

Искусство действовать:

Уроки японской философии

Грэга Крэча



2015

Для вас ли эта книга?

Существует буддистская история о четырех типах лошадей. Первая лошадь – самая лучшая. Она повинуется воле наездника, не видя даже тени хлыста. Лошадь второго типа быстро реагирует на голос наездника, или как только завидит хлыст. Третий тип лошади – та, которая побежит лишь когда почувствует боль, от того, что хлыст рассекает кожу. Четвертая лошадь не будет двигаться, пока не почувствует, как боль от хлыста проникает до мозга костей. Когда вам приходится действовать, каким типом лошади вы становитесь?

На самом деле, возможно в разных ситуациях вы могли бы отнести себя к разному типу лошадей. Вы можете быть отличной лошадью когда дело касается мытья посуды после обеда и можете быть той лошадью, которая любой ценой избегает писать роман, что крутится в вашей голове. Но большинство из нас мечтают быть отличными лошадьми вне зависимости от того, в какой ситуации оказались. Мы не только хотим принимать правильное решение в нужное время, но и хотим делать это осознанно, с благодарностью, грамотно и не отвлекаясь.

Прежде чем вы начнете читать далее, я бы хотел внести ясность, что если вы действуете как первая лошадь, даже если не постоянно, но большую часть времени, эта книга не принесет вам пользы. Вы почерпнете несколько полезных советов, возможно, вам понравятся некоторые идеи, но если вы уже на вершине своей игры, тогда примите мое искреннее уважение и восхищение.

Эта книга скорее написана для трех других типов лошадей и, особенно, для последних двух, которые испытывают боль. Большую часть времени они должны чувствовать боль, чтобы заставить себя двигаться. Вы относитесь к такому типу людей? Если да, то эта книга может предложить вам кое-что другое. Она не только о том, как делать больше и меньше медлить. Она о ваших мечтах, страстных желаниях, о рисках, которые вы должны предпринять, и возможности забыть себя прежнего, и просто раствориться в текущем моменте. Она о том, как меньше говорить и больше действовать. Она о том, как меньше обвинять и больше ценить.

Итак, теперь вы думаете, что эта книга позволит вам стать одной из «самых лучших лошадей». Ну... не обязательно. Вот в чем парадокс: именно у четвертой лошади, единственной, которая испытывает больше всего боли, самый искренняя душа. Именно у четвертой лошади самое большое сердце. У четвертой лошади меньше всего горделивости и высокомерия, но также больше сострадания к другим лошадям, тем, которые находятся в постоянной борьбе, потому что борьба проходит красной нитью через все ее повседневное

существование.

Вам не нужно становиться лучшей лошадкой, и даже второй лучшей лошадкой (в конце концов, вы вообще не лошадь). Вам просто нужно разобраться, что вам делать с вашей жизнью – с вашим состоянием, чувствами, членами вашей семьи, вашими сомнениями и мечтами, с вашими разочарованиями. Вы должны разобраться, что вам нужно делать, если вам нужно это делать, и как сделать это наилучшим образом с теми возможностями, которые у вас есть. Никто вас не подгоняет сзади хлыстом. Ваша жизнь перед вами и ждет... вашего следующего шага.

«Каждый день жизни похож на невероятно увлекательный фильм, в котором ты не можешь угадать, что произойдет дальше. В нем я оказываюсь танцующим, плачу, смеюсь, кричу, пою, страдаю, радуюсь. И из самого сердца, все это раздувает пламя надежды все больше и больше. Моя надежда – это ни результат ожидания, ни ожидание результатов. Путь надежды есть именно та огромная часть ее самой, выходя за пределы причины и следствия, надежда сама является светом и жизнью. Слушайте этот голос надежды из глубин моей души: Давай, с сильным и честным разумом. Я защищу тебя. Не бойся прыгнуть в огонь и воду. Не бойся никакого зла. Давайте двигаться вперед, разрушая все преграды. Давайте, следуя по пути надежды!»

Хайа Акегарасу

Оглавление

[Предисловие 6](#)

[Введение 9](#)

[Знание того, какое именно действие нужно сделать 13](#)

[Как вам понять, что нужно сделать? 13](#)

[Действие, правда и понятия 20](#)

[Идите на риск 21](#)

[Японская философия действия 24](#)

[Морита терапия 24](#)

[Кайзен 32](#)

[Найкан 35](#)

[Бездействие 39](#)

[Решить не значит сделать 39](#)

[Просто желания сделать что-то недостаточно 40](#)

[Давление не доведенных до конца дел 43](#)

[Начало действия 52](#)

[Начните прежде чем будете готовы 52](#)

[Промедление под видом занятости 54](#)

[Малюсенькое движение 55](#)

[Что мы тут имеем? 58](#)

[Присутствие 59](#)

[Способ действия 61](#)

[Решительность и вдохновение 61](#)

[Маленькие шаги и закон импульса 63](#)

[Черепahi в движении 64](#)

[Нравится и не нравится 65](#)

[Работа с условиями, с которыми мы сталкиваемся 67](#)

[Опасности возбуждения 68](#)

[Плыть против течения 70](#)

[Я могу 72](#)

[Забывтая лопата 73](#)

[Не так быстро 74](#)

[Ритм вашей деятельности 76](#)

[Преодоление с помощью обхода 79](#)

[Действие в разгар печали 80](#)

[Независимость усилий и результатов 82](#)

[Продолжайте двигать ногами 85](#)

[Вера в действие 85](#)

[Работа со сроками 87](#)

[Завершение: Большие девочки не участвуют в триатлоне \(или участвуют?\) 89](#)

[Одержимость незаконченной работой 91](#)

[Недолговечность и леги 93](#)

[Проявление сострадания 96](#)

[Действия в отношениях 99](#)

[Победить демонов бездействия 101](#)

[Страх 101](#)

[Нерешительность 103](#)

[Упадок духа 105](#)

[Перфекционизм 106](#)

[Телевизор. 107](#)

[Скука 109](#)

[Трудность 112](#)

[Еще одно 114](#)

[Не будьте просто зрителем 114](#)

[Признание 116](#)

Предисловие

Многие из нас ассоциируют восточную философию и религию с практикой бездеятельного созерцания, такой как медитация (дза-дзен) или самосозерцание (найкан). Мы переняли от созерцательного Востока практики подходящие для внедрения в нашу жизнь, такие как йога, осознание или каллиграфия. Но также в основе Восточной мудрости лежит направленность на ДЕЙСТВИЕ. Мы склонны не обращать внимание на эти идеи, так как, возможно, наша жизнь кажется нам и так уже слишком активной – слишком много всего надо сделать, но при этом не хватает времени это сделать.

Но принципы действия на Востоке отличаются от тех, что есть на Западе. Они придают особое значение системе ценностей, основанных на таких принципах как отрешенность, целеустремленность, благодарность, взаимозависимость и сосуществование со страхом. Этим принципам подчинены военное искусство (айкидо, кудо), психология (морита-терапия, кайзен) и даже религия (Буддизм). Книга *Искусство действовать* не просто о том, как быть постоянно занятым чем-либо или вычеркивать сделанные дела из своего ежедневного списка. Она о выборе того, что нужно делать, как это сделать и о развитии личности.

Нет человека, который бы более изящно проявлял искусство действовать, чем Махатма Ганди. Как основатель движения отказа от насилия, Ганди вдохновил миллионы на то, чтобы рассмотреть отказ от насилия как метод гражданского неповиновения и изменения. На первый взгляд мы можем воспринять его методы как отличный пример бездействия. Вы не бежите. Вы не сражаетесь. Вы не сопротивляетесь. Вы не сотрудничаете. И все же его философия породила революцию против одной из самых больших держав-колонизаторов современности – Англии. Ганди сам был человеком огромной силы воли и действия. Он никогда не проповедовал пассивность или уход от мирских дел. Учитель медитации Экнат Исваран так писал о Ганди:

«Очень немногие люди в истории человечества были более совершенны, чем Ганди. Не у многих людей даже была настолько потрясающая жизнестойкость как у него. Но он обычно выглядел расслабленным, так что внешний наблюдатель мог бы подумать, что он ленив. Если вы посмотрите на фотографии Ганди, он выглядит таким вальяжным, что напоминает мне моего кота. На самом деле, не смотря на то, что Ганди выглядит слабым на фотографиях, на самом деле у него не только двигатель Феррари, но так же и тело Феррари. Только сильное, тренированное тело смогло бы вынести суровые условия такой жизни.

Джон Гюнтер, рост которого составляет более 180 см, вспоминал,

что ему приходилось бежать, чтобы успевать за Ганди, когда он брал у него интервью, а Ганди тогда было семьдесят. Его энергия очевидна. Его сила оставалась нетронутой, пока этого не требовала ситуация, затем он мог быстро разогнаться от нуля до сотни, также спокойно как будто был за рулем машины. Я был всего лишь студентом, когда его встретил, и это дало мне совершенно новый взгляд на то, что значит работать успешно в современном мире».

Многие биографы Ганди подтверждают его репутацию как человека действия. Но они также описывают его как человека духовного и молящегося. Не смотря на то, что более всего он запомнился своим руководством движения отказа от насилия, которое в конечном счете освободило Индию от колониальной зависимости, он также показал, как мы можем совмещать практику медитации и действия.

Гора грязной посуды

Спустя 30 лет после смерти Ганди, я переехал в ярко окрашенную однокомнатную квартиру в Александрии, Вирджиния. Мне было двадцать два года, и я был готов горы свернуть. Это был мой первый самостоятельный опыт – никакого соседа, никакой собаки, никаких родителей, никаких братьев. Я мог оставить горы грязной посуды на столе в своей гостиной и допоздна играть на своей гитаре. Я получал удовольствие от своей свободы, моего одиночества и пространства.

Спустя примерно три недели, я готовил себе обед и вдруг осознал, что у меня абсолютно нет посуды – все тарелки и чашки были навалены в раковине и терпеливо ждали того самого момента, когда их помоют. Так что я сделал то, что сделал бы любой уважающий себя молодой холостяк. Я поехал в ближайший магазин, чтобы купить бумажные тарелки. И почему эта посуда не была вымыта – это загадка, ведь у меня была отлично работающая посудомоечная машина, которая занимала совсем немного места под столешницей рядом с раковиной. Мне нужно было всего лишь включить ее, расставить тарелки в нужные отсеки, а затем расставить вымытые тарелки по полкам. Моя роль в этом процессе, в сущности, была минимальной. Она не требовала больших усилий или выдающихся умственных способностей. Задача не была сверхсложной. Требовалось минимум времени. Все же я был пассивен – человек бездеятельный. Что удерживало меня от того, чтобы я начал действовать?

Речь не только о мытье посуды, которого я избегал, Речь также о выполнении работы в срок, заполнении налоговой декларации, оплате счетов, возврате библиотечных книг и, впрочем, обо всем, что необходимо сделать, но

так не хочется, поскольку не приносит удовольствия.

Десять лет назад я обнаружил работу японского психиатра, который предлагал больше, чем просто понимание моей борьбы с постоянным откладыванием. Его работа дала мне набор практических стратегий для движения вперед и необходимости делать дело, даже если я чувствую, что оно мне не нравится.

Шома Морита, доктор медицинских наук (1894-1935) разработал модель психологии, которую сегодня мы знаем как [Морита терапия](#). Она уходит корнями в Дзен-психологию и заимствует идею Восточной философии, при этом кардинально отличается от близкой нам европейской модели, основанной на психическом здоровье. Некоторое время спустя, после того, как была открыта Морита-терапия, японец по имени Исин Йосимото (1916 - 1988) разработал фундаментальный и практический метод саморефлексии. Йосимо отошёл от созерцательной стороны Буддизма и разработал подход, названный Найкан (взгляд внутрь себя), который акцентируется на личной трансформации посредством самоконтроля и самоосознанности .

Когда я изучал Буддизм, меня покорили эти два подхода, и я все еще изучаю их и преподаю «Японскую философию» уже на протяжении 28 лет. В этой книге я поделюсь с вами некоторыми принципами, идеями и стратегиями, которые помогли мне лично и применяются другими людьми, которые учатся вместе со мной в институте ToDo Institute в это время.

Я назвал эту книгу Искусство действовать, потому что как в любом искусстве мы можем совершенствоваться только через практику. Мы становимся искусными в действиях только действуя. Что вам нужно сделать дальше?

Введение

«Действие – это противоядие от отчаяния.»

Джоан Баез

Я бы хотел рассказать вам о поразительном новом открытии в области психического состояния. Этот революционный метод может снизить процент людей, страдающих от депрессии и ослабить ее уровень. Более того, опыт показал, что он понижает беспокойство практически любого, кто испробовал его. Он помогает повысить самооценку и построить доверительные межличностные отношения. Он невероятно снижает напрасную трату времени.

Это открытие позволяет людям достигать их целей, и всегда ведет к производительности, чувству удовлетворения собой и *ощущению ответственности* перед обществом. Кроме того, исследования предполагают, что применение этого подхода в кругу семьи и повседневном быту приводит к тому, что человек становится более организованным, а семьи, которые живут согласно этому подходу, лучше справляются со своими обязанностями. Изучение речевых моделей показали, что люди, которые испытали этот новый метод, тратят меньше времени на разговоры о своих проблемах и предпринимают больше действий, чтобы решить их.

Существует лишь несколько побочных эффектов. Многие из тех, кто использовали этот новый метод, периодически испытывают апатию, которая, как правило, проходит после ночи хорошего сна. Другим побочным эффектом являются приливы счастья, радости или удовлетворения, после того, как завершен проект или решена проблема. Эти приливы счастья обычно проходят со временем, когда внимание переключается на другую цель. Возможно, наиболее серьезным побочным эффектом является возможное высокомерие или ощущение превосходства, гордыня, которые могут случиться при длительном использовании. (Но есть и антидот от него, который обсуждается отдельно в этой книге)

Если бы этот революционный метод был таблеткой, то стоило бы поскорее получить разрешение на ее производство и она бы заняла господствующее место в новом направлении фармацевтического бизнеса, который бы подстрекал вас «спросит ь об этом у вашего доктора».

Но это не таблетка. Это даже не новая форма терапии. Фактически использование его не требует никакого разрешения от медицинского специалиста или психиатра. Этот революционный подход заключается в формуле:

Действие:

Делать то, что нужно сделать,

Когда это нужно сделать

В соответствии со сложившейся ситуацией .

Вы разочарованы? Возможно, вы ожидали, что этот метод будет чуть более загадочный или основан на передовых научных открытиях о мозге человека, или исходить из глубины космической физики. Но не нужно недооценивать силу *действия* . Традиционная система психического здоровья вообще рассматривает этот подход наравне с разговорной терапией, самоанализом, толкованием снов и так далее. Все же способность доводить дело до конца имеет огромную целительную силу. Давайте посмотрим на некоторых признанных «героических личностей» прошлого – таких людей, как Мать Тереза, Мартин Лютер Кинг, Бенджамин Франклин, Элеонора Рузвельт, Альберт Швайцер, Альберт Эйнштейн – мы увидим, что все они прекрасно действовали. Фактически, они запомнились и стали уважаемыми за то, что они делали.

Но неужели выполнение действий действительно является ключевым элементом для хорошего психического здоровья? Что ж, просто посмотрите на некоторые проблемы, связанные с неделанием:

БЕСПОКОЙСТВО (Как же я смогу завершить этот проект в срок?)

ДЕПРЕССИЯ (Я так и не совершил чего-то значимого за целый год.)

МЕЖЛИЧНОСТНЫЙ КОНФЛИКТ (Вы не вносите свой вклад в работу, которой мы тут занимаемся.)

ПОТЕРЯ ДОВЕРИЯ (Вы обещали, что позаботитесь об этом, но не сделали этого. Я не могу вам доверять, потому что ваши слова расходятся с делами.)

ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ (Вместо того, чтобы спать, я лежу тут и думаю обо всем том, что должен сделать.)

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА (Я не могу представить, что закончу то, что начал. Я такой неудачник.)

ЗЛОСТЬ (Я так зол на себя, что не начал делать это заранее и ждал до последней минуты.)

Выполнение действий является одним из наиболее важных навыков,

которыми вам нужно овладеть, если вы хотите сохранить хорошее душевное здоровье. И на протяжении всей вашей жизни вы достигните намного большего, чем, если вы часто будете откладывать или бросать дела незаконченными. Кроме того, вы найдете новые цели, так как они будут появляться в задачах, которые перед вами стоят. И удовлетворяя потребности окружающей вас жизни, неважно, что бы это ни было: голодная птица или засыхающий саженец помидора, вы найдете ваше место во взаимосвязанной паутине жизни – паутине, в которой вы вовсе не в центре (о чем легко забыть), но единственный в своем роде участник. Волна ваших действий раздается по всему мирозданию. Действуя, вы присоединяетесь к танцу.

Пытаюсь ли я убедить вас стать трудоголиком? Или гоняться весь день, отмечая как можно больше выполненных дел? Нет! Иногда то, что нужно сделать – это принять ванну, или сыграть на пианино. Или выйти на прогулку. Иногда «работу» (обычно это относится к заданиям, связанным с вашей работой) нужно отбросить в сторону, чтобы сделать что-то вместе с семьей. И то, что в вашем ежедневном списке дел стоит большое количество отметок о выполнении, вовсе не означает, что вы живете полноценной жизнью. Вы делаете то, что по-настоящему важно? Вы отвечаете нужным образом, как того требуют обстоятельства? Вы уделяете внимание тому, что вы делаете? Вам достаточно ясны ваши цели и действия, которые нужно выполнить, чтобы ее достичь?

В «предисловии» выше я заявил, что *действие* было «революционным открытием». Конечно, нет. Оно просто предшествовало человеческой жизни на этой планете. Тем не менее, вы вряд ли найдете какие-нибудь научные исследования, подтверждающие влияние этого умения на наше психологическое состояние. Но я убежден, что ваша жизнь станет богаче, более полноценной, в ней будет меньше стрессов, если вы примените идеи, изложенные в этой книге. Дело не в том, что вы большего достигните. Намного важнее то, что ваши таланты смогут раскрыться и расцвести, так что вы сможете предложить ваш уникальный набор подарков вашей семье, обществу и планете.

Любой, кто читает эту книгу, уже имеет как минимум две общие вещи с другими – рождение и смерть. И когда вы умираете, у вас, возможно, появляется шанс переосмыслить вашу жизнь и то, что вы после себя оставили. Вы создаете это наследие в течение прошлого дня. Вы создаете его в эту самую минуту. Что вы оставите после себя? Что вы создадите такого, что переживет вас? Сколько сердец и умов вы тронули, прежде чем умереть? Используйте мудро ваше драгоценное время. Сделайте то, для чего пришли в этот мир.

«Каждый день, просыпаясь, вы рождаетесь заново. Каждый раз, ложась спать, вы умираете на сегодня. Почему мы откладываем то хорошее, что хотели бы сделать? Почему мы избегаем говорить добрые слова,

выражать поддержку, писать письма, заботиться о себе? Почему мы тянем с принятием решений в течении всей своей жизни? Откладывание – ужасное заболевание. Можно сказать «Сделай это сейчас», но затем мы ждем «подходящего момента». Не нужно ждать, чтобы прожить вашу жизнь.»

В. Эдвард Харрис

Знание того, какое именно действие нужно сделать

Когда случается обычное бытовое несчастье, например, когда от чрезмерного давления взрывается скороварка и брызги супа разлетаются по всей кухне и потолку, моя первая реакция «Ладно, успокойся». Просто надо попытаться сдержать ее. Потому что если ты просто стоишь и говоришь «Скороварка взорвалась и заливает все вокруг», вы можете впасть в абсолютный ступор.

Я не могу желать того, чтобы суп вернулся в скороварку и снова себе безопасно в ней кипел. Мне нужно собраться и смыть его. Так что я выключаю газ и затем беру тряпку, чтобы навести порядок. И это само по себе успокаивает. Нужно работать. Если же вы безразличны ко всему этому, или вас одолевает безнадежность и отчаяние, вам нужно делать то, что можете. Я ничего не могу сделать с тем, что половины супа нет. Но я, конечно, могу вычистить все следы этого происшествия. Затем, я могу начать думать: «Так, надо мне приготовить еще супа? Или заменить его чем-то другим?». Вы начинаете работать, а не просто стоите в отчаянии. Вот что бы я сказал людям, которые ощущают безысходность и отчаяние. Не нужно просто сидеть. Делайте что-то. Всегда есть что-то, что вы можете сделать, если действительно примените к этому свои мозги.

Аунг Сан Су Куи

Как вам понять, что нужно сделать?

Большинство наших проблем делятся на две категории.

Или мы знаем, что нужно сделать, но мы этого не делаем,

Или...

Мы действительно просто не знаем, что делать.

Первая категория намного более распространена. Возможно, вам нужно делать больше упражнений, бросить курить, убрать квартиру или раньше лечь спать.

Ничего необычного. Вы знаете, что надо сделать, но вы этого не делаете.

Разговоры о том, что вам нужно сделать, изучение альтернатив,

составление плана, поход к психологу, размышления о своем бездействии – все это может быть эффективными стратегиями, чтобы избежать того, что нужно сделать. Самое главное это то, что вы знаете что делать, и вам просто нужно это сделать.

Вторая категория немного коварнее. Остаться вам на теперешней работе или принять предложение в Бостоне? Надо ли продолжать эти новые отношения или остановиться сейчас, пока вы еще не так сильно втянулись в них? Что выбрать – традиционный способ борьбы с раком или нетрадиционную медицину? Этот тип проблем не так часто встречается как первый, но они могут сбить вас с толку и оставить застрявшим в болоте нерешительности.

Даже если у вас много пунктов в вашем списке дел, вам все еще следует задавать себе вопрос: «Откуда мне знать, что мне нужно сделать?» Почему? Потому что то, что вы заняты, необязательно означает, что вы делаете что-то важное, или то, что надо, или что-то значимое. Фактически, наиболее часто случаются такие ситуации, когда мы обнаруживаем, что нужно срочно много всего сделать, при этом более важные или значимые вещи отодвигаются на задний план или мы просто вообще их избегаем, потому что мы ... ну... «слишком заняты».

Если ваша основная проблема в том, что вы знаете, что нужно сделать, но не делаете этого, тогда ваш выход прост – Действуйте! Конечно, вы можете бороться с собой годами, вот почему вы читаете эту книгу. Эта книга даст вам все, что нужно, чтобы действовать. Но вот чего она не сделает, так это то, что она не будет действовать вместо вас. Решающий выход для борьбы с вашим бездействием – это ... действие. Это умение и привычка, и чем больше вы будете его повторять, тем лучше овладеете им.

Но прежде чем вы начнете действовать, вам нужно знать, что нужно сделать.

Итак, давайте свежим взглядом посмотрим на этот вопрос:

«Откуда мне знать, что делать?»

Сосредоточьте внимание.

Представьте. Что едете по дороге, на которой то и дело останавливается транспорт, и как только вы подъезжаете к перекрестку, загорается желтый свет. Если вы достаточно близко к перекрестку, то в зависимости от вашей скорости и того, как ведет себя машина перед вами, вы можете решить пересекать вам перекресток или остановиться. Если вы водите машину много

лет, и у вас достаточно хороший опыт вождения, вы принимали подобное решение тысячи раз, и это всегда будет хорошее решение. И это будет быстрое решение – у вас нет времени обстоятельно анализировать все переменные и продумывать соответствующие действия в каждом отдельном случае. Это похоже на то, словно ваше тело знает что делать, и просто это делает. У вас много опыта. Возможно, вы научились на своих ошибках. Самое важное – это то, что вы сосредоточены. Вот, как вы знаете, что делать.

Если вы посидите на полу вашей гостиной и потратите пять минут, оглядываясь вокруг, то вы заметите кое-что, что надо сделать. Пропылесосить, вытереть пыль, помыть окна, переставить книги на полках и т.д. Если вы относитесь к такому типу людей, у которых много свободного времени и нечем заняться, тогда просто сосредоточьте внимание на окружающей обстановке. Возможно, вы быстро заполните лист бумаги списком дел. Кроме гостиной, есть и другие комнаты, машина, ваше тело (здоровье), одежда и прочие ваши владения.

Единственная проблема со списком, который вы составили из дел исключительно такого рода в том, они, в основном, сводятся к самообслуживанию и ограничены маленькой личной орбитой, центром которой вы являетесь. Их выполнение позволит вам поддерживать вашу жизнь и продолжать выполнять свои функции, но с какой целью? Есть ведь еще что-то, что вам нужно сделать, кроме того, что поддерживать стерильную чистоту в вашей ванной комнате, мыть свою машину, если вы ищете полноценность и смысл вашей жизни.

Ценность того, что вы сосредотачиваете внимание, не заканчивается на списке ваших бытовых повседневных дел. Когда я замечаю, что кормушка для птиц пуста, значит, пора покормить птиц. Когда я замечаю мусор на обочине дороги, значит, пора достать мусорный мешок, перчатки и прогуляться. Когда я бываю дома у друзей и замечаю, что у них есть и чего нет – это дает мне идеи для подарков на день рождения. Когда я играю в баскетбол, сосредоточенность позволяет мне видеть, когда сделать пас другому, а когда самому бросить в кольцо, и сколько времени осталось на игровых часах. Фокусирование внимания говорит мне повернуть рулевое колесо, если я вижу ребенка, который едет на велосипеде по дороге впереди.

Сосредоточиться на окружающем вас мире – бесценное умение. Умение, которое непосредственно связано с действием. Если вы пользуетесь им и совершенствуете его, вы будете замечать все больше и больше. И чем больше вы будете замечать, тем яснее вам будет становиться что именно надо сделать. Проблема, с которой вы столкнетесь, или, возможно, уже столкнулись, в том, как узнать, что нужно сделать именно СЕЙЧАС. Когда я сажусь и пишу рассказ, я просто пишу, и ничего больше не делаю. Мой выбор всегда в том, что делать дальше, или, если быть точным, что делать сейчас. Каждый раз, когда я

что-то делаю, (и не делаю ничего, кроме того, что делаю) тогда я НЕ ДЕЛАЮ больше ничего другого.

Итак, мы в сердце дилеммы нашей активной жизни:

Мы не можем сделать все, что нам хочется или все, что нужно сделать. В каждый момент времени мы выбираем, что делать, и больше кроме этого мы не делаем ничего.

Это искусство откладывания. Откладывание заключается не в том, что нужно перестать что-то делать, а в том, чтобы выбрать что же вам лучше сделать сейчас вместо этого.

Мы делаем «А» и в этот момент все остальное из нашего основного списка - «от Б до Я» уходит на второй план на какое-то время. Вот почему так важно знать, что важно. Чтобы расставить приоритеты. На самом деле вы всегда расставляете приоритеты, которые выражаются в том, что вы делаете и чего не делаете. Ваши приоритеты отражают то, что на самом деле важно? Они соответствуют вашим целям?

«Как только я стала обращать внимание на мир вокруг меня, я заметила, что заново отреставрированное здание, рядом с которым расположена высотка, в которой я живу, превратилось во временный приют для пожилых бездомных людей. Я зашла и попросила директора разрешения провести обучающий мастер класс по написанию рассказов для его обитателей. И стала их обучать на следующей же неделе. Я открыла в этом классе - застенчивых, измученных и трясущихся людях, в тех трех женщинах и одном мужчине, такую отвагу бросить вызов своему отчаянию.»

Сара Куигли

В чем ваша цель?

Спросить себя: «В чем моя цель?» - это хороший способ проверить себя, надо ли продолжать делать то, чем вы занимаетесь? Но будьте осторожны. Это опасный вопрос. Если вы его задаете, когда смотрите телевизор, блуждаете в интернете или читаете роман, вы, возможно окажитесь в затруднительном положении и постараетесь оправдать то, что делаете. Вы можете заметить, что это не имеет отношения к делу, есть и много других вещей, которые вы можете сделать, которые больше отвечают вашим целям и они куда более важные. Эти другие дела могут потребовать больших усилий, они могут быть не такими интересными, они могут быть более трудными и сложными. Так что, возможно

пришло время прекратить делать то, что вы делаете и начать делать что-то другое.

Более 20 лет назад, когда я открыл свое дело, я создал офис на дому. Каждый раз мне приходилось выходить из дому на обед, часто это было только для того, чтобы изменить обстановку. Иногда я использовал свои поездки, чтобы сразу сделать некоторые важные задания, например поход в аптеку или отнести почту в почтовое отделение. Если вы можете выполнить как можно больше таких заданий за один выход, вы станете более эффективным и сэкономите себе немного времени. Но я непременно прохожу мимо книжного магазина и с интересом просматриваю какие-нибудь новинки. Или, возможно, я замечаю вывеску о распродаже в местном садовом центре и останавливаюсь, чтобы купить цветы для своего двора. И ведь ничего страшного, если я проведу несколько лишних минут в ближайшем кафе и полистаю газету. Или остановлюсь у магазина с велосипедами. Или в булочной. И обеденный час легко может растянуться на все время после полудня.

Я стараюсь «излечиться» от этих импульсивных блужданий, напоминая себе постоянно о своей цели. Если моей целью является пообедать и отправить почту, ничего не должно отвлекать мое внимание. Книжные магазины, булочные и магазины с велосипедами подождут до вечера или следующего дня. Если я четко следую цели, то становится ясно, что нужно делать, а чего не нужно.

