

ПРЕДИСЛОВИЕ

Биоэнергетика — это путь познания своей личности через язык тела и его энергетических процессов. Эти процессы, т. е. продуцирование энергии посредством дыхания и метаболизма и высвобождение энергии посредством движения, являются основными функциями жизни. Насколько много энергии имеет человек и насколько хорошо он ее использует, детерминирует ответы человека на жизненные ситуации. Очевидно, что человек может справляться с жизненными ситуациями более эффективно, когда имеет больше энергии, которую он способен переводить в движение и экспрессию.

Биоэнергетика является также формой терапии, которая сочетает работу с телом и умом, и целью которой является помощь людям в разрешении их эмоциональных проблем и реализации большинства их потенциала для получения удовольствия и радости жизни. Фундаментальный тезис биоэнергетики — это то, что тело и ум функционально являются идентичными. Это означает, что-то, что *приходит на ум*, отражает то, что случилось в теле, и наоборот. Отношения внутри этих трех элементов — тела, ума и энергетических процессов, — наилучшим образом объясняются диалектически и могут быть представлены следующей диаграммой.

Как мы знаем, ум и тело могут влиять друг на друга. То, как мы думаем, может воздействовать на то, как мы чувствуем. Обратное утверждение тоже верно. Более того, и мышление, и чувство обусловлены энергетическими факторами. Например, почти невозможно человеку, находящемуся в депрессии, развеять себя и свою депрессию путем позитивных мыслей. Это потому, что его энергия подавлена. Когда уровень его энергии увеличен глубоким

дыханием (его дыхание было угнетено вместе с другими жизненными функциями) и высвобождением ЧУВСТВ, человек выходит из депрессивного состояния.

Энергетические процессы связаны с бодростью тела, Чем больше бодрости, тем больше энергии, и наоборот. Ригидность или хроническая напряженность ослабляют бодрость и уменьшают энергию. При рождении организм обладает наибольшей подвижностью, изменчивостью состояний; при смерти ригидность тотальная, всеобщая. Мы не способны избежать ригидности, которая приходит к нам с возрастом. То, что мы можем избежать, — это ригидности и хронической напряженности, которые появились в результате неразрешенных эмоциональных конфликтов.

Каждый стресс продуцирует состояние напряженности теле. В нормальном состоянии напряженность исчезает, когда стресс уменьшается. Хронические напряжения, остающиеся после провокации стресса, видоизменяются в неосознаваемые телесные позы. Такие хронические мышечные напряжения разрушают эмоциональное здоровье, т. к. уменьшают индивидуальную энергию, ограничивают подвижность (естественную спонтанную игру и движения мускулатуры), ограничивают самовыражение. Сказанное становится очевидным, когда снята хроническая напряженность и человек снова приобретает свою бодрость и хорошее эмоциональное самочувствие.

Работа с телом в биоэнергетике включает как манипулятивные процедуры, так и специальные упражнения.

Манипулятивные процедуры состоят из массажа, контролируемых надавливаний, мягких прикосновений для расслабления зажатых мускулов. Упражнения призваны помочь человеку войти в контакт с его напряжениями и снять их путем соответствующих движений. Важно знать, что каждый зажатый мускул зажат некоторым движением. Эти упражнения развивались в ходе более чем двадцатилетней терапевтической работы с пациентами. Упражнения прodelываются в терапевтических сеансах, в залах и дома.

Люди, которые практикуют эти упражнения, отмечают их позитивный вклад в энергию, настроение и работу. Авторы делают эти упражнения регулярно, оказывая таким образом помощь своему собственному самочувствию. Где бы ни использовали мы эти упражнения, например, на семинарах для профессионалов, результат всегда восхитительный.

Вначале мы желаем подчеркнуть, что эти упражнения не являются заменой терапии. Они не решают глубинные эмоциональные проблемы, которые в основном требуют компетентную профессиональную помощь. Однако, очень часто люди, которые выполняют эти упражнения, приходят к решению, что они нуждаются и хотят получить такую терапевтическую помощь. Но, проходите ли вы терапевтические сеансы или нет, регулярное использование этих упражнений поможет вам значительно увеличить вашу бодрость и способность наслаждаться.

