

# Отчет о десятой международной лаборатории Аутентичного Движения

## Содержание

РЕЗЮМЕ.....	1
СПИСОК УЧАСТНИКОВ .....	2
РАСПИСАНИЕ И ПЛАН РАБОТЫ.....	3
РЕФЛЕКСИИ УЧАСТНИКОВ .....	4
<i>Тамара Юзефовски</i> .....	4
<i>Александр Гиршон</i> .....	8
<i>Юля Стракович</i> .....	12
<i>Алексей Константинов</i> .....	18
<i>Dovile Binkauskaitė</i> .....	22
ФОТО ДОСКИ.....	24

## Резюме

Десятая лаборатория прошла в Литве в ритритном центре [IntegraHouse](#) с 4 по 8 июня 2018 и собрала 16 участников из России, Украины, Беларуси, Литвы, Словении и Израиля.

Фасилитировал лабораторию Александр Гиршон <http://girshon.ru/>

Организатор Юля Корзунова

Сайт проекта <http://www.authentic-movement.by>

## Список участников

Тамара Юзефовски

Ольга Пронченко

Юлия Стракович

Евгений Уханов

Маша Гусева

Алексей Константинов

Татьяна Лазовская

Евгения Павлова

Ирина Тищенко

Dovile Binkauskaite

Ирина Вдовенко

Татьяна Топорова

Александра Степаносова

Анастасия Годя

Юлия Корзунова

Александр Гиршон

## Расписание и план работы

### 4.06

14.30 Круг знакомства  
Парный процесс по 15 мин  
Ужин  
Заполнение доски

### 5.06

10.30 Разминка  
(10 мин движения, 10 мин медитация с закрытыми глазами, 10 мин медитация на пустоту)

Обсуждение медитации на пустоту и след. Формата

Long circle 45-15-60

14.00 обед

16.00 Групповое свидетельствование - проговор

Лаборатории:  
АД и время в 4-ках

19.00-19.45 ужин  
Проговор о времени и программа на след. дни

### 6.06

10.30 Разминка

Обсуждение след. Формата

Внешний и внутренний источник движения  
в парах в общем кругу, по 8 мин.  
внутренний/внешний/баланс  
16.00 После обеда Лаборатории

АД свидетельствование с закрытыми глазами  
АД на плоту  
АД с пустотой

Ужин  
Свободное время

Ночная беседа о культурно-историческом контексте практики

### 7.06

Разминка  
Круг  
Отчеты о лабораториях  
Тема не-встречи

2 группы, По 2 этапа, Двигаются/могут открывать глаза, свидетели могут взаимодействовать и т.д.

Обед  
Sharing. Сложные чувства.

Перерыв

Прогулка в одиночестве - Ритуал - приношение даров - Рассказывание историй

Ужин

процесс с музыкой

### 8.06

10.30-13.00 Разминка

Проговор о лаборатории и формате завершения

Movement ritual

30 мин. Движения+обсуждения в малых группах и записи

Прощальный обед

## Рефлексии участников

Тамара Юзефовски

Я иногда думаю, на мгновение - что бы было бы со мной и с моим миром, если бы я не поехала на лабораторию год назад? и сейчас?

Не важно

Благодарности.

Юле Корзуновой.

Юлька, ты волшебница. Найти, собрать, организовать, доставить, все вот это вот - спасибо тебе. Огромное, от всего сердца.

Саше Гиршону.

Ты учишь, я учусь. Я не знаю, как это сказать словам.

Людам.

Всем, новым, старым, с кем попала в процессы и с кем не попала. За встречи, за время, за пространство, за лабораторию.

Villa Viesai

Очень хорошее место. Тихое, доброе, расположенное для помолчать вечером и для поговорить. Озеро особенно доставляло удовольствие, как и лягушки и комары.

InTegra

Отдельное спасибо хозяевам за то, что она есть.

О Лаборатории.

2 месяца я набираюсь сил и терпения записать и оформить как то все, что получилось и не получилось тоже.

Лаборатория для меня была, споткнулась, восстановилась, началась заново и продолжилась и, как обычно, оказалась вообще не о том.

Или и не о том тоже.

Я ехала за Пустотой. За той, из которой все начинается или в которой все заканчивается, за тем состоянием, которое за аутентичным движением. За движением вообще. Я это искала - я это получила. Пустоту в 4 проявлениях:

- как место настолько плотно нашпигованное самой разной информацией, здесь каждый атом содержит всю историю всех вселенных от и до, и ум скользит в этом море, просто не успевая осознать и видит - пустоту.

- как место полного спокойствия, та точка баланса всего и вся, из которого собственно и начинается любое движение. Любое что-то, что потом оказывается чем угодно.
- как место полной абсолютно равнодушной отстраненности. не баланса, а именно отсутствия сути.
- как место отсутствия всего. тот самый момент, когда разрываются связи между атомами и я понимаю, больше ничего никогда не будет.

И если первые два состояния мне в какой то степени (смешно, но все же) более менее близки и понятны, то последние две - корячат мозг и оставлять меня в покое не собираются. Не могу сказать, что и первые где то бросили меня со мной, но все же все же.

из текстов второго дня лаборатории

*В пустоту шаром  
Через нору звука  
Есть другой путь - может  
Нет меня там дальше  
Нет телесной сути  
Только шар собраться  
В тело попытался  
Нет дорог без звука*

Вторым большим приходом для меня получился вопрос и тема Времени.

И интересный выход в реальность - я перестала пропускать нужное время, хотя живу сейчас в таком раздолбанном режиме, что жаворонки с совами мне походу скоро отомстят жестоко.

*Пульсирует память вечности в песке безвременья без ожидания без направления без понимания*

*Зачем ждать, зачем быть, зачем звучать если уже есть все*

*Пустота без смысла - смысл в ней самой без понимания. Нет понимания пустоты в пустоте.*

*Слишком много смыслов сразу собираются в точку - шар движется через нору бессмысленности в поле пустоты.*

Но Лаборатория не была бы Лабораторией, если б все было так просто. Наши посиделки у камина, дорожные разговоры, острые невстречи и непонимание, отчаяние и разочарование.

Очень большое разочарование в себе. В своем представлении о своем мире, о своем же желаемом месте в этом мире.

Вплоть до развенчания личных мифов и истории и злобного сшибания значимых мифологических фигур с пьедесталов.

Очень жаль, что всего 5 дней. И очень хорошо, конечно же, что всего 5. Немного тяжело, что от Лаборатории до Лаборатории есть жесткий недостаток в живом общении, ну уж как есть.

