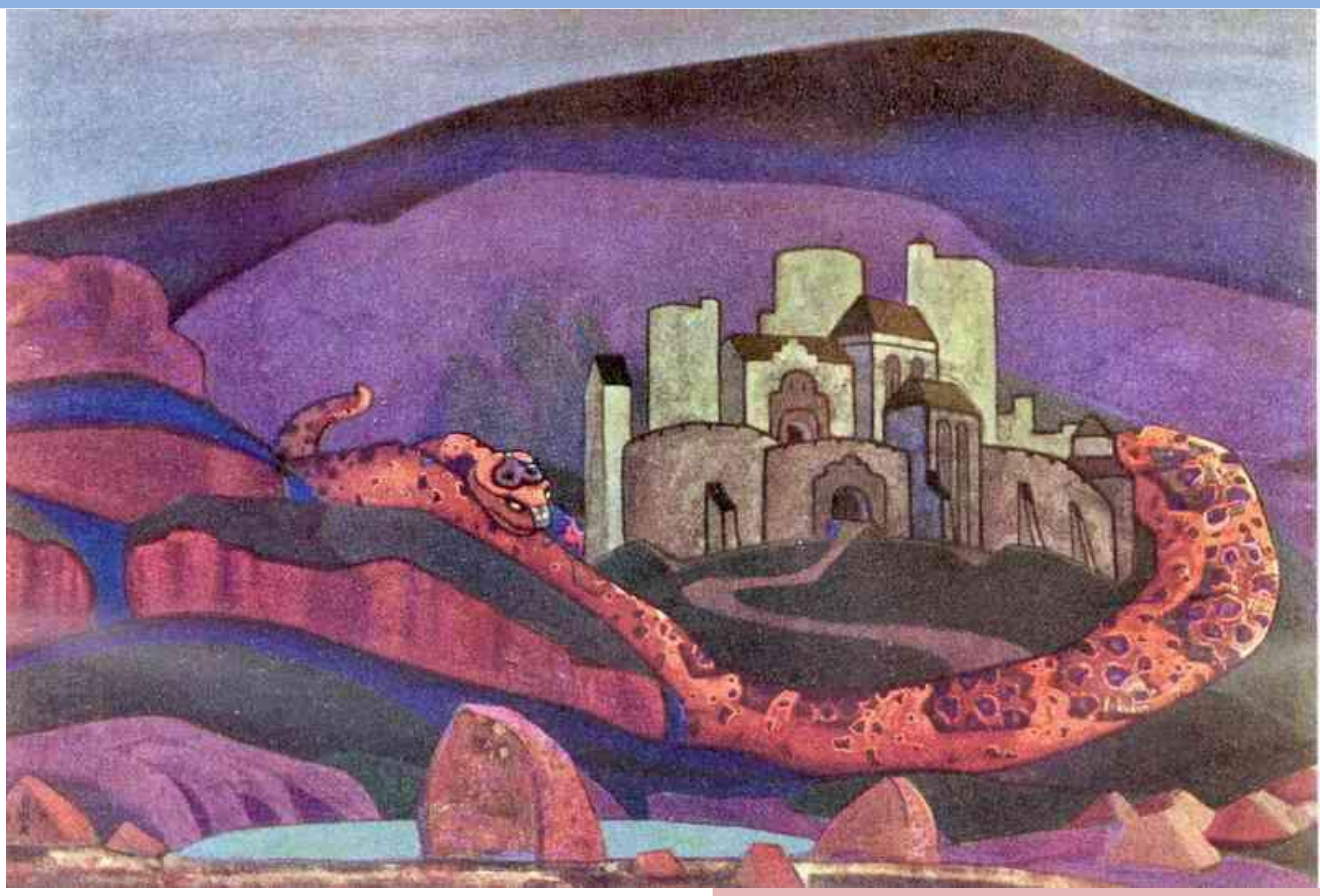
ILAM 2014

Седьмая международная встреча практиков Аутентичного Движения

отчет



Оглавление

Резюме 3
Структура и расписание встречи 4
Фото доски 6
Рефлексии участников 7
Катерина Радюк 7
Павел Лукша 8
Анча Антонец 11
Алексей Константинов 16
Мила Пирогова 20
Лора Урванцева 21

Фотографии в отчете сделаны самими участниками. Рисунки – Лоры Урванцевой.

На титульной странице – репродукция картины Николая Рериха «Град обреченный», 1914г.

Отчеты предыдущих встреч http://authenticmovement.ru/ или http://www.authentic-movement.by/

Резюме

Седьмая международная встреча практиков Аутентичного Движения прошла в Беларуси с 28 апреля по 2 мая 2014. Во встрече приняли участие 20 человек из России (Москва, Ижевск), Украины (Киев, Харьков), Беларуси (Минск) и Канады (Торонто).

Это была четвертая встреча в формате группы равных и третья, на которой мы знакомимся с традицией и пониманием практики от Джанет Адлер.

Классические и лабораторные форматы, практика ритуалов в подходе Адлер.

Темы:
присутствие, группа равных, неравных, совместная практика, ее смысл и условия, сообщество, славянская традиция и практика АД, место, содержание и смысл ежегодной встречи практиков в личной и групповой практике и развитии сообществ(а).

