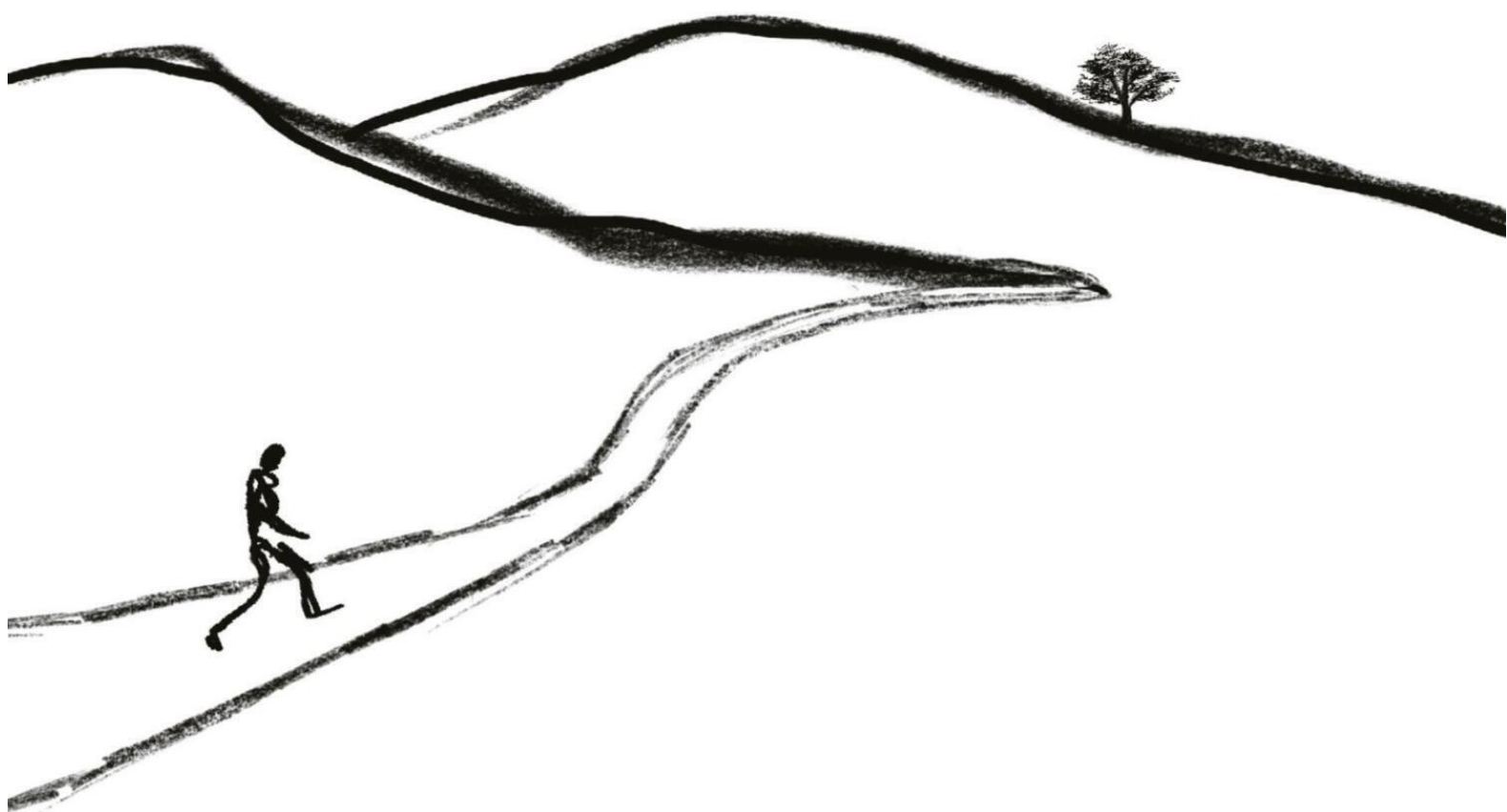


Борис Холман
Александра Громова

Книга Ко



Путь в неизвестность в условиях неопределенности



Борис Холман

**Книга Ко. Путь в неизвестность
в условиях неопределенности**

«Автор»

2022

Холман Б.

Книга Ко. Путь в неизвестность в условиях неопределенности /
Б. Холман — «Автор», 2022

ISBN 978-965-598-231-2

Вы держите в руках вторую или третью книгу многотомника «Книга Ко» — точный ее номер неизвестен. В ней мы делимся методологией, которая позволяет быстро пройти через пустыню «нормальной» жизни. Ваша жизнь не плоха и не наполнена страданием, но чего-то все еще не хватает? На вопрос «как живешь» вы отвечаете себе «в целом нормально», но когда-то давно, кажется, мечтали о чем-то большем? Вы знаете цену «успешному успеху» и не ищите ни коучинга, ни личностного роста, а чего ищите, не знаете сами? Мы тоже не знаем, чего вы ищите, но знаем, как это найти. Впрочем, на самом деле эта книга не имеет никакого смысла, кроме того, который вы в нее вложите.

ISBN 978-965-598-231-2

© Холман Б., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Введение. У тебя есть шанс жить намного лучше...	8
...Что бы это ни значило	11
Есть шанс выйти из рабства	12
Есть шанс перейти пустыню Неплохо	13
Мир не без добрых людей	15
Эта книга – для блуждающих в пустыне	18
Глава 1. Ты можешь реализовать свой шанс	20
Между «неплохо» и «космически хорошо» космическая разница	21
В Землю обетованную ведет путь счастья	22
Только вера и упорство нам помогут на пути	24
Средство передвижения – личная система воззрений	25
Путь через пустыню полон опасностей	27
Парадокс заказчика: кто вышел в путь, а кто дошел?	28
Проблема кубика Рубика: собирая одну грань, теряешь другую	30
Набор блуждающего – ясность, навыки, артефакты	32
Составляющие пути	34
Вера и упорство	34
Теоретические знания и артефакты	34
Тренировка навыков	34
Ритуалы	34
Счастье вида Ко	35
Структура личной системы	38
Отправная точка – Ко	38
Ясность	39
Уверенность	39
Заведомо верные мысли	39
Контакт	40
Конвенция	40
Консенсус и решимость	40
Договоренность и коммитмент	42
Путь Ко ведет к успеху	44
Тебе не обязательно все делать в одиночку	45
Ритуал решения	46
Резюме главы	48
Глава 2. Путь в неизвестность: Образ Земли обетованной и первый коммитмент	50
Как читать книгу дальше?	51
Сделать семь кругов вокруг себя	51
Ответственность – готовность к последствиям	52
Бесцельные усилия не имеют смысла	53
Ко – средство передвижения	55
Ко начинается с согласия	55
Согласие не равно пораженчеству	55
Присутствие здесь и сейчас – второй элемент Ко	56
Эмоциональная осознанность – третий элемент Ко	56

Импульс и цель – источники энергии	60
Смысл делает жизнь прекрасной	60
Передний привод движения – цель	60
Задний привод движения – импульс	61
Карта не равна территории	62
Ты – место наложения карты и территории	63
Собирай кубик Рубика с двух сторон	64
Практикуй!	65
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Александра Громова, Борис Холман
Книга Ко. Путь в неизвестность
в условиях неопределенности

Содержание



Введение. У тебя есть шанс жить намного лучше...



*Ничего страшнее тюрьмы твоей головы
Никогда с тобой не случится
Вера Полозкова*

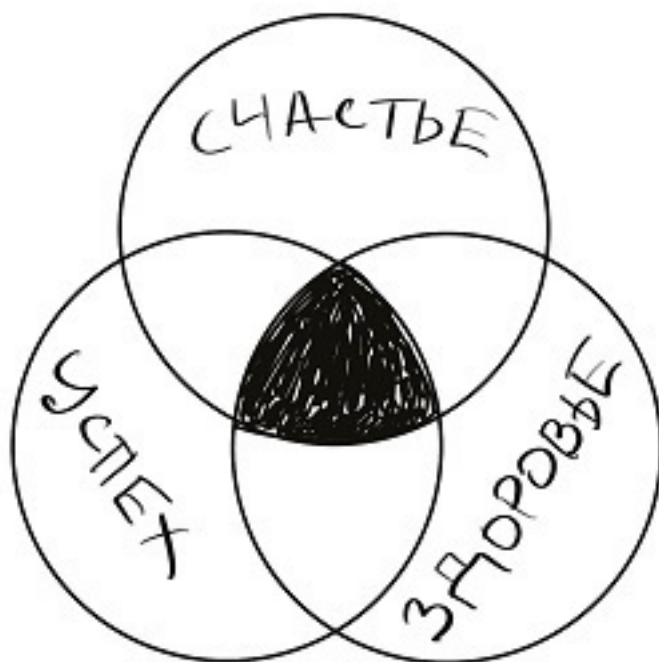
Дорогой читатель!

Мы, ко-авторы этой книги, думаем, что у нее будет больше одного читателя – например, два или три. Поэтому мы будем обращаться ко всем трем читателям на «вы». Друг друга мы называем Борис и Саша.

На основании нашего разнообразного и странного опыта мы уверены – то есть думаем, что знаем, – что у вас есть шанс.

Шанс есть у каждого из вас, но одних он не интересует, а других занимает в каждое мгновение жизни.

Что это за шанс? Шанс реализовать то, к чему вы стремитесь, и жить намного лучше, чем сегодня. По нашим наблюдениям, все, к чему стремится большинство людей, укладывается в три вектора: счастье, успех и здоровье.



Хотя мы находимся на очень разных этапах пути, мы оба уверены, что у каждого из нас есть шанс: Борис и Саша уверены, что есть шанс у Саши; Саша и Борис уверены, что есть шанс

у Бориса. При этом единственная причина, по которой мы оба стремимся реализовать свой шанс, состоит в том, что реализация шанса – чрезвычайно приятное занятие.

В книге мы на личном примере показываем, как создать систему, или полезную модель, которая позволит вам реализовать свой шанс. Однако мы убеждены, что заниматься чем бы то ни было имеет смысл в том и только том случае, если при этом вы движетесь по пути, который приятен и хорош для вас. Это ключевой момент, основа и необходимое условие движения. Нашу книгу имеет смысл читать, только если вы хотите идти по пути, который приносит радость.

Все, что мы пишем здесь, основано на наблюдениях за самими собой и сотнями других людей на протяжении десятков лет. Эти наблюдения говорят, что каждому человеку приходится создавать свою полезную модель с нуля. Она может быть вашей и только вашей, должна выражать ваше мировоззрение и делать вашу жизнь еще более прекрасной. Но все же она строится на некоторых общих принципах. Мы объединили их в методологию, которой и спешим поделиться.

Как сказал Линь-цзи: «Если вы хотите обрести взгляд, соответствующий Дхарме, то не поддавайтесь заблуждениям других. С чем бы вы ни столкнулись внутри или снаружи – убивайте это. Встретите Будду – убивайте Будду, встретите Патриарха – убивайте Патриарха, встретите архата – убивайте архата, встретите родителей – убивайте родителей, встретите родственников – убивайте родственников. Только тогда вы обретете освобождение от уз»¹. Мы присоединяемся к наставнику и желаем вам создать свою систему и убить нас – либо когда ваша система сформируется настолько, что необходимость в нашей отпадет, либо прямо сейчас, когда вы захлопнете книгу.

¹ Пер. И. С. Гуревич

...Что бы это ни значило



Саша: Так что значит «жить лучше»? Кто только не обещает лучшую жизнь – от пабликов по саморазвитию до рекламы шампуня... О чем мы пишем и зачем это читать?

Борис: Я ничего не обещаю, я только говорю, что у каждого есть шанс, а у меня есть предложение, что сделать, чтобы его повысить.

В Библии описана история исхода евреев из Египта. Как известно, выйдя из рабства, народ Израиля 40 лет блуждал в пустыне, а затем вошел в Землю обетованную, то есть обещанную ему Господом. Этот сюжет может служить прекрасной аллегорией пути, который лежит перед человеком. Ответ на вопрос, что такое «жить лучше» и насколько это возможно, зависит от этапа пути.

Одни люди находятся в состоянии страдания. Для них «жить намного лучше» означает выйти из рабства Египетского: с посторонней помощью или без нее перестать страдать. У них есть шанс это сделать.

Другие вышли из рабства или вовсе родились свободными. Но до Земли обетованной еще далеко: впереди пустыня. У всякого, кто чувствует себя неплохо, но допускает, что может быть гораздо лучше, кто помнит юношеские мечты и видит разницу между ними и своим «неплохо», кто верит, что где-то есть земля, текущая молоком и медом, есть шанс перейти пустыню и достичь Земли обетованной.

Жизнь в Земле обетованной отличают три главных признака. Первый: хорошее самочувствие. Обитатели Земли обетованной чаще всего чувствуют себя не просто неплохо, а отлично. Их состояние складывается из чувства гармонии, защищенности и одновременно бодрости, драйва. При этом они знают, что смогут поддерживать эти ощущения, что бы ни происходило. Второй: реализация. В Земле обетованной человек испытывает удовлетворение от того, что он на своем месте, и чувствует, что в его деле есть смысл. Третий: полнота бытия. Интересная работа, друзья, любящая и любимая семья, время в тишине на природе – в жизни есть все, что нужно, и все это находится в равновесии, так что не приходится ради чего-то одного полностью жертвовать другим.

Есть шанс выйти из рабства



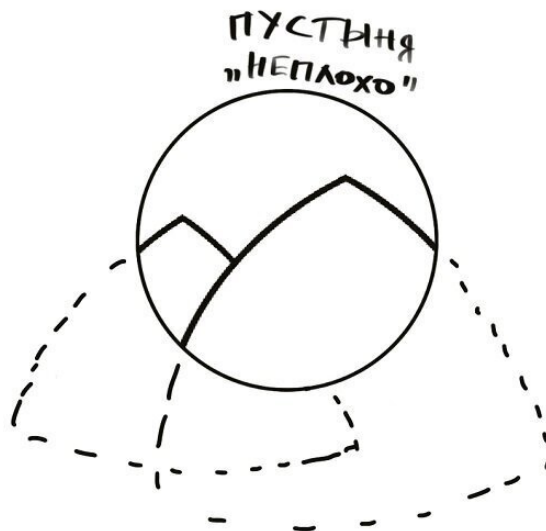
Борис: Самое известное доказательство того, что выход из рабства возможен, – пример Будды Шакьямуни. Он еще 2,5 тысячи лет назад показал, что страдать не обязательно, даже если все, что у вас есть, – это миска для подаяний и одна смена одежды, а ваша мать умерла в родах.

Те, кто пребывает в рабстве Египетском, часто активно ищут выход, вкладывая в это силы, время и деньги. Конечно, у всех своя ситуация. Например, человек в депрессии может прекрасно понимать, что ему нужно сделать, вот только в этом состоянии трудно делать что бы то ни было. В подобных случаях необходима внешняя помощь, которая, к счастью, постепенно становится более доступной. Часто помощь и поддержка исходит не только от профессионалов, но и от людей с похожим опытом.

