

Виктор ШИРЯЕВ

Искусство маленьких шагов



Простые советы
для ясной
и счастливой жизни

Содержание

Введение	3
01. Замечайте приятные вещи	4
02. Замечайте добро	6
03. Опирайтесь на внутренние ресурсы	8
04. Выходите из красной зоны	10
05. Возвращайтесь к дыханию	12
06. «Якоритесь» в мире	15
07. Отмечайте больше	18
08. Учитесь принимать	21
09. Прокладывайте новые пути	24
10. Уважайте свободу неопределенности	27
11. Уступайте	30
12. Живите всем телом	33
13. Пища для жизни	36
14. Слушайте ритм времени	39
15. Кривое зеркало негативных эмоций	41
16. Создавайте свой смысл	44
17. Учитесь плавать в штиль	47
18. Наши юные смешные голоса	50
19. Дружите со смертью	53
20. Управляйте своим вниманием	56
Заключение	60

Введение

Многие говорят о том, что хотят быть счастливыми, и при этом разделяют такой стереотип, что счастье — это некоторый факт жизни, некоторое качество жизни, которое или есть, или нет. Но это не так.

Счастье — это способность выполнять те небольшие действия, которые делают вас счастливыми, избегать тех действий, которые делают вас несчастными, и сознавать это.

В те моменты, когда вы делаете что-то счастливое, вы счастливы. Более того, у счастья есть накопительный эффект, и сегодня можно быть на несколько процентов счастливее, чем вчера.

Ключ здесь, как всегда, во внимательности. Чем больше вы знаете, что те или иные действия делают вас счастливыми, и чем больше вы внимательны в те моменты, когда вы их совершаете, тем счастливее вы становитесь.

В этой книге — двадцать глав-заметок, которые появлялись на сайте «Деятельное присутствие» регулярно каждую пятницу.

Книгой можно пользоваться абсолютно любым образом:

- Можно читать её последовательно, главу за главой;
- Можно изучать главы в случайном порядке;
- Можно и вовсе читать книгу задом наперёд, начиная с конца.

Это не имеет абсолютно никакого значения. Последовательность не важна. Единственное, что имеет значение: пробуйте сразу же применять всё то, о чём вы читаете в каждой новой главе, в своей повседневной жизни.

Каждая глава содержит один простой и ясный совет о том, как сделать жизнь немного более счастливой. Но от простого чтения текстов ваша жизнь не изменится. Действуйте, пробуйте, экспериментируйте!

Хорошей идеей будет потратить по одной неделе на исследование темы каждой новой главы.

Если всё это для вас новая тема, то возможно, имеет смысл начать с чтения самой последней главы — «Управляйте своим вниманием», поскольку в ней освещается несколько ключевых аспектов практики внимательности.

Помните, эти маленькие шаги способны на самом деле изменить вашу жизнь к лучшему. В добрый и счастливый путь!



01. Замечайте приятные вещи

Сегодняшняя практика заключается в том, чтобы получать больше удовольствия от тех дел и вещей, которые вам нравятся, и находить удовольствие и приятное в тех делах и вещах, которые вам представляются нейтральными.

В течение любого дня наверняка есть такие вещи, которые ощущаются как однозначно приятные.

- Какие ежедневные вещи, какие ежедневные действия ощущаются вами как однозначно приятные?
- Сможете ли вы составить список из десяти таких действий?

Возможно, для вас это — выпить утренний кофе или чай, принять душ, вдохнуть морозный воздух на балконе или при выходе из парадной, послушать любимую музыку, заснуть в обнимку с любимым человеком...

В самом деле, наверняка есть множество вещей в течение дня, которые вы переживаете как однозначно приятные. В таком случае, попробуйте в следующий раз уделить им чуть больше внимания. Делая глоток кофе, направьте всё ваше внимание на ощущения и вкусы во рту и горле. Принимая душ, направьте всё ваше внимание на ощущения тепла и давления упругих струй воды на поверхности кожи.

Фокус здесь именно в том, чтобы направить на эти ощущения чуть больше внимания, чем обычно, и попробовать переживать их чуть более осознанно и без отвлечений.

В какой-то момент внимание привычно переключится на что-то другое или улетит в мысли: постарайтесь немного отсрочить это мгновение, сознательно удерживая внимание на приятном процессе, пускай лишь на несколько секунд.

Даже несколько секунд внимательного отношения к приятным ощущениям способны творить чудеса!

Что делать конкретно?

1. Составьте список из всех действий в течение обычного дня, который являются для вас однозначно приятными.
2. Выберите какое-то одно приятное действие из этого списка, и каждый день вспоминайте быть более внимательными в тот момент, когда его выполняете, будь то кофе, душ или что-то ещё. Не внимательными «в принципе», но внимательными именно к тем приятным ощущениям, которые это действие вызывает, и именно в тот момент, когда эти приятные ощущения возникают.
3. После того, как осознанное проживание этого приятного действия станет для вас новой автоматической привычкой, выберите для себя новое приятное действие из списка, и начните ежедневно вспоминать направлять всё внимание на него.

Вдобавок к одному гарантированно приятному делу, постарайтесь каждый день обращать внимание на какие-то новые действия и дела, которые ощущаются нейтральными (вроде и не приятное, и не неприятное), и попробуйте найти в них что-то приятное.

Не нужно ничего специально придумывать, просто будьте чуть более внимательными к приятному и новому. Скажем, вполне возможно, что когда вы надеваете сапоги, то ощущение тепла и мягкого давления, с которым сапог обнимает вашу ступню, ощущается как что-то приятное, чего вы раньше не замечали.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы чуть более внимательно присутствовать в тех действиях и ощущениях, про которые вы знаете, что они вам нравятся, и замечать новое приятное в тех делах и действиях, которые вы до этого момента воспринимаете обычными и нейтральными.



02. Замечайте добро

В прошлой главе речь шла о том, чтобы замечать больше того приятного в жизни, о котором мы знаем, что оно — приятно, а также находить приятное в том, что мы воспринимаем как нейтральное.

Такая практика, безусловно, способна привнести в жизнь больше удовольствия, больше наслаждения простыми и неожиданным радостями жизни, но одной такой практики недостаточно.

Сегодняшняя практика тоже про то, как замечать приятное, но уже не во внешних вещах, а в людях.

Подумайте о том, какие позитивные качества вы хотели бы больше видеть в ваших близких? И начинайте их больше видеть!

Как это работает? Дело в том, что наше внимание избирательно, и более того — оно привыкает фокусироваться на чём-то. Формула довольно простая: чем больше мы обращаем на что-то внимание, тем больше мы начинаем обращать на это внимание. Если нас что-то раздражает, то мы начинаем больше этого замечать и, соответственно, больше раздражаться.

Это происходит и на уровне нейронных связей в мозге. Чем чаще определенные нейроны «вспыхивают» вместе, тем больше вероятность, что в следующий раз при похожих условиях произойдет то же самое.

Пример с раздражением — не случаен, поскольку мы эволюционно склонны замечать больше негативного, чем позитивного. Замечать негативное (опасное, страшное, вредное) нам нужно было для выживания. Сейчас с выживанием уже вроде как всё в порядке, а склонность — осталась прежней.

Что это значит? Это значит, что для того, чтобы «перепрошить» наши нейронные связи в мозге, и сформировать новую привычку — воспринимать больше позитивного — нужно поработать. Как это делать? Сознательно воспринимать больше позитивного!

На практике это значит, что если мы хотим замечать больше хороших качеств в других — доброту, поддержку, отзывчивость, расположение, открытость, тепло — нам нужно учиться отслеживать такие моменты, когда люди действительно проявляют эти качества, и сознательно это отмечать.

Сознательно отмечать — это значит побыть хотя бы 10-15 секунд с чувством признания того, что доброе качество — это действительно то, что вы только что заметили в другом человеке. Не переключайтесь на следующее дело или мысли, дайте этому опыту закрепиться в нейронных связях!

Скажем, если вы привыкли, что ваши муж или жена — раздражительные и нервные, постарайтесь сегодня больше замечать те моменты, когда они являют собой спокойствие, равнозначность, стабильность, невозмутимость и ясность. Это могут быть микро-моменты, но они наверняка есть! И когда вы заметите это, постарайтесь побыть с этим осознанием хотя бы несколько секунд, дайте себе время осознать, что ваши «нервные и раздражительные» муж или жена действительно в этот момент спокойные и невозмутимые.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы чуть более внимательно относиться к тем моментам, когда близкие вам люди проявляют желанные позитивные качества — качества, которые вы хотели бы испытывать в жизни чаще. Замечая такие моменты — давайте себе 10-15 секунд на то, чтобы это действительно осознать, побыть с пониманием того, что эти позитивные качества — это на самом деле то, что вы сейчас наблюдаете и испытываете.



03. Опирайтесь на внутренние ресурсы

В прошлой главе речь шла про то, чтобы замечать больше позитивных качеств в других; чтобы жить с людьми не из концепций («моя жена раздражительная», «мой парень очень эгоистичный»), но учиться замечать различные состояния в каждом новом моменте. А поскольку мы гораздо легче замечаем негативное, то важно сознательно обращать внимание именно на позитивные состояния тех людей, с которыми мы взаимодействуем в течение дня. Да и вообще, это просто приятно!

Но ещё более важно замечать позитивные состояния в самих себе. Думаю, все согласны с тем, что хорошо жить из состояний счастья, спокойствия, ясности, наполненности, добра, любви и открытости. Эти состояния питают, поддерживают, дают опору, создают наилучший контекст для нашей реализации в мире. С другой стороны, как и любые состояния, они временны. Но если они временны, можно ли на них опереться? Нужно!

Чем больше мы обращаем на что-то внимание, тем больше становится этого в нашей жизни.

На уровне нейрофизиологии, сознательно присутствуя в своих — пускай даже мимолетных — позитивных состояниях, мы закрепляем их в качестве новых привычек, формируя новые нейронные связи.

Если в течение дня вы понимаете, что пришло/появилось состояние ясности, тишины, чистоты, спокойствия, баланса, любви или открытости — сознательно побудьте в этом состоянии, осознайте его, почувствуйте его «на вкус», попробуйте хотя бы 10-15 секунд задержаться вниманием на этом состоянии, не улетая в мысли и не переключаясь. Эти 10-15 секунд — это достаточное время, согласно современным исследованиям, чтобы мозг распознал, усвоил этот опыт как привычку (как закономерность, а не как случайность).

Если эти состояния приходят и уходят мимо вашего внимания, они не становятся частью вашей жизни. Но чем больше в течение дня вы будете распознавать такие состояния и задерживаться в них вниманием хотя бы на десять секунд, тем более ресурсными и опорными они могут становиться для вас, пропитывая всю вашу жизнь и все ваши действия.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы чаще обращать сознательное внимание на те позитивные ресурсные состояния, которые появляются в нас каждый день, пусть даже на какие-то доли секунд.

Как это ощущается: мыслить, говорить и действовать из состояния раздражения, напряжения, обиды, гордости, жадности?

И как это ощущается: мыслить, говорить и действовать из состояния покоя, баланса и доброты?



04. Выходите из красной зоны

В предыдущей главе речь шла про то, как можно больше замечать в жизни позитивные состояния открытости, ясности, добра, баланса и покоя, и использовать их в качестве ресурсных состояний. Все эти состояния возникают в нас спонтанно в течение дня, однако их можно тренировать.

Хотите больше ясности и открытости? Замечайте моменты ясности и открытости, цените их, наслаждайтесь ими. Замечайте их в себе (и в других! Об этом шла речь во втором совете, и это тоже чрезвычайно важно).

В продолжение этой темы, сегодня мы поговорим о том, как выходить из «красной зоны», замечая состояния напряжения, негативных эмоций и стресса, и возвращаться в «зелёную зону» позитивных ресурсных состояний.

Состояния «красной зоны» часто были для нас эволюционно полезными; они проявляются, когда включается древняя симпатическая нервная система, отвечающая за режим «бей или беги». Этот режим активируется, чтобы избежать опасности, получить преимущество, завладеть ситуацией, решить проблему, и так далее. Гнев, страх, злость, жадность, агрессия, раздражение, волнение, фрустрация, подавленность (и ассоциирующиеся с ними гормоны вроде кортизола, гормона стресса) — всё это проявления «красной зоны».

Состояния «зелёной зоны» — это состояния покоя, мира, радости и ясности. В эти моменты активируется парасимпатическая нервная система, сознание и тело отдыхают, происходит перезагрузка, восстановление и исцеление.

Как отмечает нейропсихолог Рик Хэнсон, состояния зелёной зоны даются нам бесплатно, а состояния красной зоны берут с нас очень серьёзную плату — снижение здоровья, качества и продолжительности жизни. Эволюционно это было оправдано — выжить любой ценой, за счёт других ресурсов — но сейчас это практически бессмысленно. В принципе, мы по сотне раз в день переключаемся из одних состояний в другие, но если мы хотим быть здоровыми, любящими, адекватными, живущими из радости, а не из страха, то нам следует распознавать такие негативные состояния или их скорое приближение как можно быстрее, и стремиться из красной зоны в зелёную. Нам следует переучиваться, отучиваться жить из реактивного состояния.

Как могут проявляться состояния красной зоны?