«А как же спонтанность? Как насчет того, чтоб просто отпустить себя на мгновение и наслаждаться жизнью?» Ну, я двумя руками за спонтанность. Я также за радость и непосредственность. Но большинству из нас гораздо легче поддаваться импульсу, чем следовать самодисциплине. Мы видим, что довольно легко отвлечься. Гораздо труднее оставаться собранным и сосредоточенным на том, что, как мы знаем, нужно сделать. Поэтому я не поддаюсь спонтанности. Но, конечно, я не избегаю радостей и непосредственности. Просто я уделяю больше внимания самодисциплине. Если вы не делаете того, что нужно сделать, тогда вам необходимо поработать над самодисциплиной.

Проанализируйте вашу жизнь

Бывали ли вы в ситуации, в которой, казалось бы, не сделали ничего плохого или неправильного, но спустя какое-то время, прокручивая в голове вашу жизнь, вы осознаете, что причинили неприятности или беспокойство другим? Постепенно вы начинаете испытывать чувство вины или угрызения совести и, как следствие, вы принимаете решение попросить прощения. Может, вы напишите письмо с извинениями, или возьмете телефон и позвоните тому человеку. Это простой пример того, как переоценка ваших ценностей

может подсказать вам, что нужно сделать.

Но многие из нас настолько заняты, что у нас не остается времени подумать над тем, что же мы делаем. Мы переходим от одной задачи к следующей без перерыва на то, чтобы подумать, что по-настоящему важно. Импульс – это палка о двух концах. Он может помочь нам двигаться вперед, выполняя программу или проект. Но также он может ослепить нас многозначительными вопросами о нашем выборе, поведении и использовании своего времени. К чему приводит то, что я делаю в окружающем меня мире? Это самое важное для меня? Соответствуют ли мои решения моей главной цели или моим жизненным ценностям? Существует ли другой, лучший и более простой способ это сделать.

Такие вопросы требуют самоанализа. Самоанализ позволяет нам сделать паузу, оглянуться назад и решить, что же мы сделали и куда направляемся.

Иногда отпуск или небольшое отстранение от дела может дать вам новый взгляд на вашу жизнь и вашу работу. Вы можете решить, что пришло время поменять что-то на работе или даже сменить ее. Вы можете решить сменить место жительства. Или научиться играть на пианино. Расстояние поможет вам увидеть вашу жизнь более ясно и решить, что нужно сделать. Расстояние открывает новую перспективу. Это как посадить сад, сажая дерево за деревом. Копать, садить, копать и садить. Но в какой-то момент вы доходите до края сада и смотрите вокруг. Вы видите картину намного больше. Вы можете оценить ландшафт, узнать больше о солнечном свете, или о дренажной системе – о вещах, которые вы не увидите, когда вы, согнувшись, сажаете следующее растение.

Наиболее эффективным методом, который мы нашли для самоанализа, называется Найкан, открытый в Японии. Это простой метод, который основан на трех вопросах:

Что я получил от этого человека;

Что я дал этому человеку;

Какие неудобства я ему доставил.

Самоанализ Найкан часто внушает людям огромную благодарность за то, что ты получил от других и естественное желание отплатить этим людям той же монетой за то, что они вам дали. Это естественное желание отплатить другим чаще всего укажет вам на новые или совершенно иные мысли о том, что вам надо делать. Также самоанализ Найкан позволит вам лучше понять, какие ваши поступки причинили проблемы другим людям, и, следовательно, вы можете определить, что вам следует перестать делать или делать по-другому.

Самоанализ – важный инструмент, с помощью которого вы будете знать, что нужно сделать.

Итак, мы рассмотрели три ключевых составляющих для того, чтобы узнать какие действия вам нужно сделать (или не делать)

Сфокусировать внимание.

Обозначить свою цель.

Самоанализ.

Давайте рассмотрим еще один фактор – вопрос: срочность или важность.

Срочность или важность

- Научиться играть на музыкальном инструменте
- Изучение иностранного языка
- Написание книги
- Писать стихи
- Написать письма друзьям и семье
- Оформление завещания
- Чтение с вашими детьми
- Занятие спортом
- Общественные работы

Это примеры пунктов, которые некоторые, возможно, считают важными, но не срочными. Эти дела не стоят в списке критично важных. Вероятно, к вам не приходит контролер каждую пятницу, чтобы проверить как там ваши успехи. Если вы не делаете эти вещи, у вас не исчезнет электричество, и коллекторы не станут вам названивать.

Перед нами стоит так много срочных задач, которые нужно сделать, что

мы можем просто проводить все время, следуя от одного срочного дела к следующему, так и не находя времени для того, что действительно очень важно. Но, когда мы думаем о том, что являемся смертными, приходит сожаление, что время проходит (навсегда!), а мы вероятно так и не сделали, того, что было важно. Так классно было бы найти способ, остановить течение времени, чтобы заняться теми важными, но не обязательно срочными делами. Иногда мы можем это сделать, отказавшись от не очень полезных занятий. Я никогда не слышал, чтобы кто-то на смертном одре говорил «Я бы хотел потратить больше жизни на телевизор или постинг в Фейсбуке».

Итак, у нас четыре фактора, которые могут нам помочь ответить на вопрос «Как мне узнать, что надо делать?»

Я рассмотрел окружающую обстановку и мир вокруг меня, это подтолкнуло меня к соответствующему действию, которое мне нужно выполнить? (Сосредоточенность внимания.)

В чем моя цель? Чем я увлечен? Что, следовательно, мне надо оставить после себя? (Цель.)

Если я сделаю шаг назад и переосмыслю мою жизнь и отношения, натолкнёт ли это меня на соответствующие действия, которые бы мне следовало предпринять? (Самоанализ и Найкан.)

Что в действительности имеет значение? Что по-настоящему важно на сегодняшний момент, хотя, возможно и не так срочно? (Срочность против Важности.)

«Одним из серьезных недостатков списка дел, которые нужно сделать, в том, что обычно он составляется на основе принципов срочности. Он включает те вещи, которые требуют немедленного внимания, некоторые из них важные, некоторые – нет, но он обычно не включает те вещи, которые важны, но не срочны, такие как долгосрочное планирование и множество проектов, которые вы хотите создать, но никто не подталкивает вас к этому».

Эдвин Бисс

Действие, правда и понятия я

Думаю, у меня есть понятие: кухня должна быть чистой. Когда у меня есть эта концепция, я думаю о том, как мне убрать на кухне. Но когда понятие не рассматривается как понятие – например, если мы живем в семье, в которой уборке в доме подчинена вся жизнь семьи – у нас есть понятие, сформированное на основе действий, а не действия, которые исходят из понимания необходимости. Еще пример, степень чистоты полов на кухне, возможно, будет зависеть от того, есть ли у вас маленькие дети. Если у вас три или четыре ребенка в возрасте старше шести, ваша кухня не сможет оставаться без единого пятнышка, если вы не из тех матерей, которые думают, что сверкающая чистотой кухня – самое важное для семьи. И некоторые из нас выросли в таких семьях. Иногда что-то происходит наоборот. Понятие не выглядит как понятие, оно выглядит как Правда. «Кухня должна быть чистой, плохо, если на кухне грязно».

«Чтобы следовать понятиям мы разрушаем семьи, нации, что угодно. Все войны связаны с понятиями, некоторой идеологией, которая навязывается нацией как Истина. У нас должны быть понятия, для того, чтобы действовать, они не являются проблемой. Проблемы возникают, когда мы верим, что они и есть Истина.»

Шарлотта Йоко Бек Роси

Идите на риск

Большинство из нас стараются поддерживать в своей жизни существующий порядок вещей. Мы продолжаем жить в том же самом доме. Мы продолжаем работать на той же работе. Мы занимаем свое свободное время одними и теми же занятиями. Возможно, мы даже отпуск проводим в одном и том же месте каждый год. Мы хотим заполнить жизнь «тем, что хорошо знакомо» и избегаем неожиданностей. Так жизнь перестает быть приключением, где мы встречаемся и открываем для себя «новое». Определенный порядок нашей жизни дает нам иллюзию безопасности и защищенности.

Мы находимся в окружении общества, которое постоянно напоминает нам, что не надо рисковать. Риск – это плохо. Риск – это опасно. Сохраните

деньги на непредвиденный случай. Тщательно планируйте ваши покупки. И убедитесь, что застраховали машину, дом, перелет, здоровье, и, конечно, свою жизнь.

В нашей культуре принято считать, что поступать нужно безопасно. И иногда это неплохая идея. Ремни безопасности, безопасный секс, сохранение жесткого диска компьютера и шлем для езды на велосипеде – все это прекрасно. Проблема, когда безопасность контролирует течение нашей жизни и не оставляет места для риска.

Познание, риск и достижение – три кита полноценной жизни. Возможно станет понятнее, если выразить это формулой:

Подумал + Рискнул = Получил

Значительные достижения гораздо чаще являются результатом того, что было потрачено время на осмысление и затем были предприняты рискованные шаги. Если мы изучим жизни выдающихся людей, мы увидим, что всегда была точка или несколько, в которых они были готовы следовать безопасным и стабильным путем, но они шагнули в неизвестность и рискнули.

Альберт Швейцер был одним из таких. В возрасте 30 лет он уже был известным богословом и философом и был также восходящей музыкальной звездой. Вполне логично перед ним лежал путь – путь комфорта, социального статуса и признания. Однажды, в пятницу 13 октября 1906 года, он разослал письма семье и друзьям, в которых сообщил, что он принял решение изучать медицину и отправляется в Африку в ближайшее время. Неужели он мог достичь успехов, начиная новую карьеру в медицине, переехав в джунгли? Его друзья и семья выступили категорично против его решения. Они ссорились из-за того, что он бросает все свои успехи и достижения ради какого-то нелепого предприятия. Это было непростое время для Швейцера, но ничего не могло его остановить.

Он просто сказал: « J'irai!» (Я еду).

Как говорил Кьеркегор «Риск вызывает тревогу, но, не рискуя, можно потерять себя». Время от времени, я стараюсь найти время оглянуться назад и задуматься о своей жизни, и вот что интересное обнаружил:

Практически все то выдающееся, что у меня было в жизни, всегда означало необходимость идти на достаточно большой риск.

Переезд из Вермонта и основание проекта ToDo Institute .

Работа с детьми беженцев в Тайланде

Усыновление двоих детей из Азии

Начало нового издания (*Тридцать тысяч дней*)

Каждое из этих предприятий требовало от меня уйти от безопасного налаженного порядка вещей и прыгнуть в неизвестность. Мне нужно было выйти из моей зоны комфорта. Мне нужно было попробовать что-то, к чему раньше я не имел никакого отношения. Мне нужна была вера.

Алекс Халей автор нашумевшего романа «Корни», однажды сказал о риске так: *«Нет ничего более важного. Слишком часто мы говорим о том, как не нужно рисковать. Когда мы дети в школе, например, нам говорят, что нужно уважать наших героев, наших основателей, великих людей прошлого. Нам указывают на их портреты, развешанные на стенах кабинетов и в коридорах и напечатанные в учебниках. Но то, чего нам не говорят, это то, что эти передовые личности, которые выглядят на портретах так ясно и надежно, по сути, были нарушителями правил. Они были рисковыми людьми, в лучшем смысле этого слова, они отважились быть иными».*

Итак, ступая в следующий год вашей жизни, готовы ли вы пойти на риск для того, чтобы открыть для себя вашу цель и прожить ее? В действительности нет безопасного способа это сделать. Если вы хотите нырять, в какой-то момент нужно прыгнуть в воду. Это долгий путь вниз. У вас может не получиться с первого раза, или даже со второго. Подружитесь со страхом и тревогой, которые, вероятно, будут сопровождать вас. И недовольство, и сомнение – это

нормально. Большинство людей сомневаются, когда им приходится иметь дело с чем-то новым. Остерегайтесь планов, которые состоят в том, чтобы просто долго ждать – pensi я или когда дети пойдут в колледж. Мы даже не знаем, что с нами будет завтра, что уж говорить о том, что будет через 5 лет.

Самый большой риск – это ничего не делать вовсе, когда вы знаете, что вам нужно что-то сделать. Сейчас вам это не кажется опасным, но, когда достигнете конца вашей жизни и оглянетесь назад с сожалениями о том, чего так и не сделали, будет слишком поздно. У вас нет времени.

Возможно, следующий год вашей жизни пройдет под этим девизом:

ОСТОРОЖНО:

Бездействие и безопасность могут быть опасны для ваших целей!

«Смешно, что те, кто плывут по течению, оказываются в самой большой опасности. Если мы не рискуем, мы увязаем в ежедневной рутине привычной жизни. И со временем мы оказываемся захваченными в капкан собственной жизни, словно жемчужина, заключенная в раковину. Жизнь становится скучной и пресной. В нас растет обида на себя за то, что позволили зачахнуть своей великой цели. Мы говорим себе, что есть что-то большее в моей жизни. Но мы знаем, что никогда этого не найдем до тех пор пока не отважимся рискнуть.» Билл Трежер

Японская философия действия

Морита терапия

Японский психиатр Шома Морита, доктор медицинских наук (1874-1938) в начале 20-го века разработал психологический метод, который известен сейчас как [Морита Терапия](#). Она уходит корнями в Дзен-философию и заимствует некоторые взгляды из Восточной философии, это подход, который побуждает к действию. Давайте рассмотрим четыре ключевых момента Моритатерапии.

1. Принятие действия всем сердцем

Монах спросил мастера Дуншань:

«Нами овладевает то холод, то жара. Как мы можем этого избежать?»

Дуншань ответил:

«Почему бы вам не пойти туда, где нет холода или жары?»

Монах продолжал:

«Где это место, где нет ни холода ни жары?»

Дуншань сказал:

«Когда холодно, то так холодно, что это убьет вас. Когда жарко, то настолько жарко, что это убьет вас.»

Как правило, когда мы находимся в условиях, которые для нас неприятны, мы пытаемся управлять условиями таким образом, чтобы они соответствовали нашим предпочтениям и пожеланиям. Если жарко, мы ставим кондиционеры дома или в машину. Если повышенная влажность, используем осушитель для воздуха. Если холодно, мы включаем печь и мы не рискуем выйти на улицу, пока нам хорошо и уютно. Мы хорошо научились управлять окружающей обстановкой, чтобы обеспечить нас таким комфортом, каким только можно.

Когда мы оказываемся в ситуациях, которые вызывают эмоциональный дискомфорт, мы немедленно ищем, как избежать этого дискомфорта- летней жары или зимнего холода. Обычно мы используем одну из трех стратегий: избегание, отказ или жалоба.

Избегание (Уклонение)

Оно заключается в попытке уйти от наших чувств/мыслей – избежать того, что нам неприятно или того, чем неприятно заниматься. Мы, возможно, пытаемся «встряхнуться» или принять ванну, чтобы расслабиться или посмотреть телевизор или повторять позитивные утверждения (аффирмации). Не зависимо от метода, наша цель состоит в том, чтобы заменить дискомфорт комфортом. Эта цель принимает много разных форм в Восточной психотерапии. Мы хотим чувствовать уверенность, покой и счастье. Стратегия уклонения не связано со смирением, а скорее, наоборот – с сопротивлением. Мы сопротивляемся нашим эмоциональным переживаниям и тратим много энергии и внимания, пытаюсь управлять собой в несоответствующих условиях. К сожалению, сопротивление само по себе вызывает своего рода дискомфорт. И озабоченность нашими внутренними переживаниями (мыслями и чувствами) ведет к тому, что наши страдания усиливаются по мере того, как мы уходим от того, что может придать нашей жизни смысл и цель.

Отказ

Мы можем поддерживать наше эмоциональное состояние и вообще никаких действий не предпринимать. Это такой прием, который в действительности является отказом. Такое случается, когда человек, который находится в угнетенном состоянии, понимает, что он или она подавлена и при этом продолжает лежать весь день на диване в меланхолии. Есть такой японский термин «акирами», который характеризует такой подход и отличает его от идей Морита о принятии. Отказываясь, мы не пытаемся уйти от наших чувств, мы просто ослабляем их. Вместо того, чтобы отступить назад и следовать за своими чувствами, мы побеждены ими. Наши внутренние переживания диктуют нам поведение и наши жизнь становится похожа на американские горки, поскольку зеркально отражает постоянные колебания наших чувств.

Жалобы

Однажды в жаркий день я спросил свою семилетнюю дочь

«Кому жарче – человеку, который постоянно жалуется на то, как ему жарко, или человеку, который не жалуется?»

Она без колебаний ответила, что человеку, который жалуется, будет жарче. Большинству из нас, даже детям, понятно, что жалобы ничему не помогут, но все равно продолжаем жаловаться. Когда мы неохотно принимаем

обстоятельства, мы можем, тем не менее, продолжать сопротивляться нашим переживаниям, соответствующим образом выражая недовольство. Мы можем смириться с тем, что жарко, но мы все равно продолжим идти по делам, но наши переживания проявляют недовольство за недовольством, которые напоминают другим как же нам некомфортно и напоминают нам самим, как бы мы хотели совершенно другого.

«Парадоксально, но постоянное недовольство усиливает страдания пациента. Чем более детально они описывают свои жалобы, тем больше внимания они фокусируют на недовольстве»

Шома Морита, доктор медицинских наук.

Аругамама

Аругамама – это термин, который Морита использовал для описания состояния принятия. Это означает «принимать вещи такими, какими они есть». Возможно, это близко к совету Дуньшаня из той истории Дзен-коана, которую мы привели выше. Когда нам жарко, нам просто нужно позволить, чтоб нам было жарко. Когда мы чувствуем беспокойство, нам просто нужно разрешить себе чувствовать беспокойство. Когда мы подавлены, нам просто нужно разрешить себе чувствовать угнетенность и безнадежность. Состояние аругамама – одно из тех, в котором мы не пытаемся уйти от эмоциональных переживаний. Мы не ищем какого-нибудь другого эмоционального или когнитивного состояния, чем то, в котором находимся в настоящий момент. Мы все еще продолжаем посвящать себя тому, что для нас важно сделать.

Мы осуществляем задуманные цели потому, что они дают нашей жизни смысл. В состоянии аругамама мы находим качество отказа от сопротивления, похожее на то, которому обучают многие виды боевых искусств. Когда наш противник больше и сильнее, прямое сопротивление неэффективно. Так мы учимся использовать энергию противника против него самого. Используя подход несопротивления, маленький человек может одержать победу над тем, кто больше его и сильнее. Благодаря несопротивлению слабовольный человек может побороть страх или угнетение. Необязательно бороться или побеждать наше уныние. Мы принимаем переживания чувства уныния и не пытаемся уйти от него. И мы приглашаем уныние присоединиться к нам, пока готовим обед или ходим по магазинам или выгуливаем собаку. Беспокойство остается нашим компаньоном во время того, как мы выступаем с презентацией в наполненном людьми зале.

Большинство задач и проблем, с которыми нам приходится сталкиваться, вызывают умственные и эмоциональные процессы. Страх, тревога,

беспокойство, безнадежность или недостаток уверенности могут присоединиться к нам в любой момент. Конечно, мы часто идеализируем, то, какими наши внутренние переживания должны быть.

«Я не должен так беспокоиться об экзамене.»

«Я не должен так расстраиваться из-за отзыва, который получил.»

Когда мы в ловушке наших идеализированных взглядов относительно того, как все должно быть, мы не можем принять вещи такими, как они есть. Это похоже на то, как монах говорит «не должно быть так жарко, ведь уже сентябрь». Но в настоящий момент жарко. Просто жарко и все. Таким образом, чтобы испытать состояние аругамама, нужно позволить жаре «убить» нас. Это не означает в буквальном смысле умереть. Это означает, что мы «истощены» жарой до такой степени, что нам совершенно все равно, что сейчас жарко. Никакого сопротивления, никакого недовольства, никаких попыток избежать этого. Буддистский учитель Пема Чодрон написал книгу под названием «Мудрость безысходности», - какое прекрасное название (и книга тоже).

В какой-то момент моей жизни я столкнулся с большой дилеммой. Путем ряда безрассудных решений я создал ситуацию, которая бы привела к страданиям других так же как и меня, вне зависимости от того, какое решение я бы выбрал. В течение нескольких месяцев я отказывался принять реальность этой ситуации и мучился в поисках выхода, выхода, который бы избавил от дискомфорта и страха. Но я не мог найти такого решения. Мой ясный ум, который так хорошо служил мне в прошлом, не мог найти никакого выхода. Неважно, что я выберу, я сам пострадаю, и причину страдания другим.

Итак, я оставался парализованный, захваченный в капкан бездействия и постоянных размышлений. И вот однажды меня осенило: Страдания неизбежны. Нет выхода. Я принял это положение, не просто мысленно, но всем своим существом. Выхода не было! И когда я это осознал, я предпринял действие. Я сделал следующий шаг. И, конечно, последовали страдание и боль. Но я смог принять ситуацию такой, какой она была. И мне пришлось оставаться с этой кармой, которую я создал. Но жизнь должна продолжаться, нужно двигаться дальше. Аругамама позволяет нам двигаться дальше, потому что мы «поглощены» жарой, поглощены тем «как оно есть». Когда мы прекращаем попытки избежать вещей, такими, какие они есть, мы можем двигаться вперед и жить более естественной и полноценной жизнью.

Как правило, мы думаем, что принятие противоположно действию. Но взгляд Морита на принятие показал, что оно тесно связано с действием. Фактически мы можем сказать, что принятие нашего внутреннего состояния и внешних условий - находятся в самом центре действия.

2. Неконтролируемая природа наших мыслей и чувств

Один из основных принципов Моритотерапии заключается в том, что наши внутренние переживания (чувства и мысли) по сути не контролируются нашей волей. Если мы чувствуем беспокойство, собираясь на собеседование, мы не можем непременно заставить себя расслабиться и почувствовать себя уверенно. Если заполнение налоговых накладных вызывает у вас раздражение и скуку, мы не можем просто щелкнуть пальцами и превратить это занятие в приятное и увлекательное. Беспокойные мысли появляются вопреки нашему желанию избежать их. Беспокойные мысли проявляются, будто бабочки у нас в желудке, влажными ладонями или скованностью в шее. Если мы угнетены, нам говорят «Ну же, давай!» или «Мысли позитивно», но мы видим, что обе стратегии часто неэффективны. Они неэффективны, потому что мысли не подчиняются нашему разуму. Они приходят и уходят когда им вздумается. А наши чувства тоже приходят естественно и спонтанно. Мы слышим новую песню и нам нравится ее слушать. Мы встречаем кого-то на общественном мероприятии и чувствуем влечение.

Фактически, исследования Университета Принстона показали, что ответ отражается на нашем лице так быстро и естественно (менее чем через 1 секунду), что у нашего рационального разума действительно нет времени, чтобы повлиять на реакцию.

«Попытки контролировать собственные эмоции умышленно и попытки управлять ими похоже на то, как мы пытаемся выбрать число, на которое нужно сделать ставку, или заставляем повернуть против течения реку Камо. Конечно, все заканчивается усугубляющимися муками и чувством невыносимой боли из-за неудачи в попытках контролировать эмоции.»

Доктор Шома Морита,

Тот, кто долго медитировал, знает насколько «необузданным» может быть разум. Во время медитации мы смотрим, как текут мысли в голове, перескакивая с события на событие, так что мы привыкаем к этому процессу. Но этот процесс не уводит от медитации, тогда как он и есть частью медитации.

«... человек, увлеченный желанием достигнуть совершенства чувств, старается чувствовать просветление всегда. На самом деле, тем не менее, наши каждодневные мысли идут своим чередом и меняются в соответствии с внутренними и внешними условиями, как погода. Человек, который настойчиво добивается просветления, похож на того, кто хочет, чтобы небо всегда было ясным. Как только он видит маленькое облачко, он верит, что весь день будет плохая погода. Как только он чувствует малейшее недомогание, он говорит себе, что ему нехорошо и чувствует себя еще хуже.»

Моя жена открывала психиатрический центр для людей с психическими отклонениями. Однажды мы провели эксперимент. Мы пригласили людей на пикник, на котором каждый из нас должен был откровенно рассказывать обо всех «сумасшедших мыслях в голове». Группа из примерно 8 человек собралась за столом. Я начал рассказывать настоящую историю о том, как я ехал в машине на юг по двухполосной магистрали в Вермонт, примерно 20 миль от моего дома.

Уже смеркалось и я заметил фары машины, которая ехала навстречу. У меня возникла мысль:

«Если бы я повернул руль хотя бы на 2 дюйма, я мог бы быть мертв уже через несколько секунд.»

Я посмотрел на лица окружающих. На некоторых из них появилось удивление, даже шок от того, что у меня была такая мысль. «Что случилось?», - спросил меня тридцатилетний мужчина-шизофреник.

«Ну, просто я об этом подумал, а потом продолжил вести машину домой», - сказал я.

Для тех, у кого есть умственные отклонения, эта мысль была «симптом» - беспокойство о чем-то, что возможно требуется помощь специалиста. Люди с умственными отклонениями часто очень удивляются тому, что у нас остальных есть «сумасшедшие» мысли, появляющиеся время от времени. У нас есть мысли сексуального характера, мысли о супружеской измене, суицидальные мысли, вульгарные мысли, мысли о мести, величественные мысли - огромное количество мыслей, которые не имеют влияния, на то, что происходит вокруг.

Работа Морита дает большое облегчение, если мы смотрим на эти мысли как на то, что «с нами случается», подобно тому, как идет дождь или по двору дует ветер. В основном нас научили, что такие мысли «плохие» и нам нужно избегать их. Но попытки избавиться от них требуют огромного количества энергии и часто мы видим, что хотя мы можем сознательно переключать мысли в настоящем моменте, у нас мало или совсем нет контроля над теми мыслями, которые приходят в следующий момент. Даже мысль «Я не должен так думать о других. Я должен мыслить о других более доброжелательно» неподконтрольна, когда она впервые приходит.

Предположение Мориты - что наши мысли и чувства главным образом неподвластны нам - самое главное утверждение.

Принимайте ваши мысли и чувства

Вместо того, чтобы бороться с тем, что у вас в голове, просто примите это.

3. Действие и намерение

Давайте рассмотрим действие и намерение с точки зрения морит о терапии. Что такое намерение? Прямо сейчас я сижу на сайте института ToDo в Вермонте и я намерен встать и что-нибудь выпить. Итак, на самом деле мое намерение всего лишь мысль. У меня есть мысль, «Думаю, пойду на кухню и возьму холодный напиток». Также, может быть, я немного чувствую жажду. Но если вы посмотрите на меня в это самое время, вы даже не узнаете, что мне хочется пить, или о том, что я думаю пойти за напитком. Вы просто увидите меня, сидящего перед монитором ноутбука и печатающего время от времени.

Мое намерение очень личное. Вы его не видите и, возможно, оно никак не повлияет на окружающую обстановку. За мыслью «Я собираюсь пойти и взять попить» следует другая мысль о том, что я пишу, или о мухе у меня на запястье, или какой милый вид у моей собаки, которая лежит рядом, ни одну из которых мы могли бы принять за намерение. Единственное отличие мысли-намерения от других мыслей, состоит в том, что в ней присутствуют идеи о будущем действии. Заметьте, я сказал «идеи» о будущем действии.

Теперь я думаю, что встану и пойду, попью (еще не встал, но все еще думаю об этом). Теперь я перехожу к действию. Мое тело движется. С моим телом происходят кинестетические, химические и электрические преобразования. Моя собака также заметила мои движения, так что я уже оказал некоторого рода воздействие на окружающий мир. Я создаю трение и колебания деревянного пола под ногами, когда иду. Я даже могу убить живое создание (жучка), пока перемещаюсь с места на место. Если бы вы меня увидели, вы могли бы не знать, куда я иду, но вы точно знаете, что я иду. Мое действие заметный факт, который несомненно влияет на мое внешнее окружение.

В моритатерапии для нас очень важно определить разницу между мыслями (включая намеренные мысли) и действиями. Существует огромная разница между ними, такая же огромная разница между фотографией черничного пирога и настоящим черничным пирогом. Лично я бы предпочел один маленький кусочек настоящего пирога, чем фотографию целого пирога. Хорошие намерения – это прекрасно, но я бы предпочел маленькую порцию проявления сочувствия, чем полный склад идей о доброте. Намерения необязательно приводят к действию, и 92 процента (или даже больше) из нас знают это из опыта новогодних обещаний.

Я не думаю, что намерения не имеют значения, в некоторых случаях они, несомненно, приводят к действиям, возможно благородным или бескорыстным действиям. Но во многих случаях это не так. Намерение может повлиять на то, как мы действуем, хотя важнее может быть то, как наши действия влияют на намерения. Непременно мы должны отбросить мысли, что НАМЕРЕНИЯ, даже чрезвычайно сильные, четкие и многозначительные намерения обязательно приведут нас к действиям.

4. Что приводит к действиям?

Это вопрос на миллион долларов! Если бы мы могли действовать каждый раз, когда у нас возникает намерение, мы бы совершали великие дела! Хотя, возможно, и нет. Бывает, что у нас есть мысль с намерением и недостаток наших действий лишь нам на пользу. Представьте, что вы женаты и встречаете на конференции девушку, которая вам понравилась. Большинство мыслей, которые проплывают в голове:

Я позвоню в ее номер и приглашу на обед.