Структура и расписание встречи

28.04. **День первый**
10.00-12.00 заезд, размещение, подготовка пространства.
13.00 обед
14.00 знакомство, обсуждение запросов и предложений.
формат long circle
19.00 ужин.
20.00-21.30 рефлексия дня. планирование.
22.00 баня

29.04. **День второй**
8.30 завтрак
9.30 стандартное начало дня (разминка, персональная и групповая медитация)
10.00 планирование и обсуждение форматов.
парный формат в обе стороны
13.30. обед
16.00 обсуждение.
формат аутентичный Round Robin (не более 2 движущихся)
19.30 ужин
20.30 рассказ Нины Кунгуровой о практике Джанет Адлер
23.00 баня

30.04. **День третий**
8.30 завтрак
9.30 стандартное начало дня
10.00 обсуждение.
формат по Адлер
13.30 обед
16.00 обсуждение
19.30 ужин
20.30 обсуждение,
формат по Адлер и шэринг с двумя кругами свидетельствований.
23.30 баня

01.05. **День четвертый**
утренний трехчасовой процесс
8.30 завтрак
9.30 стандартное начало дня
10.00 обсуждение
формат breathing circle

14.00 обед
16.00 обсуждение
гендерный формат (Ж-М-Long Circle)
20.30 ужин
22.00 баня

02.05. **День пятый**
утренний трехчасовой процесс
8.30 завтрак
9.30 стандартное начало дня
10.00 обсуждение
формат long circle
11.30 рефлексия встречи
13.30 обнимашки, фото, clean up
14.00 обед
15.00 отъезд

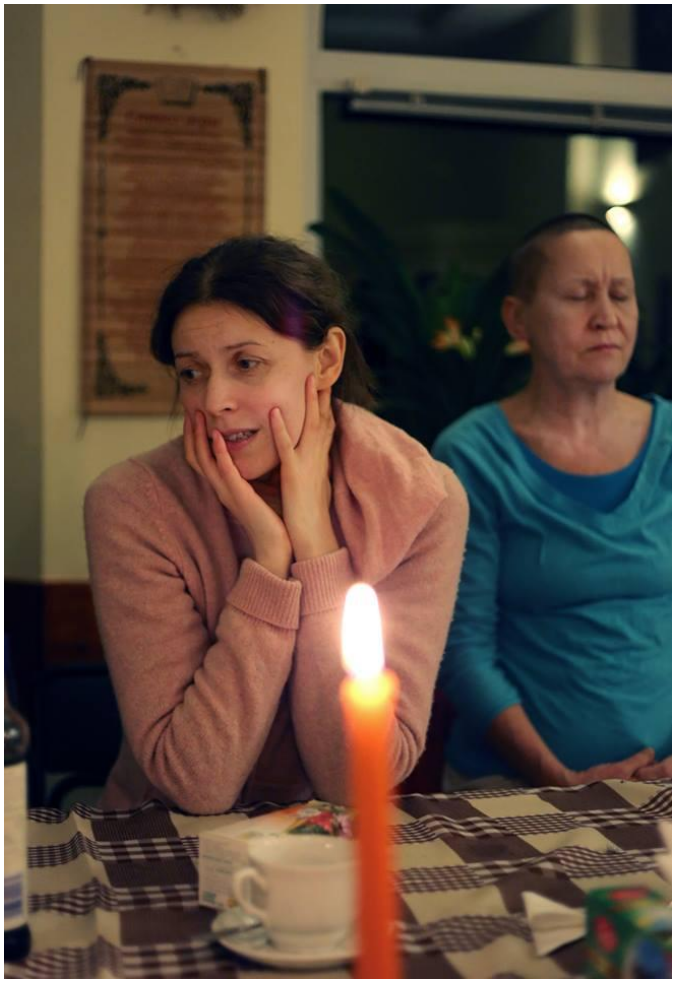
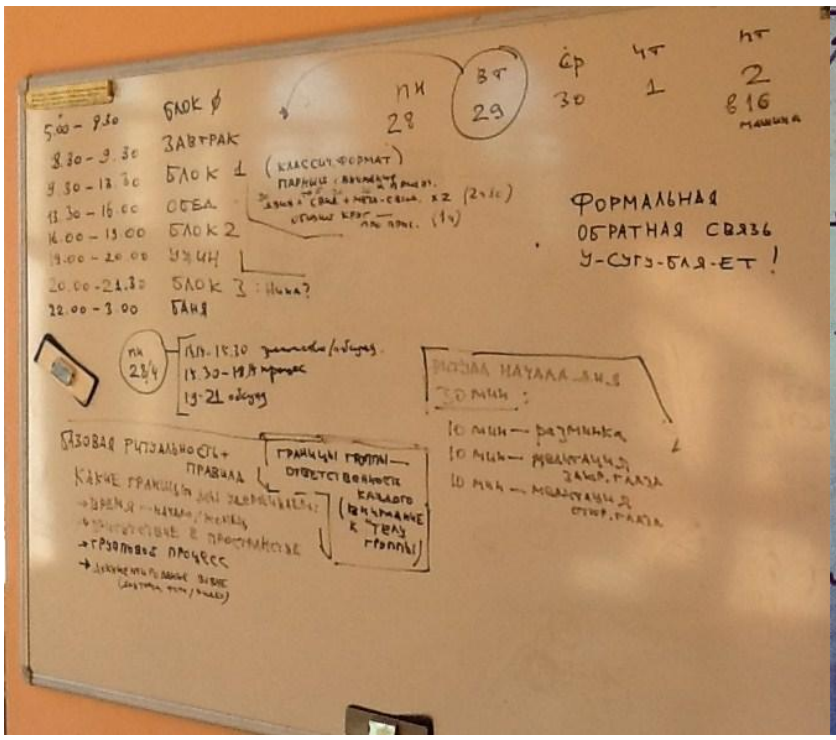
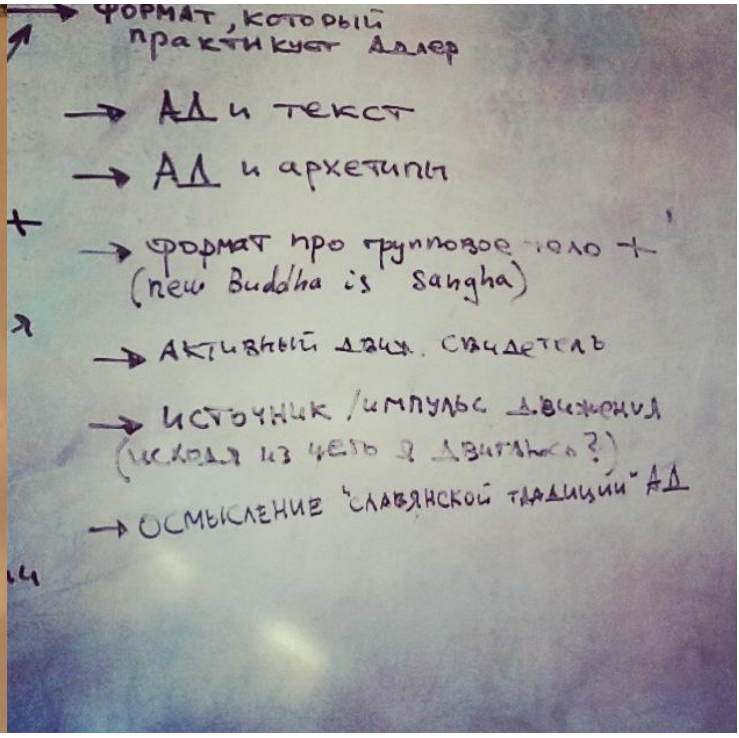
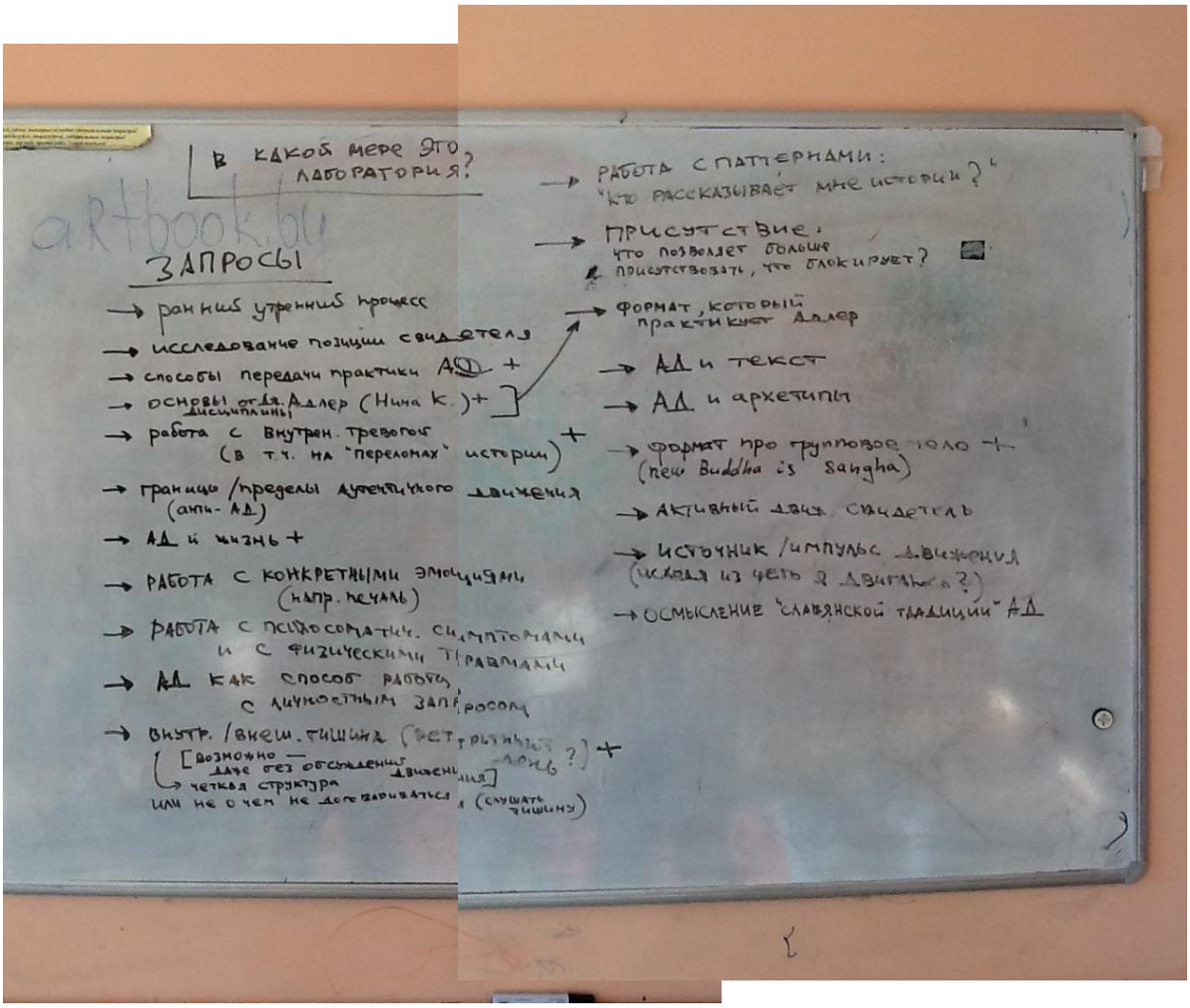