Но и без таких сложных состояний, как депрессия, трудностей достаточно. Выйдя из рабства и немного пройдясь по пустыне, евреи вспомнили, что в Египте они сидели у котлов с мясом и ели хлеб досыта (Исх. 16:3). Звучит парадоксально, но состояние страдания действительно включает в себя и «котлы с мясом», а пустыня, как верно подметили сыны Израилевы, на первый взгляд кажется враждебным местом. В ней одиноко. В ней не сразу понятно, чем питаться. Поскольку кто-то всегда страдает, быть счастливым попросту стыдно.

Впрочем, известны случаи, когда шанс выйти из страдания реализовался, казалось бы, в самой безнадежной ситуации. Байрон Кейти, автора книги «Любить то, что есть» (Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life), переломный момент застал в реабилитационном центре, в многолетней глубокой депрессии, с суицидальными мыслями. Экхарт Толле, написавший книгу «Сила настоящего» (The Power of Now), до 13 лет рос в трудных условиях, а взрослым тоже был в депрессии и думал о самоубийстве. Надо отметить, что не так редко «выходу из рабства» предшествуют полное отчаяние, безнадежность, отказ от борьбы и сопротивления. А что происходит потом?

Есть шанс перейти пустыню Неплохо



Борис: С острой зубной болью человек обычно бежит к врачу. Острое страдание многих заставляет бежать или хотя бы двигаться. Не нужно уговаривать идти вперед и того, кто оказался близко к Земле обетованной и знает запах молока и меда. Такие люди чувствуют себя хорошо, но им этого недостаточно, потому что они успели увидеть и ощутить, насколько может быть лучше. Они готовы тратить время, деньги и силы, чтобы сделать следующий шаг, и живо интересуются, в чем этот шаг состоит.

Но посередине между страданием и теми местами, где маячат врата Земли обетованной, пролегает пустыня под названием Неплохо. Поскольку в ней действительно неплохо и гораздо лучше, чем было совсем недавно, здесь не возникает сильного желания куда-то идти. Кто не страдает ежечасно, тому грех жаловаться, и нечего бога гневить. Можно просидеть в пустыне 40 лет, причем это будут неплохие годы. Правда, они не похожи на то, о чем тебе мечтается в минуты вдохновения (или мечталось в молодости, когда ты мало что знала о жизни). Так что имей в виду, что «неплохо», «хорошо» и «отлично» – это совсем разные вещи.

Саша: Были времена, когда, что бы ни происходило, я страдала. Я почти постоянно испытывала отчаяние, тоску, жизнь была либо пустой, либо почти невыносимой. Я думала, чем это может закончиться, кроме смерти, и боялась, что умру, так и не успев получить от жизни удовольствия.

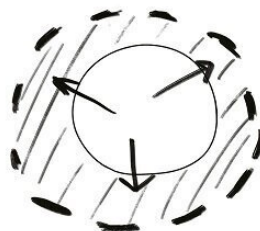
В один прекрасный день это прошло – не само по себе, но подробности лучше описать в другой книге. Как бы то ни было, с тех пор мне кажется, что самое главное я уже сделала, и теперь можно просто жить.

Борис: Разумеется, выйдя из рабства, сначала нужно немного отдохнуть и освоиться там, где ты оказалась. Ты попала в зону комфорта, и я не призываю немедленно покинуть ее, потому что зону комфорта лучше не покидать, а расширять. Но если ты отдышалась, я спрошу: уж не думаешь ли ты, что это все, на что ты способна?

ЗОНА КОМФОРТА



~~ПОЖИВАТЬ~~



РАСШИРЯТЬ

Ты сделала для себя что-то хорошее, и тебе стало лучше. Но на этом твоя жизнь не останавливается. Чем заняться теперь? Наш рассказ о пути в Землю обетованную и будет ответом на этот вопрос.

Я хочу сказать всем нашим читателям – и тем, кто блуждает в пустыне, и тем, кто страдает и мучается, – две вещи. Даже если они покажутся вам бессмысленными, пусть они прозвучат.

Во-первых, еще раз повторю: у вас есть шанс. Если вы страдаете, то шанс перестать страдать – есть, и вы с большой вероятностью можете его реализовать. Если вы блуждаете в пустыне, есть шанс найти Землю обетованную, и вы можете сделать это.

Во-вторых, если вы пытаетесь реализовать свой шанс в одиночку, то он очень мал. Но делать это в одиночку необязательно: огромное число людей уже прошли этот путь, и многие готовы вас поддержать.

Мир не без добрых людей

*Третью жизнь за рулем, три века без сна
Заливает наши сердца серым дождем,
И кажется все: по нулям кислород и бензин,
И с кем-то она, но все-таки знай —
Ты не один...
Юрий Шевчук*

Борис: Скорее всего, каждый наш читатель знаком с этим состоянием: три века без сна, по нулям кислород и бензин, и слова «ты не один» кажутся ерундой, а то и жестокостью.



Но это факт: тебе не обязательно все делать в одиночку. Существуют люди, готовые к тому, что ты обратишься к ним за помощью. У них есть причины ждать тебя.

Помощью я называю самые разные вещи – от дружеского разговора до оплачиваемых квалифицированных услуг. Дело не в том, бесплатна ли помощь или стоит денег, а в том, что кто-то готов поддержать твои начинания, искренне желает тебе успеха и хочет сделать то, что в его или ее силах, чтобы ты могла добиться своих целей.

Первое, что тебе нужно сделать, – это стать готовой принять помощь.

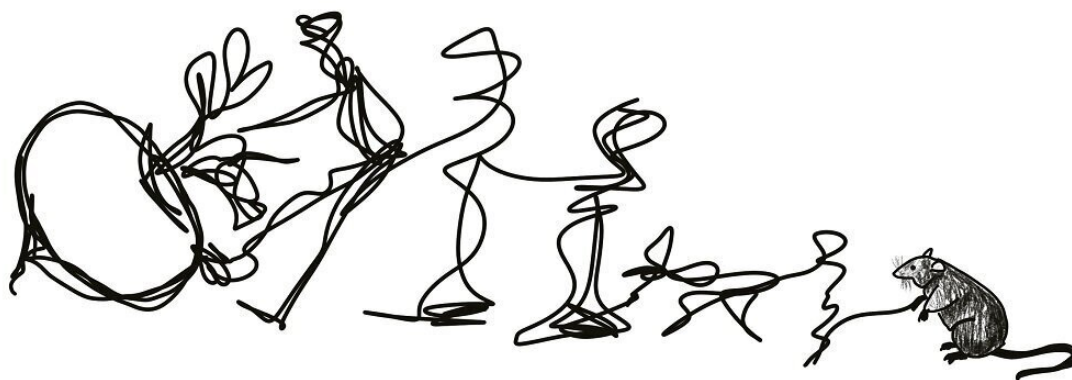
Саша: Легко сказать – стать готовой принять помощь. Как это сделать? Что для этого нужно? Что, если у меня есть веские причины не верить и не доверять людям?

Борис: Если у тебя есть причины не доверять, пусть даже очень веские, это замедляет тебя на любом этапе пути. Недоверие к себе, к миру, к другому человеку – любой вид недоверия, даже если ты тысячу раз права, представляет почти непреодолимое препятствие.

Но людей, готовых помочь, гораздо больше, чем кажется. Они могут сами не осознавать этого, не думать о себе с такой точки зрения. Может быть, и на пути через пустыню они продвинулись не очень далеко, но есть что-то, что они делают прекрасно, и ты можешь этим воспользоваться. Кто-то занимается йогой, кто-то преподаёт вокал, пишет тексты, создает мобильные приложения, печет хлеб. Кто-то 20 или 1000 лет назад написал книжку, которая сегодня оказалась тебе полезна и доставила удовольствие. Вот это ты и принимаешь. Что бы тебе ни понадобилось, найдутся люди, готовые помочь.

С другой стороны, всегда есть хотя бы один человек, которому можешь помочь ты, и это ты сама. Готовность принять помощь извне – это первый шаг. Потом настанет момент, когда ты сможешь сделать для себя самой что-то еще. Как и всякий человек, оказывающий помощь, ты будешь испытывать радость за того, кому ты помогла, то есть за себя; за того, кто смог помочь другому, то есть опять же за себя; и за мир в целом, который стал немного лучше. Как всякий человек, получающий помощь, ты будешь чувствовать благодарность к тому, кто помог, – к себе.

Если ты справишься с этим, то внесешь лепту Мышки. Помнишь сказку про репку? Посадила дед репку, выросла репка большая-пребольшая. Вроде бы это заслуга деда, но она была бессмысленной, пока не прибежала Мышка и не ухватила за последнюю в цепочке Мурку. Мышка всего лишь помогла, и помощь ее была маленькой, но оказалась ключевой для всего дела. Это невозможно предугадать, но это возможно.



Если тебе удалось помочь самой себе, ты уже внесла лепту Мышки. Ты – часть мира, поэтому, когда тебе полегчало, мир стал немного лучше. Теперь у тебя появляется возможность сделать что-то для других, пусть это и будет такой же скромной лептой Мышки. Разумеется, это опять отразится на мире.

По какой причине стоит делать что-то, чтобы мир становился немного лучше? По той, что это твоя среда обитания, и когда она улучшается, становится лучше тебе самой. Вот почему столько людей готовы помогать друг другу.

Как бы то ни было, очень важен порядок: сначала ты оказываешься готова принимать помощь; затем ты помогаешь себе; и только тогда ты можешь внести лепту Мышки в большом мире.

Как мы уже говорили, из некоторых мест крайне сложно выбраться без внешней помощи. Помощь могут оказать специалисты, а может и тот, кто просто прошел по этому же пути чуть дальше тебя. Ему хорошо знакомо место, где ты находишься, и он знает, что оттуда есть выход. Он видит тебя со стороны, чувствует сострадание и верит, что у тебя есть шанс, потому что помнит это по себе.

Саша: Кажется, это огромная поддержка во времена страдания.

Борис: И не меньшая при блуждании в пустыне. Путнику нужна хорошая компания, и это одна из причин, по которым можно прямо сейчас закрыть нашу книгу. В книге нет попутчиков. Невозможно перейти пустыню, просто что-то почитав.

Саша: Но книгу мы все-таки написали.

Эта книга – для блуждающих в пустыне



Борис: Мы написали книгу, и возможно, она даже станет лептой Мышки. Это книга для блуждающих в пустыне, причем для самых умных из них. Не всякому ведь придет в голову, что можно достичь Земли обетованной с помощью текста. Для этого гораздо больше нужно действовать, чем читать и думать. Но есть люди, которые сначала хотят во всем разобраться, а иначе не сделают и шагу.

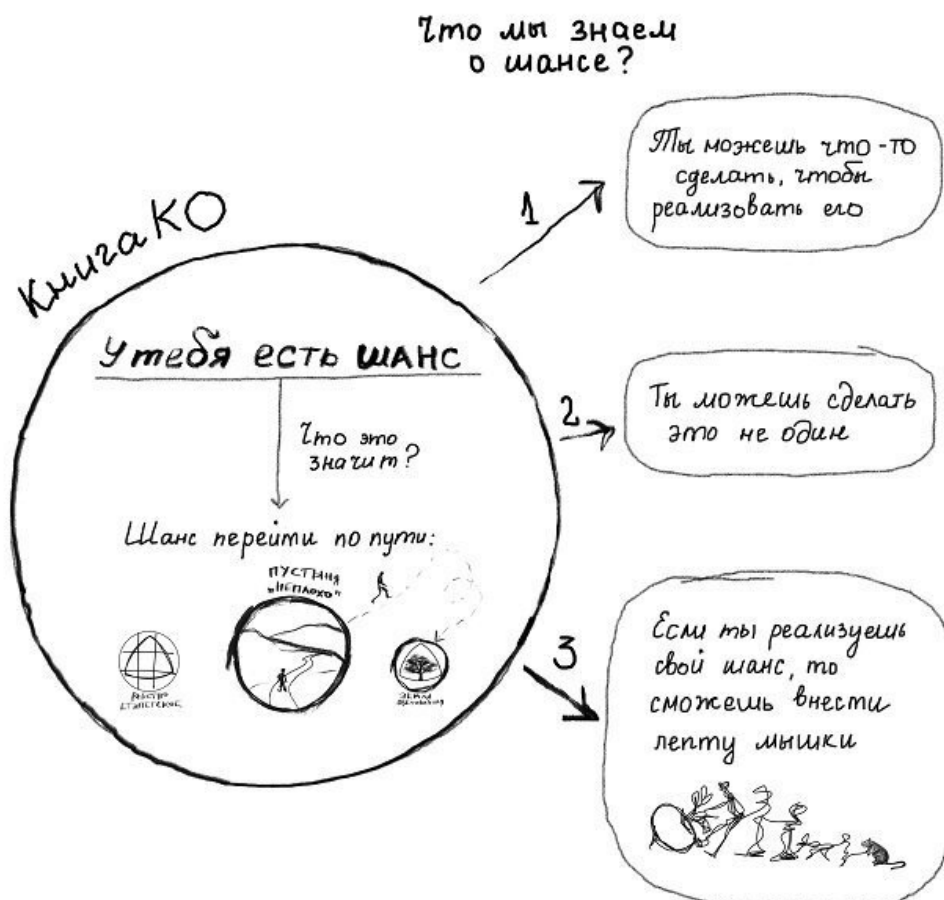
Саша: Если это вы, наша книга для вас!

Борис: Мы с удовольствием подробно расскажем вам все, что знаем о движении в пустыне. Однако знать недостаточно – нужно идти, – поэтому здесь есть практические задания и рекомендации. Чтобы «неплохо» превратилось в «отлично», нужно поработать. Наша методология структурирует эту работу и делает ее выполнимой, а заодно позволяет достичь Земли обетованной наилучшим из известных мне путей.

Евреи не просто так провели в пустыне 40 лет и не все это время потратили на сомнения, навлекая на себя гнев Господень. Они также заключили завет с Богом, записали законы, которые чтут до сих пор, нащупали и испытали свою веру и обрели решимость, необходимую, чтобы получить то, что им было обещано. Нечто похожее нужно сделать всякому, кто задумал перейти пустыню.

ВВЕДЕНИЕ

информация о шансе



Глава 1. Ты можешь реализовать свой шанс



Это значит, Субхути, Бодхисаттва, великое существо, должен мыслить без опоры, то есть его мысль не должна иметь никакой опоры, не должна опираться на зримое, звуки, запахи, вкусы, осязаемое или объекты ума

Алмазная сутра ²

² Пер. Е. Жаркова

Между «неплохо» и «космически хорошо» космическая разница

Борис: Итак! Что тебя ждет в конце пути через пустыню, объяснить невозможно. Если ты помнишь дни «рабства» и знаешь состояние свободы от него, то можешь заметить, что они очень сильно отличаются друг от друга. Настолько же Земля обетованная отличается от пустыни, притом что в пустыне может быть неплохо. Просто между «неплохо» и «космически хорошо» космическая разница, так же как между «нормально» и «то, о чем я мечтал». Но эта разница преодолима.