Эти упражнения могут помочь вам приобрести самообладание, со всем, что этот термин подразумевает. Это будет происходить следующим путем:

- 1) увеличение состояния вибраций вашего тела;
- 2) *заземление* вас, ваших ног и тела;
- 3) углубление вашего дыхания;
- 4) прояснение вашего сознания;
- 5) увеличение числа способов вашего самовыражения.

Эти упражнения могут также улучшить вашу фигуру, поднять на большую высоту ваши сексуальные чувства и укрепить вашу уверенность в себе. Однако это — упражнения — их эффект во многом зависит от того, что вы внесете в них. Если вы выполняете механически — вы возьмете минимум из этих упражнений. Если вы выполняете их принудительно — их влияние будет крохотным. Если вы выполняете их соревнуясь с кем-то — вы ничего не испытаете. Однако если вы выполняете их тщательным образом и с интересом в вашем теле — позитивные эффекты удивят вас.

ВВЕДЕНИЕ

“Мудрые люди прочитают твою прошедшую жизнь по твоему внешнему виду, походке, поведению. Свойство природы — самовыражение. Даже самая маленькая деталь тела что-нибудь показывает. Лицо человека как зеркало отражает то, что делается внутри.”

Ральф Вальдо Эмерсон

В этой книге я попробую показать, что здоровье имеет духовную сторону. Мы увидим, что субъективное ощущение здоровья — это чувство удовольствия, получаемое от тела, которое иногда достигает степени радости. Именно в таких состояниях мы ощущаем связь со всеми живыми существами и со всем миром. Боль, напротив, изолирует нас от других. Когда мы болеем, у нас не только появляются симптомы болезни, но мы также оказываемся изолированными от мира. Мы увидим также, что здоровье проявляется в грациозных движениях тела, в “сиянии” тела, а также в его мягкости и тепле. Полное отсутствие этих качеств означает смерть или смертельную болезнь. Чем мягче и пластичнее наше тело, тем ближе мы находимся к здоровью. С возрастом наше тело грубеет, мы приближаемся к смерти.

Олдос Хаксли описывает три вида грации: грация животных, человеческое обаяние и душевное обаяние, или благодать. (Aldous Huxley, *The perennial Philosophy*, New York, 1954.) Душевное обаяние связано с чувством удовлетворения высшего порядка. Обаяние человека вы-

ражается в его отношении к другим и его можно точнее определить как доброту и личное обаяние. Обаяние животных известно нам из наблюдений за их жизнью на свободе. Я люблю наблюдать за белками, играющими среди деревьев. Немногим людям удастся хотя бы приблизиться к грации белок и их уверенности в движениях. Ловкий полет ласточек вызывает у нас восхищение. Все дикие животные имеют прекрасную способность отлично двигаться. Согласно Хаксли, истинная грация человека появляется, когда он “открывается духу солнца и воздуха” вместо того, чтобы уродовать свое тело и мешать проявлению нашей врожденной духовности.

Однако люди не живут и наверняка не в состоянии жить в той плоскости, что и дикие животные, которым (по Хаксли) принадлежит вся полнота животной грации. Такова природа человека, он должен жить сознательной жизнью. Это означает, как пишет Хаксли, что “животная грация уже недостаточна для жизни и должна быть дополнена сознательным выбором между добром и злом”. Возможно ли естественное поведение, полное обаяния, если нет основы — обаяния тела? Когда человек сознательно принимает стиль поведения, исполненный грации, но она не исходит из чувства телесного удовольствия, его обаяние — всего лишь фасад, построенный для того, чтобы удивлять и привлекать окружающих.

Прежде чем съесть запретный плод с дерева познания добра и зла, как мы читаем в Библии, человек жил в раю без самосознания, как и другие животные. Он был невинен и знал радость жизни в образе добра. Вместе с познанием добра и зла к нему пришла ответственность за выбор, человек потерял свою невинность, он стал осознавать себя и утратил покой. Гармония, которая существовала между человеком и Богом, между человеком и Природой была нарушена. Вместо благословенного незнания, *homo sapiens* получил теперь проблемы и болезни. Часть ответственности за утрату гармонии Джозеф Кэмпбел

приписывает христианской традиции, которая отделила душу от тела: “Христианское деление материи и духа, динамики жизни и духовных ценностей, естественного обаяния и божественной благодати, в сущности уничтожило природу.” (Joseph Campbell, *The power of Myth*, New York, 1988.)

