

# Оглавление

<b>Предисловие. Когда я еду на велосипеде, я просто еду на велосипеде</b> .....	8
<b>Введение. Это прекрасное ощущение ничто.</b> .....	18

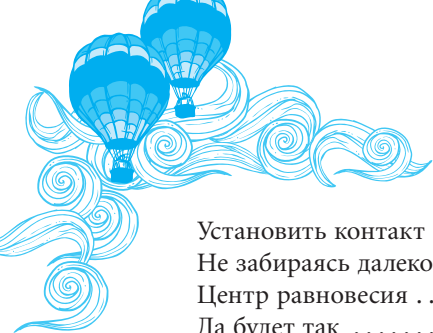
## Часть I. ДОЛГИЙ ПУТЬ К ВЕЛОСИПЕДУ Феномен, перспектива

<b>Глава 1. Велосипедист и город</b> .....	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

<b>Глава 2. Поехали!</b> .....	61
Жми на педали и смотри вперед .....	61
Вечное сейчас .....	69



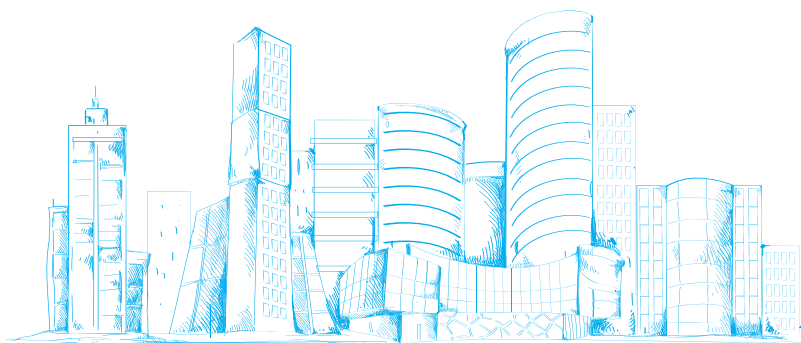


Установить контакт .....	76
Не забираясь далеко .....	78
Центр равновесия .....	82
Да будет так .....	88
И в мыслях не держа .....	93
Осознанная практика .....	97
<b>Глава 3. Пробудись, энергия!</b> .....	102
Настройка на велосипед .....	102
Учиться через процесс .....	106
Окунуться в глубь себя .....	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

Вам 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.

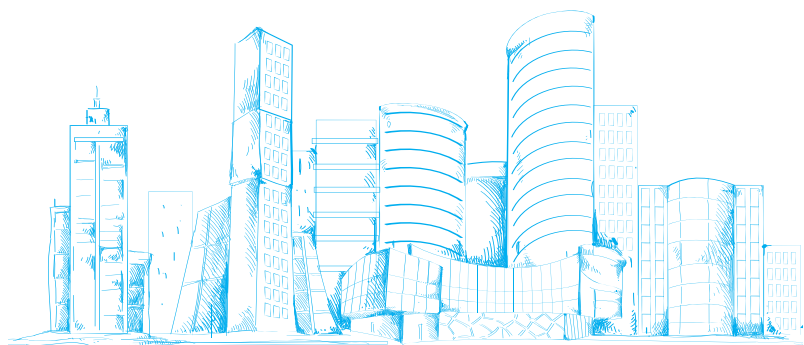
Эта перспектива приобретает тем больший смысл теперь, когда езда на велосипеде получает все более широкое распространение и для многих стала уже частью повседневной жизни. Все больше людей обнаруживает, что велопрогулки не просто удовлетворяют их физические потребности, но и способствуют внутренней согласованности.

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 устоял 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, фиксируются и декодируются 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.

