



Эта книга посвящена  
Сэмюэлю Ньюленду,  
мудрость, любовь и поддержка которого  
слишком недолго украшали мою жизнь.  
Ваше присутствие сделало мир лучше.

Нам очень не хватает вас.

Большое спасибо моим родным и друзьям,  
которые были моей группой поддержки,  
консультантами, корректорами  
и семейным советом  
на протяжении всей этой работы.

Без вас я бы не справилась.

# Содержание

Предупреждение .....	9
Предисловие .....	10
Связи в саду.....	11
Что такое осознанность?.....	12
Взаимосвязанность .....	13
Пару слов обо мне.....	14
Начало: полезные советы и указания .....	19
В начале упражнения: заземление и центрирование.....	21
В конце упражнения: намерение.....	22
Благодарность флоре .....	23
О приверженности практике .....	23
<b>Часть 1. Исследования растений .....</b>	<b>24</b>
Глава 1. Исследование чувств.....	26
Работа со зрением.....	26
Исследование. НАСТРОЙКА.....	27
Исследование. РУКА НА БУМАГЕ № 1 .....	29
Исследование. РУКА НА БУМАГЕ № 2 .....	32
Исследование. В ПОИСКАХ НОВОГО, ИНОГО.....	33
Исследование. ПОИСК СОКРОВИЩ .....	34
Исследование. ПРЕВРАЩЕНИЕ В ИНОПЛАНЕТЯНИНА .....	36
Работа с обонянием.....	37
Исследование. НАСТРОЙКА НА САДОВЫЕ АРОМАТЫ.....	39
Исследование. ПОГРУЖЕНИЕ В АРОМАТЫ.....	40
Исследование. ИГРЫ В АРОМАТЫ.....	42

Исследование.	
ВОЗДЕЛЫВАНИЕ САДА АРОМАТОВ.....	44
Исследование. КОПИЛКА АРОМАТОВ.....	45
Работа со звуком .....	47
Исследование.	
НАСТРОЙКА НА ЗВУКОВУЮ ГАММУ САДА .....	47
Исследование.	
ПОГРУЖЕНИЕ В ЗВУКОВУЮ ГАММУ САДА .....	48
Исследование. СОЗДАНИЕ РИТМА .....	50
Работа с осязанием .....	51
Исследование. НАСТРОЙКА НА ОСЯЗАНИЕ.....	52
Исследование.	
РАБОТА С ОСЯЗАНИЕМ В ИГРЕ.....	53
Работа со вкусом.....	55
Исследование.	
НАСТРОЙКА НА АРОМАТ И ВКУС .....	55
Исследование.	
ПОГРУЖЕНИЕ В АРОМАТ И ВКУС .....	57
Размышление об исследовании чувств .....	58
Глава 2. Исследование движения .....	59
Исследование. ПРОГУЛКА С КРАСОТОЙ.....	60
Исследование.	
ПРОГУЛКА С ЭНЕРГИЯМИ ЗЕМЛИ.....	62
Исследование. ХОДЬБА ПО ЛАБИРИНТУ .....	64
Лабиринты как групповое занятие	
или массовое мероприятие .....	67
Исследование. ЦИГУН В САДУ.....	68
Поразмышляйте о движении.....	73
Глава 3. Творческие исследования .....	74
Советы и подсказки .....	76
Исследование. РАСТИРАНИЕ ЛИСТЬЕВ.....	77

Исследование. ФОТОГРАФИИ С ПОМОЩЬЮ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА .....	79
Исследование. РАСТИТЕЛЬНОЕ СЫРЬЕ В КАЧЕСТВЕ ШТАМПОВ И КИСТЕЙ .....	81
Исследование. РИСУНОК БЕЗ СУЖДЕНИЙ .....	83
Исследование. САДОВЫЕ МАНДАЛЫ .....	85
Создание мандалы в группе .....	88
Исследование. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТРАВЯНОГО ЧАЯ СО СВЕЖИМИ ТРАВАМИ .....	90
Исследование. СБОР ПЛОДОВ И ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ .....	93
Исследование. ОСОЗНАННОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ РУТИННЫХ ЗАДАЧ ПО САДОВОДСТВУ .....	95
Рассуждение о творчестве .....	97
Глава 4. Исследования стихий.....	98
Исследование. ИЗУЧЕНИЕ ЗЕМЛИ .....	100
Исследование. НАСТРОЙКА НА ПОЧВУ .....	101
Исследование. АЛХИМИЯ КОМПоста.....	102
Исследование. ИЗУЧЕНИЕ ВОЗДУХА .....	105
Исследование. ЗРИМОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ВОЗДУХА.....	106
Исследование. ВОСПРИЯТИЕ ОГНЯ В КАЧЕСТВЕ СВЕТА .....	108
Исследование. ВОСПРИЯТИЕ ОГНЯ В КАЧЕСТВЕ ТЕПЛА И ЖАРА.....	110
Исследование. ЗРИМОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ОГНЯ....	111
Исследование. ВОСПРИЯТИЕ ВОДЫ .....	112
Исследование. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДОЖДЕМ В САДУ.....	114
Погружение в архетипы стихий.....	115
Создайте собственную карту стихий для своего сада.....	116

