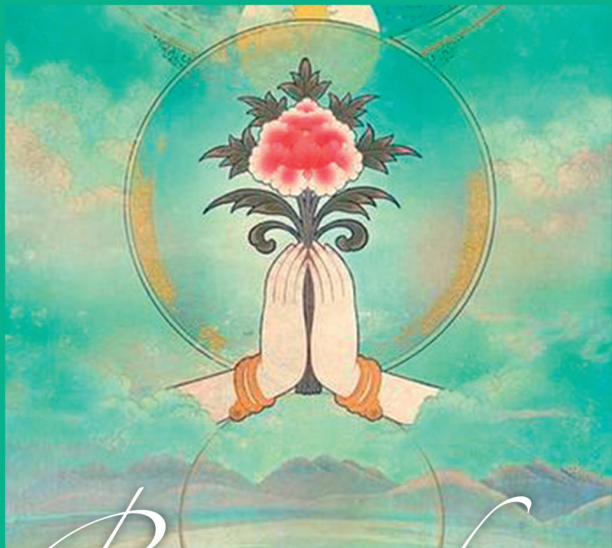


Габриэлла Рот

в соавторстве с Джоном Лоудоном



В поисках экстаза

Целительный путь неукротенного духа

Ты в пустыне. Спускается ворон и говорит с тобой глухим, предвечным голосом. Слова не имеют значения, ведь ты узнал этот голос. Ты знал его еще до рождения. Это – Габриэлла.

*Борис Гребеничков,
российский рок-музыкант*

Габриэлла Рот

В поисках экстаза.

Целительный путь

неукрощенного духа

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66211260

В поисках экстаза. Целительный путь неукрощенного духа: Когито-Центр; Москва; 2016
ISBN 978-5-89353-445-0

Аннотация

В своем исследовании психики известная исполнительница одухотворенного танца, режиссер, философ Габриэлла Рот ведет нас по дороге целительства через территорию тела, сердца, ума, души и духа, помогая нам выйти за пределы ограниченности Эго на бескрайний простор души.

Книга посвящает нас в тайну пяти божественных энергий: существования, любви, познания, видения и целительства. В этом путешествии мы выполняем пять задач, которые продвигают нас от инерции к экстазу и активизируют самые главные струны нашей души. В конце книги Габриэлла Рот показывает нам, как превратить нашу жизнь в искусство, а искусство – в исцеление.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Отзывы на книгу «В поисках экстаза»	5
Благодарности	8
Предисловие	11
Предисловие автора ко второму изданию	13
Немного милосердия	13
Введение	19
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Габриэлла Рот
в соавторстве с
Джоном Лоудоном
В поисках экстаза.
Целительный путь
неукрощенного духа**

Посвящается Роберту и Джонатану

Gabrielle Roth *with John Loudon*

Maps to Ecstasy

A healing Journey for the Untamed Spirit

Nataraj Publishing *a division of* New World Library

© Gabrielle Roth, 1989

© Когито-Центр, 2016

Отзывы на книгу «В поисках экстаза»

Габриэлла Рот – необыкновенный и вдохновляющий учитель, а эта книга наполнена ее мудростью. «В поисках экстаза» – восхитительная, сильная и захватывающая книга...

Шакти Гавейн, автор книги «Творческая визуализация»

Габриэлла Рот – одна из самых изумительных женщин, живущих в движении. Ее метод и ее история не поддаются определению.

Джоан Халифакс, автор книги «Плодотворная темнота: Воссоединение с телом Земли»

Прекрасная и вдохновляющая книга, которая может поднять человека на новый уровень понимания и вселить в него мужество для следования своей мечте.

Линн Эндрюс, автор книг «Женщина-шаманка» и «Любовь и сила»

Я люблю уникальный, поэтический, простой и непритязательный стиль Габриэллы. Для нас, творческих людей, она всегда была неизменным источником вдохновения. Книга «В поисках экстаза» открывает дверь в восторженную жизнь.

Марго Ананд, автор книги «Искусство ежедневного восторга»

Независимо от того, живем ли мы в городской или сельской среде, наша задача – помнить и использовать присущие нам инстинкты, ритмы и разум. Габриэлла Рот подчеркивает эти аспекты человеческой природы и показывает, как мы можем применить в современной жизни вечную мудрость. Существует много книг о шаманизме; однако эта книга дает читателю возможность пережить шаманский опыт непосредственно.

Энджелес Эрриен, автор книги «Путь четырех дорог»

Габриэлла Рот вытанцовывает безвременную мудрость под ритмы настоящего и будущего. «В поисках экстаза» – трогательный, вдохновляющий и живой опыт, переданный одним из величайших учителей планеты...

Брайан Бейтс, автор книг «Способ трансформации» и «Путь актера»

Книга Габриэллы Рот – это радость, поистине трогательное переживание прекрасного учителя. Читать ее и интересно, и необыкновенно поучительно. Не думайте, что сможете прочесть ее за пару дней – держите ее рядом и возвращайтесь к ней постоянно, как к старому другу. ПЯТЬ ЗВЕЗД ГАБРИЭЛЛЕ РОТ И ЕЕ ПОИСКАМ ЭКСТАЗА!

Брук «Шаманский Орел», автор книги «Женщина из Буффало приходит петь»

Габриэлла Рот – женщина силы. В книге «В поисках

экстаза» она ведет нас в таинственное путешествие по нашей жизни и указывает, как достичь истинного равновесия. Она призывает нас двигаться и снабжает нас средствами, чтобы мы смогли танцевать свой собственный танец.

