



Оглавление

Предисловие. Широта души 9

Часть I. Баро: от ворожбы – к осознанности

Глава 1. Это все, что есть	19
Глава 2. Гадание на картах и осознанность	31
Глава 3. Колесо жизни	48
Глава 4. Учитесь бросать якорь.	63
Глава 5. Четыре масти и Безграничные обитатели	84
Глава 6. Козыри: все или ничего	108
Глава 7. Расклад на каждый день: сделать паузу, отказаться от опыта, проанализировать и принять	130

Часть II. Чтение карт

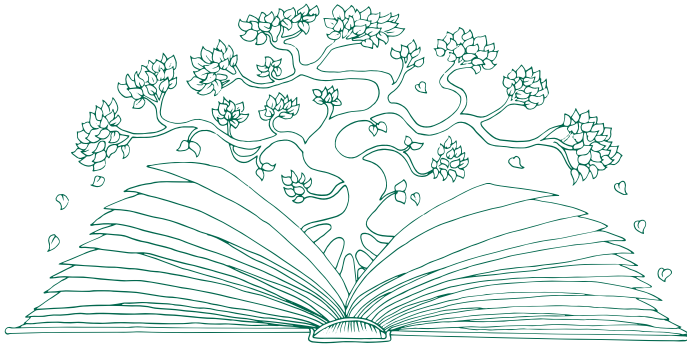
Глава 8. Козыри	163
о. Шут. Ум начинающего	167
I. Маг. Гармонизация	170
II. Верховная. Жрица Неведение	173
III. Императрица. Раскрытие	177
IV. Император. Структура	180
V. Верховный Жрец. Верность истине	183
VI. Влюбленные. Обретение целостности	187
VII. Колесница. Обуздать желания	191
VIII. Сила. Встреча лицом к лицу со страхом	194
IX. Отшельник. В ожидании света	197
X. Колесо. Поворот	200
XI. Правосудие. Утверждение справедливости	205
XII. Повешенный. Отречение	209
XIII. Смерть. Воскрешение и падение	212
XIV. Умеренность. Примирение	215
XV. Дьявол. Рабство	219
XVI. Башня. Воспламенение	223





Лиза Фрейнкель Тишман
Таро осознанности

XVII. Звезда. Вера	226
XVIII. Луна. Глубины	229
XIX. Солнце. Возобновление	232
XX. Суд. Зов трубы	235
XXI. Мир. Освобождение	238
Глава 9. Нефигурные карты	243
Тузы: дар	247
Двойки: рефлексия	256
Тройки: синтез	265
Четверки: стабильность	274
Пятерки: перспектива	283
Шестерки: признание	292
Семерки: твердость	301
Восьмерки: капитуляция	310
Девятки: кульминация	319
Десятки: выход за пределы	329
Глава 10. Придворные карты	338
Пажы: забота	341
Рыцари: сострадание	350
Королевы: бодрость духа	359
Короли: спокойствие	368
Мои благодарности	378
Использованная литература	380



Предисловие

Широта души

*Разве я противоречу сам себе?
Но это же невозможно, ведь меня
миллионы...*

*Уолт Уитмен, «Песня о себе»,
сборник «Листья травы»*

Быть может, мы могли бы каждый миг своей жизни быть щедрыми, искренними, радостными и великодушными? Быть может, мы могли бы жить легко и хорошо ладить друг с другом, несмотря на все наши жизненные обстоятельства, здоровье, материальное благополучие, отношения и уклад семьи? Быть может, мы могли бы жить с надеждой на будущее нашей планеты, несмотря на такие проблемы XXI века, как изменение климата, политическая демагогия и глобальные конфликты? Что, если бы сердце у нас смягчалось при виде чужих страданий, и мы с воодушевлением искали возможности изменить мир к лучшему?

Эти вопросы в стиле «быть может» далеко не праздны. Это мои воззвания к вам, дорогие читатели.

Я знаю одно замечательное, пусть и несколько устаревшее словосочетание для такого великодушного, спокойно-





Лиза Фрейнкель Тишман
Таро осознанности

го состояния ума — «широкая душа». Эти слова означают открытость и искренность. В буквальном же смысле это значит смотреть на жизнь шире, объективнее. Английский термин для этого понятия звучит как «largesse», что в свою очередь происходит от слова «large» (большой), поэтому в некотором смысле «широкая душа» обозначает умение жить великодушно, но в самом благородном смысле этого выражения. Это значит жить с позиции «Я», то есть нашего «я» с заглавной буквы, так как оно осознало свою связь со всем сущим. Американский поэт XIX века Уолт Уитмен описывает в стихотворении «Песня о себе» именно это большое «Я»:



*Я праздную – себя, пою – себя.
А что по мне, то примете и вы.
Ибо каждый атом, мне принадлежащий, при-
надлежит и вам.*



Для Уитмена индивидуальное «я» велико потому, что участвует во всем творении. Оно состоит из каждого атома благодатной земли и, разлагаясь, возвращается в нее. «Я начал бредить собой, вокруг так много меня, и все это так упоительно!» — восклицает Уитмен, радуясь жизни в тесной близости со всей планетой и всей ее историей — со всем множеством живых существ, человеческими культурами, камнями и минералами, солнцем, звездами и луной. «Каждая минута, какова бы она ни была, пронизывает меня восторгом и счастьем», — заявляет он, клянясь в верности окружающему миру.

Быть может, осознанная практика Таро научит нас жить радостно и с широтой души? Быть может, она поможет нам





открыться миру и посреди смятения и невзгод принять то, что есть, с ясностью, любовью и предвкушением новых возможностей?

