

Дмитрий Ковпак

# Олимпийское спокойствие

*Как его достичь?*



Практическая психология (Питер)

Дмитрий Ковпак

**Олимпийское спокойствие.  
Как его достичь?**

«Питер»

2014

**Ковпак Д. В.**

Олимпийское спокойствие. Как его достичь? / Д. В. Ковпак —  
«Питер», 2014 — (Практическая психология (Питер))

Олимпийское спокойствие. Как его достичь? Ответ на данный ключевой вопрос вы найдете в этой удивительной книге. Ее автор известный российский психолог и психотерапевт Дмитрий Ковпак поделится с вами действенными приемами и методиками, известными только специалистам, всеми секретами и тонкостями достижения спокойствия. Настоящее издание жизненно необходимо не только спортсменам, их тренерам и спортивным психологам, но и всем, кто хочет побеждать, а не проигрывать, не теряя при этом присутствия духа.

© Ковпак Д. В., 2014

© Питер, 2014

# Содержание

Предисловие	5
1. Олимпийское спокойствие	9
Олимпийское спокойствие	10
Аскеза	12
Техники	14
Практика молчания	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Дмитрий Ковпак

## Олимпийское спокойствие.

### Как его достичь?

#### Предисловие

*И Я скажу вам: просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам, ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят.*

*Библия, Новый Завет, Евангелие от Луки*

Предисловие – часть книги, которую порой хочется быстрее миновать, чтобы перейти к содержанию и сути, ради которой мы взяли за книгу. Но спешка не всегда оправдана, особенно в книгах, посвященных практикам. Пространные рассуждения автора о предмете, самом себе, многочисленные благодарности малоизвестным читателю «соучастникам» творческого процесса и другие привычные «мусорные» или «водянистые» составляющие начала – это «шумовые эффекты», которые вполне могли сформировать «рефлекс избегания». Слушать занудные речи на торжественном обеде или правила перед захватывающей игрой не каждому по душе. Но предисловие (то, что предшествует главным словам) все же необходимо, как мозговая фаза пищеварения и погружение в контекст, разъяснение, о чем пойдет речь и каковы будут правила подачи материала.

Чем эта книга предлагает заниматься? Преимущества спокойствия, казалось бы, настолько очевидны, что за него не надо особенно агитировать. Тогда почему с некоторого времени «покой нам только снится»? Рыба портится с головы, а человеческие проблемы начинаются со сбоев так называемой высшей нервной деятельности – если говорить научным языком, и духа – если говорить иносказательно. Что может объединить спортсмена, травмировавшегося на тренировке; водителя, попавшего в ДТП; пешехода, не заметившего открытый люк; скандалящих супругов и человека, попавшего в больницу с гастритом? Беспокойство, недостаточное внимание к механизмам его развития и способам нейтрализации. Внутренние психические факторы и сложившаяся система отношений, определенным образом перерабатывающая внешние факторы, – вот залог неприятностей, регулярно обрушивающихся на нашу голову, а следом и на весь организм. Спокойный человек одновременно и внимателен, и бдителен, и благоразумен. Ему на все хватает времени и других ресурсов. Поэтому он реже попадает в неприятности и инциденты. И еще человек в состоянии баланса и равновесия успевает получить от происходящего удовлетворение, порой даже удовольствие.

Многие люди, приходящие ко мне на прием, жалуются на стрессогенный ритм современной жизни и говорят, что больше всего на свете хотели бы душевного покоя и гармонии. Однако на пути к этой цели перед человеком возникают закрытые двери из неудач и преград. Подвох не виден сразу. Дела и проблемы – это замки на дверях, которые лишь выглядят внушительно. Если мы считаем, что покой полностью зависит от состояния нашего окружения и определяется внешними причинами, нам никогда его не найти. Жизнь не перестанет ставить перед нами сложные задачи, которые нужно решать. Поскольку жизнь по определению является движением, она неизбежно приносит перемены и этим будет побуждать нас меняться. Означает ли это, что нет покоя в жизни на этой планете? Нет. Скорее, это значит, что необходимо учиться

