

personal power | risk assessment | decision points | the journey

THE ROCK WARRIOR'S WAY

Mental Training for Climbers

ARNO ILGNER

OBSERVE
ACCEPT



FOCUS
INTEND
COMMIT

Путь воина

Психическая практика скалолаза

Арно Ильнер

2006

Институт Desiderata*, Ла-Вернье, Теннесси, США

* <http://newgoal.ru/zhelaemoe-desiderata/>

Эта книга посвящается Вам, тем кто хочет повысить уровень своего скалолазания. Будьте открытыми, любопытными, терпеливыми и внимательными.

ОТЗЫВЫ

Путь воина является превосходной книгой для реализации полного потенциала скалолаза путем признания и преодоления психологических барьеров. Систематизируя материал из многих источников, Арно Ильнер создал программу «Семь этапов», основной целью которой является безупречное использование внимания. Книги Карлоса Кастанеды об индийском маге дон Хуане Матусе привлекают внимание многих скалолазов, и автор заимствовал для своей программы многие из ключевых принципов, высказанных этим мистическим персонажем. Сильным стимулом является отношение к восхождению как к путешествию, созданному намерением.

Джон Гилл

Путь воина описывает удивительный потенциал человека, приручившего однажды свое Эго, и полон открытий при изучении духовных аспектов концентрации. Книга поможет Вам лучше понять собственные переживания, которые проявляются в критические моменты, и поможет сохранить это понимание после того, как уровень адреналина придет в норму. Это отличная книга о возможностях, которых можно достичь в скалолазании.

Джон Миддендорф

Путь воина освещает мнимые психические состояния и процессы, которые могут воспрепятствовать или, наоборот, помочь нам ощутить всю полноту восхождения. Кто мы внутри? – ключевой вопрос, который Арно Ильнер использует в качестве фундамента для осознания нашего отношения к скалолазанию. *Путь воина* является неоценимым путеводителем для любого, кто искренне надеется сделать шаг на новый уровень восхождений.

Крис Шарма

Многие из нас не видят реальных мотивов своих поступков, и поэтому мы не можем добиться реализации наших желаний. *Путь воина* безусловно изменит эту ситуацию. Книга затрагивает глубокие слои нашей психики, такими способами, которые Вы не найдете в литературе по скалолазанию. *Путь воина* - это не просто гид «как пролезть более сложный маршрут», а метод, который способен улучшить Вашу жизнь в целом.

Тони Яниро

Благодарности

Автор выражает сердечную благодарность и признательность всем близким, друзьям и просто хорошим людям за помощь в создании книги.

Предупреждение

Скалолазание - это опасный вид спорта, который может привести к травме или смерти. Вашей личной ответственностью является сознательный выбор того, что Вы собираетесь сделать. Эта программа не предназначена для того, чтобы Вы стали необдуманно рисковать. Она является инструментом, способным помочь проанализировать и понять риски. Только Вы сами можете определить, какой риск является приемлемым. Если Вы все же решили начать лазать, я предлагаю начинать с малого. Ваша цель должна состоять в том, чтобы понять себя.

От переводчиков

Мы благодарим Арно Ильнера и надеемся, что данная книга будет переведена полностью заинтересованным издательством. Здесь представлена только часть текста. Мы также надеемся на понимание автором необходимости данного документа. Переводчики не ставили своей целью полный перевод книги, а лишь хотели познакомить читателя с этим достойным произведением, и привлечь внимание издательства для ее качественного перевода и публикации.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие (<i>Джон Лонг</i>)	6
Вступление	7
Введение	8
Стать осознанным	10
Жизнь искусна	17
Принять ответственность	23
Самоотдача	28
Выбор	31
Слушание	36
Путешествие.....	41
Заключение.....	43

Предисловие

Давайте посмотрим на скалолаза, который хочет повысить уровень своего мастерства, пройти *Astroman* в Йосемити или маршрут следующего уровня сложности на соседней скале. Здравый смысл говорит нам, что добиться этого возможно путем долгой и упорной практики. И это не просто. Все, от древних духовных школ до современных «ментальных тренингов» указывают на то, что трансформация – это в значительной степени вопрос более умного обучения, а не просто более напряженных тренировок. Тяжелые тренировки часто приводят к укреплению чувства ограниченности нашими привычками. Это означает, что мы просто повторяем те же самые ошибки и получаем те же результаты.

Остановимся на некоторых существенных пунктах, которые помогут ориентироваться в дальнейшем. Во-первых, признайте, что жизнь трудна, и трансформация нашей жизни или наших способностей, что примерно тоже самое – это очень трудная вещь. Все мы хотим считать, что мир создан только для нас, и что мы – это центр вселенной. В некотором смысле это так, но мы должны нырнуть глубже, чтобы найти истинный смысл.

Во-вторых, трансформация себя – это процесс длиною в целую жизнь. Каждый раз, когда вы достигаете определенного уровня, впереди появляются новые потенциальные возможности. Вы никогда не достигнете пика «раз и навсегда».

Это приводит нас к третьему и наиболее важному моменту – те качества, которые вы проявляете в час «Х», будут теми же самыми, которых вы достигли во время тренировок. Другими словами, как вы ведете себя в повседневной жизни, так же вы и лазаете. Это достаточно простая концепция для понимания, однако принять ее близко к сердцу и претворить в жизнь сложно – это, как правило, является уделом немногих. Вероятно это связано с тем, что их жизнь зависит от такого образа жизни. Необходимо практиковать принципы воина постоянно, в каждый момент повседневной жизни, независимо отдыхаете ли вы на речке или совершаете восхождение.

Этот курс является не просто перепечаткой чужих идей, которые мы так часто видим сегодня, занимаясь бесконечным поиском быстрого решения проблемы или внезапного озарения. Арно Ильнер провел годы, изучая классические духовные традиции и современные методы, синтезировал полученный опыт в собственную методику. Благодаря долгому процессу самоисследования, путем проб и ошибок, он постепенно достиг метода, который позволяет понять концепцию, основываясь на опыте, и продолжать процесс самостоятельно.

Джон Лонг, Венеция, Калифорния, 2002

Вступление

Я начал заниматься скалолазанием в 1973. В 1976 поступил в школу военных рейнджеров, форт Беннинг, Джорджия, а затем был переведен в университет Колорадо в Боулдере. В 1978 получил степень бакалавра по геологии в университете, но геология никогда не была моей страстью. То, что я действительно любил, так это восхождения. После армейской службы я переехал в Вайоминг, чтобы получить работу на нефтяных месторождениях. В 1982 цена на нефть резко снизилась, и я, как и большинство рабочих, потерял свое место. Я чувствовал себя потерянным. Что теперь делать? Вскоре после этого я вернулся в Теннесси, чтобы найти какой-нибудь заработок и наконец поступил на работу к моему отцу, который занимался промышленными инструментами. Однако чувство недовольства преследовало меня: я должен был объединить свою работу и свою страсть.

Работа в бизнесе напрягала меня. Я был в состоянии духовной дисгармонии. Я достиг низшей точки. Ситуация была настолько напряжена, что внезапное изменение моих убеждений не казалось настолько страшным. Я знал, что должен был сделать что-то, и я начал искать помощь. Что бы отключиться от работы я начал слушать магнитофонные записи на духовную тематику. Я прочитал много книг по философии и самосовершенствованию. Вот некоторые из них: Георгий Гурджиев, Карлос Кастанеда, Чарльз Тарт, Роберт Спенсер, Дэн Миллмен, Chogyam Trungpa, Miyamoto Musashi, М. Скотт Пек, Уэйн Дайер, Майкл Мерфи, Джордж Леонард, Джерри Линч, Гари Зукав, Рик Филдс, Энтони Роббинс и Дипак Чопра.

Что я обнаружил в процессе поиска? Нашей обязанностью является обретение работы в соответствии с нашими увлечениями и интересами, так как это самый эффективный способ жить счастливо. Такая работа является лучшим вызовом, и это самый эффективный способ служить другим.

К 1995 у меня собрались горы заметок, книг и магнитофонных лент. Я мог синтезировать всю эту информацию и создать курс по обучению скалолазов. Обобщая весь накопленный материал, я нашел основные ключевые позиции. Я определил семь этапов, и с этих пор началось создание моего курса. Однажды утром, в полусонном состоянии, я ощутил мысль, принадлежащую голосу моего высшего я, или может высшему разуму: «Следуй путем воина, о котором говорит дон Хуан в книгах Карлоса Кастанеды». Это был путь, по которому я должен был вести себя. Изучая книги Кастанеды и других авторов о пути воина, я нашел руководящий принцип, который искал. Путь воина - это безупречное использование внимания. Все зависит от того, как мы используем внимание - растрачиваем его впустую или сосредотачиваем на решении конкретных задач. Этот принцип был очень реальным и прагматичным.

Если вы посвятите себя усилиям по принятию пути воина, то ваша осознанность резко улучшится, независимо от того, насколько хорошо вы практикуете. Вы будете потрясены результатами. Осознанность – это ключ к началу любого процесса и к решению любой проблемы. Вы заметите большие изменения в своем отношении к скалолазанию, и почувствуете сколько в этом радости. Я верю, вы увидите перемены.

Арно Ильнер

Введение

Путь воина - это программа психического тренинга и философия скалолазания. Основанный на богатой традиции, этот путь не является воинственным или слишком агрессивным, о чем могут некоторые подумать. Скорее, это практика гармонии, уравновешенности и способности проникновения в суть вещей. Важным литературным источником для меня являются работы Карлоса Кастанеды, который посвятил несколько лет обучению у индийского мага дона Хуана Матуса. Будучи учеником, Кастанеда подвергается многим испытаниям в поисках силы, которые бросают вызов его взгляду на мир. Вместе, Кастанеда и дон Хуан исследуют философию воина в области путешествий во внешнем мире и внутренних ощущениях.

Нам пригодится некоторая терминология воина. Активная форма осознания называется вниманием. **Внимание** – это усиленное, сосредоточенное, направленное намерением сознание. Почти все, что вы найдете в этой книге, сводится к вниманию и тому, как им управлять. Правильное использование внимания называется **безупречностью**. Действуя безупречно, воин направляет все свое внимание на поиск знаний и личной силы. **Сила**, в традиции воинов, не имеет никакого отношения к богатству, деньгам или власти над людьми, а скорее отражает уровень нашей способности действовать эффективно, исследовать неизвестные аспекты нашего мира и охотиться за знаниями. Сила проявляется как ясность мысли и решительности в действии. Это то количество психической энергии, которое вы можете использовать в конкретной ситуации. Сила – это уровень основанного на опыте знания, и вы можете увеличить ее, совершая путешествия в неизвестное.

По сути, воин - *безупречный охотник за личной силой*. Он получает силу, совершая путешествия в неизвестное, где сосредотачивает свое внимание, взаимодействует с хаосом, и учится на собственном опыте.

Основные принципы психической практики:

1. На наши действия сильно влияют подсознательные процессы.
2. Увеличение эффективности действий происходит посредством обучения. Лучше всего вы учитесь, сосредотачивая внимание на решении задач.
3. Мотивация определяет наши поступки, имеет значение не только ее *количество*, но и *качество*. Действия становятся более эффективными, когда мотивация основана на любви, а не на страхе.
4. Есть два типа страха: реальный (выживание) и мнимый. Важно уметь их различать.
5. Смерть – это наш «советчик». Другими словами, осознание нашей смертности помогает нам. Напоминает, что каждое действие имеет значение, и таким образом направляет наши поступки к действительно важным вещам. Смерть напоминает нам, что у нас нет времени тратить его впустую.

Путь война

Изучение и развитие - это процесс перехода от известного к неизвестному. Следовательно, мы должны быть готовы покинуть нашу уютную квартирку, и подвергнуться риску - или реальному, или мнимому. Путь война во многом представляет собой метод управления риском. У риска есть три фазы: подготовка, переход и действие.

Семь этапов

1. **Стать осознанным.** Вы развиваете навыки наблюдения, чтобы стать более самоосознающим. Направляете сознание на свой внутренний диалог. Вы исследуете область своей самооценки. Фиксируете общее количество рассеянного внимания.

2. **Жизнь искусна.** Внимание собрано и сосредоточено. Вы направляете внимание на телесные ощущения (дыхание, положение тела и т.д.). Заменяете бесполезную болтовню внутреннего диалога на исключительно сознательный разговор с самим собой.