Эта книга приглашает вас безоговорочно принять свою жизнь и себя в ней!

Она приглашает вас принять мир.

Я приглашаю вас в путешествие по Таро осознанности!

Полная практика

Таро осознанности — комплексная практика, которая заключается не только в том, чтобы сделать свою жизнь более насыщенной и осознанной, но и укрепить нашу связь с этой удивительной галереей из 78 архетипов — Таро.

Комплексная практика. Что я имею в виду? Прежде всего, я отмечаю целостность этой работы, такую целостность, которая устремлена к интеграции. (Оба английских слова, «integrity» (целостность) и «integration» (интеграция), происходят от одного латинского корня, обозначающего полноту.) Я приглашаю вас вступить на путь практики, способной преобразовать вашу жизнь каждым следующим вздохом и каждой следующей картой. При этом, как это ни парадоксально, предполагаю, что в некоем важном смысле *эта трансформация ничего не изменит*. Таро осознанности является комплексной практикой, поскольку признает: момент, в котором мы находимся *прямо сейчас*, уже полноценный. Прямо сейчас уже ни в чем нет недостатка. Нам не нужно что-то делать или исправлять. Таро осознанности — это практика, помогающая нам жить среди изобилия.

Я прошу понять меня правильно. Таро — очень хороший инструмент для простой работы. Колоду изобрели в XV веке, в Италии, как карточную игру, но даже на заре своей истории Таро находилось другое применение в азартных играх, со-





Лиза Фрейнкель Тишман
Таро осознанности

чинении стихов и вытягивании жребия (это форма гадания). В наши дни в Таро обнаружили еще больше универсальности. Это очень удобное и красивое средство для достижения различных светских и эзотерических целей. Таро можно применять в магии, ритуалах, искусстве и психотерапии. С его помощью можно общаться с духами-наставниками, а также, разумеется, предсказывать судьбу. К нему можно прибегать как к оракулу и использовать для ритуального почитания. Кроме того, за Таро сохраняется и его первоначальное назначение (как это до сих пор принято во Франции и других частях Европы), то есть это колода для карточной игры. В этом смысле изучение карт Таро иногда напоминает изучение поз йоги. Современный йог может выполнять свои *асаны* (позы) просто как фитнес, для развития в теле гибкости и силы. Разумеется, в подкаченной упругой «йога-попе» нет ничего плохого! Но йогой можно заниматься и так, как это предписывалось изначально, то есть проходя полный и самодостаточный путь преображения и самоосвобождения.

В отличие от инструментов прикладного Таро, *Таро осознанности* выступает образцом фундаментальной науки. В этой книге Таро рассматривается как полноправный путь самопознания. *Таро осознанности* — это и практика осознанности, закреплённая в языке Таро, и практика чтения карт, укоренённая в осознанном восприятии.

Как читать эту книгу

Для того чтобы извлечь пользу из этой книги, вам не нужна подготовка в виде знаний об осознанности и Таро. Эта книга призвана сопровождать вас, шаг за шагом, в практике Таро осознанности.

Что касается Таро, огромный объем заключенной в нем эзотерической информации может запросто смутить чита-





теля. Одно только ознакомление с основными значениями карт и их соответствиями может показаться очень нудным, бесконечным процессом. Знакомство с практикой осознанности точно так же может отпугнуть, ведь вокруг нас так много источников стресса, да и наши собственные сердце и ум создают шум. Найти спокойствие и умиротворение в хаосе жизни может показаться безнадежной задачей.

Не беспокойтесь, дорогие читатели! *Таро осознанности* поможет. Вам не понадобится запоминать значения карт, очищать или успокаивать свой ум. Эта книга ненавязчиво научит вас больше сочувствовать себе и лучше понимать себя таким, какой вы есть прямо сейчас. Мы вместе будем учиться пребывать в настоящем моменте и параллельно познакомимся с 78 картами Таро.

Если вы делаете первые шаги в Таро, обратите особое внимание на обсуждение истории и структуры колоды в главах 4–6, прежде чем будете работать с книгой в целом. Возможно, сначала вам будет полезно прочитать вторую часть книги. Там я предлагаю единую систему значений карт, которая должна соответствовать практике осознанности. Эта система является традиционной и достаточно пластичной для того, чтобы ее можно было применить к любой колоде Таро, которую вы выберете. *Не пытайтесь выучить значения карт наизусть!* Лучше сосредоточьтесь на последовательности значений, словно вы читаете хороший роман или сборник рассказов. Читайте, чтобы увидеть перспективу. Таро осознанности должно развить в вас *целостное восприятие действительности*.

Если вы никогда не занимались практикой осознанности, первая часть книги познакомит вас с взаимозависимыми концепциями, методами и навыками осознанности. Вам не нужны никакие специальные инструменты, знания или обучение. Осознанность — это просто искусство направлять внимание, вкупе с нашей природной добротой и любознательностью,





Лиза Фрейнкель Тишман
Таро осознанности

на весь спектр человеческого опыта здесь и сейчас. Это искусство подмечать, как обстоят дела в настоящий момент, причем таким образом, чтобы нас не цепляли и не сбивали с толку наши реакции, опыт, антипатии и желания. Осознанность — навык, которому можно научиться. Именно по этой причине мы *практикуем* ее. Это состояние сознательности, которое можно культивировать и со временем упрочить.