следовать урокам и правилам жизни. Опыт психотерапевта Виктора Франкла, пережившего застенки фашистского концлагеря и изложившего его в своих книгах, свидетельствует, что душевный покой возможен даже в самых неблагоприятных обстоятельствах – если мы ищем его в себе, а не во внешнем мире. Франкл писал: «У человека можно отнять все, кроме одного – последней свободы человека – выбрать собственное отношение к любым обстоятельствам: выбирать собственный путь».

Спокойный человек – необязательно безразличный эгоист или аутист. Это тот, кто порой может терять эмоциональное равновесие, но адекватно реально происходящим обстоятельствам и потом снова его восстанавливает. Ключ к спокойствию – не отсутствие эмоциональных реакций и не их подавление, а умение влиять на эти реакции и даже на их причины, то, что называется умением управлять собой.

В секретах спокойствия нет ничего такого, что уже не было бы известно человечеству. Многие примеры подходов и техник дошли до нас из глубины веков. Но при этом каждому новому поколению и отдельной личности нужно самостоятельно открыть их для себя, найти свой смысл и понимание, а затем применить в жизни. Поиск истинного спокойствия – индивидуальная задача, формирующая квантовый переход решившего ее на новый уровень развития. Это решение нельзя подсмотреть в конце учебника. Бесполезно искать мага или целителя, который с помощью заклинания или гипноза раз и навсегда избавит нас от страхов, тревог и волнений. Таких заклинаний просто нет. Но даже если бы оно и было, принесло бы только временное избавление – потому что прежним остался бы наш разум и ментальные программы, которые поддерживают беспокойство и напряжение. Только мы сами в результате изменения себя в силах перестать порождать собственное беспокойство.

Что именно следует делать? Этот вопрос волновал людей, пожалуй, на протяжении всей истории их существования. Поэтому накопилось немало вариантов решений и даже специальных технологий, посвященных саморегуляции и спокойствию. В каждой культуре и традиции мы найдем достаточно наглядных примеров.

Наследие прошлого и следы минувших цивилизаций дошли до нас не только в форме манускриптов и артефактов, полуразрушенных амфитеатров и разграбленных пирамид. Это покажется странным, но самые важные вещи и смыслы нельзя было сохранить в ненадежной материи, выбор неизбежно приходится на, казалось бы, еще более хрупкую и эфемерную субстанцию – речь. Именно в ней закодировано наследие предков. Их посыл обрел форму аллегорий и метафор, басен и сказок, притч и пословиц. В сказаниях и эпосах, былинах и рассказах описаны важные понятия и принципы, а порой буквальные техники и практики для всех сфер нашей жизни. Для их изучения и извлечения формируется научная дисциплина под названием логоек-севтика (от гр. логос λόγος – слово, мысль, смысл, понятие, намерение и εξαγωγή – извлекать). По методикам она перекликается с семиотикой (греч. σημειωτική, от др.-греч. σημείον – знак, признак) – наукой, исследующей свойства знаков и знаковых систем и психосемантикой (др.-греч. psyche Ψυχή – душа + semantikos σημαντικός – обозначающий) – областью психологии, изучающей генезис, строение и функционирование индивидуальной системы значений, опосредующей процессы восприятия, мышления, памяти, принятия решений и т. д. Психосемантика изучает существования значений в индивидуальном сознании в виде образов, знаков, символов, субъективных семантических пространств и сетей, а логоек-севтика – знаково-символическую систему в меж/надличностном и коллективном сознании, а также ее трансляцию в различных формах в культурно-историческом контексте, таких как, например, архетипы и стереотипы (в контексте картины и разметки мира). Сейчас, когда мышление, убеждения и эмоции все более занимают современного человека наряду с, казалось

бы, более насущными социальными и экономическими проблемами, древние решения эмоциональных вопросов и практики спокойствия особенно интересны.