3. **Принять ответственность.** Здесь вы сосредотачиваетесь на собственной ответственности за сложившуюся ситуацию, вместо того, чтобы перекладывать вину на кого-либо, жалеть, что ситуация не развивается иначе, или надеяться на волшебное избавление. Обвинения, желания и надежды лишают вас возможности управления. Принятие ответственности достигается путем согласования с объективной информацией о возможном риске.

4. **Самоотдача.** Здесь вы принимаете позицию «что я могу дать окружающему миру», вместо «что я могу получить». Сосредотачиваете свое внимание на вариантах и возможностях. Это процесс сбора субъективной информации о риске и достижения согласования с ним.

5. **Выбор.** Это фаза перехода, момент истины. Вы выбираете - будете рисковать или нет. Отказ от рискованного поступка не является поражением. Многие риски являются просто глупыми и могут привести вас к смерти. Выбор война должен быть абсолютно решительным. Если вы отступаете, то делаете это без сожаления. Если решаете идти, то действуйте с максимальной самоотдачей, без оглядки назад. Ваше непреклонное намерение создает обязательство силы.

6. **Слушание.** Этот этап ведет вас в процессе самореализации, помогает не сбиться с пути. Теперь вы действуете в неизвестном, и должны учиться. «Слушание» ситуации и маршрута облегчает процесс обучения. Это очень интуитивный процесс. В фазе выбора вы приняли все возможные результаты своего поступка и сделали прыжок, теперь должны отслеживать ситуацию.

7. **Путешествие.** В хаосе неизвестного вы концентрируетесь на самом процессе, а не на конечном результате. Когда вы напряжены, то испытываете желание проскочить через это состояние. При хорошей подготовке появляется понимание, что сложившаяся напряженная ситуация произошла благодаря тому, что вы сюда приехали. Отношение к восхождению как к путешествию помогает вам сосредоточить внимание на самом процессе скалолазания вместо того, чтобы думать о выигрыше.

Глава 1

Стать осознанным

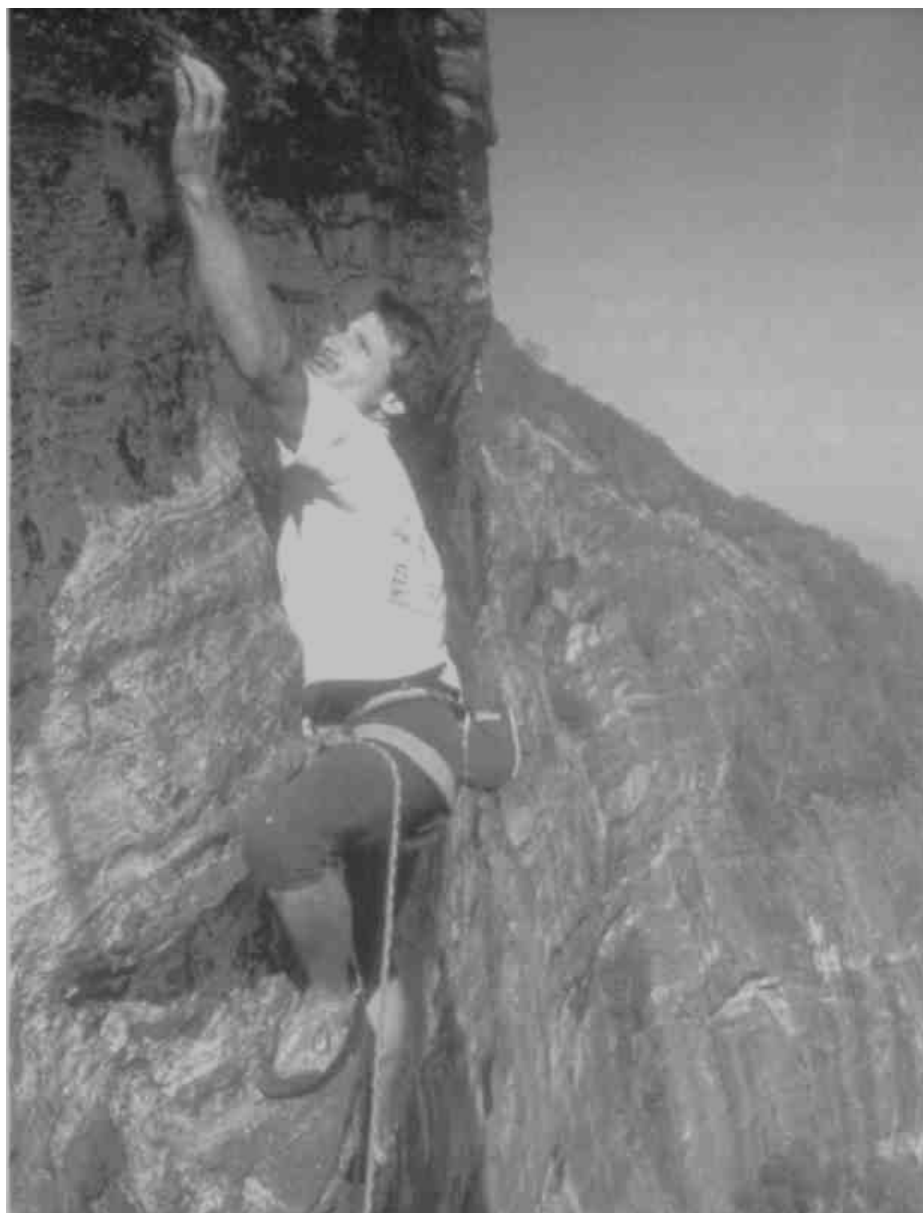
Первый этап закладывает психические основы, на которых формируются все последующие шаги. Стать осознанным - означает развитие ваших способностей к самонаблюдению и исследованию аспектов, которые ограничивают в мыслях и действиях. Если вы не осознаете, каким образом думаете и мотивы своих поступков, то у вас очень мало шансов измениться. А совершенствование невозможно без изменений. Вам необходимо заменить ленивые, ограничивающие способы мышления на дисциплинированный взгляд на жизнь. Чтобы этого добиться, вы должны понять как это можно осуществить. На первом этапе главная задача состоит в том, чтобы просто узнать, что ограничивающие вас мыслительные процессы существуют, и исследовать их на предмет что, как и почему. Вы определяете области, где рассеиваете свое внимание и личную силу, включая эгоизм, изображение себя, негативный внутренний диалог или поведение.

Мышление обычного человека – это огромный океан бессознательного. Мы связаны по рукам и ногам своими привычками, и даже не знаем этого. Каждый день у среднего человека появляется приблизительно 60 000 мыслей, и большинство из них – повторение предыдущих. Задача воина состоит в том, чтобы освободить разум от «обычных» мыслей, сделать внимание более сознательным, и научиться спонтанно и гибко относиться к различным ситуациям. Полное внимание и спонтанность - ключ к силе, и первый шаг к осознанию подсознательного.

Мы принимаем существующие в социуме установки, вместо формирования собственных. Такое консервативное поведение, конечно, на руку обществу. Мы можем быть конкурентоспособными или сострадательными, радикальными или политкорректными, спортсменами или тред альпинистами. Эти шаблоны часто происходят из глубокой, неосознанной попытки присоединиться к людям, которыми мы восхищаемся, или заставить других любить и восхищаться нами. Хотя мы можем сильно переживать по этому поводу, эти стремления не происходят из глубины нашей души. Они являются порождением коварного психического монстра, нашего Эго.

Эго - безжалостный призрак, притворяющийся нашим внутренним Я. Умственная конструкция, которая вознаграждает и наказывает нас, опираясь на самооценку. Эго живет сравнением. Оно сравнивает нашу личную историю с историями других. Сравнение заставляет нас чувствовать себя лучше или хуже чем другие, но никак не равными. В книгах Кастанеды много написано о чувстве собственной важности. Большая часть его ученичества была посвящена ломке стереотипов сознания, восприятия, и избавлению от Эго. Игры нашего эгоизма настолько многочисленны и сильны, что Дон Хуан называл чувство собственной важности «чудищем о трех тысячах голов». Замечательно сказано.

Чтобы прекратить тратить энергию на эгоизм впустую, мы должны сместить акцент внимания. Мы сосредотачиваемся на высшем Я. Конкурентоспособность, самозащита или потакание себе для него ничто. Высшее Я оценивает себя не в сравнении с другими, а из внутреннего центра, который базируется на оценке личностного роста. Продвигаясь по пути воина, высшее Я будет руководить вами все больше и больше.



Восхождение на Whitesides Headwall, Северная Каролина. Маршрут называется Путь Воина.

Достижения

Достижения, как основной мотивирующий фактор, являются ограничивающими нас ловушками. Наша система ценностей сформирована так, что достижения отражают нашу личную ценность. Но подумайте сами. Плохо образованный или находящийся в невыгодном положении человек соответственно менее ценен, чем руководящий работник? Подъем на 8b делает нас более ценными, по сравнению со знакомым товарищем, который может пролезть только 6b? Немногие из нас ответят «да», если спросить прямо. Все же, эта система глубоко запрограммирована, и она управляет нашей самооценкой. Чем больше мы думаем об этом, тем более нелепой становится система ценностей, ориентированная на достижения.

Воин - реалист. Он понимает, что в абсолютном смысле он не более и не менее ценен, чем любой человек. Независимо от переменчивого мнения других людей, которое является не надежным источником самооценки, потому что сегодня оно одно, а завтра - уже совсем другое. Воин знает, что ценность жизни и действий должна быть решена лично, внутренне. Путь воина начинается с разрушения нашего обычного, ориентируемого на достижения мышления, и переключения внимания на более глубокие основы.

Ломка привычек

Наш обычный разум чувствует себя комфортно, так как это состояние ему знакомо. Как только вы тщательно исследуете свои установки и ориентирующую на достижения самооценку, их сила начинает таять. В отличие от истинной внутренней системы ценностей, «обычные установки» не имеют сердца и силы. Одна из первых задач воина состоит в том, чтобы создать такую структуру ценностей, которая позволяет получать удовольствие за счет более глубоких слоев психики. Эта структура открывает путь силе, позволяющей отвечать на вызовы в любом аспекте жизни. Привычки защищают себя, оставаясь скрытыми и неосознанными. Как только мы замечаем их, то начинаем чувствовать себя глупыми. Когда мы знаем о них и находимся на стороже, привычки перестают быть неосознанными автоматическими поступками. Они становятся частью сознания, предметом пересмотра и изменения. Психическая энергия, растрчиваемая на привычки, становится материалом для нового активного мышления.

Свидетель

Вы сосредотачиваете внимание на внутреннем Я, на потоке ваших собственных мыслей. Расслабьтесь на минуту и позвольте своему уму свободно блуждать. Вы можете отступить в сторону и наблюдать за мыслями. Они – это не вы. Когда вы сможете это сделать, то поймете, что определили положение **свидетеля**. Находясь в положении свидетеля вы отделяете себя от построения сложных мыслительных конструкций, которые затрагивают вашу жизнь. Это разделение дает вам объективность, необходимую для анализа и изменения привычного или неосознанного поведения. А также обеспечивает чувство уединенности, необходимое для исследования проблем вашего Эго, таких как изображение себя и самооценка. Полученное таким образом знание, независимое от любых установок и мыслей, даете вам силу измениться.

Изображение себя и самооценка

Самооценка - то, насколько ценными мы себя чувствуем. Изображение себя - наш смысл того, кто мы есть и что мы можем сделать. Изображение себя непосредственно влияет на наше поведение. Независимо от реального положения дел, если мы чувствуем себя сильными, то лезем лучше, чем когда чувствуем себя слабыми и неуклюжими. Скалолазание является трудным видом спорта, но «трудность» всегда относительна. Если у вас низкое самомнение, то вам будет тяжело вообразить себя делающим маловероятное, но необходимое движение на маршруте. Если вы не сможете вообразить как совершаете движение, то вы его не совершите. Должна быть абсолютная уверенность. Никакие тренировки вам не помогут, если вы не будете *верить*. К сожалению, невозможно просто

взять и улучшить изображение себя. Вы должны раскрыть основы своего самоизображения и системы ценностей, и изменить скрытую структуру, сдерживающую вас. Такое исследование не требует каких-то специальных знаний в области психологии. Изображение себя обычного человека обусловлено частично предыдущими поступками, которые сдерживают нас больше чем нужно, и частично навязанными извне самооценками.