Практика осознанности является «дозонезависимой», говоря языком фармацевтов. Некоторые лекарства требуют определенного порога, точки накопления, прежде чем эффект проявится. Практика осознанности — своего рода «лекарство», воздействие которого линейно. Достаточно небольшой дозировки. Немного попрактиковавшись, мы увидим небольшой результат. С практикой эффективность растет. Чем больше мы вкладываемся, тем больше получаем. Но даже крохотная практика осознанности способна изменить нашу жизнь.

В главе 7, «Расклад на каждый день», я излагаю основные методы ежедневного использования Таро осознанности. Я рассказываю о практике, шаг за шагом, приводя в пример варианты толкования карт *Таро осознанности*, опираясь на личный опыт. Эта глава также включает скоординированный набор упражнений с инструктором по развитию осознанности.

Аудиозаписи упражнений можно скачать на моем сайте:
<https://www.calyxcontemplative.com/mindful-tarot/practice>.

Запомните, что символ колокольчика (🔔) в тексте показывает доступность соответствующей аудиозаписи. Эти упражнения предназначены для поддержки и развития работы с Таро, но их также можно выполнять (в любом порядке и сколь угодно часто) для развития навыка осознанного восприятия — как с картами Таро, так и без них.

И, конечно, если вы уже хорошо разбираетесь и в Таро, и в осознанности, тогда вам лучше всего начать с азов, устремляясь в неведомое, в глубину настоящего, как это делает



Шут на классической иллюстрации Таро — первая фигура в колоде, — который шагает к краю обрыва, в будущее, а маленькая собачка кусает его за пятки (рис. 1).

Вам нужно лишь перевернуть страницу и... осознанно дышать.

В добрый путь!



Рис. 1. Карта Шут: новые начинания

Памятка о местоимениях

Чаще всего, употребляя местоимения «он», «его», «ему», я делала это условно, подразумевая и мужчин, и женщин. В любом случае для нас важно бороться с бинарной оппозицией, которую мы обнаруживаем в картах. Таро является





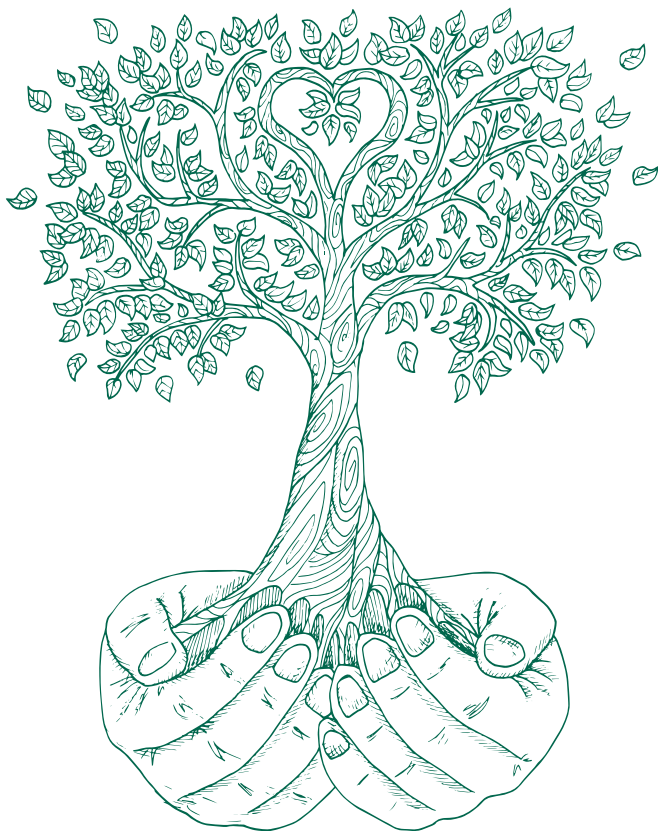
Лиза Фрейнкель Тишман
Таро осознанности

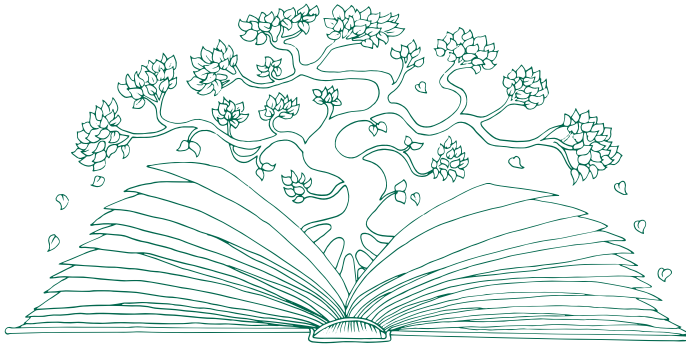
продуктом западной культуры, поэтому несет в себе отпечаток ее дуализма. Образы Таро наводнены бинарными оппозициями. Куда бы мы ни посмотрели, всюду мы обнаруживаем двойственность мужского и женского, белого и черного, активного и пассивного, духа и плоти, рая и ада и т. д. В то же время Таро постоянно призывает нас к недвойственной целостности. Таким образом, на протяжении всей этой книги я буду отмечать бытующие у нас гендерные и дуалистические ассоциации (там, где это уместно), а также разрушать их (насколько это возможно).



Часть I

**Таро:
от ворожбы —
к осознанности**





Глава 2

Гадание на картах и осознанность

В 2016 году эксперт по Таро Мэри К. Гри процитировала в своем блоге знаменитое изречение педагога Паркера Палмера: «Цельность означает не идеальность, а принятие уязвимости как неотъемлемой части жизни». Мэри со своей стороны задает непростой вопрос сообществу Таро.