За христианской традицией стоит греко-семитская вера в преобладание ума над телом. При отделении сознания от тела духовность становится чем-то интеллектуальным, а не витальной силой, в то время как тело превращается в мясо на скелете или, с точки зрения современной медицины, в биохимическую лабораторию. Тело без духа обладает низким уровнем жизненной силы и оно полностью лишено обаяния. Его движения механические, так как в большей мере ими руководит сознание или воля. Когда дух вселяется в тело, оно дрожит от возбуждения, становится похожим на поток, стекающий со склона горы, или движется медленно, как глубокая река разлитая по равнине. Жизнь не всегда идет гладко, но когда человек целыми днями вынужден заставлять свое тело двигаться силой воли, это означает, что его телесная динамика серьезно нарушена, и есть опасность возникновения болезней.

Настоящая грация тела не есть нечто искусственное, — это часть естественного человека, одного из божественных существ. Однако, если она однажды утеряна, ее можно обрести вновь, только вернув телу его духовность. Для того, чтобы это сделать, нужно понять, почему и каким образом его обаяние было потерянно. Но, поскольку нельзя найти потерянную вещь, если не знаешь, что конкретно потерял, мы должны начать с изучения естественного тела, в котором движения, чувства и мысли сплавляются в нечто единое и полное обаяния. Мы будем изучать тело как отдельную, саморегулирующуюся энергетическую систему, которая тесно связана с окружающей средой и от которой зависит ее существование.

Взгляд на тело с энергетической перспективы позволит нам понять сущность телесного обаяния и духовности тела без мистицизма. Это приведет нас к познанию связи чувствительности с обаянием. При отсутствии чувствительности движения становятся механическими, а мысль — абстракцией. Человека, душа которого полна ненависти, мы можем, конечно, наставлять заповедями о любви, но трудно ожидать, что от этого будет какая-то польза. Однако, если нам удастся вернуть ему духовность, любовь к ближнему расцветет в нем заново. Мы изучим также некоторые нарушения, которые разрушают дух человека, уменьшают обаяние его тела, подрывают его здоровье. Сосредоточение внимания на обаянии как критерии здоровья, позволит нам понять многие проблемы эмоциональной жизни, нарушающие здоровье, а также развить обаяние, его улучшающее.

Дух и материя соединяются в понятии обаяния и доброты. В теологии доброту определяют как “божественное влияние, исходящее из сердца для того, чтобы возродить его, приблизить к Богу и сохранить”. Ее также можно определить как божественный дух тела. Этот дух проявляет себя в естественном обаянии тела, а также в благодарности человека всем живым существам. Обаяние и доброта — это состояние святости, целостности, связи с жизнью и с тем, что божественно. А эти понятия — синонимы здоровья.

Глава 1

ДУХОВНОСТЬ И ГРАЦИЯ

Наше стремление к здоровью может принести результат только в том случае, если мы рассматриваем позитивную модель здоровья. Определение здоровья как отсутствия болезней — это негативное определение, поскольку такой взгляд на тело напоминает взгляд механика на автомобиль, в котором он может заменить отдельные части, не нарушая работы всего механизма. Тоже самое нельзя сказать о каком-либо живом организме и о человеке в особенности. Мы можем чувствовать, а машины этого не могут. Мы движемся спонтанно, чего не может ни один механизм. Мы также глубоко связаны с другими живыми организмами и природой. Наша духовность происходит именно из этого чувства единения с силой и порядком более великими, чем мы сами. Не имеет никакого значения, дадим ли мы этой силе имя, или же как древние оставим ее без имени.