- Напряжение в теле
- Негативные мысли и образы
- Негативные эмоциональные состояния

К примеру, вы можете обнаружить, что думая про завтрашний разговор, вы напрягаете плечи или сжимаете зубы. Или что и вовсе напрягаетесь безо всякого очевидного повода, скажем, когда идёте по улице или стоите в очереди. Попробуйте отпускать эти телесные напряжения, возвращаться к состоянию телесного покоя. Точнее, как правило, — функционального напряжения, когда напрягаются только те группы мышц, которые нужны для этой конкретной позы или движения, но расслабляются любые «паразитные» напряжения, например — лицо, плечи, живот, анус.

В другие моменты, негативные мысли и образы начинают бесконтрольно крутиться в голове, влияя на ваше состояние. Старайтесь обнаруживать это как можно скорее и что-то предпринимать по их поводу. Скажем, переключаться на восприятие тишины между мыслями, или заменять негативные мысли на позитивные (в самом прямом смысле заменять те фразы, которые звучат в голове).

Один из эффективных методов активации парасимпатической нервной системы и зелёной зоны — осознанное дыхание (но об этом уже в следующей главе).

В любом случае, обращая на это внимание, вы будете всё лучше замечать состояния «красной зоны» (приближения к ней или нахождения в ней), и исследовать методы выхода из неё, которые работают именно для вас.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы как можно скорее обнаруживать приближение к «красной зоне», и выходить из неё обратно к «зелёной».

- Замечать напряжения в теле и расслаблять их.
- Замечать негативные мысли и образы, и выходить из их порочного круга.
- Возвращаться в ресурсный покой, баланс, радость и открытость.



05. Возвращайтесь к ДЫХАНИЮ

В прошлой главе я упомянул, что дыхание является естественным и эффективным проводником из красной зоны в зелёную, когда мы хотим успокоиться, сосредоточиться, очистить тело и сознание от навязчивых мыслей и негативных эмоций. И фокус здесь в том, что мы не стараемся успокоиться или освободиться от негативных мыслей и эмоций специально, ведь напряжённая работа по достижению покоя не принесёт никакого расслабления. Нет, мы просто наблюдаем за дыханием, и наша единственная задача — отнестись к ощущениям, возникающим на вдохе и выдохе, с максимальным вниманием. Использовать дыхание как якорь для внимания.

Дыхание напрямую связано с нашими эмоциями. Конечно, и в более общем смысле тело и сознание неразделимы, но на примере дыхания это очень явно видно. Обычно мы делаем это инстинктивно и автоматически: в моменты напряжения мы сдерживаем дыхание, от удивления или шока дыхание «перехватывает», в моменты волнения, тревоги и гнева мы начинаем дышать учащённо, а когда мы хотим расслабиться, мы вздыхаем.

Причём это работает в обе стороны: волнение вызывает учащённое сердцебиение и дыхание, но если мы начнём учащённо дышать и поймем «свой» ритм, то можем почувствовать тревогу или даже панику. И наоборот, когда мы успокаиваемся, мы дышим спокойно и медленно, выдох становится чуть длиннее вдоха, промежутки между выдохом и вдохом также удлиняются. Зная принцип взаимосвязи тела и сознания, дыхания и эмоций, мы можем сознательно использовать этот механизм себе и другим на благо.

Во-первых, вы можете использовать дыхание как прекрасный способ биологической обратной связи. Периодически возвращаясь в течение дня к ощущениям от дыхания, проверяйте — что сейчас происходит в вашем сознании и эмоциях? В каком состоянии вы находитесь? Другими словами: насколько спокойно, расслабленно и естественно вы дышите?

Во-вторых, раз в несколько часов вспоминайте наблюдать за дыханием чуть дольше (возможно, 3-7 минут). Закройте глаза, настройтесь на ощущения от вдохов и выдохов, отпуская любое напряжение в теле, и старайтесь оставаться вниманием на физических ощущениях вдоха и выдоха все эти несколько минут. Если внимание будет улетать в мысли, или переключаться на внешние звуки или другие физические ощущения — просто возвращайте его мягко и любяще каждый раз обратно к ощущениям дыхания.

Насколько продолжительны и расслаблены ваши вдохи и выдохи? Кто из них длится дольше — вдох, или выдох? Чувствуете ли вы движение стенок живота, трение в ноздрях? Чувствуете ли вы дыхание в рёбрах с боков и со спины? Прислушайтесь.

Вы можете использовать эту простую и невероятно сильную практику как просто в течение дня, так и в те моменты, когда вас обуревают негативные эмоции и навязчивые мысли. Никак не стараясь эти эмоции и мысли поменять или отключить, переведите внимание на ощущения дыхания, и оставайтесь с дыханием в течение нескольких минут. Не торопитесь. Можно посчитать после каждого выдоха, например, до 50 дыханий. Отметьте, изменилось ли что-то в вашем эмоциональном состоянии?

Наконец, в-третьих, деструктивное пребывание в «красной зоне» часто связано с прошлым и будущим: волнение, страх, стыд, обида, гнев по поводу или уже прошедших событий, или ещё не наступивших. Конструктивный выход в красную зону связан с мобилизацией ресурсов организма в случаях реальной опасности, но сколько таких случаев действительно происходит с нами в течение дня и всей жизни? В противоположность этому, покой и умиротворение всегда происходят сейчас, в настоящем, а потому ключ к «зелёной зоне» находится только в этом самом моменте — прямо сейчас.

И дыхание, поскольку оно происходит прямо сейчас, является одним из наиболее простых и доступных проводников к покою ещё и поэтому. На самом деле, любые ощущения тела — воспринимаются прямо сейчас, как и звуки, и запахи, и вообще всё, что происходит — происходит прямо сейчас, и по определению находится в «зелёной зоне».

Как в анекдоте:

- Как ты расслабляешься?
- А я и не напрягаюсь.

Однако другие телесные ощущения, звуки и мысли могут быть довольно сложно уловимыми, тогда как дыхание, за счёт своей цикличности и очевидности, является прекрасным объектом для наблюдения и возвращения к настоящему.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы как можно чаще в течение дня переводить внимание на дыхание, используя его для того, чтобы:

- Отслеживать своё эмоциональное состояние, учиться замечать состояния зелёной и красной зоны;
- Эффективно расслабляться и восстанавливать покой в теле и сознании;
- Чаще возвращаться к настоящему, к тому, что действительно есть прямо сейчас.



06. «Якоритесь» в мире

Удивительный факт нашей жизни заключается в том, что нам всем даны наши внутренние переживания, мысли и образы, состояния и эмоции, и если где-то и можно быть счастливым, то только в нашей «внутренней» реальности — в наших переживаниях счастья. Внешние объекты — скажем, вкусная еда или новый смартфон — очевидно не несут в себе счастья, всё зависит именно от нашего восприятия.

Как в том анекдоте:

Мужик заходит в магазин:

- Здравствуйте, я у вас вчера воздушные шарики покупал.
- И как вам покупка? Хотите купить ещё?
- Нет. Хочу вернуть вчерашние, оказались бракованные.
- А в чём дело, воздух не держат?
- Да нет, с этим всё в порядке.
- А что тогда?
- Не радуют...

Хотя я пишу в каждой новой заметке, что счастье это именно навык — то есть то, что можно развивать и нарабатывать, — а не просто состояние (и тем более, не просто состояние удовольствия), тем не менее, это именно навык нашего субъективного восприятия. В каждом новом выпуске «искусства маленьких шагов» я предлагаю новые варианты того, как возможно качественно и позитив-

но изменить наше восприятие таким образом, чтобы жизнь становилась более счастливой и наполненной.

Если описывать принцип счастливого восприятия в одном предложении, то можно сказать, что это навык открытого, любящего, принимающего и отпускающего внимания ко всему, что случается в каждое новое мгновение.

В прошлой главе я упомянул, что хотя возвращение к дыханию является одним из ключевых методов возвращения к состоянию покоя, центрированности, якорения, наполненности и ясности, к этим состояниям нас может вернуть внимание к любым процессам, происходящим прямо сейчас — будь то наши физические ощущения, или окружающие нас запахи и звуки.

Многие люди проводят большую часть дня «в голове» (и я здесь точно не исключение): в мыслях, которые проносятся бесконтрольным потоком, часто гоня нас по кругу, возвращая снова и снова к одному и тому же; в эмоциональных переживаниях по поводу самих себя, или по поводу прошлых или будущих событий — вчерашнего разговора с родителями, завтрашней встречи с инвестором, вечерней стычки с мужем или женой; в состояниях волнения, страха, сожаления, обиды...

Волноваться, бояться, переживать и обижаться вполне можно, ведь эти чувства и состояния играют важную роль: они информируют нас о том, что происходит внутри и снаружи, и предлагают принять меры. Они эволюционно полезны.

Однако, положив руку на сердце, разве мы волнуемся, боимся и переживаем ровно столько, сколько было бы полезно? Нет, мы проводим в этих состояниях, чувствах и мыслях в разы больше времени, чем нужно и чем полезно, да ещё и накручиваем себя, усиливая эти состояния.

Временами нужно переключаться

Как минимум, нужно уметь переключаться, и идеальным для этого способом является якорение во внешнем.

Для того, чтобы это успешно осуществить, нужно сделать всего три-четыре шага:

- Обнаружить, что вы находитесь «в голове» (зачастую именно это оказывается самым сложным), что вы снова и снова гоняете по кругу какую-либо мысль, или не можете выбраться из состояния волнения, страха, жалости к себе, или захвачены любыми другими негативными чувствами или мыслями.
- Перевести внимание наружу, на что-то внешнее. Проще всего перевести внимание на физические ощущения — ощущения от тела в этот момент, на внешние звуки, или на то, что вы видите вокруг... Иногда может быть уместным обратить внимание на запахи или вкусы, например, если вы этот момент вы едите (или гугаете по восточному базару).
- Погрузиться в эти ощущения, визуальную картину перед глазами, окружающие звуки, запахи и вкусы, вбирать это всё в себя без остатка, позволить этому всему «пропитать» ваше восприя-

тие, попробовать растворить себя во всём этом. Фокус здесь в намеренном, осознанном направлении внимания на все эти внешние объекты и процессы, и в удерживании его там некоторое время.

Дайте своим нейронным сетям возможность усвоить этот опыт! Дайте себе время действительно наполниться новыми ощущениями и впечатлениями, действительно погрузиться во всё это, заякориться во внешнем, переключаясь из «головы», уходя от мыслей и состояний.

Наконец, можно обратить внимание на то, что происходит в такие моменты с вашим восприятием, с вашим сознанием. Возможно, оно станет яснее и ярче; возможно, вы почувствуете расширение, соединение со всем окружающим; возможно, наоборот, вы почувствуете возвращение к центру; возможно, вы почувствуете спокойствие и равностность; или же вы можете ощутить наполненность и изобилие. Каким бы не было ваше состояние, просто заметьте, отметьте это.

Чем чаще вы будете якорить своё внимание во внешнем мире, тем более наполненной, сбалансированной и ясной будет ваша жизнь. По мере практики, вы получите эффективный инструмент переключения из мыслей и эмоциональных переживаний в те моменты, когда они уже становятся бесполезными, вредными и даже разрушительными (и как минимум, просто эгоистично вновь и вновь забирают на себя ваше внимание, не давая возможности спокойно и радостно жить).

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы обнаруживать себя в моменты излишней тревоги, бесконечных мыслей, деструктивных эмоциональных переживаний, отмечать это, и переключаться на что-то внешнее, якорясь вниманием во внешнем мире, распахивая навстречу миру все свои органы восприятия — глаза, уши, нос, язык и тело в общем.



07. Отмечайте больше

В каждой новой главе я использую такие слова как «отмечайте», «отметьте», но что это значит? Как это — отмечать? Эта глава — об этом.

Говоря в общем, отмечать — значит сознательно называть, определять то, что в этот момент действительно происходит в вашем прямом опыте. Например, если вы в этот момент чувствуете усталость, то вы распознаёте, определяете, что усталость — это действительно то, что вы чувствуете, причём основные ощущения этой усталости находятся где-то в плечах. Или если вы в этот момент чувствуете раздражение или гнев, то вы распознаёте, определяете, что гнев или раздражение — это то, что вы действительно чувствуете, причём основные ощущения этих эмоций находятся, скажем, в кистях рук.

Я здесь говорю не обязательно про эмоции. Всё, что происходит с вами в каждое новое мгновение — достойно того, чтобы это заметить и отметить. Кроме эмоций, это могут быть физические ощущения:

- Вы сейчас удобно сидите?
- Вам сейчас тепло?
- Какие ощущения сейчас в центре спины?

Или это может быть всё, что происходит сейчас вокруг: звуки и запахи, а также то, что вы видите и воспринимаете любыми другими органами чувств.

- Тихо сейчас или громко? В каком направлении доносятся звуки? Есть ли тишина в каком-либо из направлений?
- Какие цвета преобладают в вашем визуальном поле сейчас? Желтые? Серые? Зеленые?
- Есть ли какие-либо звуки или запахи? Как вы на них реагируете? Наконец, это могут быть мысли или образы, возникающие в сознании.
- Думаете ли вы сейчас о чём-либо, во время чтения этого текста, видите ли какие-либо «картинки»?

Всё, что происходит с вами в каждое новое мгновение, может быть вами обнаружено и осознано. Почему это важно?

Во-первых, если вы что-то не признаёте, этого в вашей жизни попросту нет! В самом прямом смысле.