Самоизображение формирует наши ежедневные действия в соответствии с тем, что мы считаем «нормальным». Это понятие «нормальности» по сути привычка. Наиболее существенным фактором, который выделяет топ-скаллазов из остальной части населения, является их отношение к понятию «нормальный». Они могут пролезть маршрут 7-8 категории, и не будут считать его трудным.

Возможно, вы действительно неплохо пролезли маршрут. Приняли вызов и превосходно применили полученные навыки. Тогда вы можете получить удовлетворение от приложенных усилий. Какое все это отношение имеет к самооценке? Может, теперь вы стали лучше других, раз смогли пролезть маршрут? Нет. Подлинная самооценка исходит из внутренней системы ценностей, а не из простого прохождения трассы. Самооценка основана на положительных результатах ваших усилий. Возможно вы узнали что-то новое о себе, или на опыте поняли как решить проблему. Эти знания по-настоящему ценны. Достижение внешнего результата не является причиной высокого уровня самооценки. Вы, возможно, ничего не почерпнули из своего «успеха», или «открыли» для себя то, что вам давно известно.

Сложные восхождения выдергивают нас из комфортной зоны, и здесь, в неизвестном, мы можем учиться. Часто, мы совершаем движение таким способом, который раньше считали невозможным, получая таким образом знания, которые невозможно потерять. И если наши усилия являются сильными и творческими, то мы можем получить такие знания независимо от результата подъема. Внешний результат может быть, а может и нет, но единственная существенная награда – это знания.

Учиться, чтобы любить и любить, чтобы учиться

Сосредотачиваясь на изучении, вы повышаете уровень осознания. Во время восхождения вы свободны от беспокойства, и поэтому можете уделить максимум внимания процессу. После лазания мысли концентрируются на внутренних ощущениях, а не достигнутом результате. Если вы сорвались, то не переживаете об этом. Вы не стучите по скале и не орете «fuck», как делают многие, но и не опускаете голову подобно жертве. Вместо этого ваше внимание направлено на положительные аспекты опыта: что вы узнали нового, какие ошибки допустили, почему сорвались, что делать в следующий раз в свете новых знаний. Самооценка сюда не входит. Ваша самооценка приходит изнутри, из вашей самоотверженности в поисках знания, из любви к изучению. Что дает вам более реалистичные и последовательные мотивы для трансформации.

Конечно, это легче сказать, чем сделать. У большинства из нас есть внутренние и внешние факторы, влияющие на мотивацию. Чтобы увеличить внутреннюю мотивацию и уменьшить зависимость от внешних факторов, необходимо проанализировать, что действительно важно для вас. Посвятите некоторое время тому, чтобы понять что вы

любите в восхождениях. Сюда можно включить красоту скал и окружающей природы, общение с друзьями/подругами и т.д. Красота, дружба – это неотъемлемая часть восхождений. Что бы ни случилось, мы должны помнить, что являемся частью всего этого. Переход от внешних факторов мотивации к внутренним дает вам понимание ценности и стоимости. Таким образом, внутренние факторы укрепляют уверенность в себе. Изменчивые внешние стимулы играют меньшую роль. Вы являетесь тем, кто вы есть, со всеми достоинствами и недостатками, и у вас есть надежная внутренняя опора. Вы не всемогущи, но на ваши способности можно рассчитывать. Это и есть уверенность в себе. Уверенность в себе дает согласованность вашим действиям. Твердая внутренняя основа позволяет чувствовать себя более собрано и безопасно в сложных условиях восхождения. Эта основа становится крепче по мере того, как процесс познания становится для вас более ценным, чем спортивный результат.

Сила

Способность действовать, учиться, накапливать энергию для решения неординарных ситуаций, уверенность в себе, смелость - все это сила. Мы не говорим здесь о власти, контроле над другими людьми посредством влияния и денег, скорее это что-то более личное. Сила - конечная цель воина. Совершая трудные восхождения, рискуя, бросая вызов себе, поступая по-новому, мы стремимся увеличить личную силу. Сила проявляется в виде полного внимания, сосредоточенного анализа, своевременных действий, изобретательности, взрывных усилий, вовлеченности. Благодаря силе воин отправляется в дикие и опасные места, где открываются большие возможности для обучения.

Рассеивание энергии

Все мы обладаем достаточным уровнем личной силы, но беспечно тратим ее впустую. Во-первых – на обеспечение *чувства собственной важности*. В обычном состоянии мы постоянно погружаем внимание в неосознанные, неэффективные, эгоистичные мысли. Эго опирается на сравнение: «ну чем я хуже!» или лучше, чем другие. Воин же рассматривает самооценку как надуманный вопрос. Мы все равны. Воин не тратит силы на доказательства насколько он лучше или хуже других. Вместо этого, он сосредоточен на изучении, совершенствовании, и ситуациях, которые увеличивают его личную силу.

Эго порождает самоизображение, и стремится оставаться неизменным. Так же, как и хвастаться достижениями, Эго любит цепляться за прошлое и создавать сложную, подробную картину прошедших событий, *личную историю*. Отождествление с личной историей рассеивает энергию. Воин не может терпеть такое положение вещей. Он очень обдуманно относится к своей энергии и вниманию. Воин не тратит силу на чувство собственной важности или поддержание неизменного самоизображения. Фактически, он ведет активную борьбу со своим Эго, чтобы освободить внимание для вызовов. В процессе восхождения, он направляет все свое внимание на решение конкретных задач.

Потеря энергии

Другим проявлением небезупречности является *потеря энергии*, связанная с неосознанными привычками, внутренним диалогом, реакционным поведением, надеждами и желаниями.

Неосознанные привычки - вещи, которые мы делаем автоматически, бессознательно. Например, используем слишком много закладушек, которых может не хватить на весь маршрут, и которые немало весят. Или слишком часто магнезим руки, что только добавляет усталости.

Внутренний диалог - сопровождающий голос, который тут как тут со своими советами, когда вы оказываетесь перед задачей. Для большинства скалолазов, однако, внутренний диалог – это плохой помощник. Скорее, его функция состоит в укреплении привычек. Вторая стадия проблемы внутреннего диалога происходит после маршрута. Это стремление «отлить в граните» личности ваше недавнее поведение на маршруте. То есть записать поведение в личную историю, в изображение себя. Внутренний диалог имеет тенденцию к ограничению. Если вы не можете заставить его замолчать, то становитесь его рабом, обреченным на бесконечное повторение. Изучение становится очень трудным, так как внутренний диалог укрепляет ваше предыдущее бессознательное состояние. Ваше восприятие остается неподвижным, не создающим альтернативные варианты. Когда внутренний диалог успокаивается, появляется тишина, и открываются новые возможности. Отключение внутренней говорильни требует времени и практики.

Третий способ потерять энергию – *тяжелая, эмоциональная реакция* на нежелательные события или результат, отличающийся от того, что вы ожидали. Допустим, вы не хотели срываться, но это произошло. Вы начинаете сердиться и пинать скалу. Почему? Возможно, не осознаете почему расстроены. Вы подсознательно реагируете в пользу самооценки, настроенной на внешний результат. Ключом к остановке реакционного поведения является осознанность действий. Вы можете практиковать осознанность на скалах, дома, где угодно.

Четвертый способ – наши *надежды и желания*. Это пассивные состояния личности. Если вы надеетесь, что ситуация будет происходить так, как вам хочется, то вы просто пассивно ждете пока снизойдет благодать. Необходимо думать активно и действовать так, чтобы преднамеренные, эффективные поступки вели вас к цели. Вместо того, чтобы тратить энергию на желание более активной зацепки, используйте эту силу для определения наилучшего способа ее (зацепки) использования.

Стать наблюдателем

Чтобы стать осознанным, вы должны отделить себя от событий своей жизни. Станьте наблюдателем этих событий и критиком ваших реакций. Вы охотитесь за личной силой, и сначала необходимо узнать, как вы реагируете на обстоятельства жизни. Слишком часто, мы реагируем автоматически под властью сильных, самоограничивающих привычек, которые практически не меняются. Нам хочется, чтобы по мановению волшебной палочки все привычки исчезли, но это просто невозможно. Мы должны стать осознанными, и действовать дальше терпеливо, разумно и с хитростью.

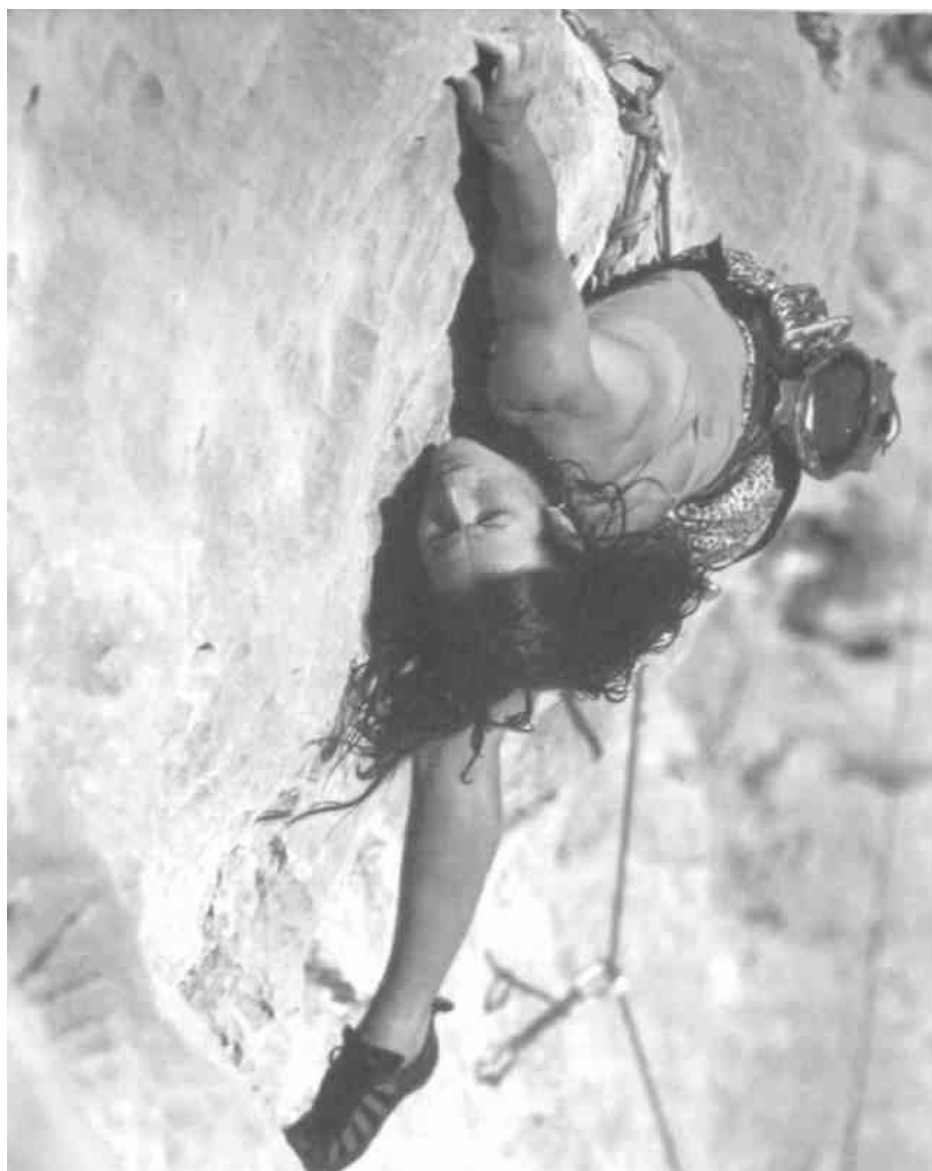
Одним из способов, как справиться с негативным внутренним диалогом, является просто *задержка реакции*. Ничего не делайте. Не реагируйте на настойчивый, ищущий комфорта саморазговор. Вместо этого просто наблюдайте за собой. Станьте свидетелем. Такая задержка дает вам время на рассмотрение альтернативных вариантов действия. Задержка реакции – это первый шаг. Затем необходимо *отстраниться* от вашего обычного поведения.