Подарить не рыбу, а удочку, чтобы человек мог добывать ее сам, – вот задача мудрых родителей. Их главная задача – научить ребенка жить самостоятельно. Оставить после себя потомкам надежного помощника в бушующем мире реальности – такое желание двигало Учителями. Настоящие ценности зарыты не в земле и не потонули вместе с плавсредствами в мировом океане. Они скрыты в мудрости поколений, транслировавшейся на протяжении всей истории цивилизации. Они покрылись патиной банальности и затерты недоосмысленными механическими повторами, но ждут, когда мы дорастем и откроем их для себя. «Ты потом поймешь», – как говорили добрые родители, дедушки и бабушки. Многие их слова мы запоминаем, но истинный смысл понимаем, в лучшем случае, пережив какой-то серьезный опыт, а в худшем – носим их с собой, как мертвый груз, не понимая, зачем это было сказано. Данная книга в силах помочь кое-что переоткрыть для себя из собственного индивидуального архива и почерпнуть из общемирового, а для особо продвинутых – систематизировать имеющийся опыт и арсенал.

На то, чтобы изложить, как это сделать, издательство предложило отвести 310 тысяч знаков. По мнению опытных специалистов, современный читатель не готов на слишком большие подвиги – по крайней мере в отношении чтения книг. В решении непростой задачи доступного, краткого и конструктивного изложения материала не обойтись без достойной помощи. Нам помогут три народа – греки, индусы и немцы. В этой книге придется ограничиться ими как «дежурными» по классу человечества (подчеркну, что каламбур не пытается возвеличить вид *Homo Sapiens Sapiens* до целого класса, памятуя, что само название дано, скорее, авансом). Надеюсь, остальные этносы не останутся в обиде, поскольку нельзя «объять необъятное» и даже разобраться в теме за один присест. Проблему можно решить последовательно – насытиться знаниями и эволюционировать духом в последующем изучении иных практик. Как говорили раньше, «по просьбам трудящихся» мы можем прикоснуться к другим великим таинствам в продолжениях этой книги, посвященной многим другим, не менее могущественным техникам, если на то будет воля Дао и издательства «Питер».

Кратко представим «дежурных». Великие древние греки заявили о философии (любви к мудрости) не как об уходе в бесплодные рассуждения, а как о необходимой практике для качественной жизни. Индусы подарили Веды и практики, а также удивительного провидца и философа – хорошо всем известного Сиддхартху Гаутаму Шакьямуни (более известного по имени Будда). Эти народы поделятся секретами «откуда есть пошла...». Но в данном случае не Древняя Русь, а современная психотерапия и методы саморегуляции. И еще раз напомним, что ничего не берется из ниоткуда и что «ничто не ново под луной». Как успокаивать себя не только алкоголем, телевизором, телефоном и Интернетом, но и более конструктивными методами, расскажет опыт многих поколений и современные технологии.

Секреты спокойствия – это качественное понимание себя и эффективное самоуправление. В этой книге техники будут представлены россыпью. Имеющий уши да услышит...

- О, Учитель, в чем корни спокойствия? – спросил пытливый ученик.
- Корни спокойствия – в безопасности. Если человеку не грозят смерть или болезни, он спокоен, – отвечал Мудрейший.
- О, Учитель, из чего состоит ствол спокойствия? – спросил самый умный ученик.
- Ствол спокойствия – это правильная картина мира, составленная из верных помыслов и лишенная страстей, – сказал Мудрейший.

– О, Учитель, а куда простираются ветви спокойствия? – спросил любимый ученик.

– Ветви спокойствия простираются к близким по духу людям, – ответил Учитель. – Ибо живущие со спокойствием обретают спокойствие.