Известный немецкий философ сознания Томас Метцингер говорит о нашем сознательном опыте как о «туннеле эго», который мы прокладываем сквозь действительность. Наше сознание выделяет, включает в себя только некоторые аспекты реальности, оставляя «за бортом» всё то, что кажется не нужным, не полезным, не интересным, не важным, не способствующим жизни и эволюции (но каков процент ошибки?). Мы динамически создаём свои личные версии реальности, и живём в них, словно в туннеле. И хотя из этого туннеля, по определению, никак не выбраться, мы всё же можем выбирать сделать нашу жизнь намного более наполненной, намного более целостной — и живой.

Таким образом, если мы хотим жить более полной, яркой и красивой жизнью, чувствовать и переживать больше, то имеет смысл ежедневно прикладывать усилия к тому, чтобы открывать новое, чтобы замечать больше разного во всех аспектах нашего опыта, от звуков, запахов, вкусов, видов и физических ощущений, и до мыслей, образов, желаний, намерений, эмоций и состояний.

Во-вторых, хотя нам и кажется, что мы знаем, что с нами происходит, как правило, это совсем не так. Мы очень плохо знаем и себя (своё тело, мысли, эмоции, желания), и окружающее. Мы можем думать, что испытываем страх, хотя на самом деле испытываем гнев. Мы можем думать, что спокойны и невозмутимы, и трясти при этом ногой или сжимать зубы. Мы можем думать, что голодны, на самом деле не чувствуя никакого голода. Мы можем кутать ребенка в одежду, «потому что холодно», не обращая внимание на испарину у него на лбу. Мы можем думать, что управляем своей жизнью, заходя в магазин за Orbit'ом. Мы можем чувствовать грусть и обиду, и понятия не иметь, как эти эмоции ощущаются в теле.

Отмечание призвано помочь нам узнать себя лучше, это волнительный и красивый процесс постоянного самоисследования и самоузнавания. Это повышение не просто наполненности и яркости жизни, но её адекватности — вашей адекватности! Это возможность знать себя в каждый новый момент жизни, а не просто думать (зачастую ошибочно), что знаешь. Не случайно в буддийском монастыре в Бирме, где я занимался медитацией, в ходу такая присказка: «Не назвал — не узнал».

Как же работает отмечание?

Отмечание — это называние, произнесение вслух или про себя того, что вы обнаружили.

К примеру, вы обнаруживаете, что ваша голова гудит мыслями, что вы не можете собраться и сосредоточиться. Типичная реакция — это ещё одна мысль в голове, желание, направленное в будущее: «Хочу, чтобы стало тихо».

Техника отмечания предполагает, что вместо того, чтобы убежать в будущее (наша типичная стратегия взаимодействия с дискомфортом), вы начинаете просто больше знакомиться с настоящим. Вместо «хочу, чтобы стало тихо», вы наоборот направляете всё своё внимание на мысли и спокойно и чётко называете вслух или про себя то, что происходит; скажем, проговариваете раз в 5-6 секунд «текут мысли, текут мысли». Вы сможете обнаружить, что эта практика позволит вам в течение нескольких минут эффективно снизить интенсивность потока бесконтрольных мыслей.

Или, например, когда вы сильно волнуетесь, типичной реакцией и классической стратегией будет думать и хотеть успокоиться: «не волнуйся, спокойно, спокойно, успокойся». Не потратив и минуты на то, чтобы познакомиться с тем, что в этот момент действительно происходит, мы хотим избавиться от этого, убегая от этого и притягивая некое предполагаемое будущее!

Техника отмечания (и практика внимательности, практика осознанности в целом) предполагает, что в моменты волнения вы направляете своё внимание на это волнение, обнаруживаете то, где и каким образом это волнение проявляется, и отмечаете раз в 5-6 секунд: «волнуюсь, волнуюсь», или «волнение, волнение». Возможно, это кажется контринтуитивным, но через несколько минут такой практики вы обнаружите, что она способна дать вам больше спокойствия и ясности, способна вывести вас в зону покоя быстрее и надёжнее, чем «успокойся, не волнуйся». Таким образом, стратегия «don't worry, be happy» работает гораздо хуже, чем простое и размеренное отмечание «worrying, worrying».

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы больше отмечать то, что есть в настоящем, обнаруживая и называя это, проговаривая про себя или вслух, в те моменты, когда это уместно.

Скажем, если вы хотите воспользоваться советом из одного из первых выпусков, и побыть с красивым закатом или приятным ощущением в теле в течение нескольких минут или хотя бы пары десятков секунд без отвлечений на что-то ещё, то вы можете обнаружить, что это будет гораздо легче сделать, размеренно отмечая, проговаривая про себя раз в несколько секунд «наслаждаюсь, люблюсь».

Помимо чисто технической помощи, такое отмечание создаёт нейронную петлю позитивной обратной связи в нашем мозге: когда мы не просто радуемся, но знаем в этот самый момент, что мы именно радуемся (а не что-то ещё), сознательно подтверждая это через отмечание и называние, то мы одновременно и усиливаем эффект этой радости, и лучше узнаём себя, и увеличиваем вероятность обнаружения новой радости в будущем.

Отметьте, что вы чувствуете прямо сейчас?



08. Учитесь принимать

Многие, если не все, тексты из серии «Искусство маленьких шагов» связаны с тем, что мы начинаем замечать больше событий и явлений нашей повседневной жизни, начинаем направлять внимание на что-то чуть чаще и тщательнее, чем раньше:

- Замечать больше приятного в течение дня;
- Чаще отмечать позитивное в других людях;
- Обнаруживать и использовать позитивные ресурсные состояния счастья и покоя в самих себе;
- Также, обнаруживать негативные состояния и мысли, чтобы вспоминать переключаться из них;
- Больше якорить внимание во внешнем мире;
- Чаще направлять внимание на дыхание;

Однако пока что за скобками остался один принципиальный вопрос: важно не только знать, на что обращать внимание, но и то, как именно это делать.

Открытое принятие — вот короткий ответ на этот вопрос

Много раз в течение дня я чувствую, как закрываюсь от реальности, раздражаюсь и злюсь. Становлюсь излишне самокритичным и обвиняю себя, или наоборот — становлюсь требовательным по отношению к другим. Раздражаюсь, когда что-то идёт не по моему сценарию. Злюсь, когда результат, ситуация или

человек не соответствует моим ожиданиям. Продолжаю «продавливать» определенный тип поведения, хотя вижу, что это не работает. В общем, изо всех сил сопротивляюсь реальности — тому, как всё складывается и происходит. Собственно, большая часть стресса, раздражения, эмоциональной боли, злости и гнева в нашей жизни связаны именно с сопротивлением реальности-как-она-есть.

Но как я могу не сопротивляться тому, что где-то рядом идёт война? Как я могу принять то, что продавец на рынке меня нагло обсчитывает? Как я могу не раздражаться, когда мне нужно спешить на деловую встречу, а человек в очереди передо мной словно специально затягивает время? Как я могу не злиться, если прямо перед давно запланированной поездкой за границу стоимость доллара выросла вдвое?

*Разве следует «просто принять» всё это?
Да, следует! Принять, и затем — действовать.*

К сожалению, по поводу принятия существует множество неверных концепций и стереотипов.

Скажем, открытое принятие часто путают с апатией и пассивностью, с нежеланием брать ответственность за свои действия, с состоянием «овоща», покорного судьбе. Но нет ничего, более далекого от действительности!

Открытое принятие — совсем о другом. Оно попросту означает, что ещё до того, как я сформировал то или иное суждение, я принимаю ситуацию ровно такой, какой она является. Я остаюсь с реальностью и правдой не смотря ни на что. Покорность и апатия тут совершенно ни при чём. Более того, принятие просто необходимо для того, чтобы не быть покорным и пассивным, а по-настоящему действовать.

Например, если меня обсчитывают на рынке, то принятие заключается вовсе не в том, чтобы позволить этому произойти. Принятие — это просто осознание того, ситуация именно такова — меня обсчитывают. Если передо мной в очереди человек долго копается, а мне нужно спешить, принятие заключается не в том, чтобы просто покорно опоздать. Принятие — это просто осознание того факта, что человек передо мной долго и дотошно что-то выясняет у клерка, а я опаздываю. Не более того.

Но что в этом такого? Чем это вообще отличается от моего обычного способа восприятия ситуаций?

Дело в том, что в нашем обыденном режиме существования мы редко воспринимаем (и принимаем) ситуации как они есть, сами по себе. В нашем сознании все эти ситуации, как правило, сразу же окрашены нашим восприятием этих ситуаций. Погода не просто такая, как есть; она ужасная. Человек в очереди перед нами не просто медленный и дотошный; он сразу же «блин, он что, не может поскорее?». Еда в этом кафе не просто невкусная, но «эх, я же изначально хотел пойти на обед в другое место».

Другими словами, мы так или иначе всегда эмоционально вовлечены в ситуацию (или нравится, или не нравится), и редко воспринимаем её так, какой она является сама по себе. Мы вовлечены в ситуацию и находимся словно внутри её, что мешает нам увидеть то, какой она является на самом деле. А если мы не знаем, какова она на самом деле, как мы можем её принять?

Выше я написал, что принятие необходимо, если мы хотим не быть покорными и пассивными, но действовать по-настоящему. Это расшифровывается следующим образом:

Когда я эмоционально вовлечен в ситуацию, я чаще всего плыву по течению, которое задаётся моей эмоцией. Я не действую свободно, не выбираю, но пассивно подчиняюсь привычной реакции на ситуацию. Сколько раз в аналогичной ситуации в очереди во мне возникало желание обратиться к этому «копуше»? И сколько раз я реально это делал, а не просто в течение 1-5-10 минут копил раздражение, прокручивая в голове одни и те же слова? Вместо того, чтобы принять ситуацию такой, как она есть, и получить свободу и возможность выбирать, как поступить, я просто шёл на поводу у эмоции, повторяя привычный паттерн автоматического поведения. Для меня не было просто «той ситуации», а была «та ситуация + моя эмоциональная реакция».

Соответственно, если мы хотим начать действовать, начать управлять своей жизнью, а не идти на поводу у наших эмоциональных реакций и мыслей, нам нужно учиться принимать реальность такой, какой она предстаёт перед нами в каждой новой ситуации. Нужно учиться разделять саму ситуацию, и наше её восприятие.

Легко принимать то, что приятно. Гораздо сложнее принять то, что принять сложно — очередной отказ по работе, плохое настроение любимого человека, одновременное исчезновение денежных накоплений, неожиданно обнаруженную болезнь, и даже просто плохую погоду.

Кстати, медитация — она именно об этом. Что бы ни возникло в процессе практики, я сознаю, принимаю это, отпускаю и сижу дальше. И разумеется, навык открытого принятия гораздо легче нарабатывать в наблюдении за дыханием, чем в реальных сложных жизненных ситуациях, где его потом и потребуется применить. Для того и сидим.

Итак, сегодняшней практический совет заключается в том, чтобы учиться принимать любую ситуацию ровно такой, как она есть.

К примеру, если в вас возникает раздражение, гнев, обида, злость, самокритика, оценивание и критика других людей, тоска или другие подобные эмоции, это может служить хорошим признаком того, что скорее всего вы не можете принять эту ситуацию, себя в ней, или поведение других людей. Обнаружив подобные эмоциональные реакции, попробуйте отделить их от ситуации, человека или самих себя, по поводу которых эти реакции возникают. Постарайтесь тогда осмыслить и принять эту ситуацию, человека, самих себя — ровно такими, как они есть. Более того, и эмоциональную реакцию тоже имеет понять и принять, выйдя из-под её власти и оглядев её словно со стороны.

Обратите внимание на то, как могут после этого измениться ваши действия. Обращайте внимание на ту свободу, которую даёт практика принятия.



09. Прокладывайте новые пути

Принятие, о котором шла речь в предыдущей главе — это ключевой навык для практики счастливой жизни, поскольку предлагает вам по-настоящему погрузиться в то, что есть в вашей жизни прямо сейчас, отпустив любые мнения, суждения, иллюзии и заблуждения по этому поводу, и по-настоящему соединиться со всем этим. Но хотя это и важная тема, она оказалась довольно сложной для восприятия. Я вернусь к ней в будущем, рассказывая об ещё одном ключевом навыке — равенности, а пока предлагаю вернуться к простым, коротким и ясным советам.

Сегодняшний практический совет очень простой:
каждый день делать что-то по-новому.

Всё, что мы делаем, думаем и чувствуем в течение дня, основывается на привычках. Чем чаще я хожу на работу по этому маршруту, тем легче мне будет в следующий раз пройти по этому же маршруту, поскольку с каждым разом я запоминаю его всё лучше и лучше и телом и умом. Чем чаще я реагирую на слова моих родителей определенным образом, тем больше вероятность того, что в следующей ситуации я снова буду реагировать на них точно так же. Чем чаще я думаю о своей работе, о политике, о погоде за окном, о своём муже или жене определенным образом, тем больше вероятность того, что когда вновь в моём сознании всплывут эти мысли, они будут примерно такими же.

Всё дело в том, что наш организм постоянно ищет возможности оптимизировать расход энергии, и если он может что-то перевести в автоматический

режим, то он с удовольствием делает это. Когда мы уже научились ходить, то нам не нужно каждый раз прикладывать к этому своё внимание. Когда мы уже научились водить автомобиль, то нам уже не нужно так беспокоиться о всех деталях процесса вождения, и мы можем направить внимание на беседу или на то, что рассказывают по радио. Когда мы уже научились ежедневно идти в одно и то же кафе на обед, то нам уже не нужно вспоминать, где брать поднос, а если мы уже хорошо изучили меню, то нам уже даже не нужно выбирать, что заказывать. Всё это мы делаем абсолютно автоматически.