Глава 5. Исследование взаимосвязей .....	118
Исследование. МЕДИТАЦИЯ В САДУ .....	118
Исследование. ПОГРУЖЕНИЕ В САД.....	121
Исследование. ПРЕВРАЩЕНИЕ В РАСТЕНИЕ .....	123
Исследование. ПРЕВРАЩЕНИЕ В ДЕРЕВО .....	125
Исследование. РАЗМЫШЛЕНИЯ О ФОТОСИНТЕЗЕ .....	128
Синрин-йоку: лесная прогулка .....	130
Глава 6. Углубление исследований .....	134
Исследование. ГАРМОНИЗАЦИЯ С ОДНИМ РАСТЕНИЕМ .....	135
Исследование. СОЗЕРЦАНИЕ КРАЯ .....	139
Исследование. СПИРАЛИ МИРА РАСТЕНИЙ .....	141
Исследование. СОЗЕРЦАНИЕ ЕДИНСТВА В ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЯХ.....	144
Исследование. ПРЕВРАЩЕНИЕ В ФОН .....	149
Наши перспективы.....	150
<b>Часть 2. Соответствия растений</b> <b>как основа осознанности .....</b>	<b>151</b>
Работа с дневником .....	153
Как практиковать.....	153
Неделя 1. Одуванчик и жизнестойкость.....	158
Неделя 2. Яблоко и воображение.....	161
Неделя 3. Жгучая крапива и колючие дары .....	164
Неделя 4. Ревень и двойственность.....	167
Неделя 5. Бархатцы и оптимизм .....	170
Неделя 6. Эхинацея пурпурная и границы.....	173
Неделя 7. Пустырник и отвага .....	176
Неделя 8. Амарант и благодать.....	179
Неделя 9. Огуречник и дикость.....	181
Неделя 10. Клевер и забота.....	184

Неделя 11. Чеснок и уверенность .....	187
Неделя 12. Роза и традиция.....	190
Неделя 13. Вьюнок и упорство .....	193
Неделя 14. Крокус и надежда.....	195
Неделя 15. Рута и отведение.....	198
Неделя 16. Мускатный шалфей и ясность .....	201
Неделя 17. Мелисса лимонная и обновление.....	204
Неделя 18. Мангольд Радуга и красота.....	206
Неделя 19. Лаванда и доброта.....	208
Неделя 20. Лимонная мята и эксцентричность .....	211
Неделя 21. Редис и свершение.....	214
Неделя 22. Ирис и трансцендентность .....	217
Неделя 23. Клубника и сердечность.....	220
Неделя 24. Лен и наитие .....	223
Неделя 25. Рудбекия волосистая и справедливость...	226
Неделя 26. Манжетка луговая и самодостаточность....	229
Неделя 27. Малина и рождение.....	232
Неделя 28. Коровяк и мягкость .....	235
Неделя 29. Топинамбур и сообщество.....	238
Неделя 30. Фенхель и озарение .....	241
Неделя 31. Лилейник и непостоянство.....	244
Неделя 32. Листовая капуста и надежность.....	247
Неделя 33. Вьющаяся фасоль и пытливость .....	250
Неделя 34. Тысячелистник и исцеление .....	253
Неделя 35. Свекла и равновесие.....	256
Неделя 36. Окопник и сила.....	259
Неделя 37. Грибы и связность .....	262
Неделя 38. Хризантема и переход.....	265
Неделя 39. Тыква и изобилие.....	268
Неделя 40. Помидор и трансформация.....	271
Неделя 41. Шалфей и мудрость .....	274
Неделя 42. Розмарин и предки.....	277