## **1. Олимпийское спокойствие**



## Олимпийское спокойствие

Известное выражение «олимпийское спокойствие» давно стало крылатым в значении «невозмутимое, абсолютное спокойствие, его предельная степень». Этот фразеологизм дошел до нас благодаря «Одиссее» Гомера. В поэме легендарного греческого поэта данное выражение употребляется в шестой книге. К Олимпийским играм эти слова отношения не имеют. Соответствующие игры, олимпиада, связаны со словом «Олимп» лишь косвенно: они получили название от небольшого городка Олимпия на реке Ал-фей, впадающей в Ионическое море. Там древние греки устраивали состязания, посвященные их богам. Только во время игр Олимпия принадлежала людям, а в обычное время это был город служения пантеону небожителей.

В выражении «олимпийское спокойствие» речь идет непосредственно о горе Олимп и ее легендарных обитателях. Эта гора, возвышающаяся на 2917 метров над современным Салоникским заливом, воспринималась древними греками как сакральное место. Вершина Олимпа почти всегда закрыта облаками, поэтому ее таинственные высоты в воображении эллинов стали местом пребывания небожителей с определенными качествами и способностями. Из мифологии Древней Греции мы знаем и о ее религии – разные сочетания, иерархии генеалогии божественных существ – «Олимп», различные системы «двенадцатибожия» (например, в Афинах – Зевс, Гера, Посейдон, Аид, Деметра, Аполлон, Артемида, Гефест, Афина, Арес, Афродита, Гермес). Олимпийцем стали называть человека, который в любой ситуации сохраняет невозмутимость духа и адекватность поведения. Поэмы Гомера, жившего в IX веке до н. э., помогали его современникам разобраться, как полезнее думать и вести себя. В легко усваиваемой форме он учил, как следует обращаться с чужими или близкими людьми, как встречать опасность или трудности и прочие важные вещи. Поэтому стоит относиться серьезнее и к этому «путеводителю по жизни», и к самому выражению.

Порой невозмутимость принимают за относительное безразличие. Оно относится к тому, что не интересует олимпийца. Но он все же имеет зону своих интересов и уязвим к переживаниям и чрезмерным эмоциям, если дело касается значимых для него вещей. Например, богам Олимпа не было дела до дразг людей, их поступки и проблемы они воспринимали с равнодушием, походившим на невозмутимость и спокойствие. Но как только дело касалось значимых для власти вещей или других интересов, спокойствие слетало, «как с белых яблонь дым». Мифы Древней Греции свидетельствуют о том, что даже патриархи и старейшины Олимпа достаточно быстро выходили из себя и не всегда демонстрировали логичное и адекватное поведение, если речь шла о сфере их жизненных интересов и предубеждений. Красноречив ответ Прометея Зевсу (в латинской версии – Юпитеру): «Юпитер, ты сердисься – значит, ты не прав». Прометей был защитником людей (между прочим, титаном и царем скифов) и позволил такие слова в адрес разгневанного бога, который был готов бросить в него молнию, не найдя подходящего ответа.

Имя Прометей означает «мыслящий прежде», «предвидящий» (в противоположность имени его брата Эпиметей – «думающего после» и больше похожего этим на людей). По древнейшей версии мифа, Прометей похитил с Олимпа огонь и передал его людям. За это Зевс приказал Гефесту (Гермесу) пригвоздить титана к Кавказскому хребту. Прометея приковали к скале и обрекли на непрекращающиеся мучения: прилетающий каждый день орел расклевывал у Прометея печень, которая снова вырастала. По различным античным источникам, муки длились от нескольких столетий до 30 тысяч лет (по Эсхилу), пока Геракл не убил стрелой орла и не освободил Прометея (указавшего Гераклу дорогу к Гесперидам), убедив Зевса унять гнев. После

освобождения титана Зевс оковал у него один палец камнем от скалы и железом. С тех пор, по легенде, люди носят кольца.

