

ПРИСУТВИЕ ВО ВСЕМ

Первое, с чем сталкивается человек на пути ученичества, – это тренировка в способности действовать, не веря и не ожидая наград за свое действие, действовать ради самого действия. Многие восточные притчи рассказывают о том, как учитель заставляет ученика месяцами работать дворником, ходить по квадрату, ходить, переодевшись в одежду другого пола, и делать многие другие бессмысленные для ученика действия. И только тот, кто сможет безупречно и максимально качественно выполнять «нелепые» требования учителя, будет обучен искусству, которым владеет данный учитель.

В одной тибетской истории рассказывается о том, как учитель приказал ученику построить голыми руками дом. За несколько месяцев каторжного труда ученик выполнил поставленную задачу и довольный пришел к учителю. Каково же было удивление ученика, когда учитель приказал ему немедленно сломать с таким трудом построенный дом. Разрушить то, во что вложено столько труда было очень сложно психологически, но ученик выполнил поставленную перед ним задачу. И уж совсем учитель испугал и озадачил ученика, когда снова приказал ему собрать голыми руками дом. В общей сложности ученик семь раз сначала строил голыми руками дом, а затем его тщательно ломал. Весь процесс занял несколько лет, и в конце его ученику было все равно, строить дом или ломать его. Он старательно выполнял любое указание учителя, абсолютно не привязываясь к результатам собственного труда и совсем не беспокоясь о смысле даваемых ему заданий, но делая порученную работу максимально качественно. Так в чем же смысл действий учителя и чему учил он своего ученика? Учитель учил своего ученика максимально эффективно и качественно действовать независимо от смысла и веры, действовать ради самого действия.

В современном обществе человека нацеливают на результаты, на цель. А так как результат любого действия всегда находится в его конце, то человек беспрерывно торопит время, чтобы быстрее достичь желаемого. Но, торопя время, мы торопим свою жизнь. Стоит ли удивляться, что наша жизнь начинает пролетать для нас все быстрее и быстрее. Мы ходим на работу, чтобы получить зарплату, учимся, чтобы получить диплом, рождаем детей, чтобы они побыстрее выросли и стали нам помогать. Мы все время стремимся к цели – в этом смысл нашей жизни. В древности считалось, что смысл жизни в самой жизни и главное это сам процесс действия.

Оказывается, смысл и бытие существуют отдельно друг от друга. Мысль о жизни – еще не есть сама жизнь. Можно думать, а можно – быть. Смысл любого действия приходит как следствие максимально качественного сосредоточения на самом процессе его выполнения. Именно отсюда растут корни знаменитого дзэнского изречения: «Когда я иду – я только иду. Когда я ем – я только ем» и т.д.

Быть включенным в процесс – это значит жить. Стремиться к цели, к смыслу – это значит думать о жизни, наблюдать за ней со стороны. Именно в этом состоит основная трагедия современной цивилизации – ощущение беспомощного наблюдателя, со страхом осознающего, что его жизнь проходит мимо него.

Необходимо не пассивно наблюдать, а максимально полно присутствовать во всем, что ты делаешь. **Суть личности проявляется не в том, что человек делает, а в том, как он это делает.**

Наши мысли и наши представления очень часто нас обманывают, и наши возможности оказываются намного больше, чем мы можем себе представить в своих самых смелых мечтах. Чтобы научиться плавать, надо не напрягать голову, для того чтобы понять, как это делается, а просто брать и делать. И только в результате действия может прийти знание о том, как это надо делать.

Существующее высказывание: знание – сила, говорит о том, чтобы знание сделать силой, необходимо осуществить его на своем личном опыте. Опыт приобретается в самом действии, а не в разговорах о нем. Единственным критерием истинности знания является то, что человек может осуществить его на практике. Нужно эффективно действовать в любой ситуации, сосредоточившись на самом процессе выполнения, а не на ожидании награды за свое действие. Эффективно действуйте, независимо от того, верите вы или не верите, понимаете ли вы смысл данного действия или не понимаете. И тогда награда превзойдет все ожидания. Ибо в награду вам достанется – жизнь.