Но что мы при этом теряем?

Мы при этом теряем, по меньшей мере, следующие важнейшие навыки:

- Навык присутствия в каждом мгновении нашей жизни, поставив её вместо этого на автопилот;
- Свежесть восприятия, поскольку довольствуемся выученными когда-то схемами и моделями поведения;
- Возможность выбора, поскольку автоматизм поведения предполагает реагирование вместо сознательных действий (ведь сознательные действия требуют дополнительной энергии).

На уровне мозга и нейронных связей, каждое действие или суждение прокладывает «дорожку» между определенными группами нейронов. И чем больше эти действия повторяются, тем эта «дорожка» становится всё более широкой и «наезженной». Колея становится глубже, попасть в неё становится всё проще, а выбраться — всё сложнее.

Именно поэтому, если вы хотите жить не на автопилоте, но сознательно присутствовать в каждом мгновении своей жизни, а также если вы хотите иметь возможность выбирать то, что вы делаете и думаете в той или иной ситуации, — нужно постоянно искать новое. Двигаться, видеть, думать и воспринимать всё по-новому.

Выше, когда я приводил некоторые примеры, я писал: «Когда вы уже научились...»

Так вот, хитрость здесь в том, чтобы продолжать всегда учиться, и никогда окончательно не научиться. Когда вы чему-то учитесь, вы обязательно сохраняете ясность восприятия и внимание к тому, что вы делаете. Внимание теряется в тех случаях, когда ваш организм считает, что он уже научился, и пора снова включать автоматизм.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы постоянно искать новое в привычных действиях.

Если вы привыкли ходить или ездить ежедневно по одному и тому же маршруту, попробуйте сменить его. Если же вы не можете это сделать – попробуйте каждый раз замечать по этому маршруту какие-то новые детали. Если вы привыкли сперва брить левую щеку/ногу/подмышку, а затем правую, меняйте последовательность.

Если вы привыкли обращать внимание на вывески домов, начните обращать внимание на окна. Попробуйте держать ложку в другой руке. Ставьте будильник не каждый раз на 7:00, скажем, но сегодня на 7:01, а завтра — на 6:59. Сделайте перестановку в квартире. Купите новый продукт в магазине, который вы никогда до этого не пробовали.

Постоянный поиск чего-то нового, открытость и восприимчивость к этому новому, и выход за пределы привычных схем сделают ваш ум более гибким, ваши действия — менее автоматичными, ваши эмоции — менее реактивными, а вашу жизнь — более наполненной и свежей.



10. Уважайте свободу неопределенности

В жизни каждого из нас случаются моменты неопределенности. Некоторое время назад моей любимой понадобилось пойти к врачу, но поскольку мы находились в поездке, то решили спокойно дождаться возвращения домой, чтобы уже тогда сходить в клинику. И конечно, каждый день нет-нет, да и появлялись мысли о том, что там будет и как, что скажет врач. Очевидно, эти мысли о будущем не могли содержать в себе ничего конкретного (ведь как возможно предсказать что-то определённое?), и возникали просто как волны, будоражащие сознание.

Появление этих мыслей не случайно — они указывают на важность того или иного события в моей жизни; разумеется, мне не всё равно, что скажет врач! В этом функция этих мыслей — они информируют меня, напоминают мне о важном.

При этом, если мы не признаём подобные мысли в момент их возникновения, не присутствуем в них, не чувствуем, как они будоражат наше сознание, то автоматически и неосознанно вовлекаемся в них. А когда мы неосознанно вовлекаемся в подобные мысли о неопределённом будущем, то путаем волнение сознания — то есть волны, рябь на его поверхности — с тревогой. Мы начинаем волноваться, вместо того, чтобы просто идти по кромке прибоя, позволяя каждой новой волне ласкать нам стопы.

Тревога — это реакция на неопределённость. Но возможно ли относиться к неопределённости иначе? Конечно, ведь неопределённость — это свобода.

Определённая жизнь предполагает конкретные рамки того, как и что будет происходить. Поскольку мы зачастую воспринимаем прошлое весьма определённым, видим его как вереницу последовательных конкретных событий, то и будущее ожидаем видеть подобным же образом. Однако эта вереница, эта ниточка с узелками, заканчивается прямо здесь и сейчас, под нашими ногами. Теми самыми, у кромки прибоа. Любой следующий шаг, любое следующее действие — это создание определённого прошлого из неопределённости будущего. (Так что если кто-то говорит, что создаёт светлое будущее, то он определённо врёт).

Чтобы лучше ощутить эту неопределённость, можете прямо сейчас мягко прикрыть глаза, направив внимание в тело, и посидеть так несколько минут. Сможете ли вы заранее предсказать, в какой момент, в каком месте, и каким точно образом что-то начнёт чесаться, ныть или свербить? Нет, единственная возможность узнать это — оставаться в полном внимании к ощущениям тела столько, сколько потребуется. Кстати, само по себе это упражнение — отличная тренировка навыка сёрфинга волн неопределённости, но я сегодня не об этом. Я о свободе.

Ограниченная бесконечность вариантов присуща каждому новому мгновению жизни, и это может быть невероятно мощным и красивым прозрением. Впрочем, «мистическое» восприятие жизни — это прекрасно, но как можно использовать это понимание более конкретным и чётким образом, без мистики и метафизики? Как найти свободу в неопределённости?

Часто в жизни оказывается так, что будущее несёт в себе несколько вариантов развития событий. Врач на приёме может сказать одно или другое. Нужная срочно маршрутка может прийти через одну или пятнадцать минут. Завтрашние деловые переговоры могут завернуть в любую сторону. Дождь может пойти именно тогда, когда вы не захватили зонт. На ваше письмо могут ответить или забыть про это. Вы можете услышать будильник или проспять. Электронный платёж может не пройти.

Неопределённость — она не в том, проспите вы или нет; всё произойдёт ровно таким образом, как произойдёт, безо всякой неопределённости. Нет, неопределённость появляется тогда, когда вы об этом начинаете думать. Что если я просплю? Что скажет врач? А если он скажет то и то? А вдруг моё письмо попало в спам?

И вот в такие моменты у нас появляется выбор: или начать волноваться, вовлекаясь и подпитывая эти мысли, или расширить сознание до того пространства, в котором все они возникают и звучат. До того пространства, в одной из областей которого появляются эти волны. До того пространства, в котором эти волны мыслей и телесной тревоги появляются и исчезают свободно и спокойно.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы каждый раз, когда вы обнаруживаете в себе тревожные мысли по поводу неопределённого будущего и/или их отражение в телесной тревоге, стараться не

вовлекаться в них, но просто давать им пространство возникать в контексте всего остального, что есть в этот момент.

Если это мысли, то одновременно с ними, к примеру, возникают и физические ощущения тела, и звуки, и запахи. И когда вы охватываете вниманием всё происходящее в этот момент, волнение мысли занимает своё законное (довольно небольшое!) место в этом пространстве куда большей свободы и покоя, чем то, на что указывают эти мысли. Дайте таким мыслям прозвучать и раствориться обратно в этом пространстве, столько раз, сколько потребуется.

Если это телесная тревога, то одновременно с ней, опять же, могут возникать и другие ощущения в теле, и окружающие звуки, и запахи. Когда вы охватываете вниманием всё происходящее в этот момент, телесная тревога перестаёт заполнять ваше внимание, и занимает своё законное место в этом намного более широком пространстве свободы и покоя, пространстве широты вашего сознания. Дайте таким ощущениям выразить себя и раствориться обратно в этом пространстве, столько раз, сколько потребуется.



11. Уступайте

Я навсегда запомнил урок, который получил в Финляндии пару лет назад, где моя семья снимает коттедж в конце лета, в разгар грибного сезона. В один из дней мне нужно было набрать воды в банный тазик (деревянный, с широкими ручками), я принёс его на кухню и поставил в раковину. Жена моего брата стала ругаться, что банный тазик, в котором моют разные части тела, я поставил в раковину, в которой моют тарелки. Мы стали спорить. Я доказывал, что тазик не касается раковины даже дном и просто висит на своих ручках, ничего не загрязняя. В результате — взаимная обида на несколько часов. Я упирал на то, что прав (то есть ничего грязного я на кухню по сути не привнёс, и «как же она этого не понимает», и «это же просто здравый смысл» и т.п.), а жена брата — на то, что ей это неприятно.

И тогда брат указал мне на что-то такое, что я тогда не понимал. Он сказал: «На самом деле, тебе-то всё равно, а ей это принципиально». И эти слова попали точно в цель. Если мне по сути-то всё равно, а ей — принципиально, то я могу выбрать просто уступить.

Да, я пытался доказать жене моего брата то, что считал (и считаю) логичным и корректным, но мне бы не составило совершенно никакого труда набрать этот тазик в другом месте. Я упирался только из принципа и желания доказать свою правоту. Если бы в тот момент я уступил, от этого выиграли бы мы оба.

Замечательный нейропсихолог Рик Хэнсон говорит об этом как о «тройном приёме айкидо». Во-первых, когда мы уступаем таким образом, то «включаем» своё чувство заботы о другом, ощущаем, что нам не всё равно, как чувствует себя близкий нам человек. Во-вторых, мы не создаём условий для возникновения очередного конфликта. И в-третьих, уступая, мы можем чувствовать себя больше в праве просить другого о тех вещах, которые нам действительно важны.

Но разве при этом мы не поступаемся своими интересами?

Не идём на поводу у другого человека? Не поддаёмся на манипуляцию и провокацию? Не теряем свои позиции?

Нет, не теряем. Потому что в большинстве подобных случаев никакой позиции на самом деле нет, только принцип.

Скажем, моя девушка очень не любит, когда её перебивают — для неё это показатель того, что её не слушают. А у меня есть [не самая лучшая] привычка перебивать, задавать новые вопросы, хотя человек может ещё не договорить свою изначальную фразу. Я этим показываю свою включенность в разговор, и то, что я понимаю идею с полужаза. Хорошо, но насколько мне принципиально вести себя именно так? Что я потеряю, если перестану её перебивать? Что я приобрету? Или, например, одному партнеру может не нравиться, что в раковине с вечера остаётся грязная посуда, а другому всё равно. Проиграет ли тот, которому всё равно, если станет мыть посуду с вечера?

Здесь можно привести множество подобных примеров, от самых тривиальных, вроде вопроса о том, где лежит пульт от телевизора — справа от дивана или слева, или нужно ли выдавливать зубную пасту из тюбика последовательно или произвольно, и до чуть более сложных, вроде желания более телесных отношений, или чаще слышать слова признания и любви.

В любом случае, большинство из нас хочет довольно простых вещей, которые довольно легко можно дать, в которых достаточно легко уступить. Вопрос только в том, насколько я этого хочу.

На самом деле, это вопрос внутренней свободы. Упираясь по поводу того, как именно нужно нарезать хлеб или хранить сыр, я теряю свободу. Уступая своему близкому, я приобретаю больше свободы. Свободы знать, что я уважаю чувства близкого мне человека. Свободы различать, что мне действительно важно, а в чём я легко могу уступить. Свободы отделять мою эмоциональную привязанность к тому или иному шаблону поведения и восприятия от моего ясного понимания того, что я на самом деле хочу (и чего хочет другой).

Разумеется, здесь не идёт речь о том, чтобы просто отступить и позволить делать всё, что может нанести вред вам или ему. И конечно, здесь не идёт речи о том, чтобы перестать заявлять о важности ваших желаний! С точностью до наоборот, эта практика может позволить вам ясно увидеть то, чего вы на самом деле хотите, и свободу заявить об этом. Вы столь же в праве желать от близкого уступить вам в том, что вы считаете на самом деле важным, как вы уступаете им в том, что важно им, но не вам. Но я сегодня не об этом.

Я о том, что любовь — это микромоменты позитивного резонанса, как было точно сказано недавно в книге психолога Барбары Фредриксон. И даже если она

не права в деталях, она безусловно права по сути: наша жизнь складывается из множества мгновений. И в каждое новое мгновение я могу выбрать быть в состоянии позитивного резонанса с моими близкими. Да что уж там, и в состоянии позитивного резонанса с самим собой, и с миром. Собственно, искусство маленьких шагов — это способность рассматривать каждое новое мгновение как возможность культивации такого позитивного резонанса, и поступать так, чтобы способствовать этому. И в некоторых случаях, когда я вижу это уместным, полезным и ни в чём меня на самом деле не ущемляющим, это значит уметь уступить.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы уметь уступать. Уметь давать людям то, что они действительно хотят. Это может быть что-то совсем простое и мелкое — «не оставляй после себя бардак на кухне», или это может быть что-то чуть более сложное — «удели мне внимание именно так, как я понимаю и чувствую внимание от тебя». Иногда это можно угадать по намёкам или прямым просьбам. Иногда для этого требуется спросить, уточнить. Не бойтесь спрашивать, что хочет близкий вам человек. Пускай это и может сделать вас более уязвимым, но это же — даст вам свободу. Свободу быть для другого по-настоящему.



12. Живите всем телом

Младенец поначалу не сознаёт, что у него есть тело. Маленький ребёнок учится управлять телом, и управляться телом. Подросток знает, что «у него есть тело», и вырабатывает к телу определённое отношение. Отношение к телу — чьему? — чьё? — моё. А где тогда «я» по отношению к «моему» телу?