Если мы принимаем тот факт, что человеческие существа обладают духом, мы также должны принять то, что здоровье связано с духовностью. Я уверен, что утрата чувства единения с другими людьми, животными и природой серьезно мешает психическому здоровью. На уровне отдельного человека мы определяем это как чувство изоляции, одиночества и пустоты, которое может привести к депрессии, а в более острых случаях — даже к шизоидному уходу от жизни. Вообще не замечается тот факт, что когда связь с миром обрывается, наступает также потеря связи со своим телесным “я”. Именно отсутствие ощущения своего тела является основой депрессии и шизоидных состояний. Это происходит вследствие по-

нижения жизненной энергии тела, упадка его духа или энергетического состояния. В сущности, невозможно отделить психическое здоровье от физического, ибо настоящее здоровье объединяет в себе оба этих аспекта. Несмотря на это, в медицине нет никаких достоверных критериев для физической оценки психического здоровья. Его возможно определить лишь как отсутствие жалоб и беспокоящих элементов в личности пациента.

Объективно психическое здоровье можно определить по уровню жизненной энергии, который проявляется в скорости взгляда, цвете и температуре кожи, спонтанности выражений лица, живости тела, а также грациозности движений. Особенно важны глаза — окна души. В них мы можем видеть жизнь духа человека. В тех случаях, когда дух отсутствует (например, при шизофрении), — глаза пусты. В состоянии депрессии глаза грустные, и часто в них видна глубокая тоска. У человека, находящегося между этими состояниями, глаза бывают матовыми и неподвижными, — это свидетельствует о том, что нарушена функция понимания того, что человек видит. В большинстве случаев глаза становятся матовыми от тяжелых переживаний и травматических ситуаций в детстве. Поскольку глаза важны для наших отношений с другими людьми и с окружающим нас миром, мы проанализируем их функции подробнее в девятой главе, названной “Лицом к миру”. Люди с живыми, блестящими глазами обычно смотрят друг другу прямо в лицо, устанавливая зрительный контакт, который объединяет чувства людей. Живой цвет и теплота кожи — результат хорошего кровоснабжения внешних слоев тела сердцем, которое бьется под влиянием “божественного духа”. Этот дух проявляется также в жизненной энергии тела и грациозности движений. Греки были правы, утверждая, что здоровый дух может существовать только в здоровом теле.

В свете вышеизложенного можно задать вопрос: можно ли лечить психические заболевания, не обращая вни-

мания на состояние тела? И можно ли лечить болезни тела, не обращая внимания на душевное состояние пациента? Если цель терапии состоит в излечении отдельного симптома болезни, концентрация на ограниченном фрагменте личности, у которой этот симптом присутствует, имеет смысл и может оказаться успешной. Почти вся практика медицины использует этот вид лечения. Однако это не возвращает полного здоровья и не воздействует на причину заболевания, на так называемые личностные факторы, предрасполагающие человека к заболеванию. Конечно, не всегда возникает необходимость вникать в эти подробности. Если мы имеем дело с переломом или инфицированной раной, можно воздействовать непосредственно на больное место, чтобы ускорить заживление.

Несмотря на локальный подход к болезням, западная медицина достигла удивительных результатов в их лечении. Хотя ее отношение к телу является механистичным, знание механики как в структурной, так и в биохимической областях, позволяет врачам творить чудеса. Однако у этого типа медицины есть явные ограничения, которые не хотят замечать врачи. Множество распространенных болезней не поддаются такому лечению. Заболевания поясничного отдела позвоночника, которым часто сопутствует раздражение седалищного нерва, очень распространены у жителей западных стран, но немногие хирурги-ортопеды понимают эту проблему и могут ее успешно лечить. Другим заболеванием, не поддающимся врачебному знанию, является артрит. Известна непобедимость рака. Напомню, что это болезни всего организма, и их можно понять только посредством целостного подхода к человеку.

Несколько лет тому назад я лечил женщину с острым кишечным заболеванием. У нее была аллергия на многие продукты, включая хлеб, мясо и сахар. Потребление любого из этих продуктов вызывало у нее спазмы желудка

и приступы поноса, которые ослабляли ее. Она была вынуждена придерживаться определенной диеты. Несмотря на большую осторожность, приступов поноса избежать ей не удавалось. Она постоянно боролась со своим малым весом и недостатком энергии. Она, конечно, искала помощи у многих врачей, обследования у которых показывали, что ее кишечник заражен паразитами. Лекарства, которые ей прописывали, приносили только кратковременное облегчение. Казалось, паразиты пропадали, чтобы вскоре появиться снова.