Упражнение 1. Попробуйте помыть посуду, направив все свое внимание на сам процесс мытья. В процессе выполнения любого повседневного действия все свое внимание направляйте на сам процесс его выполнения. Результатом выполнения данных упражнений будет ощущение возвращения чувства включенности в жизнь и замедления течения времени.

Упражнение 2. Встаньте. Ноги на ширине плеч. Вытяните руки ладонями вниз прямо перед собой. Руки выпрямлены в локтях. Ваша задача заключается в том, чтобы 30 минут удерживать выпрямленные руки перед собой.

И хотя кажется, что это довольно сложно, на самом деле при желании его выполнит любая женщина. Трудности при выполнении данного упражнения скорее психологические. Очень трудно заставить себя делать обременительную бессмысленную чушь (но вы и учитесь делать бессмысленные вещи). Желательно делать данное упражнение в течение месяца, не пропуская ни одного дня. Вы можете и сами выбрать себе бессмысленное действие, а можете попросить кого-либо придумать его для вас. Главное, чтобы оно:

- 1) было довольно трудновыполнимым;
- 2) выполнялось регулярно в течение как минимум 3 недель;
- 3) было для вас абсолютно бессмысленным. Например: 1000 раз поцеловать табуретку, 2000 раз сказать «мяу» и т.д. Помните, что человек, который может выполнять любое бессмысленное действие, становится свободным от всякого рода переживаний, а, следовательно, его энергетический уровень непрерывно растет. Вспомните: если старшина сказал, что крокодилы летают – значит, они летают! Чтобы выжить в любой экстремальной ситуации прежде всего требуется гибкая, разносторонняя личность, которая может мгновенно подстроиться под любую возникшую ситуацию, под любого человека. А это достигается лишь путем очень

длительных, изнуряющих и регулярных тренировок.

Было у отца три сына.

Старший – умный был детина.

Средний был – и так, и сяк.

Ну а младший был – дурак!

Только почему-то у «дурака» из русских сказок, как правило, все получалось. Он совершал, казалось бы, невозможные, с точки зрения умных, вещи и был неуязвим для любого лиха. А ведь его посылали выполнять практически невыполнимые задания (поди туда – не знаю куда и принеси то – не знаю, что) и противостояли ему, казалось бы, всемогущие злые силы. Однако дурак, особо не напрягаясь в умственных потугах, шел и добросовестно делал все, что ему поручали, и выходил из любой ситуации, из любого конфликта победителем.

В чем же его секрет? Все дело в том, что он не думал, а просто делал то, что ему поручали. «Умный» человек пытается понять задание, и если ему оно непонятно или он не верит в то, что оно реально, он не может действовать. Современному человеку, для того чтобы действовать, надо понимать и верить. Дурак же просто берет и делает. И ему абсолютно все равно, имеет ли его задание смысл и верит ли он в реальность его выполнения. Он просто делает то, что ему говорят, и так, как ему говорят. Дело в том, что наши мысли и наши представления очень часто нас обманывают, и наши возможности оказываются намного больше, чем мы можем себе представить в своих самых смелых мечтах. Чтобы научиться плавать, надо не напрягать голову, для того чтобы понять, как это делается, а просто брать и делать. И только в результате действия может прийти знание о том, как это надо делать.

В древности существовала формула: «Надо сделать свое знание силой». Сделать знание силой – это значит осуществить его на своем личном опыте. «Опыт приобретается в самом действии, а не в разговорах о нем». Единственным критерием истинности знания является то, что человек может осуществить его на практике. Давайте учиться эффективно действовать в любой ситуации, сосредоточившись на самом процессе выполнения, а не на ожидании награды за свое действие. Эффективно действуйте, независимо от того, верите вы или не верите, понимаете ли вы смысл данного действия или не понимаете. И тогда награда превзойдет все ожидания. Ибо в награду вам достанется – жизнь.

