





# Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Предисловие. Когда я еду на велосипеде, я просто еду<br>на велосипеде ..... | 8  |
| Введение. Это прекрасное ощущение ничто .....                               | 18 |

## Часть I. ДОЛГИЙ ПУТЬ К ВЕЛОСИПЕДУ Феномен, перспектива

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Глава 1. Велосипедист и город ..... | 25 |
| Предшественники велосипеда .....    | 25 |
| Предметы культа .....               | 28 |
| Невидимость .....                   | 31 |
| Осознание дороги .....              | 33 |
| Необъяснимость .....                | 34 |
| До седьмого пота .....              | 38 |
| Город как место поселения .....     | 48 |
| Тайное сообщество .....             | 52 |
| В дуновении ветра .....             | 56 |

## Часть II. СЛАВА ДУХОВНОМУ ВЕЛОСИПЕДУ! Деля, рацjemся

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Глава 2. Поехали! .....             | 61 |
| Жми на педали и смотри вперед ..... | 61 |
| Вечное сейчас .....                 | 69 |





|  |     |
|--|-----|
| Установить контакт .....                         | 76  |
| Не забираясь далеко .....                        | 78  |
| Центр равновесия .....                           | 82  |
| Да будет так .....                               | 88  |
| И в мыслях не держа .....                        | 93  |
| Осознанная практика .....                        | 97  |
| <b>Глава 3. Пробудись, энергия!</b> .....        | 102 |
| Настройка на велосипед .....                     | 102 |
| Учиться через процесс .....                      | 106 |
| Окунуться в глубь себя .....                     | 107 |
| <b>Глава 4. Человек — велосипед — путь</b> ..... | 112 |
| Неописуемое осознание .....                      | 112 |
| Забудьте свою идентичность .....                 | 114 |
| Все таково, каким может быть .....               | 118 |
| Повседневная жизнь как поездка .....             | 123 |
| Нигде .....                                      | 125 |

### Часть III. ПРАВИЛА ПОЗНАНИЯ

Ухо, цель

|   |     |
|---|-----|
| <b>Глава 5. Ездим по правилам.</b> .....    | 131 |
| Умение крутить педали .....                 | 133 |
| Видеть и предвидеть .....                   | 136 |
| Дыхание .....                               | 138 |
| <b>Глава 6. Будь начеку.</b> .....          | 140 |
| Внутренний кодекс .....                     | 140 |
| <b>Глава 7. Оставайся безупречен</b> .....  | 145 |
| До и после .....                            | 146 |
| Заботясь о нем, забочусь о себе .....       | 148 |
| Логика заключений .....                     | 151 |
| <b>Эпилог 1. Мои семь велосипедов</b> ..... | 153 |
| <b>Эпилог 2. Мирской дзен</b> .....         | 164 |
| <b>Библиография</b> .....                   | 170 |
| <b>Благодарности</b> .....                  | 172 |
| <b>Об авторе</b> .....                      | 174 |





## Введение

# Это прекрасное ощущение НИЧТО

**В**ам случалось сесть на велосипед и, начав крутить педали, почувствовать, что ваши действия уже не зависят от вашей воли, а все мысли «поставлены на паузу»?.. Полагаю, нет нужды объяснять, что я имею в виду. Вот это дзен и называет полным присутствием.

Заканчивается 1982 год, и мне 38 лет. Как-то в полдень я замечаю, что мой велосипед едет сам по себе. Позже сижу на берегу залива, где сейчас располагается Мемориальный сад, лицом к Рио-де-ла-Плата. Со мной Даниэль Койфман, друг-психотерапевт, который пару сезонов провел в Институте Эсален на Биг-Сюр<sup>1</sup>, несколько раз путешествовал

---

<sup>1</sup> *Институт Эсален (Esalen Institute)* — поселение-коммуна на западном побережье Калифорнии, расположенное в очень красивой и малонаселенной гористой части побережья Тихого океана — Биг-Сюр, основанное в 1962 году и действующее до сих пор. Создатели института — американские психологи Майкл Мерфи и Ричард Прайс — были последователями «Движения за развитие человеческого потенциала», основы которого заложил английский писатель и философ Олдос Хаксли.





в Индию — короче говоря, изучал тайны сознания. Наши велосипеды стоят рядом.