Классический сценарий обычной реакции происходит после срыва. Обычно вы реагируете одним из известных способов. Вы расстроены и напуганы срывом, или спускаетесь вниз не опробовав другие варианты, или занимаетесь самокритикой - «это не для меня», или злитесь и с криком «сейчас я ее» лезете снова, не пытаясь понять причины срыва. В следующий раз после срыва, понаблюдайте за своей реакцией. Ваша цель состоит в том, чтобы просто развить осознанность, поймать себя на реакции и остановить ее.

Глава 2

Жизнь искусна

На первом этапе вы изучали сущность Эго, направляя внимание в сторону от истощающих действий. Этот процесс освобождает силу, которая раньше была недоступна. Теперь, вам необходимо собрать и сосредоточить энергию. Восхождение полно тонкостей, о которых мы постоянно забываем. Возьмите, например, баланс и равновесие. Умом мы понимаем, что это важные элементы техники, и все же мы постоянно отступаем от них. Клинический случай происходит когда силы на пределе, а до шлямбура еще три метра, возникает излишняя напряженность, теряется равновесие. Но стоит только занять правильную, удобную позицию, как все становится на свои места. И мы можем уверенно продолжать дальше.



Обращайте внимание на тонкости рельефа. Они помогут Вам превратить борьбу в танец равновесия и силы.

Здесь есть два момента. Во-первых, незначительные на первый взгляд вещи не менее важны. Внимание, которое вы направляете на обдумывание срыва, а не на равновесие, забирает большое количество энергии. Внутреннее ощущение восхождения, наработанные движения, слова, которыми вы пользуетесь, разговаривая с самим собой - все, что вы делаете имеет значение. На данном этапе необходимо научиться замечать незначительные детали и направлять внимание для безупречного их использования. Во-вторых, тело и ум – это цельная, взаимосвязанная единица. Между телом и умом нет ясного разделения, так же, как между мозгом и нервами. Все это работает как единое целое, *тело-ум*.

Уравновешенность

Основным элементом создания гармоничного тело-ума является уравновешенность. Ее можно разделить на три составляющих: тело, включая положение и выражение лица; дыхание, которое связывает тело-ум; и разум, включая внутренний диалог.

Положение тела

Правильное положение – это позиция, в которой вы максимально используете силу тяжести при минимуме мышечных напряжений, находитесь в равновесии. Неправильная поза ведет к дополнительному расходу энергии и внимания. Если тело неуравновешенно вдоль позвоночника, то для этого включаются в работу мышцы. Положение тела также влияет на ум. Правильная позиция дает вам чувство уверенности и собранности. Кроме того, это позволяет вам дышать глубже за счет меньших напряжений вокруг грудной клетки, создает условия для маневренности и готовности к действиям.

Ваше лицо – это другой важный компонент равновесия. С одной стороны оно является индикатором того, что с вами происходит, а с другой - активным центром контроля тело-ума. Если ваше лицо выражает сомнения, то тело-ум также сомневается. Примите уверенный вид, и чувство уверенности будет постепенно наполнять ваше тело и ум. Гримаса – это стереотипная реакция на боль или дискомфорт, и даже больше. Когда вы гримасничаете, уменьшается периферийное зрение. Аналогичная ситуация происходит с разумом, что ограничивает ваши возможности «видеть» новые варианты.

Вместо «изображения героизма», сознательно сохраняйте лицо расслабленным, а взгляд «мягким». Вашим глазам должны быть комфортно. Внимание необходимо распределить «на область вокруг», а не на отдельные элементы. Не сосредотачивайтесь на руках, ногах, или какой-то части скалы. Распространите внимание на цвет, глубину, тени, и взаимосвязи между объектами. Об использовании «мягкого» взгляда можно почитать в книге Карлоса Кастанеды «Сказки о силе». Дон Хуан заявлял, что при использовании глаз должным образом, можно обнаружить огромное количество деталей и особенностей, которые слишком мимолетны для нормального зрения. В процессе активных действий, «мягкий» взгляд помогает успокоить ум и уменьшить внутренний диалог, который любит активизироваться в стрессовых ситуациях.

Дыхание

Дыхание соединяет тело и ум. Это - единственная телесная функция, которая может быть полностью сознательной или полностью бессознательной. Бессознательное дыхание выражает соответствующее состояние тело-ума. С другой стороны, управляя дыханием, можно влиять на собственное состояние. Поэтому дыхание является мощным инструментом самоконтроля в напряженных ситуациях.

Когда вы напряжены, ваше дыхание автоматически становится поверхностным и сбивчивым. Напряжение вызывает неправильное дыхание, а оно в свою очередь ведет к напряжению. Это замкнутый круг, который влияет на ваше самообладание и мешает реализации действий. С другой стороны - глубокое, регулярное дыхание снимает напряжение. Обратите внимание на свое дыхание перед восхождением. Если оно поверхностное, быстрое, шумное и нерегулярное, приложите сознательные усилия, чтобы дышать более глубоко, медленно, спокойно и непрерывно.

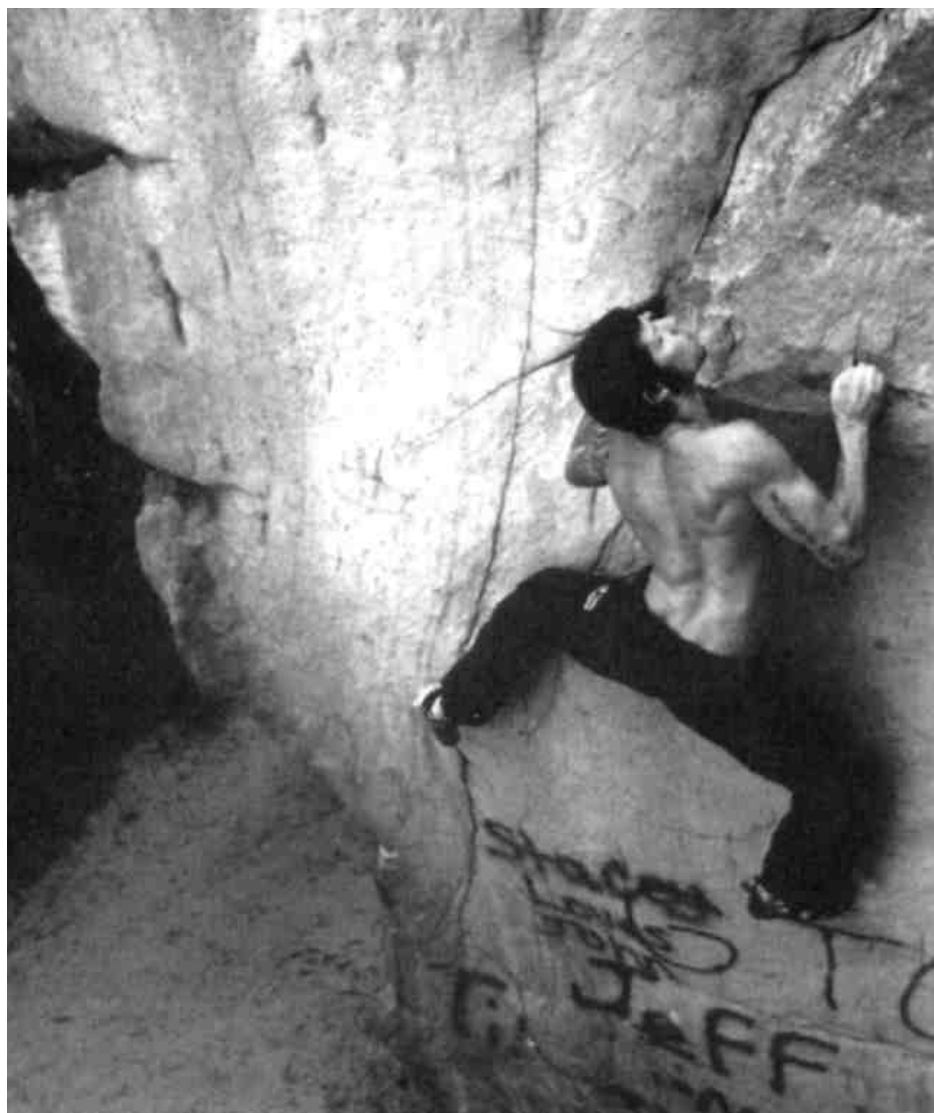


Даже в сложной ситуации есть время для оценки следующего шага и глубокого дыхания.

Мышление

Что вы ищете в скалолазании? Спортивные достижения не имеют никакого значения для окружающей действительности. Они не способствуют миру во всем мире, не помогают вашим детям учиться в школе, не делают вас лучшим. Важное значение имеют знания, которые вы можете приобрести в процессе восхождений. Скалолазание может бросить вызов вашему внутреннему Я, и позволить расширить потенциальные возможности. Вы сражаетесь на маршруте, добываете знания, и применяете их потом в любой ситуации. Если маршрут оказался легким и не бросает вам вызов, то вы, в лучшем случае, ничего не потеряете. Помните о необходимости иметь вызов. На восхождении, в суете дел, мы быстро забываем зачем сюда пришли.

Изучение и совершенствование – это процесс изменения ваших убеждений. Если вы слишком привязаны к ним, то не сможете изменить их. Вы будете защищаться, когда новые знания будут им угрожать. Эффективное обучение требует открытости. Быть непредубежденным означает, что вы не отмахиваетесь от новой информации прежде, чем ее оценить, и если она полезна, включить ее в свой способ мышления.



Положение воина: бедра прижаты к скале, вес распределен на ноги, лицо расслаблено, мысли сосредоточены на предстоящих действиях.

Мы контролируем нашу непредубежденность и мотивацию, когда обращаем внимание на содержание внутреннего диалога. В процессе активных действий необходимо стремиться выключить его полностью. Однако, когда мы оцениваем шаги или готовимся к действию, мы можем использовать этот диалог, сознательно управляя его содержанием. Есть четыре определенных метода управления мыслями, которые позволяют влиять на ваши действия. Эти методы определяют осознанную речь.

- Выражайте отношение возможности.
- Используйте слова действия.
- Направляйте слова в эффективную сторону.
- Используйте вопросы.

Во-первых, выражайте отношение возможности. Если вы говорите, например, «у меня короткие руки», то вы, по сути, объявляете движение невозможным. Такое отношение приведет к формированию соответствующей внутренней уверенности. Однако, если вы относитесь к движению, как к возможному, то тело-ум положительно настраивает себя на решение проблемы.

Во-вторых, используйте слова действия, которые сохраняют силу и позволяют оставаться активными.

Третье, говорите активно, в направлении возможного положительного результата. Как правило, мы пассивно беседуем сами с собой, или повторяем одно и то же. Простой пример: вместо «только бы не сорваться» необходимо говорить «сохраняй равновесие» или «продолжай подъем».

И четвертое, сталкиваясь с препятствием, задавайте себе вопросы, а не делайте заявления. Заявления не оставляют вам никаких вариантов. Вопросы, с другой стороны, предполагают появления новой информации, и требуют поиска вариантов на уровне подсознания. Вопросы позволяют вам оставаться вовлеченными в процесс решения проблемы.

Слова силы

Некоторые слова просто не работают на воина. Мы склонны использовать слова, обычно не думая о том, что они означают. Внутренне, однако, мы осознаем их значение, и подсознательно на них реагируем. Некоторые слова слишком пассивны. Другие «загружены» большим количеством смыслов и ассоциаций. Много слов, которыми мы пользуемся, являются обычными «фигурами речи», но могут нести скрытый смысл. Действия следуют за словами, которые мы используем. Чтобы действовать сознательно, мы должны говорить сознательно. Выполнение этого условия помогает сохранить и безупречно использовать силу.

Слова, которыми надо прекратить пользоваться, включают *успех* и *неудачу*. Успех и неудача отмечают наши действия в пути, и обесценивают процесс обучения. Когда вы лазаετε, то производите усилия. У этих усилий есть результат. Вместо того, чтобы отмечать результат как успех или неудачу, сосредоточьтесь на своих действиях, что было правильно и что вы можете изменить в следующий раз.