Думаю, завтра мы куда-нибудь сходим.

Я скажу ей, как она мне нравится.

Но вы так ничего и не делаете из того, о чем думаете и сохраняете ваш брак. Мы хотим вовсе не той волшебной таблетки, которая поможет нам следовать мыслям. Скорее мы хотим быть способными действовать или не действовать в соответствии со своими целями. Если одной из наших целей является оставаться здоровым, мы хотим иметь возможность принимать полезные для здоровья решения и развивать привычки, которые поддержат здоровыми наше тело и разум.

Некоторые писатели считают, что вы вознаграждаете себя, когда совершаете то, что, как вы знаете, должны. « *Если я буду медитировать каждое утро в течение недели, я награжу себя, схожу на массаж* » Иногда это может сработать, но это не поможет нам развить самодисциплину или целеустремленный подход к жизни. То же самое относится и к наказаниям, если мы не сделаем этого.

То, что мы действительно хотим сделать, это разработать естественный подход к осуществлению действий, которые необходимы в определенных ситуациях.

Моритатерапия – прекрасный подход, который поможет нам сократить

извинения, пояснения, и рассказы о том, почему мы не делаем то, что должны сделать в жизни. Это вдохновляющий метод, который дает нам решения, как отвечать на вызов вместо того, чтобы просто следовать чувствам.

Кайзен

В июне 2006, в возрасте 176 лет умерла Харриет, гигантская черепаха. Как отмечают репортеры, она была одной из нескольких тех гигантских черепах, которые Чарльз Дарвин собрал во время посещения Галапагосских островов. Харриет была слоновой черепахой. Она жила на острове с умеренно влажным климатом, где черепахи беззаботно проводили время, ползая по растущей вокруг них траве. У Харриет была кузина, которая называлась седлообразной слоновой черепахой. Панцири этих черепах имели такую форму, что благодаря которой эти черепахи могли вытягивать голову вверх и доставать растущие тут кактусы. Это являлось необходимостью, потому что климат на островах, на которых они жили, был намного суше и поэтому трава им не всегда была доступна.

Эта адаптация не прошла в один момент. Она длилась на протяжении миллионов лет. Это не тот срок, который подходит большинству из нас, когда дело доходит до необходимости изменить нашу жизнь. Мы хотим сбросить 20 фунтов не в течение года, а в следующем месяце. Мы хотим встретить кого-то и влюбиться в него или ее и иметь прекрасные романтические отношения и не когда-нибудь через 25 лет, а в течение следующих недель. Мы хотим достичь мастерства в боевых искусствах или в иностранных языках или в рисовании акварелью. Но это мастерство должно прийти сразу, а у нашего разума так мало терпения для постепенного изучения и последовательных изменений. До сих пор общий принцип того, что Дарвин назвал «градуализм» - постепенно увеличивающиеся изменения со временем - возможно, обнадешит некоторых из нас, кто соответствующим образом пытается и не добивается успеха в том, чтобы сделать огромные перемены в своих привычках и образе жизни.

Около 92% из тех, кто дают новогодние обещания, не сдерживают их. Так что, если у вас были ясные, здоровые намерения сделать что-то и вы так и не исполнили ваш долг, вы такой не один. К сожалению, наши нетерпеливые умы не в ладах с естественными законами Вселенной. Изменения это норма, а не исключение, но большинство изменений происходит постепенно, в течение долгого времени. Редко мы делаем большой скачок из точки А в точку Б за неделю или месяц. Большая часть изменений, которые происходят в нашем поведении, настолько постепенны, что мы почти не замечаем их, как мать может не заметить того, насколько ее ребенок вырос в прошлом году.

Непрерывное развитие

«Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага»

Лао Цзи

В Японии существует такой подход к развитию организации, который называется «Кайзен». Это характерное для Японии слово, которое означает «совершенствование», но обычно его использовали для описания программы организационного развития, которое основано на «постоянном развитии». Эта программа зародилась в эру экономического спада Америки и позже была завезена в Японию, т.к. США старались поддержать восстановление Японии после второй мировой войны. Одним из основных сторонников Кайзен был доктор В. Эдвардс Деминг, который был приглашен консультировать японцев по вопросам производительности и эффективности страны. В деловой среде некоторые из ключевых особенностей Кайзен – это непрерывное совершенствование, рабочее участие и гуманный подход к росту продуктивности.

В своей книге «Один маленький шаг может изменить вашу жизнь», психолог Роберт Мауэр высказался, что принципы Кайзен могут найти применение для личностных изменений. Основная стратегия состоит в том, что вы начинаете с того, что делаете одно маленькое изменение, и затем развиваете и развиваете это изменение до тех пор пока в конечном счете не придете к существенному прогрессу.

«Маленькие действия требуют совсем мало времени или денег, и они приемлемы даже для тех из нас, у кого нет достаточно крепкой силы воли. Маленькие действия обманывают наш мозг, который мыслит: О, это такое крошечное изменение, что это не проблема. Нет необходимости тревожиться. Здесь нет никакого риска неудачи или недовольства. Перехитрив страх, который являлся реакцией мозга, маленькие действия позволяют мозгу сформировать новые постоянные привычки с удивительной скоростью»

Роберт Мауэр

Стратегия Кайзен идет вне выявления, что вы действительно сделали что-то. Ведь то, что вам пришлось сделать, минимально. Предположим, вы пытаетесь привести в порядок ваш сад. Первый шаг может быть в том, чтобы выйти из дома и вырвать сорняк и посадить саженец помидора. Это кажется несущественно и это переломный момент. Начните с действий, которые настолько маленькие, настолько незначительные, что не вызовут

сопротивления, и нет причин откладывать или избегать эту задачу. Но кайзен – это постоянное совершенствование, так что на следующий день вы должны вырвать 3 сорняка и посадить 2 саженца. Через несколько недель вы закончите, получив огромный результат в вашем саду. Мауэр приводит пример того, как может работать Кайзен.

«Я видел людей, которые просто не хотят, не могут чистить зубы зубной нитью. Они знают, что они рискуют получить кариес или болезнь десен, и понимают, что должны выработать привычку пользоваться зубной нитью, но они не могут представить, как перевести это знание в действие. Итак, я попросил их чистить 1 зуб каждый день. Эти люди заметили, что этот незначительный шаг гораздо легче сделать. Через месяц после того, как они чистили 1 зуб каждый день, у них было: во-первых, один очень чистый зуб и во-вторых, привычка использовать эту глупую нитку.»

Кайзен состоит в том, чтобы делать изменения все время. Это персональная версия теории эволюции Дарвина. Это способ, которым мы накапливаем сбережения на банковском счете для разных целей. Это потрясающе, выиграть лотерею или угадать нужный скачок на фондовой бирже. Многие из нас хотят одержать такого рода моментальную победу, когда речь идет о потере веса, написании книги или обучении игре на музыкальных инструментах. Но если вы взглянете на реальность, вы увидите, что перемены чаще всего приходят постепенно.

Наши многолетние насаждения разрастаются, расширяя свою территорию на несколько дюймов каждую весну. Каждый год появляется новый участок зелени. И затем вспоминаем черепаху из известной басни – такая медлительная, но участвует в гонках. Маленькие, старательные медленные шаги – один за другим. Без скорости, без рывков, без бросков они приведут туда, куда хотите прийти. Маленькие шаги, но все время, постоянно. И, возможно, черепаший шаг и терпение позволят сделать что-то в течении жизни – за приличный возраст 176 лет для старой Хэрриет.

Жизнь не стоит на месте. Люди седеют или вовсе теряют волосы. Щенки вырастают. Дерево гниет. Пианино расстраивается, а металл ржавеет. Вулканы и землетрясения напоминают, что природа может сделать исключение для любого правила. Но для нас осознанные изменения могут требовать каких-либо простых, основных ингредиентов – наличие ясной цели, выявление, выполнение маленьких шагов, повторение этой формулы ежедневно и быть терпеливым.

Найкан

Последним составляющим элементом нашего психологического трио

является подход, называемый [Naikan](#), что означает "взгляд внутрь себя." Это способ саморефлексии, который уходит своими корнями в буддизм Шин из Японии. Найкан был разработан Ишин Исимото, бизнесменом и праведным буддистом, который хотел предложить процесс самопознания для людей в повседневной жизни.

Найкан обеспечивает систематический подход для размышлений над самим собой и нашими отношениями, которые помогают нам оценить, как о нас в настоящее время заботятся и поддерживают, оценить многое из того, что мы воспринимаем как должное в ходе обычного дня. Это также помогает нам узнать о том, какое влияние наша жизнь оказывает на мир вокруг нас. В сущности, мы увидим себя с точки зрения мира, а не себя самого.

Процесс отражения Найкан относительно прост. Он основан на трех вопросах:

(1) Что я получил от ___?

(2) Что я дал ___?

(3) Какие неприятности и трудности я причинил ___?

Эти вопросы лежат в основе для размышлений над отношениями с родителями, друзьями, учителями, братьями, сестрами, коллегами, детьми и партнерами. Мы размышляем над этим, отвечая на эти вопросы в течение определенного периода времени. Период времени, может быть коротким, например, день или длинным как три - четыре года.

Мы обычно рассматриваем самоотражение или самоанализ как противоположность действию. И когда я впервые открыл для себя Найкан, я никогда на самом деле не рассматривал его как то, что имеет отношение к действиям в моей жизни. Но теперь я считаю, что это очень актуально в своем влиянии на действия, которые мы предпринимаем, и как мы поступаем по отношению к другим.

Рассмотрим историю молодого человека, которому предстоит окончить среднюю школу. Тем не менее, в своем последнем семестре в школе он принимает глупое решение, которое потенциально может причинить ему столько неприятностей, что он не закончит школу, что приведет к тому, что он не поступит в колледж. Учитель, который был его наставником в последние несколько лет, предпринимает меры и вмешивается. Его вмешательство

позволяет молодому человеку уладить неприятности, которые он спровоцировал и избежать серьезных последствий, которые ждали бы его в противном случае. Молодой человек испытывал одновременно облегчение и благодарность, и, после окончания школы, он пишет себе письмо. В письме он описывает доброту этого учителя, и то, как его вмешательство позволило ему закончить школу. Затем парень поступает в колледж и оканчивает его спустя четыре года.

После окончания колледжа, он возвращается домой. В одно летнее утро он с чашкой кофе принялся составлять список вещей, которые он должен сделать в этот день. Есть дела, по которым нужно сходить, и кое-что купить, несколько звонков старым друзьям, и т.д. Его мать попросила его очистить коробку бумаг, которые были на втором этаже в шкафу. Он решает потратить несколько минут, перебирая бумаги, и натывается на письмо, которое он написал о помощи своего бывшего учителя. Это вызывает очень сильные эмоции и он понимает, что он не виделся со своим учителем на протяжении многих лет. Таким образом, он решает, что одним из дел, которые он должен сделать, будет попытаться связаться с его учителем и поинтересоваться, сможет ли он с ним пообедать.

Нет ничего драматического в этой истории. Она просто о ком-то, кто вспомнил о добром деле, которое было сделано для него, и, как следствие, он хочет сделать что-то взамен. Тем не менее, если его старое письмо не напомнило бы ему об этом, у него никогда бы не возник интерес найти своего старого учителя.

Найкан – это уникальная система напоминания. Размышляя над нашим прошлым (возможно, только о том, что было на прошлой неделе), мы вспомнили о чем-то, что должны сделать для кого-то, кто поддержал или помог нам. Итак, Найкан имеет отношение к действию, потому что это может повлиять на то, какие действия мы выбираем и когда мы их предпримем. Я знаю людей, которые прошли уход в Найкан (одна неделю с 100 часов саморефлексии) и в результате написали благодарственные письма их папам, нашли время, чтобы посетить их стареющих мам или погасили долги, просроченные на многие годы.

Найкан влияет не только на то, что мы делаем, но также на наше отношение к тому, как это делать. Иногда, мы сталкиваемся с проблемами в нашей жизни, которые требуют много времени и усилий, сбивают с толку и истощают наши эмоциональные силы. В таких ситуациях, мы можем чувствовать себя очень одиноко и даже злиться на то, что приходится иметь дело с проблемой. Моей коллеге Джули пришлось быть основной сиделкой для ее 88-летней матери. Ей приходилось ночевать у ее мамы дома несколько ночей в неделю, готовить ей, убирать и даже менять маме подгузники. Она регулярно выполняла Найкан саморефлексию на протяжении многих лет. Она сказала

мне, что время от времени она сердилась на то, что приходится тратить так много времени, заботясь о ее маме.

Однако она добавила, что когда сил не хватало, она размышляла по методу Найкан о том времени, когда она была ребенком, она подсчитала, сколько ее мама сменила ей подгузников. Она сказала, что когда она сравнила это с количеством подгузников, что она заменила маме, то это даже не дошло до 10 процентов. Тогда она почувствовала, что благодарна, что теперь у нее есть возможность отплатить своей маме, пусть хотя бы таким небольшим способом, за заботу, которую она получила в детстве. Вместо того, чтобы обидеться, Найкан помог ей принять позицию любви и заботы о матери.

Найкан помогает оценить поддержку, которую мы получаем, даже когда думаем, что мы действуем в одиночку. Наши размышления показывают присутствие неодушевленных предметов или инструментов, которые помогают нам в нашей работе. Когда мы убираем комнату, мы благодарны, что у нас есть тряпки, полотенца, веники и совок, моющее средство и пылесос. Мы на самом деле никогда не делаем работу самостоятельно, мы всегда являемся частью большой команды, видимой или невидимой, это дает возможность делать то, что мы делаем.

По мере того как мы стареем, мы замечаем, что объем наших физических действий постепенно уменьшается. Со временем у нас стало меньше способности двигаться быстро, меньше сил, чтобы поднимать тяжелые предметы. Даже способность видеть то, что мы делаем, может снижаться. Это неприятное открытие, но большинство из нас с этим согласятся. В возрасте 25 лет нас возмущает, что надо убирать в гараже. Но в возрасте 85 лет, мы были бы рады иметь силу и выносливость, чтобы просто сделать это хотя бы еще один раз. Рефлексия может помочь нам оценить способность делать свою работу и включить это чувство признательности собственно в саму работу. Это означает косить газон и быть благодарными косилке для газона и даже тому, что обладаете способностью ходить назад и вперед, нажимая на косилку - это то, что саморефлексия предлагает нам. Это способ действий, который выходит за рамки простого отмечания выполненных дел в нашем списке.

Морита-терапия, Кайдзен, Найкан - каждый из этих методов дает нам некоторую мудрость о том, что следует предпринять и как принять это. Они, как три мудрых старых учителя, предлагающих руководство, когда мы пытаемся сделать что-то значимое в нашей жизни.

Бездействие

Решить не значит сделать

Вы бывали когда-нибудь в затруднительном положении и после рассмотрения разных альтернатив и возможностей, вы наконец-то решили, что нужно сделать?

Это случается со мной часто. Я пытаюсь решить, где провести недельный отпуск в августе. Я пытаюсь решить, какой сайдинг сделать построенному на холме чайному домику ToDo института. Я решаю, какой тип программной платформы лучше для веб-сайта. Скажем так, я смотрю на прошедший день и составляю список того, что я сделал:

Решил отправить девочек в лагерь активного отдыха вместо футбольного лагеря.

Решил починить мой старый горный велосипед вместо того, чтобы покупать новый.

Решил не покупать девочкам батут (скорее всего он им не понравится).

Решил, какую ограду поставить, чтобы отделить сад от дороги.

Решил постараться организовать обед недалеко от Вудстока, Вермонт, с нашей старой подругой Катти, пока она там временно работает.

Решил отправиться в магазин строительных материалов в субботу и купить кое-какие материалы, ведь мне нужно закончить новую стену, которую я начал строить в прошлом году.

Вау! Я действительно сегодня много сделал!

Ну да, кажется, так и есть. Есть некоторые решения, которые крайне важные и требуют тщательного обдумывания. Попытка принять решение о соответствующей программной платформе и дизайне вебсайта - очень важна. Помню, когда мы пытались решить, усыновлять ребенка или нет. То решение перевернуло мою жизнь.

Но мы не должны путать принятие решения и действие. Если вы посмотрите на меня, когда я принимаю решение, чаще всего вы увидите, что

Я ПРОСТО СИЖУ

Может, я ищу что-то на сайте или изучаю участки земли, но вы увидите, что на самом деле я совсем немного делаю.

И, это важно, в действительности между тем что было до, и что стало после принятия решения

НЕТ НИКАКОЙ РАЗНИЦЫ

До тех пор пока я не осуществляю какие-нибудь конструктивные действия, я не изменю действительность моей жизни или окружающего меня мира вовсе, просто принимая решение. Может показаться, что это прогресс. Это действительно похоже на прогресс. Но помните, это заблуждение, потому что так много мыслей и энергии ушло на это решение, а я могу в один момент изменить его. Я просто думаю: «Нет, я думаю надо сделать что-то другое вместо этого»

Итак, я принял два решения, но все еще никаких изменений.

Так что, пожалуйста, будьте осторожны, когда думаете, что делаете что-то, пока принимаете решение. На самом деле, это просто кое-какие мысли. *Написанный первый параграф книги или посаженный в саду базилик или заполненные документы в департаменте усыновления в Китае или десятиминутная езда на велосипеде. Это действия. Это и есть те вещи, которые создают колебания нашей жизни и даже окружающего мира.*

И эти колебания могут перебросить вас во времени и пространстве, поскольку меняют вашу жизнь самым непредсказуемым образом.

«Рассмотрите последствия жизни, в которой у вас не было силы, внимания или целеустремленности сделать то, что сказали. Представьте, как много раз ваше мудрое я принимало решение об определенном направлении действий, только чтобы свернуть с выбранного курса под воздействием спонтанного желания. Есть только беспомощность, растерянность, неудовлетворенность качеством такой жизни.»

Дан Росентал

Просто желания сделать что-то недостаточно

ШИНИЧИ СУДЗУКИ

Люди в Японии сразу по окончании второй мировой войны жили бедно.

Зимы в Матсумото были суровыми, и иногда температура падала до 13 - 18 градусов ниже нуля по Цельсию. В один из таких дней моя сестра вернулась из поездки и, стряхнув с себя снег, она сказала: «На этом ужасном холоде я видела раненого солдата, который стоял на мосту Хон-мачи и просил милостыню. Он стоял там и весь дрожал под валящим снегом, и никто не бросал деньги в коробку у его ног ... Я хотела пригласить его посидеть у нашего котатсу в нашей теплой комнате и напоить чаем.»

Я сразу ответил: «Ты просто хотела и все?»

Она ответила да, и вдруг выбежала на улицу. Я нагрел комнату, пошевелив огонь в котатсу, достал печенье, которое кто-то прислал мне в подарок, и стал ждать. Спустя примерно полчаса моя сестра вернулась с побелевшим раненым солдатом. «Эта леди настаивала...» начал он оправдываться.

«Прошу вас, пожалуйста, давайте же, заходите.» Койи и я провели его к котатсу и усадили рядом с собой и разговаривали о разном. Наконец, он спросил меня во второй раз «Почему вы так добры ко мне?»

«Моя сестра случайно увидела вас», - ответил я, - «и настояла на том, чтобы пригласить вас к нам»

«Впервые кто-то это сделал... и сегодня так холодно и жутко.», - сказал он.

Он рассказал нам о том, что пережил на войне, и как он переходил с места на место, собирая деньги для раненных солдат, и мы говорили и говорили целых три часа, пока он не отогрелся. Затем он поднялся, сказав, что ему надо в Нагано. Перед дверью, невзирая на его возражения, что я и так был с ним слишком добр, я положил немного денег в его коробку, при этом пошутив, что это компенсация за то, что я заставил потерять прибыль за полдня, кроме того, это не его личная коробка, и он не имеет права отказываться.

Позже моя сестра сказала мне: «Ты преподал мне отличный урок». На самом деле, это было наше первое упражнение в «Если хочешь сделать что-то, сделай».

Многие люди часто думают «Я бы хотел это сделать». Мы все способны так думать. Но часто на этом все и заканчивается, и людей, которые в самом деле эти мысли воплощают, совсем немного. Я понял, что был одним из тех, кто просто думает о том, чтобы сделать что-то и сделал вывод:

«Никакой заслуги нет в том, чтобы просто думать о том, чтобы сделать что-то. Результат такой же, как если бы я не думал об этом.»

Только выполнение действия имеет значение. Я заведу привычку делать то, что у меня в голове»

Почему так много людей думают о том, что сделать, но не делают это. Почему им не хватает силы воплотить в жизнь то, о чем они думают? Если просто думать об этом, шансы ускользают. С тех пор как они были детьми, родители указывали им на то, что надо сделать это и то. В них выработалось сопротивление и нежелание делать так, как им говорят, или они просто избегают того, что надо сделать любыми возможными способами. Привычка сопротивляться остается в подсознании до тех пор, что они не могут выполнить сразу даже то, о чем сами думают. Они могут думать, что что-то стоит сделать, но убеждены в том, что невозможно сделать это просто и естественно. Таким образом, люди теряют многое.

«Мы должны были это сделать. Такая прекрасная возможность была, но мы ее упустили.» Потому что они не способны претворить мысль в действие, теряя время раз за разом, так судьба никогда не улучшается. Шанс выпадает каждому. Да, шанс выпадает, но мы не используем его. Не рассчитывая на него, мы отказываемся о него.

«Я должен написать письмо», "Я должен ответить на письмо." Если вы так думаете, напишите сразу. Вы ничего не делаете в это время, а просто думаете, вы будете ждать и сделаете это позже. Даже небольшими задачами не следует пренебрегать, а завершать сразу. Очень важно уметь это сделать сразу. Люди, которые многое сделали, справляются с этим потому, что они имеют возможность сделать то, что надо сразу же, каждый раз прямо здесь и сейчас. Если вы перенесли задачу на другое время, вы никогда не выполните ее, потому что «в другой раз» будут другие задачи. Следовательно, вы в конечном итоге ничего не сделаете и станете человеком, который откладывает дела на потом. Время не ждет, но большинство людей так не в состоянии что-либо делать сразу.

Привычка действовать - это, я думаю, самое главное, что мы должны выработать. Успех или неудача зависит на самом деле только от этого. Так что же нам делать? Мы должны сделать ее второй натурой, чтобы превратить наши мысли в действия. Начните сейчас, сегодня. Правда, это легче сказать, но чем больше вы это делаете, тем быстрее это войдет в привычку. Это обязательный навык. Узнать что-то и не применять это на практике является слабым местом, знание - это лишь знания, и не надо путать их с возможностью и умением. До тех пор пока знания не станут неотъемлемой частью способности или навыка. Есть много людей, которые знают много о бейсболе и могут критиковать игру. Однако, зрителю не хватает интуитивных навыков, суждений и физической координации опытного игрока.

Здоровое общество не построено людьми, которые просто думают о том, что правильно делать. Нам нужны люди, способные действовать как опытный игрок в бейсбол, люди с различными глубокими навыками.

Давление не доведенных до конца дел

ТРУДИ БОИЛ

В последнее время создается так много шумихи вокруг стресса, и после прочтения нескольких статей на эту тему, я пришел к выводу, что единственный верный способ увеличить уровень стресса – это почитать о нем. С диабетом, сердечными болезнями, язвой, гипертонией, сексуальной дисфункцией и ослабленной иммунной системой, которые он провоцирует становится просто страшно жить в мире все больше и больше наполненном стрессами. Большинство из нас постоянно заняты, и на все нужно время, деньги и творческий подход, это оставляет так мало для маневра. Какие шансы у нас избежать стресса? Неужели у нас недостаточно всего необходимого, чтобы справиться с повседневной жизнью?

Доктор Ганс Селье, ведущий специалист по стрессу, утверждает, что мы не только хорошо вооружены всем необходимым, чтобы справиться с ежедневными стрессовыми ситуациями, но что более важно, мы можем использовать наше поведение, чтобы уменьшить причиненный нам вред. «Стресс придает вкус жизни», - говорит он, - «и возникает как от приятных, так и от неприятных занятий». Наша цель не в том, чтобы освободиться от всех стрессов – это будет означать смерть, но скорее в том, чтобы научиться жить так, чтобы минимизировать вред, причиняемый стрессом.

Какой же подход предложил Селье? Это не обычные меры снижения стресса, которые так широко разрекламированы, его инструкции больше похожи на основной код повседневной жизни:

знание своей долгосрочной цели

работа для служения какому-либо делу, по причине которую вы можете уважать

пытайтесь жить и работать в среде соответствующей вашим собственным ценностям

развивайте психологию благодарности

меньше промедлений – они могут быть опасны

мышечная активность для облегчения чувства неудовлетворенности
понимание того, что бесцельность становится причиной стресса
работа над собой – хорошая и основная жизненная необходимость

Треугольник стресса

Для меня самым большим давлением является невыполнение задания, которое я себе поставил, или то, что я сразу не довожу его до конца. Давление усиливается, когда я беру на себя больше, чем могу сделать за выделенное время. И последняя составляющая моего, как я его называю «треугольника стресса», это игнорирование всего в течение последних 60 секунд.

Как я позволяю случиться этому контролированному стрессу? Если честно, я иногда отдаюсь во власть своих чувств. Одним из труднейших уроков, которые я выучил, состоит в том, что гораздо чаще мне не нравится делать большинство из того, что надо сделать. Я не просто говорю о чистке унитаза или уплате налогов. Я имею в виду те вещи, которые я искренне желаю сделать, такие как написать письмо, подготовительные курсы, изучение каллиграфии. Я до сих пор не ощутил нужное настроение, чтобы рано утром встать со своей удобной кровати в пасмурный дождливый день и приступить к достижению своих целей. «Писательские чувства» не овладевают мной, пока я не начинаю на самом деле писать.

Задумываясь над тем, почему я не чувствую удовольствия, делая то, что как я сказал, я хочу сделать, все еще каждый раз ловлю себя на мысли, как же здорово обычно себя чувствуешь, когда наконец сделал это, и это совершенно верный способ, чтобы отвлечь меня от попыток перейти к следующему делу. Нет ничего, чем бы я заменил «принятие своих чувств» (кроме лени, или тоски, или страха, что иногда случается), «понимание моей цели» и затем «ВЫПОЛНЕНИЕ». Мой стресс сопровождает меня с того самого момента как я начал дело и до того как я иду спать, удовлетворенный от того, что выполнил дело.

Деньги и стресс

Другим довольно важным источником стресса являются проблемы с деньгами. Поскольку их или надо слишком много, или их не хватает, но именно их недостаток я считаю более сложной проблемой. Приспосабливание к

постоянно снижающемся доходу может привести к неудачам и привыканию. Тем не менее, легче знать где я нахожусь, чем обманывать себя, притворяясь, что на самом деле все не так. И я могу успокоить себя даже больше, если я буду тратить меньше, чем зарабатываю. Как советовал герой романа Чарльза Диккенса мистер Микобер Дэвиду Коперфильду: «Ежегодный доход двадцать фунтов, ежегодный расход девятнадцать фунтов, девятнадцать шиллингов, шесть пенсов, и в итоге — счастье. Ежегодный доход двадцать фунтов, ежегодный расход двадцать фунтов шесть пенсов, и в итоге — нищета.»

Финансовая грамотность и снижение стресса идут рука об руку. Я снова возвращаюсь к основам: Признаю свои чувства (все эти бесконечные желания), знаю мою цель (жить в рамках бюджета) и делаю то, что должен делать. Понимать мою цель и придерживаться ее не означает довольствоваться меньшим, это означает стать стабильным. Я уделю особенное внимание ежедневным расходам. Возьмем, к примеру, приготовление еды. Я больше не спрашиваю себя «Что бы мне хотелось съесть сегодня?», а скорее «Что бы мне сегодня приготовить вкусного и полезного экономичным способом?» или «Что есть в холодильнике, что нужно съесть сегодня?». Научившись готовить вкусный обед без изысканных ингредиентов, вы станете более искусным и творческим, и это больше, чем просто еда для тела.

Отношение и действие

Моя мама никогда не говорила со мной о стрессах, только об обычных житейских трудностях. Она относилась к преградам как к возможностям. На мои жалобы она с нежностью отвечала вроде «Умение решать проблемы сейчас – это способ обретения уверенности в решении более сложных проблем, когда ты уже будешь жить самостоятельно». Одним из ее любимых афоризмов был «Важно не то, что происходит с тобой в жизни, а твое отношение к этому и то, что ты с этим сделаешь». В мои 68 лет я знаю по опыту, то что она говорила много лет назад - правда. Ее простой совет уберег меня от многочисленных походов к психиатрам.

Несколько лет назад, когда моя 23-летняя дочь училась на последнем курсе университета, она позвонила мне в слезах после серьезных разногласий со своим парнем. Разрыв был неизбежен, надвигались выпускные экзамены, а она была так подавлена, что не могла учиться. «Что я могу сделать?», - плакала она. Я послушал, задал несколько вопросов, выразил сочувствие и затем использовал философский совет моей мамы. Я спросил, порядок ли у нее в комнате. Она ответила – нет. Я посоветовал ей убраться в комнате, прежде чем мы продолжим разговор, а потом перезвонить мне. Она перезвонила через 45 минут и сказала, что чувствует себя намного лучше, не так расстроена и вполне может взяться за учебники.