Фото доски


ФОРМАЛЬНАЯ
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
У-СУГЭ-БЛЯ-ЕТ!


→ ФОРМАТ, который практикует Адлер
→ АД и текст
→ АД и архетипы
→ формат про групповое тело +
(new Buddha is sangha)
→ Активный дыш. свидетель
→ источник / импульс движения
(исходя из чего я двигаюсь?)
→ ОСМЫСЛЕНИЕ "славянской традиции" АД


В какой мере это лаборатория?
ЗАПРОСЫ
→ ранний утренний процесс
→ исследование позиции свидетеля
→ способы передачи практики АД +
→ основы отдл. Адлер (Нина К.) +
→ работа с внутрен. тревогой (в т.ч. на "переломах" истории) +
→ границы / пределы аутентичного движения (анти-АД)
→ АД и жизнь +
→ работа с конкретными эмоциями (напр. печаль)
→ работа с психосоматич. симптомами и с физическими травмами
→ АД как способ работы с личностным запросом
→ внутр. / внеш. тишина (нет третьих лиц?) +
[возможно — даже без обсуждения движения]
→ четкая структура
или не о чем не договариваться (слушать тишину)
→ работа с паттернами: "кто рассказывает мне истории?"
→ присутствие: что позволяет больше присутствовать, что блокирует?
→ формат, который практикует Адлер
→ АД и текст
→ АД и архетипы
→ формат про групповое тело +
(new Buddha is sangha)
→ Активный дыш. свидетель
→ источник / импульс движения
(исходя из чего я двигаюсь?)
→ ОСМЫСЛЕНИЕ "славянской традиции" АД

Рефлексии участников

Катерина Радюк

(с благодарностью)

Если молитва — это твое обращение к Богу, то интуиция — это разговор Бога с тобой.
Мать Тереза

...я помню себя вырывающейся из невероятного ада преград, цепей и обстоятельств в абсолютную свободу, в абсолютную пустоту. и я чувствую радость. с примесью растерянности, опустошения, одиночества. тотального одиночества. и я нахожу себя дико рыдающей. взахлеб. как в детстве, когда обижалась на маму или на несправедливость к себе. на кого я обижаюсь сейчас, когда идя к своей единственной цели - абсолютной свободе - достигла её? после полного опустошения, успокоившись, я нахожу кусочек 'земли' под ногами, на который могу опереться, он занимает площадь ровно с размер моих стоп. и я нахожу в нем опору. и понимаю, что эта опора будет всегда со мной. потому что она во мне. и она всегда ровно такая, чтобы вынести меня везде. всегда. даже здесь в 'абсолютной пустоте'. которая в этот момент стала плотной, осязаемой, просто воздухом вокруг, которым я наполняю свои лёгкие. (из личных дневников)

09 мая 2014: уже неделя как минула. неделя восстановления. неделя адаптации новой позиции к старым обстоятельствам.

сплю по 10-12 часов в день. болят глаза. адская слабость.

тяжело мне далась эта 'встреча 'равных''.

Павел Лукша

Это моя шестая Лаборатория АД – и третья Лаборатория в формате «встречи равных». На протяжении всей встречи я задаюсь вопросами уместности этих названий: лаборатория ли мы? равные ли мы? Ежегодно приезжая на эти встречи, я вижу эволюцию того, что мы практикуем, и я понимаю, что в одном пространстве сходятся три разных по своей сути смысла:

- встреча исследователей границ практики, предполагающая, что основной формой действия является эксперимент (а желательно – множество параллельно происходящих экспериментов)
- встреча практиков, восстанавливающих изначальный смысл практики через прикосновение к тем, кто глубже, чаще или чище в практике – и тогда наше основное внимание должно быть уделено строгости формы и ритуалу
- встреча практиков, проживающих вместе опыт коллективного движения, коллективного свидетельствования и коллективного исцеления – и тогда наше внимание должно быть уделено самому опыту аутентичности, реализуемому в движении и свидетельствовании (и тогда эксперимент для нас нужен тогда и только тогда, когда он работает на групповой процесс)

В названии события и в происходящих с нами событиях я ощущаю эту неясность. И в конце встречи я спрашиваю: что мы здесь практикуем?

…Я понимаю, что для меня на этой Лаборатории качество происходящего радикально поменялось по сравнению с тем, что я переживал на первых Лабораториях. Для меня окончательно ушло разделение «практика» и «жизнь»: вся моя жизнь и стала практикой Аутентичного Движения, в котором я и движущийся, и свидетель. Пространство Лаборатории стало для меня концентратом всех напряжений моей жизни в ее тотальности, опытом по предъявлению и преодолению ее противоречий в поисках большей целостности. Я понимаю, что если это – Лаборатория, то это не мы уже экспериментируем с практикой, не мы проектируем процесс, а практика испытывает нас, процесс преобразовывает нас.

Я наблюдаю процесс оформления и распадения коллективного тела группы. Я вижу попытки выстроить единые протоколы – я вижу, как раз за разом нарушаются только что достигнутые договоренности – и я вижу провал, момент, когда в какой-то момент группа признает свою неспособность вообще договориться о коллективном действии. Я вижу тех, кто выходит вперед и заявляет о своем несогласии – я вижу тех, кто высказывает свое осуждение несогласных – я вижу тех, кто молчит.

Во время Лаборатории – на пике ее кризиса, в третий день – я разговариваю по скайпу с художником-ученым-консультантом Эндрю Кэмпбеллом из Оксфорда – и этот разговор продолжает для меня процесс, происходящий внутри группы. Эндрю рассказывает историю о том, что мы все имеем избыточную творческую энергию, но наши социальные договоренности заставляют нас удерживать друг друга в непродуктивном состоянии, когда каждый не может выразить себя. Он говорит о том, что трагедия современности в том, что каждый, кто следует своей аутентичности, как правило, остается один – из-за того, что чудовищно сложно одновременно следовать себе и быть с другими. И я понимаю, что именно этот процесс происходит с нами – этот вопрос: как быть аутентичным (в движении, разговоре, выборе) и при этом быть вместе, быть группой? Я понимаю, что этот процесс происходит сейчас не только с нами – он происходит с сотнями и тысячами (а может, миллионами) групп (организаций, семей) по всему миру, проходящих через кризис и решающих именно этот вопрос: **как быть собой и быть с другими?** И что наш ответ, наша способность преодолеть *ложную* дихотомию этого вопроса окажется очень важной для того, что происходит не только с нашим групповым микрокосмом, но и с цивилизационным макрокосмом вокруг нас.

Лаборатория испытывает нас и нашу способность быть вместе и удерживать качество осознанности. Проходим ли мы это испытание? Не знаю. Мы не разбегаемся, никто из нас не уезжает раньше времени – но мне кажется, что мы не завершили процесс, мы еще внутри, мы еще ищем ответ.

Группа – это качество матери, а мы – ее подрастающие дети. Нам нужно отсоединиться, разорвать пуповину, признать наше различие и нашу способность действовать самостоятельно, чтобы вернуться к матери с новым качеством и на нем построить новое единство.