Однако в Землю обетованную входят немногие, и не потому, что до нее трудно добраться. Скорее, дело в том, что мало кому вообще приходит в голову туда идти. Люди часто думают, что достигли предела своих возможностей, и хотя жизнь не то чтобы прекрасна и даже не всегда хороша, но лучше она быть не может.

Саша: И правда! В соцсетях блещут успехом блогеры, призывы из пабликов о «духовном развитии» навязли в зубах, а пепел Будды стучит в мое сердце: «Я этого не говорил!» Я, может быть, понимаю, что картинка в блоге – это просто картинка, а не отражение реальной жизни и не образец для подражания. Но у многих в это время развивается невроз, потому что его (или ее) жизнь слишком далека от этого «образца». Да есть ли она, Земля обетованная?

Борис: Земля обетованная существует – я знаю, о чем говорю. Но человеку, который только недавно оказался в пустыне, все это может казаться чем-то далеким и абстрактным. Мне неплохо, так зачем искать чего-то еще?

Самого меня когда-то вернул к поискам вот какой эпизод.

Я стоял на крыльце розового павильона Павловского дворца, курил сигару и наблюдал салют по случаю своего 45-летия. Был ясный вечер теплого дня в начале октября. Все шло хорошо.

Тут-то один из моих друзей и сказал: «Выглядишь, как человек, который всего достиг».

И вот я стою, и до меня медленно доходит смысл каждого из этих слов. Я *выгляжу*, как человек, который всего достиг. У меня есть дача, машина, квартира, и даже две дачи, две машины, две квартиры, нет, даже четыре, а еще дом в Германии, дом на Кипре и дом в Ленинградской области. И семья, и друзья. Я *выгляжу*, как будто всего достиг. Друзья это видят. А я знаю, что на самом деле все не так.

Я достиг не того, чего хотел, а чего я хотел – я и сам не знаю. Мои достижения не делают жизнь полноценной, и я постоянно мучаюсь от отсутствия смысла.

Внешняя картина разительно отличалась от того, что я ощущал внутри. Замечание друга произвело на меня такое сильное впечатление, что следующий день рождения я встречал в монастыре Шаолинь. Кстати, это не был дауншифтинг. Я не бросил бизнес, не распродал имущество, и тебе ничего подобного не советую.

Прошло больше 20 лет, и теперь мне есть что рассказать о Земле обетованной и о пути, который ведет к ней. Если долго оставаться в пустыне на одном месте, страдание вернется, и не важно, где ты находишься – на крыльце дворца, в избушке в глухом лесу или в обычной городской квартире.

В Землю обетованную ведет путь счастья

Борис: Так вот, Земля обетованная существует. Существует и путь, ведущий к ней. Ты можешь сделать что-то, чтобы реализовать свой шанс. Шанс, на который можно повлиять, перестает быть чем-то случайным и становится возможностью.

В каждый момент времени жизнь любого человека можно оценить по трем шкалам: счастье, успех и здоровье. Соответственно, все цели, которые люди ставят перед собой, когда задумываются о лучшей жизни, относятся к одному из трех направлений: счастье, успех и здоровье. В этих областях и реализуется шанс.

Ясное дело, лучше всего быть счастливым, здоровым и успешным. Но что, если управлять показателями по всем трем направлениям не получается, и нужно выбрать два из трех? А если одно?

Многие вкладываются в успех: срывают здоровье, теряют отношения с близкими, не успевают радоваться жизни. Зато выглядят, как будто всего достигли, особенно в соцсетях.

Кто-то понимает, что здоровье – немалая ценность, бросает дорогу успеха и уезжает на Бали с ковриком для йоги. Пропади оно пропадом, зачем мне сто тысяч подписчиков, если болит спина?

Мало кому приходит в голову с тем же усердием добиваться счастья.

Представь себе кубик Рубика. Классический кубик Рубика – это головоломка из шести граней. Почему она кажется такой сложной? Потому что невозможно собрать сразу весь кубик. Стоит сложить один цвет, как неминуемо распадается другой. Однако, чтобы все-таки решить головоломку, нужно выбрать грань, с которой ты начнешь, и работать с ней. Если хочешь реализовать свой шанс, начинай с грани счастья.

Это может показаться парадоксальным. Многие думают, что нужно заработать достаточно денег, чтобы жить счастливой жизнью, или наоборот, бросить зарабатывать и лечь под пальму на Бали. Однако ни успех, ни здоровье не гарантируют счастья, а счастье влечет за собой и успех, и здоровье. Мне приходилось видеть людей успешных и несчастных, здоровых и несчастных, а также успешных, здоровых и несчастных. Мне не приходилось видеть только людей счастливых и неуспешных.

В счастливом состоянии ты сама решаешь, в каких делах достигать успеха и что вообще значит успех, а также какой уровень богатства тебе необходим и достаточен. Кроме того, насколько исходные данные, в первую очередь генетические, позволяют контролировать здоровье собственного тела, настолько счастливый человек будет успешен и в этом.

Саша: Пожалуй, я согласна, что нет смысла идти к успеху, богатству или здоровью, оставаясь несчастной. Но слова «дорога к счастью» вызывают массу вопросов. Что это за дорога, куда она ведет, как по ней идти, и почему мне в этом слышится какая-то фальшь?

Борис: А ты не думай, что я призываю тебя стремиться к счастью или собираюсь рассказать, как его достичь. Пути к счастью действительно не существует, да и что такое счастье? Точно существует только путь в Землю обетованную, и это изначально счастливый путь. Чтобы перейти пустыню, нужно выбрать его с самого первого дня.

Саша: Звучит запутанно и парадоксально! Люди стремятся к счастью, и правильно делают, но стремиться к нему не нужно, потому что его невозможно достичь?

Борис: Потому что счастье – это не цель, а способ передвижения, причем единственный, которым можно дойти до Земли обетованной.

Саша: Тогда нужно учиться этому способу?

Борис: Нужно нащупать его (а он, на самом деле, знаком каждому) и научиться постоянно к нему возвращаться.

Саша: Это что же, «Хочешь быть счастливым – будь им»?

Борис: Не все так просто! Речь ни в коем случае не о том, чтобы идти исключительно дорогой удовольствий и легких решений или усилием воли отказаться от неприятных эмоций. Это гарантированно выведет тебя из счастливого состояния. А о чем речь, ты поймешь к концу книги.

Только вера и упорство нам помогут на пути

Борис: Путь в Землю обетованную – счастливый путь. При этом самая сложная его часть – именно пустыня Неплохо. В ней нет стимула что-то менять, нет видимой причины куда-то стремиться. Поскольку видимой причины идти нет, сдвинуть с места тебя может только вера.

Прислушайся к себе. Ты веришь, что у тебя есть шанс перейти пустыню и что в конце тебя ждет нечто прекрасное? Каким бы ни был ответ, ты права.

Саша: Логично! Если я не верю, что у меня есть шанс, то никуда и не пойду.

Борис: Зато если веришь, эта вера поможет тебе в пути. «У меня есть шанс» – одна из заведомо верных мыслей, которые во многом определяют твою жизнь. Как мы только что поняли, ты права в любом случае: если ты думаешь, что у тебя есть шанс, то он есть, если ты думаешь, что нет – его нет, поэтому мысль «у меня есть шанс», как и «у меня нет шанса», заведомо верна.

Но нельзя заставить себя верить во что-то. Можно только прислушаться к себе и посмотреть, во что я верю. Если веры в Землю обетованную не найдется, это очередной повод закрыть нашу книгу.

Кроме веры, понадобится упорство. Дел у человека в пустыне очень много, всегда есть на что отвлечься, а между тем работа предстоит серьезная, так что нужно твердое решение добиваться своего. Если сегодня ты вроде бы идешь, а завтра вроде бы и не идешь, путь займет все 40 лет или вовсе не состоится.

Поэтому нужно построить систему, которая поможет тебе обнаружить веру и придаст упорства.

Саша: Пора бы рассказать, что это за система.

Средство передвижения – личная система воззрений



ВНАЧАЛЕ БЫЛ ХАОС

Борис: Личная система воззрений, или полезная модель, позволяет справиться с неопределенностью. Мир устроен необычайно сложно, люди знают о нем очень мало. Человек постоянно вынужден принимать решения в условиях, когда данных недостаточно. Можно действовать наугад и надеяться, что тебе повезет, а можно создать полезную модель, которая позволит принимать решения более точно и последовательно. Уровень неопределенности все равно останется очень высоким, но ты будешь ясно понимать, что тебе делать в каждый момент. Конечно, для этого в первую очередь нужно знать, какой результат ты хочешь получить.

Саша: Иными словами, личная система – это инструмент принятия решений и способ упорядочить мои действия в хаотичном мире.

Борис: Да. Модель мира есть у каждого человека, иначе справиться со сложностью мироустройства было бы невозможно. Чем лучше эта модель составлена, тем она полезнее. Чтобы построить полезную модель, нужно понимать, куда ты хочешь попасть. Кроме того, она должна опираться на твою веру и порождать в тебе упорство. Тогда это сильнейшее средство, которое делает тебя непобедимой.

Но главное решение касается не того, куда ты идешь, а того, *как* ты идешь. Повторюсь, перейти пустыню можно только одним способом, только одним путем. Этот путь нужно выбрать на старте, и вся методология связана с ним.

Саша: Опять ты про путь счастья! А между тем люди самого разного достатка говорят, что сначала им нужно выйти на определенный уровень дохода, и только тогда они если не будут счастливы, то смогут хотя бы задуматься об этом.

Борис: Да-да, а люди с «определенным уровнем дохода» говорят, что хотели бы лечь под пальмой на Бали и больше не вставать.

Что ж, нет смысла уговаривать кого-то выбирать путь счастья, строить полезную модель и идти с ней через пустыню. Упаси боже! Если человек убежден, что ему это не поможет, то ему это не поможет. Если он верит, что шанс есть, то шанс есть. В любом случае, составив личную систему воззрений, ты ничего не потеряешь, зато, возможно, твоя жизнь станет существенно лучше. Но, конечно, с этим связана масса опасений.

Путь через пустыню полон опасностей

Борис: Это последнее предупреждение.

Саша: Или одно из последних.

Борис: Мы просто обязаны его сделать.

Пускаясь в путь, ты подвергаешь себя опасности. Некоторые решения и действия неправимы, жизнь может необратимо измениться, мир никогда не будет прежним.

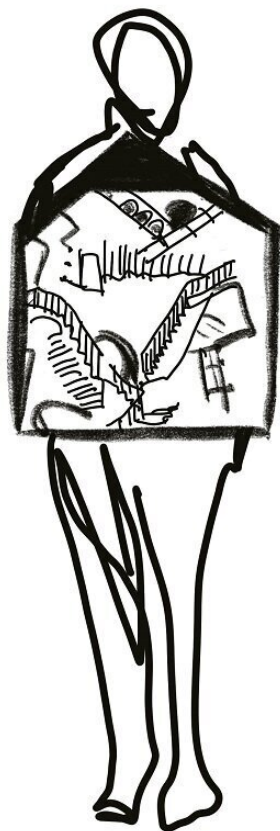
Саша: Может быть, не стоит читать эту книгу дальше! В конце концов, нет никакой причины так уж сильно стремиться к этой неведомой земле. В юности я могла грезить о чем угодно, но у взрослого человека всегда найдутся дела поважнее: выполнить то, что запланировано на сегодня по работе, побыть с семьей, приготовить ужин, сходить на тренировку или посмотреть сериал. Подумаешь, кому-то повезло достичь больших успехов, а кто-то вечно ходит с довольной улыбкой на лице, то ли имея на это причины, то ли не имея...

Борис: Ну что ж, может быть, однажды повезет и тебе. А пока, раз все и так худо-бедно работает, можно ничего не менять.

Саша: Да! Все эти призывы – «измени себя сам» – довольно сильно раздражают. Что-то с ними не так.

Борис: Что правда, то правда – программы личностного роста, коучинг и другие мероприятия, касающиеся изменений в жизни, часто вызывают недоверие. Это связано как минимум с двумя вещами: парадоксом заказчика и проблемой кубика Рубика.

Парадокс заказчика: кто вышел в путь, а кто дошел?



ПАРАДОКС
ЗАКАЗЧИКА

Борис: Сначала о парадоксе заказчика. Он связан с вопросом: кто, собственно, решил меняться, кто собирается идти через пустыню, выбирает путь, создает личную систему?

Саша: Я?

Борис: Вот именно. Но что значит «я»?

Представь, что ты хочешь перестроить свой дом. Ты найдешь бригаду и прораба, узнаешь, какие технологии и материалы есть на рынке, решишь, какие подходят тебе. Ситуация понятна. Если же ты вдруг вздумала изменить себя и свою жизнь в целом, – а мы говорим именно о такой ситуации, – то это будет выглядеть, как будто дом решил перестроить сам себя. В процессе изменения должен будет измениться сам заказчик изменений.

Саша: Перспектива настораживает! Может быть, лучше не принимать таких решений?

Борис: Может быть! Главное – помнить, что решение не принимать решений – тоже решение, а решение не делать выбор – тоже выбор. Как в анекдоте: стоит мужик перед камнем, на

камне надпись: «Направо пойдешь – по башке получишь, налево пойдешь – по башке получишь... Мужик, решай скорее, а то прямо здесь по башке получишь!»

В чем разница между тобой и твоим домом? Во-первых, дом принадлежит тебе, а во-вторых, в отличие от самой себя, ты видишь его со стороны. Со стороны достаточно легко увидеть чужую ситуацию, но не свою. Неслучайно говорят: «Чужую беду руками разведу».

В этом состоит притягательность наставников, коучей, психологов и других специалистов помогающих профессий: твоя беда для них – чужая. В этом же кроется опасность и тонкость их работы: ты не принадлежишь своему наставнику, он не может решить за тебя, что тебе нужно. Но кому ты принадлежишь и кто может решать?

Мусульмане говорят: «Аллаху об этом известно больше». Ты можешь сказать, что принадлежишь самой себе. Но мне в этом слышится подозрительная замкнутость. В ходе исканий и исследований человек часто приходит к выводу, что мысль «я знаю, что мне нужно» излишне самонадеянная.

Парадокс заказчика – сложное явление. Это фундаментальная проблема, которую нельзя не учитывать и которая может пугать. Если я сам – и заказчик, и объект заказа, получается, что заказчик не совсем точно видит объект, не вполне понимает, что он такое, но думает, что знает, что ему нужно. Или предоставляет решать это кому-то другому (например, коучу), что еще более странно. С этим связаны многие неудачи и страхи, касающихся личностного роста.

Саша: И что с этим делать?