Многие люди приходят на сеансы чтения Таро в надежде «исправить» свою жизнь, а точнее, за информацией и рекомендациями, которые подскажут им «правильные» решения, чтобы не допускать ошибок, и их жизнь станет идеальной... Я спрашиваю тарологов, как нам помочь вопрошающему (кверенту) «принять свою уязвимость»?

Задача, которую я поставила себе в этой книге, развивает тезис Грир (и Палмера) еще дальше: как нам помочь





Лиза Фрейнкель Тишман
Таро осознанности

кверенту, ищущему (да и самим себе) принять свою фундаментальную неуязвимость?

Большинство тарологов в наши дни сосредоточены на вопросах глубинного преобразования и самореализации. Мы следуем совету, который сама Мэри Гри впервые дала более тридцати лет назад: читать карты Таро для себя, вступая на путь самопознания. Но даже в этом случае большинство практикующих по-прежнему ограничены рамками того, что я называю *гадательным Таро*, то есть Таро предсказаний и пророчеств. Английское слово «mantic» (гадательный), лежащее в основе такой терминологии, как и «cartomancy» (гадание на картах) и «geomancy» (геомантия), происходит от древнегреческого слова «mantis» (пророк). Мы можем читать карты с целью личного роста, а не старомодного предсказания, и тем не менее мы, как правило, начинаем с какой-то проблемы или вопроса. Что-то не сложилось или пошло наперекосяк. Возможно, мы не хотим узнать судьбу или будущее, но все же изначально чувствуем, что у нас что-то не в порядке.

То, что я называю *гадательным Таро*, ищет решения. Гадательное Таро начинается с точки зрения, которую я осветила в предыдущей главе, — речь о Четверке Кубков, позиции недостатка и неудовлетворенности. Гадательное Таро первым делом ищет неуловимый смысл и скрытый ответ. Оно зациклено на будущем и часто застревает в прошлом.

У всего этого очень естественная и невероятно древняя природа. Интересу к ворожбе, по всей вероятности, столько же веков, сколько к письменному языку. В тех обществах, где умели читать и писать, используя визуальные символы для записи и передачи идей, люди, без сомнения, чувствовали потребность как-то истолковывать возникающие в природе явления так, словно последние также составляют письменный язык — текст, который можно интерпретировать и использовать. Люди читали окружающий мир по структуре





внутренностей или костей, оставшихся от туши животного, по кружащим в ночном небе созвездиям, по очертаниям чаинок в чашке. Люди начали придавать значение этим вещам и видеть указания свыше в случайных событиях своей жизни. Артур Розенгартен, психолог и автор, пишущий о Таро, в свете этого говорит о нашем стремлении к «вдохновленной случайности». Мы наделяем нечеловеческий мир умением говорить.

На протяжении веков, с ростом уровня образования в человеческих культурах, это убеждение во вдохновленной случайности мира все больше приобретало просветительский характер. Наряду с естественно возникающими явлениями человеческие тексты и артефакты сами по себе интерпретировались как скрытые паттерны смысла. Во всех культурах мира, на Востоке и на Западе, мы начинаем находить примеры ворожбы — гадания через случайный выбор из группы символов или надписей. В поздней античности ворожба была еще больше усовершенствована с помощью практики *гадания по книге* — предсказания через случайный выбор отрывка в какой-то книге. Это могла быть Библия, «Энеида» Вергилия или любой другой фолиант, выбранный по желанию. Святой Августин прекрасно продемонстрировал судьбоносную силу гадания по книге, открыв Послания Павла, случайно обратившись при этом к Посланию к Римлянам 13:13-14¹ и через это мгновенно уверовав во Христа. Почти тысячелетие спустя поэт эпохи Возрождения Петрарка, в свою очередь, повторил гадание этого типа, уже на своем экземпляре «Исповеди Святого Августина». Как мы еще убедимся в главе 6, поэзия Петрарки повлияла на эво-

¹ Давайте жить пристойно, как подобает при дневном свете. Не станем предаваться пьянству и излишествам. Не будем грешить и развратничать, не будем ссориться и ревновать друг друга.

Вместо того давайте облечемся в Иисуса Христа, Господа нашего, и перестанем потакать нашей греховной натуре. — *Примеч. пер.*





Лиза Фрейнкель Тишман
Таро осознанности

люцию Старших Арканов Таро. Случай с гаданием Петрарки по книге помог сформировать культуру раннего Возрождения и сказался на том, как Европа впервые интегрировала игральные карты, придуманные мусульманами, в свое общество. Неудивительно, что всего через несколько поколений после Петрарки мы находим первые свидетельства гадания на картах — ворожбу, в которой вместо страниц книги используются игральные карты.



Интерес к гаданию, или предсказанию, лежащий в основе современных техник работы с Таро, прослеживается еще в первых европейских колодах XIII века.



Этот интерес привел к созданию современного эзотерического Таро благодаря усилиям и творчеству тех, кто работал с колодами на протяжении веков — мужчин и женщин, которые не только увлекались играми, но еще и интерпретировали при этом карты, перерисовывали их образы и проецировали значения на человеческий опыт. Спустя несколько веков увлечения ворожбой мы получили роскошную и постоянно совершенствующуюся галерею из 78 образов (язык из 78 идеограмм), составляющую, по-видимому, неисчерпаемый источник смыслов, которые можно переставлять, переупорядочивать и комбинировать. Да здравствует гадательное Таро!

