

I. Повседневная жизнь — II

II. Природа — 73

III. Медитация — 119



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Оставаться спокойным, когда все вокруг спешат

ПРОСТО ПОСИДЕТЬ И ПОМОЛЧАТЬ — это, пожалуй, одно из самых разумных занятий, на которые только способен человек нашего беспокойного времени. Я имею в виду абсолютное молчание и полный покой — как телесный, так и душевный. Идея не новая, хотя, наверное, и актуальна сегодня, как никогда ранее. Еще в XVII веке французский математик и философ Блез Паскаль писал в своем трактате «Мысли»: «Все проблемы человечества обусловлены неспособностью индивидуума высидеть более или менее продолжительное время в полной тишине в замкнутом пространстве».

Возможно, это наша единственная основополагающая потребность, о которой мы постоянно должны себе напоминать. О ней и в самом деле легко забыть, если жизнь, как нам кажется, движется в верном направлении. Но в один прекрасный день, заглянув в ежедневник, мы хватаемся за голову и не понимаем, как так получилось, что у нас совсем нет свободного времени. И тогда любая минута отдыха кажется непозволительной роскошью.

Что касается лично меня, то я выделяю себе такое время в трех ситуациях. Тогда я существенно спокойнее, чем обычно, и чувствую от этого заметный положительный эффект.

Первая — ситуация ничегонеделания. На это я выделяю себе время сразу по возвращении с работы. Минут пять — десять я позволяю себе просто посидеть и поиграть с кошкой. Это стало нашей с ней традицией, и стоит мне только сесть

на диван, как она тут же ко мне подходит. Моя кошка живет в куда менее напряженном темпе, чем я, и эта здоровая привычка заразительна. Поэтому, общаясь с ней, я вскоре начинаю чувствовать, как мои движения становятся медленнее, мягче и расслабленнее.

Мое тело перенимает ее ритм, поэтому, общаясь с кошкой, я на время откладываю все свои дела, убираю подальше мобильник и почти физически ощущаю, как острые углы сглаживаются, а противоречия разрешаются.

В такие моменты незапланированного отдыха словно приоткрывается дверь, за которой я предчувствую мир еще более глубокого покоя. Это похоже на выход в нейтральную зону. Там — ничейная территория, на которой можно от всего отключиться и просто быть.

Другой тип подобных ситуаций связан с пребыванием на природе, где мы запросто освобождаемся от внешних связей и становимся в большей степени наблюдателями, то есть субъектами, нежели объектами, вовлеченными в ситуацию не по собственной воле. По мере того как контактная поверхность между нами и природой увеличивается, у нас крепнет естественное ощущение сопричастности ее миру. Чувства словно пробуждаются во всей своей полноте, мы «заземляемся», и высвобождение из сетей повседневного хаоса происходит само собой. В этом состоянии заново обретенной внутренней целостности снижается уровень стресса и кровяное давление, улучшается настроение и пробуждаются творческие способности. Мы словно возвращаемся домой. Иногда этот эффект называют «лесной ванной».

Я живу в центре большого города. Посередине нашего двора растет дерево — величественный клен, который достает до окон моей квартиры на пятом этаже. В квартале, где так трудно найти хотя бы клочок незаасфальтированной почвы, это дерево значит для меня нечто особенное.

Не проходит ни дня, чтобы я им не любовался. И это придает мне силы. Я подмечаю в нем малейшие изменения и каждый раз удивляюсь. Глядя на наш дворовый клен, я наблюдаю смену времен года и проникаюсь мыслью о том, что все в мире подвержено непрестанному разрушению. Бренность сущего, с каким бы сентиментальным вздором ни связывалась она в нашем сознании, — это самая естественная вещь на свете для того, кто проникся магией вечного пульсирования жизни-смерти.

Наконец, третий случай — мои ежедневные медитации, время если не абсолютного покоя, то максимально к нему приближенного. Более полная тишина вряд ли возможна. Этот покой исполнен силы, ощутимой и физически, и ментально.

Мышечная энергия накапливается в нас после долгого рабочего дня и переходит из одной части тела в другую в виде похожего на зуд ощущения. Но тело постепенно гасит этот импульс, перестает торопиться и как будто приспосабливается к неподвижности.

Беспорядочная работа мыслей в голове стихает, непроизвольная двигательная активность почти полностью останавливается, и я попадаю в приятное, ничем не обусловленное Ничто. Иногда во время медитации, независимо от настроения и внешних обстоятельств, я испытываю состояние, которое можно было бы назвать безграничным блаженством. И это посреди повседневной суеты, стрессов и всеобщей спешки. Когда такое происходит, мне ничего не хочется менять. Я просто погружаюсь в это состояние, где граница между мной и всем остальным становится все более прозрачной.