Постепенное отделение от тела доходит до своего логического пика, который в нашем обществе считается нормальным и здоровым: до состояния «безумного крановщика», которое подкрепляется и нашей светско-потребительской культурой, и популярной трактовкой христианского наследия, по которой мы-душа временно «владеем» телом.

Несложно понять суть того, что я называю «синдромом крановщика»; достаточно посмотреть со стороны на наши отношения с телом. Если я принимаю тело или испытываю к нему отвращение, то где я, а где тело? Если я муштрую тело, сажаю его на диету, наращиваю ему мышцы, или не даю спать, сидя перед компьютером, то где я, а где тело? Другими словами, чтобы вступить с телом «в отношения», нужно не быть им.

В самой по себе дифференциации от тела нет ничего плохого или хорошего — это вполне естественный процесс развития, уточнения самоидентификации, проведения всё новых границ. Плохо, когда в результате чрезмерного отделения от тела начинается пограничный конфликт.

Чтобы проверить свою связь с телом (sic! — у нас даже нет для этого подходящего языка), предлагаю вам провести небольшой эксперимент.

Мягко закройте глаза и погрузите своё внимание в тело, в ту позу, в которой вы находитесь. Последовательно пройдитесь по телесным ощущениям сверху вниз, от макушки до стоп; убедитесь в том, что вашему восприятию доступны ощущения всех областей тела.

Теперь, попробуйте обнаружить, локализовать то, где находитесь «вы» по отношению к телу? Есть ли некий центр, некая точка, из которой вы воспринимаете тело? Что тогда ближе к этому центру: ощущение в груди, или в левой стопе? В колене, или в плече?

Возможно, вы обнаружили, как обнаруживают многие, что в обычном состоянии воспринимаете тело как бы сверху вниз, и что центр самоощущения находится где-то в области головы. Если сейчас, сохраняя сознание этого центра, вы встанете и выпрямитесь, соединив стопы вместе, то поймёте феноменологически, что я подразумеваю под синдромом крановщика.

Конечно, это отчасти обусловлено тем, что в голове собрано большое количество органов чувств — и прежде всего, зрение и мысли. Куда в большей степени, чем через прямые ощущения, мы привыкли воспринимать тело визуально (то, как я вижу себя в зеркале или сверху вниз) и ментально (то, что я по этому поводу считаю и испытываю). Но возможно ли иное отношение к телу, и насколько здесь вообще применимо слово «отношение»?

Блестящий феноменолог и экзистенциалист Морис Мерло-Понти, говорит об этом так:

Тело — это то единственное, посредством чего я воплощаюсь в мире, познаю мир, являюсь миру. Помимо этой воплощённости, никакого меня нет.

Тело — это не «что», не объект, с которым я могу вступить в отношения.

Тело — это «как».

Существует множество техник по снятию чар «безумного крановщика» и воссоединению (никогда на самом деле и не разделявшегося) сознания с телом. Это и аутентичное движение, и контактная импровизация, и танец, и боевые искусства, и соматический подход, и различные виды психотерапии (танцевально-двигательная, процессуальная, трансперсональная), и многое другое.

В рамках «искусства маленьких шагов» я не хочу формулировать системный подход к этому вопросу. Я лишь предлагаю несколько небольших, простых, ежедневных действий, которые помогут ярче осознать то, как каждое новое мгновение рождает уникальное целостное воплощение тела-сознания.

Итак, каковы же сегодняшние практические советы?

Во-первых, в те моменты, когда вы вспоминаете об этом, попробуйте жить из всего тела сразу. Если вы сейчас сидите за компьютером, попробуйте

сидеть всем телом сразу, читать этот текст всем телом сразу. Быть не только в голове, не только головой, но одновременно и грудью, и руками, и пальцами ног. Если вы идёте по городу, попробуйте идти всем телом сразу, ногами, пахом, животом, грудью, руками, головой, спиной – всем телом сразу. Ощущайте телом «вперёд», грудью, и «назад», спиной.

Также, попробуйте общаться, говорить с кем-нибудь или слушать кого-то всем телом. Быть не только в голове и мыслях, но воспринимать человека всем телом сразу, или в прямом смысле слова воплощать свои мысли – выражать себя не только через слова, но и всем телом. Как это будет ощущаться?

Во-вторых, попробуйте обнаруживать те моменты, когда вы словами или мыслями создаёте из тела объект – «оно». Оно болит, а «мне» от этого неприятно. Оно не ведёт себя так, как мне хочется. Оно не выглядит [так, как я или другие считают] красивым. Когда вы обнаруживаете такие я-оно отношения с телом, попробуйте отношения я-ты, или я-я (спасибо блестящему философу-мистика Мартину Буберу за эти термины). Как проживаются те же ситуации, когда я и есть – тело? Как от этого поменяется качество вашего присутствия-в-теле, вашей жизни-как-тела?

В-третьих, когда вы делаете что-то физическое, будь то силовые упражнения или лепка пельменей, по возможности, присутствуйте в таких процессах также всем телом, телом-как-процессом.



13. Пицца для жизни

Вся идея «Искусства...» основывается на том, что мы можем изменить привычный поток неосознанных поступков, эмоций и мыслей, постепенно включая в него элементы сознательного опыта. Что деятельное присутствие и счастливая осмысленная жизнь — это не просто данность, не что-то, что есть у одних людей, и отсутствует у других, но что это навык, который каждый из нас может развивать.

Любой навык развивается через внимательное повторение. Если мы хотим возвращаться вниманием к своим действиям в течение дня, то максимально эффективным тренажёром будет такое действие, которое удовлетворяет нескольким условиям:

1. Оно повторяется несколько раз в день. Если это что-то, что происходит постоянно, то мы просто не будем вспоминать про осознанность. Если это что-то, что происходит слишком редко, то опять же, мы хуже сможем вспоминать быть внимательными. Нам нужно что-то, что повторяется, скажем, пять-шесть раз в день.
2. Оно повторяется относительно регулярно. Скажем, каждые несколько часов.
3. Это что-то, что мы активно делаем, это некий процесс, который может происходить как на «на автомате», так и сознательно.
4. Оно приносит удовольствие. Важно, чтобы выбранное в качестве «тренажёра осознанности» действие было приятным, поскольку осознанность тогда запускает

петлю позитивной обратной связи: чем более внимательны мы к этому процессу, тем больше удовольствия мы от этого получаем, и тем более внимательными нам хочется быть.

Всем этим условиям идеально удовлетворяет питание. Как правило, это приятный активный процесс, некое действие, которое мы регулярно совершаем в течение дня, и каждый раз — какое-то относительно длительное время (от нескольких минут, и до...).

Что же будет значить «осознанное питание»?

Как и всегда с практиками внимательности, это значит, что в момент принятия пищи наше внимание находится полностью в этом процессе. Пресловутое «когда я ем — я глух и нем» появилось не случайно, ведь это правило помогает осознанности. Когда я ем, моё внимание полностью направлено на вид, запах, ощущение в руках от столовых приборов или кружки, вкус и текстуру еды. Внимание не в мыслях, не в разговоре, не в планах, не где-то ещё. Оно — во всех тех сенсорных событиях, которые связаны с процессом еды. Да, и в звуках тоже, например, в хрусте корочки вкусного хлеба. В ощущениях на языке. В разнице вкуса в начале пережёвывания, в середине, и в конце. В ощущении от проглатывания очередной порции. В ощущениях в животе.

Эта практика гарантированно даст вам больше удовольствия от процесса питания, удовлетворения от еды, радости присутствия в жизни.

Но как вспоминать про осознанность? Как помнить присутствовать?

Здесь помогает ритуал, настройка на осознанный приём пищи. В религиозных традициях, например, есть благодарящая, благословляющая молитва перед каждой едой, призванная настроить нас на внимательное и сознательное питание. Тем из нас, кто не следует никакой религии, можно использовать простой и проверенный метод — сосредоточение на дыхании. Приучите себя делать три сознательных вдоха и выдоха перед каждой едой, и вы удивитесь приросту осознанности. На три дыхания фокусируйтесь только на этом, на ощущениях от вдохов и выдохов, и затем переходите к еде.

Такое простое действие активирует парасимпатическую нервную систему, которая связана с состояниями покоя и восстановления организма. Также, оно передаёт управление из тех зон мозга, которые связаны с неосознанным эмоционально-инстинктивным поведением, к тем зонам, которые связаны с сознательными осмысленными действиями. Что нам, собственно, и нужно.

Есть и другие варианты некоторой «ритуализации» процесса питания. Например, осознанности помогает «накрывать на стол» — сервировать, украшать, класть скатерть или подкладки под тарелки, зажигать свечи... Всё то, что помогает, благодаря добавочным действиям, настроиться определённым образом на приём пищи.

Далее, как я уже упоминал в одном из предыдущих советов, автоматизм (и как следствие — неосознанность) включается, когда формируется привычка. Когда же мы делаем что-то новое, мы не можем не быть внимательными. В контексте питания это значит — долой шаблоны и стереотипные ситуации!

Если вы едите правой рукой — попробуйте держать вилку в левой. Фантазируйте в процессе готовки. Пробуйте готовить новые блюда или экспериментируйте со специями. Покупайте продукты, которые вы никогда раньше не ели. Съешьте что-нибудь с закрытыми глазами. Замедлитесь. Кладите вилку/ложку на стол после каждого укуса.

Наконец, на самом деле попробуйте есть молча и без отвлечений.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы привнести немного больше осознанности в то регулярное вкусное действие, которое мы делаем несколько раз в течение дня — в нашу еду.



14. Слушайте ритм времени

Жизнь течёт и неумолимо приближает каждого из нас к своему финалу. Предположительно — через несколько (десятков) лет, но, возможно, и завтра, и даже уже сегодня. Естественное желание при этом, во-первых, не потерять ни минуты, и прожить максимально осмысленную и удовлетворяющую нас жизнь (какими бы смыслами мы её не наполняли), и во-вторых, принять и помириться с самим абсурдным фактом её конечности. Но как часто в потоке дел мы вспоминаем об их смысле? Что мы делаем, чтобы принять смерть и помириться с ней? Как правило, откладываем всё это на потом, баррикадируя доступ к этим вопросам и оправдывая нежелание разбираться с ними или бесконечной занятостью, или простым сопротивлением — «Не хочу!».

Но если быть достаточно внимательными, то можно увидеть, как наше глубинное желание разобраться с этими вопросами иногда выходит на поверхность, приглашает к исследованию, к совместному танцу.

Например, иногда я ловлю себя на том, что день оказывается «запакован» различными делами, через которые я двигаюсь, выполняю их, но при этом не чувствую, что делаю что-то важное и осмысленное. Когда это просто множество дел, которые нужно сделать: долгая очередь в банке или на почте, или поездка в ремонтную мастерскую, если что-то случилось с ноутбуком или телефоном, или визит к врачу. Когда эти дела невозможно не делать, и к вечеру чувствуешь себя не столько уставшим, сколько с ощущением «потерянного» дня.

А иногда это случается и с делами, которые я считаю очень важными: когда взял на себя много работы, семинаров и индивидуальных занятий, и их плотный поток в течение дня вызывает утомление без удовлетворённости.

Наконец, иногда день вообще складывается не так, как планировалось: вместо проведения семинара нужно пойти с любимой девушкой в магазин и выбрать краску для стен; вместо написания текста, который давно обещал выложить, нужно подобрать фотографии для дня рождения родителей. И на поверхностном уровне это может ощущаться как напряжение, как что-то, что противоречит моему желанию в этот момент; как что-то, что выбивает из осмысленного ритма жизни.

Неудовлетворённость, усталость, напряжение и раздражение в таких случаях — наши друзья и помощники, зовущие к исследованию ведущих нас смыслов и ценностей, приглашающие к знакомству и примирению с временем.

Для этого, время нужно научиться чувствовать. Сознать поток изменений, иногда тихий и тонкий, словно ручеёк, иногда мощный и громогласный, словно горная стремнина. Нужно научиться быть с этим потоком, не пытаться от него убежать — куда убежишь от него?

Давайте сделаем небольшое упражнение

Сядьте с прямой спиной и мягко прикройте глаза. Поставьте таймер на 5 или 10 минут, и просто сидите. У вас нет другой задачи, просто сидите... Нет никакой задачи, просто сидим...

Как скоро вы начнёте думать о том, что будете делать после этого? Как скоро вы захотите вскочить и начать что-то делать?

Невозможно научиться осознанному действию, если прежде всякого действия мы не умеем просто быть. Если вместе со всяким действием мы не умеем просто быть. Спокойно и внимательно присутствовать в происходящем.

Самый простой способ почувствовать это — делать перерывы в течение дня, делать перерывы в потоке дел, и слушать время. Просто быть. Просто сидеть. Несколько минут просто присутствовать в потоке изменений — вокруг вас возникают и исчезают звуки, меняется картинка перед глазами... Внутри вас возникают и исчезают образы и мысли, очередной выдох сменяет очередной вдох...

На несколько минут, просто сидите. Один, два, пять раз в день.

И подобно тому как усталость, неудовлетворённость и напряжение приглашали вас к таким мгновениям тишины и покоя, так и эти мгновения тишины и покоя будут теперь уже приглашать ваши глубинные смыслы и ценности явить себя вам, предстать перед вами.