Борис: В первую очередь, не бояться страха. Ни заглушая его голос, ни идя у него на поводу, Земли обетованной не достигнешь. Вся методология, которую мы собираемся обсуждать, и есть ответ на парадокс заказчика, и место для страха в ней тоже найдется.

Саша: Остается проблема кубика Рубика.

Проблема кубика Рубика: собирая одну грань, теряешь другую



Борис: Есть надежный способ разорить конкурирующую фирму. Нужно исхитриться и отправить ее менеджмент на коучинг. Результат гарантирован: через некоторое время один менеджер станет работать значительно эффективнее, но другой наконец уедет на Бали, третий сменит профессию, а четвертый и вовсе сойдет с ума, по крайней мере, с точки зрения первого.

Проблема состоит в том, что не только мир устроен сложно – отдельный человек ненамного проще! А что происходит, когда начинает меняться сложная система?

Вспомни кубик Рубика. Может быть, тебе удалось собрать одну грань, допустим, белую. Если теперь ты попытаешься собрать синюю, белая распадется. Это же часто происходит с человеком в процессе личностного роста и тому подобных занятий. Например, стараясь обрести согласие с собой и миром, можно потерять желание двигаться и развиваться. Тебя и так все будет устраивать! И наоборот, работая над энергичным движением к собственным целям, люди начинают злиться и конфликтовать со всеми вокруг, выходя из состояния согласия.

Саша: Когда занимаешься профессиональным развитием, страдает семья, и наоборот.

Борис: Бывает и так. Главное, что собрать кубик Рубика можно! Хитрость состоит в том, чтобы делать это по определенному алгоритму – найти отправную точку и постепенно добавлять все остальное. При этом важна последовательность действий. Сначала ты собираешь одну грань, и на ней собираешь только крестик, не обращая внимания на углы. Потом добавляешь углы, потом получается пояс. Постепенно, шаг за шагом, собирается весь кубик. Методология

– это похожий алгоритм, он позволяет создать целостную модель, не упустить ни одну из необходимых граней и учесть их взаимное влияние.

Саша: И что тогда будет?

Набор блуждающего – ясность, навыки, артефакты

Борис: Как мы уже говорили, личная полезная модель, которую я предлагаю тебе построить, в первую очередь снизит количество неопределенности в твоей жизни.

Помнишь фильм «Человек дождя»? По вторникам Рэймонд ест блинчики, и кленовый сироп должен стоять на столе раньше, чем они появятся. Строгая система с четким расписанием и продуманными деталями помогает снизить стресс и часто бывает необходима людям с аутизмом и другими особенностями.

На самом деле определенная система есть у каждого человека, ведь все мы как-то функционируем. Просто у разных людей она может быть продумана с разной степенью подробности, состоять из разных элементов, включать в себя детали разных уровней. Важно, насколько хорошо ты осознаешь свою модель и как ее придерживаешься. Хорошая система всегда дает спокойствие, уверенность и понимание, что делать в той или иной ситуации. Чем точнее модель, тем эффективнее она работает.

С другой стороны, каждому нужно подбирать эту систему под себя. Это могло бы быть неподъемной задачей, но на протяжении истории человечества было создано несколько очень хороших и мощных моделей – например, буддизм, христианство, ислам, иудаизм. Каждая из них в существенной степени задает структуру, в рамках которой живут ее последователи. Однако в чистом виде ни одна из этих систем не подходит ни мне, ни тебе, потому что особенности есть не только у человека дождя, но и у каждого из нас.

Мне очень нравятся созданные человечеством модели, за время своего существования они зарекомендовали себя как очень эффективные и успешные. Поэтому я строю свою личную систему и общую методологию, постоянно обращаясь к ним. Более того, если ты чувствуешь, что построение личной системы – дело слишком сложное, ты можешь выбрать одну из уже существующих. Но тогда нужно будет полностью следовать ей, а такая готовность есть не у всех. Будда не был буддистом, Христос не был христианином, а мы с тобой отличаемся от Мартина Лютера. Я не немец, он не жил в XXI веке, ты женщина, и все мы в целом разные люди. Христос, Будда, пророк Мухаммед, Мартин Лютер – все они создали прекрасные системы, соответствующие их времени и их личности.

Брюс Ли изучал различные стили боевых искусств, а затем основал Джит Кун-До – собственное направление, которое называл «стиль без стиля». Его ученики должны были быть свободны от формализма других подходов и в любой ситуации действовать максимально эффективно благодаря заложенной в Джит Кун-До гибкости. Брюс Ли постулировал, что только через личный опыт и с учетом особенностей конкретного тела можно прийти к эффективной системе, подходящей данному человеку, а самовыражение выше стиля, формы и конкретных приемов.

Это же касается модели, которая должна помочь тебе двигаться по выбранному пути. Ты отличаешься от всех людей в мире, твой путь – только твой, а жизнь – способ самовыражения. Вот и модель должна быть твоя.

Проживать свою жизнь и идти по той или иной дороге тебе придется самой, а я лишь скромно предлагаю помочь тебе с некоторыми вещами, которые необходимы на пути через пустыню.

Во-первых, созданная по моей методологии личная модель позволит тебе достичь ясности. Ясность дает возможность принимать правильные решения. Тогда в каждый момент у тебя будет программа действий.

Во-вторых, методология касается тренировки определенных навыков и привычек, которые нужно постоянно развивать и регулярно использовать, чтобы достичь Земли обетованной.

Некоторые из них мы уже упоминали – например, пребывание в счастливом состоянии или, собственно говоря, достижение ясности.

Наконец, действуя по методологии, ты создашь артефакты пути – небольшой набор коротких текстов, в необходимом и достаточном объеме описывающих твое мировоззрение и принципы, на основании которых ты действуешь. Это твой символ веры, перечень заведомо верных мыслей, описание обычаев и правил, которых ты по тем или иным причинам придерживаешься, а также привычек и ритуалов, которые помогают тебе двигаться.

Сейчас я коротко изложу основные теоретические положения, касающиеся движения в пустыне.

Составляющие пути

Вера и упорство

Борис: Собственно, из чего складывается путь через пустыню?

В первую очередь, необходима вера в то, что у тебя есть шанс достичь Земли обетованной, то есть жить значительно лучше, чем сейчас. Помимо веры в эту возможность, нужно твердое намерение ее реализовать. Твердое намерение и упорство на пути уже способны провести тебя через пустыню.

Теоретические знания и артефакты

Борис: Люди не так мало знают об этой дороге, а за последние 30 лет активных разносторонних исследований человеческой психики и мозга нам стало известно еще больше. Поскольку вопрос о пути в Землю обетованную меня очень и очень интересует, сложилось так, что я достаточно осведомлен об этом и могу поделиться с тобой всей информацией, необходимой, чтобы туда попасть. Но знать мало – нужно идти.

Что значит идти? Построить личную систему воззрений, правил, ритуалов и обычаев и придерживаться ее. Система имеет определенную структуру, и ее построение начинается с артефактов пути – нескольких небольших документов.

Тренировка навыков

Борис: Чтобы перейти пустыню, потребуются определенные навыки. Их нужно развивать путем регулярной тренировки, а для этого понадобятся время и дисциплина.

Не случайно все духовные системы включают в себя регулярные действия. Где-то это молитва, где-то медитация, мусульмане пять раз в день совершают намаз, иудеи строго соблюдают субботу. Иногда в подобные практики входят телесные упражнения. В каждой системе есть заповеди, которые обеспечивают регулярность этих действий.

Как бы ты ни относилась к этим системам, их представители достигли немалых успехов, что связано и с характером верований, и с природой практик, из которых складываются данные модели. Молитва, медитация, соблюдение шаббата, намаз при должном исполнении способствуют развитию навыков, необходимых на пути через пустыню. Поэтому в одном из твоих артефактов должна быть описана система тренировки навыков.

С другой стороны, тренироваться недостаточно: хотя это и приятный процесс, который сам по себе приносит удовлетворение и пользу, смысл навыков в первую очередь проявляется в повседневной жизни. Их нужно постоянно использовать, и главная практика – это сама жизнь.

Ритуалы

Борис: В то же время жизнь становится значительно легче, когда в ней есть ритуалы – а они есть всегда. Ритуалы сопровождают тебя от рождения до смерти, от чистки зубов утром до мытья вечером. Свадьба и развод, обмывание новой машины и списание убытков – место ритуалам есть везде, просто многие этого не осознают, и не все знают, как построить из них хорошую систему.

Однако все это имеет смысл только при условии, что изначально ты выбираешь счастливый путь.

Саша: Пора подробнее поговорить о счастье и о том, как его можно выбрать.

Счастье вида Ко



Борис: Ну хорошо. Счастья не существует. Это затертое малопонятное слово, произнося которое каждый имеет в виду что-то свое, и рассуждать о нем можно бесконечно. Я говорю о некоем более конкретном состоянии, и ты способна научиться поддерживать его.

Скорее всего, ты этого не помнишь, но было время, когда ты была счастлива. Затем в твоей жизни случилась первая крупная неприятность. В этот момент кому-то везет больше, а кому-то меньше, и если тебе повезло, то тебя приложили к материнской груди.

Конечно, мы не знаем, что на самом деле чувствует младенец в утробе, зато все наблюдения указывают на то, что материнское молоко как-то связано со счастьем. Оно позволяет справиться с первой крупной неприятностью в жизни и множеством более мелких неприятностей, которые следуют за ней. На руках у мамы ребенок чувствует себя защищенным, расслабляется и успокаивается. Вид младенца, когда тот задремал у груди, умиротворяет и взрослых. Но потом, даже если ребенок безбедно растет в любящей здоровой семье, происходит вторая крупная неприятность: от груди его отлучают.

Саша: Помню, как твой двухлетний сын Игорь приходил к маме за молоком со словами: «Ко дай!» Как-то раз, рассуждая о других вещах, тоже имеющих отношение к счастью, – например, консенсусе, кооперации и комьюнити, – мы в шутку вспомнили Игорька с его «Ко».

Борис: Почему бы не сделать из шутки термин? Почему бы не написать о нем книгу?

Итак, Ко – это состояние, которого требует ребенок, приходя к маме за молоком, причем молоко нужно ему уже не ради пищи. Это состояние, которое ребенок теряет, когда его отлучают от груди. То, чего впредь ему будет не хватать и что многие ищут всю жизнь, а кто-то уже

и не ищет. В нашей книге слово «счастье» означает состояние Ко. Состояние защищенности и доверия, которое позволяет расслабиться, успокоиться, а потом слезть с маминых колен и побежать по своим делам.

С другой стороны, существует высказывание, которое часто приписывают Будде³: «Не существует дороги к счастью. Счастье и есть дорога».

Что это значит?

Что ты не выбираешь путь к Ко. Этого пути не существует, нет смысла стремиться к нему. Ты можешь только решить, что с первого дня будешь идти по пути Ко – тому из путей, на котором тебя сопровождает ощущение Ко. Оно хотя бы в какой-то степени знакомо каждому человеку. Ты можешь вспомнить или однажды нащупать его и ежедневно спрашивать себя: как я иду там, где я иду сегодня? Иду ли я в состоянии Ко или каком-то другом? Нравится ли мне этот путь и этот шаг, согласна ли я с ним? Куда он меня приведет: я по-прежнему буду ощущать гармонию с миром или утрачу ее? Что потребуется, чтобы ее восстановить?

Если ты обнаруживаешь, что сошла с пути, нужно остановиться и посмотреть, почему ты свернула не туда, куда ты забрела и что сделать, чтобы вернуться на путь Ко.

Как говорил Карлосу Кастанеде дон Хуан: «Все пути одинаковы – все они ведут в никуда... Один путь делает путешествие радостным – все время, что идешь по нему, ты с ним одно целое. Другой путь заставит тебя проклинать свою жизнь. Один делает тебя сильным, другой – лишает сил»⁴. Никакого другого признака у твоего Ко-пути нет. Этот путь правильный только по той причине, что он тебе нравится. Кроме того, только им и можно перейти пустыню.

Саша: Ты говоришь так, как будто все зависит только от меня. Но ведь есть внешние обстоятельства, разного рода неприятности – от пробок на дорогах до болезней, смерти и войн, – да еще и другие люди, которые многое определяют в моей жизни.

Борис: Конечно, они есть. Но источник Ко состоит не в том, чтобы избегать неприятностей или связанных с ними эмоций. Так перейти пустыню не получится, потому что в ней неизбежны риски и опасности. Отсутствие рисков – это место под пальмой на Бали, и то без гарантий. Вопреки распространенному мнению, Бали не есть Земля обетованная: если пролежать под пальмой буквально несколько месяцев, ты обнаружишь, что Ко давно ушло в песок. Избегая рисков, ты всего лишь идешь за страхом, но не он приведет тебя к цели.

Учись иметь дело с неприятностями. Если ты чувствуешь боль, достаточно чувствовать боль. Тебе не обязательно продлевать и усиливать ее, и здесь-то и есть выбор. Если можешь сделать выводы из ситуации, сделай.

Сегодня я попал в пробку, опоздал на встречу и провалил переговоры, но через неделю на эту же дорогу я выделю больше времени и заранее выберу, чем его занять – аудиокурсом, книгой, музыкой. В следующий раз я приеду на встречу в отличной форме. Событие одно и то же: пробка задерживает меня на 20 минут. Но мое восприятие этого события разное: в первый раз, когда я ожидал, что 20 минут займет вся дорога, оно резко негативное, настолько, что это влияет на дальнейшие события; во второй раз, когда я ожидаю, что снова попаду в эту же пробку, я остаюсь в хорошем настроении, и исход переговоров от пробки не зависит. Да, тратить 40 минут там, где обычно можно доехать за 20, бывает очень досадно. Но, если я знаю, зачем это делаю (что для меня значит конечная цель – встреча), да еще извлекаю из этого времени дополнительную пользу, ситуация получает совершенно другую окраску.

³ Сам Будда, скорее всего, этого не говорил. Однако есть мнение, что любая истинная мысль принадлежит Будде. Так что, если видите в этой книге истину, вы знаете, кто с вами на связи, а если какую-то ерунду, то, возможно, мы (авторы) просто ошиблись.