Я говорю ему, что помню все места, где мы бывали: планетарий, железнодорожный переезд, окрестности аэропорта, перекресток рядом с Клубом рыбаков. Ветер в лицо, вода, плещущая на перила, запах пищи из ресторанов, когда мы делали круг, чтобы объехать двух пожилых людей, пьющих мате... А вот своих тогдашних мыслей не помню. Я был рассеян. Не понимал, где я. В тот момент понимал только, что я *здесь*.

Даниэль подпрыгивает. «Да нет же, вовсе ты не был рассеян, — говорит он. — Витал где-то мыслями, но не отсутствовал. И, хочешь — верь, хочешь — нет, это было нечто диаметрально противоположное».

Тридцать лет прошло с того восхитительного ощущения *ничто* и того разговора у реки. Пять блокнотов по 160 страниц каждый, потрепанных из-за того, что их часто совали в карман и вынимали оттуда, были заполнены сотнями слов и бессвязными фразами, молитвами и незаконченными статьями, выписанными или подчеркнутыми цитатами. Время от времени я копирую их в большой файл на своем компьютере и открываю его на любой странице:

- «Путешественник — это движущая сила»;
- «Есть риски, а не фантомы»;
- «Участвуй не вовлекаясь».

Отношения между велосипедом и дзен возникают сами собой, независимо от того, с какими сферами жизни они связаны. Я их не ищу, это они следуют за мной.

Медитировать не означает сидеть, скрестив ноги и развернув ладони вверх, пытаясь достичь другого состояния сознания; сесть — уже значит изменить это состояние. Точно так же, садясь с опущенными ногами и двигая ими в ритме вращения педалей, а руки как бы положив на руль, вы уже соединяетесь сознанием с велосипедом.





Эти две практики представляют собой формы «умственного усвоения», потому что очищают нас изнутри. Может показаться, что они подразумевают пребывание в пассивной тишине, но это не так, потому что ум пустеет сам и сам совершенно естественным образом входит в тонкое состояние внимательности.

Обмениваясь информацией с велосипедом, велосипедист вступает с ним в диалог, подобный тому, который мы ведем со своими телами, чьи части в ожидании сообщений от мозга (ума) движутся, похоже, вполне автономно.

Рука проходит по краю стола и сама распознает, где он заканчивается. На футбольном поле нога прямо в воздухе разворачивает стопу так, чтобы поймать летящий на нее мяч и под нужным углом направить его в цель, — и все это менее чем за секунду, словно никто даже не спрашивает у мозга, что делать, а мозг не принимает решения.

Мозг (ум) выполняет двойную функцию: проявляет заботу и оказывает необходимую помощь (посылает информацию). Он делает такие акробатические трюки, названия которым не найти ни в каком словаре.

Подключенный к чувствам, велосипед словно становится продолжением вашего тела, как если бы это была еще одна конечность. Он обретает способность передавать свое состояние — свои потребности в данный момент — и преобразовывать импульсы, получаемые от мозга седока через точки соприкосновения. Мы устанавливаем такой диалог почти сразу, как только начинаем ездить. Он становится инстинктивным, и мы этого не осознаем. В дзен езда на велосипеде и есть такой диалог.

Точно так же, когда тело и ум объединены, — а в дальнейшем мы будем говорить об их согласованности, — поток энергии, или жизненный порыв, сталкивается с мень-





шим количеством препятствий. Он естественным образом проникает в седока и покидает его, а велосипед и контактные точки между ними действуют как интерфейсы.

Когда мы медитируем, разные тела, из которых мы состоим (физические, эмоциональные, ментальные и другие, менее восприимчивые тонкоэнергетические тела), согласованы. Это упраздняет участие ума и позволяет сознанию установить невербальный контакт с самой глубокой нашей сутью. Иногда мы достигаем пиков, недоступных ни для малейшей мысли, и нам кажется, что мы одновременно присутствуем и не присутствуем. Нет никакой разницы между наблюдаемым, процессом наблюдения и тем, что именно мы являемся наблюдателями. Мы можем остаться или пойти дальше и вернуться, когда захотим.

Хотя желание достичь такого состояния на велосипеде может быть опасным, настроиться на медитацию — значит воспользоваться любой возможностью, чтобы полностью влиться в пространство общности человека с велосипедом.

Эта перспектива приобретает тем больший смысл теперь, когда езда на велосипеде получает все более широкое распространение и для многих стала уже частью повседневной жизни. Все больше людей обнаруживает, что велопрогулки не просто удовлетворяют их физические потребности, но и способствуют внутренней согласованности.