…Я выхожу в центр круга. Я становлюсь в самый его центр. Мои руки сложены в намасте. Я опора, я столп, я воплощенная ясность, я непоколебим – но я не могу двигаться. Я чувствую, как сзади к моим плечам, спине, ягодицам, бедрам приникает движущаяся – касаясь меня аккуратно, нежно и трепетно. Ее руки берут мои локти – мои (ее?) руки начинают движение. Мы движемся, и я не могу увидеть, кто является источником этого движения – она? я? пространство? Я и она – одно. Она – давно потерянная и забытая часть – мое женское начало, как я – ее мужское начало. Мы делаем одно, мы движимы одним, мы едины. Наше общее качество – это качество мира и спокойствия. Наша целостность возвращает умиротворение нам и всему, что происходит вокруг нас.

«*Мы зеркало – и лик, который отражается в нем. Мы боль, и то, что исцеляет боль. Мы прохладная вода и сосуд, который ее содержит. Кинешь ли ты камни в зеркало? Я твое зеркало, а вот – камни*.»

Джалаладдин Руми

«*Звоните в колокола, которые еще могут звонить. Забудьте о желании сделать свое подношение Богу совершенным. Во всякой вещи есть разлом - и сквозь него внутрь проникает свет*.»

Леонард Коэн

Анча Антонец

Рефлексия в день отъезда

Последнее что я слышу от участников нашей группы: «смотреть на уходящий поезд это мучительно». Я остаюсь сама. Я не могу сидеть в вагоне с другими (читать непохожими) людьми. Я выхожу в тамбур, смотрю в окно, жду когда тронется поезд. По моим щекам текут слезы. Я всем телом ощущаю, КУДА я еду. И еще яснее я ощущаю КАКАЯ я еду.

На меня в один момент обрушиваются НОВЫЕ смыслы, которые зрели все эти дни. И они мучительно больно вытесняют СТАРЫЕ.

Меня накрывает. Я плачу навзрыд. Поезд трогается, но это не успокаивает меня. Я еще ближе становлюсь к СТАРОМУ миру и не знаю как уместить себя НОВУЮ (обновленную) в нем. Мне страшно от того что мне вдруг придется менять МИР. Полностью разрушить старый и создать новый. И эта мысль ранит меня. Но потом я вспоминаю разговор про военные действия и их несостоятельность. И что мир менять можно по-другому.

В какой-то момент я вижу станцию «Колодяжи» и вспоминаю, что слышала поезда там, в нашем месте. И мне кажется, что я проезжаю, где-то очень близко. И я вижу как стою в кругу, и вижу группу и каждого в отдельности. И понимаю, что вот он новый способ строить новый мир. И я видела своими глазами и переживала все эти пять дней, как мы строим новый мир, а мы то встретились «старые» и из этого построили «новое». И теперь есть надежда, что мой корабль не утонет, когда пришвартуется к старой гавани.

Поезд едет и я начинаю вспоминать всю лабораторию и отвечать на вопросы: а зачем это все было, а что именно это было и в чем ценность.

И первая ценность, которую я для себя определяю — это ЛЮДИ. И я вспоминаю самый первый день, когда я стою в условленном месте и жду первой встречи. Я сомневаюсь, что я стою в правильном месте, я не знаю кого именно я должна увидеть и боюсь потеряться. И в какой-то момент среди серых людей я вижу ярких светящихся людей. И совсем не в одежде дело. Я их не знаю, но узнаю. Узнаю похожих людей :) Понимаю, что нам по пути. Меня переполняет радость. И мне уже почти неважно, что мы будем делать) Хотя по итогу мы сделали совсем не мало. Мы построили новый мир. Он не окончательный, конечно. И в этом

смысле я для себя понимаю Лешины слова, когда он говорил «что здесь мы создаем будущее», как то что мы получили некий навык строить новые миры и дальше. А АД дает нам качество той осознанности, с которой мы подходим к этому «строительству».

Я пишу сейчас этот текст в поезде Минск-Адлер, который везет меня в Харьков. С каждым словом мне становится спокойнее и яснее.

Рефлексия через несколько недель

Когда я собиралась на Лабораторию, у меня не было представлений, как это будет выглядеть, что именно мы будем делать. Единственное, что я поняла по предыдущим отчетам и переписке в почте, что это будет не та самая Лаборатория с драйвом исследования форматов. Так что не надеялась на такую работу. Хотя, прожив пару дней с нашей группой, я немного загрустила о том, что я не смогу пережить опыт экспериментирования именно с этими людьми. Но весь пройденный опыт Лаборатории и весь драгоценный багаж незримо присутствовал в пространстве, и было ощущение, что встреча, которая проходит сейчас, это просто следующий этап, вполне естественный, с абсолютно другим качеством и другими задачами, но, безусловно, необходимый.

В группе не раз возникал вопрос на эту тему "насколько это Лаборатория?", "как эти встречи уместно сейчас называть?", "и что собственно здесь происходит и зачем это нужно?". На тот момент я не могла описать словами, то, что здесь происходит, но была уверенность, что это хорошо и так и должно быть.

Сейчас, спустя пару недель, я себя также спрашиваю: "а что это было? чего было больше? практики АД или не менее ценного процесса создания группы “равных”, "похожих", общего пространства, Нового Мира? и зачем это мне?". И сейчас, как ответ на эти вопросы, мне очень близки слова Нины, что “всё что происходит - это процесс, всё это практика”. Это именно, то, что можно назвать АД в жизни. И я чувствую ценность слияния этих двух процессов

(создание общности и практика АД). И мне иногда сложно выделить, что на что влияло. И, кажется, что такое сложно повторить в другом сочетании. Без АД.