Майкл Томс, ведущий/продюсер серии радиопередач «Новые измерения» и соавтор книги «Истинная работа»

Эта книга об учениях страстной, танцующей мудрости приведет вас в восторг. Как сказал бы божественный Гурджиев, Габриэлла Рот – это человек без кавычек.

Д-р Роберт Мастерс, директор по науке, Фонд исследования психики

Благодарности

Я думаю, что было бы легко выразить мою признательность, если бы я была обязана лишь немногим людям, но моя жизнь и работа крепко связаны с очень многими людьми. Я получила что-то от каждого человека, с которым работала. Самыми важными учителями были мои студенты. Я могу вести за собой, только лишь следуя за кем-то, а они всегда приводили меня именно туда, где мне нужно было быть.

Я глубоко признательна своей семье. Особенно отцу, который посвятил меня в искусство жизни и смерти. Матери – за постоянный поток безусловной любви и поддержки. Мужу Робу – я не смогу найти слов, чтобы передать всю глубину его помощи в моей работе в целом и в создании этой книги в частности. Я благодарю его за то, что он был моим лучшим другом, самым мудрым учителем и постоянным соавтором – человеком, танцующим со мной всегда и везде. И сыну, Джонатану, за то, что он стал для меня проводником к моей истинной сущности. Для меня большая честь – быть его матерью и смиряться перед его мудростью, крупицы которой перешли и на страницы данной книги.

Я также благодарна Оскару Ичазо за то, что он учил меня проводить различия между тем, кто Я есть, и тем, кем Я не являюсь. Я не смогла бы написать 3-ю и 4-ю главы этой книги, не будучи знакома с его учением.

Моя глубочайшая благодарность «Зеркалам», родственным мне душам, с которыми я ежедневно работаю вот уже три года и чье мужество, честность и приверженность тому, чтобы обнажать свою психику и выражать в танце свою боль, помогли мне подготовить материал для 4-й главы. Эта доблестная рать Ритуального театра помогла мне подняться в работе на совершенно иной уровень. Спасибо всем вам: Джей и Эмбер Каплан, Марта Кларк Пибоуди, Эллиот Сובел, Мелисса Розенберг, Роберт Энсел, Ма Прем Лолита, Нирвеша, Бонита Мугнани и Бобби Миллер.

На своем жизненном пути я получила бескорыстную помощь от Майкла Мерфи, Дика Прайса и Нэнси Ланни, которые предоставили мне лабораторию в институте Эсален, где была написана основная часть книги. Моя сердечная благодарность Кэтрин Олтман, постоянно одаривавшей меня своей поддержкой, любовью, домом, машиной и шкафом.

Перенести свое дело на печатный лист было для меня невероятно трудно, потому что надо было заморозить во времени то, что все время движется. Я не смогла бы это сделать без мудрости и сочувствия своего соавтора, Джона Лудона. Его вера в меня и в этот проект были так же необходимы, как и его огромный талант, способствовавший изданию этой книги.

Я глубоко признательная своему издательству «Нью Уолд Лайбрари». Шакти Гавэйн была отличной подругой и потрясающей союзницей; Марк Аллен был точкой опоры в мо-

ем потайном уголке, а в своем редакторе, Кэрол Ларуссо, я нашла истинного поклонника читателя. Я благодарю ее за исключительное внимание к малейшим деталям этой работы и за тот юмор, с которым мы делили друг с другом подъемы и спады нашего творчества. Я благодарна всем сотрудникам издательства за благородство их души. Особая благодарность Деборе Иглбэджер за набор текста и подготовку окончательной рукописи с такой быстротой и преданностью.

И, конечно же, есть друзья, которые в той или иной мере поддерживали и вдохновляли процесс написания данной книги. Особая благодарность Йоланде Виллемер, Филипу Дуотри, Луизе Рискин и Джоанне Сегел.

Моя особая признательность следующим людям за их вклад во второе издание книги.

Лоре О'Коннор (здесь и далее Св. Лора), без которой не было бы возможным второе издание этой книги, за бескорыстную поддержку и неограниченную щедрость затраченного ей времени, энергии и за благородство души.

За редакторские навыки – Линде Кан, Кэтрин Олтмен, Лори Солтзмен и Джейсону Гарднеру. Я благодарю Мишель Ветерби, Аарон Кенеди и Пола Хьюсенстамма за обложку книги и Ханса Ли за иллюстрации.

За общую поддержку и управление процессом издания книги спасибо Беки Бененейт, Тоне Пиерс Майерс, Пэт Свитинг. И Питеру Джонсу за озарение, пришедшее в последнюю минуту.

Предисловие

Во многих шаманских обществах известно, что, если вы приходите к шаману или целителю с жалобой на уныние, подавленность или угнетенное состояние, он в первую очередь спросит вас: когда вы перестали танцевать? когда вы перестали петь? когда вас перестали приводить в восторг чьи-то истории? когда вы перестали находить покой в сладкой обители тишины?

Переставая танцевать, петь, очаровываться историями или находить покой в тишине, мы теряем души. Танец, пение, рассказывание историй и тишина – это четыре вселенских способа исцеления.

Габриэлла Рот – профессиональная танцовщица, выделившая пять универсальных ритмов, которых достаточно для описания и анализа любого танца:

- ритм *потока* – учитель текучести и грации;
- ритм *стаккато* – учитель четкости и точности;
- ритм *хаоса* – это заявка на поиск творческой формы;
- ритм *лиричности* – учитель синтеза и интеграции;
- ритм *покоя* – учит умиротворенности и успокоению.

