

# «Я» и тело – не одно и то же»: Александр Волков

Итак, где в вашем теле живет ваше «Я»? Ответьте на этот вопрос и удивитесь.

Александр Волков – хедлайнер фестиваля Free Spirit 2016 (15-17 июля).

## Шаг первый. «Я» и тело – не одно и то же.

Я и мое тело. Банальное словосочетание. За ним предполагается, что есть два независимо существующих феномена: «я» и «тело».

Так ли это? И если так, то насколько они независимы друг о друга?

Ответы на эти вопросы могут показаться очевидным, однако, начинать нужно именно с них. Тогда у нас будет хороший фундамент для последующих построений.

Те, кто приходит заниматься в «Лабораторию Тай Цзи», приходят делать что-то со своим телом. Занятие Йогой, Тай Цзи, Рэйки, медитациями, безусловно, хорошо влияют на него.

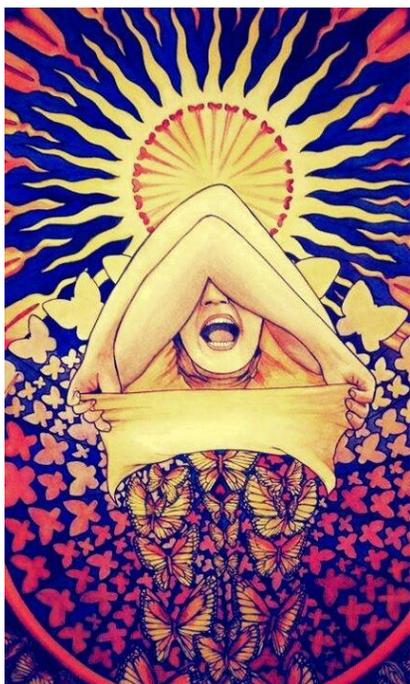
Однако, большая часть тех, кто приходит, хотят скорее посредством своего тела что-то сделать и со своим «я». Обычно это называют самосовершенствованием.

Есть люди, которым жизнь подарила моменты наблюдения своего тела со стороны – например, при измененных состояниях сознания, наркозе, клинических смертях и т.п. Они получили опыт, который показал им, что тело – это одно, а их «я» — другое.

Доверять таким высказываниям или нет – это дело сугубо личное.

В свое время каждый получит ответ на вопрос: «Может ли существовать «я» без тела?»

А сейчас для меня важно, чтобы мы четко разделили такие понятия, как «я» и тело.



## Шаг второй. Отношения «Я» и тела.

Взаимоотношения между «Я» и телом могут быть разными.

Для внесения ясности по этому вопросу предлагаю аналогию с компьютером: есть «железо»( сам корпус, монитор, материнская плата, процессор, всяческие аудио-, видео- карты, и т.п), а есть программное обеспечение этого компьютера.

И компьютером мы можем назвать только совокупность:

1. корпуса, монитора и т.п. (того, что можно увидеть глазами) и...
2. программного обеспечения (того, что увидеть глазами нельзя).

Полезно понять, что саму программу увидеть нельзя. Можно увидеть следствие работы программы на мониторе, а сама программа невидима. Однако, мы точно знаем, что она есть!

То же самое верно и в отношении «я» и тела.

Тело – это физический субстрат, без которого не может существовать (правильней, всё-таки будет сказать «проявляться») наше «Я».

Мы видим тело, и мы видим как проявляется «Я» посредством этого тела.

Самого «Я» мы не видим, но мы точно знаем, что оно есть!



**Шаг третий. В какой части тела живет твое «я» ?**

Это странный вопрос, да?

И всё же. Если мы знаем, что тело и то, что мы считаем собой, не есть одно и то же, то можно предположить, что наше «Я» может где-то конкретно локализоваться в нашем теле.

Тогда сейчас попробуйте почувствовать: где в теле локализовано ваше «Я»? Скажите вслух «Я» и прислушайтесь к своему телу. Откуда вы будете говорить это самое «Я»?

Не читайте дальше до тех пор, пока вы самостоятельно не попытались почувствовать это: где находится сейчас ваше «я»? Не читайте, если вы считаете себя умным и пытливым существом. )

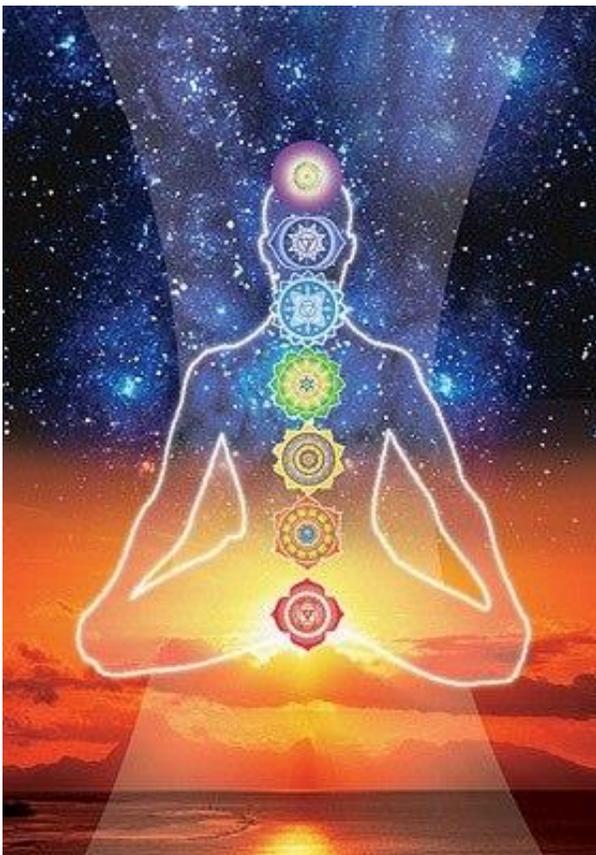
Я позволяю себе такую провокацию в надежде на то, что вы принимаете ее с улыбкой, как дружескую.

Мы делали этот эксперимент на наших тренировках, и ответы были разными. Кто-то указывал на голову, кто-то – на центр груди. Кто-то почувствовал свое «Я» как линию проходящую в центре тела. Интересно, не правда ли?

Итак, где в вашем теле живет ваше «Я»? Откуда, из какой точки пространства вы наблюдаете за своим телом? Ответьте – и вы удивитесь.

Моя дочь, когда видит, что мы куда-то собираемся и думает, что ее не возьмем, спрашивает: «А я?». При этом она уверенно похлопывает себя по животу. Ее «я» живет пока еще в животе!

Говорят, в древности, когда проблема пропитания стояла остро и человек жил только этим интересом он, так же, как и моя дочь, при употреблении этого местоимения похлопывал себя по животу. Этот уровень существования можно назвать животным. А кого в жизни мы можем назвать «животным»? Того, кто живет потребностями животного.



Если вы знакомы с чакрами и с тем, где они находятся, то можете согласовать локализацию своего «я» с ними. Это достаточно показательная картина: люди, для которых разумность является главной ценностью, укажут местонахождение своего «я» в голове (аджна чakra), люди чувствующие покажут на грудь (анахата чakra), люди с большим природным переживанием себя, скорее всего, будут указывать на живот.

Каким интересом вы живете – соответствующую чакру и задействуете.

В разных ситуациях местоположение «я» может меняться.

Как вы, наверное, уже понимаете, местоположение «я» может меняться и с течением жизни в зависимости от смены интересов и ценностей.

А есть ли ответ на вопрос: где более гармонично быть нашему «я»?

---

*Автор статьи: Александр Волков – хедлайнер фестиваля Free Spirit 2016 (15-17 июля).*