Я вижу, как мой процесс начинается задолго до АД, еще в кругу, когда мы все ВМЕСТЕ решаем, чего сейчас мы все ВМЕСТЕ хотим. Это долго, муторно, иногда мучительно, иногда непонятно, но ясно одно - это важно. Это так важно - то, что мы делаем, и то, что происходит! Благодаря этому я обнаруживаю себя более включенной и осознанной в моменте. И процесс АД становится особенно глубоким.

И в то же время я наблюдаю, как мое внимание, утонченное практикой внимание позволяет мне слышать другого, всю группу в целом, себя в группе… и ощущать трепет от того, что сейчас 20 человек действительно хотят быть друг с другом, учатся быть вместе. Временами нам удается быть на одной волне, иногда это состояние ускользает. По себе я отмечаю, что я могу принимать и то, и то, и с большим любопытством наблюдаю за всем процессом.

Особенно мое внимание приковал наш “кризисный момент”. Внутри я с детским задором воспринимала всё что происходит, иногда замечала, как эмоции мной овладевают, и я несусь, как паровоз защищать “обиженного”. И за некоторые мои реакции мне откровенно стыдно. А моей благодарности не было предела, когда я, наконец, услышала две стороны, и смогла понять и обнять ситуацию и сопереживать обеим сторонам и группе в целом. Это было болезненное облегчение, т.к. я почувствовала в себе боль всей группы, как рану, которую хотели на скорую руку залечить, а она начала гноиться. Мне было и больно и радостно от того, как я переживаю этот момент. Хорошо, что мы не оставили эту ситуацию на самотёк. Есть ощущение, что в частном смысле она разрешилась, но в более глобальном - не до конца. Есть небольшая тревога, что мы способны опять запустить эту рану. И в то же время есть надежда, что у нас уже есть лекарство.

Во время лаборатории во мне встретились два разных мира АД. Славянский и формат Джанет Адлер. Меня удивительным образом вовлек формат Джанет, его тонкость, внимание к деталям, простота, уважение к тишине и пустоте, глубина. И в тоже время я начала тосковать по всему опыту, что у меня был до этого. Как будто есть возможность, что я потеряю к нему интерес или глубину переживания. Что вот я встретилась с настоящим форматом АД, а наш

Славянский подход - это всё баловство. И непонятно, куда теперь это всё девать, как его называть, как с ним обходиться. Ведь обычно мы пользуемся последней версией вышедшего приложения, редко когда возвращаемся к первым. Как для практика, это пока еще открытый для меня вопрос.

Сейчас я вспоминаю вопрос, который мы слегка обозначили - о том, что кому-то важно знать с кем он идет в движение, а кому-то принципиально не знать об этом. Мне этот вопрос очень близок, и когда-то я себя корила за то, что у меня есть это желание знать. Это вроде как не аутентично. Но в какой-то момент я себе позволила знать. И в этой возможности было большое открытие - проживание данного момента именно с этим человеком, и быть с ним со всей своей аутентичностью именно сейчас. Это оказалось очень про жизнь. И это не всегда включается, конечно, когда поднимается сильная история, то контакты с другими движущимися это контакт с моей историей. Но в закрытых группах такая возможность есть, и я не всегда выбираю ее по желанию. Я просто телесно всех знаю, и даже с закрытыми глазами знаю, кто рядом со мной, кто в метре от меня, кто как дышит и пахнет. И сейчас я выбираю идти навстречу этой возможности. Я вижу в этом большую ценность. На Лаборатории я вспоминаю несколько таких моментов. И я помню, что я четко понимала, с кем я сейчас встретилась, и я даже понимала, что я не я для этого человека. Я просто наблюдаю за своим честным ответом, и за тем как могу принимать этого движущегося любым.

Сейчас, когда я пишу этот текст, прошел почти месяц. И я ощущаю, что процесс не завершился. Это не хорошо и не плохо. Я вспоминаю йоговские выездные тренинги, где обязательно в последний день, есть процессы для закрытия “чакр в бакрах”. У нас этого не было. По моим ощущениям не хватило дней. Хотелось больше рефлексии в течение всей Лаборатории, но от этого мы как-то уходили, и я в том числе.

Я до сих пор ощущаю телесно всю группу. В памяти часто всплывают флешбеки моего свидетельствования и движения участников. Это большой подарок. Я его берегу. Спасибо за возможность быть частью этого группового Тела.

Обнимаю. Кусаю.
Анча

Алексей Константинов

Ответ на вопрос, что такое лаборатория, чем была и стала эта вот уже седьмая встреча, для меня постоянно меняется и зависит от времени. Перелистываю свои заметки, сделанные во время лаборатории, сделанные в течение первых недель по ее завершению, все более редкие записи на протяжении остальных шести месяцев, и те пометки идей и вопросов, возникающих сейчас, когда начинаем всматриваться в контуры уже проступающей на горизонте новой встречи. Все это неплохо укладывается в разговор, и не очень-то в текст.

Сейчас ясно, что это такой эксперимент, форма которого меняется от некогда лаборатории и ритрита, до встречи равных, а потом, сейчас - встречи разных, по сути своей оставаясь именно экспериментом. В нем сложно сказать однозначно и определенно что-либо в отношении цели. Это, впрочем, не мешает нам формулировать похожее на цели содержание на каждую встречу. Эксперимент, в котором с немного большей долей определенности мы можем говорить о векторе, направлении движения, особенно оглядываясь на уже пройденную траекторию и опираясь на проделанный путь. Эксперимент, на каждом шаге которого мы как участники меняемся похоже что необратимым образом. Именно это заставляет каждый раз переосмысливать весь эксперимент целиком, и относиться к недавно сделанному новому шагу.

Вначале практика была частью встречи, в те времена - еще лаборатории, где мы разбирали вопросы практики и отдельных ее аспектов: движение, свидетельствование, экспериментировали с форматами, обсуждали вопросы интеграции полученного опыта в жизнь. Постепенно акцент сместился с отдельных аспектов на практику как таковую, и мы исследовали ее границы и основания, ставили предельные эксперименты (смерть, архетипы, гендер, секс, текст, время) и соотносили их с каноном.