Габриэлла Рот воплощает все пять ритмов с изяществом, грацией и мастерством. Каждому человеку она напоминает о красоте и тайне человеческого тела, когда оно вливается в один из пяти ритмов. Она также показывает нам, как эти

пять ритмов приводят нас к нашей собственной четкости, текучести, интеграции, творчеству и умиротворенности.

Габриэлла Рот внесла выдающийся вклад в раскрытие универсального и целительного свойства *танца*. Она привела тысячи людей к обретению телесной мудрости.

Восточно-африканская народная мудрость так описывает целостность, которую переживает человек, когда он полностью отдается танцу: «Одна нога не может танцевать в одиночестве». А старая еврейская пословица гласит: «Даже медведя можно научить танцевать». Талант Габриэллы Рот донес до нас эту древнюю мудрость, которая пробуждает и вдохновляет людей целительной силой движения.

Д-р Энджелес Эйрриен, антрополог, культуролог, автор книг «Путь четырех дорог» и «Знаки жизни»

Предисловие автора ко второму изданию

Ритуал – это практика, наполненная осознанностью. Это привычка, ставшая священной.

Кент Нерберн

Немного милосердия

Пятнадцать лет назад я повстречала полуслепую индейца-шамана в аэропорту города Буффало. Мы сидели в кафе, попивая чай и рисуя космологические модели на салфетках, которыми потом обменялись. Его космология была древней, хранимой на протяжении столетий, моя – абсолютно новой. Он называл свою магическим колесом, а у меня названия не было, и потому я назвала ее картой.

Я всегда ощущала себя картографом, одержимым исследованием географии внутреннего пространства. И правда, одной из причин, по которой я начала танцевать, было желание изучить свою неотмеченную на карте внутреннюю территорию. Со временем я обнаружила, что знаки, которые я использовала в качестве указательных столбов во время своего внутреннего поиска, не принадлежат исключительно мне

– они универсальны.

Все путешествия неизбежно ставят перед нами одни и те же вопросы: куда я иду? как я попаду туда? каким способом и какой дорогой? Этот процесс совершенно одинаков, независимо от того, едете ли вы в Сан-Франциско или движетесь к точке безмолвия и неподвижности – к своей сущности. В Сан-Франциско можно добраться разными способами – на самолете, пешком, на машине, на автобусе или поезде. Много путей ведут и к точке безмолвия – боевые искусства, йога, дзен-медитация, разгадывание видений, игра в гольф, бег или рыбная ловля.

Я попадаю туда через танец. Я помню себя неуправляемым ребенком шестидесятых, желающим танцевать или умереть! Я освобождалась от мыслей, чувств и представлений об истинности, и в то же время какая-то джазовая импровизация овладевала моим телом. Долгими ночами в гостинице, с полузакрытыми глазами, с музыкой на полную мощность я предавалась любви с ритмом. Почти замирая от ритма, я как будто бы переживала встречу с всевышним возлюбленным. Вознесенная экстазом, я отдавалась чему-то древнему и мистическому.

Название книги – «В поисках экстаза» – подразумевает, что экстаз – это место, и мы можем попасть туда, если будем знать нужное направление. Ключом к обретению этого места является некая радикальная форма отречения, разрушение ритуальности. Со мной это случилось на многих тан-

цевальных площадках, когда музыка прямо пульсировала и меня переставало волновать, что другие думали о моем танце, моей прическе, моих мозгах или ягодицах. Через танец я пробивалась через бесплодность бесконечного самолюбования и находила дорогу к истоптанной моими ногами земле. Через танец я сделала открытие – если вовлечь психику в движение, она начинает исцелять самое себя.

Обнаружив это много лет назад, я стала проводником, который ведет группы людей по внутреннему маршруту от инерции к экстазу. Это путешествие стало очень популярным. На семинарах я привела тысячи участников к такому состоянию бытия, о котором они даже и не подозревали. Мы можем испытать необыкновенный опыт преобразования, но из-за нашей всеобщей веры в обстоятельства не хотим признавать, что произошло что-то истинное и ценное. Пока мы не займемся классификацией, вербализацией и интеллектуализацией, все это не имеет никакого смысла.

Эта книга появилась на свет из-за необходимости замедлить процесс, чтобы мы смогли ощутить конкретные шаги каждого на пути к осознанности и понять, как они взаимосвязаны. Действительно, остановить мир и с позиции нашей психики поразмышлять о том, как все в нем взаимосвязано, – это и есть путь к самопознанию. А почитание бесконечного движения тела, сердца, ума, души и духа – это созерцание потрясающего изящества и безукоризненной композиции человеческой психики.

Начиная с Эйнштейна, физики искали грандиозную целостную теорию вселенной. Я искала грандиозную целостную теорию души. Каждый человек – это огромное поле энергии, которое находится в постоянном движении. Но в его центре существует точка покоя. Наблюдая за танцующими телами из своей внутренней точки покоя на протяжении многих лет, я начала различать в их движениях определенные паттерны, инфраструктуру, лежащую в основе всего нашего опыта, живой язык.

Поразительно, как все эти паттерны открылись мне в своей пятиричности, будто бы направляемые каким-то общим принципом. Из того места, где я пребывала в глубокой и темной пустоте, каждое тело представлялось звездой в небе бесконечных возможностей. Ступни, руки и голова были пятью компонентами, отражающими какой-то древний закон, соединяющий все части в единое целое. Пять ритмов, которые я танцевала, были соединены с пятью уровнями сознания. По мере нашего продвижения через пять уровней мы открываем для себя пять задач, каждая из которых предназначена для высвобождения конкретной энергии. А эти пять энергий связаны с пятью творческими архетипами. Когда мы воплощаем их все, мы превращаемся в необыкновенных, таинственных, мистических, поэтических, лишенных формы личностей, какими и пришли в этот мир.