Даже мою машину обслуживает механик-велосипедист, и он говорит: «Когда мне самому нужны сход-развал<sup>1</sup> и балансировка, я забираюсь на этот старый драндулет» и указывает на черный велосипед, прислоненный к задней стенке гаража.

---

<sup>1</sup> Игра слов: в оригинале использовано слово alignment, обозначающее и «согласованность» как общее понятие, и «развал-схождение» как автомобильный термин.





## Глава 5

# Ездим по правилам

Функция определяет практику. Скорость связана с успехом, а безупречность — с мудростью. То, что вы делаете, зависит от того, как вы это делаете.

Правила дорожного движения существуют для защиты велосипедиста. Свобода, которую дает велосипед, является частью более широкой системы, объединяющей нас с теми, кто идет пешком или едет в автомобилях. Тот, кто не взаимодействует, ставит под угрозу всех, а особенно самого себя.

Двигаясь только по одному пути, мы косвенно подготавливаем и другой.

РЮНАН БУСТАМАНТЕ

Трансформации происходят только тогда, когда мы постепенно освобождаемся от укоренившихся мышечных привычек и заменяем их другими, более подходящими для данной задачи. Корпус все время работает как единое целое, а не как набор разобщенных деталей.





Для начала сосредоточьтесь на каком-то одном аспекте своей манеры ездить на велосипеде, и тогда все части тела постепенно выровняются. Например, если вы сконцентрируетесь на дыхании, то заметите, что сознание движется через тело с большей легкостью, предупреждает о любом неестественном движении и указывает на некоторые трудности, которых вы в противном случае не заметили бы.

Если вы, сосредоточившись на движении ног и педалей, начнете понимать, какие мышцы работают неправильно, и стараться устранить ошибки, то узнаете и об усилиях других мышц, которые не помогают двигаться вперед и только попусту утомляют вас.

Идеального способа ездить на велосипеде нет, но есть такой, который лучше впишется в вашу личную, естественную манеру езды и будет меньше мешать соответствующим действиям.

Едва надавив на педаль и начав двигаться, вы входите в состояние, в котором полностью все осознаете, и в то же время чувствуете само действие, которое вас несет. Тело и ум перестают быть двумя сущностями, идущими разными путями. Если их по-прежнему двое, можно сказать, что каждый осознает другого. По правде говоря, они все же едины и взаимосвязаны много теснее, чем ум может помыслить или тело — воспринять. Нет слов, чтобы описать это единство.

Катаясь на велосипеде по пути дзен, вы не думаете о том, что будете делать, когда доберетесь до места назначения. О том, как вы счастливы, что вас не стискивают в автобусе, как сардину в банке. Теперь, когда вы вертите педали, думать или беспокоиться о чем-то еще: о том, что вы должны делать, или могли сделать, или могли бы сделать, — это бегство от настоящего момента. Пустая трата энергии.





Вскоре после того, как вы поедете и ум займется диалогом ног с педалями, мысли, как правило, исчезают, ум расслабляется, а велосипед превращается в нечто большее, чем сумма его частей.

## Умение крутить педали

На первый взгляд, все городские велосипедисты ездят одинаково. Однако если вы посмотрите внимательнее, не заикливаясь на модели велосипеда или позе седока, то увидите, что велосипедисты двигают ногами и ступнями весьма по-разному. Одни давят на педали словно всем телом: торс и плечи ходят ходуном, а голова подрагивает, словно в такт музыке. Они двигаются с чрезмерным напряжением и так усиленно работают ногами, как будто от этого зависит их жизнь. Другие едут, откинувшись назад, словно в гоночном автомобиле.

Третьи же двигаются так плавно, точно и не прилагают никаких усилий, чтобы ногами приводить велосипед в движение, — все выглядит так, будто велосипед сам их несет, а педали и колеса крутятся без их участия. Движения ног и бедер начинаются от талии и выполняются с природной гармоничностью; мышцы напрягаются с силой, необходимой только для поддержания скорости. У велосипедиста, который едет таким образом, живот не напряжен, туловище расслаблено, а плечи свободны и слегка опущены, но, несмотря на это, он прочно держится в седле. Он сидит. Не сгибается и не выпячивает грудь; наоборот, он держит спину прямо, что означает не вытягивание в струнку, а отцентрованность по оси, которая возникает благодаря тому, что его масса уравновешена. Он едет не спеша, словно для





того, чтобы пройти свой путь, у него есть вечность, и он не сомневается, что прибудет вовремя. Он устоялся в какую-то одну фиксированную точку, но одновременно впитывает в себя многое. Он крутит педали с определенным ритмом, не делая резких движений, как будто каждое действие вытекает из предыдущего. Он едет так, словно ему не нужно ни во что вмешиваться.