---

Неделя 43. Космея и бесконечность.....	280
Неделя 44. Хмель и власть .....	283
Неделя 45. Фиалка и скрытые сокровища .....	286
Неделя 46. Базилик и гармония.....	289
Неделя 47. Лопух и предназначение.....	292
Неделя 48. Подсолнух и стражи .....	295
Неделя 49. Ваточник туберозовый и необходимость	298
Неделя 50. Календула и творчество.....	301
Неделя 51. Баклажаны и тайна .....	304
Неделя 52. Львиный зев и радость .....	307
<b>Заключение.....</b>	<b>310</b>
Движение вперед с памятованием.....	310
<b>Библиография.....</b>	<b>312</b>
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>314</b>



*«[Джоан] делится столь разнообразным опытом развития осознанности, что мы можем изучать эту книгу в течение многих сезонов».*

Эрик Имбоди,  
учитель цигун, психотерапевт и садовод

*«Если вы ищете забавные способы практиковать осознанность, вам понравится книга Джоан. Она предлагает читателям множество замечательных познавательных игр и занятий, которые позволят им более осознанно воспринимать садоводство, природу и все остальное в их жизни. Мне очень понравилось, что некоторые из этих занятий позволили мне по-новому взглянуть на мой сад – с таким уровнем осознанности и ясности понимания, которых раньше у меня никогда не было. Я очень рекомендую всем эту книгу».*

Скотт Уайт,  
садовник и учитель тайцзи / цигун

*«Благодаря сочетанию сведений о садоводстве и личных историй Джоан эта книга займет достойное место на книжных полках многих садоводов. А благодаря тому, что эта книга ведет человека к обители душевного покоя и учит его испытывать глубокую благодарность за все, что у него есть прямо сейчас, ее любят самые разные люди, ищущие свой жизненный путь в наши непростые времена».*

Трейси Нил,  
ландшафтный дизайнер  
и преподаватель в Ботаническом саду Санта-Фе

# Предупреждение

**В**се написанное здесь касается моей работы с растениями. Эту информацию я почерпнула из своих наблюдений, опыта, прочитанных книг и уроков садоводства. Ни один из описанных здесь случаев моих взаимоотношений с растениями нельзя воспринимать как совет по питанию или лечению.

Прежде чем каким-либо образом использовать растения или травяные препараты, с которыми вы не знакомы, следует проконсультироваться с врачом или травником.

Всем, и в особенности аллергикам, рекомендуется соблюдать осторожность при наружном применении или употреблении в пищу новых растений или трав.

# Предисловие

Эта книга является ключом, отпирающим дверь, за которой вы осознаете поток сменяющих друг друга мгновений. Эта работа протекает самым приятным из известных мне способов: через сад и вообще мир природы. Эта книга учит не ухаживать за садом, а развивать осознанность путем наблюдений в саду. Уроки осознанных исследований помогут вам настроиться на настоящий момент, используя сад как врата в мир волшебства.

Забавно наблюдать за тем, как наш ум старается увести нас куда угодно, только не в этот поток. Мы пытаемся наклеивать на вещи и явления ярлыки, воспроизводить прошлое или предвидеть будущее. Нередко само наше присутствие в саду или в мире природы помогает нашему мозгу успокоиться, благодаря чему наше сознание проясняется. Мы интуитивно чувствуем, насколько это полезно для нас, ведь люди естественным образом ищут парки, реки, горы и другие зеленые насаждения.

Изложенное в этой книге опирается на базовое понимание того, что флора способствует сосредоточению внимания. Затем мы делаем еще один шаг вперед, предоставляя инструменты для более активной и непосредственной работы с миром растений. Упражнения, описанные в этой книге, призваны помочь вам последовательно развивать осознанность.

Когда мы находимся в потоке, мгновения складываются в бесконечность. Поэты и философы часто описывали это состояние пробуждения. Когда смотришь на поле подсолнухов, вдыхаешь аромат розы или сажаешь семя, что-то меняется. Тогда мы в полной мере осознаем необъятность вселенной, в то же время отдавая себе отчет в том, сколь мала наша роль во всем этом и как мы связаны со всеми вещами и явлениями.

На свете немало книг, в которых подробно описываются польза осознанности для физического и душевного здоровья, но многие пренебрегают практикой осознанности. Я считаю это странным. Если духовность настраивает нас на связь с чем-то большим, чем мы сами, тогда осознанность является духовной практикой. Она напоминает нам о нашей подлинной природе.