Уборка в вашей комнате – это не чудодейственное лекарство от эмоциональных страданий, но наведение порядка и физическое напряжение на время помогают отвлечь внимание. Когда меня переполняют эмоции, интенсивные физическая активность помогает уменьшить мой уровень стресса. *«Физическая активность дает передохнуть вашим мозгам»,* - говорит доктор Селье, и *«помогает перестать переживать о беспокоящей вас проблеме»*.

Мы часто слышим жалобы на недостаток времени, но доктор Селье предостерегает нас не поддаваться этому искушению. Отсутствие цели и промедление становятся причиной разочарований и стресса от разочарований намного чаще, чем поражения, вызванные чрезмерной мышечной активностью или захватывающей умственной работой. В сегодняшней нашей культуре, основанной на эго занятости, я тем не менее полагаю, что «недостаток времени» также выражает необходимость меньше отвлекаться. Естественное желание - сконцентрироваться на одной задаче в единицу времени. И часто это в нашей власти.

К примеру, предположим, ответственное использование слова НЕТ. Я всегда говорю ДА, в широком понимании этого слова, пока я не понял и не убедился на опыте, что в мире, полном возможностей для удовольствий, цели и благородства нам стоит выбрать, когда сказать да, а когда *«Спасибо за предложение. Я польщен, но не сейчас. Сейчас моя тарелка полна и до тех пор, пока что-либо не уйдет, в ней нет места, для чего-либо еще»*. Эти слова, сказанные мне 20 лет назад Барбарой Сара, другом и коллегой, помогли мне очень сильно в медленном процессе осознания того, когда моя тарелка переполнена, и что не всегда «да» это подходящий ответ.

Моменты размышлений

Я по-прежнему считаю полезным обернуться назад и поразмыслить о своей жизни, и, как однажды сказала мой друг Джули Грофф, *«Трудно чувствовать себя напряженным и благодарным одновременно»*. По правде сказать, нас постоянно кто-то поддерживает.

Специфика практики Найкан в том, что когда я честно и искренне ею занимаюсь, она указывает мне на более широкую картину реальности, а не только на те части, которые удовлетворяют моему собственному видению. Например, когда меня напрягают проблемы, самоанализ Найкан помогает увидеть, как я теряю деньги и время, помогает расставить приоритеты, взять под контроль текущую ситуацию. Также я вижу поддержку, которая постоянно растет в той или иной форме. С этим практическим самоанализом против моих собственных стандартов, вскоре становится очевидно, что я получил от мира больше, чем я отдал ему, и чем вообще когда-то смогу вернуть. Это знание

часто открывает мне другие перспективы относительно моей текущей проблемы и перенаправляет мое внимание к какому либо действию а не простому беспокойству.

Заключение

Моя жизнь, как и у большинства из вас не без стрессов. Тем не менее, когда я живу целеустремленно и от всего сердца, моя повседневная жизнь больше наполнена приятными моментами, и я не считаю, что должен определять все остальное как трудное или нет. Это просто означает реагировать нужным для следующего момента образом. Когда я переживаю признаки стресса, таким облегчением является наблюдать, как некоторые из моих трудностей проходят с течением времени, некоторые - путем тренировок, другие - после размышления, но большая часть от правильного рассмотрения того, что мне нужно сделать в жизни, и на что мне не обращать внимания, и делаю это. Это действительно заставляет почувствовать облегчение.

Цена, которую заплатили другие

ЛИНДА АНДЕРСОН КРЭЧ

Трудно меняться. На самом деле поразительно трудно. Даже когда мы совершенно ясно понимаем, что нужно изменить то, как мы живем, нам, возможно, гораздо легче вернуться к старым привычным делам в мгновение ока. Наша обстановка неудовлетворенности формировались годами. Это не просто.

Возьмем, например, откладывание дел на потом. Многие из нас предпочитают терпеть личные последствия и беспокойство, которые были вызваны откладыванием, чем столкнуться с неудобством и трудностями из-за изменения нашего пути. Прекрасно. Это наша карма. Это наша жизнь. Это наш выбор, правильно? Да, выбор ложится на наши плечи, и это нам его делать.

Последствия этого выбора, тем не менее, имеют другое значение. Часто мы не только становимся жертвами наших безответственных решений и плохой организации своего времени, наши ежедневные дела или неделания влияют на тех, кого мы знаем и даже никогда не знали. Что иногда нас задевает, так это то, что мы осознаем насколько это правда. Эта правда может побудить нас оставить зону комфорта таким образом, как не смогли бы наши собственные личные страдания. Разве это не здорово? Напоминание о том, что ты влияешь

на других, в решающие моменты может помочь нам создать другую историю и для нас.

Стремление

Возможно, мы не начали достаточно рано. Возможно, мы переоценили время, которое это займет. Возможно, мы были растеряны или устали, или просто не в настроении. В конечном счете, мы сделали то, что было нужно, но сделали это не вовремя.

Если мы опоздали с заданием или проектом, есть очень хороший шанс, что в решающий момент или день мы начнем разгон нашего мотора в попытке наверстать упущенное время. И во время этих моментов ускорения, когда мы пытаемся втиснуть работу в те небольшое время, которое осталось, наши отношения с другими могут стать натянутыми и хрупкими.

Незначительные трудности, такие как непредвиденные обстоятельства или заминки, могут в результате спровоцировать нехарактерные разногласия с другими. Несдержанность легко может заразить и окружающим будет трудно расслабиться. Проблемы в общении также, вероятно, могут случиться из-за нашей спешки, так как наши слова и тон голоса могут стать более нетерпимыми. Очень трудно составить хорошую компанию, когда мы измотаны.

Последствия спешки, чтобы закончить к сроку, как мы можем увидеть, по иронии судьбы станут новыми дополнительными проблемами, связанными с недостатком времени для нас, для других и для дела в целом. Во время гонки за потерянным временем мы сталкиваемся с состоянием дел, которые мы создали в спешке. Если мы не выделили достаточно времени на сборы и подготовку на выходных, например, по возвращении домой мы можем обнаружить беспорядок, который был сделан в последние минуты приготовлений. Чем больше мы торопимся, тем больше мы полностью сосредотачиваемся на цели и пренебрегаем всем остальным.

И недобросовестность, которая становится результатом всей этой спешки, может принимать разные формы – мы можем положить ключи не на место, пролить кофе, забыть телефон или слишком быстро вести машину. Многие несчастья могут случиться в попытках вернуть несколько лишних минут и достичь цели вовремя.

Ожидание

Есть такой контрольный тест. Что дольше – 15 минут ожидания кого-либо, кто опаздывает, или 15 минут, которые вы заставляете ждать себя? Объективно это один и тот же отрезок времени, но когда вы направляетесь на жизненно важные для вас переговоры и прибыли на место вовремя (оставив при этом множество других незавершенных дел), вам может быть неприятно осознавать, что кто-то другой не может, или не хочет сделать то же самое.

Когда мы заставляем других ждать, мы не уважаем их жизнь. И время – это наибольшая ценность, которая есть у каждого из нас. Даже если они были снисходительны, ожидая нас, даже если они использовали с толком свое время и минимизировали неприятности, которые они испытывали, мы все равно украли часть их жизни.

Домино

Думаю, однажды я задержался дома, отправляясь рано утром к стоматологу. Я надеялся, позвонить ему из машины, чтобы он смог соответственно спланировать свое время, но уже в машине обнаружил, что телефон сел. К тому же я неожиданно застрял в пробке, связанной со строительными работами на дороге, и это еще больше меня отбросило назад. Я достаточно сильно опоздал, когда пришел к стоматологу.

Мы никогда не осознаем, как наше опоздание касается окружающего мира. Мы не видим воздействие, которое оно причиняет другим людям в течение дня. Возможно, я стал причиной проблем для дантиста, создавая напряженность или заставляя ждать его других пациентов, что принесет вред его репутации. Возможно я заставил ждать других пациентов, которым надо было возвращаться на работу, что могло повлиять на их коллег и клиентов. Как домино мы можем касаться друг друга своими опозданиями и, посылаем волны воздействий, которые мы можем никогда не увидеть, даже не смотря на то, что можем привести в движение цепь события й .

Карма незаконченных дел

Итак, мы рассмотрели, к чему приводит то, что мы делаем дела не вовремя. А как насчет того, к чему приводит то, что мы не делаем их вовсе?

Как минимум, в некоторых случаях, кто-то другой сделает, то, чего я даже не собирался делать. Если речь идет о бытовых повседневных делах, как например вынести мусор или отнести белье в прачечную, то можно было бы переложить это на супруга или детей. Если же речь идет о рабочем проекте, то

коллега мог бы добавить это в свой и так длинный список задач. В большинстве случаев, мы причиним меньше беспокойства другим, говоря «Нет» сразу, чем взяв на себя ответственность и в конечном счете так и оставив дело невыполненным. Это жестко. Это требует хорошего, ответственного, естественного решения, которое бывает трудно принять. Хорошие намерения не смягчают вред, от того, что мы не довели дело до конца. В некоторых случаях дело просто остается невыполненным, и на его месте вырастают чувства обиды, отчаяние и разочарование.

Извинения

Неважно, как любезны мы можем быть и какие благие у нас намерения, мы всегда будем уязвимы к тому, что выходит из-под контроля и непредсказуемо. Не подконтрольные нам обстоятельства могут произойти, когда мы меньше всего этого ожидаем, и вмешиваются в наш прекрасный план. Мы так быстро теряем контроль. Случаются и уважительные причины.

Вот почему нам нужно планировать насколько это возможно непредвиденные обстоятельства. Мы не можем предугадать всего, но кое-что мы можем предвидеть. Если мы оставляем 22 минуты на расстояние, которое занимает 22 минуты, мы не ожидаем непредвиденных обстоятельств. Если мы откладываем на последний момент, это неизбежно приведет к тому, что вам придется оправдываться. Ожидание до последней минуты заведомо проигрышный вариант.

От нас зависят другие люди, хотим мы того или нет. Мы все зависим друг от друга, строя нашу жизнь, семью, и общаясь вместе. Поэтому, если мы не вносим свой вклад, на холсте жизни образуются белые пятна. Если у нас действительно есть уважительная причина, это не поможет тем, кто по ту сторону равенства, кто находится под влиянием результатов сложившейся ситуации.

Лучшее, что мы можем сделать – это извиниться, увидеть, чему это нас научило и двигаться дальше. Итак, что я узнал? Принимать более рациональные решения. Определить, что заняло больше времени, чем я рассчитывал. И соответственно спланировать свои действия. Если я не выполню эти корректировки, другие будут продолжать нести со мной груз этой ошибки.

Так что давайте разоблачим демонов. Будьте с ними настойчивы. Помните о их влиянии на других. Помните как коротка жизнь. Посмотрите на большую картину. Примите действия и сделайте то, что должно быть сделано.

Начало действия

Начните прежде чем будете готовы

СТИВЕН ПРЕССФИЛД

Не готовьтесь, начинайте.

Помните, наш враг – это не недостаточная подготовка, это не трудности проекта или состояние рынка, или пустой банковский счет.

Наш враг – это сопротивление.

Этот враг – это шепот в нашей голове, который, если мы ему позволим слишком много ждать, начнет производить извинения, отговорки, откровенные оправдания и миллионы причин, почему мы не можем/не должны/ не хотим делать то, что, как мы знаем, нужно сделать.

Начинайте, прежде чем будете готовы.

Хорошее случается когда мы начинаем действовать до того как готовы. Мы полны решимости. Наша кровь закипает. Отвага рождает отвагу. И Боги – завидуют нашей дерзости. В. Х. Мюррэй сказал:

«Пока не принято окончательное решение, есть неуверенность, возможность отступить, всегда безрезультатно. Но решая полностью отдаться делу (и творению), есть одна простая истина, игнорирование которой убивает бесчисленное множество идей и отличных планов: в тот момент, когда ты решишься полностью посвятить себя своему делу, Провидение оказывается на твоей стороне. Целый поток событий исходящий от решения, идет на пользу в виде всяких непредвиденных случаев и встреч и материальной помощи, о которой никто не мог мечтать, появятся на его пути. Я испытываю глубокое уважение к одному из куплетов Гете:

«На что бы ты ни был способен, о чем бы ты ни мечтал, начни осуществлять это. В смелости есть гениальность, сила и даже волшебство.»

Начни сейчас.

Ясность

Лучше иметь ясность прежде, чем ты начнешь,

Но еще лучше начать, прежде чем ты получишь ясность.

В курсе «Действие», который я преподаю онлайн, первый шаг – это выбрать что-либо, над чем вы хотите поработать, что-то, что требует «Действия». Я недавно опубликовал несколько тем для обсуждения с участниками. Такие вопросы как

«Почему это важно?» и «От чего я готов отказаться?»

Когда я начал работать над этой книгой, я встретился с редактором, который помогает мне и моей жене (тоже моему редактору), чтобы обсудить «видение» книги. Я не хотел писать просто еще одну книгу о том, как доводить дела до конца. Я не хотел сделать книгу, наполненную системами о составлении списков и расставлении приоритетов. В моем представлении было создать книгу, которая была бы основана на восточной мудрости и была бы и вдохновляющей и практичной одновременно. Что-то, что было бы коллажем из цитат, анекдотов, историй и так далее. Всего один час обсуждений методом мозгового штурма и разговоров с другими помог мне выяснить, что должна представлять из себя эта книга. Легче работать над чем-то, о чем у тебя есть ясное представление. Так легче не сбиться с пути.

Но иногда вы не можете получить ясность, даже если стараетесь. У вас есть какие-то общие идеи о чем-то, что вы хотите сделать. Возможно, речь идет о смене работы, какой-нибудь волонтерской деятельности. Возможно, вы хотите сделать что-то творческое, но не уверены что именно. Возможно, вы хотите, чтобы у вашей семьи были «взгляды на жизнь», но вы не знаете, что именно это означает и что должно включать. Итак, ясность действительно вам недоступна. Что вам делать?

Идите вперед и начинайте действовать. Начинайте без ясного представления. Сделайте какие-нибудь маленькие шаги. Изучайте, исследуйте, ищите возможности, просчитывайте, говорите с людьми, и ... если все это возможно – испытайте в реальной жизни. Будьте как повар, которому надо

приготовить блюдо, но он не знает, что он пытается сделать. Просто начните готовить и пробовать. Добавьте немного перца, еще немного моркови. «ОК, это не совсем то, чего я ищу. Что мне добавить, чтобы исправить?» в худшем случае – выбросьте это на помойку и начните снова. Будьте готовы к неудаче. И учитесь.

Проблема в том, что большинство из нас ассоциируют ясность с размышлением. Мы представляем Эйнштейна, как он проводит дни, исписывая доску сложными уравнениями. Это может сработать и с вами, если вы физик или математик. Но в реальной жизни, это просто сдерживает нас. Это удерживает нас от движения вперед и действия.

Действие это не то, что происходит, когда приходит ясное представление. Действие – это способ выяснить.

Так что определяйтесь и делайте следующий шаг. Или сомневайтесь, и все равно делайте следующий шаг. Даже если у вас есть на старте ясное представление, то в конечном счете вы будете стремиться к чему-то, что совершенно собьет вас с толку. Жизнь непредсказуема. И пусть вас это не беспокоит.

Промедление под видом занятости

Мастер медитации Экнат Исваран говорит о том, как у людей появляется энергия только если речь идет о том, что им нравится. Если вам нравится рисовать или играть музыку или читать хороший роман, вы можете раствориться в том, что вы делаете и заниматься этим часами. Но если задача вызывает у вас противоположную реакцию, если вам не нравится это – тогда даже пятиминутный разговор по телефону или десять минут для написания письма кажется невероятно сложной проблемой. Тогда мы делаем, все что угодно, чтобы избежать этого занятия.

Одной из стратегий является отвержение необходимости делать то, что нужно и затем тратить огромное количество энергии, пытаясь найти способ как избежать этого. Это прекрасный способ продолжать уклоняться от выполнения задачи. Другой стратегией будет притвориться, что вам должно понравится делать это, прежде чем вы начнете. До тех пор пока вы не почувствуете комфорт или стимул, вы будете думать, что невозможно двигаться дальше и действовать. На самом деле, многие люди просто полагают, что если какая-либо предстоящая задача неприятна, они просто не могут ее выполнить.

Но есть еще одна стратегия промедления – делать что-то другое вместо

этого. Например, нужно заполнить налоговую декларацию, вместо этого вам как раз нужно помыть холодильник. Если нужно закончить недописанный роман, вдруг приходит время оплатить счета. Мы остаемся заняты, убеждая себя, что мы плодотворно и усердно трудимся. Наша ошибка в том, что мы называем неделание того, что важно, занятостью.

Вот что говорит об этом Исваран:

«В Индии мы называем это «ропись колес телеги». Как раз тогда, когда приходит время уборки урожая, фермер замечает, что колеса его телеги выглядят довольно изношенными. Вместо того, чтобы идти на поле, он тратит день на то, чтобы съездить в город за краской, а затем тратит еще неделю, чтобы прекрасно раскрасить колеса и всю телегу. Когда же он, наконец, приступает к сбору риса, ему приходится работать по двенадцать часов в день, чтобы успеть.»

Тоже следуете этой стратегии? Вы можете заметить, как вы создаете видимость занятости для того, чтобы уклониться от того, что действительно важно сделать? Как же нам исцелить себя от этого недуга?

Ответ очевиден, но он не может быть выражен в словах. Вы не можете разместить его в качестве сообщения или обсудить с вашим доктором. Вы не можете прочитать об этом в книге или найти в Интернете.

Мудро распоряжайтесь вашим временем. Это подарок вам, оно не навсегда. Что это значит? Чем вы должны заниматься? Вы скрываетесь – скрываетесь за видимостью занятости? Выйдите на свет. Будьте преданны работе, которая лежит на вашем пути.

Малюсенькое движение

Одним из центральных принципов Моритатерапии является то, что мы намного сильнее контролируем наше тело (действия), чем наш разум (мысли, чувства). Так, отличительной чертой работы Морита является то, что необходимо попытаться заставить тело действовать вместо того, чтобы пытаться управлять своими мыслями и чувствами. Часто, как только тело начинает двигаться, это естественно влияет на наше эмоциональное состояние и наши мысли. Например, вам может быть не нравится делать зарядку, и у вас могут возникнуть мысли «на улице слишком холодно, чтобы выходить на прогулку сегодня». Но как только вы вышли на улицу, вы можете обнаружить, что у вас прекрасные ощущения. Вам нравится тепло от солнечных лучей на вашем лице и ваши мысли меняются «Интересно, а что там строят в конце улицы».

Конечно, вы не всегда можете контролировать свое тело, особенно, если ваше тело по медицинским причинам или физически не способно выполнить это конкретное действие. Никакая сила воли не заставит меня подпрыгнуть на шесть футов из положения стоя на земле. Никто не сможет заставить парализованного человека встать и идти. Как бы то ни было, существует масса ограничений, что касается проблем со здоровьем и психикой. Некоторые, кто сильно угнетен, может отметить, что они просто «не могут» встать с кровати. Женщина, у которой мононуклеоз, может сказать, что она действительно не может подниматься и спускаться по ступеням. В каких случаях тело физически неспособно выполнить задачу, а в каких просто не хватает силы воли?

Этой зимой я несколько раз подхватывал грипп. В течении нескольких дней я заметил, что мне нужно слишком много отдыхать и даже незначительные физические усилия выматывают меня. Однажды я лежал в кровати, все мое тело болело, я чувствовал тяжесть и усталость и я подумал «Я просто не могу сейчас встать». Если мне кто-то другой об этом скажет, я, вероятнее всего в какой то степени буду рассуждать, думая что-то вроде «Так, ты можешь встать, если тебе действительно надо». Это был поучительный опыт для меня.

Я лежал в кровати и продолжал экспериментировать с моей ситуацией, и я наткнулся на технику, которая, как я верю, может быть полезна, когда нам нужно заставить наше тело двигаться.

Я понял, что наилучший способ заставить себя встать – это начать с небольших движений мышц и затем постепенно нагружать мышцы все больше и больше. Итак, лежа на кровати я начал шевелить своим указательным пальцем и затем постепенно распространил эти движения на все пальцы каждой руки. Затем стал шевелить ступнями. Затем я немного поднял свою левую руку, и две руки одновременно. Затем развернул плечи и поднял ногу. В какой-то момент я уже качал ногами, свесив их с кровати и встал. Раз я встал, легко можно сделать несколько шагов. Более того, я мог пройтись вокруг комнаты, двигаться было уже легче. Мы можем назвать это **законом импульса** – легче продолжать двигаться, когда вы уже начали, чем начинать сначала. Это часто справедливо для комплекса упражнений, диет, танцевальных выступлений, писательской деятельности – практически всего. Это немного похоже на то, как вы прогреваете мотор, перед тем как ехать.

Итак, в следующий раз, когда почувствуете, что застыли и не можете сдвинуться с места – ни важно из-за чего – от отчаяния или из-за гриппа – постарайтесь завести ваш мотор просто незначительными движениями мышц. Это может помочь вам привести в движение ваше тело, даже если разум говорит «ты не можешь».

Начало движения

Жарно Виртанен

Это удивительно, что вы можете приобрести склонность откладывать даже хобби – например, ведение блога. Я все время говорю себе, что блог – это не серьезно, но продолжаю опубликовывать новые посты. Я чувствую, что должен приложить некоторые усилия (на которые у меня обычно не хватает ни времени, ни сил) для написания текста, который бы действительно чего-то стоил. И у меня появляется небольшой страх по поводу изложения набросков каких-то полусырых идей. Итак, я заканчиваю, так ничего и не написав. Классический случай откладывания на потом.

Печально, что откладывание по отношению к хобби это то, что провоцирует внутренний конфликт. Ты чувствуешь, что это плохо, пренебрегать своим хобби, но с другой стороны, ты признаешь, что хобби – это несерьезно и не стоит слишком беспокоиться из-за этого. И затем вы склонны оттягивать еще больше. Через время вы начинаете читать впечатляющие статьи об откладывании на потом. Идеи, которые вы прочитали о том, как избавиться от промедлений очень вас вдохновляют. В зависимости от качества написанного, оптимистическое предчувствие лучшей жизни длится либо в течение нескольких страниц, или иногда всей статьи. И что же это за чувство? Я организую свою жизнь! Я просто начну! Никаких больше откладываний на потом.

Ага, правильно.

А потом вы так и не начнете делать что-нибудь, и это чувство исчезает, и вы начинаете искать другие статьи о вреде откладывания на потом (что на самом деле является пустой тратой времени, поскольку все они, кажется, несут одно и то же сообщение).

Но сегодня я кое-что обнаружил. Ключевая стратегия статей о самопомощи в том, чтобы вы управляли своим временем, разделяя задачи на более мелкие управляемые подзадачи. Затем расставить приоритеты и просто начинать действовать. Но сделать это правильно обычно невыносимо трудно. Ваша голова переполнена мыслями о том, как вы могли бы управлять вашими заданиями и действиями и вдруг вы чувствуете, что этот процесс управления вашим временем сам по себе требует от вас таких огромных усилий, что вы не можете овладеть им.

На сегодня я понял, что наиболее важное в разделении задач состоит в том, что появляется психологический эффект от того, что эта задача кажется выполнимой. Идея маленьких задач всегда слишком абстрактна и вовсе не волшебна. Но на сегодняшний день она имеет для меня определенное

воздействие. Ведь приступить к маленькому делу уже не кажется таким сложным. Задача просто должна быть маленькой, чтобы казалось, что ее можно выполнить. И после этого начать легко.

Итак, теперь вы чувствуете вдохновение или возбуждение? Хорошо. Начинайте двигаться. Приступайте к делу.

Что мы тут имеем?

Один из лучших способов начать делать что-то – это отступить назад, оглянуться и сказать «Итак, что мы имеем?». Я научился этому у учителя Дзен и повара по имени Эдвард Эспе Браун, автора «Полной кулинарной книги Тассайара». Это то, что он делает прежде, чем приступает к приготовлению еды. Он осматривает кухню, заглядывает в холодильник, в кладовую с продуктами и задает вопрос «Что у нас есть?». Это заставляет вас окунуться в действительность вашей ситуации. Это переключает ваше внимание от ощущения состояния (скука, беспокойство, замешательство) к конкретным существующим условиям вокруг вашей работы.

Как-то я решил поставить памятную скамейку в честь моего отца Тэда Крэча, который недавно умер. Я пошел в гараж, чтобы поискать и собрать части старой скамейки, которая развалилась на части. Мне нужно было посмотреть, какие части можно было бы еще восстановить, а какие мне нужно смастерить с нуля. Я нашел каждую часть – кусок металлической рамы, деревянную планку – осмотрел все это внимательно и вдруг задал вопрос: «Что у нас здесь есть?»

«Кусок дерева длиной четыре фута с гниющими краями.»

«Эта часть металлической рамы кое-где покрыта ржавчиной.»

«Это необычное крепление, которое использовалось для быстрого присоединения доски к раме. Очень ржавое.»

Я изучил куски большой деревянной панели. Я сделал шаг назад и просто посмотрел. «Что у нас тут есть?» Это то, с чего мы начнем. Это то, с чем мы будем работать. Вот какова действительность на этот момент. Шаг назад. Подведем итог. Осмотримся. Оценим.

Вот откуда вы начнете.

Присутствие

«Присутствуйте физически – местоположение определяет все.»

Патриция Раян Мэдсон

Один из самых простых подходов к действию состоит в том, что тело принимает нужное положение. Это является для меня невероятно эффективным способом заставить себя писать, делать упражнения и домашние дела. Вы просто обязаны находиться там. Вам не нужно делать что-либо. Если делаете – это прекрасно. Если нет, тоже прекрасно. Авторы Левинзон и Гридер (Следуй за правдой) называют это «Вести лошадь на водопой». Они указывают на то, что даже умирающая от жажды лошадь не станет пить, если не будет воды.

Представьте, что вам надо разложить фотографии, но вы не можете собраться и сделать это годами. Теперь приближается семейное мероприятие и вы бы действительно хотели к этому времени перебрать фотографии. Но это такая невыполнимая задача, что, кажется, вы никогда не приступите к действию – и ничего не происходит. Выберете время, когда будете согласны просто посидеть со своими фотографиями и фотоальбомом. И просто сядьте.

Не планируйте никаких действий по сортировке и организации – просто сядьте и смотрите на фотографии. Пока вы тут, вы можете сделать несколько движений (разложить 3 – 4 фотографии) или можете просто расслабиться на несколько минут и затем все убрать. Ваша дисциплина в простом присутствии, которое требует гораздо меньше усилий, чем работать над задачей три часа после обеда.

«Если лошадь именно там, где есть вода, она, конечно, подойдет к воде, как только захочет пить. Другими словами, отведя лошадь к воде, вы даете ей больше возможности напиться.»

Левинсон и Греидер

Некоторые задачи требуют, чтобы вы были в определенной одежде. По средам вечером я появляюсь в тренажерном зале с обувью, мячом и баскетбольными шортами. Если вы бегаєте, выйдете на порог в экипировке для бега. Если вам нужно сделать ремонт в доме, окажитесь рядом со своими инструментами.

Вы можете закончить ваше дело через 5 минут – вы можете пробежать несколько сотен ярдов или поместить всего три фотографии в альбом. Но даже если это все, что вы сделали, в конце концов, вы движетесь в правильном направлении. Также есть вероятность, того, что вы приложите огромные усилия сразу, как только начнете. Такое и со мной происходит, когда я

приступаю к заполнению налоговой декларации. Я не делаю ее за один присест, но часто я делаю больше, чем планировал. Это потому что мучения, которые мне причиняет предчувствие, хуже, чем существующая действительность. Мы фактически причиняем больше страданий себе, откладывая действие, чем если бы просто принялись за то, что нужно сделать.

Заполнение вашей налоговой накладной, возможно вовсе не веселое занятие, но оно не настолько дурное, как вы думаете. Так что вместо того, чтобы пытаться найти стимул, психологически настроиться при помощи позитивных мыслей и аффирмации, просто поместите свое тело в то самое место в нужное время. И посмотрите, что будет.

Способ действия

Решительность и вдохновение

Если вы тратите время, изучая себя, возможно, вы придёте к заключению, что ваше тело и ваш разум имеют разные задачи. Ваш разум живет в мире мыслей, а ваше тело живет в ...ну...реальном мире. Иногда у вас бывает мысль (я бы сделал себе чашечку кофе) и ваше тело реагирует. Но чаще бывает так: вы думаете «пойду в зал заниматься, как только приду домой с работы», а ваше тело не придает никакого значения этим мыслям. Несмотря на то, что вы чувствуете сожаление в связи с этим, все же это действительно хорошая вещь. Если бы ваше тело отвечало на каждую вашу мысль, которая у вас появляется, ваша жизнь была бы сплошным хаосом (да, еще больше чем сейчас) и возможно даже вы были бы в тюрьме.

Дзен учитель Кошо Учияма относится к нашим мыслям просто как к результату работы мозга.