Согласно Гесиоду, Прометей вылепил людей из земли, а Афина наделила их дыханием. В более детализированной версии, изложенной Проперцием, – людей вылепили из глины, смешав землю с водой; либо оживили тех, кого создали Девкалион и Пирра из камней. В трагедии Эсхила «Прометей прикованный» к мотиву похищения огня прибавилось изображение Прометея как первооткрывателя всех культурных благ, сделавших возможными достижения человеческой цивилизации: он научил людей строить жилища и добывать металлы, обрабатывать землю и плавать на кораблях, обучил их письму, счету, наблюдению за звездами и т. д. Казнимый за любовь к людям, Прометей Эсхила бросил смелый вызов Зевсу и был готов, невзирая на страшные муки, отстаивать свою правоту.

Некоторые люди полагают, что спокойствие пантеона Олим-па в некоторых ситуациях связано не с совершенством духа и саморазвития, а, скорее, с равнодушием и эгоцентризмом. Нечто подобное легко проследить в современных реалиях, например в анекдоте об интервью лидера партии, скажем так, пофигистов:

Журналист спрашивает:

- Неужели вам действительно всё пофиг?
- Все!
- А коррупция в органах власти?
- Пофиг.
- А экология?
- Пофиг.
- И женщины?
- Пофиг.
- А деньги?
- Нет... Вот деньги нам не пофиг.
- Как же так? Ведь тут неувязочка получается...
- Да нам пофиг ваша неувязочка!

Доля здорового пофигизма в деле укрепления спокойствия не мешает. А какими еще методами можно достичь подлинного спокойствия и внутреннего равновесия? Уже в далекие времена древних цивилизаций существовал целый свод приемов, которые сегодня психологи и менее профессионально подкованные граждане переоткрывают для себя, порой в русле новомодных психологических или эзотерических учений. В этой книге мы постараемся обсудить их с точки зрения практического использования и научной позиции, а также в рамках исторического контекста.

## Аскеза

*Самый богатый человек – тот, кто довольствуется малым, потому что удовлетворенность является богатством, данным от природы.*

**Сократ**

Аскéза (от греч. Ασκήσις) – это упражнение, так и следует воспринимать этот термин в свете работы над собой.

Догматика словарей и энциклопедий трактует аскетизм весьма узко, как вид духовной практики, преднамеренное самоограничение, самоутверждение либо исполнение трудных обетов, порой включающих самоистязание. Цель аскезы – достичь определенных духовных целей. То есть можно сказать, что аскеза является составляющей стратегии целеполагания. Действительно, мы можем наблюдать элементы аскезы в любом труде и продолжительном усилии, например при подготовке спортсмена к важным соревнованиям или ученика к сдаче экзаменов.

Аскетическая практика прямо или косвенно распространена во всех типах традиций и культур. Иногда она обретала характер элитарного, мистического или даже сакрального знания и методов, передаваемых в очень узком кругу. Так, в Древней Индии обретение могущества и высокого статуса путем аскезы – тапас – было исключительной привилегией брахманов. Аскеза считалась верным способом достичь сверхъестественных сил и даже обрести могущество, позволяющее встать вровень с богами. По легенде, бог богатства Кубера не родился богом, а стал им после многих лет сурового подвижничества. Возможно, в том числе в связи с такими перспективами, индийские аскеты практиковали весьма экстремальные формы самоистязания – месяцами держали руки над головой или стояли на одной ноге.

В более широком смысле аскетизм – образ жизни, характеризующийся самоограничением прежде всего на удовольствия и роскошь, крайняя скромность и воздержание. Для чего? Не стоит воспринимать это как малопонятный садомазохизм, желание выглядеть оригиналом или святошей в глазах других, жертвуя чем-то хорошим для себя. Ограничение сравнимо с перераспределением ресурсов и перенаправлением их в более значимое русло. В качестве аллегорического примера можно рассмотреть лампу, рассеивающую свет равномерно неподалеку от себя, и прожектор, бьющий узким лучом далеко вперед. Так и видимое ограничение аскета дает ему большой импульс в выбранном направлении интереса.