Те, кто читал книгу «Дзен и искусство стрельбы из лука», по которой стрела «сама отлетает» от рук лучника, могли бы заметить по поводу таких велосипедистов: «Они отпустили свою езду». Действие идет от жизненной силы, вытекающей из живота, а не от человека, натягивающего тетиву или крутящего педали (или от его эго); оно идет от сверхъестественной силы, которая проявляется, когда эго исчезает. Велосипедисты, даже ничего не зная о существовании *хары*, тем не менее, осуществляют свои движения из этого центра.

Когда вы «загружаете» туловище на седло, ваши ноги освобождаются от веса. Они ритмично поднимаются, опускаются и поворачиваются. И не столько оказывают давление на педали, сколько «сопровождают» идеальный круг, описываемый ими в воздухе. Педали же не столько сопротивляются давлению, которое необходимо для движения колес, сколько «подстилаются» под ноги.

В этом способе распространения движущей силы по кругу есть что-то от техники, используемой некоторыми велосипедистами-гонщиками. Почти нет разницы между тем моментом, когда нога прижимается к педали, и тем, когда педаль «подсовывается» под ногу. И именно так происходит «общение» ноги с педалью, весь полный круг ее вращения. Глядя на этих велосипедистов, трудно понять, работают ли они в полную силу, эконо-





мят ее или же едут играючи. На их лицах не отражается ни малейшего усилия.

При таком «круговом» педалировании стопа связывается с педалью так, что велосипедист может не только давить ею на педаль, но и подтягивать ее вверх, а также «проводить» — прикладывать усилия в горизонтальном направлении. Это почти на 20 процентов усиливает толково-поступательное движение, что является преимуществом в гонке, но для городских велосипедистов неприемлемо, поскольку для успешного применения такой техники необходимы специальные устройства: туклипсы (кронштейны для жесткого крепления ног к педалям с помощью ремешков) или же контактные педали (которые особыми замками фиксируют велотуфли), а пользоваться всем этим в транспортном потоке не слишком-то удобно. Однако есть в круговом педалировании два или три пункта, которые все-таки стоит взять на заметку. Главное: сила не только исходит от мышц ног, но и зависит от того, насколько у вас раскрывается диафрагма: когда она расширяется, дыхание достигает брюшной полости. Как мы уже знаем, напряженный желудок и живот не способствуют свободному току жизненной силы.

Велоспорт, наряду с бегом и плаванием, входит в список рекомендованных аэробных нагрузок. Если вы собираетесь совершать длительные поездки, необходимо разработать правильный «каденс». На велосипедном жаргоне каденс — это частота педалирования, то есть количество оборотов педалей в минуту. Новички чаще всего склонны поддерживать пониженный каденс.

Хоть это и может показаться парадоксальным, но чем меньше вы прилагаете усилий, тем скорее «убьете» свои колени. Среди велосипедистов в ходу присловье, что ноги



устают с той же скоростью, что и легкие. Если раньше устают ноги, значит, каденс занижен; если вы начали задыхаться, значит, завышен.

Хотя у каждого велосипедиста каденс свой, разумное среднее значение составляет от 60 до 70 полных оборотов педали в минуту (уменьшается при подъеме и увеличивается даже при самом пологом спуске). Существуют часы с датчиком каденса, благодаря чему уже не нужно высчитывать его в уме. Само педалирование не требует от вас напряженного внимания, поэтому, крутя педали, вы можете спокойно сосредоточиться на здесь и сейчас кругового



движения ног, тем самым не давая уму перейти к утилитарным мыслям, вроде: «Если я буду и дальше так же крутить педали, то быстрее доберусь до места и меньше устану и т. д.». Все это означает, что вы осознаете свои действия и стремитесь все делать наилучшим образом.

## ☆ Видеть и предвидеть

Всякий раз, садясь на велосипед и спешиваясь, вы совершенно естественно смотрите вниз, на землю или на дорогу, под переднее колесо и руль. Тем же взглядом одновременно фиксируете происходящее выше и по сторонам.