Практика осознанности расширяет сознание, вызывает чувство благодарности и показывает нашу связанность со всеми вещами и явлениями. И это не просто интеллектуальное понимание, а глубокое осознание союза тела, ума и духа.

## СВЯЗИ В САДУ

Жизнь – это текущая река, а не ряд статичных событий. Ощувив поток, мы начинаем практиковать осознанность. Благодаря садам и прочим зеленым насаждениям практиковать осознанность легко. Сад по самой своей природе – это место чудес и красоты. Сады и огороды задействуют все наши чувства, помогая нам подключиться к потоку мгновений. Растения не угрожают нам, поэтому среди зелени мы чувствуем покой, безопасность и открытость, что улучшает нашу практику осознанности.

Некоторые из первых учителей медитации и осознания рекомендовали медитировать на открытом воздухе, чтобы быть ближе к миру природы. Будда, желая достичь просветления, сидел под деревом Бодхи. Мастера тайцзи и цигун (учений о медитации в движении) часто рекомендуют практиковать на открытом воздухе. На лоне природы мы ближе к природным энергиям, которые питают и поддерживают нас, создавая благоприятную среду для взаимодействия с потоком жизни.

Западная наука только сейчас приходит к тому, что люди давно знают на интуитивном уровне: на природе наше самочувствие улучшается. Исследования, проведенные за последние несколько лет, показывают положительные эффекты пребывания на открытом воздухе.

А важнее всего то, что во время нашего единения с природой мы понимаем, что мы всегда связаны с ней. Нам просто нужно остановиться и погрузиться в этот мир. Человеческая культура окружила границами область этих знаний, но когда мы наблюдаем, нам открывается правда. Мы живем на планете, которая питает нас и дает нам все нужное, и тем не менее люди часто не обращают никакого внимания на эту невероятно важную поддержку. Когда мы находим время для того, чтобы остановиться и осознать свои связи, мы получаем возможность лучше судить об окружающем мире, о своем месте в нем и о нашей планете в целом.

## Что такое осознанность?

Язык помогает нам понять мир, но он также способен создать путаницу. Слово «осознанность» впервые было использовано ученым Т. У. Рисом Дэвидсом в 1910 году, когда он работал над переводом буддийского текста, написанного на языке пали. Дэвидс изо всех сил пытался найти правильный английский перевод слова «сати» и в конце концов остановился на *осознанности*. Точного перевода слова «сати» нет, но оно относится к осознанию и памятованию, как при воспоминании о том, кем мы на самом деле являемся в настоящий момент.

Таким образом, слово «осознанность» в смысле полноты осознания является не совсем корректным, ведь мы не хотим, чтобы наш ум был полон. На самом деле мы пытаемся успокоить перегретый ум, который все время сравнивает, анализирует и устремляется в прошлое или будущее. Наша цель во время практики осознанности заключается в том, чтобы осознавать свое присутствие, обобщенный чувственный образ существования, а не только слова, проносящиеся в нашей голове.

Вот простое объяснение осознанности, которое я использую на семинарах: «Осознанность – это фокусирование нашего осознания на потоке текущих мгновений». Такое описание отражает представление о движении и потоке, а также нашу

ответственность за сосредоточение внимания. Это целенаправленная деятельность.

Практика сосредоточения внимания с помощью медитации (и других техник) коренится во взаимодействии с миром природы на протяжении тысячелетий. Поскольку это слово и недавний интерес к осознанности выросли из буддизма, мы часто полагаем, что осознанность имела место только там, однако во многих духовных традициях есть практики созерцания, способствующие ощущению взаимосвязанности всего на свете.

## Взаимосвязанность

Ощущение взаимосвязанности вещей и явлений – одно из благотворных следствий практики осознанности. Ощущение взаимосвязанности дает нам понять, что мы неотделимы от более широкого круга энергии и жизни на Земле. У большинства людей есть интеллектуальное понимание взаимосвязанности, так как мы обнаруживаем свою причастность к самым разным процессам вокруг нас, стоит нам только задуматься.

Мы знаем, что вода, циркулирующая на нашей планете, совершает свое путешествие, протекая через реки и питая людей, растения и животных, протекая через нас, а затем возвращаясь в облака, чтобы вновь оказаться в реках и океанах. Вода имеет цикл взаимосвязанности, как и все элементы жизни.