Одна большая разница между миром мыслей и настоящим миром - это степень контроля, который у нас есть. Это было одним из величайших проницательных открытий японского психиатра Шома Морита (моритатерапия). Мы на самом деле очень мало контролируем наши мысли. Мысли появляются. Они исчезают. Другие мысли появляются и исчезают. В течении нашего обычного дня, довольно необычно «приказать» себе иметь определенную мысль.

Прекрасные идеи, беспокойства, что нравится, что не нравится, критика других, раздражение, мысли о прошлом - они появляются наиболее неожиданно. С другой стороны, у нас гораздо больше контроля над нашим поведением. Мы можем заставить себя сохранять молчание во время презентации, взять трубку и сделать звонок, ответить на письмо по электронной почте или поехать в магазин.

Другая разницей между миром мыслей и действиями состоит в усилиях. Мир мыслей не требует усилий. Не нужно много усилий, чтобы сидеть на диване и представлять, как нужно перестроить подвал. Но настоящий мир обычно требует много усилий (т.е. действительно перестроить подвал). Бывает, что вы пытаетесь разрешить сложную проблему и вы должны в прямом смысле напрячься. Вы можете чувствовать умственное истощение после того как целый день писали или сдавали экзамены. Но в большей части ваш разум живет в ленивом мире, где он может думать о чем угодно, потому что не надо действовать. Ваше тело, с другой стороны, совершенно точно осознает, что

делает, потому что абсолютно все требует энергии и это настоящая ценность для вашего тела.

Смысл всего этого заключается в том, что решения зависят от мыслей – они находятся в мире мыслей. Большую часть времени, мы знаем эту статистику, ваше тело вовсе не собирается подчиняться им. Вот почему большинство решений никогда не воплощаются в настоящем мире, по крайней мере, в течение какого-то периода времени.

Ваше тело их игнорирует. Одна из причин, почему ваше тело игнорирует ваше сознание в том, что тело – это раб привычки. Оно стремится делать то, что уже привыкло делать.

Пока мы не пытаемся сопротивляться мыслям (несмотря на то, что некоторые из них кажутся блестящими) одна из возможностей – это направить вашу энергию в *присутствие* – практиковать осознанность того, что вы делаете прямо сейчас. Осознанность состоит в том, чтобы сохранять связь с тем, что реально происходит в настоящем.

Однако, будьте осторожны, привнося осознанность при принятии решения. «Я решил быть более осознанным, когда я ем или мою посуду». Вашему сознанию нравится играть в подобные игры. Это один из способов, когда он находит себя занятым.

Другой способ – это сделать некоторые изменения и выполнять задачи по-разному. Это меньше относится к решениям, планам и целям, а больше к действиям. Это означает проводить меньше времени в мире мыслей, и больше в реальном мире, используя тело для выполнения действий.

Однажды я слушал, как один социальный деятель делал презентацию, и во время последовавшей за ней дискуссии один из членов аудитории отметила, что она находит работу докладчика вдохновляющей. Докладчик в ответ спросил у нее, на что же именно вдохновила ее его работа. Последовала долгая пауза. Докладчик использовал этот момент как возможность подбодрить ее и всю аудиторию, что быть вдохновленным на действие, а не просто чувствовать или думать.

Есть что-нибудь или кто-нибудь, кто вас вдохновляет?

Чтобы сделать что?

Маленькие шаги и закон импульса

«Не важно как медленно вы идете, до тех пор, пока вы не остановитесь.»

Конфуций

Маленькие шаги не приведут вас к цели очень быстро, и вообще, мы судим о значении шага, основываясь на расстоянии. Если ваша сегодняшняя тренировка состоит в том, чтобы прыгнуть на скакалке один раз (один оборот), то вы не сожжете много калорий и не потеряете много килограммов. И поэтому мы недооцениваем маленькие шаги. Мы хотим делать огромные шаги, которые большим рывком быстро перенесут нас вперед. Перескакивая по холмам, мы надеемся попасть отсюда туда, даже если «туда» находится вне поля зрения. Мы часто пренебрегаем настоящей ценностью маленьких шагов. Они приводят к движению. Мы переходим из состояния покоя в состояние движения. В физике – это первый закон Ньютона:

«Тело в состоянии покоя остается в состоянии покоя, а тело в состоянии движения продолжает движение с той же скоростью и в том же направлении, если на него не воздействует какая-либо внешняя сила.»

Сэр Исаак Ньютон был одним из самых выдающимся умов своего времени. Он доказал, что когда объект находится в состоянии покоя он так и останется в состоянии покоя, пока что-нибудь не повлияет на него. Также верно и то, что если объект движется, он в основном будет продолжать движение. Это то, что мы называем *импульсом*. Вот почему маленькие шаги могут иметь такое большое значение. Они придают импульс и стоят довольно немногого. Другими словами, нужно совсем немного усилий, чтобы создать импульс. Одно отжимание, одна вымытая тарелка, одна фотография, помещенная в альбом, один написанный параграф вашей будущей книги. Вы продвигаетесь очень быстро? Нет. У вас есть импульс? Да! Как только у вас появляется импульс (вы в движении), скорее всего вы продолжите движение.

Несколько лет назад в журнале [Тридцать тысяч дней](#) было опубликовано интервью доктора Роберта Мауэра, который написал книгу о Кайзен. Мауэр отметил, что некоторые похожие принципы, использующиеся в бизнесе, были довольно успешными для начала личных изменений. Когда мы попросили привести пример, он вспомнил, как писал свою книгу. Он получил контракт на написание книги и почувствовал потрясение. Он где-то читал, что многие нобелевские лауреаты писали книги, печатая по одной странице в день. Итак, Мауэр пообещал себе писать по одной минуте в день. Одна минута! Он обнаружил, что часто уже после того как минута истекла, он продолжал писать – еще 5 минут. Или десять. Или сорок. Вот так он и написал книгу. Он использовал Первый закон Ньютона. Он создал импульс – и закончил свою книгу.

Импульс не гарантирует вам, что вы продолжите движение. Всегда будут силы, которые будут против вас – внутренние силы (беспокойство, страх) и внешние силы (внезапная медицинская проблема или болезнь). Вы можете иногда делать что-то каждый день в течение месяца, а затем пропустить день. После этого вы вернетесь на круги своя? И да, и нет. Вам придется снова начать, и снова привести себя в движение. Но вы уже не тот, которым были месяц назад. У вас другая карма. У вас другая история.

Как только вы поняли силу и значение импульса, вы можете взять его на вооружение. И когда осознаете, что вы оказались в «состоянии покоя», вы также вспомните, что так и останетесь в этом состоянии, пока что-то не изменится. Как сделать этот первый шаг от состояния покоя к состоянию движения – это то, чему вы должны научиться. Пока пытаетесь выяснить это, идите вперед и делайте это.

Черепахи в движении

На прошлой неделе я увидел черепаху на дорожке недалеко от дороги. На следующий день мы нашли другую в нашем саду. Несколько лет назад, мы нашли одну под стоиком для пикника. Июнь – это месяц, когда черепахи мигрируют сюда в Вермонт. Это их месяц для того, чтобы действовать. Они медленные создания природы и если вы посмотрите, как они ползут через двор, вы увидите, какие усердные их маленькие шаги. Не считая самых больших черепах, каждый шаг не передвигает их далеко – всего на несколько дюймов. Но в июне, они покидают их зону комфорта среди своих прудов и ручьев и отправляются на поиски мест для гнездования – часто в солнечных районах с рыхлой почвой, где они могут выкопать яму и отложить яйца. Мы как-то наблюдали за одной из них, как она пересекала дорогу, следуя к месту кладки яиц. Удивительно!

Эти черепахи меня вдохновляют. Они не быстрые, не сильные и даже не достаточно умны. Они покидают свою зону комфорта и подвергают себя опасности. Но у них четкая цель. И ничто их не остановит. Иногда люди находят их на дороге и относят назад от дороги в сторону ближайшего водоема. Но черепахи знают, куда им нужно идти и они просто разворачиваются и снова двигаются в обратном направлении. Эти черепахи могут научить нас настойчивости, целеустремленности и борьбе. В общем, я считаю себя «выше» черепахи. Я вижу, как они греются на солнце на бревне и думаю: «Парень, как легко тебе живется!». Но в июне, когда я становлюсь свидетелем их решительности и отмечаю как маленькие, медленные создания способны достигать цели, я, по правде говоря, чувствую себя ничтожным. Я думаю «Вау, я хотел бы быть таким!»

Нравится и не нравится

«Никогда не обращайтесь внимание, нравится вам или не нравится, это ни к чему. Просто сделайте то, что нужно сделать. Возможно не в этом счастье, но в этом величие.»

Джордж Бернард Шоу

Мы склонны делать то, что нам нравится делать, и вещи, которые нам удобно делать. Мы стремимся к деятельности, которая, как мы ожидаем, будет приятна. С другой стороны мы обычно избегаем таких задач если они...

Вызывают чувство дискомфорта

Вызывают чувство беспокойства и страха

Нам просто это не нравится делать

Нет ясного понимания решения или последовательности действий

Кажутся невыполнимым

Не приносят мгновенного вознаграждения

Были в прошлом трудным или проблематичным заданием

Развиваясь и приспосабливаясь, со временем у нас появляются критерии «нравится - не нравится». Этот набор становится основой огромнейшего практического и духовного вызова в нашей жизни.

Икнат Исваран, учитель медитации говорит

«Нет ничего в жизни, чтобы удовлетворяло больше и было более могущественное, чем возможность изменить наши предпочтения и неприязни когда нам это понадобится. Фактически любой, кто овладел этим искусством, преуспевает в жизни, и любой, кто не научился преодолеть приязнь и антипатию – жертва жизни. Мы так часто слышим утверждение «Мне нравится это, и я собираюсь это сделать» - это признание того, что человек не свободен. Когда я говорю «Я сделаю это, потому, что мне это нравится; и я не стану этого делать, потому что мне это не нравится», - на самом деле я говорю «Мои руки связаны, у меня нет выбора в жизни».

Я хотел бы немного прояснить по поводу результатов откладывания дел,

которые не имеют явного решения или последовательности действий. Классический пример – это ремонт. Иногда прекращаешь работу и думаешь «Ух ты, что с этой вещью не так?» Иногда мы просто относим ее в ремонтную мастерскую. Или мы вызываем мастера по ремонту домой, чтобы он починил вещь. Но некоторые из нас пытаются починить самостоятельно. Во многих случаях нет ясного представления о том, как решить проблему, по крайней мере сначала. Так что мы относимся к ситуации как к загадке. Вы когда-нибудь читали хороший детектив или смотрели приключенческий фильм? Они могут быть очень впечатляющими. В общем случае есть герой, который пытается решить загадку. Я сейчас думаю о «Коде Да Винчи», это детектив с очень напряженным и тщательно продуманным сюжетом. В нем есть несколько героев, которые пытаются разгадать загадку. Что они делают?

Они проводят РАССЛЕДОВАНИЕ.

Вот как вы можете подойти к ремонту – как к загадке. Вы можете провести расследование. Чтобы исследовать, вам нужно осмотреть вещи физически. Вы разбираете вещь на части. Вы пытаетесь выяснить, как это работает. Вы задаете вопросы. Вы смотрите под разными углами. С этой точки зрения вы не знаете в действительности как решить задачу. Вы просто пытаетесь выяснить, что же происходит.

В основном, и мы не пытаемся понять других, потому что мы заняты мыслями о том, как другие люди оценивают нас. И эти переживания просто погружают нас в любопытство. Нам приходится отвлечься от заикливания на себе и просто попытаться понять что-то снаружи. Если ваша работа связана с обследованием (авторемонтник, компьютерный специалист, доктор, электрик и т.д.), вам привычно разгадывать задачки. Но если ваша работа не связана с подобного рода вещами, или если возникла загадка в незнакомом для вас поле, тогда часто довольно естественное стремление переключить усилия на то, что мы действительно знаем. Мы убираем в доме, моем посуду, косим газон, рвем бурьян в саду или пришиваем пуговицы. Есть четкие целенаправленные шаги для выполнения этих задач. Не нужно исследовать, определять, как решить проблему.

По правде говоря, такие задачи как уборка сорняков или шитье могут включать глубокие уровни исследования, если мы действительно подходим к ним с «сознанием новичка», ведь обычные дела могут таить большую загадку.

Итак, обычно мы стремимся к тому, что понятно и бежим прочь от того, что неизвестно. Мы стремимся к тому, что знаем и прочь от того, чего не знаем. Мы избегаем загадок и исследования, чтобы уютно отдохнуть в ощущении ясности и уверенности.

Постарайтесь изучить что-то сегодня. Будьте любопытны. Расширьте свои

горизонты. Займитесь задачей, решение которой покрыто тайной. Не просто подумайте о ней – тщательно изучите ее.

Будьте как Льюис и Кларк с поломанной кофеваркой, или Джонас Солк, создавший новый вебсайт. Исследования приносят скорее восторг, чем тревогу. На самом деле, есть две стороны у одного угла. Не позволяйте экспедиции уйти без вас. Окунитесь в неизвестность.

Обратите внимания на свои желания и нежелания и научитесь делать то, что вам не нравится. И если вы не уверены, что именно надо сделать, ищите и исследуйте.

Работа с условиями, с которыми мы сталкиваемся

Жанет Липнер внезапно осенило. Она посещала программу по выращиванию деревьев и, после того, как получила сертификат, она помогала сажать деревья. Она комментировала все факторы, которые помогают расти дереву: глубину и диаметр ямы, качество почвы, воды и т.д. Куда бы вы не сажали дерево, дереву приходится иметь дело с теми условиями, которые существуют в этом месте. Это правда жизни для любого растения, поскольку они не могут переместиться или изменить обстоятельства, в которых находятся. Но дерево не жалуется на обстановку и не говорит:

«Меня надо было бы посадить в лучшем месте, теперь я не могу хорошо расти.»

Дерево делает лучшее с тем, что имеет. Нам легко сфокусироваться на том, какая паршивая и ничтожная наша жизнь и мы используем это как постоянный источник наших жалоб и оправданий почему мы не становимся лучше. Этот тип отношения способствует нашим страданиям и страданиям других. Фактически, жалуясь подобным образом, мы создаем условия для наших «деревьев», которые усложняют их жизнь. Так возможно, мы можем взять урок у наших друзей деревьев и просто делать лучшее в той ситуации, в которой находимся. Условия нашей жизни всегда будут далеко неидеальными. Но уже только то, что нас просто посадили в эту землю на короткий период времени, мы называем это «жизнь», это действительно подарок, который мы должны постоянно ценить.

«Я недавно натолкнулась в одном старом журнале на тревожную статью, в которой подробно описывались условия, необходимые для того, чтобы мне стать писателем. Каждое утро я бы просыпалась под Канон Пахельбеля и аромат свежесваренного эспрессо. Я бы прогуливалась по старинной брусчатке сада, в котором растут розы, к живописному особняку

в викторианском стиле. Как раз тогда я бы начала печатать мои бессмертные размышления на моей удобной печатной машинке, пока мой неблохастый лабрадор ретривер послушно лежал у моих ног. Фантазии? Что-то вроде того.

Но в какой-то степени я действительно поверила, что вселенная должна была мне дать ряд обстоятельств, прежде чем я смогла бы выйти на путь своего сердца. В действительности все, что мне было нужно – это шариковая ручка и обратная сторона квитанции из химчистки... и вера, чтобы сделать этот первый шаг для создания рассказа или статьи. Теперь, когда мне нужен толчок веры, я просто смотрю на выделенную зеленым маркером записку, прикрепленную к моему компьютеру. Она говорит «продолжайте движение, пока открыта дорога» и это тот случай, когда мне нужен толчок, где слова «продолжайте движение» обведено красным.»

Виктория Регистер Фриман (автор Истории любви из Библии)

Опасности возбуждения

«Энтузиазм обычно связан с чем-то новым. Но, как и любое чувство, оно не длится долго. Оно гаснет. Вы ищете это чувство, чтобы продолжать, но оно больше недоступно.»

Грэг Крэг

Помните, как в последний раз вы были воодушевлены по поводу чего либо. Возможно, это была долгожданная поездка в какое-нибудь место, которое вы видели во сне. Или восторг, который сопутствовал публикации первого экземпляра вашей книги. Возможно, вы планировали романтическую поездку на выходных со своим любимым. Или даже предстоящая новая покупка – машина, компьютер или мебель. Это обычно для нас, испытывать восторг от ожидания чего-то приятного, что должно случиться.

Иногда мы испытываем восторг, когда работаем над проектом – пишем книгу, ремонтируем что-то в доме, изучаем иностранный язык или просто из-за чего-то, что как мы думаем принесет счастье или удовлетворение, когда произойдет.

Наш восторг связан с тем, какие ощущения мы получим, когда достигнем поставленной цели. К несчастью этот восторг часто как болезнь, которая оставляет нас в руинах с незаконченными проектами, заброшенными целями и

даже испорченными отношениями. Восторг, которого мы так ищем, и думаем, что он принесет радость для нас, может также стать причиной большого стресса.

Виновато не то настоящее чувство восторга само по себе, а потеря восторга, из-за которой мы быстро оставляем наши усилия по осуществлению наших желаний – мечты, которые когда-то наполняли нас восторгом. Если предшествующий восторг движет нас к действию, потеря восторга часто приводит к тому, что мы останавливаемся. Действие сменяется бездействием.

Учитель медитации Экнат Исваран использует слово из Санскрита «арамбхашура» – что означает «герои в начале», люди которые берутся за работу трубя фанфарами, но скоро обнаруживают, что их энтузиазм растворяется убегая через черный ход.

Почему наш восторг идет на убыль со временем? Потому что так работает наше сознание. Наше сознание ассоциирует «новизну» с восторгом, когда что-то еще ново, свежо для восприятия. Со временем мы привыкаем к этому предмету, человеку или обстоятельству и мы перестаем реагировать на них с восторгом. В начале проекта мы испытываем восторг от идеи проекта, но чем дальше, тем больше возникает трудностей и сложностей, чем мы ожидали. Со временем возрастает усталость. Или мы приходим в замешательство. Или расстраиваемся. Эти чувства сменяют восторг, который был в начале. Это происходит с отношениями: как только заканчивается конфетно-букетный период и мы обнаруживаем, что серьезные, близкие отношения требуют усилий, навыков, терпения и разрешения конфликтов.

Что же мы делаем, когда проходит чувство восторга? Ну, многие из нас просто бросают то, что делали и ищут чего-нибудь нового, что вызывало бы восторг – новый проект, новую покупку, нового партнера. Мы меняем наши обстоятельства. Но мы в действительно не рассматриваем главную проблему, так что просто возвращаемся снова по кругу как популярные горки в Диснейлэнде.

Другой вариант состоит в том, чтобы найти способы вновь зажечь чувства восторга. Мы можем добиться временного успеха, но снова главная проблема все еще остается нерешенной. *Единственный способ действительно справиться с проблемой восторга – это прекратить быть зависимым от него.* Мы прекращаем связывать чувства восторга с решительностью действовать. Мы остаемся с чем-то, потому что это остается важным, даже после того, как наши чувства восторга прошли.

Итак, в следующий раз когда будете начинать что-то важное, наслаждайтесь восторгом, который может сопровождать вас на первых порах вашего путешествия. Начните, с пением или танцами, следуя по скользкому

пути дороги из желтого камня к Изумрудному городу Оз. Но помните, что он не будет длиться долго, однажды, ваш восторг погаснет и вы встретитесь с чувством разочарования, утомлением и даже неуверенностью. Вот здесь вы должны вспомнить о своей цели. Вот здесь вы должны проникнуть глубоко в суть и найти жемчужину вашей решительности. Это здесь вы открываете возможность столкнуться лицом к лицу с жизненными трудностями не используя чувства новизны и восторга. В этой формуле есть огромный потенциал для воплощения мечты в жизнь.

Это все очень интересно, не так ли?

Плыть против течения

ДЖУЛИ ГУРОФ

Течет чистая река, плавно течет, плещет и падает вниз по течению

Течет между валунами, просачиваясь через узкие места

Образуя небольшие водовороты, отражающие небо, облака и сияние солнца.

В бледный весенний день плывет вверх по течению рыба осетрина

Выполняя свое предназначение сохранить свою жизнь.

Посмотрите внимательно. Посмотрите, как потоки воды иногда трепещут плавники на их спинах, когда они плывут.

Чувствует ли рыба пьянящее чувство восторга, когда ее спина движется вверх и вниз, когда кончик маленького плавника трепещет

Рыба двигается не с постоянной скоростью.

Слегка сгибает, затем резко разгибает туловище, выбрасывая его вперед.

Затем они плывут вдоль берега почти что остановленные течением воды, прежде чем снова выпрыгнуть вперед.

Цикл усилий и отдыха, усилие и отдых.

Преодолевая силу изменчивой воды, они движутся вперед все время по постоянно меняющему форму руслу реки.

Нравятся ли им преграды, как бегуну по пересеченной местности, который пробирается между холмами?

Вверх по течению, по расходящимся белыми кругами ряби на воде, вы можете увидеть рыбу выпрыгивающую из воды, их тела изгибаются и сверкают на солнце.

Образованные среди скал маленькие тихие заводи, привлекают их тем, что в них всегда полно вкусных жуков.

Несколько рыбин останавливаются в заводи, просто чуть ниже поверхности воды, как в буфете.

Тяжелый труд плыть против течения? Возможно.

Но разве рыбы жалуются на потоки воды, которые их сдерживают?

Как им кажется, разве могут они что-то сделать?

Что нужно оставаться достаточно сильным, чтобы преодолеть давление, когда это практически невозможно?

Очевидно нет.

Плыть против течения – это естественная природа рыб и их жизни.

Они принимают окружающую меняющуюся действительность как она есть и они плывут красиво сквозь нее и против нее.

Люди, однако, не всегда так прекрасны.

Мы склонны жаловаться и пытаться сбежать от противостояния, с которым мы сталкиваемся на пути, делая то, что нужно сделать.

Есть какой-то вздорный коллега, который создает трудности.

Или неотложные медицинские затраты, на которые нужно потратить деньги, вместо того, что мы хотим купить.

И это давление изнутри – страх неудачи, невнимательность, тревога.

Или тупая боль, которая приходит от знания, что мы медлим и избегаем того, что требует нашего внимания.

Иногда мы сдаемся и плывем по течению, пока что-нибудь следующее не займет наше внимание.

Бесконечный поток мыслей, чувств и внешних обстоятельств действующих против нас, так как определенно они сдерживают нас.

Хотя, иногда люди встречают преграды на их пути, называя это тренировкой или практикой.

Есть даже компании, которые рекламируют бассейны с встроенным насосом, чтобы создавать течение для того, чтобы пловец плыл против него.

Зачем ограничивать себя такими хитроумными планами ради того, чтобы развивать талант, силу и привлекательность под давлением?

Источник естественного течения, через который мы пытаемся перейти - это когда мы движемся - против течения - именно туда, куда хотим попасть.

Можем ли мы принять естественные постоянно меняющиеся течения нашей реки жизни как есть?

Можем ли мы изящно плыть и бороться с течением, против течения, забыв о течении (и о себе) находя моменты радости время от времени?

Расслабьтесь и плывите. Расслабьтесь чередуя - усилие и отдых, усилие и отдых.

Я могу

КЭЙТ МЭНАХЭН

Вам когда-нибудь приходилось внезапно прервать то, на чем вы были сосредоточены, чтобы идти забирать детей из школы? Вы когда-нибудь готовили совместный обед для семьи только потому, что должны, а не потому, что вам очень этого хочется? Если вы регулярно используете фразу «Мне нужно это сделать» или «Я должен» в своей жизни, возможно, вам понравится, как с этим справился мой друг, который недавно поделился этим способом со мной.

Каждый раз когда вы начинаете говорить «Я должен» или «Мне нужно», попробуйте заменить эти слова на «Я могу».

Замена этими простыми словами придает совершенно другой смысл. «Мне нужно забрать детей» превращается в «Я могу забрать детей». Подумайте, что это означает: «У меня есть возможность встретиться с их учителями. Я поздороваюсь с друзьями на стоянке машин. Я увижу восторженные лица моих детей, у которых полно историй, произошедших с

ними за день. Я смогу зайти в красивое здание, построенное налогоплательщиками для таких семей как моя. Как же я счастлив возможности забрать детей из школы. С поворотом этой фразы я могу заметить, в духе Найкан, как происходит переоценка моей повседневной жизни.

К тому времени, когда стрелка часов подходит к 6 часам, в моих мыслях звучит что-то типа «Ох, думаю мне нужно приготовить что-нибудь сегодня на ужин.» И как только я поймал себя на этой мысли, я заменяю ее на «Я могу», я вдруг вижу какая в каждом шкафу есть продукты. В холодильнике свежие овощи, собранные сельскохозяйственными рабочими. Торговцы доставляют свежую еду в наши магазины. Есть около 50 таких разнообразных продуктов, которые можно выбрать, каждый раз идя в местный гастроном.

Процесс трансформируется. Я могу выбрать: спагетти или тахос. Это не овсянка или рис, изо дня в день. Я могу участвовать в том, чем питаются и как растут мои дети. Я могу включить печь и мгновенно ее разогреть. Я ставлю чистую сковороду на печь, чтобы приготовить нам еду. Как только, как я осознал это, я уже наполовину справился с приготовлением обеда, с совершенно другим прекрасным состоянием ума. Я чувствую благодарность к неисчислимым благословениям в нашей повседневной жизни.

Мне самому смешно, как это просто, перевернуть фразы, и это помогает изменить мышление. Я могу почистить зубы. Я могу взять машину и отремонтировать. Я могу помочь моим сыновьям найти подходящий способ решение их конфликтов. Использование «Я могу» позволяет мне увидеть, что мои ежедневные дела – это подарок. Жизнь полна возможностей чтобы удовлетворить наши человеческие потребности. В контексте того, что это все благословение, я наконец-то смог это увидеть.

Что вы «можете» сделать сегодня?

Забытая лопата

Как-то, рабочие в центре Тассайра Дзен брали инструменты и взбирались по длинной пыльной тропинке в горы, чтобы поработать. Когда они достигли горной вершины, то обнаружили, что забыли лопату и стали спорить о том, кому следует вернуться и взять ее. Когда же они закончили обсуждение, то поняли, что Роши (Шунруи Судзуки) нет. Он был уже на полпути вниз по горной тропе, по пути назад, чтобы забрать лопату.

Не так быстро

Замедление хода может быть единственным наиболее эффективным действием, чтобы спасти мир.

ДАНИЕЛА МИДОВС

Те из нас, кто думает, что мир надо спасать – от окружающего разрушения, алчности и жадности, разлагающейся морали, наркотиков, преступности, расизма, и чего бы то ни было еще – захвачены борьбой за наше светлое будущее. Обязательная школа. Налоги на выбросы диоксида углерода. Военные перевороты. Закон об исчезающих видах животных и растений. Снижение налога на прирост капитала. Силовое регулирование. Бездействие властей. Вы знаете, такой длинный список взаимно несовместимых неразрешимых задач, с которыми мы словно бьём друг друга по голове.

Есть только одно решение мировых проблем, хотя я никогда не слышал, чтобы безумные активисты так думали.

Замедлить ход.

Замедление может быть самым эффективным решением для практической борьбы за спасение мира, в которую я погружен – в борьбе за стабильность, за жизнь в гармонии и достатке в рамках и законов, и Вселенной.

Представьте, что нам не нужно так спешить. Тогда мы можем пройти пешком, вместо того, чтобы ехать на машине, плыть, вместо того, чтобы лететь. Разобрать беспорядок. Обсудить наши планы с обществом прежде, чем посылать бульдозеры, чтобы сделать непоправимые изменения. Выяснить сколько рыбы может быть в океане, прежде чем катерные гонки постараются разбить другие лодки, неважно сколько рыб осталось.

Допустим, мы идем достаточно медленно и при этом не только чувствуем запах цветов, но можем почувствовать свое тело, играть с детьми, смотреть открыто, без рабочей программы или расписания, в лица любимых. Предположим мы перестали глотать на ходу гамбургер и начали медленно смаковать пищу, выращенную, приготовленную, прекрасно поданную и с удовольствием съеденную. Предположим, мы выделили время каждый день, чтобы посидеть в тишине.

Я думаю, если мы все это сделаем, мир не так сильно будет нуждаться в спасении. Мы смогли бы освободившуюся энергию и средства использовать совершенно по-другому, потому что мы бы смогли получить больше хорошего,

чем сейчас. И нам не нужно бы было покупать столько вещей, чтобы сберечь время (вы когда-нибудь интересовались, все время пытаюсь сократить используемое время – что происходит с освободившимся временем?) Мы бы не делали так много ошибок. Мы могли бы больше слушать и меньше бы обижали друг друга. Возможно, мы бы смогли даже найти время, чтобы принять наши самые важные решения, проверить их и узнать, к какому результату они приведут.