И одновременно острое желание посмотреть на все, на всех и на это еще раз. Через год. Без фильтров.

Несколько раз звучала мысль что Лаборатория умерла. Что она не такая как была. Мне не с чем сравнивать. Что год назад, что сейчас - Лаборатория - место, где я расту. И люди - с которыми и об которых я расту. И мысли/идеи/понимание - которым я расту. На мой взгляд - Лаборатория живет и переживет всех нас.

Последний процесс - Ритуал закрытия. Пожалуй с него началось переосмысление. Очередное

Последний процесс, закрытие лаборатории, ритуал.

Прямоугольник, очерченный свечами, 15 минут соло - в центре только 1 участник, они меняются, 30 минут - групповой процесс, каждый может стать движущимся или остаться свидетелем.

Свидетельствую процесс из такой далекой глубины и пустоты, что слова давно уже оказываются лишними и ненужными.

Очень странный процесс.

Вообще ощущение, что лаборатория началась вчера, после попытки, нелепой и странной, выстроить мосты, и сегодня она только начинает раскручиваться и набирать обороты.

А нет. Все, жизнь прекрасна и вот прямо сейчас мы едем в Клайпеду.

И с момента последнего ритуала прошло уже больше 3х часов.

Итак

Свидетельствую издалека, из глубины и нежности, радости и состояния пустоты и покоя, свидетельствую все же встречу, и вижу - вижу - каждого и в кругу соло, и за границей свидетелей, и внутри и снаружи жизни.

Очень трудно восстановить трекинг.

Ярко помню танец одной из движущихся. Движения плавные и мягкие, собирающие, руки двигаются от тела и к телу, собирая, складывая у сердца и отдавая от сердца центру и миру.

Ярко помню, как делают шаг вперед двое движущихся, и следом, отставая буквально на полшага - еще одна.

И продолжают стоять в линию, границей.

Граница - люди на ней, бездна под ногами и свет солнца над головой - основное что я помню из последнего проговора.

Время останавливается и вычеркивается из моего мира, я одна, я со всеми, но я все равно будто за кругом и я делаю шаг в круг.

1 процесс - короткий, я делаю несколько шагов в центр и понимаю, что я танцую с центром, с пустотой, с нежностью и одиночеством. Я чувствую, как вокруг меня струится и клубится поток, я черпаю из него и выкладываю в центр.

И, завершив, отхожу назад.

Продолжаю свидетельство, вижу выходящую движущуюся, меня наполняет боль и печаль от ее недопонятости, уникальности и изолированности. На глазах появляются слезы. Ее движения легки и как будто не здесь. Вижу, как она опускается на колени, на руки, потихоньку ее стопы отрываются от пола, и застывают в воздухе, и эта картина - белые белые ступни на фоне черной юбки - врезается в память жестким и резким контрастом.

Вижу в центре взаимодействие еще двух движущихся, приходит ощущение завершения работы и закрытия какого-то процесса.

В какой то момент в центре одна движущаяся двигается очень мягко и довольно быстро, а еще 6 человек частично стоят, частично в нижнем ярусе. И получается цветок с движущейся в роли сердцевины, меня охватывает ощущение потока и нежности зеленого цвета.

Делаю шаг вперед, закрываю глаза, и понимаю, что я внутренне готова к контакту. Что мне хочется взаимодействия, какого то. Но... никого рядом нет. И я стою, с поднятыми руками и жду. И понимаю, что хоть времени и нет, но осталось очень мало времени до конца - до Конца!

И в этот момент другой движущийся нащупывает мои ноги, обнимает и гладит ступни. Я чувствую радость и желание продлить контакт, наклоняюсь, прикасаюсь к его плечам, глажу спину, понимаю, что я сижу на корточках и его голова между моих коленок. Я чувствую внутренний импульс поднять его с колен, но уже звучит колокольчик и мне остается только впустить в себя его трепетную нежность и немного обнять такую живую спину под моими руками.

Я делаю шаг назад, мы собираемся в круг, закрываем его и гасим свечи.

Через год буду ждать приглашения. Очень.

Всем спасибо.

## Александр Гиршон

Впервые испытываю такое сопротивление отчету. Дотянул до конца года. Только внутреннее обязательство продолжает двигать. Вытащу на берег это бревно. Сопротивление есть и потому, что осталось много незавершенного и неприятного, и потому что есть часть, о которой я не готов писать публично. Отдельные процессы, конечно, вспоминаются, если сфокусироваться. Попробую пройти последовательно с рефлексией из сегодня. Может быть, из момента сегодня это будет уже другая Лаборатория.

И вместе с тем неизменна внутренняя ценность этого пространства - пространства практики, углубления в нее, нахождения новых граней, вспоминание забытого, новые идеи... И всегда есть сожаление, что кто-то, кого хотел видеть - не приехал. И волнение и предвкушение от новых участников.

В первый день спокойная радость и расширение. Парный процесс с Лешей, прекрасный в своей "таковости". Все просто есть и это прекрасно.

Вот текст после процесса, посвященный Алексею Константинову:

*Шаг за шагом иду в тишину  
Пить из небесных источников  
Сладкие слезы ветра*

*Как он играет  
на натянутых струнах моих сухожилий*

*Мир неизбежен  
Этим летом мир неизбежен*

*Чаша неба гудит  
Над головою  
Собирает  
Сладкие слезы ветра*

Всегда интригующий процесс заполнения доски. С одной стороны, мы проходим раз за разом по похожим или тем же областям смыслов, но интерес и жизнь в них не исчезают. Когда заполняем доску, присутствует интрига: что именно из этого воплотится, а что уйдет в тень, и как проявится то, чего нет на доске?

Интересно, как начинает работать групповое пространство, когда обнаруживается, что форматы, принятые мной как само собой разумеющиеся, для других таковыми не являются. Если у меня есть ясное переживание нужности медитативной настройки на



процесс, то для других участников непонятно, зачем сидеть, когда можно сразу двигаться? И я не могу объяснить, у меня же просто так есть, и принять не-ценность своей ценности для другого и означает принять другого, только потом сложнее находить общую почву.

В итоге все заканчивается "Долгим кругом", который я сейчас не помню, как и обсуждение группового свидетельствования.