Как терапевт я хорошо изучил ее. Назовем ее Рут. Рут была филигранной женщиной, довольно симпатичной, с красивым лицом. Однако две черты мешали ее красоте. Ее большие глаза были полны страха, она была близорука. Ее нижняя челюсть была необыкновенно напряжена и выдвинута вперед. Это придавало ее лицу выражение неуступчивости, как будто она хотела сказать: “Вам не удастся меня уничтожить.” На фоне страха в ее глазах челюсть, казалось, говорила: “Я не буду вас бояться.” Рут, однако, не замечала этого страха.

Во время анализа всплыла следующая информация: Рут была единственным ребенком своих родителей, которые эмигрировали в США после второй мировой войны, еще до рождения дочери. Как мы установили, у каждого из родителей были свои эмоциональные проблемы. Мать была пугливой и полной страхов женщиной. Отец был болезненным, но очень работающим. Рут охарактеризовала свое детство как несчастное. Она чувствовала, что мать относилась к ней враждебно, возлагая на нее слишком много обязанностей по дому, которые не оставляли ей времени на игры. Она относилась к ней слишком критически. Рут не могла вспомнить теплого или близкого физического контакта со своей матерью. По отношению к отцу она, напротив, чувствовала теплоту и ощущала его любовь. Однако он отстранился от нее, когда она была еще ребенком.

Дух Рут был сломлен. В ее теле существовала пустота, говорящая о том, что ее дух слаб. Она не была агрессивной. С большим трудом она сохраняла хорошее самочувствие. Ее дыхание было плавным, а уровень энергии низким. Она не понимала, что ей было трудно протянуть руку к другим людям, она приписывала это своей неуверенности в отношениях с людьми. Ее проблемы с кишечником напомнили мне именно эту неуверенность, а также неспособность к приему пищи. Это выглядело так, как будто на молоко своей матери она реагировала, как на яд. Грудью ее кормили недолго и несмотря на то, что она не могла вспомнить, когда это прекратилось, именно этот момент я считаю первым серьезным оскорблением в ее жизни. Наверняка, враждебность матери была ядом. Второй серьезный удар — утрата близкого контакта с отцом, спровоцированная завистью матери к его любви к Рут. Отход отца обезоружил ее против враждебно настроенной матери и принес чувство, что она больше никому не нужна.

Несмотря на то, что я старался помочь Рут, она мне не доверяла. И хотя после каждого сеанса она чувствовала себя лучше, это улучшение было недолгим, пока не случилось нечто удивительное. У Рут была подруга, которая рассказала ей об одной женщине, занимающейся оздоровлением в рамках Христианской науки. Рут нанесла несколько визитов этой женщине, и та рассказала ей об оздоравливающей силе веры в Иисуса Христа, объяснила Рут, что душа бессмертна, что тело может умереть, а человек живет дальше в своей душе. Она подчеркнула также, что Рут отождествляла себя со своими болезнями, хотя могла прервать это отождествление, объяснив себе, что болезни — это часть ее тела, а не души. Рут в то время сказала мне: “Представьте меня, еврейку, верующую в Иисуса Христа!”

Удивительным было то, что приступы у Рут полностью прекратились. Она стала лучше выглядеть и чувствовать

себя хорошо. Даже потребление продуктов, к которым у нее была аллергия, не вызывало неприятных реакций. Это выглядело как чудо веры, ведь вера в состоянии производить эффекты, похожие на чудеса. Вере я посвятил один из следующих разделов. Но чудесное выздоровление Рут можно объяснить и в другой плоскости.

Объяснение опирается на тезис о том, что болезни и патологические состояния кишечника у Рут возникали из-за того, что она отождествлялась со своей матерью, болезненной и страдающей женщиной. Важным свойством человеческой природы является то, что отождествление такого типа всегда направлено на обидчика. Рут, как мы видели, чувствовала себя преследуемой матерью, боялась ее и ненавидела. В то же время, она очень ей сочувствовала и чувствовала себя виноватой перед ней. В подсознании, или в своем духе, она была связана с матерью. От этого она и страдала.