Согласно Томасу Мертону, который провел время в Траппистском монастыре, *«Есть распространенная форма современного насилия, которой идеалисты ... легче всего поддаются: чрезмерная активность и работа сверх нормы ... Позволяя себе сходить с ума от множества противоречащих друг другу проблем, поддаваться слишком многим требованиям, отдавать себя слишком многим людям, желать помочь каждому и во всем, означает поддаваться насилию. Безумные активисты нейтрализуют его работу в мирных целях. Это уничтожает результативность его работы, потому, что убивает на корню внутреннюю мудрость, которая делает работу результативной.»*

Один мой индийский друг рассказал мне, что нашествие западной рекламы в его стране – культурный взрыв, не столько из-за сообщений в рекламе, сколько из-за их темпа. Это оглушительное воздействие, обрушивающееся со всех телевизионных программ, особенно такой рекламы, что противоречит тысячелетней стародавней традиции созерцания. Я могу представить это. У меня вызывает восторг то, как неспешно и неторопливо все идет в Индии. Разве эти люди не знают, что время – деньги? Что они знают наверняка, что время – это жизнь, и идти по ней слишком быстро, означает пропустить жизнь.

Замедляйте ход. Сначала сделайте это. Затем спокойно, внимательно подумайте о том, что еще нужно сделать.

Единственная проблема в том, что я не могу советовать это другим, потому что у меня огромные проблемы с тем, чтобы самому следовать этому. Так легко быть сметенным этим куда-то мчащимся миром. Как и многие другие хранители слов я знаю, что я слишком занят, чтобы хорошо поесть, правильно сидеть, взять отпуск или даже иногда подумать.

Снижайте темп. Хороший совет. Плохо то, что у меня нет времени воспользоваться им. Мне нужно спасти мир.

Ритм вашей деятельности

«Ритм есть во всем.»

Миамото Мусахи

Многие песни захватывают вас ритмом раньше, чем словами или мелодией. Так в начале песни, вы можете просто услышать ритм. У меня как-то была маленькая звукозаписывающая студия, и когда шла запись песни первое, что вам нужно сделать – это установить ритм. Вы можете записать удары метронома или «барабанную дорожку» и это будет основой синхронности песни. Если вы танцуете под музыку, вы на самом деле не танцуете под мелодию или музыку, вы танцуете под звуки ритма. Если звук этого ритма глубокий, как бас гитара или бас-бочка, ваше тело реально может почувствовать вибрацию. Потому что ваше тело настраивается на ритмичные вибрации, вам даже не нужно думать о музыке. Ваше тело просто двигается синхронно ритму.

У многих людей есть базовый ритм их дня, или хотя бы утра. Этот ритм не имеет отношения к тому, что вы будете делать (чистить зубы, варить кофе) это время и скорость, с которой вы это делаете. Подумайте о вашем утреннем ритме. Вы начинаете очень медленно и затем набираете скорость за последние 10 минут, потому что понимаете, что опаздываете? У вас относительно равномерная скорость с того времени как вы встаете с кровати до того момента как вы садитесь в машину и едите на работу? А как насчет ваших детей? Как бы вы описали их скорость/темп на выходных, когда они готовят уроки?

Даже в нашем отдельно взятом утра, есть ритм для особенных действий. Например, у меня есть ритм, когда я делаю кофе утром. Также есть ритм скорости, с которой я хожу по дому. Есть ритм в том, как я еду на велосипеде, в том, как я делаю покупки в продуктовом магазине. Вы можете не замечать ваш ритм, когда переходите от одного действия к другому, но он есть везде.

*«Ритм, с которым развиваются вещи, и ритм с которым вещи портятся
нужно понимать и различать.»*

Миамото Мусахи

До второго курса колледжа я работал в центре распределения почты UPS в Носбруке, штат Иллинойс. Моя работа заключалась в загрузке пакетов на грузовики UPS – не те грузовики, которые доставляют грузы в ваш дом, а длинные полуприцепы, что вы видите на федеральной автомагистрали. В распределительном центре были буквально мили транспортерных лент, которые доставляла пакеты прямо к этим грузовикам, которые были распределены по почтовому индексу. Я был приставлен к определенному грузовику и моей работой было брать пакеты, когда они сходили с транспортерной ленты и затем нести их к задней части прицепа, где мне нужно

было сложить их плотной стеной, чтобы можно было их транспортировать без повреждений.

Нам рассказали подробную стратегию для загрузки грузовиков и как делать это правильно, мы должны быть внимательны, чтобы тщательно складывать пакеты. Сложностью было то, что скорость, с которой прибывали пакеты с транспортерной ленты, очень сильно варьировалась. Иногда, коробка приходила, я брал ее, шел к грузовику и внимательно обдумывал какое лучшее место для нее согласно собственной разработанной стратегией. Затем я возвращался к транспортерной ленте, ожидая, когда ко мне прибудет новая коробка. Но часто, без предупреждения, коробки прибывали близко друг за другом, и за то время, когда я должен уложить коробку, в грузовике, было еще 2 – 3 новые, которые меня уже ожидали. Возможно, вы догадаетесь, что мне следовало сделать. Мне нужно было ускориться. Мне нужно было настроить свой ритм, чтобы он соответствовал ритму выполняемой работы.

Возможно, в вашей жизни уже был такой опыт. Вы сталкивались с ситуацией, где пакеты приходят слишком быстро для вас. Это кажется непреодолимым. Поэтому вы ускоряетесь, чтобы постараться удовлетворить потребности, с которыми столкнулись. Это прекрасно. Проблема в том, что вы можете выработать быстрый ритм и начать применять его в любой жизненной ситуации. Но не все ситуации требуют быстрого ритма.

Я недавно читал историю об отце, который почти всегда работал в быстром темпе на своем рабочем месте. Вечером для него было проблемой то, что нужно сбросить обороты и расслабиться, даже когда никакой спешки не требовалось. Он укладывал своего двухлетнего сына в кровать и каждый раз он читал ему историю на ночь. Но он становился очень нетерпеливым к темпу истории, поэтому ускорял свое чтение, даже не смотря на то, что сыну трудно было полностью следовать за сюжетом. Однажды он услышал о книге под названием «Шестидесяти секундные истории на ночь» и подумал «Вот здорово!» Теперь он мог прочитать историю всего лишь за минуту. К счастью, его вовремя осенило. «Подождите минуточку, это особое время для меня и моего сына. Почему я пытаюсь пронестись сквозь него?»

Проблема в том, что мы можем выработать обычный ритм, и затем нам становится трудно привести ритм в соответствие с потребностями ситуации. Моя изначальная практика Дзен была в Японии в храме Ринзаи Дзен. Мы практиковали медитацию в движении между периодами медитации сидя. Мы ходили по кругу очень быстро – почти бегом. Это был способ, в котором я научился этому виду Дзен практики. Спустя несколько лет я практиковал с Тич Нат Хан, вьетнамским Дзен-учителем. Он также учил медитации в движении, но он учил делать это медленно. Ооочень мееедленно . Это казалось чрезвычайно неудобно в первый раз и я обнаружил, как это трудно сконцентрироваться и адаптироваться к этому стилю. И не сразу вышло что-то

комфортное.

Ключ в том, чтобы суметь подстроить ваш ритм к нуждам ситуации. Если вы собираете вещи утром, чтобы успеть на рейс, нужен достаточно быстрый темп. Если мы читаем историю на ночь своей дочери, возможно достаточно медленный, расслабляющий темп будет более уместен. Нет идеального ритма для вашей жизни, как и нет идеального ритма музыки.

Правда есть одна «проблемка» в этом принципе. Вы можете отметить, что гораздо легче сохранять внимание, когда вы сосредоточены на том, что вы делаете в «умеренном» темпе. Если мы движемся слишком быстро, мы, скорее всего, теряем фокус, и наше сознание опережает тело. Но если мы движемся слишком медленно, мы обнаруживаем, что наше сознание начинает все время болтать о вещах, которые не имеют никакого отношения к тому, что мы делаем – так что мы тоже теряем фокус. Это не означает, что мы должны пытаться работать в умеренном темпе.

Это просто означает, что нам нужно оставаться сосредоточенными на настоящем, не смотря на ритм. Неважно, танцуете ли вы танго, фокстрот или техасский тустэп, сохраняйте внимание к тому, что происходит в настоящий момент. Тогда вы сможете наслаждаться спокойным чтением историй на ночь также, как хаосом, которым сопровождаются сборы детей в школу.

С нашей точки зрения легко увидеть ритмы смены сезонов или ритмы смены дня и ночи. С точки зрения вселенной (т.е. Бога/Будды), мы движемся в ритме гораздо большем. Наша жизнь это единственный удар бас-барабана, или один удар кимвал. Это постоянный ритм. Так что будьте уверены: вы придете вовремя. И создайте немного шума по прибытии!

Преодоление с помощью обхода

Однажды я прогуливался вниз по дорожке, которая покрылась льдом в результате мокрого дождя со снегом, тепла солнца, а затем резкого снижения температуры. Один большой участок дороги был похож на каток. Даже если идти очень аккуратно, почти невозможно пересечь лед, не поскользнувшись и не упав. Поэтому я решил просто обойти лед, пройти недалеко от дороги, где было все еще несколько дюймов покрытых льдом и снегом. Обойдя лед, я смог продолжить свою прогулку без прямого сопротивления льду.

Вот какую стратегию Моритатерапия предлагает для борьбы с трудными душевными состояниями, с которыми мы все сталкиваемся время от времени – депрессией, страхом, растерянностью, отчаянием, чувствами разочарования и даже злостью. Как правило, нас научили, что мы должны посмотреть в глаза

трудностям и немедленно противостоять им. Это может хорошо работать, когда проблема состоит в том, что не заводится машина или сорняки в саду. Вы собираетесь и работаете усердно до тех пор, пока проблема не будет разрешена. Но это не работает также хорошо, когда «проблема» - это наше душевное состояние. Для такой проблемы лучше научиться как «преодолевать, идя в обход»

«Есть один буддистский термин, который означает преодоление через обход. Столкнувшись с проблемой лоб в лоб, вы можете неожиданно обнаружить, что стена такая высокая и толстая, что вы не можете сломать и пройти сквозь нее. Поэтому вы поворачиваете в сторону и обходите стену. Это ошо. Вместо того, чтобы сидеть безысходно перед стеной, которая блокирует ваше развитие, вы пытаетесь обойти ее длинным окольным путем, или даже с помощью подкопа под ней... Это незаметные, но простые движения сознания, которые делают эту полную трансформацию, но бесценные для обучения и совершенствования.»

Хироки Итсуки

Стоит больших усилий постучать в стену депрессии. Нужно много храбрости, чтобы сломать стену страха. Но просто обойти стену не потребует каких либо усилий или смелости вообще. Это требует немного мудрости. Это требует ясного понимания цели. И это требует принятия. Мы оставляем лед нетронутым. Мы оставляем стену стоять.

Я увидел прекрасный пример такого применения музыкантом, у которого была боязнь сцены. Он хочет выступить перед публикой. Но когда он это делает, он приходит в ужас. И его голос дрожит, что плохо влияет на его пение. Знаете, как он справился с этой боязнью? Он написал об этом песню. И когда он выступал, он спел эту песню. Он сказал, что чем больше его страх, тем больше дрожит его голос, и это на самом деле сделало его песню лучше. И он выступал лучше. Вместо того, чтобы вступать в битву со своим страхом, он нашел способ, заставить его работать на себя.

Мы преодолеваем наш страх, идя в обход, а не уничтожая его или освобождая себя от него. Вам не нужно все время следовать напрямую. Вода не течет по прямой линии. Благодаря своей гибкости становится возможным ее течение. Давайте же научимся искусству ошо и жить жизнью похожей на воду.

Действие в разгар печали

Великий тибетский буддистский учитель Чонгьям Трунгпа выступил с беседой, в которой дал отличный совет, как двигаться вперед по жизни даже не смотря на то, что сердце может быть переполнено печали.

«Держите печаль и боль сансары в вашем сердце и в то же время силу и представления Великого Солнца Востока. Тогда воин сможет сделать чашечку чая.»

Первое, что мы должны сделать, быть готовым держать боль и печаль в сердце. Но большинство из нас недостаточно хорошо умеет это делать. Нас задевает досада от того, что нам не дали повышение по службе, разочарование от наркотической зависимости наших детей, или даже уныние от просмотра новостей обо всей этой жестокости и разрушениях, которые творятся в мире. Но чтобы удерживать печаль и боль в своем сердце, нужно осознавать эту печаль и эту боль в сердце. Мы замечаем и осознаем чувства разочарования, недовольства, и неудовлетворенности – и мы удерживаем их в сердце с теплотой и нежностью. Подумайте о том, как вы обычно отвечаете на чувства печали или угнетенности. Вы хотите избавиться от них. Вы хотите избежать их. Вы хотите прогнать их. Вот почему люди часто ходят на психотерапию. Мы хотим контролировать наши чувства. Это отличается от того, чтобы держать наши переживания в сердце. Мы встречаем свою печаль с нежностью. Мы открыто и тепло встречаем боль.

Вторая часть совета Трунгпа – держать силу и взгляд на Великое Солнце Востока в своем сердце в то же время. Как же это хитро. Что вообще это Великое Солнце Востока? Великое Солнце Востока представляет собой сочетание мудрости и дисциплины. Оно в движении в перед. В том, что нужно пробудить свою жизнь. Великое Солнце Востока показывает нам, что делать и чего не делать. Оно радостное, освящающее и носит характер ненападения. Так от нас требуется держать это представление и переживание, даже если мы охвачены печалью и болью. Возможно ли это? Можем ли мы держать два на вид противоположных представления в сердце одновременно. Попробуйте, и вы увидите, что это возможно.

Этим утром я сидел за рабочим столом, уставившись на прекрасную долину, покрытую утренним солнечным светом, обнажившую склоны скалистых Зеленых Гор. Фоном звучали звуки голубых соек, синиц и ворон. Рыжие белки галдели в высокой сосне надо мной. Дул прекрасный легкий ветерок с запада, как всегда слегка шевеля лепестки петунии. Мне грустно. Моей 83-летней матери поставили диагноз «рак» на прошлой неделе. Она живет в семистах милях и этим утром она находится в учреждении медицинского ухода. Она угнетена и ей одиноко. Она отказалась от лечения и сказала, что хочет умереть. Так что я держу эту огромную печаль в моем сердце, купаясь в лучах утреннего солнца, наслаждаясь пением птиц и радуясь жизни в окружении прекрасной семьи. Я знаю недолговечности жизни и что

все в этом мире должно меняться. И в то же самое время меня переполняет боль от того, что моя мать страдает.

Хоку поэт Исса представил эту красоту в одном из его наиболее известных стихотворений:

Мир из капелек росы

Лишь из капелек росы.

И все же ...

Он написал это стихотворение после похорон его маленькой дочери. Все три его ребенка умерли, так и не отпраздновав свой первый день рождения. Какую огромную печаль ему пришлось нести в сердце. Он понимает, что этот мир не вечен. «Мир капель росы» - это мир рождения и смерти. Утренняя роса есть сейчас утром, но как только восходит солнце, она исчезает. Все меняется в этом мире. Так представление Исса жизни как «капли росы» - это утверждение его собственного осознания. Он понимает, каков этот мир. Но «и все же» - это указывает на боль. Это крик человеческого бытия. Оно отражает его собственное переживание как отца. В этом очень коротком стихотворении он выразил и печаль, и его мудрость. В этот момент ему приходится держать и свою боль и Великое Солнце Востока в своем раненом сердце.

И последний шаг совета Тругпа: сделать соответственно чашку чая. До этого момента, все было о медитации и самосозерцании. Но Тругпа хочет, чтобы мы действовали. Он хочет, чтобы мы поднимались и жили нашей жизнью. Что же нужно сделать? Приготовить чашку чая? Покормить птиц? Запланировать поездку, чтобы навестить мать или написать письмо вашему депутату? Наше сердце наполнено и радостью, и печалью. И мы принимаем действие сердцем. Мы следуем по жизни и с осознанием того, что наша жизнь (жизнь каждого) это узел переплетение радости и боли.

Стихотворение Чодрона, буддистского учителя и бывшего студента Чогьяма Тругпа, добавляет предостережение его цитате. Он говорит:

«Вы можете быть готовы почувствовать сполна и все время осознавать вашу собственную печаль и печаль всей жизни, но в то же время не тонуть в ней.»

Это трудно для многих из нас, когда мы осознаем собственную боль и страдание. Она нас захлестывает. Мы теряем из виду Великое Солнце Востока, и мы также ничего не предпринимаем, или мы действуем следуя велению сердца, которое охвачено печалью и угнетением.

Мы должны принять большой вызов сегодня. Нам нужно понимать нашу

печаль, но также понимать радость, заботу и блаженство нашей жизни. Мы должны чувствовать свою боль, но не быть поглощены ею. Нам надо взять свою печаль и радость и жить своей жизнью и делать то, что для нас важно. Большие запросы, не так ли?

Да, это так.

Независимость у силы й и результат ов

Когда бы мы не столкнулись со сложной ситуацией, одним из наиболее мудрым решением, которое мы могли бы принять, это взять несколько минут чтобы разобраться, что можно контролировать, а что нет. Это одна из ключевых составляющих Моритатерапии, и это пример того, как что-то простое также может оказаться очень полезным. Я полагаю, вы используете карандаш и бумагу. Просто проведите линию и разделите лист на две колонки, и как только вы обдумаете ситуацию, внесите каждый составляющий элемент в соответствующую колонку. Как только вы закончите с этой «картой», она покажет, над чем вы можете поработать (действия, поддающиеся вашему контролю) и что вы не можете контролировать.

Это упражнение также полезно, когда речь идет о наших мечтах и стремлениях. Мы живем в мире с такой культурой, которая ориентирована на достижение целей, и мы получаем удовлетворение от достижения целей, записываем их и работаем над ними. По сути, в этом нет ничего неправильного, кроме того, что мы быстро можем обнаружить, что прицепились к целям, которые почти всегда являются результатами. *А результаты в большинстве случаев являются неконтролируемыми.* Поиск работы, потеря веса, желание опубликовать книгу или поиск кого-нибудь для близких отношений – это примеры результатов, которые вы не можете контролировать. Когда эти результаты выходят на первый план, нам трудно заметить успех, основанный на достижении чего-то вне нашего контроля. Иногда мы достигаем успеха, иногда нет.

Альтернативой является сосредоточиться на усилиях, которые мы предпринимаем. Наши усилия почти всегда можно контролировать – действия, что-то, что мы можем сделать. Давайте приведем пример с поиском работы. Результат, конечно, устроиться на работу. Но мы конечно не можем контролировать желание работодателя, неважно как сильно мы пытаемся или как хорошо презентуем себя. Вместо этого нам нужно сосредоточиться на том, чтобы сделать попытку поиска работы наиболее успешной. Мы можем создать

профессиональное резюме, связаться с другими по сети и разослать множество заявлений заказным письмом. Можем сделать телефонные звонки или перейти по ссылкам на сайтах, вовремя появляться на собеседование и быть хорошо к нему подготовленным. Если мы сделаем все это, мы найдем хорошую работу? Не обязательно. Все еще нет гарантии, что мы вообще устроимся на работу. Но если мы сделали, все, что можем, и мы сделали это наилучшим образом, исходя из своих возможностей ... это может быть в какой то мере нашим успехом.

Большинство из нас хотели бы быть уверены в том, что, что если мы просто будем усердно трудиться над поставленной целью, мы ее достигнем. Но это не всегда работает именно так. Мы должны принять ограничения нашего человеческого контроля над всем миром. Мы должны принять неопределенность того, как разворачивается жизнь. Привязанность к цели затягивает нас в капкан жизни, в которой вы пытаетесь найти все больше и больше контроля, это не только вызывает недовольство, но и создает постоянный источник давления и стресса.

Вторым преимуществом перехода от сосредоточивания на цели к сосредоточиванию на усилиях, в том, что оно естественным образом перемещает нас от фокусирования на будущем на фокусирование на настоящем. Цели - это то, чего мы так желаем или надеемся произойдет в будущем. Цели создают дистанцию между жизнью, которая есть сейчас и жизнью, которая, как мы надеемся, у нас будет. Но наши усилия направлены на то, что мы делаем сейчас! И когда мы перемещаемся от будущего к настоящему, мы перемещаемся от воображения разума к основам действительности реальной жизни. Предположим, мы хотим совершить кругосветное путешествие. Что можно сделать прямо сейчас?

Открыть сберегательный счет

Изучить стоимость кругосветного перелета

Разработать возможные маршруты.

Наши действия в настоящий момент. Наши мысли о действиях, это всего лишь мысли о чем-то, что мы хотим, чтобы произошло позже.

И наконец, когда мы, в самом деле, сосредоточены на усилиях, а не на результатах, нам покажется легче противостоять искушению вообще все бросить. Когда мы поглощены мыслями о частном результате, естественно можно забыть о своих представлениях о морали и своих ценностях. Если нам нужно «немного скривить душой», все хорошо, потому что это важно для достижения желаемого результата. В сущности, цель оправдывает средства. Но если наше внимание направлено на усилия, тогда вопрос «Как» мы движемся к цели, имеет огромное значение. Мы обращаем внимание на то, как наши

действия влияют на других.

Мы принимаем во внимание такие качества как честность, верность и благородство. Что же это значит решить вопрос с честью?

Итак, в следующий раз, когда будете думать над целью или мечтой, вернитесь в настоящую обстановку вашей жизни и сделайте конструктивные шаги вперед. Поставьте ваши усилия на передний план. Сделайте ваши искренние, внимательные, упорные и тщательные усилия. Как только вы это сделаете, предоставьте результат жизни (или Богу или Будде). Есть так много неконтролируемых воздействий, о которых нельзя знать, без какой-либо доли уверенности, как все сложится. Даже сильный, прекрасно построенный корабль может быть снесен с курса. Нам нужно найти способ наслаждаться путешествием, даже если мы не получаем результатов, на которые надеемся. Иногда эти неожиданные результаты, на которые и не надеялся, настоящее благословение.

Тогда мы осознаем, что жизнь может быть стоящей и без того, чтоб ее контролировать.

И это открывает новую дверь... к вере.

Продолжайте двигать ногами

Вот история, которая пришла из тибетской традиции о молодом человеке, который получил духовное воспитание в течении нескольких лет со своим учителем. Он собирался зайти на корабль во время одной из своих учебных проверок. Он должен был зайти в абсолютно черную комнату, пройти свой путь через комнату и найти дверь выхода. В комнате находятся демоны и каждый демон представляет один из его наибольших страхов. Как только он подготовился зайти, учитель предложил ему два совета.

«Первое, помни, что демоны – не настоящие. Но когда ты с ними встречаешься, они покажутся настоящими. Так что ты должен сохранять присутствие разума и знать, даже если тебя переполняет страх, что демоны не настоящие.»

«Какой же второй совет, учитель мой?»

«Что бы не случилось, продолжай двигать ногами. Если ты будешь все время передвигать ноги, то в конечном счете найдешь выход. Но если ты

перестанешь двигаться, твое внимание будет отнимать страх и тебе будет трудно заставить свое тело двигаться снова.»

Ученик принял совет учителя и вошел в комнату. Ужасные демоны, которые выросли из его страхов, толпились и окружили его. Временами он забывал первый совет учителя, и думал, что они, должно быть, настоящие. Но продолжал двигать ногами. И нашел выход.

Вера в действие

ШЭРОН САЛЬЗБЕРГ

Когда страданию, кажется, нет конца, когда слишком многое пришлось выдержать, мы можем потерять веру в возможность вообще что-либо различать. Но как раз в это время вера нужна нам больше всего. Как нам возрастить веру, которая даст возможность сделать положительное действие в мире не смотря даже на огромные трудности? Где нам взять веру, которая позволит нам работать, чтобы изменить ситуацию к лучшему – особенно когда кажется, что, чего бы мы не делали – всего недостаточно.

Когда я нахожусь на грани срыва из-за беспокойной ночи, когда я очень старался помочь кому-то, и истощен чувством разочарования и горя, когда страдания, с которыми мне пришлось встретиться грозят столкнуть меня в пустоту, я должен напомнить себе о том, чего я не вижу на картине страданий прямо перед собой.

К моему сорокалетнему юбилею, мой друг Кэрол подарил мне маленькую книгу с картинками. В центре ее ярко красной обложки было название из одного слова Зуум – и имя автора, И. Банйаи. Мне было любопытно, я открыл книгу и на первой странице я увидел абстрактную картинку чего-то красного и остроконечного. На следующей картинке был изображен красочный петух, чей гребень и был той картинкой, которую я только что видел. Это книга без слов, она о петухе, как я думал. Как это необычно получить такой подарок, когда тебе стукнуло сорок – не четыре года. Кэрол улыбнулась, побуждая меня листать дальше. Я перевернул страницу и увидел на картинке, как ребенок смотрит в окно дома на петуха. О, я подумал, это книга не о петухе, она о ребенке, который живет на ферме.

Я переворачивал еще страницы, дети и дом уменьшались в размере до тех пор, пока не превратились в кусочки игрушечной деревни, которую собрала

маленькая девочка. О, теперь я понял, подумал я. Это книга о ребенке, и это она центральная фигура в истории, а остальное – это просто ее игрушки. На следующей странице девочка, играющая с домиками превратилась в часть картинки на обложке книги, которую держал мальчик. И так продолжалось и продолжалось.

Переворачивая страницы, я переходил от заключения к заключению о том, о чем же, в самом деле, книга. Окей, вот и конец. Это история о мальчике, который на океанском лайнере держит книгу, на обложке которой изображена девочка, играющая с миниатюрной деревней. Но когда целый океанский лайнер превратился в часть билборда, размещенного на автобусе, моя уверенность в правильной интерпретации существенно снизилась. Автобус оказался частью сцены экрана телевизора, который смотрел ковбой в пустыне, который превратился в изображение почтовой марки, которая была приклеена к открытке в руках компании людей, стоявших на побережье острова. Прежде, чем я мог сделать следующее заключение о теме книги, перевернутая страница открыла, что остров – это то, что видит пилот маленького самолета. Еще через несколько страниц среди нагромождения облаков я увидел землю, наподобие глобуса, плавающего в бесконечном космосе, затем просто далекая белая точка. Открыв безмерность перспективы, мое видение с каждой картинкой расширяло бескрайние просторы зрения. Но не ограничивалось ни одним из них. Я посмотрел на Кэрол и сказал «Я чувствую себя Богом.»

Есть гораздо большая картинка жизни, чем любая из тех, с которой мы сталкиваемся в любой конкретный момент времени. Чтобы увидеть дальше одной маленькой части перед нами и подумать, что это и есть все, мы должны отбросить наши заготовленные выводы. Когда мы видим только страдания перед собой и наши действия лишь реакция на них, неудивительно, что мы должны покончить с тем, что кажется неадекватным. Мы должны подумать о конечном результате чего-то, что мы сделали видимым на четвертой или седьмой странице истории. Но переворачивая страницу за страницей, мы выходим за рамки наших собственных ограничений перспективы и понимаем, что есть нечто большее. И страдания, и попытки справиться с ними, являются узором на безмерной картине, но из невидимого потока взаимодействий, динамического процесса действия и результатов, которые не останавливаются на нас или нашей роли в частности.

Мы не знаем конечный исход какой-либо истории; конечно этого не достаточно, чтобы решить, что то, что мы делаем, не имеет никакого воздействия. Когда мы стоим у пропасти пустоты, прежде всего вера в эту большую перспективу позволяет нам двигаться дальше.

Работа со сроками

«Мне не нужно время, мне нужны сроки.»

Дьюк Эллингтон

Дэн Ариель – профессор университета Дьюка, провел интересный эксперимент около десяти лет назад. Он собрал три класса, и каждый из классов должен был за три недели выполнить три письменных работы. Класс А должен был все три работы сдать в последний день занятий, классу В были назначены три разных срока и они следовали им; а класс С должен был возвращать по одной работе каждую неделю. Если работы не будут возвращены в срок, последует жесткое взыскание на заключительном этапе. Какой из классов в финале имел наилучшие результаты? Класс С, единственный, у кого были особые сроки, справился лучше всех. Класс В, у которого были поставлены сроки по времени, но была полная свобода были вторыми, а группа, у которой был только один срок на последний день справилась хуже всех.

Чему нас учит этот эксперимент о промедлении? Студенты, которые могут выбрать любые три срока (В) были склонны растягивать их. Они ожидали, что будут откладывать, поэтому они конечно установили разные сроки. Таким образом, они бы не работали над всеми тремя работами в последнюю минуту. У студентов, у которых не было выбора по всем срокам (группа С – сроки от них не зависели) действительно справились чуть-чуть лучше. Студенты, у которых не было указаний вообще (А) откладывали свою работу до самой последней недели по всем трем работам. Они справились хуже всех.

Так что, если вы знаете, что медлите в каких-то конкретных заданиях, вам на самом деле повезло, потому что у вас есть возможность создать способ борьбы с этими факторами ваших постоянных откладываний. Но настоящая разница между вялым противостоянием с промедлением и победой над ним – это чувства! Большинство затягиваний сроков спровоцированы склонностью принимать решение в настоящий момент, основываясь на том, что мы чувствуем в то время, когда это делаем. И если нам не нравится делать что-то сейчас, тогда нам не понравится делать это и потом, потому что (следите за этим?) позже это то же самое, что и СЕЙЧАС. Если вам не нравится заниматься своими налогами СЕЙЧАС, просто смиритесь с тем, что возможно вам никогда не будет нравится заниматься этим.