Текст из процесса:

*Чувствую присутствие другого  
Как недоразумение  
Как раздражение кожи  
Как всепоглощающую дыру внимания*

*Чувствую присутствие другого  
Как опасность  
Как возможность  
Мою возможность  
Стать другим*

Идея работать с темой "Аутентичное Движение и время" возникла у меня, потому что иногда интересно свидетельствовать процесс не-линейно. Например, у меня был процесс из двух частей и мне захотелось свидетельствовать параллельно эпизоды первого и второго процессов. Или, один из своих процессов я свидетельствовал в обратном порядке - от конце к началу. Ну и интересно сравнить два базовых формата соотношения свидетельствования со временем - линейный нарратив и эпизоды.

Это показалось интересной и, как оказалось, очень большой темой. Из нашей небольшой лаборатории я помню свой процесс с соматическим восприятием времени: каждый пласт тканей и паттернов внутри меня живет в своем времени, время - это многослойные потоки и процессы сосуществующие в размытом космосе тела.

Еще один процесс, который я хорошо помню - это Аутентичное Движение с разными источниками движение - внутренним и внешним. Сам формат был простым: в парах, две части в движении, когда я внутренне сосредотачиваюсь на внутреннем или внешних источниках, чтобы ими ни было.

Мне, как движущемуся, было интересно наблюдать за подвижной границей между внутренним и внешним в процессе. Как одна часть меня по отношению к другой становится внешней, ощущение движения без обращения к форме воспринимается более внутренним. И итоговое растворение - везде я вовне и внутри.

Потом была наша маленькая лаборатория "Ад на плоту". Идея была двигаться на подвижной и неустойчивой опоре. Ну и то, что это может быть красиво. □ В итоге, ничего особенного найти не удалось.

В групповом обсуждении тем, записанных на доске, оказалось, что сложная и интересная с моей позиции тема о культурно-историческом контексте практики, совсем не вызвала отклика. Тогда мы с Лешей Константиновым переглянулись и решили вынести эту тему в кулуарные обсуждения. И ночью у камина начали разворачивать прекрасное в своей изощренности кружево аллюзий и намеков на ландшафты европейской истории и философии. Сейчас уже невозможно воспроизвести линию разговора, но он совершенно точно стал критической точкой для Лаборатории. Часть группы почувствовала себя исключенной, потому что мы не заботились о разъяснении всех переходов и отсылок, потому что воспринимали этот разговор как частную беседу. Так появилась тема не-встречи, задавшая тон последующей части Лаборатории.

Мы много говорили, про эту не-встречу на следующий день. Понимания не прибавлялось. Мы сделали прекрасный ритуал с дарами и отпусанием их на плоту.

И традиционный для Интегры процесс с музыкой. Две чаконы, Баха и Витали.  
Вот запись после процесса:

*Танцую, я вспоминаю ошовскую медитацию "Мистическая роза", где чередуются плач и смех, потому что в моем процессе рыдание и ликование становятся одним и тем же. И нельзя спрятаться от прохладного и беспощадного света закатного солнца. В какой-то момент мне приходит образ, что Солнце - это семнадцатый участник Лаборатории.*

Текст после процесса с музыкой:

*Снова через Баха стучится Бог:  
Кто там несчастен? Кто занемог?  
Кто не пускает сам себя за порог?  
Кто хочет выкинуть из слова слог?  
Кто хочет счастья, забыв, что всегда одинок?  
Кто хочет силы, забыв, что за силой Бог?*

*Бах вычисляет гармонию нотных строк.  
В сердце его калачиком свернулся Бог.*

Последний день тоже был посвящен попыткам собрать "тело Лаборатории" через торжественный Movement Ritual. Судя по неслучившемуся отчету, какая-то часть опыта так и не была собрана.

Текст после одной из прогулок:

*Человек-озеро и человек-облако  
Свидетельствуют друг друга  
На фоне женщины-заката.*

*Она выпускает птиц  
В нечеловеческое небо.*

*В моих глазах сверкает  
Отражение солнца.*

Я по-прежнему считаю пространство Лаборатории уникальным и ценным и собираюсь сделать те шаги, которые приведут к ее продолжению. Каким бы оно ни было.

## Юля Стракович

Я не собиралась писать этот отчет, не собиралась сопротивляться своему сопротивлению — слишком уж оно было сильным. Но толчок отчета Саши Гиршона и события последнего месяца привели к тому, что сейчас я сижу и пишу его.

На самом деле в течение Лаборатории были по-своему ценные и сильные процессы — например, вспоминается опыт исследования пустоты в нашей мини-группе и природы замедления и попадания во вне-временное пространство в экспериментах со временем. Но главным все же стало совсем другое и говорить сейчас, спустя пол года, кажется важным именно о нем.

Не-встреча. Общее чувство катастрофической не-встречи. Невозможности понять, услышать, увидеть другого по-настоящему. Желание, вроде бы отчаянное желание встретиться со всех сторон. И невозможность — несмотря на всю искренность этого желания. Ощущение разверзающейся пропасти между нами — несмотря на все попытки ее преодолеть, сократить.

Было ли наше общее желание встречи, желание действительно видеть друг друга недостаточно сильным?

Или слишком сильной оказалась потаенная боль каждого, сложившаяся в такое особое общее поле, в котором за этой поднявшейся личной болью уже и правда стало не разглядеть других?

Я не знаю.

Я помню только долго длившееся после Лаборатории чувство горького, растерянного недоумения — как так может быть? Как так могло случиться, что мы — собранные вместе любовью к практике, в самом ядре, в сути которой — видение другого — ясное, трезвое, но принимающее и обнимающее видение без суда... Мы, годами взращивавшие в себе через эту практику умение быть — просто всем своим вниманием, сердцем, всем своим существом быть, со-присутствовать рядом с другим... Мы, почти все переживавшие хоть однажды вот это, приходящее равно или поздно в практике чувство чего-то большего, чем мы сами, чего-то, что над всеми нами, чего-то, превосходящего все личное, что делает нас едиными...

Вот эти самые мы за пределами практики в трудной ситуации не смогли найти возможности построить между нами мост, встретиться в честности и простоте, принять и обнять друг друга со всеми нашими разногласиями, каждого — в своей боли. Не смогли настолько, что никакая практика после оказалась не в силах это изменить, не смогла в нужный момент помочь нам остаться действительно вместе, помочь встретить друг друга по-настоящему...

Я помню свой лабораторный тематический процесс о не-встрече. Самый мощный для меня, самый значимый за эти дни. Тогда я еще была «над битвой», мои личные демоны

еще не проснулись, моей болью была боль о развернувшейся вокруг не-встрече других, в равной степени дорогих и важных мне людей.