В книге «В поисках экстаза» я систематизировала эти паттерны в виде набора карт, которые должны помочь в путеше-

ствии по вашему внутреннему миру и в извлечении смысла из всего этого. Пять глав данной книги отражают пять аспектов психики. В главе 1 мы знакомимся с учением тела, лежащим в основе карты пяти ритмов. Глава 2 описывает карту нашего путешествия через сердце, показывая пять основных эмоций. В главе 3, адресованной к сфере ума, мы исследуем пять жизненных стадий, делая акцент на священных учениях и учителях для каждой из них. В главе 4 мы разоблачаем Эго, чтобы обнаружить тайну души. Наконец, в главе 5 все дороги сливаются в одну на пути к Серебряной пустыне – светлomu, провидческому уровню сознания.

От начала и до конца – это духовное путешествие, в которое мы можем отправляться снова и снова, с разных точек зрения и в разные периоды жизни. Это путешествие дает нам психологическую систему отсчета, чтобы показать, где мы были, определить, где мы сейчас, и позволить нам выбрать, куда мы хотим двигаться дальше.

Возможно, одной из причин, по которой эти карты работают на таком глубинном, каталитическом уровне, является тот факт, что они органически возникли в процессе моей учебной деятельности, а не из книг. Эти карты прошли вседорожную проверку нескольких тысяч студентов в течение тридцати лет. За это время вся эта заразительная активность распространилась по США и переметнулась на другие континенты, образовав международное племя неукротимого духа, движущееся через девственную природу к своему ис-

тинному «Я». Пять ритмов превратились в духовную практику, в тренировку тела и души с потрясающими целительными качествами не только для конкретного человека, но и для сообщества людей в целом.

Мы живем в сложное – в экологическом, политическом, социальном и философском смысле – время. Фактически мир находится в хаосе. Старые системы разрушаются, а новым еще только предстоит возникнуть. Но они уже появляются. Сейчас, как никогда прежде, нам необходимо вернуться к самим себе для получения наставления и для обращения к давно забытым инстинктам и интуиции. Как родители, учителя, друзья, возлюбленные и лидеры мы должны воздать должное художнику и целителю внутри нас, хранящему ключ к разгадке нашего духовного роста как членов племени, свободных от устаревших догм и обладающих большей независимостью.

Карты, содержащиеся в этой книге, задают устойчивые вехи в изменчивой картине мира. Они материализуют и расширяют нашу духовную свободу для того, чтобы мы смогли принять творчество хаоса и неприкосновенность нашей собственной истории. Но карты – это всего лишь карты, только от вас зависит решение пуститься в путь.

Габриэлла Рот

Манхэттен, май 1998 года

Введение

Инициация

Где-то на пути к осознанности, со всеми его трудностями, радостями и разочарованиями, экстаз проявит себя, экстаз как конфирмация, как благословение, как послание от Источника. И тогда все, что нам остается, – это жить с радостью, любовью и смехом.

Марго Ананд. «Искусство ежедневного восторга»

Я родилась, чтобы двигаться и учить двигаться других. Учить движению их тела, их сердце, их ум, их души и их дух, чтобы исцелять тот раскол, ту трещину, которая образовалось между мечтой и реальностью, между опытом и возможностями.

С самого раннего возраста моя энергия была обращена к целительству. Я могла легко соскользнуть в транс, видеть сквозь тела, ощущать запах смерти, предчувствовать рождение, я ощущала чужую боль и знала, как провести через нее человека. Я научилась сосредотачиваться на этих инстинктах и превращать их в систему приемов, предназначенных для того, чтобы показать людям, как преобразовать их жизненный опыт в искусство. Искусство выживания.

Меня воспитывал рок-н-ролл, гамбургеры и подземка. Я никогда не была ни в каких экзотических странах и не изу-

чала племенные шаманские техники. Я читаю газеты, хожу в кино, ломаю голову над тем, что приготовить на ужин, и хожу на работу. Только для меня поход на работу – это начало путешествия, путешествия, ведущего на экстатический уровень сознания.

Экстаз – это состояние бытия, освобожденное от Эго и времени. Это состояние абсолютной согласованности и единства. Единства тела, сердца, ума, души и духа. Это именно то, что нам нужно, чтобы исцелить нашу психическую расчлененность. Мы не можем прийти в это состояние, если разделены: тело противостоит уму, ум – сердцу, или как-то еще. Достичь экстаза можно только через целостность. Один из способов испытать целостность – использовать медитацию. Цель медитации – успокоить ум и отдаться настоящему моменту. Я обнаружила, что самым быстрым способом успокоить ум и осознать данный момент является движение тела.

Движение – это не только медитация. Это еще и лекарство, которое помогает устранить раскол между нашим умом и сердцем, телом и душой. Движение, как и медитация, приводит нас к осознанию того, что между нами и экстатическим переживанием существует много всякого материала. Под материалом я понимаю все формы инерции – физическую, эмоциональную и ментальную. Каждый должен проложить свой путь через внутреннюю первозданную территорию. Движение подобно лекарству и позволяет нам динамически преобразовывать все эти виды инерции в энергию и, в

конечном счете, в экстаз.

Однажды мы с мужем поехали в отпуск в удаленный уголок на Гавайях. Каждое утро, как только всходило солнце, появлялись серфингисты независимо от того, были волны или нет. Они медленно гребли в лоно Великой Матери, зная ее переменчивый характер и ожидая, что в любой момент огромная волна может подняться из ее глубин и перенести одного из них в мир блаженства.