Хороший и *плохой* - загруженные слова. Как правило, они представляют собой упрощенные суждения, основанные на неосознанных ценностях. Легкий пример: дождь - это хорошо или плохо? Очевидно, что ни то, ни другое. Дождь – это просто дождь. Он может быть «плохим» для скалолаза, который собрался на маршрут, но для местного фермера в сухую погоду он несомненно «хороший».

В лексиконе воина нет слова *беспокойство*. Беспокойство – это пассивная форма страха. Не беспокойтесь, будьте активно заинтересованными. А еще лучше, будьте любопытны.

Воин не использует слово *попытка*. У попытки есть элемент неопределенности, который дает вам оправдание в случае неудачи. Когда вы используете неопределенность таким образом, то устанавливаете словесную границу своей силы. Вместо того, чтобы говорить о попытке, воин заявляет, что сделает это. Когда люди совершают попытку, они думают о результате вместо процесса изучения. Воин не делает попыток, так как он сосредоточен на своих усилиях, а усилия – это нечто действенное.

Концентрация

Перед восхождением соберите и сосредоточьте все доступное вам внимание. Управляйте своим внутренним диалогом. Глубоко вдохните, сильно выдохните, и разомните лицо, чтобы избавиться от маски героя. Держите бедра ближе к скале, а плечи отклоненными. Слово действия на данном этапе - **концентрация**. Оно поможет вам сосредоточить внимание, как подобает воину.

Глава 3

Принять ответственность

Наше нездоровое общество стремится оградить нас от ответственности. Мы считаем, что государство обязано организовать достойную жизнь и регулировать спорные вопросы. Все это происходит от нашего обычного желания обвинить других в собственных ошибках. В душе мы, конечно, осуждаем позицию, что наша собственная безопасность – это «чья-то» ответственность. Скалолазание, по своей природе, сопротивляется этому влиянию социализации, но большинство из нас продолжает носиться с этими предрассудками.

Эго также играет немалую роль в нашем уклонении от ответственности, постоянно сравнивая нашу самооценку с достижениями и действиями. У нас есть врожденная потребность иметь о себе хорошее мнение. Когда наше эгоизм доминирует, мы склонны защищаться, перекладывая ответственность за плохую работу на кого-то или что-то. Эго пытается казаться объективным и рациональным, но его логика служит единственной цели - улучшению самоизображения. Такая защитная тактика рассеивает нашу силу эффективно решать задачи. Эго не показывает свои махинации - оно знает, как вести битвы. Большинство из нас берет на себя ответственность за явления, причиной которых явно и непосредственно являемся мы сами, особенно если это не угрожает Эго. Если взаимосвязь не так очевидна, ситуация сложная или сопряжена с личной угрозой, то мы часто попадаем в некую форму «непринятия».

Стремление уйти от ответственности за текущую ситуацию сосредотачивает внимание на обвинениях и желаниях, превращая вас в пассивного импотента. Ваше внимание направлено на вещи, которые невозможно изменить, тем самым заслоняя потенциальные возможности. Известные альпинисты - слепой Эрик Вейенмайер и Марк Веллмен, страдающий параличом нижних конечностей, являются превосходными примерами. Они выбрали отношение к своему «невезению» как к вызову, который позволяет им приобретать фантастическое чувство познания и самореализации. С точки зрения личной силы они приобрели очень много.

Показательный итог подвела Линн Хилл в своем видео о первом восхождении свободным лазанием по маршруту *Нос* на Эль Капитане, о длительной и интенсивной программе обучения. Она предприняла несколько попыток восхождения. «В течение месяцев подготовки я практиковала отношение принятия. Независимо от складывающейся ситуации, я сосредотачивала внимание на том, чтобы остаться терпеливой и спокойной на каждом шаге пути».

Уклонение и принятие

Двумя худшими врагами ответственности являются отстранение от действительности и пассивное мышление. Желания («я хочу, чтобы зацепы были больше», «я хочу быть более высоким») воплощают в себя и то и другое. Мы выдумываем несуществующую реальность с хорошими зацепами и длинными руками. Внимание, витающее в облаках, не способно на активные действия. Надежды также пассивны, как и желания, с той лишь разницей, что вместо фантазии, мы направляем внимание на ожидание благоприятной ситуации, которая будет создана для нас.

Наиболее пассивным состоянием является ощущение себя жертвой. Менталитет жертвы может быть настолько очевиден, что это кажется смешным внешнему наблюдателю, а может быть крайне скрытным. Во многих случаях сама позиция «принять ответственность» имеет нравственный аспект. Для воина понятия ответственности и морали не пересекаются. Вызовы воина являются прагматичными, а «правильные» или «неправильные» - это несоответствующие понятия для работы. Чем меньше ответственности мы принимаем, тем меньше наши способности к реагированию. Научиться отвечать на жесткие вызовы способом, который увеличивает личную силу, является одной из важнейших задач воина.

Объективное описание

Важным моментом является сбор объективной информации. Объективность может быть удивительно неуловимой, а наши ожидания заставляют нас ее терять. Окончательная модель объективного подхода - научное исследование. Ученый, наблюдатель тщательно исследует фактические данные, формулирует идеи и проводит эксперименты, чтобы их проверить.

Страх - одна из причин низкой объективности, но самообман может иметь и другие корни. Оправдание - еще один способ обмануть себя. Самообман – это та же ложь, только сознательная. Я читал о скалолазах, оправдывающих такую позицию. Но даже если такая тактика позволит добиться некоторой краткосрочной выгоды, это - подход идиота. Если вы на маршруте, готовясь сделать трудное движение, говорите себе: «Оттяжка прямо передо мной», то вы создаете воображаемую реальность. Может вам и удастся уменьшить уровень напряжения, но самообман - самый верный способ затянуть себя в ситуацию, которая не является для вас подходящей, и в конечном счете ценной.

Опыт прошлого - также причина самообмана. Люди постоянно воспринимают действительность через ассоциации, метафоры и воспоминания, вместо того, чтобы принимать «как есть».

Ассоциации связывают вещи. Думая об одном компоненте, вы автоматически будете «думать» и о прочих составляющих. Например, вы можете связать лазание по трещине с болью, имея печальный опыт таких восхождений.

Вторая форма необъективности - *метафора*. Это процесс абстрагирования, представления. Например, если вы рассматриваете трещину как рану, то вы думаете о трещине метафорически, автоматически перенося из памяти соответствующие эмоции.

Воспоминания также могут испортить вашу объективность. Новые вещи могут напомнить вам о негативных событиях в прошлом, и вы будете стремиться их избегать.

Ответственное восхождение

Чтобы принять ответственность, мы должны понять, за что мы собираемся отвечать. Слишком часто на восхождениях мы находимся под властью *призрачного страха*, неопределенного, неотступного страха неизвестного происхождения. Обычно – это просто общий страх перед неизвестностью, который, тем не менее, сдерживает нас от безрассудных поступков. Вы должны ослабить призрачный страх осознанием риска и объективным описанием ситуации. Будьте внимательны к словам, которые вы используете в своем описании. Придерживайтесь фактов.

Анализ вызова – оценка риска

Проанализировать – значить разбить на составляющие. Вызов в целом может выглядеть подавляющим. Разделенный на части, он становится более управляемым. Когда вы начнете восхождение, то погрузитесь в задачу целиком. Но на стадии подготовки вы можете рассматривать вызов с разных сторон. Здесь есть три составляющие части: маршрут, последствия падения и сам скалолаз.

Маршрут

Во-первых, оцените маршрут. Какой вызов он вам бросает, в какой части. Благодаря этому вы сможете понять какие навыки и способности являются приоритетными для решения задачи. Проанализируете маршрут насколько возможно с земли. Определите места отдыха и ключевые участки.

На длинных маршрутах несколько другая ситуация – детали вы сможете увидеть только в процессе восхождения. Сталкиваясь с гладкой стеной, не спешите думать что она совершенно плоская. Это не так. Зацепы просто более тонкие. Вы внимательно оцениваете особенности рельефа и «замечаете» небольшие отколы там и тут, невыразительные подхваты и откидки. После нескольких минут такого осмотра ваша «чистая» стена покрыта захватами. Не больше чем на фалангу, а некоторые и того меньше, но все потенциально годные к употреблению.

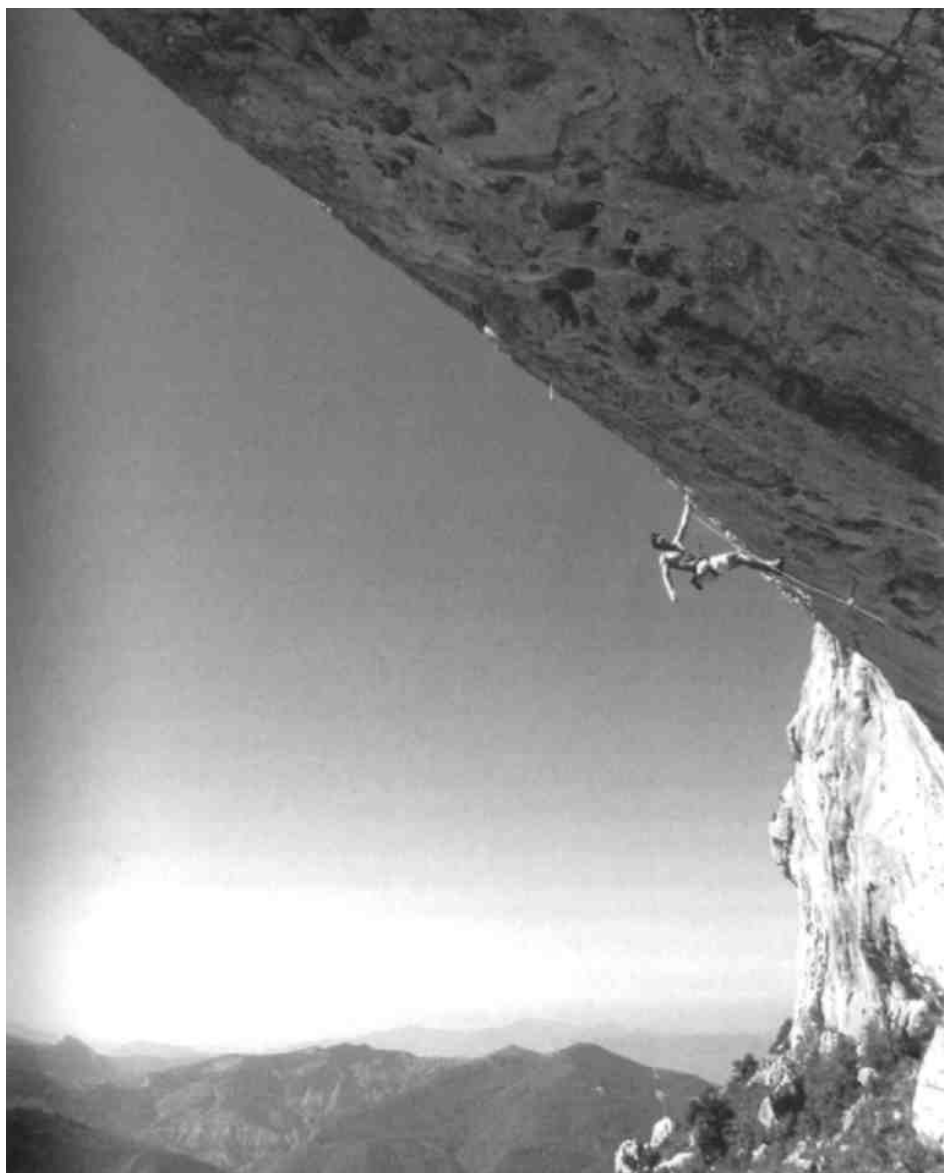
Последствия Падения

Во-вторых, оцените последствия падения. Ваша цель состоит в том, чтобы ясно увидеть, с чем вы столкнетесь (в буквальном смысле). «Если я сорвусь здесь, то пролечу метра три. Если я поставлю ноги, туда где сейчас руки, то смогу увидеть что дальше. Если я не смогу заложить там стоппер и сорвусь, то пролечу уже шесть, но все еще на три метра выше выступа. Если закладывать там некуда, а я продолжу подъем, то в случае срыва – встречу с полкой».