Каждый спортсмен знает о необходимости концентрации. Она помогает добиваться фантастических результатов. Каждое дело требует фокусировки и наказывает при ее игнорировании.

С давних времен взаимопроникновение знаний и методов формировало наличие аскетических практик во всех традиционных мировых религиях, философских системах и сектантских течениях и одновременно, за счет массового характера и большого количества энтузиастов, их многообразие. Многие могут вспомнить аскетические подвиги христиан – странничество, затворничество, столпничество и т. п., ставшие инструментом совершенствования личности и духа. В исламе аскетизм также приветствуется, его осознанно практикуют дервиши и суфии.

При поверхностном анализе можно сделать вывод, что иудаизм отрицает такой подход. Однако в древности имелись течения (эссеи, терапевты, назореи, рехавиты и многие другие), признававшие и практиковавшие аскетизм. Его элементы присутствуют в более широкой трактовке упражнений и методов той же каббалы и традиционных священных текстов.

В «Технологии себя» Фуко приводит описание, взятое им из текста Филона Александрийского «О созерцательной жизни». Он описывает неизвестную, загадочную группу, существующую на периферии эллинской и еврейской культур. Их зовут «терапевты» и они крайне религиозны. «Это была причудливая община, члены которой занимались чтением, целительными размышлениями, индивидуальными и коллективными молитвами и встречами на духовных пирах (агарē, “пиршество”). Данные практики вытекали из первоочередной задачи: заботы о себе – “De Vita Cont”. Эта забота в первую очередь включала в себя навыки сохранения спокойствия и внутренней гармонии».

В любом деле есть свои «перегибы». Умерщвление плоти и самоистязания могут потерять свой изначальный смысл, если перейдут из осмысленной методики для достижения великих целей в застывшую форму, лишенную содержания. Выхолощенные идеи, повторяемые механически, теряют грань разумного и поэтому нередко превращаются в экзекуции или переходят в мрачные обряды. Вспомним вериги, наших «хлыстов» и «скопцов». Как говорится, научи дурака Богу молиться – он себе и лоб расшибет. Порой мучительная боль аскетов превращала их в наркоманов. Это не преувеличение и не метафора. Практика вызывания у себя боли действительно может стать видом наркомании. Дело в том, что в ответ на сильную боль (она воспринимается организмом как ноцептивная система) организм включает защитные системы (антиноцептивные механизмы), которые предполагают и выброс наркотиков, вырабатываемых самим организмом (эндогенные морфины – эндоморфины, энкефалины и даже внутренние каннабиоды, аналоги внешней марихуаны). Для их выброса требуется очень серьезное страдание и существенные самоповреждения. В спорте такие случаи тоже не редкость. Второе, третье и прочие «дыхания», открывающиеся, казалось бы, на пределе возможностей, – это щедрость загнанного в угол организма, готового впрыснуть в кровь допинги и наркотики, но добиться нужного результата (полагая, что это вопрос «жизни или смерти», как преподнесло ситуацию обманувшее сознание). Поначалу такое поведение легко спутать с любовью к тренировкам, но избыточный фанатизм выдает нездоровый оттенок этой любви.

В практике опытных психиатров и психотерапевтов встречаются редкие люди, с особой «внутренней химией» – индивидуальными особенностями внутренних био– и нейрохимических процессов, у которых выброс в кровь внутривещаемых (эндогенных) наркотиков возникает даже на незначительные повреждения и в весьма большой дозе. Столкнувшись случайно с подобным явлением и опытом переживания наркотического состояния, они нередко становятся зависимы от данного феномена. И в дальнейшем научаются травмировать себя сами, вновь и вновь, вызывая состояние «кайфа» путем порезов, удушения и иных форм самоповреждения. Некоторые даже обзаводятся хирургическим инструментарием и стерилизаторами, чтобы не причинить лишнего вреда инфекционными осложнениями.

Именно поэтому иерархи останавливали не в меру ретивых «ударников» духовного труда. Но те порой не унимались, находили подвижников и создавали секты, уводившие увлеченных людей далеко в сторону от первоначальных целей и помыслов.