Основные изменения, которые нам надо сделать – это переключиться от подхода, ориентированного на чувства к решению, ориентированному на цель. Вопрос не в том «Что я чувствую, когда делаю», а «Что нужно сделать?».

Системы менеджмента не могут действительно помочь нам до тех пор, пока мы не разработаем способность принимать решения, основываясь на цели, а не на чувствах. И это одна из причин, по которой Моритатерапия настолько ценна. Она учит нас как это делать. Мы учимся, что мы можем сосуществовать со своими чувствами и брать их с собой в дорогу. Мы не боремся с ними. Мы не заикливаемся на них. Мы их не переделываем. Мы сосуществуем с ними, двигаясь вперед и выполняя соответствующие действия.

Это дает нам то, что мы готовы работать над чем-то намного раньше заданных сроков, даже если действия это то, что нам не нравится. Большинству из нас нужно давление сроков, которое заключается в том, чтобы подталкивать нас к действиям. Почему? Потому что наше чувство дискомфорта или антипатии, с которыми мы ассоциируем работу, сильнее, чем чувство беспокойства, по поводу того, что нам нужно это сделать. Поэтому мы ждем, когда чувства страха или беспокойства станут сильнее, чем неприязнь к делу. Это битва чувств. Другим решением является просто делать работу, потому что ее надо сделать, несмотря на то, что чувствуешь. Мы можем назвать это готовность или самодисциплина, но на самом деле – это развитие навыка сосуществовать с чувствами и все равно действовать.

Завершение: Большие девочки не участвуют в триатлоне (или уча с твуют?)

МАРГАРЕТ МАККЕНЗИ И ДЖЕНИФЕР БУКО ЛЭМПЛУГ

Моя невестка относится к себе как к «большой девочке». Я называю ее сильной, состоявшейся женщиной. За семь лет, которые я ее знаю, с тех пор как мой сын впервые представил ее нашей семье, она написала и опубликовала две книги, завершила курс делового администрирования, помогала развитию «идеи инкубатора» в колледже, где она является деканом интегрированных исследований.

Когда Джен решила заниматься троеборьем этим летом, через 9 лет после ее первой попытки, я не сомневался, что она доведет дело до конца. И это не смотря на то, что у нее была проблема. Она была гораздо тяжелее, чем была тогда, когда впервые попробовала этим заняться. Она была даже тяжелей любого из участников. Во время своих тренировок, она вела блог под названием **Большие девочки не занимаются триатлоном... или занимаются?** Ее сопровождали на тренировках и на трассе две хорошие подруги, Мэг и Лиз. Я был там, когда она пересекла линию финиша 11 июня 2011 года. Это был вдохновляющий момент. Запись, которую она впоследствии разместила в блоге, напомнила мне о принципах моритатерапии и как же сильно ее попытки воплощают эти идеи.

Ее триатлон состоял из трех видов спорта: плавание, велогонка и бег. Она начала сильно, закончив заплыв за время меньшее, чем ожидала. В течении 14-мильной велогонки она отстала, и в итоге была на последнем месте, полицейский эскорт был прямо у нее на хвосте на дороге. Она закончила велогонку, и затем перешла к бегу. Вот как она описывает свои переживания...

Вот и самая трудная часть. Так, я начала бег на дистанцию 4,1 мили, все эти люди уже справились с этой дистанцией и возвращаются забрать свои велосипеды. Они справились, а я только начинала эту самую трудную часть, и мой разум плохо соображает. И внутренний монолог звучал примерно так:

«Люди сделали это. СДЕЛАЛИ, О, Боже, я не могу сделать это. У меня есть телефон. Я могу позвонить Майку. Он придет и заберет меня. Все эти люди справились? О, Боже, я последняя. Все стартовали вместе со мной. Я не могу этого сделать. Я не могу, Я не могу.»

Я не могла остановить ужасные мысли. Мои ноги были словно свинцовые. Я двигалась вперед, или просто стояла? Я не могла сказать. Я продолжала идти. Я еще даже не думала бежать. Как бежать? Я вообще двигаюсь? Люди приветствовали меня, крича «Ты сможешь это сделать». Я хотела послать их всех, или швырнуть им в голову молоток, но они просто были милыми ко мне, поэтому я улыбалась и говорила «Спасибо.»

Одна нога за другой. Вот что я продолжала говорить себе. Одна нога за другой. затем я увидела их – моего мужа, моего свекра и свекровь и мою хорошую подругу Мэг, которая только что закончила дистанцию с личным рекордом. Черт. Тут подступили слезы. «Я борюсь!» я закричала, когда прошла их милые ободряющие лица. Мэг спросила, не хочу ли я, чтобы она пошла вместе со мной. «Нет», выкрикнула я и продолжила идти. И плакать. Затем. Я услышала, как она подбегает ко мне. «Я иду с тобой», - сказала она. Окей. Она только что завершила свою дистанцию, и вышла на последние три мили сверх нее, снова, со мной. Спасибо Богу, что она это сделала. Она меня спасла. Она заставила меня прекратить плакать и чаще дышать.

Мои вещи сводили меня с ума, поэтому она несла их для меня. У нее была дополнительная бутылка воды для меня и на каждой остановке для воды, она несла ее для меня. Она меня спасла. Мы прошли всю дистанцию, и зашли за угол, который был в примерно 150 ярдах от линии финиша, когда я увидела Лиз, третьего участника нашего триатлонского трио, она ждала нас. Она хорошо финишировала и вернулась, чтоб найти нас. Она была на седьмом небе от счастья, и прилив адреналина добавил мне энергии. Осталось всего сто ярдов. «Пробеги их!» - вскрикнула Мэг и подтолкнула меня.

Я начала бежать, и затем я смогла увидеть море людей, которые кричат и аплодируют мне. Мне. Они скандировали мое имя – Дже-ни, Дже-ни. И затем, вот и она: Линия Финиша. Прекрасная, восхитительная линия финиша. Так я бежала и рыдала, бежала и рыдала и пересекла финишную черту, упав в руки дорогого любимого мужа, моих двух лучших подруг, которые вернулись за мной на трассу, и моей свекрови и моего свекра, и мы все смеялись и кричали и веселись. Все эти незнакомые люди хлопали меня по спине, обнимали меня, поздравляли меня, приносили мне воду и пэпси. Они говорили, что я была вдохновением. Это одно из наиболее трогательных, волнующих, слегка унижительных, поразительных и совершенных моментов в моей жизни. Я финишировала.

Я финишировала убедительно. Лиз сказала мне, что она видела, как люди сходили с дистанции после велосипедов. Но я не закончила на этом. Я финишировала. Последней, но, конечно, не хуже всех.

Послесловие: оказалось, что пересечение финишной линии было еще не конец, а началом для Джен. Через три года после того, как вышла эта статья в **Тридцать тысяч Дней**, она повторила это в триатлоне Батавии, выполнив полумарафон, затем преодолела соревнования по триатлону «Железная леди» и пробежала несчетное количество гонок 5К и 10К.

Одержимость незаконченной работой

Майкл С. Гиберт написал рассказ, заставляющий задуматься о увлеченности незаконченными делами. Он говорит

«Если вы судите о делах исходя из того, сколько внимания и эмоциональных вложений вы им уделили, вы будете думать, что только те вещи, которые еще не сделаны имеют какую-то важность. Вы понимаете, о чем я говорю? Мы не строим список выполненных дел в течение дня, мы их вычеркиваем из списка дел, которые нужно сделать. Мы не крепим стикеры с записями как напоминание о важном выполненном задании, мы делаем записи о тех вещах, которые нам нужно сделать.

Есть что-то ужасное в этом дисбалансе. Путем многократных повторений, эта привычка вводит нас в заблуждение, поскольку мы гораздо легче видим трудности и недостатки в нашей жизни, чем достижения и богатство. Это искажает и подрывает нашу мотивацию, поскольку будущее никогда реально не приходит, и мы в достаточной мере не оцениваем нашу

завершенную работу. Я искренне верю, что посыл, который мы получаем, глубоко внутри, это то, что только незаконченная работа важна.»

Теперь, возможно, вы будете использовать список дел немного другого плана, неважно, на листе или отрывке бумаги или на вашем компьютере. И вы знаете, о каком опыте говорит Гилберт. Мы начинаем с описи дел, которые еще не сделаны и затем начинаем гонку на время, чтобы вычеркнуть их из списка. Этот список продолжает напоминать нам о том, что нас дожидается. Наша энергия отвлекает внимание от настоящего или отражения прошлого, к тому, что нам нужно сделать дальше. Вот как мы приходим к стремительному и хаотичному темпу нашей жизни.

Позвольте мне сопоставить это с обучением музыке. Мои дети изучали виолончель или фортепиано на протяжении семи лет, используя японский метод, который называется обучение музыке по методу Сузуки. Когда вы начинаете изучать фортепиано, вы получаете книгу, в которой приблизительно двадцать песен. Вы начинаете разучивать «*Был у Мэри маленький ягненок*». Вы можете подсмотреть в открытые страницы книги. Но фактически вся ваша энергия идет на эту одну песню. И когда вы освоили ее (разве может кто-нибудь не освоить такую классику?) вы переходите к следующей песне. Но вы продолжаете играть *Был у Мэри маленький ягненок* в качестве проверочной песни.

Все эти часы, работая над частью музыкального произведения, доставляет радость, когда вы продолжаете играть. И когда вы разучили все двадцать песен в книге 1, там есть перечень, в котором отмечаются все музыкальные произведения, которые вы выучили и вы можете поделиться ими с другими. Здорово в этом процессе то, что он позволяет нам полностью сконцентрироваться на предстоящей работе, а затем отпраздновать успех в обществе друзей и членов семьи.

В идеале нам нужен процесс выполнения нашей ежедневной работы, в котором мы можем полностью погрузиться в наше текущее задание, не отвлекаясь на то, что еще не закончено. Когда вы идете к врачу, вы можете потратить всего лишь 15 минут, но если эти 15 минут будут реально посвящены вашим медицинским потребностям, вы чувствуете, что вам оказали помощь. Сравните это с тем, как доктор обслуживает одновременно нескольких пациентов или посылает нетерпеливые сигналы, которые ясно дают понять, что у него полно других пациентов, которые его ждут. Какое ваше чувство, что они не могут дождаться, пока вы уйдете и тогда доктор сможет заняться жалобами следующего человека.

Когда мы завершили дело, мы должны найти время для осмысления. Что нам помогло? Чему мы научились? Какие проблемы причинили другим? Я понял, что когда я обдумываю достигнутый результат **Тридцати тысяч дней**

или домик на дереве, который я построил, я вспоминаю, что было сделано, и это было бы невозможно без помощи других людей или предметов. Больше чем чувство гордости, я чувствую смысл благодарности ко всему тому, кто был частью этих усилий. Больше чем чувство потрясения всем тем, что должно быть сделано я чувствую связь со всем во вселенной, что делает возможным просто купить продукты в супермаркете.

Список дел может быть ценным инструментом. Записав все, что нужно сделать, вы можете освободить ваш разум от необходимости держать в памяти все это. Но успешный день это не определение того, что осталось невыполненным. Это должно быть то, что сделано с искренностью, доброжелательностью и чувством благодарности за то, что мы получили. Он должен быть сделан с тщательным вниманием к тому, как я обошелся с другими. Это должно быть сделано с присутствием и целью. Давайте не будем мерить жизнь делами, которые мы еще не совершили.

Недолговечность и леги

«Недолговечность - в ней суть всего.»

Пема Чодрон

Все меняется. Нам вовсе не нужно изучать Восточную философию или Буддизм, чтобы это понять. Это очевидно, стоит только осмотреться вокруг - времена года, наши дети, машины и даже наше тело. Но понимание того, что все в этой жизни недолговечно не предотвращает нас от сопротивления изменениям и недовольства ими. Нам не нравится, когда ломается наша старая машина. Или когда на коже появляются морщины. Или когда дети заканчивают школу, или умирает кто-то из родителей. Мы работаем так тяжело, чтобы получить то, что мы хотим. И как только мы достигаем этой превосходной задачи, мы хотим, чтобы все таким и оставалось, а мы бы могли расслабиться и наслаждаться жизнью.

Я недавно смотрел кино про Лего. Оно не из тех, которые я обычно смотрю, но я прочитал несколько интересных замечаний о нем, поэтому моя дочь и я потратили пару часов сидя на диване, смотря как эти анимированные маленькие леги фигурки совершали свои приключения. Злодеем в фильме был герой по имени Лорд Бизнес. Лорд Бизнес не любил перемены. Ему не нравилось, когда люди сносили и строили что-то (разве это не то, что вы всегда делаете с леги?) он выступил с решением - склеить все. Вот ответ на

непостоянность – победить ее! Прекратить это.

Главными действующими лицами является коллекция супергероев, которые были мастера строители. Они креативные и энергичные. Им нравится создавать новое, а это требует брать части от старого. Они делают усилия для изменений. Они олицетворяют непостоянство лего. Поэтому сцена метафорической борьбы – это борьба стабильности против переменчивости.

Когда я был ребенком, у меня не было лего – я строил самолетики, которые я склеивал клеем. Раз построил самолетик – и все. Ты ставил его на полку и покупал другой набор. Но моя младшая дочь проводила целую вечность, играя с исключительно большой коллекцией лего. Она могла проводить дни напролет строя удивительные космические корабли. Затем она показывала нам их и какое-то время играла с ними. В конце концов, они разбирались для следующего проекта. У лего была прошлая жизнь. Сегодня они часть космического корабля. Завтра они уже часть замка.

Это напоминает мне тибетских монахов, которые проводят неделю или больше, создавая прекрасный проект скульптур из песка. И затем, когда закончили ее, все насладились этим произведением искусства, они ее разрушают. От песка к скульптуре и обратно к песку. Непостоянство.

Одной из сложностей жизни в переменчивом мире является то, что эти изменения часто требуют определенные действия с нашей стороны. Зима превращается в весну и мы должны подготовить сад для посадки. Газонокосилка ломается и нам надо чинить ее. Волосы попадают в слив и нам надо очистить его. И есть еще самая большая сложность, такая как работа и увольнение, развод, смерть, банкротство. Каждое изменение представляет собой новую загадку «Что же мне нужно делать теперь?». Это утомительно. Это трудно. Все эти перемены. И эти ответные реакции на изменения. Изнурительно.

Неудивительно, что мы начинаем сомневаться из-за перемен. Неудивительно, что мы чувствуем беспокойство, когда знаем, что на горизонте перемены. Это Лорд Бизнес в каждом из нас, который просто хочет, чтобы все было на своих местах и поэтому склеивает все. Конечно же, мы не можем этого сделать. Но так хочется попробовать.

Неважно, нравится нам это или нет, нам приходится работать с непостоянством. И способ, который помогает нам в этом, состоит в том, что мы отвечаем на перемены соответствующим образом в зависимости от того, что надо сделать. Дело не в том, как мы себя чувствуем (растерянно) или что мы думаем (мысли о безнадее). Дело в том, какие действия вы делаете в связи с тем, что нужно в этой ситуации. Мы принимаем обстоятельства, которые не в силах изменить. Мы принимаем ту внутреннюю реакцию, которая в нас есть –

наши чувства и мысли – которые мы также не в силах изменить. И просто стараемся отступить на шаг назад и внимательно посмотреть: что нужно сделать в этой ситуации? Вот как мы узнаем, что нам делать и когда это делать.

Это не легко: реагировать на непостоянность нашей жизни, когда мы сталкиваемся с разочарованием, тревогой или несчастьем. И не легко действовать когда внутри мы сгораем от беспокойства, страха и злости. Но есть единственное спасение в этой ситуации. Знаете, какое?

Все меняется.

Ситуация, с которой вы столкнулись, меняется, развивается, разворачивается. Так всегда происходит. Чувства, которые вы испытываете, вскоре растворятся, исчезнут и их место займут другие чувства. Так всегда происходит. Вам не придётся иметь дело с этим навсегда. Вам не придется чувствовать себя так все время.

Если вам не нравится, что происходит, будьте уверены, скоро все изменится.

Если вам нравится ситуация, будьте уверены, скоро все изменится.

Таковы правила. Получайте удовольствие от игры. Стройте что-нибудь. Ломайте. Радуйтесь. Все пройдет слишком скоро.

Проявление сострадания

Настоящие действия, которые связаны с поддержкой других, подразумевают демонстрацию любви и заботы. Если кто-то падает, а вы просто смотрите и улыбаетесь, то вы явно не заинтересованы помочь ему. Если вы действительно подошли к нему, помогли подняться, и вы можете спросить, не ушибся ли он, помочь ему обработать рану. Если у него ссадина, вы промываете ее и заклеиваете пластырем – это показывает, что вы действительно проявляете участие.

Но если вы просто стоите и улыбаетесь и говорите «О, как вы? Вам плохо?» и вы не делаете ничего, чтобы сделать что-нибудь для него, то никто ни за что не поверит вам, что вы действительно переживаете, даже если вы будете говорить на одном языке. Действия говорят громче слов.

Аунг Сан Су Кю

Просто сделайте это

МАРГАРЕТ МАККЕНЗИ

Корейский дзен-мастер Сьон Санг не знал ни слова по-английски, когда приехал в Соединенные Штаты. Просто у него было огромное желание учить американских студентов. Он нашел себе жилье в Провиденсе, Род Айленд и устроился на работу по ремонту моющих установок. Вскоре, один молодой американский студент показался в его дверях. В первый раз он воспользовался переводчиком, чтобы научить его, но вскоре он начал учить английский. Когда он обучал Дзен своих молодых студентов, он часто учил одно предложение по-английски, которое включало принципы Дзен, которые он хотел донести, и в течении нескольких следующих недель его студенты слышали только это единственное предложение.

«Только идите прямо, не зная» было одно из них.

«Пробуйте, пробуйте в течении десяти тысяч лет» было другое.

И третья, за десятилетие, прежде чем Nike начала использовать его, продавая обувь, это была фраза «Просто сделай это».

Эта фраза имеет два немного разных значения. Первое, что в один момент времени нужно делать только одно дело и делать его от всего сердца.

«Когда вы едите, только ешьте, когда вы спите, только спите.» Не разрешается никакого одновременного выполнения задач.

Второе значение кажется еле уловимым. «Иди, не оборачивайся. Не позволяй «маленькому Я» твоего Эго остановить тебя и не сделать того, что нужно сделать, рискнуть.» Не думаю, что он подразумевал «просто делай то, что придет тебе в голову». Я думаю, он указывает на пример, где мы можем видеть ясное направление для себя, но затем колеблемся и позволяем захватить себя другими мыслями, которые удерживают нас.

Он выделил три привычки нашего разума, которые удерживают нас от «просто сделай это»

Сравнение: определяется как оценка себя или других;

Удержание: сдерживание чувств о взаимодействии после того, как все уже завершено; например, неприязнь;

Выполнение: принимать слова или действия других и выдумывать историю о том, как наш разум понимает эти действия/слова. (Я называю это найти нить и связать из нее свитер.)

Именно сравнение часто становится на пути вдохновения «просто сделать это». У нас какие-то мысли – сделать что-то, научиться чему-то, раздвинуть собственные ограничения – затем мы слышим на заднем фоне свой сравнивающий голос.

«Нет, это слишком трудно.»

«У меня недостаточно опыта.»

«У меня нет сейчас времени.»

«Я могу не справиться.»

На самом деле, некоторые из этих мыслей приходили ко мне, когда я писал эту работу. Когда мы «просто делаем это» мы можем тащить себя за уши, открывая себя и похвале, и осуждению. Психиатр Шома Морита дает нам прекрасное противоядие для голоса сравнения:

«Будьте уверены в своей цели, принимайте свои чувства и мысли и затем просто сделайте то, что нужно сделать.»

Учитель Випассаны, Джозеф Гольдштейн говорит об этом в своей речи о практике великодушия. Он говорит, что когда у него появляются идеи дать что-либо, он всегда следует им. *«Мысли будут приходить – возможно, я этого не*

сделаю, возможно мне нужно это, возможно я воздержусь – но на самом деле я всегда это делаю.»

Точно так же Пема Чодрон относится к истории о свитере, которой она отдала молодой девушке. Чодрон любила этот свитер, который был из кашемира бордового цвета и так подходил к ее монашеской мантии. Всю дорогу к станции поезда в ее разуме шла борьба, стоит ли его отдавать, но когда они пришли на станцию, она великодушно рассталась со свитером.

Часто мы думаем об учениях моритатерапии в связи с нашими нервными желаниями и чувствами страха и беспокойства, но более искусное применение этих принципов относится к чувствам, которые возникают, когда хотят выступить лучшее из нас – великодушные, доброта и забота о себе. Легко слушать голоса в голове, которые говорят «Нет, удержись от этого... Возможно, мне это нужно... У меня нет времени.»

Мы можем слушать эти голоса, и затем рассматривать свою цель – быть в полном согласии по отношению к другим или ... просто сделать это.

Не ждите аплодисментов

Что означает этот слоган? – не ждать благодарности... Больше, чем ожидание благодарности, полезнее будет просто ожидать неожиданного; тогда, возможно, вам будет любопытно и интересно то, что же окажется за дверью. Мы можем начать открывать наши сердца другим, когда у нас нет никакой надежды получить что-либо взамен. Мы просто делаем это из-за собственного порыва. Мы можем благодарить других, но мы должны отказаться от надежды, что взамен мы получим благодарность. Просто оставьте дверь открытой безо всяких ожиданий.

Пема Чодрон

Действия в отношениях

СЬЮЗАН ПЭГ

Действие «как будто» просто означает выбор «хорошего» поведения, когда вам это не по душе. Это означает не позволять вашим чувствам диктовать

вам как себя вести, но вместо этого, побуждают к тому, чтобы вы испытывали желание стать более духовным человеком, выбрать самому как вам себя вести. Когда вы действуете «как будто», вы больше не во власти ваших чувств и вашего настроения. Вот пять стратегий:

Начните с малого. Вы можете действовать, как будто вы любите, обожаете супруга, даже если вы не чувствуете этого, просто на пять минут, на полчаса, или на один вечер в неделю.

В следующий раз, когда что-нибудь выведет вас из себя или разозлит, подумайте о действии «как будто». Попробуйте, хотя бы на одну минуту.

Недавно, когда я возвращался к своей машине на парковке, я увидел контролера, выписывающую квитанцию.

«Подождите! Я здесь. Я только на минутку!» - закричал я.

Но она не разорвала штраф. Я поступаю не совсем хорошо, когда я не контролирую себя, чтобы молча смотреть на ситуацию. Я почувствовал, как кровь приливает к лицу, мое сердце начало учащенно биться. Но поскольку я пишу о духовном поведении каждый день, то прямо сейчас мысль «действовать духовно» пронеслась у меня в голове. Я сделал глубокий вдох. Затем я улыбнулся. Не улыбкой сарказма. Это была улыбка «как будто». Я не мог заставить себя сказать что-то приятное контролерше, но, в конце концов, я не сказал ничего гадкого. Я продолжал улыбаться. Возвращаясь домой, я думал «ну, подумаешь, небольшой штраф, ничего страшного.»

Вы также можете действовать «как будто», не реагируя на ситуацию, а заблаговременно приняв на себя инициативу в отношениях.

Чего вы хотите от партнера? Хотели бы, чтобы он или она больше проявляли чувства? Вы хотите больше и чаще веселиться? Вам хочется больше романтики?

Создайте это сами. Спросите себя, «Как бы я себя вел, если бы очень сильно любил супругу?» Этим вы могли бы оказать внимание вашему партнеру. Вы можете встретить его или ее с восторгом, когда вы собираетесь вместе в конце рабочего дня.

Что бы вы хотели, чтобы вы могли сделать с партнером? Не ждите.

Как рассказал нам один из участников семинара после двух недель эксперимента действий «как будто», "Это так просто - получить любовь; нужно

просто дать ее".

Не унывайте, если ваши чувства или ваш партнер в ответ не меняются так быстро и кардинально. Терпеливо продолжайте действовать регулярно как будто любящий супруг, даже если это просто на несколько минут, даже если вы не видите никаких непосредственных результатов или изменений.

Помните, в самый разгар трудного случая или времени, когда вы чувствуете себя очень плохо, вы не можете изменить свои чувства. Они просто есть. Вы чувствуете злость. Вы чувствуете, что боитесь. Вы не можете заставить ваши чувства исчезнуть просто усилием воли. Никто не может изменить другого человека, кто также является участником ситуации, как мы уже обсуждали. Но вы можете взять под контроль ваше собственное поведение. И когда вы это делаете, вам раскрывается целый ряд новых возможностей.

Будьте готовы к голосам сопротивления внутри вас.

Мой партнер не заслуживает такого любящего поведения, это слишком односторонне. Мне не нужно быть хорошим. Это слишком фальшиво. Я не могу притворяться, что чувствую любовь. Я не стану!

Все в порядке, эти голоса будут. Просто не дайте им одержать верх.

Как замечает Дэн Милман в книге «Путь мирного воина» «*Старые порывы будут продолжать появляться, возможно годами. Порывы не имеют значения, а действия имеют.*»

Действия имеют значение. Когда вы пытаетесь создать счастливую, душевную атмосферу в браке, действия - это то, что заставит это произойти.

Апатия вам не поможет. Разговоры ничего не меняют. Упреки будут колоть годами. Только новое поведение, даже если вы не чувствуете, что вам нравится это делать, может привести к изменениям. Как мы уже говорили, вы никогда не почувствуете, что вы на пути к новому способу действий, но вы можете безусловно действовать собственным способом к новому образу ощущений.

Победить демонов бездействия

Страх

Одной из наиболее распространенных причин бездействия является страх. Сильные чувства бурлят внутри нас. Наше тело напрягается. Мы начинаем видеть над собой табличку с надписью – провал, разочарование, отказ, боль, даже смерть. Перед лицом страха мы можем оказаться «замороженными» и неспособными к действию. Или мы можем обнаружить, что стремимся убежать, а не встретить ситуацию, которой так боимся.

Страх вовсе необязательно наш враг, хотя мы всегда так думаем. Страх может заставить нас подумать дважды насчет рискованного поведения, он может предупредить, что надо идти осторожнее и он может напомнить нам, что есть обстоятельства, которых нам следует избегать. Эта волна страха может подтолкнуть нас в правильном направлении, не смотря на то, тот факт, что это может разрушительным образом повлиять на наше ощущения внутренней гармонии.

«Если мы никогда не боимся, я не знаю, сколько людей бы умерли от дорожно-транспортных происшествий. Когда машина приближается прямо к вам, вы постараетесь вернуться, если при этом совершенно спокойны или собраны.»

доктор Такеша Кора

Много лет назад я ехал на работу на месячные курсы с группой Морита в Нью Йорке. Я спустился в метро около 10 часов вечера из верхней станции Ист Сайд до Стэйтэн Айленд Фэрри. Я не жил в Нью Йорке и я не чувствовал себя уверенно в этом городе даже днем. Когда я сидел в вагоне метро, я погрузился в мысли о прошедшем дне и мысленно прокручивал запись некоторых моих упражнений. Затем я почувствовал осязаемый глухой удар, и, испугавшись, оглянулся. Ничего не было. На самом деле, никого там не было. Я был единственным пассажиром в вагоне.

Абсолютно в один момент я почувствовал прилив страха. Поток адреналина прилил к моей груди и плечам. Я стал дышать чаще. Я почувствовал жар в теле. Я снова оглянулся. Я встал. Я прошел к концу вагона метро и зашел через дверь в следующий вагон, где было 8-10 людей, которые спокойно сидели. Единственное, что я понял в ту ночь, было то, что страх

может дать энергию. До того момента, когда я почувствовал страх, я был довольно уставшим, и мой мозг был рассеян и блуждал. Но когда я сел в следующий вагон, всего через несколько минут я был довольно бодр и полон энергии. Я был внимателен к окружающему меня миру. Я чувствовал, себя так, как будто могу играть в баскетбол.

Так что страх может быть нашим другом и может обеспечить энергию для действия. Но во многих случаях страх ограждает нас от действий, когда нужно действовать. Он может быть поверхностным, когда мы не находимся в неминуемой опасности. Страх может усиливаться, когда мы делаем как раз то, что нужно сделать – когда мы действительно озабочены тем, что делаем и глубоко желаем, достичь успеха. Как же нам не сбиться с пути, когда страх вспыхивает и пожирает нас изнутри? Какая наилучшая стратегия для того, чтобы умело справиться с этим страхом?

Нам нужно научиться сосуществовать со страхом.

Буддистский учитель Чонгьям Трунгпа использует термин «бесстрашие». Он говорит, что бесстрашие это вовсе не свобода от страха или уменьшение страха. Это значит идти рядом со страхом.

Наилучшим способом совладать со страхом будет развить в себе способность сосуществовать... принять наше внутреннее состояние, вне зависимости от того, нравится оно нам или нет, продолжать движение, согласно нашим планам, и зная, что наши чувства довольно скоро изменятся.

Что это значит сосуществовать со страхом? Это означает, что мы стремимся быть в состоянии страха, не пытаюсь изменить его или убежать от него.