Я помню эту тяжелую атмосферу внутри того своего процесса, ощущение опускающегося давящего серого неба, ощущение надвигающейся беды, приходящей в мой дом, в наш общий и такой ценный для меня дом. Беды, разделяющей людей, бывших вместе, тех, которые все мной так или иначе любимы.

Непонятно откуда, из какого коллективного бессознательного, взявшиеся внутри и поплывшие перед глазами образы надвигающейся войны, полуопустевших деревень в весенней подснежной грязи, холодного воздуха, в котором разлита беда и тревога. И за всем этим — какая-то мощнейшая, во много раз превосходящая меня сила, призывающая сейчас, именно сейчас, перед лицом надвигающейся на наш общий дом беды — взяться за руки, встать в цепь, встать стеной — и не пустить. Не пустить эту беду в дом. Не дать ей пройти.

Я помню как я стою — в моих руках слева и справа руки других движущихся, стоящих рядом со мной. Я почему-то чувствую, что и они в свою очередь держат за руки других — что нас много, что цепь продолжается дальше. Я стою в этой цепи, я просто звено — я чувствую свое «вместе» с другими остро, как, наверное, никогда в жизни. И я не знаю, хватит ли нам сил выстоять перед надвигающимся — но знаю, что я сама, я лично буду стоять до конца.

Я помню как позже, в этом же процессе — я проваливаюсь куда-то вниз, пытаюсь нащупать руками пол, землю, что-то надежное, на что можно опереться. И не нахожу. Не нахожу земли у себя под ногами. В этот момент меня накрывает огромным сильнейшим чувством, для которого я до сих пор не могу найти соразмерного выражения. Я только помню, что мне хочется кричать, кричать вслух всем другим, всем нам вот это: «Смотрите! Смотрите! У нас под ногами бездна! У нас же У ВСЕХ под ногами бездна! Вы что не видите? Вы что не понимаете? Что вы здесь делите? Что вы хотите друг другу доказать? Что нам вообще делить — когда у нас у всех под ногами ничего нет!!!»

Кричать до тех пор, пока меня не услышат. Пока я не смогу докричать до каждого вот это захлестывающее меня в этот момент огромное — «мы все и так одни в этом мире, в нем и так полно страдания, мы все, каждый из нас — умрем, мы хрупкие, уязвимые, голые, беззащитные перед жизнью — неужели этого недостаточно, неужели еще нам друг друга ранить, неужели нам есть что делить и друг другу доказывать... Быть вместе — быть друг с другом — это все, что мы можем перед лицом этой ОБЩЕЙ бездны у нас у всех под ногами. Что нам делить...»

Бездна, бездна под всеми нами.

А еще что-то другое. Что-то не снизу, а сверху. Свет. Небесный свет, заливающий, видящий, любящий точно так же, без разбора всех нас, каждого.

Общая бездна внизу и общий льющийся сверху свет.

Я вижу это так остро, так ясно.

И не менее остро ощущаю, что все вокруг меня как будто ослеплены, как будто смотрят совсем не туда, в конфликтное, сиюминутное, то, что нас разделяет — смотрят и ранят, ранят друг друга. И не видят, не видят за этим чего-то самого главного... Общей бездны у нас под ногами. И общего света, смотрящего сверху на нас.

Я помню, как после процесса мое чувство настолько сильное, настолько ясное — что мне кажется, я смогу его сейчас принести в общий круг, я смогу донести, смогу сказать, объяснить. Смогу дать почувствовать. Мне кажется, что если все, все хотя бы на секунду смогут тоже почувствовать это — это все изменит, ослепление рассеется — и мы просто снова увидим друг друга. В глубине. Во встрече. В этом нашем общем мире, над общей бездной, под общим солнцем.

Я помню как говорю в кругу, как пытаюсь искать слова. И не нахожу их... Становясь сказанным, все рассыпается. Я не могу объяснить.

Я не могу ничего изменить. Я — человек, просто один человек, чьего секундного прозрения, чьего любящего, сострадающего внимания, обнимающего всех — недостаточно. Слишком мало, чтоб изменить что-то.

Я чувствую бессилие и собственную несостоятельность.

Я помню коридор Интегры — я иду по нему, а мне говорят, показывая на развешенные на стенах фотографии животных, снятых откуда-то снизу, из пустоты - «смотри, и у них под ногами бездна...»

Я помню, как дни Лаборатории идут дальше, все расширяя пространство разделения и не-встречи, пробуждая в какой-то момент наконец и моих демонов, мою собственную потаенную боль, которая захлестывает. Я больше не «над», я больше не могу обнять своим присутствием и состраданием всех и всё. Меня затянуло и ослепило. Я не смогла “стоять до конца”. Я внутри, у меня там - своя война. Я тоже больше не вижу.

Я помню последний лабораторный день, уже после всего — автобусная стоянка в Вильнюсе, где часть из нас прощается с другой частью — уезжающие с остающимися на пост-лабораторную Ницу. Я помню себя обнимающей одну из участниц. Я помню всю усталую слепую формальность этого объятия. Меня там нет, нет моего внимания, моей души, моего сердца. Я не с ней, это прощание кажется мне неважным. Я не вижу ее, я слишком занята «более важными» вещами — крутящимися внутри вихрями мыслей и чувств, поднятых моими личными демонами в общей атмосфере последних лабораторных дней.

Это не-встреча. Очередная не-встреча в череде не-встреч этих дней. Но я не придаю этому значения. Я не нахожу в себе сил на то, чтоб было иначе.

Там, на этой стоянке, в этом объятии, я еще не знаю, что оно - последнее. Последние минуты рядом.

Что через пол года ее, которую я так формально и слепо, отсутствуя, обнимаю сейчас — не станет. Что совсем скоро бездна поглотит ее - окончательно и буквально.

Последняя возможность встречи — не использованная из-за вот этого моего ослепления, из-за раздвоя внутри.

Последняя возможность встречи...

Я вспоминаю наши круги на этой Лаборатории, наши порой изматывающие, мучительные обсуждения.

Нам казалось, что в этих обсуждениях происходит что-то существенное, каждый пытался отстоять себя, отстоять свое — свое, как казалось тогда, важное.

И никто из нас не понимал, не знал, что происходит на самом деле.

А на самом деле происходило, например, то, что мы сидели в кругу рядом с человеком, который скоро погибнет, но который тогда еще был жив, был там, с нами. И большинство из нас видели этого человека в этой жизни в последний раз.

Вот ЭТО было важно, вот ЭТО было существенно.

Но никто из нас тогда не знал этого и не мог знать.

Я оглядываюсь назад — и я думаю...