⁴ Пер. В. П. Максимова

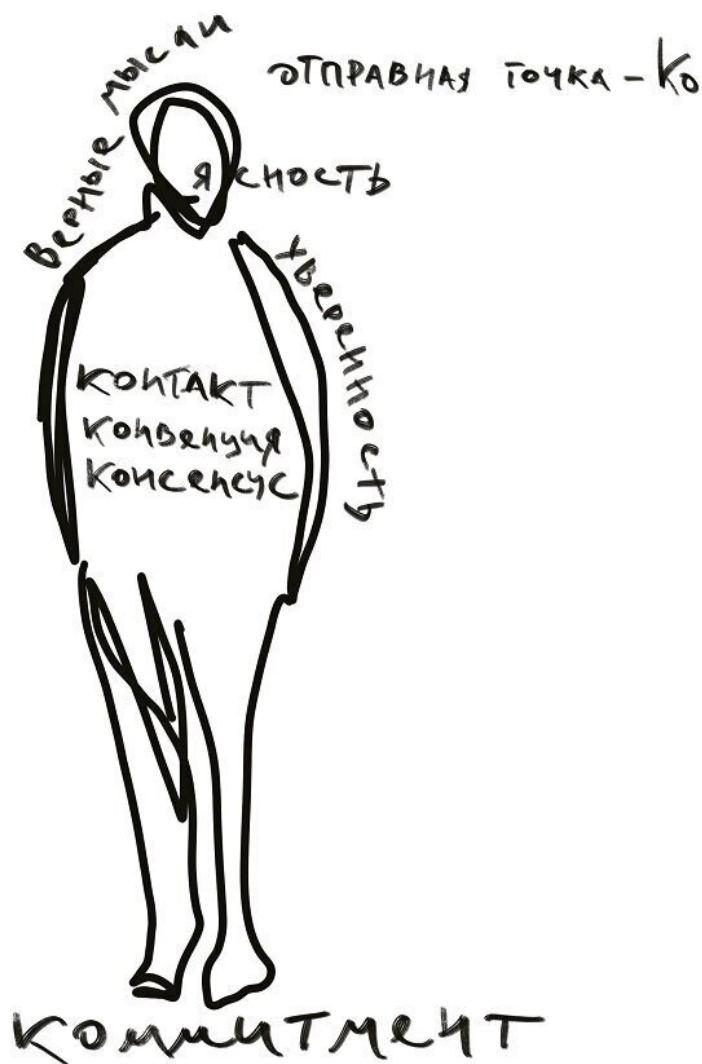
Как помочь маленькому ребенку, если тот ударился и плачет? Ты точно не будешь игнорировать его боль и слезы, всеми силами сохраняя веселость, – это абсурд. Рыдать вместе с ним тоже бессмысленно. Что я делаю, когда это происходит? Я утешаю ребенка, обнимаю, дую на ушиб, а затем начинаю потихоньку щекотать его и смешить. Он еще плачет, но уже начинает смеяться, и вскоре убегает играть – до следующего ушиба. Так восстанавливается состояние Ко.

Взрослому человеку нужно научиться самому ловить это состояние, вступать в контакт с Ко. Ко – это глубокое доверие к себе и миру, уверенность, что где-то внутри меня есть то, что не даст мне пропасть, выведет меня, куда нужно.

Саша: Похоже, деньги здесь действительно ни при чем.

Борис: Конечно, деньги не дают этой уверенности. Наоборот, Ко повышает твои шансы прийти к успеху, в том числе денежному. Впрочем, это тоже одна из заведомо верных мыслей. Если ты не веришь, что Ко достижимо и что это нечто сугубо внутреннее, ты права. Если веришь, что это состояние можно найти в себе, поддерживать и развивать, то так оно и есть. А веры достаточно с горчичное зернышко.

Структура личной системы



Отправная точка – Ко

Борис: Теперь поговорим о структуре системы, которую тебе нужно построить. Перечислим артефакты, которые ее составляют, и навыки, которые ты будешь развивать с ее помощью.

Вернемся к метафоре кубика Рубика. Чтобы его собрать, нужна отправная точка. Наша исходная точка – это решение идти по пути Ко. Все дальнейшие шаги ты совершаешь в свете этого решения.

Ясность

Борис: Начать движение удобно с территории ума. Как говорят буддисты, природа ума – ясность. Прекрасное применение ума – собирать и анализировать данные, делать выводы, накапливать знание и таким образом достигать ясности.

Однако даже о знании у разных людей очень разные представления. То, что для одних очевидно и бесспорно, у других вызывает сомнения, а порой протест. Как ни грустно, нельзя считать знание незыблемой основой, даже оно не дает твердой почвы под ногами. Зато оно рождает определенное состояние – ясность. Тебе нужно понять, как это происходит, научиться достигать ясности и узнавать это состояние. Тогда ты сможешь использовать знания как надежные вехи на пути.

Заметь, знание о незнании – это тоже знание! Когда ты что-то знаешь, возникает ясность; когда ты чего-то не знаешь и понимаешь, что у тебя нет способа узнать это за отведенное время, тоже возникает ясность. Тебе нужно создать собственную методологию достижения ясности. Как это сделать, мы подробно обсудим в главе «Знание и ясность».

Уверенность

Борис: Далее, что делать, если ты оказалась как раз в такой ситуации, когда тебе ясно, что ты чего-то не знаешь? В этом случае нужно отказаться от попыток решить задачу с помощью знаний и ума. От знания и ясности ты переходишь в область веры и уверенности.

Многие думают, что вера – это что-то связанное с религией, но ведь на самом деле ни один человек не знает всего. Более того, каждый человек, сколь бы много он ни знал, знает о мире очень мало. Следовательно, у каждого есть область, где он опирается не на знание, а на веру. Если проанализировать успешные модели, созданные человечеством, становится ясно, что в ряде вопросов очень важно определиться, во что ты веришь. Ответы на них составляют личный Символ веры.

Область веры связана с ощущением уверенности. Если ясность – легкое и светлое состояние, то уверенность – чувство более энергичное. Уверенность в том, что нечто возможно, дает огромную силу. Как мы знаем, опять же из человеческой истории, крепкая вера – мощнейшее средство, она позволяет завоевывать земли, двигать горы, достигать вершин.

Сегодня термин «прыжок веры» широко применяют в предпринимательстве. Это также указывает на то, что вера не ограничивается религией.

Заведомо верные мысли

Борис: На границе между знанием и верой лежит область вероятностей. Мир устроен вероятностным образом. Вопросов, на которые можно ответить «да» или «нет», не так много. Чаще ответ – это «скорее всего», «возможно», «вряд ли» и так далее. Иными словами, ответ содержит оценку вероятности. Если ты правильно оцениваешь вероятности, твои шансы на успех повышаются. При этом в некоторой степени вероятностью можно управлять: на нее влияют заведомо верные мысли, о которых мы уже говорили.

Приведу еще один пример заведомо верных мыслей. Мы не знаем точно, будет ли наша книга полезна читателю, но есть некоторая вероятность, что будет. Если читатель читает книгу с мыслью, что она не принесет ему пользы, скорее всего, он окажется прав. Если он глубоко верит в обратное, он тоже с большой вероятностью окажется прав.

Контакт

Борис: Последствия определенных верований и заведомо верных мыслей известны, но это не значит, что можно заставить себя верить во что-то. Нет! Веру нужно *обнаружить*, а для этого нужно войти в контакт с той своей частью, которая не является умом. Так мы приходим к еще одному важнейшему навыку – навыку контакта. Медитация и молитва, о которых мы уже немного говорили, относятся к способам достигать контакта и развивать его.

Саша: То есть известно, во что выгодно верить, но верить можно только в то, во что ты веришь, а не в то, что выгодно?

Борис: Да, это единственный возможный путь. При этом вера – нечто значительно более текучее, чем знание, и со временем может меняться.

Саша: Ты хочешь сказать, что если сегодня я верю во что-то, что не ведет меня к Земле обетованной, это не значит, что так будет всегда?

Борис: Да. Под действием обратной связи от мира твоя вера со временем неизбежно потечет в более крепкое русло. Если ты осознаешь этот процесс, он проходит значительно легче и быстрее.

Обнаруживать свою веру и достигать уверенности – еще один важный навык на пути. Подробнее об этом мы поговорим в главе «Вера и уверенность».

Конвенция

Борис: На основе своих знаний и веры ты можешь составить Конвенцию – завет, подобный тому, который евреи заключили с Богом в пустыне, но только твой. Конвенция регулирует твои решения, определяет выбор, а значит, вообще многое в жизни. Если она составлена правильно и ты ее соблюдаешь, Конвенция помогает принимать решения, которые ведут тебя к успеху, не сбивая при этом с пути Ко. Но для этого она должна быть принята в консенсусе.

Консенсус и решимость

Борис: Представь себе компанию, у которой несколько акционеров. Допустим, четыре акционера владеют ей поровну, у каждого по 25 % компании, при этом один из них также выступает генеральным директором (так чаще всего и бывает). Что будет, если последний, разумеется, из лучших побуждений, решит усовершенствовать компанию и, не посоветовавшись с остальными, перестроит ее структуру и деятельность? В генеральных директорах он точно не останется!

Нанимая генерального директора, собственники делегируют ему полномочия по управлению компанией, но это лишь определенный круг полномочий – у них есть граница. Например, собственники могут определять цели компании, решать, куда она движется, как развивается, а генеральный директор только управляет исполнением этих решений: организует работу отделов или конкретных сотрудников таким образом, чтобы фирма достигала поставленных целей. Граница полномочий может проходить и по-другому, но она в любом случае есть.

Если речь идет о существенном изменении в компании, то заказчиком таких изменений должен быть не исполнитель, а собственники. Между тем люди часто принимают решения и пытаются управлять своей жизнью с помощью так называемого «ума» – логически мыслящей

части себя. Ум – тот самый акционер, который выполняет роль генерального директора. А ведь есть и другие акционеры со своим мнением. Например, тело хочет есть, отдыхать и получать удовольствие.

Саша: Какая-то часть меня хочет быть в безопасности.

Борис: Еще одной части необходима связь с другими людьми, еще одной – самореализация, и так далее.

Это касается самых разных решений. Если ты задумала научиться бегать, выбрала кроссовки, прочитала книжку о беге и даже наметила план тренировок, но почему-то так и не вышла утром на пробежку, значит, ты забыла сделать важную вещь – созвать собрание акционеров и выслушать каждого из них.

Всем акционерам нужно дать высказаться, не пытаясь заглушить ни один голос. Они должны либо принять решение единогласно, либо прийти к компромиссу – найти наилучший возможный вариант, с которым все согласятся. Кто-то может пойти на уступки, если знает, что он услышан и получит определенную компенсацию.

Это называется консенсус. «Генеральный директор» – ум – реализует решения, точнее, управляет их исполнением, но не может принимать их единолично. Необходимо увидеть всю структуру, услышать каждую ее часть, никого не исключая, и договориться со всеми о согласованном движении.

Помимо ума, который отвечает за знание и ясность, и души, с которой связаны вера и уверенность, в консенсус должны войти еще несколько акционеров. Это те, кто ведают твоими отношениями с самой собой, твоими близкими, коллегами и партнерами, и, наконец, с той сущностью, которую я пока что обозначу как *неведомое*. Иными словами, решение не должно слишком грубо нарушать твои личные интересы, а также интересы близких тебе и далеких от тебя людей, и не должно вступать в противоречие с мирозданием. Мы подробно поговорим об этих персонажах, их взаимоотношениях и влиянии на твою жизнь в главе «Консенсус и решимость». Важно поддерживать связь с теми из этих частей, которые не находятся на поверхности, то есть не заключены в уме.

У решений, принятых в консенсусе, значительно больше шансов быть выполненными. Если какая-то твоя часть не согласна с решением, оно хлипкое. Это не значит, что ты не сможешь его исполнить. Просто тогда ты гарантированно сойдешь с дороги Ко, потому что будешь вынуждена проигнорировать или задавить какую-то из своих частей. Делая это, ты предаешь себя, а с Ко это несовместимо.



Договоренность и коммитмент

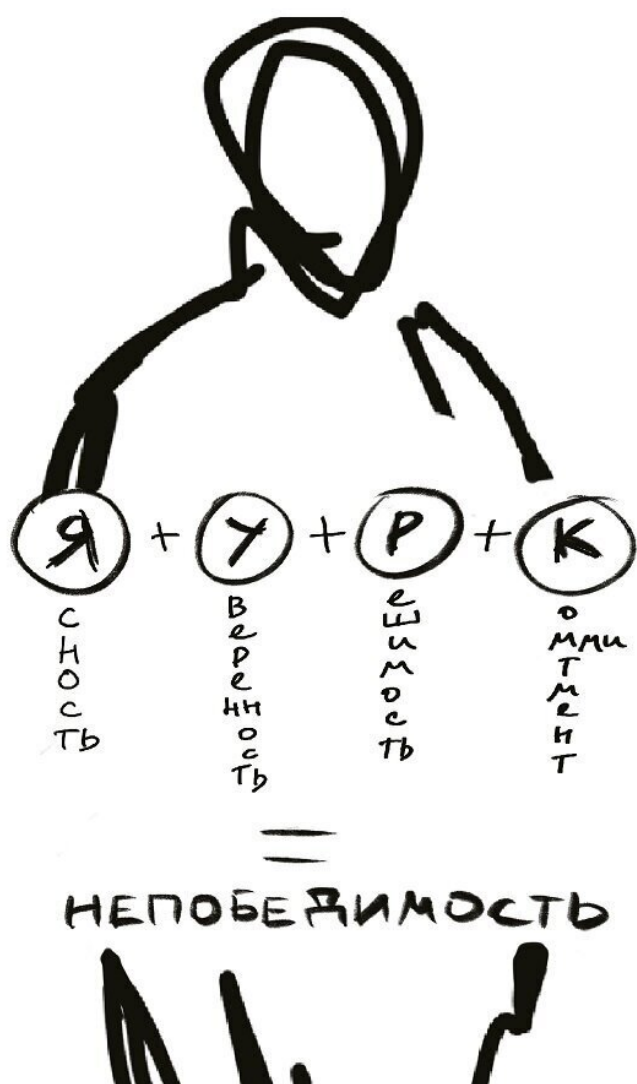
Борис: За решением следует договоренность с самим собой. Принимая решение, ты договариваешься с собой о том, что оно будет выполнено, и о том, как это произойдет.

Дополнительный инструмент укрепления решимости – это публичный коммитмент. Совершая публичный коммитмент, ты сообщаяешь о своей договоренности другим людям и даешь публичное обещание ее исполнить. Теперь о ней знает кто-то, кроме тебя. Поэтому ситуация становится безвыходной: решение придется выполнять. Сложные решения лучше подкреплять коммитментом.

Саша: Commitment в переводе с английского означает не только «обязательство», но и «приверженность». Обязательство создает приверженность решению?

Борис: Да, и, если ты понимаешь, что обязательство придется исполнять, ты десять раз подумаешь, прежде чем давать его. А думать лучше всего именно по этой схеме: достичь ясности, обнаружить уверенность, установить консенсус и, только если все совпало, принять решение.

Достигший ясности, исполнившийся уверенности, принявший решение и совершивший коммитмент человек непобедим.



Путь Ко ведет к успеху

Борис: Представь решение, которое принято как договоренность на основе твоих знаний, символа веры и конвенции, при поддержке определенных заведомо верных мыслей, и при этом в консенсусе. Ты исходишь из принципа Ко, то есть знаешь, что это решение хорошо для тебя. У тебя есть ясность относительно того, что нужно делать, уверенность, что это возможно, решимость действительно делать именно это. Ты находишься в контакте с каждой своей частью, все они услышаны и между ними установлено согласие. При этом исполнение решения еще и подкреплено коммитментом. Такие решения ведут к успеху.