Именно так я подхожу и к танцу. Может пройти много дней, на протяжении которых я не испытываю никакого экстаза, но те дни, когда он меня охватывает, компенсируют все остальные. Иногда мои переживания чисто физические и я исследую пространство своего тела. Иногда я прохожу через глубокие эмоциональные состояния или меня затягивает внутрь черепной коробки и я выплываю верхом на волне разума прямо из себя самой. Но независимо от того, что может произойти, я снова прихожу в студию и работаю с тем, что для меня истинно. Мое переживание экстаза, когда оно случается, обогащается за счет происходившего во все эти «менее блаженные» дни.

* * *

Целительство – это путешествие. Оно предполагает выход за рамки привычных ролей, наших традиционных сценариев и предлагает импровизировать танцевальный путь. Тан-

цевальный путь ведет нас от инерции сомнамбулизма к восторгу проживания духа настоящего момента. Слишком часто наша жизнь автоматически направляется в узкие каналы безопасных моделей, следует заведенному беспощадному распорядку. Некоторые из нас хотят выбраться из этого. Некоторые хотят продолжить, позволяя пробудиться силе, похороненной внутри нас.

Чтобы сделать это, нам придется жить на грани, между строк, где-то между материей и духом, мужским и женским, темнотой и светом, между ведущим и ведомым, покоем и движением. Мы рискуем, как канатоходцы над пропастью неизвестного. Мне нравится быть на грани. Я беру туда с собой других. Это моя работа – путешествие из гетто Эго к просторам совершенства, на уровень осознанности, наполняющий ежедневное существование живой энергией.

Данная книга описывает хореографию танца на грани – не набор шагов классического танца, а руководство для экспрессивного творчества. Это путеводитель для изучения самого себя, предлагающий начертить каждому читателю свои дорожные карты. Наша цель – начать двигаться, пробудить внутри себя душевное измерение, высвободить тело, сердце, ум, душу и дух, чтобы открыть внутри себя танцора, певца, поэта, актера и целителя. Это экстатическое переживание.

Я живу ради этого. Всю свою жизнь я рисую карты, которые ведут к этому опыту на всех уровнях бытия. Это – Серебряная пустыня. Светящийся и провидческий уровень со-

знания.

Мне было всего девять лет, когда я впервые увидела Серебряную пустыню. Меня привела к ней Ева. Ева была моим первым духовным учителем, хотя, конечно, тогда я этого еще не понимала. Я жила с родителями недалеко от парка Голден Гейт в Сан-Франциско.

Я играю с друзьями на улице. Мы бездумно бросаемся на живую изгородь стоящего рядом дома. Внезапно раскрывается дверь, из дома выходит пожилая женщина и разгоняет моих друзей. Я остаюсь, пока мои друзья убегают, замороженная ее энергией, очарованная ее необычайно нежным упреком: «Дети, неужели вы не слышите, как листья и ветки плачут? Им же больно...»

Она приглашает меня в дом выпить чаю. Глаза Евы похожи на синие озера, а ее волосы – цвета серебра. Тело упругое, стройное, а разговор прерывается острым, звонким смехом. Дом наполнен музыкой и запахом варящегося супа. Зачарованная, я понимаю, что нашла не только нового друга, но и друга для новой части внутри меня.

Мы проводим много времени вместе, пьем чай и разговариваем. Я даже и не подозреваю, что здесь я учусь больше, чем в школе, потому что это так просто.

Но больше всего Ева учит меня своей смертью.

Я имела видение ее смерти во время утренней мессы. Я хожу туда каждый день. Люблю одиночество и покой старой католической церкви. Там – только

я и небольшая группа пожилых женщин в черном, перебирающих четки. В то особенное утро, во время Святого Причастия я вижу, как что-то движется над головой священника. Как будто орел... Как будто Ева... Ее прозрачная тень так громко смеется, я уверена, что священник слышит. Но он и глазом не моргнул и не понимает, что происходит, и тогда я осознаю, что Ева умирает. Она посылает мне поцелуй, а я пытаюсь справиться со слезами.

Я испытываю ужас. Я даже не иду в школу. Я бегу к ее дому и нахожу ее вполне живой. Рассказываю, что я видела, а она отвечает в своей всегда удивляющей меня манере. Она убеждает меня, что смерть не есть что-то негативное. Я не могу сконцентрироваться на ее словах и уяснить их логику. Все, что я понимаю, это что смерть напоминает экзотический рецепт, замечательный способ приготовления пирога.

Ее энергия начинает перемещаться вовнутрь. Наши встречи наполнены молчанием. Или музыкой. Иногда Шопен. Иногда Фрэнк Синатра. Иногда причитания цыганки.

Ева постепенно перемещается в спальню. Это постоянное перемещение. Я думаю: «Она движется вовнутрь и вовне». Однажды днем, когда я ей читаю, цвет комнаты начинает меняться. Он медленно превращается в серебристый. Я вижу, как ниточка ее седого волоса вытягивается из головы и превращается в поток света, который проникает глубоко внутрь меня. Я наслаждаюсь отблеском серебра, это медитация без

усилий, экстатическая умиротворенность. Я чувствую, как переместилась на другой уровень, в другое место. Мне кажется, что я в раю.

Ева умерла. Ее дух исчез. Я закрываю ей глаза, как она меня учила. И продолжаю читать. Я не хочу уходить. И когда я, наконец, уйду, я закрываю дверь и не оборачиваюсь назад. Она просила меня не оборачиваться.