Такая оценка не подразумевает, что вы готовы к любому варианту срыва. Принимать решение будете позже. Вам необходимо ясно и объективно оценить ситуацию, чтобы принять ответственность за то, с чем вы столкнетесь, не обманывая себя, не прячась от фактов, не пропуская никакой полезной информации.

Скалолаз

И третье, оцените себя, свои реальные навыки и способности. Потенциально опасные ситуации в некоторых случаях являются самым простым выходом. Вы можете определить риск, оценить его и принять ответственность за свой выбор. Брать на себя ответственность в случае, когда вовлечено Это труднее, в отличие от ситуации реальной опасности для жизни. Основная цель заключается в оценке своих возможностей, понимании их соотношения, не позволяя им быть причиной ваших действий или расстройства.



*Быть воином - значит вести уединенные битвы с «чудищем о трех тысячах голов».
Крис Шарма убивает дракона.*

Абсолютная честность

Вы не можете действовать эффективно, основываясь на лжи. Если вы не будете честны перед собой, то ваше внимание будет затуманено обманом. Факты, которые вы могли бы использовать будут ненадежны. Самообман - это способ уклониться от ответственности за действия или результаты, которые неудобны нашему Эго. Как мы это делаем - давно известно. Ранее, мы уже говорили о желании, надежде и менталитете жертвы. Теперь давайте посмотрим на способы уклонения от ответственности: обвинение, отрицание, отговорка, притворство и оправдание.

Обвиняя, вы перекладываете ответственность на кого-то или что-то, таким образом освобождая себя от действий, направленных на изменение результата. Например, во время прощелкивания вы тяните веревку, но страхующий выдает ее недостаточно быстро. Вы срываетесь и начинаете обвинять страхующего.

Отрицание - следующий способ. Например, вы собрались сделать редпойнт, но происходит срыв. Вы как ни в чем не бывало: «Я только пробовал». Это - поведение отрицания. Вы не честны по отношению к своему намерению. Вы говорите, что пробовали, когда фактически настроились на прохождение маршрута.

Отговорки также заставляют нас уклоняться от ответственности. Вы можете сказать: «У меня слабые руки». Отчасти это может быть и верно, но почему они забили так быстро? Как насчет вашего дыхания, вашего баланса и равновесия, какие зацепы вы использовали? Обычное дело - оправдывать срыв слабостью рук.

Вы могли бы *притвориться*, что хорошее лазание не важно для вас. Если вы заявляете: «Мне все равно куда я долез», то вы притворяетесь.

Как и притворство, *оправдание* - способ понянчиться с Эго: «У меня не получилось... Но никто в моей кондиции не смог бы сделать больше». Какое отношение все это имеет к познанию или личной силе?!

Описанное поведение не только отвлекает внимание, но и направляет его в негативную сторону. Оно создает иллюзии, усложняя до невозможного анализ произошедшего, и соответственно возможность чему-то научиться.

Повернись лицом к реальности

Слово действия на третьем этапе - **принятие**. Оно напомнит вам о том, что значить принять ответственность: ясное ощущение действительности в сложной ситуации, сбор объективной информации и честное отношение к ней. Этот этап поможет понять способы, которыми мы вводим себя в заблуждение, выбирая пассивную роль вместо ответственности за свою судьбу.

Принимая ответственность, мы растем, чтобы понять: жизнь – это трудная вещь. Как только мы полностью принимаем сложность жизни как естественную и нормальную, мы прекращаем обижаться или пугаться, сталкиваясь с вызовами. Мы можем видеть в них возможности. Тяжелые ситуации – это способ учиться, а также возможность оценить безмятежность жизни, когда наступает белая полоса. Все познается в сравнении.

Глава 4

Самоотдача

Мы воспитаны быть *потребителями*. Стремясь к воображаемой американской мечте, мы забываем быть признательными и благодарными за то, что мы действительно имеем. Мы привыкли думать, что будем счастливы, когда получим новый автомобиль, всеобщее одобрение или выиграем лотерею. Та же самая концепция проявляется и на восхождениях. Мы считаем, что будем действительно наслаждаться скалолазанием, когда что-то получим: сильные руки, больше свободного времени, редпойнт.

Мышление потребителя приводит нас к мысли, что мы *имеем право* быть счастливыми, и что мы так или иначе *наделены правом* обладать тем, что сделает нас счастливыми. Мы можем усердно работать, но в мыслях ожидаем получить то, что как мы думаем мы заслуживаем. Реальный мир не таков. Мы не имеем никаких прав на счастье. И при этом любой результат не сделает автоматически нас счастливыми. То, чем мы действительно обладаем, что никто не может нам дать или отнять, является способность учиться и расти. Использование этого дара в своих интересах всегда требует реальных усилий. Мы должны отдать что-то. Чем больше мы отдаем, тем больше получаем - независимо от конечного результата. Сочетание самоотдачи и познания как раз то, что приносит счастье. Это - сущность данного этапа.

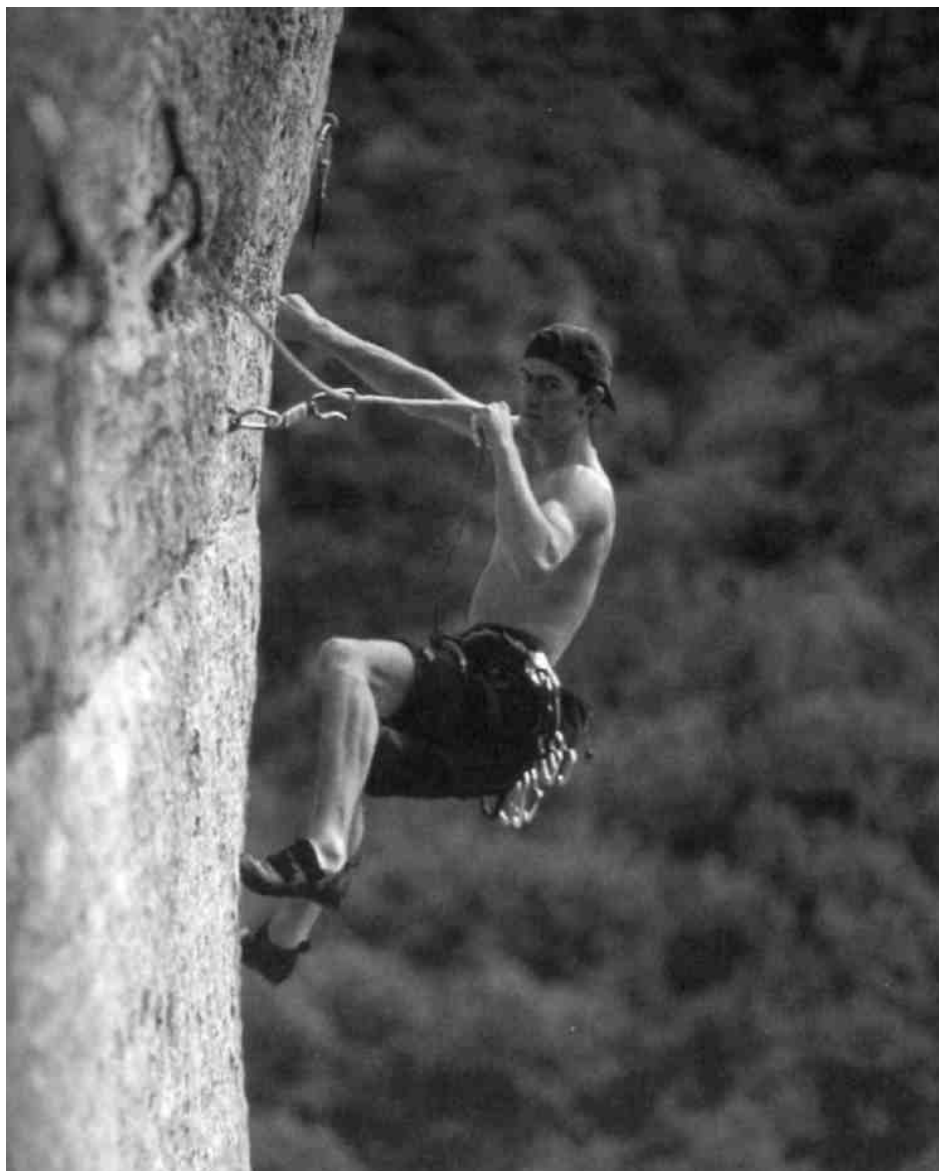
Вещи, которых мы не имеем, не могут помочь нам решить задачу. Мысли о неограниченной силе рук, больших зацепах или дополнительном шлямбуре могут только омрачить действительность, рассеять внимание и усложнить проблему. Вместо того, чтобы сожалеть о том, чего у нас нет, мы можем сосредоточить наше внимание на признательности за то, что мы действительно имеем. Такой подход заставляет нас чувствовать себя наделенными силой. Если мы благодарны за крошечный откол, признательны за выступ на два метра ниже нас, радуемся, что скала перед нами трудна, тогда мы чувствуем себя богатыми. Чувствуя себя богатыми, мы готовы отдавать – отдавать все лучшее, что есть у нас. Это - настроение силы.

Ожидания

Уверенность – это важная составляющая скалолазания. Самонадеянность, с другой стороны, выражает непонимание и непочтительность по отношению к вызову. Вы участвуете в тонком танце с ожиданиями. Имея непоколебимые ожидания, вы не оставляете себе возможности развернуться или научиться чему-то. Без ожиданий вы не будете стремиться к высоким достижениям. Слишком заманчиво пойти легким путем, когда восхождение становится неприятно напряженным. Суть в том, чтобы ваши ожидания были направлены не на определенный результат, а на возможности, действия и познание.

Если вы полностью отдаете себя вызову, то ожидаете изучить что-либо. Сохраняйте это ощущение. Ожидание изучения создает сильную мотивацию, потому что вы получаете то, к чему стремитесь на каждом шагу, независимо от того, насколько труден маршрут или как далеко пролезете. Вы сосредоточены на сборе новой информации. Ваше внимание остается сосредоточенным на настоящем, увеличивая вашу эффективность.

Маршруты на пределе ваших способностей предлагают самые большие возможности для познания, но они же становятся причиной расстройства, если вы ожидаете результат. Вы ожидаете пролезть маршрут, так как эта категория вам по силам - такое отношение рассеивает внимание. Так как маршруты на пределе требуют максимум внимания, умения, решительности и вовлеченности, то любое отступление, скорее всего, вызовет срыв и расстройство, когда ваши надежды не оправдаются.



Ожидание вызова и возможности научиться.

Если вы расстроились, то это верный признак того, что вы неискренни в целях. Если вы хотите легкой победы - найдите менее сложный маршрут. Если вам нужен реальный вызов, то вы нашли его. Если ваш эгоизм хочет награды – самое время посмотреть дракону в глаза и достать меч. Затем сконцентрируйте внимание на безупречности и наслаждайтесь приключением.

Фокусировка

Слово действия на данном этапе - **фокусировка**. Принимая ответственность вы использовали максимум внимания, чтобы ясно, детально и объективно оценить ситуацию. Теперь вам необходимо сосредоточиться на происходящем, на вызове.

Креативное мышление

Джон Гилл и Райнхольд Месснер подняли мировые стандарты альпинизма на новый уровень, но важными являются не их победы по отношению к другим восходителям. Их преимущество заключалось в радикальном, креативном мышлении, отбрасывании оков того, что им говорили. У каждого из нас есть такие кандалы, которые можно выкинуть. Когда мы думаем новым способом, мы развиваем творческий потенциал. То, что еще вчера мы называли невозможным, сегодня уже реальность. Мы видим новые варианты и возможности. Не существует никаких стандартов. Воин – лидер (по отношению к себе), а не последователь чужих мнений.

Глава 5

Выбор

В каждом вызове есть момент истины. Подготовка закончена, но действие еще не началось. Занавес перед представлением. Ваше мышление в эти секунды оказывает огромное влияние на последующий ход событий. Мы можем потратить впустую огромное количество сил на предварительное обдумывание, двойственное отношение и неокончательный выбор, или на пересмотр уже сделанного, своевременного выбора.

Риск комфортной зоны

Люди, включая скалолазов, естественно склонны искать безопасность и комфорт. В рамках контекста нашего «опасного» и «приключенческого» спорта, мы сопротивляемся попадать в опасные и неудобные ситуации.