Для еврейки принятие Христа означает разрыв с семьей и собственным прошлым. Сделав это, Рут освободила свой дух от патологических связей с матерью, по крайней мере на какое-то время, победив тем самым болезнь. На языке психотерапии мы называем это переломом. Перелом — это важный шаг на пути к выздоровлению и освобождению духа пациента. Он нуждается в закреплении. После этого события Рут стала более расслабленной, хотя ее спина и лицо все еще оставались напряженными, а глаза испуганными. Плотина, в плену у которой был ее дух, дала трещину, но Рут знала, что она должна решить еще несколько проблем и работать со своим телом для того, чтобы вернуть ему грацию.

Другой пациенткой, которая достигла перелома в терапии посредством освобождения своего духа, была Барбара. Эта шестидесятилетняя женщина около десяти лет страдала от постоянных приступов поноса. Употребление сахара или чего-нибудь сладкого обычно вызывало такой приступ. Дополнительным фактором был стресс. Однако

самым большим источником напряжений было для нее второе замужество, полное конфликтов. Несмотря на свои проблемы Барбара неохотно искала помощи, считая, что сама должна справляться со своими проблемами. Когда же она начала наконец свое лечение, прогресс был очень медленным. Барбара считала, что должна сама контролировать ход терапии таким же образом, как контролировала свою жизнь. Контроль означал ограничение чувств и безэмоциональную реакцию на различные ситуации. Она боялась, что, потеряв полный контроль и освободив свои чувства, может сойти с ума.

Перелом у Барбары наступил только тогда, когда она поняла, что проиграла. Ее брак находился на грани распада, ее охватила паника. Когда первый раз по прошествии многих лет Барбара начала признаваться себе в своих чувствах, она сорвалась и расплакалась. Она чувствовала, что проиграла. В молодости она была “маленькой дочкой” своего отца и верила, что всегда сможет оправдать ожидания своего мужчины и удержать его у себя. Потеря первого мужа, который умер, оставив ее одну, не помещала этой иллюзии. После сеанса, во время которого она расплакалась, она почувствовала сильный гнев на своего отца за то, что он не сдержал своего обещания любить ее, “если она будет послушной”. Быть послушной девочкой означало для нее сдерживать свои чувства, а также быть сильной и ловкой. Такая позиция была хороша, как ей казалось, в ее первом браке, в котором она была стороной, осуществлявшей контроль. Однако, это не принесло успеха во втором браке, где она была вынуждена увеличить контроль. В результате, у нее развился синдром сверхчувствительности толстой кишки, который под влиянием стресса привел к приступам поноса. После переломного этапа в терапии приступы у Барбары прекратились. Вначале она приписывала это старательному избеганию сладкого. И только после того, как она наелась сладкого, и с ней ничего не случилось, она поняла, что из-

бавилась от этой проблемы. Это было также и оздоровление духа, потому что, давая освобождение своим чувствам, она освободила также и его.

Случай Рут показывает потенциал духовной силы в лечении тела. Христианская Наука известна своей верой в эту силу и использует ее в своей программе оздоровления. Однако медицина западного мира из-за своей механической ориентации не хочет признать этой силы, которая является принципиальным элементом восточной мысли. На Востоке внимание концентрируется на сохранении здоровья, а не на лечении болезни. Это требует целостного, всестороннего подхода к здоровью, чуждого западной медицине. На всей территории Востока здоровье считается состоянием равновесия, гармонии между индивидуальным и космическим. Этот принцип лежит в основе практики тайцзи-цюань, программы упражнений, ориентированных на выработку у человека чувства единения с космосом посредством медленных движений. Тот же принцип присутствует в медитации, которая ведет к успокоению сознания человека для того, чтобы он мог почувствовать внутренний дух и единение с мировым духом. Понятия равновесия и гармонии также относятся к двум великим силам, которые китайцы называют инь и ян. Эти две силы, одна из которых символизирует землю, а другая — небо, должны уравниваться в человеке, также как они уравновешены во вселенной. Болезнь можно рассматривать как отсутствие равновесия между ними.