Если бы тогда, в том ночном разговоре у камина, или в одном из кругов, когда мы мучительно что-то объясняли и выясняли, или тогда, когда пытались придумать какой-то формат, который мог бы что-то исправить, позволил бы нам наконец встретиться... Если бы вот тогда — кто-то сказал нам: «А знаете, сейчас среди вас человек, который спустя несколько месяцев умрет, сейчас — ваши последние дни рядом»... это смогло бы что-нибудь изменить?

Нам не сказали бы кто именно — только сам факт.

Ведь на самом деле этим кем-то в любой момент может оказаться кто угодно, каждый — мы временные, уязвимые, хрупкие, да, у нас у всех под ногами бездна. Об этом только очень просто забыть.

Так вот — мы смогли бы тогда по-другому, если б мы знали?

Мы смогли бы тогда переступить через свое личное, через свою ослепленность и найти способ каждый — увидеть каждого, правда увидеть, по-настоящему?

Обнять и принять его своим вниманием и сердцем — таким, как он есть. Просто посмотреть на другого, просто посмотреть друг другу в глаза. Из простой искренности и глубины — куда-то в самую глубину. Каждого. Каждого в этом круге.

Мы смогли бы — если б глядя на каждого в этом круге — мы помнили и понимали: «может быть это он...»?

Может быть это он сейчас с нами в последний раз, и может быть это последний шанс, другого не будет. Последний шанс для нас — встретиться. Последний шанс — предстоять друг перед другом вот этими голыми перед жизнью, хрупкими, уязвимыми, временными... С этой нашей общей бездной под ногами.

Мы смогли бы тогда лучше заметить этот общий свет, пока еще заливающий — временно заливающий всех нас в этой нашей катастрофически временной жизни?

Мы смогли бы тогда отнестись друг к другу чуть бережней?  
 Мы смогли бы тогда иначе?  
 Тогда бы — мы встретились?

Смогла бы тогда иначе я?  
 Нашла бы в себе силы?

Я не знаю...  
 У меня нет ответов.  
 Только вопросы.

Вопросы — лишним напоминанием о том, что КАЖДЫЙ шанс — последний.  
 И каждый раз у нас есть сейчас, единственное сейчас.  
 Одна единственная возможность увидеть другого — или нет.  
 Быть бережным с другим — или отстаивать до упора свою правду.  
 Один единственный выбор.

Единственная, всегда единственная возможность встретиться или не встретиться.  
 Сейчас.  
 Только сейчас.

Вот о чем думаю и что чувствую я, вспоминая эту Лабораторию отсюда, пол года спустя...

PS И вот это, написанное вместо отчета пол года назад, сразу после:

*Глядя на другого в упор — не пряча глаза, не пряча там, в глубине, за глазами сердца  
 — рискуешь.  
 Рискуешь и правда Увидеть.  
 Увидев — рискуешь любовью.  
 Рискуешь начать дорожить.  
 Становишься уязвимым.  
 Не прячься — рискуешь.*

*Отдавая кусок души общему делу с другими — не сберегая себя, не экономя, подпуская  
 и подходя по-настоящему близко — идешь по грани.  
 По тонкой грани, где так нестерпимо тянет поверить: мы — вместе.  
 Возликовать: свои!  
 Мы — об одном.  
 Я — не одна.  
 Мы — похожи.  
 Пить этот праздник.  
 Начать дорожить.  
 Стать уязвимой.*



*Гуляя по тонкой грани любви — рискуешь.*

*Рискуешь болью.*

*Болью того не слишком прекрасного дня, когда приходится обнаружить: мы все здесь — одни, мы все здесь — чужие.*

*Болью того не слишком прекрасного дня, когда свет заслоняют тени — и приходится заблудиться среди тени и света.*

*Не нащупать между ними пути, никакой путеводной нити, ничего вроде общей дороги.*

*Не найти во всей огромной вселенной даже крошечной точки, что нас бы объединяла.*

*Не найти в себе сил ни понять, ни принять, ни простить другому свою боль, свою уязвимость, его непохожесть.*

*Не найти в себе слов донести и хоть что-нибудь объяснить.*

*Не найти в себе слов.*

*Не найти в себе сил.*

*Не построить моста.*

*Не найти — ни-че-го — между нами.*

*Не спасти ничего.*

*Замолчать...*

*И остаться стоять — на своей половине моста.*

*И остаться сидеть — за своей половиной стола.*

*Продолжая любить — последним из возможных вариантов:  
молча глядя на другого в упор.*

*Не пряча глаза.*

*Рискуя увидеть.*

## Алексей Константинов

Как обычно, оформить в текст какие-то следы прошедшей лаборатории становится определенно сложной задачей. С каждым разом это переживается как задача с нарастающей сложностью и не до конца ясными этому основаниями. В этот раз как-то особенно непросто, поэтому все с такой задержкой. Извините) Но раз других, более подходящих культурных форм мы пока не обнаружили, то остается подчиниться тексту.

Вытаскиваю из телефона целый ворох заметок про лабораторию, часть – по горячим следам, но достаточно много сделаны по прошествии месяцев. Разбираю их и улыбаюсь: наша лаборатория остается персонально значимой точкой года, запускает, поддерживает, вмешивается в целый ряд существенных процессов. Следы этого видны в темах к размышлению, в беседах и, конечно же, в снах. Отпечатки я хорошо вижу на изменениях в образе жизни и деятельности, но писать про именно это - неудобно и, наверное, неуместно.

Лаборатория каждый раз как бы высвечивает своим фокусом интенсивного внимания какие-то непредсказуемо разные области, ставит проблемные вопросы в разных слоях личного, межличностного, социального и Большого.

Находясь внутри тела лаборатории, мы некоторым образом переживаем на себе линии напряжения, разломы, для которых с большим трудом подыскиваем адекватные слова. Как если бы эти напряжения сопротивлялись такому преждевременному подведению их под определенные и привычные категории. Очень похоже, что эти напряжения совпадают с описываемыми многими современными философами ключевыми актуальными разломами между индивидуальным и коллективным, мужским и женским, либеральным и консервативным и, конечно же между трансцендентным и иманентным)

Все это потом неизбежно и продолжительно влияет на общую повестку и траекторию моего движения, проекты и размышления. Уже только этот момент делает лабораторию бесценным и очень значимым пространством.

Одной из таких линий напряжения, которая неизменно проявляется в пространстве лаборатории, выступает тема и проблема совместности. Отчетливо видно, как с каждым разом всё труднее объединяться в группу, как все больше времени и ресурсов для этого нам нужно. Печально, но неудивительно, что сейчас этот процесс занимает почти все время. И тут низкий поклон Саше за мастерскую и на самом деле героическую работу по фасилитации группы.