Как это ни парадоксально, но рисковать – значит фактически увеличивать нашу безопасность и комфорт. Внезапная опасность скрывается везде – потеря работы, автомобильная авария, диагноз смертельной болезни. Укрытие и оборонительный подход к жизни не снижают опасностей. А наоборот превращают нас в рабов собственных страхов и постоянного беспокойства.

Безопасность и надежность, к которым мы стремимся, не являются объективными состояниями. Это - субъективные чувства, которые достигаются через понимание вселенной и наших способностей. Короче говоря, мы достигаем удобства и безопасности, расширяя наши зоны комфорта, а добиться этого можно только рискуя. Мы должны бороться за это ощущение.

Правильный выбор?

Выбор не является правильным или неправильным, хорошим или плохим. Жизнь была бы слишком скучной, если бы все было настолько просто. Вы никогда не узнаете всех долгосрочных последствий своего выбора. Сознательный выбор скорее походит на тестирование наших знаний, обеспечивая возможности для конкретных уроков на бесконечном пути познания.

Маленькая ошибка сегодня может предотвратить большую завтра. «Плохой» выбор часто учит нас и является более ценным, чем «хороший». Воин знает это и избегает давать оценки. Воин вовлечен в процесс познания, в большое приключение, и то, что он ищет - это знание. Хороший и плохой - вводящие в заблуждение понятия.

Но если эти ориентиры не могут вести нас, то как мы можем выбрать? Вместо хорошего/плохого, правильного/неправильного, воин выбирает *сердцем*. Следовать *путем сердца* означает следовать, своего рода, очень личной «пользе», которая является более открытой, скромной и внимательной к глубоким взаимодействиям во вселенной, где мы, в конечном счете, и черпаем нашу силу и энергию. «Хороший» и «плохой» появляются там, где наше Эго ищет внешние стимулы. Путь сердца основан на любви, внутреннем побуждении. Любить то, чем вы занимаетесь, держать на кончиках пальцев то, что вы действительно цените – все это поможет сделать выбор в любой ситуации. Путь сердца безусловно важен, когда вы выбираете риск. Опасный выбор не должен быть принят

небрежно. Он должно отражать внутренние склонности человека, лишённые поверхностных, опасных атрибутов Эго и самообольщения. Основанное на любви побуждение не оставляет сожалений. Совершая такой выбор, вы живёте путем, которым больше всего хотите жить. Только, когда вы действуете подобным способом, вы вызываете мистическую силу намерения.



Различие между бесполезным топтанием на месте и движением вверх часто сводится к вовлеченности. Ее тело сбалансировано, спокойный, положительный внутренний диалог, глаза сосредоточены на задаче.

Падение

Падение, вероятно из-за своего динамического и парадоксального характера, кажется, цитаделью призрачного страха и заслуживает некоторого дополнительного анализа. Наша цель состоит в том, чтобы создать ясную картину выбора, взамен простым ответам да/нет. Мы должны полностью принять возможность срыва. На практике, такое решение многим дается с трудом, особенно тем, кто в основном тренируется в спортзалах.

Поймите, что падения – это естественная часть процесса восхождения. Современное снаряжение обеспечивает большую свободу действий, не беря на себя чрезмерный риск. Чтобы использовать эту свободу в своих интересах, вы должны ближе познакомиться с падением. Вы должны изучить, как вести себя при срывах, чтобы не получить травм. Я предлагаю включить срыв в вашу разминку перед каждым маршрутом. (Безусловно, такая практика должна быть крайне осторожной!) Таким образом, вы прочувствуете что это такое, разовьете некоторое мастерство, и сможете относиться к срывам как к инструменту, который можно отлично применять для решения некоторых задач. В противном случае, ваше внимание будет больше сосредоточено на страхе перед падением, и меньше на самом восхождении.

Что принять?

Решение взять на себя риск - что это означает? Чего вы действительно добиваетесь? Крайне важно выбрать соответствующую цель и точно знать, что она из себя представляет. Иначе, вы рискуете принять слишком твердолобый выбор, не замечая полезные варианты, или выбор окажется слишком неопределенным, открывая вас страху и постоянному пересмотру.

Для каждого решения, независимо от сложности маршрута, есть только два возможных результата: вы проходите участок, или вы срываетесь. Чтобы действовать наиболее эффективно, вы должны абсолютно принять любой результат. Если вы не можете этого сделать, вам необходимо пересмотреть вызов или отступить.

После изучения и экспериментирования, выберите понятную последовательность первых шагов. Что дальше – не совсем ясно. Ваш план должен быть гибким, но вы не должны путать гибкость с неопределенностью. Ваш план должен быть настолько ясным, насколько возможно. Конец риска может быть вершиной подъема, следующим шлямбуром, или любым пунктом, который вы обозначили заранее, и где вы можете переоценить следующий шаг. Такая позиция отправляет вас в неизвестное с оптимальной комбинацией интуиции, решительности, собранности и умственного расслабления.

Ваш разум должен чувствовать себя удовлетворенным тем, что он подготовил вас к риску. Чувствуя себя уверенно, разум может отступить и позволить интуитивным процессам вступить во владение. Это позволяет новой информации легко включаться в процесс.

Вход в зону риска

Подготовка закончена. Пора принять решение.

Мы часто колеблемся, сталкиваясь с риском, и это понятно, ведь мы приближаемся к моменту истины. Вместо того, чтобы оценить волнительность момента, мы часто пытаемся скрыть это чувство. Некоторые скалолазы имеют привычку рисковать, не принимая решение сознательно, а потом «внезапно» оказываются перед проблемой. Это - их уловка, чтобы подтолкнуть себя к действиям, на которые они боятся взглянуть открыто. «Проиграть или победить» - их кредо, в котором, как правило, они не совершают сознательного выбора. Еще одна уловка – это спешка при принятии решения прежде, чем реальность смогла проявить себя в полной мере. Что позволяет избегать беспокойства, обусловленного процессом принятия решений.

Ни один из этих подходов не является эффективной, творческой стратегией. Внимание отвлечено, сводя к минимуму важнейшие аспекты опыта, и увеличивая реальную опасность. И наоборот, сознательный выбор ведет к безупречному использованию внимания.

Процесс выбора направляет ваше внимание в определенную сторону - или к риску, или к отказу. Помните, *не рисковать* – это существенный выбор. Избегание определенных рисков является частью пути к знанию и силе. Оценка риска и подготовительная работа – весьма ценные действия. Теперь мы собрали всю доступную силу. Получить больше можно только отправившись в неизвестное.

Непреклонное намерение

Направление внимания к выбору - это больше, чем просто переключение фокуса. Это драматичное, очищающее событие. Внимание, сосредоточенное в направлении выбора, является новым фактом: **намерением**. Намерение воина – это мощнейшая сила. Он намерен действовать не абы как, а всем своим существом. Дон Хуан называл момент принятия решения *вратами намерения*, а психическое состояние за ними - *непреклонным намерением*.

Непреклонное намерение означает 100-процентное обязательство по отношению к риску и действиям. Безусловно, в каждом конкретном моменте присутствует гибкость, поскольку появляется голос интуиции, но стремление «вперед» является жестким и непреклонным. Процесс выбора – это искусство решительности. Слово «решительный» (*decisive*) происходит от латинского *decidere*, буквально «отрезать, отсечь». Вы отсекаете то, в чем больше нет необходимости: невыбранные варианты, неуверенность и споры с самим собой. Вы отсекаете возможность колебаний, сомнений и удивлений. Ближайшее будущее становится очень простым. Вы полностью предаетесь единственному плану действий. Поскольку вы сохраняете 100-процентное внимание, то получаете помощь скрытых сил. Эти силы - неограниченный потенциал вашего подсознания.

Момент истины

Мы часто слышим «борись-или-пролетишь» о моментах опасности и риска. Это не путь воина. Если вы оцениваете риск и не принимаете его - вы не пролетаете. Вы выходите из боя, сознательно и без паники. Если вы выбираете риск - вы не боретесь. Вы встаете и принимаете вызов.

Другие говорят: «Страх заряжает. Он мотивирует меня и помогает совершать восхождения». Такие заявления показывают, прежде всего, что скалолаз испытывает недостаток в мотивации. Он преодолевает свою низкую мотивацию, создавая страх. Вялость, страх и стремление поскорее «закончить это» - не союзники истинной цели воина. Физиологически, такой подход сопровождается скачками адреналина, которые приводят к чрезмерному растрачиванию сил и энергии. Это - не показатели эффективного лазания.

Если вы используете страх в качестве побудительного мотива, то это верный признак более существенной проблемы: вы очень далеки от любви. Вместо того, чтобы накачивать себя страхами, наслаждайтесь своей любовью к восхождениям.

Вы почти готовы. Теперь, сформируйте свое непреклонное намерение. Слово действия на этапе выбора – **обязательство***. Создайте ясное различие между временем взвешивания вариантов и решающим моментом, между подготовкой и действием. Переход должен быть резким и категоричным. Создайте момент истины, острую грань. Каждый атом вашего существа должен знать, что вы больше не готовитесь - вы начинаете битву.

До сих пор ваш разум был вовлечен в широкий внутренний диалог, оценку, исследование и фокусировку. Вы собрали все возможные знания о неизвестности, которую хотите испытать. Вы принимаете оба результата: восхождение или падение. Не начинайте прежде, чем будете готовы, но когда начали - вперед! Теперь вы отправляетесь на поиски знания.

Как только вы переступаете грань, внутренняя болтовня прекращается. Подсознательные и интуитивные процессы вступают в силу. Разум становится тихим, наблюдающим пассажиром, которого несут вперед крылья намерения.

** commitment – обязательство, совершение, обязанность, вовлеченность, направление*

Глава 6

Слушание

Действие началось и вы находитесь в нем, полностью и непосредственно. Трудное восхождение не является препятствием или опасностью, а скорее – это урок интенсивного изучения. Вам необходимо открыто смотреть на любые проблемы и не пытаться управлять творческим хаосом ситуации. Когда вы действуете, то прекращаете думать и просто двигаетесь, как в танце. Во время паузы, или когда дискомфорт достигает критического уровня, локомотив разума настигает вас. Ваша цель состоит в том, чтобы минимизировать это вмешательство. Для этого необходимо использовать свое тело: глубокое дыхание, непрерывное лазание и «мягкий» взгляд. Вы можете поразмышлять над этим процессом сейчас, но во время действия – только практика.

Вы действуете с непреклонным намерением, но в процессе лазания появляются возможности для колебаний и обдумывания. Например, при прохождении он-сайт трудного участка, когда вы достигаете большого захвата. Вы начинаете цепляться за ощущение контроля в этой позиции. Задерживаетесь на своем комфортном острове, и краткий, полезный отдых плавно перетекает в колебания. Вы пытаетесь управлять ситуацией вместо того, чтобы доверять процессу. Намерение начинает сгибаться. Экспериментирование и планирование шагов дают вам контроль над ситуацией. Это полезно. А вот позволять себе управлять ситуацией, когда это не способствует познанию – не есть хорошо.

Восхождение похоже на разговор. В беседе многие люди прекращают слушать то, что им говорят. Их внимание сосредотачивается на том, почему они согласились/не согласились с тем-то и тем-то. Они заранее планируют, кому и что скажут, даже при том, что их замечание, вероятно, будет не в тему. Все заканчивается тем, что они направляют энергию на защиту своих убеждений вместо того, чтобы быть открытыми. То же самое происходит и на скале. Вместо открытого оптимизма, вы формируете ожидание проблемы. Все этого – бесконечные головы коварного дракона. Мы немедленно улавливаем такую позицию собеседника при разговоре: человек озабочен собственными идеями и не слушает других. Он пытается управлять беседой, потому что уже все запланировал и избегает новых идей.

Если вы обнаружили себя вцепившимся в большую зацепку или создающим неэффективные телодвижения, помните, что это – эгоизм. Поднимайте свой меч без колебаний. Убивая Эго вы становитесь свободными, восприимчивыми и готовы слушать то, что происходит «здесь и сейчас». Вы должны слушать неизвестное.