Саша: Честно говоря, слово «успех» тоже вызывает у меня недоверие.

Борис: Конечно, «успешный успех» – не то, к чему я призываю тебя стремиться. Нас интересует не успех в понимании популярных блогеров и глянцевого журналов, а успех в твоём личном понимании. Его можно определить только при условии, что ты остаешься в состоянии Ко, и только в контексте твоих знаний и веры, твоего пути. Никакой другой успех не ощущается как успех, не приносит удовлетворения и не имеет смысла.

Саша: Получается, Ко как исходное условие должно сопровождать все движение – от ясности до консенсуса. Тогда успех отчасти возникает как побочный продукт и при этом резонирует с ощущением Ко, усиливает его.

Борис: Да, это и есть путь Ко, и ты можешь принять решение двигаться по нему. Это не самая короткая дорога, но только она ведет в Землю обетованную. Кроме того, идти по ней приятно и радостно. А вот движение вне Ко, без ясности, уверенности и решимости, без контакта и консенсуса – это блуждание в пустыне. Я предлагаю тебе принять решение не тратить время на блуждания. Как только твоя ясность говорит тебе, что одного из этих элементов не хватает, возвращайся и восстанавливай его.

И хочу напомнить: тебе не обязательно делать это в одиночку.

Тебе не обязательно все делать в одиночку

Борис: Всякий идущий через пустыню стремится создавать среду взаимной поддержки.

Среда взаимной поддержки – это люди, которые будут поддерживать тебя на пути и которых будешь поддерживать ты. Чтобы пройти самые сложные места (а пустыня Неплохо относится именно к ним), необходимы вера и упорство, но сделать это одному все равно очень трудно. Поэтому лучше всего двигаться через пустыню в компании попутчиков. Хорошая компания помогает удержаться на пути.

Во-первых, нужно найти себе куратора.

Саша: Как в секте?

Борис: Не обязательно. Конечно, куратор – это условное название роли. Это человек, который прошел чуть дальше тебя и еще не забыл, что с тобой происходит. С тем, кто ушел слишком далеко, вы уже говорите на разных языках. А куратор помнит, что ты переживаешь, и ему по-прежнему понятно, какие сложности ты испытываешь. С другой стороны, он знает, что будет дальше, что путь и выход есть, и поддерживает твою веру в это. Наконец, вы можете договориться о том, чтобы он также поддерживал твоё упорство на пути напоминаниями и «пинками».

Через некоторое время ты освоишься в пустыне достаточно, чтобы самой стать для кого-то куратором. У многих возникает это желание, и ему стоит поддаться. В первую очередь, именно когда у тебя появится курируемый, ты наконец ясно увидишь ту часть пути, которую уже прошла, и поймешь, что тогда делала.

Чтобы отношения между куратором и курируемым не напоминали секту, куратор должен соблюдать несколько правил. Очень важно помнить о своей скромной роли: ты здесь не затем, чтобы осчастливить кого-то, а только чтобы поддержать, и достижения твоего курируемого – не твои достижения. В лучшем случае, ты только вносишь лепту Мышки.

Конечно, очень важно с уважением относиться к ограничениям и возможностям как твоего курируемого, так и к своим собственным.

Если ты движешься не в одиночестве, а в цепочке людей, где прямо перед тобой идет твой куратор, а за тобой – курируемый, ты лучше видишь путь, точнее ощущаешь свои координаты в пустыне.

Кроме того, помощь других людей понадобится тебе при работе над артефактами. Для этого нужно обратиться к тем, кому ты доверяешь, например к кому-то из друзей. Лучше всего составить тройку, то есть найти двух человек, с которыми вы можете собираться втроем. Тебе даже не обязательно рассказывать им о пустыне, Ко и артефактах, главное – возможность получить обратную связь, реакцию на элементы твоей системы. Это поможет справиться с проблемой, о которой мы говорили раньше, – с тем, что ты не видишь себя со стороны.

Наконец, для публичного коммитмента нужны свидетели. В зависимости от ситуации, это могут быть самые разные люди, чье мнение для тебя важно.

Теперь давай поговорим о последнем элементе, который поможет тебе достичь Земли обетованной – о ритуалах.

Ритуал решения

Борис: Ритуалы присутствуют в жизни каждого человека и значительно облегчают ее. Это такой же важный элемент системы, как артефакты и навыки.

Очень любят ритуалы маленькие дети. Сказка на ночь в одно и то же время, чистка зубов после завтрака, но до мультика, привычные места, вещи и последовательность действий дают ребенку стабильность и уверенность. Блинчики во вторник и кленовый сироп на столе – это тоже ритуал, как и свадьба, похороны и празднование Рождества или Нового года.

У всех народов есть ритуалы, которые сопровождают принятие важных решений. Решение несет за собой трансформацию, оно безвозвратно меняет жизнь. После свадьбы можно развестись, но свадьба все равно была, вы были мужем и женой.

Нашу систему можно рассматривать как ритуал принятия решений. Он позволяет принять взвешенное решение, найти энергию для его реализации и сделать его необратимым, то есть действительно выполнить.

Чтобы принять решение, сначала ты достигаешь ясности. В этом тебе поможет артефакт, который мы назовем Теория познания.

Затем ты обращаешься к вере и достигаешь уверенности, опираясь на Символ веры и наблюдая за тем, какие заведомо верные мысли сопровождают твое решение.

Затем ты вступаешь в контакт с остальными «акционерами» и ищешь консенсус между ними, руководствуясь Конвенцией.

В конце концов, ты совершаешь коммитмент, сообщая о своем решении неравнодушной группе поддержки. Это событие можно отпраздновать, а потом приступить к выполнению решения.

Все это ты делаешь, исходя из решения идти по пути Ко.

Пройдя цикл от ясности до реализации решения, проанализируй, что произошло в реальной жизни. Действительно ли ты осталась в состоянии Ко? Как оно развивается? Куда тебя ведет твоя вера? Как проходит процесс исполнения решения? Услышала ли ты всех акционеров?

Саша: Это этап обратной связи, когда я слушаю, как отвечает на мое решение окружающий мир?

Борис: Да, и он неизбежно внесет коррективы, если они нужны.

Саша: Давай приведем конкретный пример решения.

Борис: Нашему читателю как раз пора в очередной раз подумать, оставаться ли с нами дальше.

Саша: Опять последнее предупреждение?

Борис: Точка невозврата! Знаешь, как голосуют в британском парламенте? Когда объявляют голосование, раздается звон колокола (вернее, сегодня – электрического звонка), после чего члены палаты должны разделить и разойтись по двум помещениям («за» и «против»). До звонка члены палаты сидят или стоят вместе, они перемешаны, не разделены; со звоном «колокола» им приходится принять решение, и оно разделяет их на две группы.

Так вот, звучит колокол разделения! Начиная со следующей главы, вам придется не просто читать книжку, а еще и делать задания – создавать артефакты и развивать навыки. Так что подумайте хорошенько, и не только умом!

Саша: Начинаем с ясности. Можем ли мы представить уму веские доказательства того, что читать эту книгу – хорошая идея? Боюсь, что ничего такого не высечено в камне и не описано в научных журналах.

Борис: Нет, потому что польза от нашей книги – это только шанс. Есть вероятность, что читать ее полезно.

Саша: Или, смею надеяться, хотя бы приятно.

Борис: Также есть вероятность, что в этом нет никакого прока. Твердого знания об этом нет. Ясность говорит нам, что умом мы здесь ничего не достигнем.

Саша: Может быть, кто-то уже давно достиг ясности и сказал себе, что мы несем какую-то ахинею, но этот человек, наверное, нас уже не читает.

Борис: Переходим к уверенности. Как я уже говорил, польза от чтения нашей книги – заведомо верная мысль. Так что сядьте, сосредоточьтесь и прислушайтесь к себе. Можете даже закрыть глаза. Верите ли вы, что эта книга принесет вам пользу, или уверены, что все это – пустая трата времени? Вы в любом случае правы.

А теперь проверим консенсус. Прислушайтесь к себе еще раз. Что об этом говорят ваши акционеры? Какие «за» и «против» вы слышите? Как насчет рисков? Все ли согласны?

Саша: Может быть, вы решили, что смысла читать дальше нет, но кто-то продолжает дергать вас за рукав. А вдруг мы там все-таки написали что-то ценное?

Борис: А может быть, вам в целом интересно, но вы чувствуете, что кому-то внутри вас совершенно некогда заниматься всеми этими артефактами и делать домашние задания. Что вы можете ему предложить?

Наконец, если вы полны решимости читать книгу и делать все задания, подумайте, чьей поддержкой вам заручиться. Вы можете рассказать о своем решении друзьям – скажите им, что решили поэкспериментировать с нашей книгой и через некоторое время расскажете о результатах.

Посмотрим, что из этого получится.

Резюме главы

Саша: Давай подведем итоги этой главы.

У тебя, меня и наших читателей есть шанс. Шанс реализовать то, к чему стремится каждый из нас, и жить намного лучше, счастливее и осмысленнее, чем сейчас.

Каждый из нас может реализовать свой шанс, причем не обязательно делать это в одиночку.

Жизненный путь человека разворачивается следующим образом: страдание («рабство Египетское») – пустыня Неплохо – Земля обетованная.

Борис: Если только этот человек не родился свободным, уже в пустыне.

Саша: Как бы то ни было, на разных этапах пути сам шанс и его реализация выглядят по-разному. В этой книге мы поговорим о том, как перейти пустыню Неплохо и дойти до Земли обетованной.

Земля обетованная отличается тремя основными признаками: состояние Ко; осмысленная реализация; полнота бытия. Если пустыня – это просто место, где я не страдаю и мне неплохо, то Земля обетованная – место, где мне по-настоящему хорошо и где я реализую свой потенциал.

Все цели человека можно выразить через стремление к счастью, успеху и здоровью. Однако счастье первично по отношению к успеху и часто здоровью, они при определенных условиях вытекают из него. При этом стремиться к счастью нет смысла, можно только принять решение следовать путем Ко.

Состояние Ко – это доверительные отношения с миром, уверенность, что мир в целом на моей стороне.

Чтобы двигаться по пути Ко, нужно создать личную систему, или полезную модель. Модель у каждого своя, но у всех успешных моделей, созданных человечеством, есть общие черты. Модель состоит из следующих взаимосвязанных частей:

1. Артефакты: теория познания; символ веры; конвенция; ритуалы.
2. Навыки: Ко; ясность; уверенность; контакт; консенсус; заключение договоренностей; исполнение договоренностей.

Принятие решения выглядит следующим образом: достижение ясности; обретение уверенности; установление консенсуса; договоренность и коммитмент; исполнение решения; анализ исполнения, обратная связь.

Ты утверждаешь, что эти артефакты и навыки помогут мне достичь Земли обетованной. Если я буду придерживаться пути Ко, опишу все указанные принципы, буду развивать перечисленные навыки и принимать решения согласно алгоритму выше, в моей жизни станет значительно больше смысла, гармонии и полноты.

Кроме того, я должна создавать среду взаимной поддержки, в частности, найти «куратора», который идет впереди меня и видит следующий шаг, и самой стать «куратором» для того, кто идет чуть позади. Тогда я буду лучше видеть путь.

Борис: Все так, но шанс – это только шанс. Я не могу гарантировать, что ты войдешь в Землю обетованную. Могу только сказать, что все эти действия, артефакты и навыки тебе точно не навредят, а скорее всего, значительно улучшат твою жизнь и повысят шансы, о которых мы говорили в самом начале книги.

На этом заканчивается теоретическая часть нашей книги. Читать ее дальше имеет смысл, только если вы планируете выполнять практические задания – развивать навыки и создавать артефакты. Здесь читателю нужно принять решение.

Саша: Звучит колокол разделения!

ГЛАВА 1 информация о пути через пустыню



Глава 2. Путь в неизвестность: Образ Земли обетованной и первый коммитмент



*Объяли меня воды до души моей
Ион. 2:6–6*

Как читать книгу дальше?

Сделать семь кругов вокруг себя

Борис: Дорогие читатели, перевернувшие страницу! По-видимому, вы решили читать книгу дальше.

Саша: Как мы уже говорили, с этого места чисто теоретические рассуждения заканчиваются, и начинается практическая часть книги. Конечно, мы будем рассказывать о том, какой должна быть хорошая система с нашей точки зрения, и сюда неизбежно будут просачиваться элементы наших систем. Но вам нужно построить свою, а для этого каждое наше слово подвергнуть сомнению и проверке.

Борис: Мы не просто хотим рассказать, что об этом думаем, но надеемся, что вы сами сделаете что-то – вернее, то, что считаете нужным. Наши слова – только отправная точка, от которой вы можете оттолкнуться, чтобы сформировать собственную модель (или отказаться от этой затеи).

На эту тему у меня есть любимая притча про двух суфийских мистиков IX века. Одного звали Абу Абдуллах аль-Хусейн ибн Мансур аль-Халладж, а второго – Абу-ль-Касим аль-Джунайд ибн Мухаммад аль-Багдади. Как-то Мансур аль-Халладж собрался совершить паломничество в Мекку и в самом начале пути встретил мудреца Джунайда аль-Багдади. Мансур аль-Халладж обратился к Джунайду:

– Вижу по тебе, что ты все знаешь, а я вот собрался в Мекку, не знаю дороги, и никто мне, бедному человеку, не может ее объяснить.

Джунайд не спеша и подробно рассказал аль-Халладжу, как идти в Мекку. Тот поклонился:

– Спасибо, добрый человек, теперь я знаю, как идти, – и уже сделал шаг, как Джунайд спросил его:

– Зачем тебе в Мекку?

Аль-Халладж ответил:

– Ну как же, я приду в Мекку, совершу хадж, обойду семь раз священный камень Каабы и получу истинное знание.

– Да не надо тебе так далеко ходить, я и есть истинное знание, – сказал Джунайд. – Обойди меня семь раз, получишь то же самое.

Аль-Халладж удивился, но подумал: «Вид у него авторитетный, дай попробую». Обошел Джунайда семь раз, и его пронзило знание.

– О! Теперь мне ничего не нужно, я постиг истину!

Но тогда Джунайд сказал:

– Отлично! Я рад за тебя. Теперь тебе остался всего один шаг

– Какой шаг? Я же постиг истину.

– Конечно, но это же моя истина. А зачем тебе моя истина? Тебе нужна своя.

– И что же мне теперь делать?

– Теперь обойди себя семь раз, и получишь свою истину.

Так родились суфийские кружения.

Семь кругов вокруг себя – это и есть создание своей и только своей личной системы.

Саша: Что-то я не могу найти притчу именно с этим сюжетом! Да и суфийские кружения, если верить Википедии, появились триста лет спустя. Ты случайно не придумал сам эти «семь кругов вокруг себя»?

Борис: Какая разница? Любое истинное высказывание принадлежит Будде, так что это не я придумал. Давай поищем в моем рассказе истину. В чем она состоит? В том, что мудрость – это не факт, который один человек может передать другому или записать в уважаемом издании. Мудрость ты обретаешь через собственное переживание.