И чем тише и восприимчивей вы будете в такие моменты, тем более явно и ясно ваши глубинные смыслы и ценности начнут звучать в вашей жизни, заявлять о себе, требовать воплощения во всём, что вы делаете.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы делать небольшие перерывы в течение дня, и ничего не делать во время этих перерывов — лишь чувствовать время в потоке изменения звуков, ощущений, визуальных картин и мыслеобразов.



15. Кривое зеркало негативных эмоций

В прошлой главе я упомянул, что хотя мы часто воспринимаем негативные эмоции как что-то нежелательное и негативное (сюрприз!), они совершенно не обязательно являются такими на самом деле. Или, если обойтись без предположений о том, каким что является «на самом деле», как минимум, их совершенно не обязательно так воспринимать — ведь сами по себе они не являются негативными, они — просто эмоции.

Впрочем, большинству из нас не очень понятно, что такое «просто эмоция», без моего к ней отношения. Конечно, я не хочу чувствовать беспокойство, страх, дискомфорт, напряжение и боль! Конечно, это всё негативные явления, количество которых в жизни хочется по возможности минимизировать! Ирония жизни, однако, заключается в том, что чем более «негативными» мы эти явления воспринимаем, чем больше стараемся предотвратить их возникновение, тем больше влияния они оказывают на нашу жизнь, и тем сложнее оказывается от них по-настоящему избавиться.

И наоборот, другое — более корректное — отношение к этим эмоциям не только позволит им быть более гибкими, приходиться более адекватно и своевременно, а уходить быстрее, не превращаясь в «заевшую» пластинку, но и делать свою работу — то, для чего они изначально появляются — гораздо более качественным образом.

Например, в прошлой главе я написал о том, что усталость — это сигнал к тому, что настало время отдохнуть и перезагрузиться. Да, это именно настолько просто! Негативные эмоции — это такие же сигналы, которые можно учиться распознавать до того, как возникают наши привычные реакции подавления и избегания: боль — это больно, неприятно, и значит боль — это плохо. Я не хочу чувствовать боль. Снова пришла эта проклятая боль! Но боль, помимо того, что она вызывает дискомфортные ощущения, это сигнал организма о том, что что-то не в порядке. Она сама по себе не «плохая», она просто появляется тогда, когда организм хочет нам что-то сообщить.

Если мы становимся способны разделять саму боль, и наше восприятие этой боли как плохой, происходят три удивительных вещи:

Во-первых, сама боль становится гораздо менее неприятной, поскольку уходит эмоциональное сопротивление тому, какая она плохая и нежеланная.

Во-вторых, высвобождается гораздо больше ресурсов на то, чтобы что-то предпринять. Мы больше не сопротивляемся боли, и вместо этого можем направить всё внимание на то, чтобы справиться с причиной боли и болезни. Сопротивляться боли настолько же абсурдно, насколько абсурдно начинать сражаться с красным сигналом светофора вместо того, чтобы просто дождаться зелёного и перейти дорогу.

И в-третьих, если мы усердно сопротивляемся красному сигналу светофора, то попросту не замечаем того момента, когда уже наступил зелёный и оказывается пора идти. Если мы вовлекаемся в сопротивление боли, то перестаём помнить о том, с чем мы на самом деле сражаемся, и в результате, вероятно, тратим свои ресурсы не самым адекватным образом.

Ровно таким же образом мы можем начать воспринимать и различать и всё остальное. Боль — это физические ощущения, а что насчёт мыслей?

Недавно участница одного из тренингов написала мне, что боится обращать внимание на свои мысли. Её маме скоро должны делать операцию, и она гонит от себя плохие мысли, не даёт им возникать, и боится тех моментов, когда они возникают сами по себе. Но ведь нет никаких оснований воспринимать страшные мысли как нечто плохое! Мысль — это просто сигнал, сформулированный так, как получилось. И этот сигнал выражает следующую идею: «Мне не всё равно, что случится на операции. Я беспокоюсь по поводу того, как она пройдёт, потому что мне не безразлично. Я люблю свою маму».

Что делает эту мысль «плохой» и страшной? Только наше восприятие этой мысли, только наши вторичные мысли по этому поводу. Помимо прочего, большую роль в этом играет наше магическое мышление: если во время операции что-то пойдёт не так, то это потому, что я думал плохие мысли; если я думаю о плохом исходе ситуации, то могу этим повлиять на её негативный исход. Возможно, в этом есть своя правда, не знаю. Но я знаю совершенно точно, что сами подобные мысли не являются плохими; таковыми их делает лишь наше к ним отношение. В такие моменты, подобно работе с болью, следует стараться раз-

личать сами эти мысли, и наше отношение к ним. Каждый раз, когда приходит страшная мысль о возможном негативном исходе ситуации, я могу воспринимать это как знак, что мне не всё равно.

Таким образом, уходит вторичная эмоциональная реакция на мысли (страх, сопротивление, дискомфорт, беспокойство, осуждение), и появляется возможность воспринять мысль как что-то иное, вовсе не обязательно негативное. Как обычно с «Искусством маленьких шагов», всё дело в том, чем я наполняю этот момент своей жизни — чем-то негативным, страшным, неприятным, и своей вторичной эмоциональной реакцией на это негативное и неприятное, или чем-то позитивным (чем, возможно, это на самом деле и является)? Первое отнимает у меня ресурсы и энергию к жизни, второе — наполняет и мотивирует.

То же самое относится и моим воспоминаниям о поступках в прошлом. Скажем, вы совершили что-то, о чём сожалеете или что осуждаете. Как окрашивает вашу жизнь ваше нынешнее отношение к этому прошлому поступку? Какая эмоциональная реакция ему соответствует? Могу ли я использовать память о таком поступке (когда эти воспоминания приходят) как сигнал о том, что я не хочу так больше поступать в будущем, как мотиватор к поведению? Или же в те моменты, когда на поверхность сознания всплывают такие воспоминания, они вызывают эмоциональные реакции стыда, сожаления, страха, беспокойства, которые утягивают нас на дно?

Итак, сегодняшней практический совет заключается в том, чтобы учиться разделять мысли, ощущения и эмоции, и наше восприятие этих мыслей, ощущений и эмоций. Учиться видеть, что сами по себе мысли и чувства, состояния и ощущения не являются ни плохими, ни хорошими, что их не нужно бояться или им сопротивляться. Учиться различать, что от нашего восприятия напрямую зависит, чем оказываются «негативные» мысли, эмоции и ощущения — тем, что мешает, что отравляет жизнь, вызывая страх, беспокойство и сопротивление, или тем, что способствует, что помогает нашей жизни стать более спокойной, позитивной и наполненной. И кто там знает, как всё обстоит «на самом деле».



16. Создавайте свой смысл

В прошлой главе зашла речь о том, что негативные эмоции — это не обязательно плохо, что их смысл не в том, чтобы заставлять нас страдать. Что мы можем сознательно наделить негативные эмоции и события совершенно другими смыслами, способствующими гораздо более качественной и цветущей жизни.

А может ли быть смысл у всей жизни в целом? У нашей практики?

У нашего стремления быть внимательными, сознательными и осознанными? И способен ли этот смысл преобразить нашу жизнь, делая её уникальной, наполненной и процветающей?

Я убеждён в том, что может и способен. Что смысл жизни, о котором так много говорят, и которому столь немного следуют, включает в себя всю нашу жизнь целиком и без остатка, и именно в этом — его сила и ценность. Я убеждён, что жизнь становится намного полнее и здоровее, когда все локальные смыслы — зачем я сейчас говорю это, зачем общаюсь с этим человеком, зачем смотрю/иду/участвую/ем/пишу и так далее — подчиняются тому самому, большому и главному смыслу.

И этот смысл находится не «где-то там», не в высказываниях мудрых людей; он есть прямо сейчас в вашем сознании — или подсознании. Если вы из тех, кто говорят, что ищут себя, или задаются вопросом о смысле жизни: знайте, что

вы можете «найти» и «ответить» буквально за несколько минут. В самом худшем случае — за несколько десятков. А что дальше?

Ирония в том, что найти смысл жизни крайне легко, однако многие «ищущие» предпочитают поддерживать видимость бурного поиска, ведь такой поиск надёжно защищает любого ищущего от необходимости что-то делать с обретенным смыслом. Если смысл найти, то нужно ведь его воплощать в жизни, и вот это уже совсем не такое простое дело.

Если вы действительно хотите найти, а не искать, то вам понадобится лишь ручка, бумага и 10-15 минут свободного времени. Можно поставить таймер на 15 минут и начать писать всё, что приходит в голову, на следующие вопросы:

- Что я считаю самым важным в жизни?
- Что я считаю самым важным в своей жизни?
- Что я считаю самым важным в жизни для себя?

Можно написать по одному предложению, можно по целому абзацу или странице; главное — писать всё, что приходит в голову, особо не обдумывая и не цензурируя. Если завтра вы прочтёте это и вам не понравится результат — корректируйте, пишите снова, что и чем вам не понравилось в предыдущем ответе, и что вы на самом деле-таки считаете самым важным в жизни.

Написали? Продолжаем!

- Как это самое важное проявляется в моей жизни? За счёт чего я знаю, что оно есть в моей жизни? В какие моменты оно проявляется? Много ли его?
- Что в эти моменты зависит от меня? Как я могу этого «самого важного» больше делать, или больше чувствовать, или больше замечать?
- Как поменяется моё восприятие жизни, если этого «самого важного» в моей жизни станет больше, или она станет более им насыщена?

Ну и наконец:

- Что конкретно я могу сделать прямо сейчас/уже сегодня, чтобы воплощать самое важное в моей жизни?

Если вы выполнили эту письменную практику, то у вас получился не только ответ на вопрос о смысле жизни, но и конкретные выводы о том, что теперь с этим ответом дальше делать. Конечно, этот ответ может измениться уже завтра, и не нужно считать, что вы нашли смысл жизни раз и навсегда. Но вы нашли его прямо сейчас, сформулировали именно таким, каким он «сидит» в вас прямо сейчас. И чем больше ваша жизнь в этот момент соответствует этому смыслу, тем вы счастливее. Из этого следуют два вывода:

Во-первых, очень важно периодически перепроверять и переформулировать свои смыслы, или обнаруживая, что они изменились (замечательно!), или обнаруживая, что они остались прежними (тоже прекрасно!). Только так вы сможете лучше понимать себя, своё место в жизни и то, как вы хотите жить.

Во-вторых, очень важно периодически проверять, соответствует ли ваша жизнь — ваши действия, слова, мысли, отношения, работа — вашим смыслам. И если ваши действия, слова и мысли вашим смыслам не соответствуют, то их необходимо менять. Кого «их» — решать вам, но чем больше зазор, чем больше несоответствие, тем меньше вероятность обрести счастье и мир с самим собой.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы прямо сейчас

1. Найти смысл своей жизни — возможно, не окончательный; скорее всего, не окончательный — но актуальный именно для этого момента и ситуации;
2. Проверить, насколько ваши действия, насколько ваша жизнь соответствует этому смыслу;
3. Сформулировать то, что вы можете сделать уже сейчас, чтобы это соответствие стало больше;
4. Делать это, обнаруживая, что будет происходить с жизнью и вами по мере вашего сближения.

Конечно, в этом есть и опасность: чем лучше вы понимаете ваши текущие смыслы жизни, тем сложнее и больше вам будет увиливать от их реализации. С другой стороны, когда вы подчиняете свою жизнь служению своим искренним смыслам, оставляя за собой право в любой момент их переформулировать, то вы никогда больше не потеряете ощущение наполненности, ясности и осмысленности всего того, что вы делаете и ощущаете.



17. УЧИТЕСЬ ПЛАВАТЬ В ШТИЛЬ

Наше сознание устроено забавным образом. Когда всё хорошо и «в порядке», то делать ничего не хочется потому, что всё ведь в порядке! Мотивация низкая, горизонт будущего завален, и нет никакого смысла готовиться к тому неприятному, что возможно будет в будущем. Возможно — это ведь не обязательно? Когда же всё плохо, то мы начинаем срочно что-то делать, искать способы избавления, потому что нет ведь просто никакой мочи терпеть! В общем, пока гром не грянет — мужик не перекрестится. Подход понятный, призванный сохранять энергию в обычное время, и тратить её лишь на кратковременные интенсивные рывки.

Проблемы с таким подходом две:

Во-первых, в данном случае, возможное неприятное — будет. И речь здесь не про законы Мёрфи, а про то, что люди болеют, получают эмоциональные травмы и умирают. Я точно знаю, что мне в жизни ещё множество раз будет больно и физически, и психологически, и эмоционально. И если это так, то мне хочется сохранять больше адекватности и меньше страдать в каждой следующей ситуации. Вот вопрос на миллион: можно ли проходить жизненные неурядицы или даже трагедии, оставаясь живым, чувствующим, спокойным, и даже счастливым? Можно ли чувствовать боль, не закрываясь и не дистанцируясь от своих переживаний, и продолжать жить с ясностью, красотой, мужеством, достоинством, теплом в сердце и благодарностью к жизни?

Во-вторых, если вы читали предыдущие части этой серии заметок, или интересуетесь открытиями современной нейропсихологии, то вы знаете, что любое отношение к жизни — можно рассматривать как навык. На уровне мозга, отношение к жизни, умение определённым образом воспринимать и справляться с жизненными ситуациями — это определённые паттерны (схемы) активации нейронных связей. Чем чаще повторяется определённое восприятие или реакция, тем глубже она «прошивается» на уровне нейронных связей, и тем сложнее её изменить. Наши привычки сложно менять не только потому, что это привычки на уровне поведения и мышления, но и потому, что это привычки на уровне физиологии мозга. А на изменение таких привычек требуется время.