В то же время издревле существующий интерес к предсказанию судьбы лишь усиливает наше ощущение того, что нам чего-то не хватает. Когда мы ищем предзнаменования в звездах или обращаемся за ответами к древнему тексту





(набору символов), то еще больше убеждаемся, что истина находится вне нас, что она скрыта в ночном небе или спрятана в книгах. У нас усиливается чувство неполноты, уязвимости, бедности. Эти техники латания дыр приводят лишь к тому, что прорехи начинают зиять.

Нам нужно такое Таро, которое не пробьет новые бреши, а сделает нас цельными.

Осознанность и... Таро

Одна из моих учениц на курсе изучения осознанности однажды призналась, что книга Экхарта Толле «Сила настоящего момента» изменила ее жизнь. Она освободилась от эмоциональных и ментальных вихрей, в которых часто блуждала, тревожно анализируя то, что ее страшит в будущем, или тягостно обдумывая утраты и сожаления из прошлого. Прочитав работу Толле, девушка начала обращать внимание на реальность и присутствовать в настоящем. Она сказала мне: «Например, я то и дело осознавала свой велосипед, когда ехала на курсы: струи дождя, стекающие по шине, блеск металлического колокольчика, дующий в лицо ветер. Впервые в жизни я стала проявлять осознанность».

Слово «осознанность» стало модным в наши дни. Чуть ли не ежедневно какой-нибудь сторонник этого направления превозносит его достоинства или какой-нибудь критик подвергает сомнению преимущества, поскольку так называемая революция осознанности набрала достаточно большую силу для того, чтобы вызвать ответную реакцию. Мероприятия, призванные развивать осознанность, появляются в самых разных областях жизни: в образовании, корпоративном финансировании, технологиях, спорте, правоохранительных органах и даже в армии. Но важнее всего то, что осознанность стала излюбленной техникой в таких областях,





Лиза Фрейнкель Тишман
Таро осознанности

как здравоохранение и поведенческие науки. Существуют программы развития осознанности для тех, кто столкнулся с хроническими заболеваниями и испытывает боли; программы для алкоголиков и наркоманов, для переедающих и злоупотребляющих медикаментами; программы для людей с тревожно-депрессивным расстройством; программы для страдающих от ПТСР, повышенной нервной возбудимости и тяжелых неврозов.

В основе всех этих методик лежит нашумевшая работа Джона Кабат-Зинна и оздоровительная программа, которую он в 1979 году ввел в курс Медицинской школы Массачусетского университета. Через сорок лет в мире появились тысячи людей, получивших диплом инструкторов программы Кабат-Зинна по «снижению стресса на основе осознанности» (MBSR), которая стала популярной в самых разных странах. Несколько десятков тысяч человек приняли участие в различных версиях этой учебной программы по всему миру, а небольшая клиника по снижению стресса, когда-то ютившаяся в подвальном помещении Массачусетского университета, разрослась в Международный центр осознанности в области здравоохранения, медицины и общества, стимулируя рост аналогичных центров в других странах и пробуждая интерес публики к исследованию и применению техник осознанности.

Метод Кабат-Зинна, без сомнения, возник благодаря его духовному обучению восточным техникам осознанности через медитации йоги и буддизма. Используемый Кабат-Зинном термин «осознанность» был взят непосредственно из индуистской и буддийской традиции. Однако, как мы увидим, у него этот термин имеет гораздо более широкую область применения, чем в индуизме и буддизме.

В ранних буддийских текстах слово «сати» буквально означает «памятование», в смысле *напоминания* или *воспоминания*. Будда учит, что не существует обособленного и стойкого эго. Сати подразумевает признание этой истины,





а также ее регулярное и усердное усвоение. Направляя внимание на процессы в своем теле и уме с помощью медитации или других дисциплин наблюдения, последователи Будды напоминают себе о непостоянстве жизни¹. Таким образом, ранние буддийские тексты призывают нас наблюдать за изменениями и колебаниями в дыхании, уме и теле. Благодаря этому мы начинаем осознавать свою подлинную реальность, отмечая мимолетность даже самых устойчивых явлений. Как говорит Будда, мы можем осознать, что даже самость, наше драгоценное эгоистическое «я», трансформируется и исчезает. Буддийский ученый XIX века Рис Дэвидс, который впервые перевел *сати* как «осознанность», описывал это явление как «постоянное присутствие ума», или осознание того, кто и что мы есть на самом деле.

Таким же образом слово «осознанность» (по-английски *mindfulness*) появилось несколькими веками ранее, когда в Европе печатались самые ранние колоды Таро. Авторы Библии короля Иакова выбрали слово «осознанность» для перевода еврейского этимона «запоминание» (זכר). Нас просят помнить о Божьих заповедях и призывают восторгаться тем, что Бог помнит о нас². Как и *сати*, זכר обозначает памятование о нашей фундаментальной ориентации в мире.

Я часто говорю своим ученикам, что *осознанность* — это недискриминационный духовный термин, выходящий за пределы узкофракционных понятий и указывающий нам на наше общее и подлинное человеческое состояние. В самом широком духовном применении осознанность пробуждает нашу общую и столь необходимую человеческую способность

¹ В более раннем употреблении термин «сати» (у индуистов, на санскрите он звучит как «смрити») относится к роли человеческой памяти в передаче священной истории, традиции и откровения.

² См., например, Псалом 8.4: «Что такое человек, что ты думаешь о нем?» и 1-я Паралипоменон 16:15: «Помните вечно завет Его, слово, которое он заповедал тысяче родов».





Лиза Фрейнкель Тишман
Таро осознанности

помнить о том, кто мы и что связывает нас с этой землей и друг с другом. Для того чтобы доказать ценность осознанности, нам не нужно оригинальничать в своем мировоззрении, религиозных взглядах или верованиях. Духовный термин «осознанность» означает просто *присутствие ума* (говоря словами Риса Дэвидса), когда речь заходит об основополагающих истинах человеческой жизни.