Конструктивную критику бездумной аскезы можно видеть и в Индии, где она была обширно представлена тысячелетиями. В 29 лет Гаутама Будда присоединился к пяти аскетам в надежде, что умерщвление плоти приведет его к прозрению и покою. После шести лет строжайшей аскезы, не приблизившись к цели, он расстался с аскетами и начал вести более умеренный образ жизни и проводить медитации другим способом. Он пришел к выводу, что

умерщвление плоти бессмысленно, не следует умерщвлять никакие живые существа, в том числе себя.

## Техники

### Практика молчания

*Два года человек учится говорить, а потом всю оставшуюся жизнь – молчать.*

**Аристотель**

Современный мир уже почти требует общения – делового, дружеского или бытового. Средства массовых коммуникаций и стиль жизни, навязываемый ими, давно захватили мир и неприметно диктуют свои правила и моду. Коммуникабельность – необходимое качество для трудоустройства во многих компаниях. Молчание и молчаливость в наше время не только выглядят странно, но и считаются недостатком. Даже старинная поговорка «слово – серебро, а молчание – золото» воспринимается как анахронизм. А ведь молчание – это не только возможность показаться умным, но еще и серьезная техника управления сознанием, даже лекарство от некоторых недугов. Недаром при большой усталости и серьезных заболеваниях разговаривать не хочется – организм вынужден включать такую практику для сохранения пошатнувшихся ресурсов. Как часто мы нарушаем гармонию окружающего без всякого злого умысла, лишь потому, что не ценим тишину! И платим за это высокую цену, не всегда осознавая ни ее, ни последствий.

Нередко избыточными словами мы навязываем себе лишние дела и проблемы. Как писал Омар Хайям:

Хоть и не ново, я напомним снова:  
Перед лицом и друга, и врага  
Ты – господин несказанного слова,  
А сказанного слова – ты слуга.

«Не следует множить сущее без необходимости», – говорил английский монах-францисканец Уильям Оккам. И предложил свой метод, «брита Оккама», для отсека лишнего. В современном понимании «брита Оккама» заключается в следующем: если какое-то явление может быть объяснено двумя способами, например через привлечение сущностей (терминов, факторов, преобразований и т. п.) А, В и С либо через А, В, С и D, и при этом оба способа дают одинаковый результат, следует считать верным первое объяснение, то есть сущность D – лишняя и ее привлечение избыточно. Иногда принцип выражается в словах: «То, что можно объяснить посредством меньшего, не следует выражать посредством большего». А ведь то, что в условиях Проторенессанса сформулировал Оккам, было известно и практиковалось со времен Аристотеля.

Чтобы достичь внутреннего безмолвия и настоящего покоя, нужно начать практику с достижения внешнего, технического покоя.

Молчание как практика существовало с незапамятных времен. В форме определенных ритуалов она появилась уже в религиях Индии, буддизме и христианстве. В своей крайней, аскетической форме молчание всегда было уделом монахов – это и обеты молчания, и уход на долгое время в горы или лес, чтобы поститься и молиться в одиночестве. В идеале это не просто внешний отказ от речи, а тишина ума. В Индии тех, кто смог это осуществить, называют «муни» (практикующий молчание мауна – таупа), то есть «достигшими состояния внутрен-

него безмолвия», совершенными йогой. Мауна также означает молчание, которое неизбежно возникает в случае глубокого знания или опыта, который не может быть выражен словами, ибо его невозможно сравнить с каким-либо привычным опытом тела или разума. Даосская традиция тоже придерживается данной трактовки. В «Дао дэ цзин» – трактате, излагающем основы даосизма, автором которого считают великого Лао-цзы (в переводе на русский язык Ян Хин-шуна, самом известном и издаваемом, выполненном в 1950 году), – в параграфе 56 сказано: «Знающий не говорит, говорящий не знает» (в переводе Б. Б. Виноградского этот фрагмент имеет особый для обсуждаемого вопроса нюанс: «Познание – не речь, речь – не познание»). Трактат настаивает на неизреченности Дао, которое есть начало всех вещей. Для постижения Дао рекомендуется недеяние, безмолвие, спокойствие, умеренность и бесстрастие, которые даруют слияние с Дао.