Мы стали целой группой, как мне кажется, только на финальном ритуале, в зале и на плоту. Раньше удавалось стать группой где-то в середине лаборатории. Постоянно волнующий меня вопрос: в какой мере это про нас, а в какой – про глубину и сложность, вокруг которых нащупываем пути стать collective&conscious body, и тогда уже в какой мере это отпечаток, полевой эффект, общечеловеческих процессов? Почему при все возрастающей актуальности и злободневности совместность - это по-прежнему настолько трудно и крайне ресурсоемко?

В этот раз мы наконец осуществили идею, о которой раньше только мечтали – не разъезжаться сразу после окончания лаборатории, а остаться на что-то типа автепати, так чтобы провести рефлекссию по горячим следам, очно, оставаясь вместе, глаза в глаза. При этом, что кажется очень важным – полностью сменили локацию и уехали в на побережье в Ниду.

И тут в определенный момент совпали нужные факторы: вот мы едем в поезде, ехать нам около четырех часов, мы можем вставать, ходить, сидеть, но в принципе остаемся в поле очень плотной рефлексивной коммуникации, и, перемещаясь в пространстве, двигаемся по содержанию. Удивительно насыщенное состояние. В этот промежуток времени Лаборатория для меня достигла своей кульминации и полноты.

Конечно, мы не реализовали там в полной мере ни завершения, ни интеграции всего важного, что обеспечило очевидную массу сложностей, заметных по работе с этим отчетом. Но состояние, качество и объем внимания, выход на позиции, с которых все это можно делать – это было. И по-моему стало прекрасным опытом.

Нерв динамики группы прошел как раз на этом разломе про совместность. Там, понятное дело, все настолько же заряжено, насколько уязвимо. Любым шагом, даже казалось бы трижды выверенным, можно сделать больно. Очень похоже, что по-настоящему подлинная встреча возможна, когда мы соприкасаемся не только нашим общим, сходным и разделяемым, но и нашими различиями, нашими противоположностями и полярностями. А в этом случае важно уметь и мочь выходить в зону напряжения этого разлома, обнажая наши различия, уметь их выносить, оставаясь вместе, в контакте с этими различиями. И тогда, может быть, эта встреча станет возможной. И, почти наверняка, она едва ли обойдется без слез. У нас, я считаю, вполне получилось.

Мне кажется, что это вообще некоторая сквозная эмоция и ситуация этого года (2018): обида, и досада, и злость от неустрахи. Неустрахи особенно важной, особенно с теми, с кем этой встречи долго ждешь и очень ценишь. Было похоже на какой-то природный, космический импульс, который отчаянно пытается этим летом, этой порой через нас, таких, блин, разных и непростых, проявится и воплотиться, и для этого ему, очевидно, нужны мы, уязвимые и открытые, в состоянии подлинного контакта-встречи, обнимая наши самые крутые противоположности или несовпадения. Переживается как единственный способ замкнуть контур, через который импульс ожидает пробиться и раз за разом обламывается.

Отсюда предложение на формат на будущую встречу: разговор с фокусом на позиции, при одновременном удержании общего и различающегося, и, как только накрывает - выходить в круг и двигаться, танцевать, отражать и разделять. И потом снова разговаривать)

Процесс с Пустотой.

По-моему, мы впервые поставили эксперимент, который вывел за пределы АД. Раньше наши эксперименты лишь разным образом заполняли базовую функционально-ролевою

структуру – на позиции свидетеля, движущегося, контекста и вида связи мы помещали разные сущности и меняли рамки. А процесс с Пустотой просто смахнул весь этот слой структуры и вывел туда, где уже нет ни этих ни других ролей и конструкций. В некотором смысле мы дошли до Антигорода)

Важно то, что этот проход осуществлялся на базовом сеттинге, т.е. процесс изначально начинался как АД, внутри базового классического формата, а потом в итоге - выходит за пределы.. всего.

Итого: это первый наш всамделишный самотрансцендентный процесс) Как водится, толком поговорить про него мы не успели.

Эксперименты со временем были похожим по крутизне заходом, но там точно нужно было чуть более аккуратно разбираться и делать несколько заходов с рефлексией по итерациям. А сил, места и уместности этого как бы не было в достатке, как если бы внимание группы утекало куда-то в другое совсем. Поэтому потенциально крайне любопытный след мы не прошли до конца.

Но память об этих процессах и векторах остается. Можно же продолжить в любой момент.

Где-то к концу лета, размышляя над ситуацией неустойчивости, мне показалось, что вот, наконец, понимание сложилось, и я могу объяснить все в уилберовских категориях. Но потом отпустило), стало ясно, что это также некоторое заметное упрощение. Лучшего по-прежнему не нащупал, поэтому привожу сентябрьскую записку.

Похоже, что в это раз Лаборатория пережила восстание антизеленого, которому все это время доставалось мало места, и голос не был достаточно принят. Текущий формат, очевидно, недостаточно удовлетворяет переднему краю развития, не являясь достаточно интегральным и передовым, поэтому и огребает от предыдущих уровней за хреновое исполнение лидерской функции. Как если бы наш модернистский проект столкнулся с неизбежной реакцией.

А тогда, как обычно, самое интересное - это то, что остается, сумев пережить эту реакцию и переждав схлынувшую пену, в какой-то момент снова себя проявит.

Получается, что с одной стороны текущий формат лаборатории достаточен и хорош для реализации разнообразных и по-прежнему крутых экспериментов и одновременно глубокой классической практики.

Но при этом, с другой стороны, будучи призванной отвечать на зов аутентичности в ее столкновении с реальностью, которая постоянно меняется, мы все время ощущаем этот в некотором роде сквозняк, задувающий из приоткрытой двери (хочется думать, что двери в будущее). Именно этот сквозняк каждый раз проблематизирует и наши форматы, и саму лабораторию, делая присутствующим и воплощенным этот зов с переднего фронта.

Именно он в этот раз был особенно силен. И, кажется, в этом смысле окончательно обозначил два этих едва пересекающихся контрапункта плана. И у нас как бы снова большая задача в отношении второго из них.

Что может быть следующим голоном для объединения и трансценденции целых/частей лаборатории?

Какой формат лаборатории позволит ставить эксперименты про формы существования лабораторий?