Смерть Евы стала для меня началом, посвящением в иное, свежее восприятие жизни и смерти, способом растворения хотя бы на мгновение границ между телом и душой, сегодняшним днем и вечностью.

Я нашла Серебряную пустыню ребенком, но, как и многие, потеряла ее, пока росла. Наша культура не ценит экстаз и даже не верит в него. Душа истощается слишком быстро.

Наше тело застревает в схемах. Мы становимся жесткими от повторений. Наше сердце также становится жестким и подверженным автоматизму. Вскоре мы цепенеем и теряем чувствительность к тому, что на самом деле чувствуем. Наш разум быстро притупляется неоспоримыми предположениями, сформированными позициями, не позволяющими нам видеть окружающий мир, не говоря уже о том, чтобы исследовать его богатство. Мы запрограммированы на скуку.

Еще задолго до того, как я стала об этом догадываться, моя увлеченность танцем была попыткой противостоять этим инертным тенденциям через энергию, через движение. С самого начала я обнаружила, что, когда я танцую, я обхожу

стороной свою личность. Она не поспекает. У нее нет чувства ритма, потому что она подобна роботу, запрограммированному на то, чтобы совершать определенные типы движений. В танце я освобождаюсь. Я придумываю свои движения, позволяя звуку проникать в душу. Я скольжу по волнам музыки как серфингист. Я сталкиваюсь с частями самой себя, прохожу между ними, вокруг них, останавливаясь на том, что мне знакомо. Я пробираюсь туда, где никогда не была. Танцуя, я путешествую через тело в сердце, обходя ум, и оказываюсь в другом измерении существования, измерении, которое я называю экстазом, наполненным единением с духом.

Одухотворенные движения научили меня всему, что я знаю. А все, что я знаю, это то, что экстастическое движение придает внутреннюю силу и исцеляет. Мой метод взят не из книг, а из жизни и танца. Моей лабораторией всегда была аудитория, студия, танцевальный пол, театр, улица. Это была долгая инициация.

Подростком я заболела анорексией, расщепленность тела и духа поставила меня на грань существования. Мой кризис начался с ощущения, что мне надо было сделать выбор между раем и адом. Тело казалось адом, ведь я старалась победить страсть возникающей сексуальности. «Возбуждение», которое я получала, изводя себя голодом, было божественным. Я пошла за духом. Я жила на грани жизни и смерти, ненависти к себе и неопределенной тоски. Когда я смогла,

наконец, вырваться из этих пут саморазрушения, выбор в пользу жизни был радикальным решением, несмотря на то, что я танцевала над пропастью.

В начале моего путешествия учителя появлялись передо мной в разных формах. Мое посвящение началось на детских площадках и в домах для престарелых. Чтобы заработать на обучение в колледже, я учила танцам и драматическому искусству детей и пожилых людей в разных оздоровительных учреждениях. По крайней мере, мне тогда так казалось. Они были для меня первыми мастерами дзэн. Они научили меня вести за собой, следуя за кем-то. Было невозможно «контролировать» 300 детей на игровой площадке или 50 пожилых, каждый из которых имел свой собственный мир и затверженные идеи. Было невозможно навязывать им мои грандиозные планы, на создание которых я могла потратить полночи, если они вдруг случайно (как иногда бывало) не вписывались в их собственный поток. Как правило, чтобы сохранить душевное равновесие, мне приходилось расставаться со своими гениальными идеями и поддаваться потоку, спонтанно извлекая движение и танец из энергии, присутствующей в комнате или на площадке. Я брала их прямо из воздуха. Я следовала за ними в реальном времени и оказывалась в магическом месте.

Именно там, обращая внимание на движения тел, на внезапное смещение скорости, интенсивности и стиля, я впервые обнаружила ритмы, по которым течет энергия. Особенно

быстро менялись дети, и мне приходилось меняться вместе с ними: только что я рассказывала истории, а теперь вдруг придумываю новую игру в кошки-мышки, затем я объясняю, почему две собаки склеились вместе, вскоре я уже буду арбитром на бейсбольном матче и, наконец, мне придется утешать плачущего ребенка. День за днем приходилось постоянно учиться импровизации, используя интуицию для того, чтобы понимать, что делать в конкретный отрезок времени, создавая нечто особенное всего лишь из намека, из случайности, из столкновения. Но больше всего и дети и пожилые, каждый своим собственным способом, вдохновляли меня на то, чтобы оставаться собой. Оглядываясь назад, я понимаю, что моя настоящая работа состояла в том, чтобы направлять их энергию в положительное творческое русло.

Меня приняли на работу в государственную больницу «Эгню», чтобы я учила пациентов танцевать. Мой класс полностью состоял из больных шизофренией. И вот я в комнате, в которую набралось 25 или 30 человек, и каждый из них живет в своей собственной реальности. Один парень – арбитр на бейсбольном матче. Другой танцует хулу. Третий управляет воображаемым движением на дороге.

Как я смогу научить танцевать этих людей? Какие фигуры я смогу им предложить? Никто из них не чувствует себя в своем теле как дома. Они практически не дышат, руки и ноги вялые, взгляд отсутствующий, лишь незначительные спазмы активности – они как

сползающие мешки из плоти.

Ответ приходит, как только я осознаю тот факт, что не смогу научить их «танцевать». Я могу послужить им только тем, что постараюсь заманить в движение, сделать движение их реальностью. Они смогут придумать свои собственные танцевальные фигуры.

Я вхожу в их миры и создаю хореографию их фантазий. Все мы движемся вокруг колонн, размахиваем невидимыми битами, танцуем хулу, направляем аварийное движение. В конце концов все начинают двигаться, следуя по своим собственным маршрутам, а я по мере возможности направляю волны их энергии.