В результате, когда мы сталкиваемся со сложными жизненными ситуациями — событиями, эмоциями — у нас нет ни времени, ни способности успеть «перепрощить» наши реакции и подготовить себя к этим событиям. Кроме того, тренировка предполагает возможность постепенно двигаться от более простого к более сложному, а в случае серьёзной физической или эмоциональной боли мы сразу сталкиваемся со сложным, не имея возможности предварительно отточить свои навыки «на кошках».

Буквально вчера мой близкий друг «не справился с управлением», и в эмоционально сложной ситуации, помноженной на психологическую усталость, потерял способность сознавать себя и адекватно оценивать происходящее. Как итог — нервный срыв, который не только никак не помог ситуации, но и причинил моему другу и окружающим вред и страдание.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы не ждать неприятностей и сложных событий, а подготавливать своё сознание заранее. Проще всего это делать с помощью систематической тренировки нескольких базовых навыков, которые смогут затем помочь вам в любой ситуации.

Эти базовые навыки: **концентрация, сенсорная ясность и равенность.**

- **Концентрация** — это способность удерживать внимание на том, что важно в этот момент.
- **Сенсорная ясность** — это способность чётко понимать, что происходит внутри и снаружи вас; это способность слышать мысли, видеть образы и чувствовать тело.
- **Равность** — это способность воспринимать всё это без удерживания или отталкивания. Принимать всё то, что возникает, именно так, как оно возникает.

Все эти навыки хорошо «прокачивать» в практике медитации сидя, но их прекрасно можно развивать и маленькими шажками, ежедневно, в гуще ваших дел.

Скажем, вы занимаетесь чем-то важным. Каждый раз, когда вы отвлекаетесь от этого процесса, замечаете это и возвращаете своё внимание обратно, вы развиваете концентрацию.

Каждый раз, когда вы делаете что-то, и вдруг понимаете, какие органы чувств участвуют в этом процессе, вы развиваете сенсорную ясность. Например, вы начинаете о чём-то думать, и вдруг понимаете, что мысли состоят из звуков и образов в вашем сознании. Или вы испытываете обиду, и вдруг понимаете, что эта эмоция состоит из мыслей в голове и физических ощущений в горле. Различая так, что к чему, вы тренируете навык сенсорной ясности.

Наконец, каждый раз, когда вы просто позволяете любым явлениям возникать и уходить без необходимости в них как-то вмешиваться, вы развиваете равностность. Например, если возникает чем-то не устраивающая вас мысль, вы не бросаетесь её выкидывать из головы, не начинаете её обдумывать (создавая другие мысли по её поводу), не раздражаетесь на неё, или на себя за неё, но просто слышите, как она возникает, звучит и пропадает. Практикуя подобное отношение к возникающим явлениям, вы тренируете навык равностности.

Развивая эти три базовых навыка в любые моменты жизни, вы формируете необходимые и достаточные условия для того, чтобы достойно встретить и красиво пройти самые эмоционально сложные жизненные ситуации.



18. Наши юные смешные голоса

В одной из прошлых глав «Искусства...» я рассказывал о том, как важно выходить из под власти мыслей и концепций, постепенно приучаясь слышать мысли просто как звуки, как последовательность звуков, возникающую и исчезающую в пространстве нашего сознания. Когда мы слышим мысли-как-звуки, у нас появляется свобода верить им, или нет; следовать им, или нет; давать им силу, или нет. Без того смысла, который мы в них вкладываем, это просто бессмысленные звуки, ничем принципиально не отличающиеся от навязчивой мелодии, которую мы случайно «зацепили», проходя мимо фруктового ларька. А в 16-м выпуске я говорил о том, что смыслы (которые мы формулируем и выражаем в словах и мыслях) не просто можно, но и нужно уметь создавать.

В первом случае мы очищаем сознание и выходим из-под власти смыслов и мыслей, во втором — учимся создавать и формулировать правильные смыслы, которыми мы можем руководствоваться в нашей сознательной, осмысленной жизни.

Настало время поговорить о третьем аспекте мыслей — о голосах, или субличностях.

Достаточно несколько минут тихо посидеть с закрытыми глазами, слушая все возникающие мысли, чтобы увидеть, как они возникают откуда-то из подсознания, из тех глубин, которые практически недоступны нашему вниманию. Чаще всего они связаны с актуальными задачами тела и личности, и являются

или памятью о прошлом и обдумыванием прошлых событий, или планированием будущего, или комментарием к происходящему в теле или в самих мыслях. В любом случае, они всплывают из тумана подсознания в ответ на актуальные ситуации, с которыми мы сталкиваемся или которым придаём значение.

Иногда можно видеть, как из более глубоких слоёв всплывают мысли, никак не связанные с актуальной ситуацией. Фантазии, фразы вне контекста, обрывки песен, диалоги и монологи, которые точно не являются тем, что «я думаю». Скорее, это просто поднимающиеся на поверхность пузыри, причудливые результаты скрытых от нашего внимания процессов бессознательной обработки всей той информации, которую мы воспринимаем на протяжении жизни.

Если теперь мы начнём ещё пристальнее наблюдать за возникающими мыслями, мы увидим, что те из них, которые связаны с более сознательной обработкой актуальной информации (которые находятся ближе к «поверхности» нашего сознания), часто следуют определённым шаблонам и схемам. Другими словами, эти мысли-реакции довольно однообразны. В ответ на боль в колене, возникают вот такие мысли. Когда я вижу этого человека, возникают вот такие мысли. Когда я вижу этот брауни с пеканами, возникают вот такие мысли.

И наконец, исследуя возникающие мысли из мгновения в мгновение, от ситуации к ситуации, мы можем вдруг открыть, что в разных ситуациях активируются разные шаблоны. В одних случаях «включается» ребёнок, которому срочно нужно получить внимание, или срочно нужно получить «вот это». В других — включается рассудочный взрослый, тщательно обдумывающий свои решения. В третьих — контролёр, запрещающий «даже и думать об этом»! В четвёртых — жертва, которую «никто не любит», или у которой «ничего путного никогда не выходит».

Интересно, что включаются они последовательно, в зависимости от ситуации, от активации определённых зон мозга, от наших привычек восприятия и поведения. Как часто вы совершали какой-то импульсивный поступок, о котором позже жалели, или даже за который корили и обвиняли себя?

Конечно, ничто не мешает считать, что когда вы совершали это, и потом, когда корили себя за это, это были одни и те же вы. Однако это не совсем верно ни с точки зрения психологии, ни с точки зрения современной нейрофизиологии мозга. И это совсем не верно и с точки зрения буддизма.

Дело в том, что в случае импульсивного поведения («хочу», «злюсь», «боюсь»), поступающая информация обрабатывается в одних зонах мозга (лимбических, рептильных зонах), а в случае сознательного и спокойного отношения к этой информации — в других (префронтальной коре). То есть даже на уровне мозга одна и та же информация воспринимается и обрабатывается по-разному, и в результате — ведёт к разному поведению. Где посреди всего этого мы?

Когда я вижу этот брауни с пеканами, память о вкусе и удовольствии от этого шоколадного вкуса, чуть влажной плотной текстуры теста, тягучей янтарной карамели, пробуждает голос желания, вытесняя голос разума. В конце концов, структуры нашего мозга, которые хотят немедленного удовольствия и удовлет-

ворения, на много миллионов лет старше тех структур, которые могут понять, что нам это вредно или в этот момент на самом деле не нужно. Как итог — я действую на основе этого импульса, не в силах противостоять голосу желания.

Когда приходит быстрое удовлетворение, голос желания засыпает, и даёт возможность вновь проснуться голосу разума. Если у этого разума есть склонности к контролю и перфекционизму, он начинает обвинять себя — нас! — в том, что он потерпел неудачу. Не смог удержать нас от соблазна. Но ирония и трагизм ситуации в том, что в тот момент, когда мы покупали этот брауни, его вообще не было. Он был выключен.

Подобные ситуации происходят сотни раз в день и в сотнях контекстов.

Как так получается, что боец Исламского государства, который безжалостно убивает заложников, и он же, вечером нежно глядящий на младенца-сына, это один и тот же человек? Или, точнее, это одна и та же личность? Как так получается, что со своими детьми вы ведёте себя как взрослый, а со своими родителями — как бунтующий подросток?

Субличности включаются последовательно, в зависимости от ситуации, от активации определённых зон мозга, от наших привычек восприятия и поведения. И звучат они разными голосами. С практикой, мы можем учиться всё лучше понимать, чей именно голос начинает звучать в каждой конкретной ситуации. И как и всегда с практикой осознанности, когда мы различаем голос и называем его, мы уже не теряем себя в этом голосе, не идентифицируемся с ним полностью, и остаёмся гибкими, свободными и ясными.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы учиться различать то, как в разных ситуациях пробуждаются разные голоса. Учиться различать мысли, формулировки, фразы, настроения, эмоции и телесные состояния, присущие различным голосам. Как мыслит голос страха и что вы ощущаете в тот момент, когда он просыпается? Как мыслит жертва, и в каком состоянии вы оказываетесь? Какие мысли присущи контролёру, как чувствует себя тело во власти контролёра? О чём думает достигатор, и какие эмоции ему соответствуют?

Когда вы распознаёте тот или иной голос, можно дать ему имя, поздороваться с ним по имени. «Привет, контролёр». «Привет, жадность». Очень важно при этом не оценивать голоса и не делить их на плохие и хорошие. Чем меньше вы их оцениваете, и чем больше вы их цените, тем легче вам будет их менять при желании и необходимости. Часто бывает достаточно просто признать их и отметить, чтобы они ушли.

Признать их — это значит понять, что если они поднимаются на поверхность сознания, значит где-то в бессознательной глубине возникает ситуация, которая их формирует. Признать их и назвать — значит получить доступ к той энергии, которую они несут, и свободу использовать её себе и другим на благо.



19. Дружите со смертью

Если на минуту прикрыть глаза и просто сидеть, не пытаясь себя занять каким-либо размышлением, и не стремясь скорее вскочить и начать что-то делать, то можно почти физически почувствовать ход времени — его стабильность и неумолимость. Секунда утекает за секундой, минута за минутой: мы удивительные сознающие аппараты по превращению будущего в прошлое, одно мгновение за раз. Из мгновений сплетаются годы, намного быстрее, чем нам хотелось бы, и вот уже близится финал. Как часто мы живём так, будто смерть никогда не наступит?

В одной из предыдущих записей я предлагал чаще делать паузы между действиями, погружаться в эти паузы глубже: это помогает расставить приоритеты, помогает отделить важное от неважного, ведь только из тишины, открытости и восприимчивости могут возникнуть верные смыслы. Это замечательное, но частичное решение. Окончательное решение — жить из важного — может прийти только от окончательного примирения со смертью.

Возможно, это звучит несколько пугающе, но только потому, что мы действительно боимся смерти. Боимся несуществования. Причём работает это вне зависимости от того, верим ли мы в переселение душ, цепь перерождения, или имеем мистический опыт единения с самой Жизнью: этот человек, эти тело и ум, эта личная история (родился, учился, вес и рост такие-то) в какой-то момент однозначно закончатся.

Собственно, именно этот страх несуществования и толкает нас на постоянное заполнение жизни вещами, событиями, достижениями, переживаниями — как будто в какой-то момент количество может перейти в качество: «Я всё испытал, всё видел, всё узнал, что хотел, а теперь могу уходить».

Правда, менять количество на качество — на степень присутствия в этом мгновении, на степень удовлетворённости от жизни, на «индекс счастья» — решение тоже не окончательное, и всё же я сегодня именно об этом. Окончательное или не окончательное, но иметь смерть в союзниках, совершить прагматичный выбор дружить с ней лучше, чем страшиться и отталкивать её. Потому что страх смерти гарантированно отнимает от этого момента, тогда как её принятие — добавляет.

Есть ещё и третий вариант, вполне справедливый, который заключается в том, чтобы чувствовать: «Когда я о смерти не думаю, её нет». Другая разновидность подобной позиции: «Когда я есть, смерти нет. Чувствую, значит живу». Вариант справедливый, поскольку в своём предельном воплощении тоже примиряет со смертью вполне эффективно — думать и переживать о смерти совершенно бессмысленно, ведь если я здесь, то никакой смерти здесь нет, а значит можно максимально полно сфокусироваться на задачах текущего момента.

И всё же мне кажется неразумным отрицать пускай и умозрительный, но от этого не менее реальный факт смерти, тем более что в этом факте заключается огромное количество энергии для жизни. Кроме того, не умозрительным его делает практика медитации, в которой каждый из нас может переживать умирание и рождение в каждый новый миг, тренируя принятие, отпускание, очищение и благодарность. И столь же реальное отпускание можно пережить каждый вечер при отходе ко сну, но об этом ниже.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы учиться использовать энергию и реальность смерти на благо своей жизни; своей — и других.

Что же конкретно можно делать?

Можно учиться не бояться смерти, учиться принимать её. Да, она может случиться в любой момент, и что? Почему это должно портить этот момент моей жизни? А если наоборот, это знание может улучшить мою жизнь? Тем более, если и действительно, где я есть — смерти нет? Тогда я могу дружить с ней, быть ей благодарным за то, что хотя её здесь нет, она может оказывать на мою жизнь столь позитивное влияние. Конечно, я сознательно упрощаю контекст, но это влияние сводится вот к чему: знание о неминуемой смерти окрашивает каждое мгновение жизни особой значимостью.