Хочется еще разобраться с темой свободы, и можно на следующий круг)

## Dovile Binkauskaite

Эти пять дней в лаборатории одарили меня встречами - с людьми, собою, видением, как проявляется жизнь. И познанием Аутентичного Движения. Возвращаясь в ежедневность, обнаруживаю в себе, что дорожу (вижу ценность) каждого происходящего момента (и собирая буквы этого текста:) Чувство углубления, замедление.

Красиво – первое слово, что пришло, наклонившись к цветку в траве. Маленькая жизнь. Начало процесса *большого круга* в парах вернуло в Аутентичное Движение с радостью. что ждет пять дней погружения. (АД для меня всегда глубокая терапия, где я могу встретиться и быть с собою. )

В *медитации с открытыми глазами* заметила что вдыхаю больше чем выдыхаю, вливаюсь в круг в пространство с чувством единство. Мне кажется, что это происходило всю лабораторию – замечала что не могу глубоко выдохнуть. Только во время глубокого погружения в тело когда двигалась в АД.

Процесс с *внутренними и внешними импульсами* мне помогло отделить что такое внутреннее и что есть внешнее, как они действуют друг с другом. Так же открылось познание о чувстве, которое я чувствую внутри, но оно появляется в связи с происхождением внешнее. Закрытыми глазами в тишине чувствую каждой клеткой своего тела кого то другого рядом. Это очень сильно происходило в процессе свидетельствования с закрытыми глазами.

И вот сейчас, когда я стараюсь выразить словами это чувство тела, вспоминаю то бессилие, которое охватило меня, когда попала в поток слов, в открывающееся пространство между словами. Каждый раз, когда казалось, что вот я уже поняла о чем идет речь, это разрушалось и было чувство постоянного разрушения. Я начала задыхаться, гложуть и отключаться. Ясные правила в эти моменты для меня было опорой. Я думаю что попала в травматические переживания детства, когда объяснить, что со мною происходит, было невозможно. Принятие моего молчания, возможность отступить и отдохнуть от усилий поймать связь с понятием о происходящем, погружение в тело и возможность двигаться, быть видимой, проживание в комнате и беседы с Ирой, помогло выжить. На следующее утро после процесса о времени я начала смеяться ... Понятие, что умности нет. Есть только я, сидящая на мостике у озера - свидетель своей ослепленности и потери речи от красоты глубины ума мужчин нашего круга. От красоты этого проявления.

А далее...

Было важно услышать о *процессе с пустотой*, как ее проживают другие. Здесь я нашла себя.

*Процесс о не встрече.* Перед процессом я чувствую как начинаю ссыпаться, терять себя. С трудом понимаю меняющиеся правила. Чувство растерянности. Я встречаю глаза и это меня держит. Происходит огромное сопротивление. Когда пора двигаться – я НЕ ХОЧУ! (Это понимаю только во время проговора.) Я не могу встретить глаза, теряю себя. Закрыв

глаза чувствую тревогу, нет зачем следовать и я начинаю ДЕЛАТЬ движения. В объятии другого движущегося, я замечаю что дрожу и не могу выдохнуть. Не могу уйти от этого. Спускаюсь на землю находя опору и в нежном прикосновении своих пальцев к щеке есть чувство – я здесь.

После процесса хочу уйти. Кричу – надо собирать себя, забирать, отобрать.  
«Бездна».

*Дары на плоту.* Было хорошо. Молчать и слушать. Видеть всех. И воду. Небо. Зелень. Просто быть вместе.

*Дистанционный АД с музыкой.* Мною движет что то еще. Музыка как поток, океан где я купаюсь, играя с землей, солнцем, другими движущимся, с воздухом и пустотой. Это движение меня вымывает и я опустошаюсь, становясь легкой. Улыбаюсь от этой легкости бытия.

Последнее утро перед кругом я вижу движущегося на полу в медленном текучем движении. Мое тело отзывается каждой клеткой, я вливаюсь в поток спокойствия и как чудо легко нахожу свое место в пространстве, обнаруживаю что исчезла тревога (спасибо за слово), волнение, стыд, вина...

Закрываю глаза в медитации, текут слезы от счастья, что вот это произошло – может на всегда пропало. Я отдыхаю, улыбаюсь и плачу. Замечаю, как слово «хочу» поднимает внутри трепет и понимаю КАК ВСЕ ПРОИЗХОДИТ само собой. Без усилий, делания.

ЖИЗНЬ ПРОИЗХОДИТ САМА ПО СЕБЕ.

И хорошо, так хорошо просто быть... со всеми в кругу.