Разговоры, особенно праздные и ненужные, а тем более вредные, отнимают много энергии, которую можно использовать в более разумных целях. Чем больше слов, тем более неустойчив и хаотичен ум (и наоборот). За водоворотом мыслей мы толком не слышим ни окружающий мир, ни других людей, ни самих себя. Только силой воли остановить этот мысленный поток мы не можем, а начать с другого конца – перестать на какое-то время разговаривать с другими – вполне реально, хотя поначалу и нелегко. Молчание сберегает энергию, помогает контролировать эмоции, приводит к внутреннему покою и ясности ума.

Наши предки понимали необходимость молчания как практики, советуя: больше молчи, чем говори, и в душе твоей поселится тишина, а дух будет мирным и спокойным.

Какие техники они использовали? Вспомните выражение «как в рот воды набрал». Именно! Как в известной сказке про болтливую и конфликтную супругу, набравшую в рот воду, чтобы не сорваться. Между прочим, такой нехитрый прием может стать неплохим практическим элементом семейно-супружеской терапии, причем для обоих партнеров.

Сегодня шанс погрузиться в глубокую тишину есть у всех. Например, можно поехать на ретрит (уединение, посвященное духовной практике) по випассане (одной из методик медитации) или провести эксперимент с закапыванием в землю. Хотя это специальные методики для исследования себя и, как полагают их адепты, определенной формы терапии. Что можно предложить тем, кто остался дома?

Начните эксперимент прямо сейчас. Закройте окна, чтобы не было слышно шума улицы. По возможности уединитесь в комнате, комфортном для вас месте. Остаться дома одному – сама по себе задача не из легких. Остались – хорошо, если нет – попросите домашних не шуметь в течение какого-то времени. Сядьте поудобнее, закройте глаза, примите расслабленную позу и постарайтесь стать не деятелем, а созерцателем. Молча наблюдайте за собой и происходящим без каких-либо задач и требований. Попробуйте помолчать 10–15 минут, потом час и весь вечер. Что происходит? Кто-то снова помешал? Если да, отключите телефон, компьютер, телевизор и все, что может издавать даже слабые звуки.

Наконец, когда физически разговаривать, казалось бы, не с кем, всплывает самый главный подвох – наша внутренняя речь! Не разговаривать с собой любимым оказывается самой сложной проблемой. Человеческое мышление с детства диалогичное. Ведь родители научили нас говорить, призывая к диалогу. Потом, в их отсутствие, мы научились вести его с самими собой. Причем настолько успешно закрепили это бесчисленным множеством тренировок, что это стало рефлексом. Мы так к нему привыкли, что не замечаем, как надеты с утра часы или украшения. Как рыба, привыкшая плавать в воде, не замечает ее, пока вдруг не окажется на воздухе, человек, оглушенный полной тишиной или в камере сенсорной депривации, осознает, насколько его мозг забит мысленной жвачкой. От нее тоже можно избавиться. Для начала хотя бы на время упражнения.

Пресловутый «внутренний диалог» как фон мешает нашему покою и сосредоточенности. Однако, осознавая его, мы получаем возможность им управлять. Как, заметив проблемы

в походке, корректируем ее и формируем новый рефлекс последовательными тренировками. Переключая свое внимание с внутреннего диалога на нейтральные процессы (см. технику «Как преодолеть мысленную жвачку» в разделе «Спокойствие Будды»), можно научиться его останавливать или переводить в фоновый режим.

Чтобы научиться понимать издержки, связанные с внутренним диалогом, и преодолеть его, прежде всего стоит научиться его осознавать.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.