После того как велосипедист уселся в седло, голова его находится на одной линии с шеей и туловищем и почти не двигается. Вы воспринимаете то, что происходит впереди, только двигая глазами и используя периферийное зрение. Вы смотрите в какую-то точку, а происходящее вокруг ви-





дите уголком глаз. Такое «широкоугольное» видение, окружающее центральное зрение, обеспечивает вам знание обстановки. Не глядя ни на какую конкретную точку, вы видите все в целом. Каждое изменение, движение или сигнал, появляющиеся в поле вашего зрения, фиксируется и декодируется применительно к вашему движению (направлению, скорости и т. д.). Давным-давно Аристотель сказал, что «зрение больше всех других чувств содействует нашему познанию и обнаруживает много различий в вещах».

Глаза видят и одновременно действуют как цензоры, фиксируя даже небольшие различия и делая выводы. Чем лучше мы понимаем смысл этих выводов, тем больше можем «считывать» из них свое подсознание. Намерения других участников дорожного движения мы распознаем по их жестам, огням фар, фонарей и перемещению транспортных средств. Если человек стоит на самом краю тротуара, возможно, он собирается пересечь дорогу. Если машина едет медленно, возможно, водитель ищет место для парковки; он может резко остановиться и только потом вспомнить, что перед этим следовало просигналить. Если автомобиль тормозит и передние колеса повернуты в одну сторону, вероятно, водитель намерен перестроиться или пойти на обгон. Если вас «подрезает» автобус, он, скорее всего, идет на остановку, чтобы высадить или забрать пассажиров, а вы в этой ситуации обязаны затормозить или объехать его с другой стороны.

Велосипедисты раздражают водителей в основном своей непредсказуемостью. Справедливости ради надо признать, что машины действительно часто движутся по прямой, не виляют, сохраняют рядность, воздерживаются от опасных обгонов и пользуются всякими фонарями... Велосипед предлагает столько свободы, что временами вам





кажется, будто вы единственный человек на дороге и можете двигаться, куда хотите: по «коридору» между припаркованными автомобилями; проскочить перед машинами, стоящими на светофоре; в противоположную сторону по улице с односторонним движением; по тротуару и вдоль него на полной скорости...

Обзор с велосипеда весьма отличается от обзора из автомобиля или автобуса. В тех, других видах транспорта, ветровые стекла и окна — это своего рода телеэкраны, в которых городские виды и события проходят парадом, по очереди. У велосипеда нет крыши, стенок или окон, чтобы отделять седока от погоды. С круговым ракурсом, обозревающим все направления, а также землю и небо, вы чувствуете себя частью того, что видите. И это — чудесное чувство, порой доставляющее огромную радость. Однако, если вы расслаблены, этот периферический или «круговой» способ видения порождает опасную для вас смесь гипноза и разобщенности. Вы утрачиваете то состояние, в котором внимательны к себе и окружающим и очень чувствительны к каждому знаку, даже если осознаете не все. Как и в *дзадзен*, и в любой другой медитации, один из способов восстановить концентрацию или избавиться от оцепенения — сосредоточиться на дыхании.

## Дыхание

Энергия жизни Вселенной, содержащаяся в воздухе, трансформируется в энергию человека.

ТАЙСЭН ДЭСИМАРУ





Вы не можете выбрать воздух, которым дышите, но можете работать с ним, пока не найдете ритм вдоха и выдоха. Осознание объединит ваше дыхание с работой мышц.

Поскольку мое тело вдыхает и выдыхает автоматически, я редко вспоминаю о том, что дышу или думаю о том, как я это делаю. Я кручу педали, устаю, вдохи/выдохи становятся короче, я начинаю задыхаться... Я набираю полные легкие воздуха и снова опустошаю их, не обращая никакого внимания. На некоторых улицах меня овеивает аромат деревьев; я вдыхаю чуть глубже, задерживаю воздух в себе и чувствую это.

Выдох я могу осознать, но на следующем вдохе или через один — снова отсоединяюсь от своего дыхания.

Если я осознаю ритм своего дыхания и то, как уходит напряжение из диафрагмы, то смогу сделать вдох, направленный глубже в брюшную полость; ее мышцам и мышцам ниже передается волнообразное давление грудной клетки. Чтобы втянуть воздух оттуда и снова его выдохнуть, мне придется взять силы из океана энергии, которым является *хара*. Во всех боевых искусствах используется энергия этого типа дыхания, которая берется из области поясницы, почек и бедер. Очень важно для велосипедиста знакомиться с движением волн постепенно, а не блокировать поток плохой осанкой или, наоборот, ускорять и форсировать его беспредельно.