Чувства – это ощущения. Способность терпеть ощущения, которых нам лучше было бы не иметь, в высшей степени необходима. Без этой терпимости, наша жизнь оставалась бы довольно уязвимой к нашим диким и спонтанным чувствам, и наши планы рушились бы самым неподходящим образом. Без этой терпимости мы бы были поглощены мыслями об уровне вредности наших личных внутренних переживаний, и таким образом расстраивались из-за окружающего мира, потребностей других и обилия поставленных задач. Трудно строить наши мечты без сосуществования с чувствами, которые приходят в процессе создания этих мечтаний.

Отмечайте чувства, распознавайте их, как бы там ни было, делайте глубокий вдох и переключите вашу энергию на то, что нужно делать.

Прямо сейчас, я чувствую огромный страх.

Мы отмечаем страх. Мы знаем о нем. Мы принимаем его. Но мы не даем

страху руководить нами. Мы не даем ему диктовать что делать, и чего не делать. И в какой-то момент, мы можем научиться обуздать энергию страха и использовать ее, чтобы действовать в ответ на ситуацию, с которой мы столкнулись.

«Когда я оставила свою работу, проработав 13 лет, сначала я чувствовала себя так, как будто потеряла свою правую руку. У меня не было никакого другого опыта работы в моей жизни, потому что я тяжело вкалывала с тех самых пор как окончила колледж. Я была опечалена моими потерями (не видеть каждый день друзей, потерей привычного хода вещей, стабильного дохода и т.д), я сильно испугалась. Тем не менее, я прочла где-то высказывание, которое помогло мне прочувствовать страх и в любом случае действовать. Это высказывание стало моим девизом.

Когда мне было страшно сделать звонок кому-нибудь, я не знала, я каменела, а потом читала это высказывание и звонила. Дело заключается в том, что страх на самом деле мне помогал. Он заряжал меня энергией. Моя ситуация изменилась, когда я перенаправила энергию в мирное русло вместо того, чтобы впасть в беспокойство и страх.»

Кэрол Дженнет

Нерешительность

Как нам продолжать добиваться своего, когда мы не знаем, что именно нужно делать, когда нам неясно, какой сделать следующий шаг? У большинства из нас был опыт, когда вы застревали в нерешительности, не двигаясь ни вперед, ни назад и даже ни в сторону, просто паря в пространстве, ожидая или ища знак, который укажет правильное направление.

Трудно двигаться вперед без ясности, а ясность цели часто приносит энтузиазм и энергию. Но когда ясности не хватает, какая наилучшая ответная реакция? Если ясность все еще ускользает после того, как получены результаты некоторых глубоких размышлений и выполнения домашнего задания, какой у нас есть выбор? Боясь сделать неправильный выбор, мы можем ждать и надеяться, что решение придёт свыше. Мы стараемся думать о результатах. Мы анализируем и размышляем об этом.

Но мы не можем рассчитать всю свою жизнь в нашем сознании. Жизнь решается и происходит сама по себе.

Даже если мы думаем, что мы справились со всем интеллектуально, жизнь редко разворачивается как прекрасная копия нашего умственного плана.

Поэтому когда мы боремся с нерешительностью, нам нужно действовать, пренебрегая сомнениями и замешательством. Нам нужно двигаться вперед, даже если мы делаем только маленькие шаги. Эти шаги, не взирая на то, в каком направлении они ведут, скорее всего, дают нам новую информацию и опыт. Наши действия посылают колебания в этот мир. Ситуация может измениться или открыться новым образом как только мы переместимся к новой выигрышной позиции.

Подумайте о своей жизни как о кино, которое вы смотрите. Вы в центре картины и вы не знаете, что произойдет дальше. Фильм еще не окончен. Довольно трудная задача, поставленная демоном нерешительности: можете ли вы двигаться вперед, столкнувшись с неопределенностью? Можете ли вы сосуществовать с замешательством и незнанием, и сделать следующий шаг?

Маленькие шаги – это превосходный подход к нерешительности. Это потому, что каждый из этих маленьких шагов посылает колебания в этот мир. Ваша ситуация никогда не остается прежней день ото дня. Потому что мир – это динамическое состояние потока. Как только вы сделали маленький шаг, вы получили новую информацию и теперь вы можете рассмотреть ситуацию в другой перспективе.

В конечном счете, вам надо принять решение, даже несмотря на недостаток ясности и уверенности. Вы чувствуете озадаченность. Вы чувствуете беспокойство. Вам нужно знать, правильное или нет вы приняли решение.

И где-то по пути вы можете обнаружить, что нет ничего такого, что было бы «правильным» решением. Есть всего лишь действие, которое вы совершаете и новая ситуация, с которой вы сталкиваетесь – это результат. И это открытие становится важным инструментом для укрощения демона нерешительности. Нет правильного решения. Лучше направить энергию на то, чтобы действовать наилучшим образом, какая бы ситуация не произошла, чем потеряться в беспокойстве из-за попыток сделать «правильный» выбор.

Упадок духа

Студент спросил Соэна Накагава во время медитационного ретрэйта: «Я очень разочарован. Что мне делать?»

Соэн ответил: «Поддерживай других.»

Одна из моих любимых историй – это трилогия Дж.Р.Р. Толкиена «Властелин колец». Почти с самого начала дела братства безнадежны. Противники кажутся непреодолимыми. Враг силен, хитер и превосходит количеством. Братство, с другой стороны, борется со сварливостью и предательством внутри своих кругов. В конце-концов, нескольких членов братства убивают, а оставшиеся разделены и даже захвачены в плен. История – это трактат о том, как справиться с упадком духа.

Большинство из нас сталкиваются, время от времени, с упадком духа. Неважно, сконфужены мы, потрясены, или просто чувствуем, что чего-то не хватает, чтобы успешно справиться со сложившейся ситуацией. Итак, что же нам теперь делать? Мы просто должны уступить отчаянию ситуации и позволить ей парализовать нас? Или можем посмотреть на других – учителей, членов семьи, друзей, книги, позитивные утверждения – чтобы они вывели нас из уныния. Дзен учитель Соэн Накава предлагает блестящее решение: Поддерживать других!

Ну как же мы можем поддерживать других, когда сами подавлены? Обычно мы думаем, что есть человек, который угнетен и этот человек страдает. И есть человек, который поддерживает их, и это человек, у которого все прекрасно – он мудр и он действует сообща. Но Накагава Роши говорит, что когда мы страдаем, это именно то время, когда мы должны давать поддержку другим. Он не говорит: «Сначала сам соберись, а затем поддерживай других». Это акт поддержки других исцеляет нашу подавленность.

Секрет, лежащий в основе этого процесса – это действовать внимательно. Когда мы подавлены, все наше внимание направлено на себя. «Моя жизнь такая тяжелая. У меня нет сил. Я разочарован и потерял силу духа. Я перегружен .»

Наше внимание приклеено к нашим собственным страданиям. Если вы думаете, что ваше внимание – это такой себе вид удобрения, вы понимаете, что фокусируя ваше внимание на ваших собственных переживаниях, на самом деле вы помогаете им процветать и укореняться глубже в вашем сознании и теле. Но поддерживая других, вы должны переключить внимание на страдание другого человека. «Как же им трудно живется? В чем природа их трудностей? Чем я могу помочь им?» Когда вы переключаете внимание на поддержку кого-то еще, вам придется отобрать пищу у своих собственных страданий. Где ваше

страдание, когда вы ему не уделяете достаточно внимания?

Св. Францис говорил: «Настоящим вознаграждением за то, что я могу не так сильно искать утешения, станет возможность утешить другого.»
Внутренняя молитва для того и нужна, чтобы переключить внимания от своего собственного я. Фактически именно молитва является свидетельством того, что нам трудно. Поэтому мы можем использовать эту практику и иногда мы выполняем ее хорошо, а в другой раз мы просто терпим фиаско. Если вы терпели неудачу довольно часто, то вы впадете в уныние. И тогда...

Перфекционизм

«Махните на себя рукой. Начните действовать сейчас. Пока нервны и несовершенны, или тянете резину, или нездоровы, или ленивы, или ищете любые другие ярлыки, при помощи которых вы могли бы описать себя. Идите вперед и будьте лучшим несовершенным человеком, которым только можете быть и начните с того, что вы хотите выполнить прежде, чем умрете.»

доктор Шома Морита

Перфекционизм может сдерживать нас от каких либо начинаний. О, пока мы остаемся сфокусированными на несовершенстве того, что мы делаем, это может не давать нам закончить это дело. Мы бы хотели написать прекрасную книгу, прекрасный стих, создать превосходную скульптуру или вырастить удивительный сад. При осуществлении задуманного мы можем потерпеть неудачу и это может спровоцировать другие неудачи при каждой попытке сделать то, что мы хотим.

Конечно, это не означает, что то, что мы делаем, не должно быть идеальным. Мы просто не хотим сделать ошибку. С самого зарождения человечества, мы обречены делать ошибки. Если мы думаем, что наш талант настолько велик, что мы не должны бы ошибаться, тогда у нас получается завышенное отношение к себе. Если вы думаете об этом, то есть связь между перфекционизмом и напыщенностью. Если вы думаете, что все должно быть идеальным, тогда у вас слишком высокое мнение о себе. С другой стороны, если вы оцениваете ваши возможности реалистично, вы, скорее всего, обнаружите некоторое смирение и примите более реалистичный взгляд на то,

что вы делаете.

Распространенной проблемой, причиной которой является перфекционизм, это незаконченные дела, или существенные запаздывания. Мы не желаем говорить «закончено» и отправить свою работу в мир, потому что видим возможность улучшить ее. В некоторых случаях это создает существенные проблемы для других, кто ждет нашей работы в выделенное для нее время.

Так какой же наилучший способ справиться с перфекционизмом? Первое, мы должны понять, что ошибок нельзя избежать. Во многих случаях, ошибка не так важна, чем то, что происходит после того, как вы сделали ошибку. Вы можете быть обескуражены, потерять силу духа и разозлиться на себя. Но как только вы допустили ошибку, нужно просто отреагировать на новую реальность. Какое теперь действие я должен совершить? По словам психиатра Рудольфа Дрэйкурса *«Что необходимо, так это понимание, что проблема не в том, что мы сделали что-то неправильно, а в том, чтобы решительно встретить требования этого момента.»*

Так возможно наилучший способ противостоять демону перфекционизма – это принять его как должное, но быть реалистичным насчет того, что вы можете сделать и принять вероятность того, что вы можете сделать ошибку или потерпеть неудачу.

Телевизор.

Вы, возможно удивитесь, увидев здесь телевизор как один из демонов. Он отличается от других демонов, у него есть тело, физическая форма. Он сидит здесь в гостиной или в спальне и кажется вполне безобидным (когда выключен). При этом пассивность, которую телевизор создает, на самом деле опасная часть его комплектации. Конечно, существует коммерческий подход, на который рассчитан телевизор, он захватывает наш разум (а также наших детей), бесконечно поддерживает огонь желания смотреть еще больше всякой чепухи. Многие телепрограммы настолько низкого качества сами по себе, что отупляют мозги и приводят в упадок настроение.

Но еще важнее – это пассивность, которую телевизор несет, и в результате мы теряем время, оставляем мечты, не используем свой потенциал, живем второсортной жизнью, набираем лишний вес, ум становится безразличным, мы теряем возможности и получаем разлад отношений с семьей, друзьями, природой и жизнью.

Многие из нас подсели на ТВ довольно легко и естественно, как

привычно детвора вырастает в семье, где мерцание телеэкрана на фоне было обычным. Сегодня телевизоры сбивают с толку американские семьи в течении шести или восьми часов в течение дня, и так во многих домах. Звук телевизора очень сильный, наверняка, но многие люди выработали сильную зависимость к оживленному или веселому гулу, который заполняет без этого тихое или напряженное пространство. Мы может очень полюбить телевизионных персонажей - очаровательных, красивых, остроумных и приятно знакомых. Мы наслаждаемся, являясь свидетелями их злоключений, при этом бездельничая, а наша собственная жизнь временно замирает.

Лесс МакФэрлайн, учитель из Оттавы, описал одно из переживаний, которое помогло ему «разделаться с этой привычкой» много лет назад:

«Упражнением, которое действительно помогло, стало написание хвалебной речи себе самому. Никогда в жизни, которую я создал для себя в своей хвалебной речи, не говорилось «Лэсс МакФэрлайн был истинным телевизионным ценителем, который видел каждый эпизод Сайнфелд... дважды». Что я узнал из этого, так это то, что я хочу делать: быть достойным отцом и мужем, практиковать Дзен более тщательно, и стать писателем. В первый раз я увидел, что телевизор стоит на пути к достижению этих целей.»

Мы запросто можем посмотреть телевизор несколько часов в день, чтобы «расслабиться» и затем минимизировать эффект того, что он отвлек нас от того важного, что мы должны сделать в своей жизни. Один из моих студентов подсчитал количество времени, которое он провел у телевизора в течение прошедших пяти лет. Всего получилось 4000 часов. Это эквивалентно тому, как вы ходили бы на работу каждый день 500 дней подряд и не делая при этом ничего, кроме того, что смотрели телевизор. Затем его попросили составить список значимых действий, которые бы могли заполнить этот объем времени. Без телевизора жизнь в течении этих пяти лет была бы совершенно другой.

Кроме времени, которое телевизор крадет из нашей жизни, более скрытая стратегия этого демона – это сократить наше внимание, которое служит для того, чтобы следовать другому демону – скуке. Доктор Дюмонт пишет в *American Journal of Psychiatry*, что « Кроме поверхностного и жесткого содержания программ, отвлекают непрерывные смены камеры и фокуса, так что точка зрения зрителя переключается каждые несколько секунд. Эта техника программы буквально удерживает внимание в течение короткого промежутка времени. »

Если телевизор играет слишком большую роль в вашей жизни – если из-за него вы встаете слишком поздно, если из-за него вы слишком часто впадаете в транс, попробуйте один из этих способов:

Уберите ваш телевизор в шкаф на месяц. Доставайте его не чаще одного раза в неделю, если хотите посмотреть какую-то конкретную передачу, если хотите, а затем уберите его обратно.

Избавьтесь от него вообще.

Вместо телевизора наполните свою жизнь настоящей жизнью. И в следующем году, вы достигните гораздо большего, если вы освободите дополнительное пространство.

Скука

«Монотонность – это закон природы. Посмотрите, как монотонно всходит солнце.»

Махатма Ганди

Когда я увлечен какой либо захватывающей деятельностью, как например сплав по бурной реке, мне в общем-то не очень трудно удерживать внимание сосредоточенным на том, что я делаю. Во время этих моментов, когда я маневрирую сквозь бурлящие потоки воды, мой разум не может соображать слишком быстро, если я отклоняюсь от курса. Без тщательно спланированных действий с моей стороны, мое внимание приклеено к тому, как бьют волны и как плот на них реагирует. Финансовые беспокойства, тревога за здоровье, и межличностные вопросы вряд ли приходят ко мне в голову, пока мое внимание сконцентрировано. Приятное возбуждение и новизну таких переживаний почти невозможно ни с чем сравнить.

Также я обычно делаю то, что нужно сделать в этот момент, от минимума к максимуму своих возможностей. Партнерство между целенаправленностью разума и ясности цели имеет огромную силу, которая легко переводится и естественным образом реализуется в практические шаги. Добавьте к этой смеси важность результата, которая, скорее всего, приведет к искренним и необходимым усилиям с моей стороны, и у нас есть идеальные компоненты, необходимые для того, чтобы закончить работу – делая то, что нам предстоит делать.

Даже когда обстоятельства сложные, как бурная река, если это что-то

новое и непривычное, будет относительно легко уделять этому внимание. Одной из причин путешествий является удовлетворение, которое можно получить от того факта, что мы ломаем стереотип нашей привычной заикленности на себе, как минимум в какой-то степени. В окружение незнакомого наши чувства оживляются. Отмечать детали архитектуры или растительности Нового Орлеана легче тем, кто приехал с севера.

Но, конечно, верно и противоположное. На знакомых в родном городе улицах, наш ум часто начинают бродить в попытке обнаружить более интересное и занимательное. Для того, чтобы обратить внимание на знакомое, часто требуется более целенаправленные усилия. Наши умы, особенно если привыкли к высокому уровню отвлечения и стимуляции во времени, часто трудно успокоить. Оставаясь сосредоточенным на задаче, можно быстро начать воспринимать это как однообразное или скучное занятие и наша энергия для выполнения этой задачи будет таять.

Демон скуки обычно в качестве инструмента использует отвлечение внимания. Он завлекает наш разум, связывая его с чем-то другим, а не с тем, что нам нужно сделать. Если нет ничего во внешнем мире, чтобы привлечь наше внимание, Демон Скуки захватывает наши мысли с помощью нашего внутреннего мира мечтаний, мыслей и идей. Хотя он работает с нашим сознанием, его конечной целью является изменить усилие нашего тела. Это граница между разумом и телом, где он одержал победу.

Мы можем просто сосчитать, столько же раз, сколько он отвлекает нас, мы возвращаем наше внимание к тому, что мы делаем. В конечном счете, если мы поддерживаем самоконтроль над нашим поведением, этот демон может быть побежден. Если мы остаемся сидеть за столом, писать отчет, или оставаться у раковины, моя посуду, мы можем упорно продолжать немного скучать и закончить при этом то, что нам нужно сделать. Также как со страхом, нашей главной стратегией является сосуществование с мыслями и чувствами того, что нам скучно, пока мы продолжаем работать над задачей.

Ясность цели – это критический фактор, когда имеешь дело со скукой. Терпеливое переживание скуки намного больше поддается управлению тогда, когда ясна причина того, почему ты делаешь именно так. Если посреди своей работы над скучным проектом, который длится так долго, что у меня уже так мало интереса продолжать работать, мое самое большое спасение приходит от понимания ценности выполняемого проекта.

Скука может быть индикатором того, что мы не уделяем внимания деталям того, что мы делаем. Когда мы уделяем внимание деталям, наша заинтересованность никогда не спит. В проекте ToDo у нас есть коллекция портативных микроскопов. Мы берем их с собой, когда отправляемся в путешествие в лес. Ты можешь стоять на одной точке и провести сорок пять

минут, изучая объекты под микроскоп – объекты, на которые обычно мало обращаешь внимание. Лицо паука. Кора орешника. Былинка травы или даже складка одежды на своих собственных синих джинсах. Любознательность – это путь, который ведет к деталям. И детали – это противоядие от скуки.

«Если я настаиваю на том, что раз моя работа стоящая, тогда она не должна быть трудной и монотонной, тогда я в беде...Раз за разом, к сожалению, так происходит. Поэтому я так этим взволнован. Я воюю с людьми из-за этого, я предъявляю больше требований к этому... Это смешно ожидать, что работа всегда будет приятной; иногда она такая и есть, иногда – нет. Если мы отстранимся и просто примемся за работу, которую нам нужно сделать и идем вперед, и делаем ее, это обычно должным образом удовлетворяет нас.

Даже работа, которая нам противна или скучная или утомительная покажется вполне удовлетворительной, как только мы решимся и начнем делать ее... Есть одна из рутинных работ, которую мне приходится делать каждый раз, при производстве журнала. Нужно отсортировать страницы. Это простая, рутинная, механическая работа... Я никогда не осознавал, что это может быть одной из наиболее удовлетворяющей частью целого, просто стоять там и перебирать страницы. Это случается, когда мы просто делаем то, что нужно делать.»

Томас Мертон

Трудность

«Иногда мы пытаемся избежать того, что нам нужно сделать, что нам не нравится делать, потому что мы думаем, что это слишком трудно. Но мы не знаем, что мы «можем» или «не можем» делать пока прямо не примем вызов.»

Хирояки Масуда

Когда мы говорим, что что-то «слишком трудно» сделать, что это на самом деле означает? До тех пор пока мы уже прямо не возьмемся за задачу и справимся с ней как можно лучше, это означает, что мы не сдались перед

трудностями. Но мысли – это не реальность. Им не обязательно стоит доверять.

Часто наш разум создает ограничения по поводу того, что мы можем и что не можем выполнить, но часто эти ограничения часто далеки от того, чего мы в действительности можем достигнуть, когда мы делаем все возможное. В сущности, наш разум часто недооценивает возможностей тела.

Демон трудности старается убедить нас всегда оставаться в нашей «зоне комфорта». Когда мы делаем то, что уже знаем как делать, мы обычно можем оставаться в безопасности в своей зоне комфорта. Во время наших жилищных учебных программ в ToDo, мы просим людей не использовать никаких продуктов животного происхождения в пищу, которую они готовят. Чтобы приспособиться к этому правилу, люди могут легко прибегнуть к обеду из пасты с соусом маринара и салата. Поэтому мы побуждаем людей выйти из зоны комфорта и попробовать что-то новое, что-то, чего они раньше не готовили. Как насчет китайской кухни или чего-то из тайской пищи? Сначала люди могут подумать: «О, Боже! Я не могу приготовить тайскую еду. Вы с ума сошли?». Но эта мысль – просто Демон Трудности – побуждает нас оставаться в нашей зоне комфорта.

Чтобы победить этого демона, нам нужно рискнуть и сделать то, что вызывает чувства дискомфорта, страха, беспокойства или смущения. Нам нужно выработать способность сосуществовать с этими чувствами, пока мы трудимся над новой трудной задачей. Нам нужно принять возможность, что мы потерпим неудачу или сделаем ошибку и двигаться вперед осторожно, но все же двигаться вперед.

Демона страха легко можно победить, повторяя успех. Он впервые появляется перед нами, когда будучи ребенком, мы учимся ходить. Но наш пытливый и начинающий ум не собирается оградить его от ползания на всю оставшуюся жизнь. Можем ли мы отыскать снова пытливый ум начинающего, когда решим научиться играть на пианино или починить велосипед?

В некоторых случаях, наша оценка трудности задачи первоначально основывается на ее сложности. Мы смотрим на общую задачу – написать книгу, и делаем вывод, что это просто непреодолимая и недостижимая задача для нас. Но книга идет сквозь длинные последовательности маленьких задач и решений, каждая из которых сделана по отдельности в нужный момент. Если вы можете написать одну страницу, вы можете написать одну главу. Если вы смогли написать главу, возможно, сможете и три. Если вы смогли написать три главы, вы сможете написать книгу.

Демон трудности безжалостный. Вы можете победить его в бою, но он еще вернется позже и выберет другое место. Не беспокойте себя внутренними диалогами, пытаясь убедить себя обрести уверенность или неестественными

попытками поднять вашу самооценку. У него уже есть хорошо спроектированная контратака на эти движения. Просто двигайтесь вперед и действуйте. Будьте настойчивы. В некоторых случаях результат, которого вы достигните, будет отличаться от того, на что вы надеялись. Но, несмотря на результат, вы сможете держать этого демона на своем месте, отдавая всего себя проекту, демонстрируя, что вас не испугать сомнениями и страхами перед трудностями. Способ победить этого демона, это показать ему, что он ошибся.

Еще одно

Не будьте просто зрителем

Подумайте, как часто вы просто являетесь частью аудитории. Вы читаете книги, которые написали другие. Вы смотрите кино, которое сняли другие. Вы смотрите, как ваши дети играют в футбол. Вы смотрите спорт или сериалы. Вы читаете стихи Мэри Оливер. Или слушаете аудиокнигу по самосознанию.

Все, что вы читаете, смотрите и слушаете, включает творческий процесс. Процесс, который возможно затрагивает не одного человека. Вы являетесь свидетелем результата. Вы просто зритель.

Нет ничего плохого в том, чтобы быть зрителем. Можете аплодировать. Можете приветствовать. Можете смеяться. Или даже научиться чему-нибудь. Но оставаться зрителем, также означает, что вы в основном сидите. Смотрите. Вы в пассивном состоянии. Вы свидетель чьей-то чужой созидательной энергии. Вы подвергаетесь воображению и переживанию кого-то другого.

Как насчет вашего собственного воображения? Как же ваше собственное созидание? Вы уделяете время, чтобы выразить себя – ваши переживания, идеи, ваши не рождённые творения?

Давайте будем честными. Гораздо легче быть зрителем. Легче читать книгу, чем ее написать. Легче смотреть баскетбол, чем играть в него. Легче слушать музыку, чем написать песню.

Ну же, почему бы не создать просто что-нибудь свое? Почему бы просто не добавить что-то в мироздание? Сегодня. Вы можете начать с 17 слогов стихотворения хоку. Или может быть рисование. Или может быть, вы можете начать то лоскутное одеяло, которое было в вашем воображении уже многие годы. Или мелодия песни, которая продолжает звучать в вашей голове на каждом светофоре.

Не притворяйтесь, что у вас нет никаких творческих возможностей. У вас есть. У каждого есть. Просто трудно сделать первый шаг, когда вы не уверены что делать и как делать. Пусть вас это не останавливает. И что бы вы не делали, не притворяйтесь, что у вас нет времени, потому что у вас гора грязной посуды в раковине. Оставьте грязные тарелки. Оставьте на ковре собачью шерсть. Просто уделите десять минут и сделайте что-нибудь творческое. Что-то, что пробудит ваши нейроны и приведет их в состояние хаоса. Ваши нейроны нуждаются во встряске время от времени. Это для них хорошо. И это хорошо для вас. И это хорошо для всего мира.

Признание

Жизнь моего отца вдохновила меня на написание этой книги, и его смерть (в январе 2014) была катализатором для ее публикации как можно скорее. Спасибо, папа, за печаль, но важно помнить, что каждая человеческая жизнь имеет конечную точку для нас. Особенная благодарность моей маме, за то, что дала мне жизнь изначально. Где бы я был без тебя? Есть одна женщина в моей жизни, Линда, которая сыграла так много ролей: моей жены, моего редактора, моей коллеги, моего диетолога, матери моих детей, члена правления ToDo и много других. Она способствовала написанию этой книги. А также одобрила ее. Спасибо, Линда, что разделила это путешествие со мной последние 26 лет.

Есть три человека, которые изначально разработали методы, которые лежат в основе этой работы. Доктор Шома Морита, основатель моритатаерапии. Ишин Йошимото, основатель Найкан (саморефлексии). И Эдвардс Деминг, разработавший Кайзен, метод постоянно продолжающихся улучшений для организаций. Я благодарен каждому из них, всем кармическим силам, которые сделали возможным то, что я натолкнулся на их идеи и работы. Дэвид Рэйнолдс первоначально ответственный за внедрение методов Морита и Йошимото в США и перевел их работы на английский. Он обеспечил мое начальное знакомство с их работами. Спасибо, Дэвид.

Также есть несколько буддистских учителей, которые оказали огромное влияние на мое мировоззрение и на психологию и духовность. Это Пэма Чодрон, Шарлотта Йоко Бек, Дзигар Конгтрул, Тич Нат Хан, Тайтету Унно и Рэв. Кенру Тсуйи, который был моим личным наставником в течение 11 лет. Спасибо вам всем, за то, что выразили ваши мысли и мудрость так ярко в своих словах. А также низкий поклон Икнату Исварану, учителю медитации, чьи работы по медитации и самоосознанию являются одним из наиболее пронизательными, какие я только читал.

Некоторые, кто внес вклад в эту книгу, не только мои коллеги, но и дорогие друзья – Маргарет, Туди и Джули – которых я знаю много-много лет. И я получил удовольствие от работы с Кэйт Манахэн во время практики Найкан год назад. Обе мои дочери Чани и Би, изучающие пианино и виолончель по методу Сузуки в течение нескольких лет, который охватывает некоторые похожие ценности, которые я постарался представить в этой книге. Я горжусь, что его рассказ появился в этой книге. Для начинающих авторов, которые считают, что застряли, я настоятельно рекомендую книгу Стивена Прессфилда «Война искусства». Никакая книга не сделает лучше работу по воодушевлению на написание книги. Спасибо тебе, Стивен.

Нэнси Мартин была моим ассистентом и человеком, который помог сделать эту книгу целостной. Она разносторонне одаренная, образованная и внимательная индивидуальность с прекрасным чувством юмора. Ее присутствие и поддержка в значительной мере обогатили эту книгу. Спасибо тебе.

Человек, который был «со мной» во время написания этой книги – это даже не человек. Это мой золотистый ретривер Барли. Он давал мне повод подняться и прогуляться, если я засиживался слишком долго в своем кресле. Это одна из самых находчивых вещей, которую может сделать автор. Спасибо, Барли.

Эта короткая страница выражения признательности на самом деле лишь неполная часть. Есть люди, которые жили столетия назад – мудрецы, как Лао Цзи, и поэты хайку, как Исса – чьи работы глубоко тронули меня. Есть вещи, как мой ноутбук, очки и кофейная чашка, которые путешествовали со мной с наступлением утра, когда наступало время писать. Также есть формы энергии как электричество и тепло, которые увеличили мои возможности воплотить мои идеи из мыслей на страницы. Убрать любое из этого и написание книги стало бы гораздо сложнее. И наконец, спонсоры и члены ToDo Institute, кто сделали возможным для меня выполнять эту работу в течение двадцати лет. Я надеюсь, эта книга внесет как минимум небольшой вклад в большой долг перед вами всеми.

Я ищу то, что должно быть сделано.

Прежде всего, именно так вселенная раскрыла себя.

Бакминстер Фуллер