Мы также знаем, что питающие нас растения обязаны своим существованием солнечному свету. Когда мы едим растения или животных (в свое время поедавших растения), нас поддерживает и связывает воедино солнце, согревающее нашу планету своими лучами. Вот простой, но яркий пример взаимосвязанности.

В наши дни наука подтверждает то, что целители энергией и шаманы знали много веков назад: наше тело окружено энергетическим полем, способным влиять на энергетические поля окружающих нас людей. Мы вполне можем воздействовать на

тех, кто рядом с нами, своей положительной или отрицательной энергией.

Все на нашей планете взаимосвязано. И хотя мы можем работать над интеллектуальным пониманием взаимосвязанности всех вещей и явлений, этот опыт вызван не мозговой деятельностью, а осознанием энергии при сосредоточении на сердце и теле. Когда мы связаны, мы ощущаем видимые и невидимые энергии, которые касаются всех нас, давая нам ощутимую поддержку, заботу и мудрость.

Понимание своей причастности к жизни людей и природы полезно не только для нас, но и для всей Земли. На мой взгляд, взаимосвязанность всех вещей и явлений поможет нам решить многие проблемы, с которыми сталкивается человечество. При наличии сильного чувства сопричастности у людей развивается эмпатия, и повышается вероятность того, что группа достигнет консенсуса. Так возникает коллективное осмысление проблемы, появляются способы ее решения. Если бы люди были убеждены в том, что они являются частью более крупного организма, они могли бы вести себя иначе. Благодаря осознанности и внимательности мы прокладываем себе путь к этому пониманию.

## Пару слов обо мне

Я впервые начала медитировать в начале 1970-х годов в исследовательской группе Эдгара Кейси. С тех пор я постоянно практикую. Я выросла в католической семье, где меня учили, что мудрость доступна только иерархам церкви, поэтому для меня было большим событием в жизни узнать о том, что можно просто сидеть в тишине, подключаясь к своей внутренней мудрости. В то время уроки и практические занятия были почти недоступны мирянам, поэтому в моем кружке единомышленников все поддерживали друг друга, когда мы исследовали себя и учились медитировать. Помимо этого мы посещали семинары и слушали инструкции на магнитофонных кассетах.

Нашей главной целью всегда было соединиться с нашим духовным «я» и божественной природой.

Я думаю, что вначале мы ошибались, потому что не понимали целостную природу медитации и осознанности. Мы могли подолгу сидеть в медитации и сосредотачиваться на определенных мыслях, но пренебрегали телом и эмоциями. В нашем представлении неофитов тело и эмоции были частью нас самих, поэтому их следовало игнорировать, отбрасывать.

Противостоять этому заблуждению мне помог еще один факт моей биографии: я выросла в семье садоводов и с раннего детства копалась руками в земле и осознавала (тогда еще невербальным, интуитивным образом) свою связь с землей. По какой-то причине я считала покой и удовлетворение, которые испытывала во время работы в саду, полностью отделенными от религии.

Все изменилось, когда я открыла для себя духовный путь, на котором превыше всего ценилась земля. Он был основан на ощущении чуда и магии жизни в нашем теле и уважении сообществ на нашей планете. Мир флоры и фауны играет в этих сообществах очень важную роль. Здесь все взаимосвязано.

Признание святости земли и ее прославление стало настоящей революцией в моем восприятии жизни, но это было не единственное изменение в моем сознании. Наша жизнь – это своего рода гобелены с множеством нитей, вплетенных в ткань того, кто мы есть. Для меня главными «нитьями» стало изучение целебных растений и пермакультуры, моя деятельность в некоммерческих организациях, а также ритуалы и работа с энергией.

Моя любовь к садоводству побудила меня узнать больше о целебных травах, отчасти потому, что они были растениями-компаньонами, помогавшими расти овощам на грядках. Углубившись в их историю и уникальные свойства, я начала понимать, что открытие целебных свойств растений было связано не только с наблюдением, но и с интуицией. В древности



травничество было не только наукой, но и искусством восприятия энергии.

Затем я открыла для себя пермакультуру – систему проектирования устойчивых практик. Я много лет занимаюсь органическим садоводством. Однажды я увидела передачу о пермакультуре. Если органическое садоводство – это набор методов, в основе которых лежит уход за почвой и выращивание продуктов питания без пестицидов, то пермакультура имеет гораздо более широкий взгляд на вещи. Ее общая цель заключается в устойчивом развитии и увеличении производства продуктов питания, однако ее философия опирается на концепцию взаимосвязанности всех вещей и явлений. Это сразу привлекло мое внимание.