Саша: Иными словами, нашу книгу не стоит воспринимать как собрание точных фактов. Сказка – ложь, да в ней намек! Мы создаем мифологию, но каждый миф что-то значит.

Борис: Да, более того, мы хотим, чтобы читатель искал собственный миф. А свои рассказываем в надежде, что они ему в этом помогут.

Если я уже 20 лет запекаю баранью ногу одним и тем же способом и хочу попробовать что-то новое, сначала я интересуюсь, как это делают другие. Я могу прочитать семь разных рецептов и узнать еще семь разных способов запекания ноги. Что я должен сделать дальше? Я должен попробовать один, другой, третий способ. Пофантазировать, решить, какой мне нравится, и создать свой собственный рецепт. Он и будет мой любимый. Все полезное мы обретаем на практике, переосмысляя, присваивая, приспособливая к себе.

Саша: Коротко говоря, дорогие читатели, перевернувшие страницу, нам мало того, что вы решили читать книгу дальше. Мы еще и хотим, чтобы вы строили личную систему.

Борис: Мы описываем алгоритм, по которому систему можно собрать, как кубик Рубика. Но сами действия по сборке нужно совершать вам.

Саша: Однако мы не питаем иллюзий. Написана масса книг, авторы которых планировали создать практическое руководство и поэтому вставляли задания прямо в текст. Читатели в этом месте просто перелистывают страницу и идут дальше. Я сама постоянно так делаю. Исключение составляют случаи, когда у меня есть очень уж острая потребность что-то понять или чему-то научиться.

Борис: Что ж, может быть, у кого-то из наших читателей как раз возникла острая потребность перестать блуждать в пустыне, а вместо этого реализовать свой шанс и жить иначе, чем сейчас. Тогда к делу нужно подойти со всей ответственностью.

Ответственность – готовность к последствиям

Борис: На самом деле, читателю нужно принять несколько решений. Первым было решение о том, читать ли книгу дальше. Теперь нужно решить, будете ли вы делать то, что мы предлагаем. Вы можете принять ответственное решение ничего не делать. Тогда стоит также принять решение не переживать по этому поводу.

Что такое ответственное решение? Про ответственность все слышали, но не все знают, что это такое. Ответственность – это готовность иметь дело с последствиями своих решений и действий, и в этом ее принципиальное отличие от вины.

Вот одна из причин, почему важные решения не бывают простыми: они влекут за собой серьезные последствия, которые часто ассоциируются с виной и поэтому кажутся чем-то опас-

ным. Тот, кто хочет сохранить невинность, решений не принимает. Но с чувством вины можно соотнести другое, парное ему состояние – ответственность.

Вина и ответственность сотканы из одного материала. У них один корень, но они приводят к совершенно разным результатам, и этим можно управлять. Все зависит от того, что ты делаешь с последствиями своих решений. Попытка избежать последствий или проигнорировать их приводит к вине. Готовность встретиться как с приятными, так и с неприятными последствиями – это ответственность.

Если водитель превышает скорость и его останавливают, он виновен. Но один заплатит штраф, а другой будет отнекиваться, спорить и говорить, что просто ничего не заметил. Если ты пошла по дороге Ко, достигла Земли обетованной и чувствуешь себя лучше соседа или подруги, готова ли ты иметь с этим дело? У этого решения точно будут последствия. И наоборот, если ты решила ничего не предпринимать, будешь ли ты корить себя за это и нервничать – а может, все-таки стоило? Или спокойно займешься другими, более важными делами?

Работа над личной системой предполагает глубокое знакомство с самим собой. Когда человек заглядывает вглубь себя, неизвестно, что он там найдет. Ты готова столкнуться с этим?

В целом, чтобы дойти до Земли обетованной, нужно совершать усилия. Шутка ли – пересечь пустыню! Но для этого стоит понять, куда и зачем ты идешь.

Бесцельные усилия не имеют смысла

Саша: Здесь возникает вопрос о мотивации, верно? Читателю нужно найти достойную цель, ради которой он вступает на этот путь. Понять, зачем он будет выполнять задания, развивать навыки и создавать артефакты.

Борис: Верно. Что такое Земля обетованная? Возможно, она выглядит совершенно не так, как ты ее себе представляешь, но на пути к ней тебе необходимо ее представлять. Если цели нет, нет и смысла создавать личную систему, поскольку предпринимать бесцельные усилия – совершенно бессмысленная затея. Если это кому-то и удастся, то недолго. Когда у тебя нет цели, самое разумное – со всей ответственностью влачить бесцельное существование.

Саша: «Влачить бесцельное существование» – звучит довольно печально.

Борис: Смотря как влачить! Я бы очень рекомендовал время от времени его скрашивать. Лично мне скрашивать бесцельное существование помогают хорошая компания, вкусная еда и напитки, но, конечно, у каждого свои способы. Скрашивать бессмысленное существование нужно регулярно! А вот предпринимать другие действия и прилагать усилия следует, только если у тебя есть цель, про которую ты знаешь, что она для тебя – самое важное в жизни.

Земля обетованная – это символ, в который каждый вкладывает свой смысл. Что такое Земля обетованная для тебя?

Саша: Наверное, состояние Ко. Вообще, разве смысл личной системы не в том, чтобы попасть в состояние Ко и дальше жить в нем? Мне кажется, этого в глубине души хотят все.

Борис: Ну нет. Все в глубине души стремятся к Ко, но само по себе Ко – это только средство, а не цель.

Саша: Но, если у меня уже есть Ко и я, как ты говоришь, иду счастливой дорогой с первого дня, зачем мне вообще куда-то идти, какие у меня могут быть цели? И наоборот, если я хочу попасть куда-то, как дорога может быть счастливой, пока я не там?

Борис: Давай по порядку: сначала я расскажу, как дорога может быть счастливой, а затем поговорим о том, зачем она нужна.

Ко – средство передвижения

Борис: Чтобы получить Ко, строить личную систему не обязательно. Но чтобы дойти до Земли обетованной, нужны и Ко, и личная система. Как достичь состояния Ко, я могу рассказать тебе прямо сейчас: для этого нужны согласие, присутствие и эмоциональная осознанность.

Здесь важно отметить вот что: все, что мы описываем и предлагаем, подходит вам только в том случае, если у вас нет серьезных психологических проблем. Если вы знаете, что вам свойственны крайне сильные эмоции, с которыми трудно справиться, или подозреваете у себя депрессию, серьезную психологическую травму, какие-либо иные расстройства или сложные состояния, либо знаете, что они у вас есть, не следует применять описанные техники без консультации и, возможно, контроля специалиста.

Ко начинается с согласия

Борис: Чтобы оставаться на пути Ко, когда все не так, как тебе хочется, нужно согласие. Собственно, с него и начинается путь Ко.

Что такое согласие и согласие с чем? С тем, что дела обстоят так, как они обстоят, мир устроен так, как он устроен, и ты устроена так, как ты устроена. Ты находишься в пустыне, а не в Земле обетованной. Тебе в целом хорошо, но недостаточно. Тебе чего-то не хватает. Иногда тебе нехорошо. Когда я говорю о согласии, я имею в виду согласие с этими фактами, с тем, что это действительно так.

Согласие не равно пораженчеству

Борис: Но при этом согласие не означает, что так и будет дальше. С этим тебе соглашаться совершенно не обязательно! Согласие не равно пассивности и пораженчеству. Прямо сейчас положение дел таково, но через год оно может оказаться другим, а ты сегодня можешь что-то для этого сделать.

Ты не всемогущая, у тебя есть ограничения. Но у тебя также есть возможности и ресурсы, будь то руки, ноги, способность мыслить, чувствовать или действовать. Чтобы использовать свои возможности, нужно согласиться с тем, что они есть, и с тем, где они заканчиваются. Чтобы изменить положение дел, нужно хотя бы примерно представлять, как выглядит то, что ты хочешь изменить, и куда ты хочешь двигаться.

Есть другой аспект согласия. Бывает, что у тебя нет веры в успех какого-то дела, но ты все равно очень хочешь им заниматься, потому что получаешь от этого огромное удовольствие. Тогда ты можешь согласиться с тем, что шанс на успех очень мал, но тебя все равно тянет сюда. Сочетание веры в то, что ты можешь изменить, и согласия с тем, чего не можешь, позволяет тебе действовать вовлеченно и не испытывать разочарования.

Саша: Так это же «Молитва безмятежности»!

Борис: Так и есть: Господи, дай мне безмятежность принять то, что я не могу изменить, смелость изменить то, что я могу изменить, и мудрость отличить одно от другого. Собственно говоря, самая сложная часть – последняя. Если ты не можешь изменить ситуацию, тебе не нужно тратить на это силы, время и нервы. Если ты можешь изменить ситуацию, тебе нужно просто сделать это. А вот понять, можешь ли ты изменить ситуацию, иногда бывает не так-то просто. И тогда первый шаг – это понять, что можно сделать, чтобы это понять. Как обрести мудрость в данном вопросе, и сколько времени это займет.

Согласие – очень важный навык, исходный элемент, к которому все время нужно возвращаться. Оно позволяет увидеть, где ты находишься, чтобы затем определить, что можно сделать и куда двигаться. Место, где ты находишься, также называют «здесь и сейчас», и это вторая важная составляющая Ко.

Присутствие здесь и сейчас – второй элемент Ко

Борис: Ко достижимо только из точки «здесь и сейчас». Мысль о реализации – это мысль о будущем, полноту бытия ты тоже представляешь себе как образ того, что тебя окружает в пространстве-времени. А путь к этим образам, к этим будущим состояниям исходит непосредственно из настоящего момента, из твоего представления о твоей жизни здесь и сейчас.

Саша: Иными словами, нужно честно открыть глаза, увидеть, где я нахожусь, и согласиться с этим местом, потому что только оттуда я могу сделать первый шаг куда-то еще. Пожалуй, это помогает расслабиться. Появляется ощущение, что, как бы неказисто все ни было сегодня, у меня есть возможность двигаться.

Борис: Да, увидеть направление и сделать шаг можно только оттуда, где ты находишься. Если прямо сейчас тебе плохо, то первая крупинка, первое зернышко Ко состоит в том, чтобы согласиться с этим фактом: ты сейчас находишься здесь. При этом состояние «здесь и сейчас» – это именно состояние, оно содержится не в мыслях, а в теле. Где бы ни были твои мысли, тело всегда находится здесь и живет сейчас. Это состояние также называют присутствием, и его можно практиковать и развивать как навык.

Саша: Как практиковать присутствие?

Борис: Сядь с открытыми глазами и с прямой спиной, но в расслабленной позе. Раздели свое внимание: замечай все, что происходит вокруг, но часть внимания обращай в тело. Отмечай его вертикальность, наблюдай, как распределено напряжение в мышцах, как ты дышишь. Затем перейди к какому-то несложному действию – например, делай что-то руками, – продолжая часть внимания уделять ощущениям в теле.

Выдели на практику присутствия 10–15 минут в день. Она позволяет осознавать не только физические ощущения тела, но и все, что с тобой происходит. При этом она возможна, только если часть внимания ты направляешь на тело. Тело – это ключ и якорь, который соединяет тебя с твоим местом в пространстве и времени.

Наконец, присутствие и согласие необходимы для эмоциональной осознанности. Эмоциональная осознанность – это способность осознавать свои эмоции и выражать их так, чтобы они не вредили ни тебе, ни другим. Это третья составляющая Ко.

Эмоциональная осознанность – третий элемент Ко



Борис: Согласно двухфакторной теории эмоций, каждая эмоция состоит из двух частей: сначала в кровь попадают определенные вещества (гормоны), вызывающие физиологическую реакцию; затем психика интерпретирует эту реакцию, соотнося ее с конкретной эмоцией. Само по себе вещество в крови не имеет ни положительной, ни отрицательной окраски. На то, как мы оцениваем один и тот же физиологический эффект, влияют обстоятельства, но все же самой по себе оценкой мы можем управлять. Тут как раз пригодятся присутствие и согласие.

Давай рассмотрим классический пример: человек выходит к микрофону и видит перед собой огромную аудиторию, тысячи людей. Дальше может пойти по-разному. У кого-то голос будет дрожать и срываться, фразы выходить неуклюжими, слова забываться. У кого-то, наоборот, речь (или песня) польется сама собой с искренним чувством и невиданной силой. Более того, у одного и того же человека в разные дни выступление может развиваться по одному или по другому сценарию.

Чаше всего мы замечаем только следствие: «была толпа народу, получилось шикарное выступление» или «была толпа народу, выступление я провалил». Но между толпой народу и выступлением происходит кое-что еще: в кровь выступающего попадает некоторое химическое вещество (гормон), а выступающий в этот момент либо соглашается с тем, что видит и чувствует, либо пытается бороться. Поскольку гормоны уже поступили в кровеносную систему, бороться с ними бесполезно, и борьба выглядит как подавление эмоционального состояния. Это отнимает массу сил и приводит к плохим последствиям. Согласие же позволяет использовать то, что случилось, для своих целей.

Говоря проще, событие состоит в том, что в кровь поступает вещество. Ты приходишь в определенное состояние, и если ты с ним соглашаешься, то интерпретируешь его как подъем или драйв. Если ты с ним не соглашаешься, то интерпретируешь его как страх, который пытаешься побороть и подавить. От этого напряжение только усиливается и может дойти до парализующей паники.

Страх и драйв – самая простая пара состояний, потому что всем понятно, чем одно отличается от другого. Гораздо сложнее иметь дело с гневом и его парным состоянием, но общая схема та же: ты либо согласна, либо не согласна с тем, что происходит.

Например, близкий человек из самых лучших побуждений говорит тебе не совсем то, что ты хотела услышать. Или даже совсем не то. В кровь снова поступают вещества, и возникает определенное состояние. Опять же, ситуация может развиваться по-разному. Например, ты не согласна с этим состоянием и пытаешься подавить гнев. Кровь приливает к голове, у кого-то начинает болеть живот, кто-то бежит срочно что-нибудь съесть, некоторые не выдерживают напряжения, теряют контроль над собой и отвечают «добрым» словом или даже действием.

Что происходит, если ты согласна с возникшим состоянием? Ты ищешь правильный ответ, правильное действие в ответ на случившееся. Ты испытываешь мощный прилив творческой энергии и направляешь ее на поиск адекватной реакции. Как видишь, в русском языке даже нет одного слова, которым можно было бы описать этот процесс, потому что он достаточно сложный и не так уж хорошо знаком людям.

Помимо пар страх – драйв и гнев – творческая энергия, я выделяю еще три: вина и ответственность; стыд и манифестация; жалость и сострадание.

Про вину и ответственность мы уже немного поговорили в этой главе. Если я выбираю, с какой из двух женщин провести вечер, перед второй я точно буду виноват. Я знаю, что ей это не понравится. Что тогда будет?

