быть невероятно успешным в бизнесе.
- Возможно, вы практиковали йогу или медитацию; быть может, на протяжении десятилетий.
- Может быть, вы посвятили много времени глубокому психологическому исследованию, сталкиваясь со своей тенью и глубоко погружаясь в свою психику.
- Возможно, ваша практика исходила из глубочайшей преданности Богу, возлюбленному учителю или проводнику.
- Может быть, ваш интерес к ПИЖ исходит из учёбы, интуитивных озарений или жажды

познания.

Некоторые радикальные учителя и учения указывают на ограничения, скрытые в глубине наших побуждений к практике. Большинство из нас приступают к практике как «духовные материалисты», преследуя личную выгоду посредством духовных поисков, желая улучшить или наполнить ощущение отдельного «я». Это просто более изощрённая форма эгоцентризма. Но наше стремление к действию исключительно исходя из эгоцентричной мотивации обычно ослабляется и растворяется по мере достижения более высоких стадий зрелости. Основной парадокс заключается в *поиске*. Каждый начинает свой путь как ищущий, и в то же время ищущий должен перерасти ощущение, что он что-то потерял и, таким образом, перестать искать — для того чтобы путь был закончен. Так что наша мотивация также естественно развивается.

Однако все эти мотивы необязательно неверны. Нам не нужно дожидаться, пока они станут идеально чистыми. Люди находят бессчётное множество причин для практики — и любая мотивация достойна... и частична. Прелесть этой практики в том, что она изменяет нас таким образом, что мы перерастаем наши начальные намерения и продолжаем двигаться вперёд! Наша мотивация для практики эволюционирует по мере нашего взросления. Каждый из наших мотивов даёт что-то нашему пути, даже если в итоге мы оставляем их позади.

В конечном счёте все наши мотивации и намерения сходятся в настоящем моменте. Какова наша практика *прямо сейчас*?

Не существует единственного лучшего или правильного варианта практики, но есть большое количество более или менее оптимальных путей. ПИЖ отбрасывает лишнее и выделяет основное, так что вы легко и за короткий срок можете найти практику, которая будет эффективна для вас.

Итак, начнём?

О практиках, представленных в этой книге

В этой книге представлены *переживательные*^[3] практики. Они направлены на то, чтобы

помочь вам перейти от теории к действиям. Некоторые из них явно «интегральные» и разработаны специально для ПИЖ — мы называем их **золотыми практиками**. Некоторые взяты из разных источников и адаптированы под интегральный контекст. Некоторые золотые практики также представлены в концентрированной форме **1-минутного модуля**. Вы можете применить один из них в любое время и таким образом почти без усилий включить практику в свою повседневную жизнь — без промедлений!

Когда мы говорим «переживательные», мы понимаем это очень широко. Как минимум речь идёт о *телесном*, *ментальном* и *духовном* опыте. Когда вы видите золотые практики или 1-минутный модуль, попытайтесь открыться любому опыту, который они могут вам принести: телесному, умственному, духовному или их сочетаниям.

1-минутный модуль

Какова ваша глубинная мотивация?

Важно осознавать, что именно практика значит для вас. Вот один из вариантов выявления вашей мотивации. Вы можете попробовать прямо сейчас, но на самом деле лучше всего повторять эту практику постоянно, в начале каждой сессии практик — и это займёт у вас меньше минуты!

Положите обе руки на область сердца и несколько раз глубоко вздохните. Почувствуйте, что происходит в вашем уме, сердце и животе. Теперь с полным вниманием прочувствуйте свою глубинную мотивацию — зачем вы собираетесь практиковать? Чего вы по-настоящему желаете? Что находится за пределами того, что вас «притягивает» и «подталкивает»? Что возникает в поле вашего самосознания?

Возможно, вы ищете что-то выдающееся; или вам просто любопытно, что может произойти; или вы можете почувствовать что-то, что даже не сможете точно описать. Ощутите свою самую глубокую мотивацию в настоящий момент и создавайте её.

Наконец, почувствуйте или осознайте свидетеля вашего опыта — свидетеля, который, будучи частью вашего сознания, просто наблюдает за содержанием вашего опыта. Кто же переживает этот и любой другой опыт? Что же есть то, что осознаёт ваши мотивации и, как следствие, ими не является?

Некоторое время спокойно дышите и создавайте это...

Затем отпустите это и двигайтесь дальше.