Ясность мышления — вот камень преткновения. Так ли уж часто мы находимся в полном сознании? Так ли уж часто осознаем собственный ум? Так ли уж часто мы полностью сосредоточены на настоящем моменте, а не витаем в облаках? Разумеется, мне интересно не только то, подмечаем ли мы собственные мысли. Наш ум содержит в себе нечто большее, чем просто идеи, слова, образы и суждения. В нем также присутствуют эмоции, физическое восприятие, боль и удовольствие, вся гамма наших чувств и ощущений. В действительности содержание нашего ума включает в себя все наши ментальные, эмоциональные и физические процессы. Поэтому я задаюсь вопросом о том, насколько доступны нашему сознанию наши тело, сердце и ум в любой момент. До какой степени мы осознаем весь объем нашего опыта?

Давайте продвинемся в этом вопросе еще на один шаг. Поскольку наш опыт — это связь с окружающим миром, мне также интересно, в какой мере мы осознаем то, что нас окружает. Я воспринимаю вселенную вокруг себя сквозь призму своего «я», состоящего из пяти физических чувств, мыслей и суждений, эмоциональных паттернов.



Если мой ум присутствует недостаточно, если я остаюсь в полном неведении относительно призм моего «я», через которую смотрю на мир, смогу ли я когда-нибудь осознать ограниченность





своего мировосприятия? Если мой ум присутствует слишком слабо, то чего я не вижу, чего не замечаю? Какая часть меня и мира остается для меня невидимой?



Современное движение развития осознанности началось с вопросов подобного рода, побуждающих нас замечать и себя, и мир, что обычно мы упускаем из виду. Для этого явления Кабат-Зинн предлагает особенно лаконичную формулировку. Он говорит, что осознанность означает «направление внимания определенным образом, а именно нарочито, в настоящий момент и непредвзято». В формулировке Кабат-Зинна мы насчитываем четыре различных компонента. Прежде всего, осознанность требует, чтобы мы *обращали внимание*. Поскольку мы млекопитающие с хорошо развитой центральной нервной системой, вниманием мы управляем довольно хорошо. Однако мы, как правило, не делаем это с четким ощущением цели. Обычно мы обращаем на что-то внимание, когда жизнь хватает нас за шкуру и встряхивает. Мы сталкиваемся с миром, полным вещей, которые мы хотим, и вещей, которые мы не хотим. Нас тянет куда-то наше желание и отталкивает от чего-то наша неприязнь. Наши симпатии и антипатии рвут нас на части. Мы словно перемещаемся по дисплею вправо, в мир, который нам нравится, а потом скользим по нему влево, чтобы избежать недовольства и боли. Любой психолог подтвердит, что мы запрограммированы отмечать удовольствие и боль. С эволюционной точки зрения у такой установки есть смысл. В те времена, когда люди еще жили в пещерах, жизненная необходимость заставляла их быть внимательными к появлению саблезубых кошек, а также обращать внимание и на вкусные ягоды, которые помогали пережить суровую зиму.





Лиза Фрейнкель Тишман
Таро осознанности

Внимание к симпатиям и антипатиям позволило выжить нашим далеким предкам.

Однако Кабат-Зинн просит нас обращать внимание *намеренно*, а не просто рефлекторно или рассеянно. Кабат-Зинн предлагает не просто идти на поводу у наших симпатий и антипатий, а проявлять сознательность. Действуя *целенаправленно*, мы развиваем внимательность точно так же, как мы тренируем тело, наращивая мышечную массу для развития способностей и увеличения силы. Внимание — это своего рода мышца. Если оно хорошо развито и находится под нашим контролем, мы можем направлять его куда угодно. Тем не менее мы зачастую боремся со своим вниманием. Когда мы пытаемся контролировать его, то обычно обнаруживаем, что почти не в силах сосредоточиться. Я часто шучу, что идеальная чистота царит в моем доме именно в те дни, когда у меня много конторской работы: я пытаюсь сесть за компьютер, но мне очень трудно сосредоточиться и сделать то, что я себе наметила. И чем больше я твержу себе, до чего важна моя работа, тем сильнее протестует мое «я». Чистить духовку, мыть кастрюли и сковородки, драить полы — все это предпочтительнее, чем обращать внимание на то, что я «должна».

Многочисленные исследования показывают, что чем больше мы стараемся контролировать внимание, тем более изворотливым оно становится¹. Именно здесь третья часть формулировки Кабат-Зинна приобретает особую важность: осознанность возникает, когда мы целенаправленно устремляем фокус внимания на *настоящий момент*. «Я» внутри меня восстает, когда я велю ему сделать что-то неприятное

¹ См., например, результаты исследования «удушья» во время выступлений на ответственных спортивных и светских мероприятиях. Сайен Бейлок резюмирует результаты исследований в своей книге «Момент истины: почему мы ошибаемся, когда все поставлено на карту, и что с этим делать?».





или трудное сейчас, чтобы достичь цели в будущем. Я прошу себя отложить удовлетворение, усердно работать, игнорируя мои переживания в текущий момент. Разумеется, мое «я» бунтует! Ведь я запрограммирована обращать внимание на то, что приносит удовольствие или причиняет боль. Когда я прошу мое «я» сосредоточиться на неприятной или трудной задаче во имя будущей награды, я иду наперекор своей природе, противоречу своим эволюционным установкам.