Я жила одновременно в двух мирах. С одной стороны, я была занята учебой в колледже: подавляла в себе уже наработанные творческие импульсы, чувствовала себя там совершенно не на своем месте, изучала предметы, которые меня абсолютно не интересовали. С другой стороны, чтобы заработать на жизнь, мне приходилось работать с детьми, пожилыми людьми, умственно отсталыми, и это поддерживало жизнь моего духа. Они учили меня тому, как быть открытой и отзывчивой. Я слушала их рассказы, чувствовала их боль, видела их психические травмы и делала все, что могла, чтобы быть вместе с ними. Именно там вместе с ними проходило мое настоящее обучение.

Уехав в Европу, где я прожила три года после окончания

колледжа, я начала освобождаться от культурных стереотипов и принялась изучать связь между телом, сердцем и умом. Когда я только приехала, я почти не говорила ни на одном европейском языке; я просто выучила самые необходимые фразы, чтобы как-то приспособиться, и все в настоящем времени. Я начала ощущать в себе свободу духа, больше не связанного установками и ожиданиями, с которыми я выросла. Прошлого не существовало. Я не могла говорить в прошедшем времени, и у меня не было общего прошлого с людьми, с которыми я встречалась. В любую минуту я могла придумать себя заново. Первый раз в жизни я не была ни дочерью, ни подругой, ни студенткой, ни учителем. Я была одна, сама с собой, и это кружило мне голову. Я почувствовала вкус того, что значит быть по-настоящему свободной, быть самой собой.

В Европе моей страстью стало искусство. Я жила в музеях, поглощая его без остатка, впитывая каждую картину и скульптуру в поисках карты к своей душе. Я стала работать моделью, а здесь язык был не нужен.

Я сижу неподвижно в центре комнаты с высоким потолком и каменными стенами, я позволяю рассматривать себя и непрерывно трансформировать мой образ с разных ракурсов. После каждой сессии я брожу по комнате, впитывая сотни зрительных восприятий своего тела, себя самой. Некоторые художники изображают меня мягкой, переливающейся пастелью, другие – жирными, рельефными мазками

маслом. Кто-то воспринимает меня как коллаж, кто-то – как струящуюся линию. Для кого-то я летящая птица или раненная лань, для других – древняя египетская кошка или гибкая тигрица. Красивая, ужасная, плохая, хорошая. Что-то нравится, что-то нет. Все эти образы – я и все же не я.

Работая моделью, я подсознательно учусь отстраняться от всех своих мерцающих образов. Я вижу, что они могут быть подлинными, но не могут быть постоянными. И я поражаюсь тому, что это открытие не повергает меня в нигилистическое отчаяние. Наоборот, я чувствую прилив свежей силы, более мощной, чем все эти маленькие образы самой себя. Вскоре я погружаюсь в свою душу.

Я начала более ясно понимать, что искусство не просто украшает и совершенствует жизнь, оно само по себе путь, способ выйти за рамки предсказуемого и традиционного, карта, ведущая к обнаружению своей сущности. И все же это было всего лишь интуитивное прозрение до тех пор, пока я не стала жить им, использовать его.

До отъезда в Европу большую часть своей жизни я изучала танец. Мое обучение было весьма традиционным, связанным с формой. Мой танец зависел от зеркал, техники, разворотов и этих чертовых носочков пуант. Надо было изнурять свое тело голодом и соглашаться с тем, что делать можно только так, а не иначе.

Танец был подражанием. Неважно, был ли это балет, со-

временный танец или фанк Джеймса Брауна. Внимание всегда было сосредоточено на чьих-то па. Становилось все труднее и труднее получать удовольствие от танца, потому что танец все более и более зависел от того, что правильно, а что – нет. Было «правильно» поднимать руку на определенную высоту определенным образом и «неправильно» опускать ее туда, куда ей хотелось. Я уходила с занятий в отчаянии, осуждая себя за то, что я не Марта Грэхем. Так или иначе, но занятия танцами постоянно напоминали мне, что я недостаточно талантлива.

И все это время тикали часы. Здравый смысл подсказывал, что я смогу танцевать только до тридцати лет, а после этого я уже никому не буду нужна.

В Европе все начало меняться. В Испании мой только что оперившийся дух расправил крылья и начал летать. Родился новый танец. Я вдруг снова перенеслась в Серебряную пустыню. Моя инициация случилась благодаря двум женщинам, которые не произнесли ни одного слова, но смогли передать мне все, что надо было знать, посредством своих наполненных духом тел:

В маленьком городке Сиджес я иду по старинным улицам с альковами, испанскими потаенными сокровищами – узкими проходами, ведущими на углубленные террасы, сады и площади. И вдруг из-за неприметной арки я слышу звуки невидимой гитары. Они захватывают меня, и я вступаю во внутреннее

святылище.

В затемненном пространстве сада пожилой человек играет на гитаре. Его глаза закрыты. Рядом с ним стоит пожилая женщина, и ее глаза тоже закрыты. Она начинает медленно танцевать, сосредоточенная на своем движении, танцует с музыкой как со своим партнером. Ее танец воодушевляет меня. Через мгновение все мои опасения по поводу возраста, времени и правил полностью исчезают.

В ее танце я вижу, что тело – это жена духа. Возраст не умаляет значимости этого жизнеспособного брака – он только углубляет ее. Женское и мужское, музыка и движение, тело и дух – плавная гармония, более сильная с возрастом. Танец, искусство движения, которое динамически соединяет нас.