Если для вас это звучит надуманно, предлагаю простой эксперимент. Каждый из нас действительно может умереть в любой момент. От болезни или от несчастного случая, но у меня на самом деле нет никакой уверенности в том, что завтра утром все мои близкие будут живы. Если я знаю, что они могут завтра

умереть, как я буду сегодня с ними общаться? Как я их буду слушать, что я им буду говорить и каким тоном, если я знаю, что это наше общение может быть последним?

Тут важно не впадать в дешёвую эзотерику, и не пытаться говорить с людьми каждый раз «как последний», или наоборот, накручивать себя тем, что это действительно может быть такой последний раз. Речь просто о том, чтобы периодически обращать внимание на то, как и что я сейчас говорю, и как слушаю. Насколько мне важно это общение? Насколько то, что и как я говорю, значимо и важно? Насколько мне не придётся исправлять ситуацию в будущем или жалеть о том, что я сказал именно эти слова, и именно таким тоном? Насколько я могу общаться так, чтобы не считать, что у меня впереди бесконечное количество времени на то, чтобы научиться общаться лучше? Возможно, впереди ещё много лет. Возможно, у нас есть только этот вечер. Как я могу общаться, не делая между этими вариантами никакого различия?

Таким образом, первый совет в том, чтобы в моменты общения иногда вспоминать о том, что завтра этого человека может не стать. Как тогда поменяется качество того, что и как вы говорите, как слушаете, насколько присутствуете?

Далее, можно применить то же самое и к себе. Как я уже упомянул выше, хорошая практика — охватывать мысленным взором прошедший день и прошедшую жизнь перед каждым отходом ко сну. Каждый вечер перед сном вы имеете возможность отпустить, поблагодарить, оценить, понять лучше, что хочется поменять завтра, если это прекрасное завтра всё-таки наступит. Да, на завтра вы можете забыть сделать это, и снова отложить «на завтра». И всё же, чем больше вы отпускаете, принимаете и благодарите прошлое, тем больше вы сможете почувствовать то, как и что вы хотите изменить в будущем, и использовать это чувство как мотивацию к изменениям. Это может быть как письменная практика, так и устная — или молитва-монолог, или разговор с близким человеком.

Наконец, медитируйте. Если вы не хотите пользоваться концепциями («это может быть наш последний разговор»), и не хотите ждать вечера и отхода ко сну — просто делайте небольшие перерывы в течение дня, когда вы слушаете, как течёт время. А слушать поток времени можно только одним способом — наблюдая за изменением всех явлений.

Меняются телесные ощущения — циклы дыхания, пульсация и вибрация, покалывания и покачивания, напряжение и расслабление, покой и движение. Меняются и текут окружающие звуки, возникают и исчезают. Текут мысли и образы. Меняются вкусы и запахи, постоянно меняется картина перед глазами. Чем больше я наблюдаю за этим, тем яснее вижу, насколько каждый момент — новый, и насколько я должен отпустить момент предыдущий, чтобы полностью быть сейчас здесь. Предыдущий момент перестаёт существовать ровно тогда, когда появляется этот. И вместе с каждым предыдущим моментом перестаю существовать я — «я» предыдущего момента. Я должен умереть в предыдущем моменте, чтобы родиться для этого. Принимаю, благодарю, отпускаю — и возрождаюсь.



20. Управляйте своим вниманием

В основе всех советов из серии «Искусства маленьких шагов» лежит несколько иное искусство — искусство управления нашим вниманием. В каждом выпуске я прямо или косвенно касался этой темы, так что настало время поговорить об этом более подробно.

Существует избитое высказывание о том, что наша жизнь находится там, где наше внимание. Собственно, я уверен, что и сам формулировал это подобным образом в каких-то своих текстах, поскольку как и многие банальности, это высказывание — сущая правда. Но многие ли из нас действительно умеют управлять своим вниманием? Нет, не многие. Лучше бы стала наша жизнь, если бы такая способность у нас появилась? Вне всякого сомнения, и об этом говорят не только древние религиозные трактаты, но и современная наука.

Например, нейробиология описывает явление, которое называется пластичностью мозга, зависимой от опыта (*experience-dependent neuroplasticity*). Вот что это означает:

То, на чём вы фокусируете ваше внимание, обладает силой менять ваш мозг определённым образом.

Скажем, если вы проводите три часа в день, занимаясь самокритикой или сожалением о прошлом, то мозг изменится иным образом, чем когда вы три часа в день чувствуете поддержку близких или замечаете позитивные детали.

Психолог Рик Хэнсон говорит, что наше внимание похоже на смесь прожектора с пылесосом: оно высвечивает определённые грани нашей жизни и «засасывает» их в мозг.

Плохая новость заключается в том, что в обычном режиме всё это происходит на автомате, управляемое эмоциями, ситуациями, убеждениями, рекламой, красивыми картинками, будущими воспоминаниями («Как же мне будет хорошо, когда я куплю себе этот новый телефон!»), и так далее. Наше внимание часто поверхностно, хаотично, и не принадлежит нам и сотую часть дня.

Хорошая же новость в том, что искусство управления вниманием — это навык, который можно тренировать и развивать. Уильям Джеймс, выдающийся американский психолог конца 19 века, писал об этом так: «Способность вновь и вновь сознательно возвращать блуждающее внимание лежит в фундаменте каждого суждения, характера и воли. У кого нет этой способности, того нельзя назвать владеющим собой. Воспитание, которое могло бы совершенствовать эту способность, было бы истинным воспитанием».

Джеймс, правда, сетует дальше, что «указать на такой идеал несравненно легче, чем дать практическое руководство к его достижению». И тем не менее, все предыдущие 19 выпусков этой серии содержали в себе именно это — практическое руководство по развитию внимательности в различных областях жизни. Да что там мои выпуски — огромное количество литературы, от Палийского канона южного буддизма, и до современных авторов вроде Дэниела Сигела, Дэниэля Канемана, Тала Бен-Шахара, Мартина Селигмана, Михая Чиксентмихайи, Дэниела Гоулмана, Рика Хэнсона, Лео Бабауты, Карла Оноре, Джона Кабат-Зинна, предлагает именно это — практические руководства по развитию внимания в различных областях нашей жизни, чтобы сделать её (то есть себя и своих близких) более счастливыми, наполненными и осмысленными.

Способность управлять вниманием — то есть направлять его туда, куда нам хочется; удерживать его там столько, сколько нам нужно; и не позволять утягивать его туда, куда мы не хотим — это фундаментальный навык, который хорошо бы упражнять ещё с детского сада. Это тем более важно потому, что и в нашей биологии, и в нашей культуре к этому существует много препятствий: негативные эмоции, которые нас полностью захватывают, эволюционные механизмы выживания, из-за которых мы всё время отвлекаемся на внешние и внутренние стимулы (постоянно сканируем пространство в поисках угрозы или быстрого удовольствия), и реклама, с успехом использующая оба отмеченных выше фактора так, что испаряется любая осознанность.

Картина получается довольно мрачной: и на уровне биологии, и на уровне культуры мы запрограммированы на постоянное отвлечение. Есть ли из этого выход? Да, есть — культивация навыка внимательности.

• **Начинается всё с покоя.** Чем глубже мы умеем расслабляться телом и умом в любой ситуации, тем лучше мы можем управлять нашим вниманием — и нашей жизнью. Напряжение связано с симпатической нервной системой, которая видит везде опасность, постоянно сканирует окрестности и хочет выжить любой ценой, невзирая на возможные потери, толкая на край. Покой связан с парасим-

патической нервной системой, которая занимается отдыхом и восстановлением организма, восполнением сил, балансирует и центрирует. Чем более спокойными мы делаем тело и сознание, тем яснее мы видим, куда хотим направить наше внимание, и тем больше у нас есть на это энергии.

Поэтому, если вы хотите научиться управлять своим вниманием, то нужно начинать с культивации покоя в теле и уме. Нужно учиться высвобождению блоков и зажимов, раскрепощению тела и сознания. Один из ключевых способов для этого, конечно, это медитация. Замечательно работают также и многие другие техники: соматика Ханны, йога и цигун, методики Фельденкрайза и Лоуэна, аутентичное движение и танцы. Кроме того, помогают правильный режим сна и правильное питание.

- **Далее, ощущение безопасности и поддержки** также приносит покой и активизирует парасимпатическую нервную систему. Когда вы чувствуете себя в безопасности, то вам не нужно постоянно высматривать опасность со всех сторон, постоянно быть начеку, искать во всём подвох, и тогда вы можете использовать ресурс внимания так, как вам хочется.

Поэтому, если вы хотите научиться управлять своим вниманием, то полезным будет ежедневно напоминать себе о той безопасности и поддержке, которые у вас есть. Я жив, относительно здоров, благодарен миру за своих близких и любимых, за детей и родителей, за возможность чувствовать поддержку и опору, за солнечный свет утром сквозь шторы, за свежий ветер — кому что отзывается. У кого-то этого всего меньше, у кого-то больше, но в любом случае, это можно суммировать как опору на жизнь и близких.

- **Следуйте за интересом.** Джеймс писал, развивая мысль про воспитание, которое развивает навык внимательности, что дети остаются внимательными, покуда им интересно. Как только пропадает интерес, пропадает и внимательность. Скука, рутина, отсутствие нового — главные враги интереса. Замечайте новое, делайте больше того, что нравится, меняйте привычки поведения — обо всём этом я писал в предыдущих выпусках. Создавайте интересную жизнь, и навык внимания будет развиваться безусильно.

- Если не хватает интереса, **формируйте намерение.** Намерение, сила воли — это тоже навык, который можно развивать. У всех нас в течение жизни, в течение каждого дня есть такие дела, которые нам выполнять не интересно. Важно тогда уметь создавать мягкое намерение оставаться внимательным на протяжении каждого такого дела. Во-первых, намерение поможет осознанности, и если вы начинаете с небольших дел, то со временем этот навык будет развиваться и усиливаться. Во-вторых, и в этом магия внимательности, даже рутинное скучное действие может стать интересным и осмысленным, если наполнить его качеством сосредоточенного внимания.

- Наконец, **медитируйте.** Практика медитации — это самый простой способ «прокачать» навыки внимательности и сосредоточения, развить силу воли и открытость к новому, культивировать бдительный покой и работать со скукой. Кроме того, медитация — это возможность воспринимать происходящее не обрывочно, но целостными «гештальтами». По словам Хэнсона, когда мы воспри-

нимаем происходящее целостно, активируются нейронные сети, проходящие по сторонам мозга, которые поддерживают длительную внимательность. В то же время, такое восприятие деактивирует нейронные сети, проходящие по центру мозга, которые включаются, когда мы теряемся в мыслях и отключаемся от реальности происходящего.

Итак, сегодняшний практический совет заключается в том, чтобы развивать внимательность как фундаментальный навык:

Во-первых, медитируйте хотя бы по 10 минут в день, выполняя это как самостоятельную отдельную практику.

Во-вторых, следуйте тому, чем вам интересно заниматься. Изучайте, что даёт вам интерес.

В-третьих, в любой момент дня, и в особенности — перед каждым комплексным делом, проходите через простой алгоритм:

1. Успокойте тело. Для этого можно сделать несколько спокойных дыханий с длинными, плавными выдохами, отпуская любое напряжение из той позы тела, в которой вы находитесь.
2. Успокойте ум, подумав о тех близких, кого вы любите, и что вам в жизни приносит радость и удовольствие. Почувствуйте эту радость. Кроме того, можно подумать о том, что и вас любят и поддерживают, и мысленно послать слова благодарности этим людям, миру, природе.
3. Создайте мягкое, но сильное намерение оставаться внимательным и сосредоточенным. Проговорите это вслух или про себя.
4. Почувствуйте всё происходящее прямо сейчас — целиком. Всё тело целиком, все звуки, запахи, вкус во рту, мысли и образы. Всю тотальность происходящего.
5. И приступайте к делу!

Заключение

Серия текстов «Искусство маленьких шагов» раскрывала разные аспекты нового понимания, нового отношения к происходящему, основываясь и на многотысячелетней буддийской традиции, и на современных открытиях нейробиологии, гуманистической и позитивной психологии. Для каждого из этих аспектов я предлагал конкретные практические советы — что, собственно, с этим «правильным пониманием» делать, как постепенно включать его в свою жизнь.

Теория мертва без практики. Ценности, которые остаются таковыми лишь на бумаге, не имеют никакого смысла. Правильная теория информирует и направляет правильную практику.

Таким образом, идея «маленьких шагов» заключается в том, чтобы соединить правильное понимание и правильное действие. Чтобы сотни небольших сознательных действий, которые мы совершаем в течение каждого нового дня, давали нам качественно другое мироощущение и понимание. И чтобы новое понимание влияло на то, какие маленькие шаги мы предпринимаем каждый день для того, чтобы делать себя и всех вокруг чуть более счастливыми и осмысленными, чем вчера.

Помните, эти маленькие шаги способны на самом деле изменить вашу жизнь к лучшему.

Будьте внимательны, и спасибо за внимание!



КОНТАКТЫ И САЙТЫ

v.v.shiryaev@gmail.com

victorshiryaev.org
www.mind.space
fb.com/activepresence