Практика осознанности предполагает целенаправленное устремление внимания не на будущую награду, а на окружающий мир в данный момент.



Практикуя осознанность, я концентрирую внимание на своих переживаниях здесь и сейчас. С этой целью я должна, по крайней мере на время, приостановить поток суждений. Я обращаю внимание без предубеждений (четвертая часть формулы Кабат-Зинна). Я не беспокоюсь о том, что должна делать, или о том, что мне нравится (не нравится). Я не пытаюсь направить внимание на то, что считаю хорошим, или отвлечь внимание от того, что считаю плохим. Практикуя осознанность, я не пытаюсь ни запретить своему «я», этой Лизе внутри меня, перекусывать сладким, ни заставить ее писать сложный конспект. Вместо этого я без затей мягко возвращаю свое внимание к тому, что испытываю в этот самый момент в теле, в эмоциях и мыслях. Я целенаправленно устремляю внимание на этот самый миг, без суждений и предвзятости.

Здесь полезна аналогия с развитием мышц. Практика осознанности похожа на упражнения «подъем на бицепс» —





Лиза Фрейнкель Тишман
Таро осознанности

регулярно выполняя его, вы со временем увеличите силу. Поскольку у меня практически одинаковая природа с остальными млекопитающими на Земле, мой ум ускользнет сразу, как только я попытаюсь привлечь беспристрастное внимание к своим переживаниям в настоящий момент. Незаметно для себя я «теряюсь» в своих мыслях. Специфика и конкретное наполнение моих телесных ощущений, эмоций и даже самих моих мыслей не получают отражения в моем сознании. Мой ум будет действовать «на автопилоте», потому что это его режим по умолчанию. Может быть, я начну погружаться в сон или пойду по знакомой колее грез и раздумий. Короче говоря, мой ум будет просто блуждать. Но это блуждание помогает мне делать «подходы», как в силовых тренировках. В тот момент, когда мое внимание ускользает, я могу заметить его бегство и осторожно вернуть сюда и сейчас. Постепенно эти подходы наращивают потенциал. Нетрудно заметить, что твой ум где-то бродит, что ты потерялся в мыслях. Это и означает снова найти себя. Поймать себя на ощущении, что ты засыпаешь, значит проснуться. Затем мой ум, без сомнения, снова будет увиливать... И я вновь смогу просто отследить, что он убежал, и вернуть его обратно. И дальше точно так же, снова и снова.

Мой блуждающий ум не мешает мне поддерживать осознанность, а дает возможности. Чем больше ум блуждает, тем больше у меня возможностей практиковать осознанность. Мышца моего внимания крепнет.

Джек Корнфилд, наш современник и специалист по медитации, сравнивает эту деятельность по тренировке мышц осознанности с усилиями по дрессировке щенка. «Вы опускаете щенка на землю и говорите ему: “Сидеть!” Слушает ли вас щенок? Он срывается с места и убегает. Вы снова сажаете щенка на место». Как и щенок, наш ум извивается и изворачивается, и нам трудно успокоиться. Мы можем по-





пытаться решить проблему, проявив силу, то есть держать щенка, или ругать его, или с досады сделать что-нибудь еще хуже. Но в результате мы лишь обидим этого милого недотепу, и наша суровость вряд ли даст долговременный результат. По большому счету, единственный способ обучить щенка — проявить твердую, но терпеливую настойчивость. Корнфилд напоминает, что у всех нас ум примерно одинаков: «Будь то ум или щенок, мы должны повторять их снова и снова».

Метафора щенка Корнфилда подчеркивает ключевую мысль — чтобы направлять внимание без суждений и предвзятости, принципиально важно проявлять к себе мягкость и доброту. Конечно, наши мысли и чувства бегут стремглав. Конечно, трудно направлять внимание, когда мы «должны». Трудно воздерживаться от суждений, сопротивляться своим страстям и смиренно принимать свою жизнь в ее нынешнем виде. В конце концов, мы всего лишь млекопитающие, с бóльшим или меньшим успехом делающие то, к чему нас подготовила эволюция. Однако практика осознанности начинается с признания того, что пришло время для небольшой деликатной коррекции.

В предыдущей главе я описала наше хроническое состояние неудовлетворенности как «дилемму Четверки Кубков». Мы, как правило, обуреваемы симпатиями и антипатиями и в конечном итоге никогда не удовлетворяемся ни одним положением вещей. Я также говорила о наших стремлениях преодолеть это хроническое недовольство, направляясь к горам, как пилигрим в Восьмерке Кубков. Независимо от того, движут нами желания и неприязнь или же мы пытаемся поставить себе новую, отдаленную цель, как пилигрим, ищущий более высокие позиции на Восьмерке Кубков, мы никогда не обретем истинное спокойствие ума. Щенок внутри нас не уgomонится до тех пор, пока мы не станем проявлять в его отношении твердость, пусть и деликатно.





Лиза Фрейнкель Тишман
Таро осознанности



*Направляйте внимание в настоящий момент,
и сделайте это намеренно, акцентируясь на про-
исходящем.*



Иногда сосредоточенное внимание путают с «голым вниманием»: с невербальным, неконцептуальным осознанием простого ощущения. Иногда практикующие беспокоятся, что мысли или идеи отвлекут их. Они начинают волноваться, потому что для «жизни в настоящем моменте» нужно избегать суждений, концепций, мнений и т. д. Например, моя ученица, начитавшаяся Экхарта Толле, воспринимала осознанность именно в таком ключе. Для нее простые ощущения при езде на велосипеде под открытым небом стали откровением, потому что они «освобождали» ее от мыслей и эмоций.