Практика стала равна лаборатории, когда мы отказались от роли и места фасилитаторов в эксперименте и пришли к самоорганизации. Мы оказались вынуждены обсуждать не только и

не сколько саму практику, но больше договариваться по ее поводу, по всем моментам форматов, ритуалов, общего расписания. Получалось это с разной степенью успешности и, часто, дорогой ценой времени, внимания и душевных сил.

Постепенно стало понятно, что затруднения в договаривании требуют обсуждения базовых рамок ценностей и смыслов, оснований практики, различий в интерпретации и отношении к подходам и традициям, методикам преподавания и вариантам существования регулярных групп. В этот момент лаборатория стала частью практики. Только практики в широком смысле. Практикой стала необходимость удержания всего комплекса как своих, так и партнерских установок, ценностей и наших различий. Практика как поиск ответа на вопрос: а как возможна наша практика вместе? Нам, очень разным, со всегда различным уровнем понимания и опыта, из разных групп, городов, стран, традиций преподавания и линий передачи. Но, как-то это стало более-менее получаться, и в том отношении эксперимент продолжает обеспечивать широкий пласт опыта, чрезвычайно богатый ценной рудой, которую, как мне кажется, мы пока практически не умеем разрабатывать. При этом попытка ответа на вопрос: зачем нам практиковать вместе - каждый раз позволяет, как по компасу, ориентироваться по вектору движения.

Наиболее значимая для меня часть эксперимента и ее главный продукт - это возможность совместности.

Собравшись на фоне сложных и трагических событий, мы, очевидно, оставались каждый в своем времени и потоке переживаний, в своей виртуальности. Разный, но слишком быстрый темп жизни, когда так просто, так легко быть отдельно, избегать усилий видеть по-настоящему другого рядом, сопереживать, невыносимая по трудности задача, ответственность и бремя - быть вместе. Проживать, а не проскальзывать поверх собственной жизни.

Тем более разительна перемена ближе к концу, когда мы, наконец, замедлились достаточно, и базовым содержанием нашей коммуникации вместо шума стала пустота, исполненная близости и контакта, а основными ее формами - тишина и паузы, полные внимания и присутствия, согретые сопереживанием и соучастием. Такая предельно интенсивная и наполненная до краев коммуникация, которую мы лишь обрамляли словами, жестами, взглядами, прикосновениями. А за ней неизбежная и столь же невыносимая, нежеланная задача перестать быть вместе, расстаться.

Эксперимент пока еще воспроизводит эту самую возможность: группа со всей доступной осознанностью, вниманием и присутствием нащупывает некоторый принципиально интерсубъективный феномен, возможный только в группе, больший, чем каждый в отдельности, и больший, чем сумма всех собравшихся. Феномен, который проживается как установление на некоторое время соразмерности каждого участника этому большему целому. Свобода в масштабе этого целого, несравнимая ни с чем другим в своей подлинности и безграничности, и одновременно наполненность действия, несравнимая по своей силище и красоте. Непрерывное и одновременное я-как-целое-все и я-как-индивидуальное-уникальное. Именно эта возможность представляется мне бесконечно ценной и столь же редкой.

А с учетом того, что последние несколько раз эксперимент обретал свое пристанище в доме межцерковного общения, очень кстати оказывается библейское "*…там, где вас двое, там третий я между вами*". В это третье как раз и хочется всматриваться. Это к вопросу о векторе и о группе равных. Группа вообще то очень сильно разных, но равных перед чем-то и только поэтому - единых.

Таким образом, хорошая новость состоит в том, что эксперимент продолжается, и такого рода возможность остается открытой. Другое дело, что у нас, похоже, из рук вон плохо получается приглашать и брать в это пространство новых людей. Вопрос этот каждый раз обостряется и становится одним из ключевых - т.е. тем, на который придется отвечать и ответить.

И еще один момент, про который трудно писать, но важно отметить. В этот раз смысл сущностной части практики, а именно bearing witness — “свидетельствующий”, “несущий груз”, или даже “переносящий боль” был мучительно острым, тяжелым и сложным как никогда. Нести груз свидетельствования, справляться с болью истории. Быть свидетелем и участником истории, каждый раз проживая ее заново. Это тоже часть практики, часть ежегодной встречи, часть жизни.

Мила Пирогова

Из опыта движущегося («Дышащий круг») 01.05.2014

А мне видеть нельзя.
Сколько можно молчать?
И рука на лице,
На устах как печать.

Ни телА различить,
Лишь себя обличать.
Стыдно вновь всё забыть,
Страшно снова начать.

Старым деревом стать
Я пытаюсь в полях,
Незаметно узнать
О возможных словах.

Так дышать тяжело
Сил терпеть больше нет.
Только третий звонок
Мне откроет секрет.

Лора Урванцева

…Процессы, которые происходили на Лаборатории, продолжают проживаться и разворачивать свои смыслы и проникать в мою повседневную жизнь.

Это мой третий приезд на Лабораторию. И, пожалуй, только сейчас могу сказать, что я вначале своего пути Практики. Для меня поднялись вопросы о том, что я практикую и зачем я практикую Аутентичное Движение. И другое направление: как привнести жизнь в формат практики? Имея опыт и практикуя медитацию, видела такой же вопрос, когда Практика становилась ради практики, что являлось препятствием для интеграции опыта в жизнь, получаемого в процессе практики. Находясь в среде практикующих, я отмечала для себя, что в какой-то момент ценность жизни заменяется ценностью формы этой жизни. И тогда именно «новички в А.Д.» для меня привносят это вспоминание жизни, а не ее формы.

Я вижу, насколько жизнь есть в Движении и Свидетельствовании, что в этой позиции есть возможность осознать ее реальность, получить новый опыт и соприкоснуться с большим, чем я являюсь. И здесь я увидела, что эта жизнь, куда-то исчезает, когда встречаются два реальных человека в момент проговаривания своего опыта. Это стало очевидным для меня в третий день, когда ясно ощутила эту разность отношений, и где в момент шеринга я потеряла эту человечность, оставшись в одиночестве себя как целой группы.