Я получила диплом дизайнера пермакультуры много лет назад. И хотя я не сделала эту область знаний своим профессиональным поприщем, мой дом и святилище моего сада-огорода отражают концепции пермакультуры. Многолетники у меня растут рядом с однолетниками, имеющиеся у меня пространство и ресурсы используются творчески, и я сажаю вместе самые разные растения. Пермакультура также привлекла мое внимание тем, что, согласно ее философии, сорные растения, такие как одуванчик, крапива и лопух, приносят много пользы почве, а заодно и людям!

Пермакультура обусловила мое восприятие мира как единого взаимосвязанного организма. Руководящие принципы можно применять не только к земле, но и к взаимодействию людей. У них есть духовная перспектива, что неудивительно, ведь пермакультура берет начало во взаимосвязанности. Ряд базовых концепций включает в себя время, необходимое для наблюдения и понимания системы, творческое реагирование на изменения и самонаблюдение. Все это практики осознанного взаимодействия с нашими соседями по планете, что могло бы стать пособием для жизни, полной глубокого смысла.

Мою жизненную позицию также помогала формировать моя деятельность в некоммерческих организациях. Я потратила на

эту сферу много лет жизни (у меня степень бакалавра по общественной деятельности и степень магистра по руководству организацией). При правильной работе некоммерческие организации выбирают путь, ориентированный на сердце, чтобы вызывать позитивные изменения в мире.

Я решала самые разные задачи, а сейчас, например, занимаюсь просвещением в области охраны и восстановления здоровья. Я обучаю людей, которые будут помогать тем, кто страдает от психических расстройств или подорвал здоровье алкоголем и наркотиками. Я также провожу семинары по осознанности, посттравматическим практикам и оздоровлению. Практика осознанности помогает мне справляться со сложными рабочими ситуациями так же, как и моя работа с растениями. (Соответствия растений, изложенные во второй части этой книги, дают нам возможность всякий раз философски принимать наваливающиеся на нас проблемы).

Еще одной такой «нитью» в моей жизни стало изучение способов восприятия энергии и работы с ней. Когда я жила в Пенсильвании, я стала там соучредителем женской ритуальной группы, где вместе с подругами придумывала ежемесячные ритуалы полнолуния. Мы создавали и возвращали групповую энергию с помощью медитации, барабанного боя, пения и других целенаправленных действий. Помимо этого я более четырнадцати лет заведовала кружком игры на барабанах и пения и руководила Танцами всемерного покоя, своего рода медитацией в движении, которая сочетает в себе священный танец и декламацию мантр.

Целенаправленное движение призвано вернуть нас в то, что происходит здесь и сейчас. Барабан, танец, пение – все это замечательные способы усилить групповую энергию и сплоченность, но я обнаружила, что цигун является более прямым путем к ощущению потока энергии и развитию более осознанного присутствия.

Цигун – это практика исцеления ума и тела, которая зародилась в Китае.

С техниками цигун я познакомилась более двадцати лет назад, и первой из них стала для меня обманчиво простая форма под названием «Восемь кусков парчи». Это была моя единственная ежедневная практика цигун в течение многих лет. В 2002 году я начала заниматься боевыми искусствами, в том числе тайцзи. Этому меня учил великий мастер Сэмюэль Коупленд, которому посвящена эта книга. Тайцзи представляет собой боевое искусство, но в то же время, при медленном выполнении комплекса, является практикой осознанности и исцеления, как и цигун. Многие инструкторы считают тайцзи элементом цигун.

Для меня цигун – это работа с энергией, чистая и простая. В цигун есть как практики в покое, так и практики в движении, но даже когда мы остаемся неподвижными, мы все равно учимся ощущать поток энергии внутри и вокруг нашего тела. Плавные движения цигун имитируют поток энергии в мире природы. Практика в саду, в окружении полной жизни зелени, усиливает это осознание.

Я включаю движения цигун и тайцзи в свои семинары, а также устраиваю ежемесячные прогулки осознанности и цигун в Природном центре озера Блафф, что в Денвере, штат Колорадо. За последние несколько лет я получила сертификаты руководителя практики в Институте интегрального цигун и тайцзи для цигун первого уровня и для базового уровня тайцзи.