Однако осознанность — это полное и непрерывное присутствие ума, а в нашем уме много всего. Развитие более непосредственного осознания телесных реакций — вот наше базовое упражнение в практике осознанности. По этой причине многие из моих медитаций с инструктором ориентированы на физические ощущения. Осознание тела является очень важным первым шагом в обучении щенка. Тем не менее мы не должны беспокоиться о своих мыслях и эмоциях. Деятельность сердца и ума не в меньшей степени, чем физическая активность и ощущения, придает значимость настоящему моменту. В практике осознанности мы учимся осознавать как эти вербальные, так и концептуальные переживания. Мы узнаем о том, что даже в сами наши суждения можно привнести осознание без суждений. Например, сейчас у меня болит шея. Я могу заметить эту боль и одно-





временно констатировать, что она мне не нравится. Я даже могу заметить раздражение из-за моей плохой осанки. Мое чувство настоящего момента может включать в себя всю полноту физических ощущений, эмоциональных реакций и концептуальных суждений. Присутствие ума объединяет понятия и эмоции, а также обнаженные ощущения.



*Мое переживание настоящего всегда связывает
воедино три элемента: ощущения, эмоции и мысли. Тело, сердце и ум. Выделение этих элементов
требует не только постоянного и легкого внимания,
но и изрядной доли проницательности.*



Для того чтобы сохранять осознанность, нам нужно знать и ценить собственную жизнь, нужно обращать внимание на мелкие детали и нюансы. Язык — наш друг в этом отношении, ведь наиболее верную оценку своему опыту мы даем тогда, когда очень точно описываем его сложность. Это все равно что попросить маленького ребенка «высказаться»: если мы можем описать свои переживания, влияние нашего опыта на нас уменьшается. Я часто говорю ученикам и клиентам, что принятие к сведению и комментирование опыта с помощью языка позволяет нам все полнее постигать его. Еще проще: если у нас нет возможности комментировать наши переживания, осмысливать их в процессе сознательного мышления через слова и образы, мы не можем долго удерживать их в сознании. Таким образом, на обычном занятии по развитию осознанности наставник помогает учащимся комментировать свои переживания, предлагая выразить словами свои ощущения,





Лиза Фрейнкель Тишман
Таро осознанности

эмоции и мысли. Подобные исследования — очень важная составляющая практики осознанности.

Я вспоминаю Д., одну мою ученицу старшего возраста. У нее была болезнь Паркинсона. Как-то раз после медитативного упражнения в моей группе эта женщина сообщила нам, что у нее усилился тремор. «Обычно медитация уменьшает тремор, — сказала она. — Но сегодня что-то пошло не так».

«А что сегодня не так?» — спросила я. Процесс исследования требует проявления любопытства в отношении нашего опыта. Исследование начинается с вопросов.

Она на несколько секунд задумалась, а потом ответила: «Сегодня я все время думала о том, что могу контролировать тремор. Потом я вдруг испугалась, что не смогу делать это... И тогда я и вправду перестала его контролировать».

Меня поразило упоминание этой женщины о страхе и то, как эта эмоция была связана с тем, о чем она говорила на прошлых занятиях. Д. призналась, что боится своего будущего, боится потерять контроль над развитием болезни. «Можете рассказать мне подробнее о своих страхах? — попросила я. — Как вы узнали, что боитесь? Было ли в вашем теле какое-то особое место, в котором вы ощутили страх?»

Некоторое время она молчала. «Я чувствую страх в животе, — наконец объявила она. — У меня живот болит».

Я заметила, что ее ответ выдержан в форме настоящего времени, и спросила: «Вы все еще чувствуете страх?»

«По-моему, я всегда боюсь, — тихо призналась она. — Или всегда стараюсь не бояться».

«Похоже, вы стараетесь контролировать страх, — резюмировала я. — Примерно так же, как вы пытались контролировать тремор...»

Она снова помолчала. «Вы правы, — согласилась она. — Я просто боюсь».

«Боитесь тремора? Или чего-то еще?»

Снова повисла пауза. Вдруг она улыбнулась: «По-моему, я просто боюсь бояться!» И смутилась: «Очень глупо, правда?»





«Поразительно глупо», — согласилась я, улыбаясь ей в ответ.

Я вернула внимание этой женщины к теме контроля, который она все еще считала чем-то очень важным: «Может быть, здесь нет ничего, что вам нужно было бы контролировать. Как думаете?»

«Мне кажется, я зря боюсь бояться!» — ответила она, хохоча. Все сияли от счастья.

Тут в классе послышался чей-то голос: «Страх страха — это полный финиш».

На уроке осознанности исследование — это процесс интеграции и прозрения. Исследование может быть поводом для радости, смеха и общения.

Оно также является важнейшим элементом Таро осознанности. Практика требует ясности и точности в исследованиях. Как и хорошему сомелье, нам нужно уметь подмечать и выражать нюансы. Благодаря невероятно богатому запасу архетипов и образов Таро предлагает нам тонко настроенную систему толкований. Мы можем думать, что карты отвечают на вопросы, которые мы задаем, но практика Таро осознанности показывает, что скорее всего происходит нечто противоположное.

Когда мы раскладываем карты, именно мы отвечаем на вопросы, поставленные Таро.



Прежде всего, Таро осознанности — это практика исследования, глубокий диалог с картами и скрупулезное изучение того, что происходит прямо сейчас. С помощью языка карт Таро осознанности помогает нам непредвзято направлять внимание в настоящий момент.