Эффект во всех трех случаях один — основательное восстановление и восполнение личных энергетических ресурсов. Мне хорошо знакомо состояние смертельной усталости, в котором простейшие задачи кажутся неразрешимыми. Я слишком устал, чтобы думать, слишком опустошен, чтобы

чувствовать. Лучшее лекарство от этой болезни — ежедневные сеансы неподвижности, дающие нам переживание глубокого, надолго сохраняющегося в теле покоя. Но не только. Каким еще образом можно познать свою внутреннюю сущность, кроме как остановиться на некоторое время и замолчать? Как еще расслышать собственные мысли?

Все чаще причиной ухудшения здоровья людей становятся обстоятельства, так или иначе связанные с работой, в том числе синдромом хронической усталости. Я пишу эти строки, только что прослушав отчет Управления охраны труда Швеции на данную тему. Согласно сведениям этой организации, в нашей стране с подобной проблемой столкнулось по меньшей мере 1,4 миллиона человек. Из них примерно половина признается в том, что постоянно чувствует беспокойство, страх и страдает нарушениями сна. Специалисты называют одну из причин проблемы: исчезновение границы между личным и рабочим временем. По своему опыту знаю, как легко одно смешивается с другим и как важно уметь отделять одно от другого, чтобы сохранить контроль над своей жизнью.

Как именно этого можно добиться? Выделите в своем рабочем расписании время для восстановления энергии и мотивации. Для меня цикл медитативных упражнений, относительно независимых, но в определенной последовательности повторяющихся изо дня в день, — это способ общения с самим собой. Поскольку то, что делает меня таким, какой я есть, не подвержено изменениям и остается в покое, даже когда все вокруг куда-то спешат.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

I

Повседневная жизнь

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайте kniga.biz.ua



[>>>](http://kniga.biz.ua)

Найти тишину

НАЙТИ СВОЮ ТИШИНУ — сквозная тема этой книги. Думаю, я могу помочь вам пережить состояние, исполненное ясности и смысла, вместо вечного гнета стрессов и ежедневной изматывающей гонки.

Люди находят тишину порой в самых неожиданных местах, при самых, казалось бы, не подходящих для этого обстоятельствах и называют это состояние по-разному. Для одних оно — шелест листвы под ветром. Для других — непрерывный городской шум. В нашей речи есть паузы, но можно ведь внимательнее вслушаться и в звук, разрывающий тишину.

Метод медитаций предлагает специальные техники, позволяющие замечать тишину там, где неподготовленный человек ее не почувствует. И удерживать ее так, чтобы она стала частью нашей реальности.

Наши методики делают возможной остановку беспорядочного метания мыслей, а это основа здоровой реакции на стресс. Попробуйте выполнить приведенные ниже упражнения. Сделайте само чтение медитативным, но время от времени откладывайте книгу, чтобы некоторое время побыть в тишине.

Искусство медитации нельзя постичь в теории, его постигают только путем непосредственного переживания. Но разум, беспрерывно мечущийся между прошлым и будущим, радостным воодушевлением и ожиданием худшего, нужно научить выдержке и терпению, и для этого нужны упражнения. Результат гарантирован, что подтверждают многочис-

ленные научные исследования. Методика подходит всем, даже таким, как я, которым, казалось бы, от природы не дано удерживать внимание на чем-то одном дольше нескольких секунд.

На днях я получил письмо от одной дамы, имевшей аналогичный моему опыт:

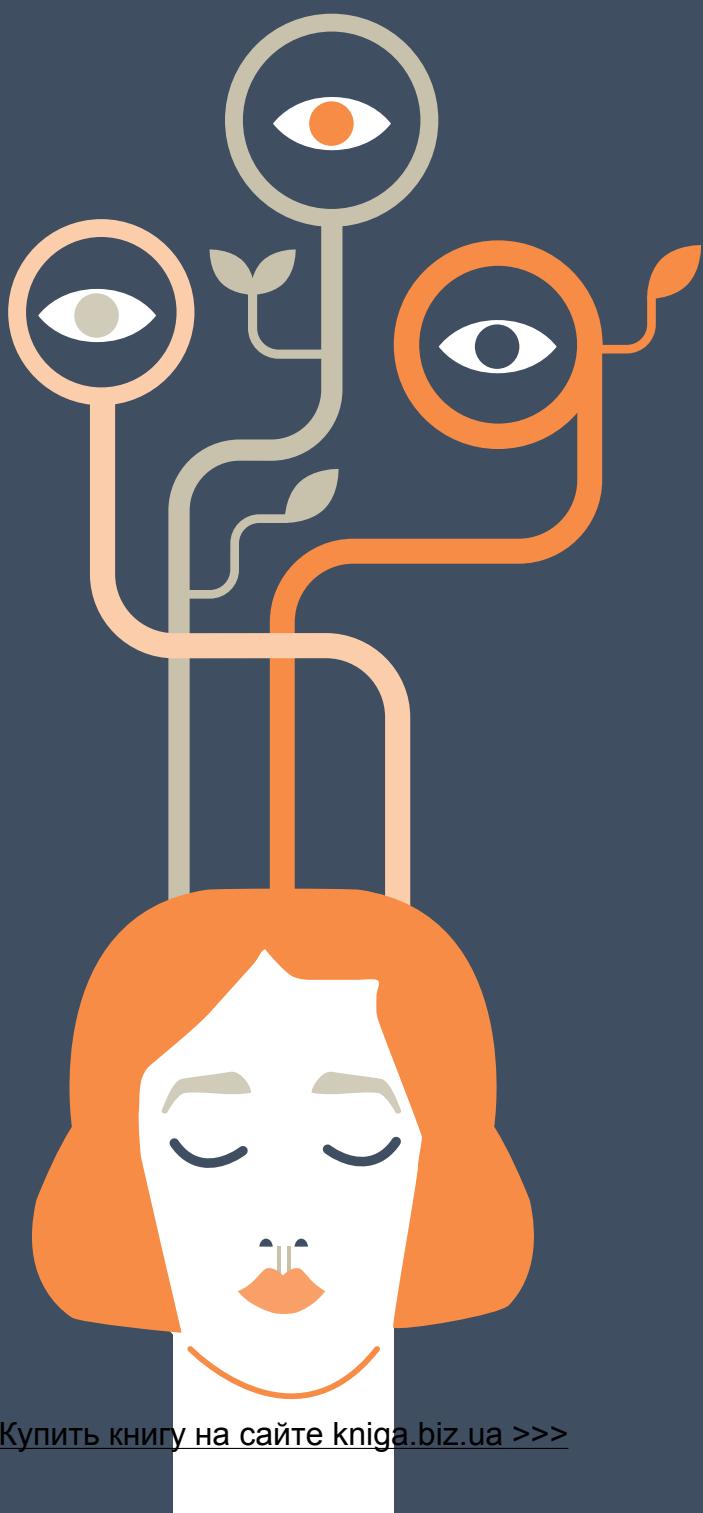
«Никогда не забуду свою первую медитацию, — пишет она. — Поначалу я не могла усидеть на месте, тело словно ломало. А спустя тридцать секунд подумала: “Все, с меня хватит. Трудно придумать занятие, которое подходило бы мне меньше, чем это”».

Если ваши тренировки станут регулярными, вы не только научитесь более полно присутствовать в настоящем, здесь и сейчас, вы почувствуете, как сами становитесь частью тишины. Как покой включает вас в себя. Не подключает и не замыкает на себе, а именно включает — вот самое верное слово. Вы словно растворяетесь в нем.

Разумеется, это состояние не будет длиться вечно. Но от него останется нечто вроде защитной оболочки, которая будет удерживать вас в тишине, не изолируя от внешнего мира. Это как туман, окутывающий природный ландшафт. Или кожный покров, предохраняющий внутренние ткани организма от внешних воздействий.



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Тишина — это всё и ничего

ТИШИНА — ЭТО ВСЁ И НИЧЕГО. За гранью повседневной суеты, забот, незыблемых принципов и всего того, что осознается нами как собственное «я», начинается что-то иное. При одной только мысли об этом возникает чувство, будто мы обнаружили нечто составляющее основу нашего существа и наконец стали жить по-настоящему. Необыкновенное богатство содержания жизни открывается за гранью всех наших стремлений и самых высоких амбиций. Вот что писал об этом Стиг Дагерман: «Моя жизнь — это не то, что можно измерить [...] Человеческая жизнь — не череда достижений, но вращение в совершенство. А совершенство ничего не добивается, оно покоится в себе».

Медитируя, мы не становимся кем-то другим. Нет никакой необходимости менять стиль одежды или музыкальные пристрастия, объявлять себя приверженцем какой-то особой религии или уезжать в дальние страны. Напротив, мы становимся собой в большей степени, чем были. Собой и никем другим. И я не знаю, что может означать выражение «Познай самого себя»*, кроме постижения собственной сущности в состоянии покоя и предельной сосредоточенности на собственных ощущениях. Только так можно выйти за границы узко-субъективного, иначе называемого словом «эго».

Что такое беспорядочная чехарда мыслей, я знаю с раннего детства, поэтому медитативные техники стали для меня на-

* «Познай самого себя» — надпись на стене древнегреческого храма Аполлона в Дельфах. — *Прим. перев.*