Мой «послужной список» включает в себя множество различных практик, объединенных идеями духовности и взаимозависимости всего сущего. В конце концов все возвращается ко мне в сад. На мою трудовую жизнь влияет время, проведенное в саду. Цигун – это продолжение энергетических потоков в саду. Ухаживая за растениями и просто общаясь с ними, можно обрести мудрость. Они являются нашими союзниками, учителями и целителями на самых разных уровнях.

Осознанность предполагает настройку на поток жизни. Движение и покой постоянно переходят друг в друга. Если мы будем внимательны, то сможем оседлать эту волну. Это не сложно, но

для возвращения осознанности требуется прилежание в практике. Эта книга стала исследованием деятельности и ритуалов именно с этой целью.

## Начало: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ И УКАЗАНИЯ

Эта книга состоит из двух отдельных частей. Первая часть – это своего рода сборник техник и упражнений для развития осознанности среди растений. Упражнения можно выполнять в любом порядке. Читатель может просматривать темы и останавливаться на тех из них, которые ему подсказывает интуиция. Упражнения сгруппированы по категориям, но практики не всегда четко вписываются в ту или иную категорию. Одни упражнения являются простыми и веселыми настройками, другие могут занять немного больше времени, поскольку их нужно как следует спланировать, а практика третьих может потребовать выдержки и усердия. Выборка упражнений – отличный способ начать практику, а их повторение углубит практику. Повторение одного и того же упражнения на регулярной основе (ежедневно или в соответствии с вашим графиком) расширяет сознание.

Вторая часть книги включает в себя исследования садовых соответствий в контексте сердечности и энергического потенциала. У травников и алхимиков существует давняя традиция определения соответствия растений. Это энергетические характеристики растения, выходящие за рамки его пищевых или лекарственных свойств. В этом разделе мы будем работать с одним растением и его энергетическим соответствием в течение одной недели. Посадив это «семья» в своем сознании, мы позволяем ему расти, сосредотачивая на нем внимание. Всего здесь пятьдесят две записи, что идеально для практики в течение года, если вы захотите ею заняться.

Можете начать с чего угодно, но лучше всего прочитать вводные разделы для первой и второй частей, прежде чем выбирать

упражнения. Обе части книги можно использовать как одновременно, так и по отдельности. Возможно, вы предпочтете ту или иную часть. Это приемлемо, поскольку части – это просто разные подходы к развитию осознанности среди растений. Слушайте свой внутренний голос.

К обычному названию растения я добавляла его научный вариант на тот случай, если кто-то из читателей неравнодушен к науке. Ботаники разработали систему присвоения названий для уверенности в том, что они говорят об одном и том же растении. Первая часть названия – это род, который определяет группу растений со сходными характеристиками. Вторая часть относится к виду растения и выявляет его более специфические особенности. Видовое название также отличает его от других в общей группе. Большинство названий происходит из греческого или латинского языков. Но вам следует помнить о том, для развития осознанности среди растений не обязательно знать их ботанические названия.

### ***Рекомендуемые инструменты***

- **Дневник.** Подойдет обычный блокнот, скрепленный спиралью, или другого типа, на ваш вкус. Если хотите, можете подобрать для этой цели особую тетрадь, для записи наблюдений и переживаний, чтобы подтвердить таким способом свою приверженность практике.
- **Письменные принадлежности.** Вам нужно будет чем-то писать и рисовать. Я предлагаю для рисования цветные карандаши, а для письма гелевые ручки. Цветные карандаши стоят недорого и доставляют чувственное удовольствие, поскольку цветные линии приятно смотрятся на бумаге, в красочных записях наших наблюдений. Гелевой ручкой приятно писать, поэтому их использование увеличит вероятность того, что вы будете делать записи в дневнике.
- **Доступ в сад или другую озелененную территорию.** Для того чтобы выполнять эти упражнения, вам не нужен соб-

ственный сад. Подойдет любая удобная для вас озелененная зона: общественный парк, задний двор дома подруги, пешеходная тропа, сквер, дендрарий или зимний сад, лужайка во внутреннем дворике или место рядом с вашими комнатными растениями.

## В начале упражнения: заземление и центрирование

Приступая к каким-то исследованиям из любой части книги, несколько минут потратьте на заземление и центрирование. Заземление – это избавление от лишней энергии, чтобы можно было полностью присутствовать. Эта избыточная энергия может проявляться в форме возбуждения, внутреннего беспокойства или озабоченности чем-то.