В тот вечер я иду в клуб посмотреть на танец настоящей цыганки. Душно, запах жасмина такой сильный, что почти чувствую его вкус. Я покачиваю сингапурский канат и смотрю на пустую деревянную сцену.

Ла Чунга врывается на сцену с первыми аккордами гитары. Она – олицетворение единства. Она – живая страсть, неукротимая сила. Ее глаза как магический кристалл, а осанка – как статуя, тысячелетиями простоявшая у входа в залив Средиземного моря. Она – как многогранный бриллиант, сверкающий из глубины множества ячеек. Она воплощает тотальное присутствие, удар грома из запредельности, босыми ногами и открытой душой захватывает

неприукрашенную авансцену.

Ла Чунга взрывает меня изнутри. Ее транс электризует. Он обжигает меня восторгом. Ее выходящая за пределы энергия высвобождает мою способность танцевать в забвении. Она постепенно сжигает мою отрицательную, приниженную, двойственную персону, страдающую комплексом вины, скучную и слабую исполнительницу ролей, в которую я так быстро превращаюсь. Она затаптывает мой «первородный грех» своими горящими ступнями и меня, залитую кроваво-красным отблеском средиземноморского заката, уносит в Серебряную пустыню. Я взволнована и напугана мощью высвободившейся страсти, но пути назад уже нет.

Ла Чунга явилась тем зарядом, который прострелил насквозь мою тщательно сконструированную личность, позволив моей душе излиться в реальное время. Испания стала Святым Причастием для моего жаждущего духа.

Хотя я ни разу не разговаривала с Ла Чунгой, мне приснился сон о ней, который закрепил ее послание: я наблюдала ее танец, а потом пробиралась сквозь толпу, чтобы увидеть ее. Запыхавшись, я натолкнулась на нее – она стояла, прислонившись к дереву, ее руки были просто сплетены за спиной. «Ла Чунга, – сказала я (во сне я говорила по-испански), – я очень хочу танцевать так, как ты». Она резко отмахнулась от моей мольбы: «Тогда танцуй как ты, глупая!»

Разрешение танцевать с энтузиазмом и страстью и танцевать всегда неожиданно вырвало меня из бессознательной инерции и неловкой подражательности, приведя к интуитивному танцу моей души. В этом танце никто не знал танцевальных фигур – даже я. Как только я разрешила себе просто двигаться, позволяя всему, что было внутри, свободным потоком изливаться вовне, я отказалась от обязательного следования формам и ожиданиям, придуманным кем-то другим. Я вошла в мир экстатического танца.

Экстатический танец превратился для меня в способ выпрыгивания из моей личности в мою душу. Как только в голове возникал ступор, я делала все возможное, чтобы начать танцевать, чтобы выйти за безопасные и скучные границы разумного. Я тогда еще и не представляла себе, что всю свою жизнь буду брать других с собой в это путешествие.

В середине шестидесятых я вернулась из Европы в США, где начала преподавать американскую историю и драматическое искусство в средней школе. Тогда в стране было напряженное время – расовые беспорядки, забастовки, демонстрации. После трагического убийства Мартина Лютера Кинга большая группа чернокожих учеников промаршировала всей своей безмолвной массой по школе. Их печальный ритуал потряс большинство белых учеников, а также администрацию. Мои ученики-старшеклассники, в основном белые, смотрели на меня как на взрослого человека, который повидал мир, и умоляли меня рассказать им историю негритян-

ского народа, объяснить им, что происходит. Они хотели понять.

Но могла ли я научить их? Я помнила много историй о черных и белых, от которых болела моя душа. У меня было много чернокожих друзей. Но я никогда не была чернокожей. Я только знала, как это стыдно быть белым. Как я могла учить их истории негритянского народа?

Я двигалась инстинктивно:

В течение шести недель мы изучаем текущие события, историю рабства в США, сегрегацию, укоренившиеся причины расового насилия и революционных волнений, например, негритянских беспорядков в районе Уоттс. С болью и откровенно мы выставляем напоказ свои личные предубеждения, стремясь найти источники нашего устоявшегося отношения. Я даю им также тест по программе о чернокожих в Америке, подготовленный лабораторией, занимающейся исследованиями поведения. Он включает исторические факты о чернокожем населении, социальную статистику и ответы в формате «верно/неверно». Я сообщаю им, что любой человек, даже никогда не учившийся в школе, может пройти этот тест и в качестве любезности с моей стороны обещаю, что их общая оценка (а старшеклассникам она необходима для перехода в высшую школу) будет базироваться на результате этого теста.

Когда наступает день экзамена, я не даю им лабораторный тест о чернокожих. Вместо него я

предлагаю им тест «Свинные рубцы» с вопросами типа: 1) Сколько времени надо варить свиные рубцы, чтобы они стали мягкими? 2) Какова сумма пособия по социальному обеспечению в этом штате для женщины с одним иждивенцем? Этот тест был подготовлен группой чернокожих преподавателей, недовольных тем, что большинство стандартных тестов оказались необъективными и были ориентированы на белую популяцию. Я никогда не забуду реакцию Ховарда Шварца. С детского сада он получал одни пятерки. Его рука взметнулась в воздух первой, первым был и его голос протеста. «Но, мисс Рот, этот материал никак не связан с нашим предметом и учебным планом». Он был в панике. Я резко прервала его. «Ховард, я уверена, что ты отлично разбираешься в негритянской истории. Садись и заканчивай тест». Он не мог поверить, что это происходило с ним и что его прекрасная репутация порочится этим нестандартным тестом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.