Осознание этого опыта привело к размышлениям о том, что формат практики может ограничивать реальные отношения в жизни. Когда формат уже становится возможностью избегания от того реального человека, с которым я встречаюсь после Движения. И тогда возникает вопрос, как отойти от этой ограничивающей формы к встрече двух людей. И здесь возникают моменты осознания того, что на какой-то момент практики нахождение в формате с заданными и ясными границами позволяет научиться разделять, где я, и где другой, и в какой-то момент практики необходимо осознать, что необходимо выйти за эти границы

формата, который уже является ограничением. И, мне кажется, именно этот момент перехода позволяет формировать «Тело группы», внутри которого существуют отдельные «я».

Сегодня могу сказать, что для меня важно «тело группы» как возможность соприкасаться и погружаться в больший опыт, где происходит развитие позиции внутреннего мета-Свидетеля, и проживание нового опыта отношений с другим человеком и отношений с Богом, создавая триединство взаимодействия.

****Аутентичные письма…

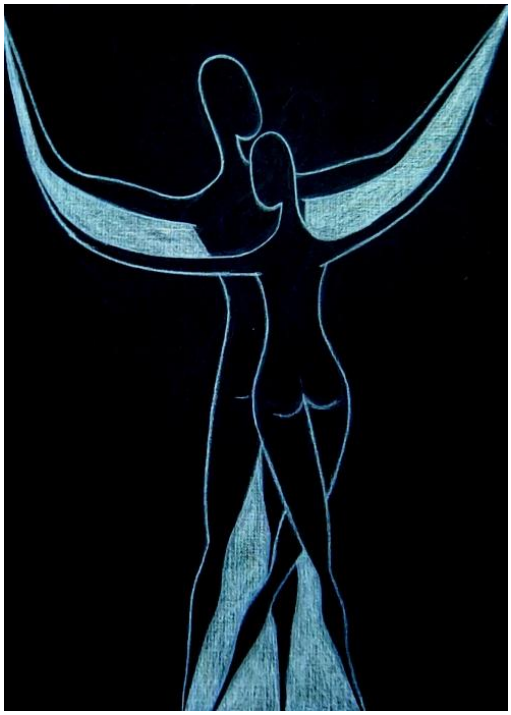
30.04.14

..Каждый распинает каждого на кресте,
Вбивая гвоздь в ладонь чужой руки,
Из страха коснуться собственной боли сердца,
Которое увенчано терновым венком.
Я так стыжусь быть осмеянной толпой
неся собственный крест на Голгофу,
И я выкрикиваю ругательства,
Бросая камни в Бога,
В которого не верую.
Мои руки в крови
от собственного греха убийства.
Моя одежда проявляет красные капли,
проникшие в материю.
Смогу ли я искупить сей грех?
Бог милосерден и сострадателен,
Ведь он отдал свое Дитя человечеству,
Чтобы мы увидели всю боль,

Которая умерщвляет наше сердце,
Отбивающее ритм нашей смерти.

01.04.14

..Душа оплакивает Душу,
Одевайте белые одежды,
Время траура пришло.
Разбивайте сердце
о собственные стены из камня,
Оплакивайте смерть,
которую совершили.
Сожгите все одеяния,
Которыми себя укрывали.
Падайте на колени,
разбиваясь о землю.
Кричите о своей боли потери.
Скорбите о своих слезах,



Вымаливая у себя прощение.
Кайтесь в убийстве,
Которое вы совершили.
Выкопайте себе могилу,
Захоронив собственное тело,
Отдав его не съедение земли.

****

..Медленно растворяю мгновенье за мгновеньем,
Наполняюсь дыханием вечности,
Следую за Тем,
Кто движет меня в пространстве.
Мое тело заполняется молитвой,
Исцеляя мое сердце.
Закрывая глаза, я иду с верой,
Находясь там, где мне сейчас быть,
Не ожидаю и ничего не ищу.

Я сдаюсь собственной мудрости,
Проистекающей в моем теле Духа,
Памятуя обо всем,
Что со мной случиться.

До сегодняшнего дня для меня остается не ясным, что же произошло со мной, и что это была за позиция, когда я приняла решение быть «Свидетелем Времени», не являясь прямым Свидетелем группы (4 день в формате «дышащего круга»). Я присутствовала в свидетельствовании стрелки часов: отмерять 5мин и звонить в колокольчик, я не смотрела на группу, я старалась не слушать, я максимально присутствовала своим вниманием в движении стрелки на часах, в руках перебирала четки и внутри читала молитву. И это то, что мне интересно – «что это была за позиция иного Свидетельствования» и в чем ее ресурс, который для меня был слышен в процессе обратной связи после движения.

И хочется закончить словами Сент-Экзюпери:
"*Толпа — плоть твоей славы, но как ты в ней одинок! Все, что льнет к тебе, не может с тобой соединиться, близость приходит лишь на дороге к Господу.*
В том, кто уповает вместе со мной, обрел я себе близкого. Мы — зерна одного колоса, ссыпанные в один мешок, и предназначены для испечения хлеба.
Обожанием толпа иссушила меня, как пустыню. Мне не за что чтить ее, она заблуждается, я не нахожу в себе того, кого можно было бы обожать. Я не чувствую чужого чувства о себе, я тягощусь собой и устал волочить себя за собой повсюду, я хочу избавиться от себя, чтобы наконец слиться с Господом.
Они курят мне фимиам, наполняя меня тоской и печалью, я чувствую себя пустым колодцем, к которому, ощущая жажду, приник мой народ. Мне нечем утолить ее, но и они, уповая на меня, не могут мне дать и капли воды.
Я ищу того, кто похож на окно, распахнутое на море. Зачем мне зеркало с собственным отражением? Оно переполняет меня тоской."