Самый простой способ заземлиться заключается в том, чтобы сделать от одного до трех циклов глубокого дыхания. На выдохе почувствуйте или представьте себе, как вся деструктивная энергия струится через ваши ступни и кончики пальцев в землю. Это очищающее дыхание позволяет избавиться от всего ненужного нам, чтобы мы могли сосредоточиться на упражнении.

Чтобы центрироваться, сделайте еще один или два цикла глубокого дыхания и направьте внимание на центр жизненной энергии, чуть ниже живота.

Осознанность – это переживание, охватывающее все тело, а не интеллектуальное упражнение. Если вы все еще сосредоточены в основном на голове, положите ладони на диафрагму и почувствуйте, как она расширяется и сжимается при дыхании. Сознательно переместите внимание от головы к центру жизненной энергии.

Это вступительное дыхание можно проделать за несколько минут. Не пропускайте эту стадию, ведь она помогает нам перейти к практике сосредоточения и осознанности.

## В конце упражнения: намерение

Когда заканчиваете какое-то упражнение, даже самое короткое, несколько минут завершайте его намерением. Поразмышляйте об этом упражнении и о том, что вы узнали с его помощью. В большинстве исследований в этой книге вам предложат вопросы, на которые вы сможете ответить в своем дневнике. Я обнаружила, что ведение дневника – отличный инструмент, открывающий идеям и чувствам доступ в мое сознание. Складывается впечатление, что одно лишь прикосновение пера к бумаге открывает в нас скрытые знания и эмоции. Например, поначалу я пишу о чем-то на сознательном уровне, и вдруг на бумагу начинают изливаться другие идеи. Ведение дневника – это также способ развить осознание всего тела, записывая после упражнений чувства и открытия касательно энергии. Запечатлевая таким образом свои открытия, мы осветим весь путь развития осознанности.

Многие люди не любят писать, потому что учитель или кто-то другой убедил их в том, что они плохо пишут. Ведение дневника – это не сочинение эссе, которое кто-то будет оценивать. Запись открытий в дневнике является целенаправленным занятием, куда могут входить наброски, рисунки, случайные слова или сочетание всего этого. Важно, чтобы доступ к этому дневнику был только у вас. Вам не нужно никому рассказывать о нем. Пишете с ошибками? Чепуха! Я рекомендую вам попробовать вести дневник.

Можно, конечно, записывать идеи в электронном виде на планшете, ноутбуке или даже на телефоне. В наши дни появилась возможность писать сенсорным карандашом на планшете. Я недолго экспериментировала с электронным дневником, к бумаге и ручке вернулась быстро. Поэкспериментируйте, чтобы выяснить, что лучше всего подходит для вас, но помните о том, что гаджет в саду будет скорее отвлекать вас, чем помогать вам.

## Благодарность флоре

Приступая к любому из этих исследований, мы должны помнить о том, что мы взаимодействуем с живыми существами. Каждое растение обладает жизненной силой и настроено на жизнь и процветание.

Всякий раз, когда мы собираем растения, часть или все растение, мы можем воспользоваться этим моментом для того, чтобы похвалить данное растение и выразить ему признательность за его дар нам. Для нас полезно иметь обыкновение благодарить растение, молча или вслух, с намерением.

## О приверженности практике

Это рабочая тетрадь. Эти упражнения предназначены для приобретения прямого опыта. Осознанность – это навык. Как и в случае с игрой на скрипке или с созданием произведения искусства, она становится лучше с практикой. Так что просто приступите к работе и начните выстраивать свою практику.

Одни упражнения понравятся вам больше, чем другие. Сделайте упор на них, но попробуйте и некоторые другие, которые вам не очень понравились поначалу. Они могут вас удивить.

Прилежание имеет большое значение для предотвращения отката назад. Решите для себя, сколько времени вы будете посвящать практике. Многие упражнения, описанные в этой книге, можно выполнить за 10–15 минут.

Выберите упражнения, которые вас заинтересовали, и составьте план, чтобы регулярно заниматься.

*Предостережение:* взяв на себя больше, чем вам позволяют ваши силы, вы лишь навредите своей практике. Реалистично оценивайте свое свободное время и ставьте себе цели в соответствии с этим. Вы всегда можете сделать больше!

Чтобы добиться успеха, формируйте разумные цели.