Упражнение 3. Выполняйте все дела, которые вы делаете в процессе дня с полной концентрацией внимания на том, что вы делаете, на самом процессе. И чем качественнее вы будете концентрироваться на самом процессе, тем медленнее будет для вас течь время, и мгновение станет вечностью.

Один йог, читая лекцию в Москве, заметил, что его никто не слушает. "Скажите, кто сейчас думал о своем прошлом?" – спросил он. Половина зала дружно подняла руки. "А кто думал о своем будущем?" И вторая половина зала подняла руки. "Кому же я тогда лекцию читаю?" – спросил йог и вышел из аудитории.

Есть еще один важный момент. Очень часто мы живем не своей жизнью, выполняя планы и желания других людей. Часто мы действуем для того, чтобы произвести

впечатление на других людей. Но ведь у нас есть свои внутренние потребности, и, живя для других, мы игнорируем самих себя. Стоит ли удивляться, что внутри накапливается горечь и разочарование? Надо искать не признания в глазах окружающих, а безупречности в собственных глазах. И тогда наша жизнь расцветет счастьем и вдохновением. А можно ли этому научиться? Конечно!

Упражнение 4. Расслабьтесь и займите любое комфортное положение. Подумайте о том, что вы хотите сделать. Представьте, что вы, находясь в полном одиночестве, осуществляете это действие. Представьте, что никто и никогда не узнает об этом вашем действии. Осознайте возникшие в вас в результате данного представления ощущения. Если данное действие потеряло для вас весь свой смысл из-за того, что его никто не увидит и не оценит, то это неправильное действие, так как весь его смысл в том, чтобы произвести впечатление на других людей. Если же вы получили удовольствие от самого процесса его выполнения, независимо от того, что его никто не увидит и никто о нем не узнает, то это истинное для вас действие, ибо вы его делаете для себя. Милостыню подают не для того, чтобы этот жест оценили, а потому что это внутренняя потребность того, кто ее дает.

Упражнение 5. Управление скоростью. Встаньте на обочине дороги и расслабьтесь. Желательно, чтобы просматривался довольно большой участок дороги, а машин было не очень много. Выберите одну какую-либо едущую в вашу сторону машину, максимально сконцентрируйте на ней свое внимание. Постарайтесь сделать так, чтобы эта машина ехала все медленнее, медленнее и медленнее. Главное, не пытайтесь воздействовать на водителя машины, а постарайтесь воздействовать лишь на свое восприятие того, как машина едет. Пытайтесь воспринять езду машины как все более и более медленную... Чем более полно вы сконцентрируете свое внимание на машине, тем медленнее для вас она будет ехать (вот вам и действие с полной концентрацией на процессе).

Далее попробуйте замедлять в своем восприятии движение часов, полет птиц и т.д. Затем переходите к замедленному восприятию движения людей. Пробуйте замедлить восприятие движения: отдельных частей тела человека, его речь, всего человека в целом, движения толпы людей и т.д. Помните, что весь секрет заключается в вашем внимании. Чем более внимательно и сосредоточенно вы воспринимаете движения человека, тем медленнее для вас движется данный человек.

Да, именно в этом состоит секрет великих мастеров единоборств. Направив все свое внимание на противника, они замедляют его в своем восприятии, и для них он движется медленно-медленно, как черепаха. Секрет вам известен, задержка лишь в тренировке.

Упражнение 6. Действие ради действия. Посвятите целый день следующей практике. Делайте абсолютно все, чтобы вам ни сказал любой другой человек. Не спрашивайте о смысле и целях данного действия. Соглашайтесь со всем, что вам говорит любой человек. При этом внимательно наблюдайте за своим внутренним сопротивлением.

Помните, вы используете других людей для того, чтобы научиться действовать

эффективно, не веря и не понимая (поэтому не спрашивайте о смыслах и целях данного действия). Наградой вам станет огромный приток сил и всевозрастающая пластичность вашей психики. А чем пластичнее психика человека – тем более он живуч!



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Сетевое издание «Автономия личности»:

адрес: Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

телефон: +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 612-90-06

официальный сайт СМИ: www.avtonomialichnosti.ru

e-mail: mabiv@mail.ru