Болезни Рут и Барбары можно понять как дисбаланс этих сил. Эти силы можно обозначить как эго и тело, мысль и чувство, добро и зло. В обоих случаях отсутствие равновесия указало на доминирование головы над телом. Для Рут быть хорошей означало быть чувствительной к страданиям матери и забыть о своих нуждах. Для Барбары быть хорошей означало быть ловкой и сильной, а быть плохой означало быть чувственной. В этой книге

я буду постоянно подчеркивать потребность гармонии между эго и телом как основу грации и настоящей духовности. Важно, чтобы мы понимали, что западные и восточные философии и религии рассматривают духовность или чувство единения с высшим порядком с разных точек зрения. В то время как в Восточной мысли духовность — это нечто телесное, мысль Запада считает ее прежде всего функцией ума. Эту разницу можно иначе выразить утверждением, что на Западе духовность в основном — удел веры, а на Востоке — чувств. Верно, что вера может влиять на чувства, так как чувства могут определять убеждения. Так, в истории Рут мы видим, в какой большой мере вера в Христа и бессмертие души может повлиять на физиологические процессы в теле. С другой стороны, трансцендентное переживание, в котором мы чувствуем силу духа, может склонить нас к вере в божество или укрепить эту веру. Однако, мы должны признать, что существует принципиальная разница между этими двумя взглядами на связь человека с миром. Восток всегда проявлял больше уважения к природе, чем Запад, считая, что счастье человека зависит от его гармонии с природой. Дао — это путь природы. Запад, по крайней мере, в течении нескольких последних столетий идет к тому, чтобы приобрести контроль и власть над природой, и это заметно в западной позиции отношения к телу. Западный человек думает о здоровье тела в категориях работоспособности, хорошего состояния, позволяющего ему работать всю жизнь как хорошей машине. Эту позицию можно отметить в физических упражнениях, которыми занимаются на Западе. Это поднятие тяжестей или тренировка на специальных тренажерах. Восточные упражнения, такие, как йога или тайцзи-цюань, отражают интерес к жизненности тела или его духовности.

История потери грации и обаяния повторяется при рождении каждого нового человека. Как любое другое млекопитающее, человеческий детеныш обладает врож-

денной животной грацией, несмотря на то, что несколько первых месяцев его движения неумелы, и он должен выработать у себя координацию мышц, которая со временем позволит ему двигаться так хорошо, как ему это будет нужно. Даже полная обаяния серна сразу после рождения неуклюже ковыляет перед тем, как в первый раз крепко встать на ноги. Однако никакое животное не предпринимает сознательных усилий для того, чтобы развивать координацию, так как она генетически запрограммирована и развивается сама по мере роста тела. Уже с первых месяцев жизни грудной ребенок делает движения действительно полные грации. Наиболее явным примером является вытягивание губ для того, чтобы добраться до груди матери и сосать ее. В этом движении, напоминающем раскрытие лепестков цветка под действием лучей утреннего солнца, есть какая-то мягкость и грациозная плавность. Губы — это та часть тела ребенка, которая развивается первой. Сосание необходимо для жизни ребенка. Наоборот, многие взрослые, которых я встречал в жизни и с которыми работал, не могут выдвигать губы естественным образом. У многих губы растянутые и твердые, а щеки напряжены, что придает лицу унылое выражение. Некоторым сложно даже широко раскрыть рот. Когда ребенку всего лишь несколько месяцев от роду, он может протянуть руку, чтобы прикоснуться к матери мягким, деликатным движением.

Тем не менее, в процессе роста дети рано или поздно теряют свое обаяние по мере того, как им приходится поддаваться внешним ожиданиям, пренебрегая при этом своими внутренними импульсами. Когда их собственные импульсы перемешиваются с приказами родителей, дети быстро приходят к убеждению, что если они ведут себя плохо, значит они и сами плохие. Почти во всех случаях импульсы и поведение очень маленьких детей невинны, а ребенок просто верен своей природе. Типичным примером является поведение усталого ребенка, который хочет,

Конец ознакомительного фрагмента.
Для приобретения книги перейдите на сайт
магазина «Электронный универс»:
e-Univers.ru.