Если я не согласен с ее реакцией, я буду испытывать вину: мне будет страшно, что она обо всем узнает, я буду врать, придумывать объяснения, доказывать, что меня вынудили объективные обстоятельства... Если я согласен, я беру на себя ответственность. Я готов столкнуться с последствиями, даже неприятными, и иметь с ними дело. Взрослый человек должен быть способен иметь дело с неприятностями, особенно если планирует дойти до Земли обетованной.

Многим трудно различить чувство вины и стыд. Вина связана с твоими действиями, а стыд – с качествами. Тебе стыдно, когда ты не согласна с тем, какая ты есть.

Опять же, в русском языке нет слова, которое бы точно выражало состояние, парное к стыду. Существует буддистский термин «манифестация». Манифестация не означает, что ты пишешь манифест о своих свойствах и размахиваешь им на каждом углу. Она лишь предполагает, что ты соглашаешься с тем, какая ты есть, и открыто признаешь это.

Наконец, последняя пара – жалость и сострадание. Жалость возникает, когда ты видишь чье-то страдание и не хочешь на него смотреть, потому что это больно и неприятно. Ты не согласна. Тебе хочется либо отвернуться, либо изменить ситуацию. Но изменить ее ты не можешь, и тебя это злит, пугает или расстраивает.

Вопреки строению слова «сострадание», оно не означает, что ты тоже должна страдать. Оно означает, что ты можешь присутствовать и видеть чужое страдание, чувствовать все, что чувствуешь, но сохранять себя в хорошем состоянии и оставаться дееспособной. Только тогда ты можешь помочь другому. Ты искренне желаешь ему справиться с его ситуацией наилучшим образом и смотришь, что еще можешь сделать для этого ты сама.

Подводя итог, под эмоциональной осознанностью мы понимаем способность осознать свое состояние и выбрать согласие с ним. Для этого нужно успеть заметить, что с тобой происходит, и дать себе время согласиться, а это возможно, только если ты присутствуешь здесь и сейчас.

Из состояния Ко человека могут выбить две вещи: несогласие с ситуацией и несогласие с эмоцией. Поэтому, если ты освоишь присутствие, согласие и эмоциональную осознанность, это позволит тебе сохранять и восстанавливать Ко в любых условиях.

Саши: Хорошо. Но если все так просто, зачем ставить еще какие-то цели? Почему Ко – это еще не Земля обетованная?

Борис: Потому что на обретении Ко твоя жизнь не кончается. Потому что Ко – это состояние, а в жизни есть еще действия и решения.



ЯРАЙВ	СТРАХ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	ВИНА
МАНИФЕСТАЦИЯ	СТЫД
СОСТРАДАНИЕ	ЖАЛОСТЬ
ТВОРЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ	ГНЕВ

Импульс и цель – источники энергии

Смысл делает жизнь прекрасной

Борис: Ко нужно не само по себе, а зачем-то. Что ты будешь с ним делать? Какой в нем смысл? Только смысл, а не само по себе Ко, делает жизнь прекрасной. Но наполнять жизнь смыслом – особое искусство.

Давай обратимся к Библии и вспомним историю Ионы-пророка.

Господь велел Ионе отправиться в город Ниневию и проповедовать там, а Иона вместо этого сел на корабль и уплыл в другую сторону. Вскоре начался ужасный, сокрушительный шторм.

Матросы засуетились: все бегает, пытаются спастись, молятся каждый своему богу... А что сделал Иона? Пошел к себе в каюту и заснул крепким сном.

Позже начальник корабля разбудил Иону, и тот признался, что шторм начался из-за него. Матросам Иона сказал, что все уладится, если его сбросить в море. Так они и сделали, увидев, что в этом их единственное спасение. Шторм тут же утих.

Иону тем временем поглотил большой кит. Во чреве кита пророк провел три дня и три ночи, а затем все же обратился к Господу с молитвой: «Объяли меня воды до души моей». Иона пообещал исполнить то, что повелел ему Господь, отправиться в Ниневию, и тогда кит изверг пророка на сушу.

Эта история очень многогранна. Иона был согласен понести наказание за то, что уклонился от своей цели, – шторм только успокоил его. Он был готов погибнуть и сам предложил матросам сбросить его в море. Но Господь сказал: «Я так не думаю», и подверг Иону следующему испытанию – три дня и три ночи влачить бессмысленное существование в темном чреве кита. Тут-то и объяли Иону воды.

Ко – это хорошо и необходимо, но не оно придает твоей жизни смысл. Смысл придает достойная цель. Какая цель достойна, определить можешь только ты сама.

Передний привод движения – цель

Борис: Мы говорили, что пересечь пустыню помогут вера и упорство.

Цель придает тебе движение, если ты веришь, что ее можно достичь. С другой стороны, она должна быть достаточно желанной, чтобы порождать в тебе упорство, желание снова и снова искать пути и совершать действия. Чтобы пересечь пустыню, нужно прилагать усилия, и только желанная цель побуждает тебя к этому.

Саша: Давай разберем пример. Мне ясно, что сейчас моя главная цель связана с профессиональной реализацией. Я даже вижу, что, если достигну ее, ситуация в других сферах моей жизни тоже улучшится.

Борис: Профессиональная реализация так или иначе волнует всех людей, которых я знаю. Причем у нее всегда есть три составляющих: реализация собственного потенциала, или таланта; общественное признание; и признание, выраженное в деньгах. Иными словами, ты, как и каждый человек, хочешь сделать что-то, что считаешь полезным; хочешь почувствовать, что ты молодец; и еще получить за это деньги. Это – твоя цель.

С другой стороны, есть то, что толкает тебя к движению, и это твои импульсы.

Задний привод движения – импульс

Борис: Цель – это источник энергии на пути. Она влечет тебя вперед. Но не менее важен другой аспект – что возбуждает твою активность, не дает оставаться в покое? Чем тебе хочется заниматься? Ты ведь хочешь не реализации в любой случайной области, ты хочешь делать что-то конкретное. Что?

Помимо целей, у тебя, как и у любого человека, есть внутренний импульс, который требует реализации.

Саша: Как определить импульс?

Борис: Через контакт с ощущениями, как и все остальное. Импульс связан с тем, что ты любишь, что тебя трогает, мотивирует, побуждает двигаться, делает твою жизнь наполненной. Причем это происходит не потому, что ты хочешь достичь чего-то, а просто так. Импульс – не плод размышлений, он возникает сам собой, ты просто наблюдаешь его как естественное внутреннее побуждение делать то, что тебе нравится.

Когда ты наблюдаешь свои импульсы и придаешь им направление, согласованное с целями, движение становится полноприводным.

Саша: Ну хорошо, а если я не знаю, чего хочу? Не видать мне Земли обетованной?

Борис: Но ведь никто не мешает тебе хотеть понять, чего ты хочешь.

Саша: Разве для этого не нужно хорошенько разобраться в том, что такое ясность, уверенность и консенсус? Как можно сразу принять решение о конечной точке пути, на который ты даже еще не вступил?

Борис: Очень просто: дело не в том, чтобы дойти до этой точки.

Карта не равна территории



Борис: Помнишь, мы говорили о том, что человек знает очень мало, но система помогает ему справляться с высокой неопределенностью и даже принимать решения в этих условиях?

Философ и ученый Альфред Коржибски в начале XX века исследовал человеческий язык и мышление. Его работы, в частности, легли в основу нейролингвистического программирования. Коржибски принадлежит высказывание о том, что карта не равна территории.

Что это значит? Территория существует в реальности, а карта только изображает и описывает ее с ограниченной точностью. Именно условность карт и то, что они не содержат полной информации, делает их полезными для людей.

Здесь начинается метафора: если сам мир – это территория, то наши представления о нем – только карта. Поскольку наши знания очень ограничены, то и карта не слишком точная. Это касается и пространства, и времени. Твое представление о положении дел в настоящий момент основано на небольшом количестве знаний и дополнено предположениями и верованиями. Точно прогнозировать, как ситуация будет развиваться во времени, и вовсе почти невозможно – будущего никто не знает. Но человеку постоянно приходится этим заниматься: составлять карту мира и ее проекцию в будущее.

При этом даже если ты составишь идеальную, абсолютно точную карту, она по-прежнему не будет равна территории. Карта – отдельный от территории объект. Карта полезна, но физически ты существуешь на территории и перемещаешься по ней.

Ты – место наложения карты и территории

Борис: Ты сама – часть территории. Твои представления о себе – карта, причем она тоже содержится в тебе, в твоём сознании.

Что позволяет тебе составлять эту карту? Что служит эхолотом и навигационными приборами? Твои ощущения, в первую очередь, физические. Ощущения обеспечивают связь между территорией и твоими представлениями о ней.

Ты – то единственное место, где карта и территория накладываются друг на друга. Мир за пределами твоего физического тела тоже вызывает у тебя ощущения, поэтому ты способна составлять карту территории, расположенной за пределами тебя. Некоторые ощущения возникают непосредственно, уловить другие можно, только находясь в глубоком контакте с собой. Все это – источники информации о мире.

Методология, по которой я предлагаю тебе создавать личную систему, обеспечивает настройку связи между картой и территорией. Система состоит из карт и навигационных приборов. Ты постепенно все тоньше настраиваешь приборы и учишься строить более точную карту, а значит, все лучше справляешься с неопределенностью и двигаешься более верно. Неопределенность сохраняется, но ты учишься иметь с ней дело.

Собственно говоря, когда мы предлагаем читателю определиться с целями или описать свое представление о Земле обетованной, речь идет о том, чтобы создать карту. Карта неизбежно будет очень неточной. Ее смысл не в том, чтобы идти в определенное место – нет, все мы идем в неизвестность и наверняка знаем только одно: что когда-нибудь умрем. Но даже о том, когда это произойдет, что такое смерть и что будет дальше, точных данных ни у кого нет.

Саша: Ты же сам только что говорил, что идти необходимо и что для этого нужна цель.

Борис: Верно! Но нет никаких гарантий, что ты достигнешь именно ее. Я бы даже сказал, с большой вероятностью ты достигнешь чего-то другого – уж слишком неточны твои представления о Земле обетованной, если ты там никогда не была. Есть также шанс, что результат будет лучше, чем ты ожидала.

В XV–XVI веках, в эпоху Великих географических открытий, европейцы бороздили моря, пользуясь очень неточными картами. Например, Христофор Колумб хотел найти путь в Индию, а открыл в результате Америку. Цель, которую он поставил, не была достигнута, но именно вера в нее позволила мореплавателю сделать то, что он сделал, – получить средства, отправиться в путь, проложить европейцам дорогу на новый континент, ставший для многих из них Землей обетованной.

Саша: А заодно создать более точные карты. Выходит, цель и всю свою карту в принципе можно уточнять? У меня есть право на ошибку?

Борис: Можно и нужно. Ошибка становится опасной, только если ты слишком крепко держишься за однажды составленную карту у себя в голове и не сверяешь ее с ощущениями. Стремление и упорство на пути через пустыню рождаются из представлений о Земле обетованной, пусть даже совершенно ложных, и веры в то, что цель достижима; но здесь также нужна открытость, готовность воспринимать путь таким, какой он есть, и видеть возможности, которые на нем возникают. Тогда путь будет успешным.

Саша: Так как же, наконец, соединить карту и территорию?

Борис: Для этого нужно собрать кубик Рубика – создавать артефакты, работать в тройках и не забывать о практике.

Собирай кубик Рубика с двух сторон

Борис: Человек – сложное многоуровневое «устройство». Хорошая модель должна рассматривать каждый из его уровней. Например, в концепции триединого мозга выделяют три уровня: неокортекс отвечает за логический разум и сознание, лимбическая система за эмоции, ретикулярная формация – за неосознаваемые процессы вегетативной системы, такие как сердцебиение или обмен веществ. Последняя также поддерживает соотношение углекислоты и кислорода в крови, регулирует сон и бодрствование.

Если ты хочешь попасть в Землю обетованную, тебе придется воздействовать на свою личность. Я убежден, что воздействие на личность происходит через воздействие на мозг, и тогда оно должно затрагивать каждый из трех уровней – неокортекс, лимбическую систему и ретикулярную формацию. При этом очевидно, что в концепции триединого мозга самый доступный для воздействия элемент – сознание, тогда как на эмоциональную и тем более вегетативную системы повлиять напрямую значительно сложнее.

Вспомним кубик Рубика. Противоположные грани кубика определенным образом связаны, что нужно учитывать, когда его собираешь. Работа над личной системой будет идти гармонично и эффективно, если ее тоже вести с противоположных сторон. Если одна грань – это сознание (связанное с неокортексом), то другая – тело (через которое можно установить связь с ретикулярной формацией). Совершая действия с сознанием, лучше всего дополнять их действиями с телом. Так что в книге мы будем давать практические задания для них обоих. Первое будет создавать артефакты, а второе – практиковать навыки и предоставлять информацию в виде ощущений.



Артефакты, о которых мы говорили в первой главе, это и есть карты. Однако создание артефактов – только одна грань кубика. Не случайно Будда внедрял среди своих последователей йогу, а Бодхидхарма вместе с учением передал монахам в Шаолине комплекс телесных упражнений. Как бы ни было приятно рассуждать и размышлять о себе и о мире, смысл рассуждениям придают конкретные физические действия.

Чтобы построить хорошую карту, представления, которые рождаются в уме, нужно дополнить сигналами с территории. Сигналы с территории – это не что иное, как физические ощущения в теле. Поэтому работу с артефактами нужно дополнять ежедневной практикой, в том числе физической.

Практикуй!



Борис: Вообще, практика – это то, что я рекомендую всем блуждающим в пустыне в первую очередь.

Практикуйте! Практикуйте согласие, присутствие (состояние здесь и сейчас), эмоциональную осознанность. Практикуйте контакт с территорией, в частности через физические ощущения, практикуйте следование личной системе, которую постройте. Практикуйте достижение своих целей. Начать же я призываю с практики медитации, потому что она создает необходимую базу для всего вышеперечисленного.

Об этом писал в XIII веке японский дзэнский наставник Догэн. Несмотря на то, что Догэн жил очень давно и лично встретиться нам не довелось, я считаю его одним из своих наставников. В 1227 году он написал в коротком сочинении «О рекомендации Дзадзэн всем людям»⁵: «Нужно прекратить искать высказывания и гоняться за словами. Отступите на шаг назад и обратите светильник внутрь себя. Тогда тело-сознание исчезнет само собой, и проявится изначальная природа. Тот, кто желает обрести ее, должен начать практиковать».

Не нужно тратить так уж много времени на то, чтобы понять, какие слова правильнее и глубже. Нужно просто практиковать – для начала выбрать одну технику медитации и регулярно выполнять ее, соблюдая инструкции.

«Медитация Дзадзэн есть внушающее благоговейный трепет присутствие, за пределами цвета и форм. Разве это не есть путь, предшествующий всяким понятиям?

⁵ Цитаты из сочинения наставника Догэна приведены в пер. Р. Котенко

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.