Слушание

«Слушание» – это метафора, которая имеет отношение не столько к ушам, сколько означает восприимчивость. Когда вы будете слишком сосредоточены на определенном плане восхождения, то будете склонны щурить глаза и создавать ощущение концентрации во лбу и висках. Когда вы открываетесь, лицо расслабляется, взгляд становится «мягким», роль глаз снижается, уступая место ушам. Восприимчивость – основное качество слушания, которое сильно отличается от наблюдения. Мы можем видеть только в определенном направлении, но слышим на 360 градусов. Когда мы слушаем, мы уделяем внимания всей окружающей среде.



Если маршрут обладает причудливой особенностью, и ваш разум понятия не имеет, как подниматься - слушайте скалу. Замечайте нюансы. Избегайте «туннельного» видения. Выходите из комфортной области своего репертуара методов и учитесь.

Может показаться, что непреклонное намерение противоречит позиции слушания, но это не так. Начало действия происходит по заранее определенным шагам, но затем, ваше намерение должно быть в состоянии использовать новую информацию. Намерение состоит не в том, чтобы взяться одной рукой здесь, а другую ногу поставить там. А в том, чтобы продолжать восхождение через риск. Другими словами, вы берете на себя 100-процентное обязательство действовать и прилагать усилия, а не следовать определенному набору методов или шагов.

Ваше восхождение должно быть текучим и спонтанным. Отсутствие ожиданий и настроя на результат позволяет обращать внимание и слушать скалу. Намерение остается в настоящем. Вы остаетесь сосредоточенными в каждом усилии. Ожидание также может относиться и к тому, что вы считаете трудным/сложным. Вы можете пропустить варианты,

потому что уже решили что тут потребуются максимальные усилия. Напомните себе оставаться открытыми для зацепок или движений, которые могут противоречить вашему предвзятому понятию сложности. Трудность – это настроение. Что трудно одному, для другого не представляет никаких проблем. Это восприятие скорее имеет отношение к чувству, а не к физической силе.

Помните, ваш уровень восприимчивости определяет скорость изучения. Если разум начинает думать, направляйте внимание на контроль дыхания. Почувствуйте зацепки как есть, без оценок хорошая/плохая, легкая/сложная.

Интуиция

В современной культуре интуиция – нечто неопределенное и часто высмеиваемое качество. Аналитическая, левая часть мозга имеет тенденцию игнорировать или отрицать интуитивное знание. Для воина интуиция является вполне определенной и крайне важной. Это его связь со скрытой информацией и неосуществленными возможностями. Если вы блокируете интуитивный поток, то лишаетесь очень важной информации. Интуиция не логична. Мы не можем проанализировать, как или почему мы интуитивно знаем что-то, но все же у большинства из нас были события, которые убеждают нас, что интуиция реальна. Не путайте истинную интуицию с внутренним диалогом. Интуиция прибывает из подсознания и имеет тенденцию проявлять себя как очень ясные и определенные чувства о необходимости выполнения чего-либо. Внутренний диалог проявляется как более амбициозные и интенсивные мысли, и, как правило, связан с проблемами Эго.

Интуиция – это драгоценная возможность доступа к неизвестному, которое является окончательным источником любого нового знания. Развивайте свою восприимчивость к интуиции. Когда вы получаете очевидно случайную мысль, просто не отказывайтесь от нее. Будьте любопытны и следуйте за ней. Интуиция тихо шепчет – научитесь слушать ее негромкий голос.

Следующие методы помогут вам развить восприимчивость до интуиции:

- Наблюдайте за собой. Отдаляясь и наблюдая себя из позиции Свидетеля вы признаете интуитивные сообщения с большей готовностью.
- Дышите непрерывно. Такое дыхание помогает рассеять беспокойство, а также держит вас в настоящем. Когда вы находитесь «здесь и сейчас», интуиции легче достучаться.
- Будьте открыты и любопытны.
- Почувствуйте свой центр тяжести и держите его в равновесии. Центр тяжести человека находится на два сантиметра ниже пупка. Держите этот центр на линии между опорной ногой и рукой, которой вы держитесь. Или распределите вес равномерно между точками опоры. Тогда ваше внимание не отвлекается на дисбаланс, и лучше замечает тонкие интуитивные сообщения.
- Не будьте поверхностны. Такое отношение игнорирует или дискредитирует интуитивную информацию. Сосредоточьтесь на вариантах и возможностях вместо мнений и оценок.
- Говорите с собой вопросами. Когда вы задаете вопрос, то в некотором смысле, посылаете требование подсознанию найти ответ. И он приходит через интуицию.

• Наконец, следуйте за глазами. Интуиция проявляется через глаза, направляя ваши движения. В *Силе безмолвия* дон Хуан заявляет, что намерение вызывается глазами, а в *Огне изнутри* поясняет, что глаза – это ключ в неизвестное. Ваше тело естественно стремится находиться в балансе. Интуиция, через глаза, направляет движения, чтобы прийти к равновесию. Ваше тело знает.

Дело в том, что нашему восприятию нельзя полностью доверять, но все же мы должны положиться на него для получения информации. Воин ищет усиленную форму восприятия. Он дисциплинирует свой ум так, чтобы его обычное восприятие больше соответствовало любви к жизни и жажде познания.

Контролировать себя вместо ситуации

Неконтролируемое восхождение может быть опасным. Это нежелательное состояние. Однако, между самоконтролем и контролем над ситуацией есть серьезная разница. Самоконтроль – это состояние, где вы эффективно работаете и совершенствуете себя через риск. Оттачиваете мастерство управления разумом и телом. Контролировать ситуацию – означает, что вы пытаетесь управлять вещами, которыми управлять нельзя. Вы пытаетесь создать комфортную область в зоне риска, чрезмерно цепляясь за элементы безопасности.

Признаками этого являются медленное лазание, статичность, сопротивление или страх перед безопасным срывом, чрезмерное усилие на захвате, прерывистое дыхание, установка закладных в количестве большем, чем необходимо. Все это лишнее. Этапы подготовки и принятия выбора позволяют вам создавать ситуацию, в которой можно полностью отдаться риску. Наслаждайтесь свободой, которую позволяет подготовка воина.

Доверие

Вы продвигаетесь по гладкой плите к заветной трещине. А там обнаруживаете, что трещина не так хороша, как казалось снизу. Не боритесь – следуйте. Прочувствуйте свое новое открытие. Это неполное, интеллектуальное знание, исправляемое через опыт. Теперь вы находитесь в процессе достижения лучшего результата – знания. Примите ситуацию. Доверие соединяет вашу способность оценить риск заранее и способность принять фактический вызов. Думайте о возможностях, сохраняйте намерение. Однако, не путайте возможность с надеждой. Вы не *надеетесь* ни на какой определенный результат. Просто доверяйте процессу. Вы пролезете или сорветесь, но в любом случае результатом будет познание.

Когда вы находитесь в зоне риска, разум начинает суетиться. Чтобы заглушить хаос он создает мысли о комфорте, пытаясь убедить в невозможности продолжения. Эти мысли – чистый обман. Разум лжет, размышляя в зоне риска. Доверие сохраняет рассудок на расстоянии. Наблюдайте за своими мыслями, позволяйте им проходить мимо и сохраняйте намерение. Вы достигнете этого, не споря или рассуждая с самим собой, а сосредоточившись на теле. Дышите сознательно и непрерывно. Концентрация на дыхании возвращает вас к потоку движения и действий. Продолжайте двигаться. Не ждите совершенства. Используйте зацепки, которые есть. Слушайте Святого Найка: «Just do it».

Как только вы начали, мышление становится одним из действий. Вы «расцепляете» рассудок. Позволяете свободно смешиваться информации, которую получили на этапе подготовки с новой, появляющейся в процессе лазания. Позвольте интуиции вести исследование неизвестного, потому что разум здесь бессилен. Слово действия на данном этапе – **доверие**.

Глава 7

Путешествие

С самого рождения нас учат быть конкурентоспособными, ценить достижения и результаты. Нас хвалят когда мы делаем что-то для себя или «продвигаемся». Упор делается на светлое будущее, за которое мы готовы пожертвовать настоящим. Странно, но как только достигаем цели - мы ощущаем, что это вообще не великое достижение. И не собираемся там оставаться. Мы можем даже оглянуться назад с ностальгией к той страсти, которую испытывали когда стремились к Земле Обетованной. Неизбежно мы начинаем новое путешествие, а потом следующее. Фактически, таким образом проходит вся наша жизнь.

Воин – 100% реалист. Он знает, что жизнь – это путешествие, и вместо того, чтобы мчаться вслепую к следующей цели, он ценит «сам процесс» и действует сознательно в рамках этого.

Часто ли вы говорите: «Как только я решу эту проблему, то смогу действительно начать работу»? Здесь, вы откладываете то, чего хотите достичь до тех пор, пока не создадите себе безмятежную, идеальную окружающую среду. Совершенства не бывает. Хаос продолжается и он сковывает вас. Почему бы просто не начать работу, в хаосе или нет?

При восхождениях вы постоянно сталкиваетесь с неизвестным. Появляется много новой информации, и нет никакой возможности закончить одну задачу прежде, чем начать другую. У большинства из нас нет таких навыков. Когда наш нормальный, постепенный способ реагирования не работает, мы склонны к панике или сопротивлению. Когда сталкиваемся с хаосом, мы пытаемся избавиться от него. Воин знает, что это невозможно, и стремится найти внутреннюю гармонию посреди хаоса.

Целенаправленный поиск риска позволяет нам практиковать «работу с хаосом», но часто наша реакция состоит в том, чтобы мысленно покинуть сцену. Мы пассивно хотим все упростить и чтобы «решилось само собой». Фактически, когда мы остаемся расслабленными, без желаний и надежд, то повышаем нашу эффективность. Мы должны принять хаотическую природу опыта и уделить этому максимум внимания. Мы достигаем этого состояния, думая как путешественник.

Мысли о результате вызывают бессвязное мышление, которое мешает работе. Физическое тело всегда в настоящем, но разум живет в прошлом или будущем. У вас не может быть мысли о настоящем моменте, потому что пока она сформируется уже все пройдет. Когда вы находитесь в зоне риска, то должны сосредоточиться на непосредственном восприятии. Если внимание не в настоящем во время опыта, то вы будете плохо его помнить. Вы не вспомните структуру скалы или чувство внезапного интуитивного постижения неуловимых шагов и движений. Ваше внимание убежало вперед, чтобы погрузиться в фантазию будущего успеха.

Думая как путешественник вы избавляетесь от страха неудачи. В настоящем нет неудач. Успех также не важен. Мышление путешественника опирается на изучение и увеличение личной силы, а не на результат.



Это долгий путь, так наслаждайтесь им. Смакуя каждый метр Лангуста.

Правда о том, что его время на Земле ограничено помогает воину ценить настоящее. Воин позволяет смерти быть его советчиком. Это может казаться зловещим, но это помогает относиться к жизни серьезно. Это - просто сугубо деловое напоминание, что каждый момент имеет значение. Перед лицом нашей смерти внешне ориентированные ставки и мелкие уловки Эго кажутся смешными. Осознавая неизбежность смерти, мы перестаем цепляться за результат. Все наши внешние достижения придется вернуть. Так что, в определенном смысле, нам нечего терять. Смерть всегда советует нам использовать внимание на то, что важно - познание и рост.

Это не означает, что надо быть беззаботными. Наше время на Земле драгоценно, и мы не можем тратить его впустую. Второй попытки не будет. Воин стремится предпринять каждое действие так, как будто это его последнее сражение на Земле.

Заключение

Глубоко любить то, что делаешь. Это - основа Пути Воина.

Внимание сосредоточено на настоящем.

Все живые существа рождаются, растут, а затем умирают.

Тот, кто твердо обосновался в комфортной зоне, медленно угасает.

Он должен жить и рисковать, чтобы учиться и расти.

Воин готовится к рискам, он знает, что они неизбежны.

Он собирает информацию и максимально изменяется для встречи с неизвестным.

Он знает, что Эго будет препятствовать его усилиям.

Он отклоняется в позицию Свидетеля.

В его руке всегда находится меч, готовый снести очередную голову дракона.

Он оценивает последствия и сосредотачивается на возможностях.

Он принимает решение - рисковать или нет.

Он исключает любые возможности изменения решения, колебания или сомнения.

Он *намерен* и полностью предается действию.

Он находится в новой области, полной захватывающего и неизвестного.

Его ожидают сомнения и страхи.

Намерение воина непреклонно.