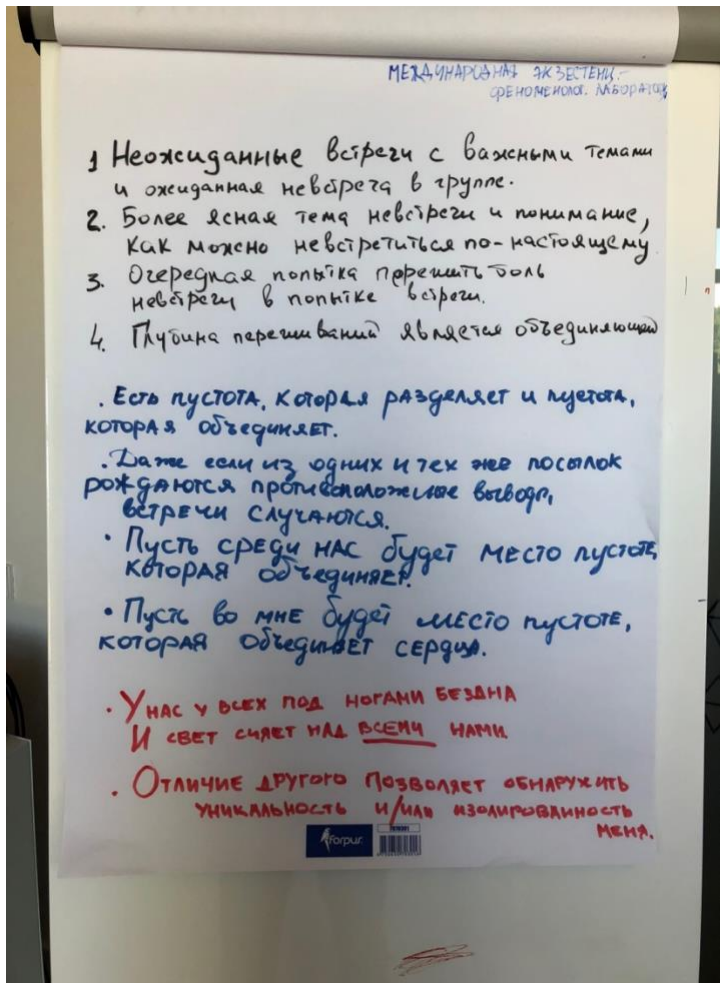
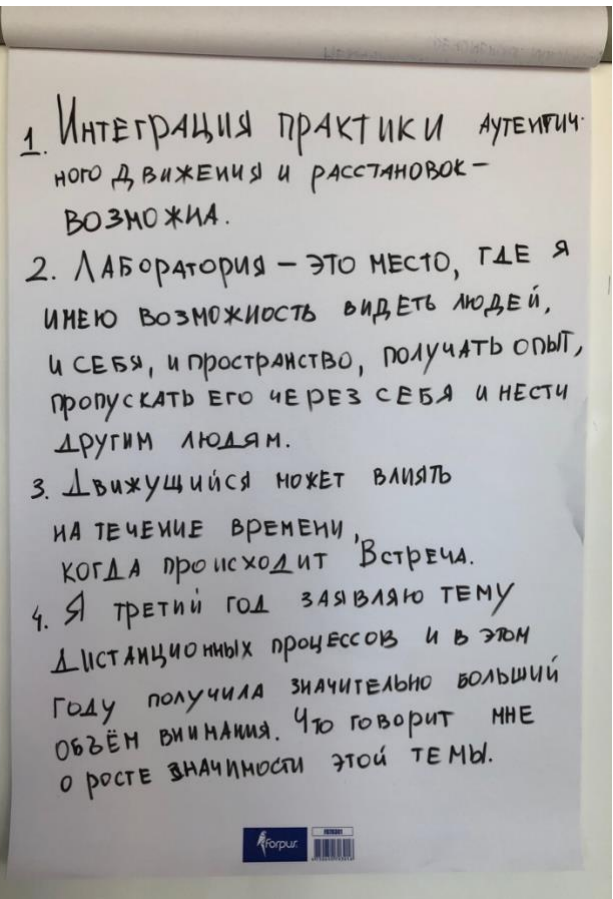
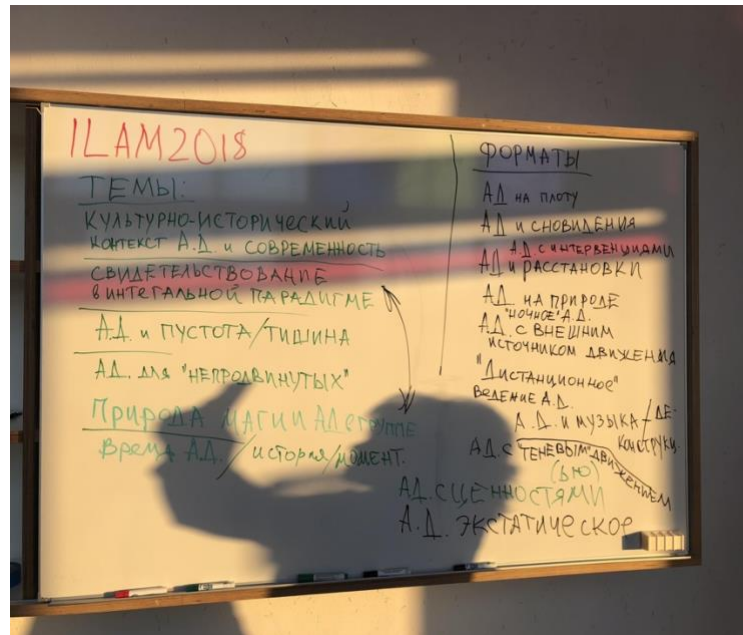
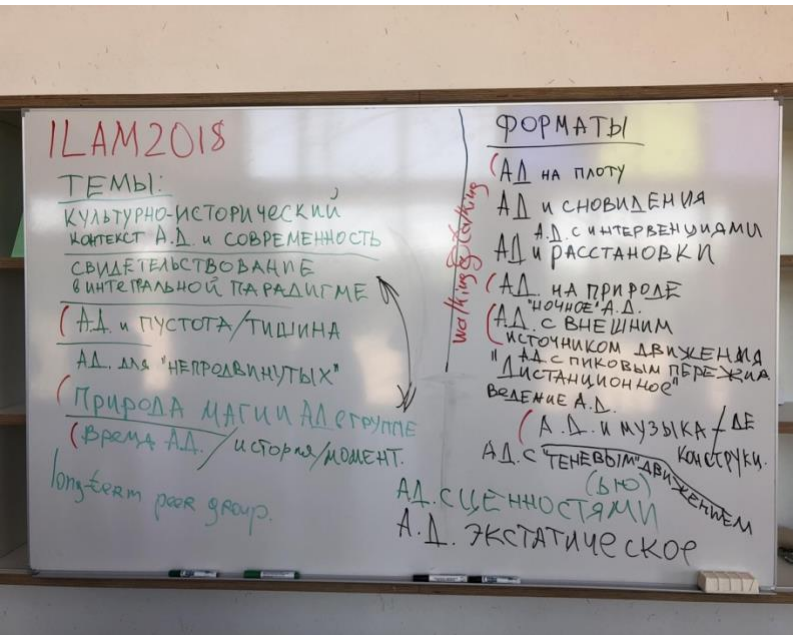
Напоминание

Птица поет -  
природа и суть  
такая ее.  
Я вижу  
лицо  
закрытые глаза  
и ладони.  
Крепкие оберегающие.  
Обняtie.  
Здесь опускается жизнь.  
Я слышу –  
«как бьётся сердце».  
Проявление человека.  
Такая суть  
Моя.

С восхищением и любовью русскому языку ☺

С благодарностью и доверием происходящему ... выполненному  
Довиле

# ФОТО ДОСКИ





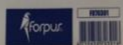
≡ А.Л. + ПИК. П.

+ А.Д. + ПЛОТ

≡ А.Д. + ВН. СВ.

+ А.Д. + СВ. ЗАКР.  
ГЛАВА

+ А.Д. + ПУСТОТА



- ЛИНЕЙНОЕ  
(от начала к концу)  
+ биологическое / жизнь не  
линейна
- МГНОВЕННОЕ  
(1 эпизод) + БИОГРАФИИ
- НЕ-ЛИНЕЙНОЕ
- ЦИКЛИЧНОЕ <sup>спираль</sup>  
(ПАТТЕРНИРОВАННОЕ)
- ОБРАТНОЕ
- НЕ-ВРЕМЯ (?)

