



16+

Суботялов М.А.

Мой друг Время, или Как научиться жить в настоящем

Михаил Суботялов

**Мой друг Время, или Как
научиться жить в настоящем**

«ЛитРес: Самиздат»

2011

Суботялов М. А.

Мой друг Время, или Как научиться жить в настоящем /
М. А. Суботялов — «ЛитРес: Самиздат», 2011

Перед вами небольшая книжка, в которой собраны материалы по любимому многими моими слушателями тренингу. Много лет назад я задумал тренинг о том, как важно подружиться с Временем. До этого мне попалась книга Стефана Рехтшадена «Мастерская времени». В ней рассказывалось о том, как понимание Времени может исцелять людей. Идеи этой книги перекликались с моими концепциями, основанными на традициях аюрведы. Предлагаю и вам, дорогие читатели, заглянуть в мир новых знаний о столь знакомом понятии — ВРЕМЯ, и, уверен, вы откроете для себя много прекрасного и удивительного.

СУБОТЯЛОВ Михаил Альбертович

МОЙ ДРУГ ВРЕМЯ, или Как научиться жить в настоящем

Дорогие друзья! Перед вами небольшая книжка, в которой собраны материалы по любимому многими моими слушателями тренингу. Много лет назад я задумал семинар-тренинг о том, как важно каждому из нас подружиться с энергией времени, и на протяжении последних лет эти материалы неизменно обогащались вашими историями, новыми наблюдениями и знаниями. Задолго до этого, в 1997 году, мне попала книга американского врача Стефана Рехтшафена, которая называлась «Мастерская времени». В ней рассказывалось о том, как понимание процессов течения жизни может не просто сделать ее интереснее и насыщеннее, но и даже исцелять людей. Многие идеи этой книги перекликались с моими собственными концепциями, основанными на традициях аюрведической медицины. Название книги стало названием моего тренинга. Предлагаю и вам, дорогие читатели, заглянуть в мир новых знаний о столь знакомом понятии – ВРЕМЯ, и, уверен, вы откроете для себя много прекрасного и удивительного.

БЛАГОДАРНОСТИ

В первую очередь хочу поблагодарить уже ушедших из этого мира. Моих родителей Маргариту Самуиловну и Альберта Михайловича. Моего духовного отца Джона Фэйворса. Никогда не смогу его отблагодарить. Доктора Ветрова Игоря Ивановича за его пример самоотверженности.

Также благодарности моим друзьям и наставникам. Тем, кто многие годы вдохновляет, поддерживает, помогает: Амонашвили Шалва Александрович, Айзман Роман Иделевич, Бакшеева Юлия Александровна, Дергачев Дмитрий Сергеевич, Дипак Чопра, Дружинин Владимир Юрьевич, Измайлов Энвер Хаджимуратович, Катанугина Ольга Васильевна, Лесиовская Елена Евгеньевна, Роберт Свобода, Рудигер Дальке, Сорокина Татьяна Сергеевна, Сорокин Олег Викторович, Тунеев Вадим Михайлович, Тушкин Василий Рюрикович, Хакимов Александр Геннадьевич, Хантер «Патч» Адамс и многие другие.

Благодарности тем, кто уже много лет вместе со мной поддерживая во всех начинаниях. Это моя семья. Выражаю свою любовь моей жене, Елене, и нашим детям, Анне и Софье. Спасибо Вам, мои дорогие.

Благодарности всем моим многочисленным родственникам. Для меня большая честь быть членом нашей большой семьи.

Прошу прощения у тех, кого не упомянул.

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Лучше плыть по волнам природы,
чем бороться с ними.*

*Дипак Чопра,
известный автор книг по Аюрведе*

Плыть по волнам природы означает вписаться в определенный ритм. Но иногда мы обнаруживаем, что живем негармонично, не в природном ритме. Восточная медицина учит, что есть причины негармоничности, из-за которых у нас разрушается здоровье на всех его уровнях – физическом, эмоциональном, духовном и уровне взаимоотношений в обществе и понимания своего предназначения.

Одна из этих причин – *кала-паринама*. *Кала* в переводе с санскрита означает «время». *Кала-паринама* – «преобразование (трансформация) времени».

Время – очень мощная энергия. Это энергия Абсолюта, управляющая нашей жизнью. И если мы не уважаем время добровольно, время само заставит нас уважать его. В этом легко убедиться, если не жить синхронно с ритмами Вселенной, космоса, природы.

В современной медицине это явление называется «десинхроноз».

Еще 150 лет назад такого понятия не существовало, и даже 100 лет назад мало кто был знаком с ним. Откуда же оно появилось? Первая причина – создание в 1879 г. электрической лампочки. До этого события люди ориентировались на естественное освещение. Час пробуждения или засыпания был связан с движением солнца. С изобретением электрической лампочки люди изменили эту привычку. Теперь они могли вставать, принимать пищу и работать столько, сколько захочется, потому что жизнь перестала зависеть от наступления темноты.

Следующая причина – событие, благодаря которому мы можем безопасно существовать, хотя цена этой безопасности – наши взаимоотношения, здоровье, гармония с самим собой и окружающим миром.

Это случилось 18 ноября 1883 г. и стало знаменательной датой в истории современного человечества.

Прежде чем мы назовем это событие, вспомним, что люди часто поглядывают на часы. Но если вы спросите, который час, у человека, который только что посмотрел на часы, то в 90 % случаев он вам не назовет точное время, ведь на часы смотрят рефлексивно и время не запоминается. Это просто надежная опора для человека, некое ощущение контроля над ситуацией.

18 ноября 1883 г. на всей планете в цивилизованных странах ввели единое время. До этой даты единого точного времени на планете не существовало, и люди жили, не сверяясь постоянно с часами.

Сейчас мы живем с точностью до секунды. Более того, многие технологические события в мире происходят с точностью до миллисекунды и даже наносекунды (например, в электронике). Мировые рекорды в спорте фиксируются с точностью до сотых долей секунды.

Сегодня множество семинаров и тренингов посвящено управлению временем (тайм-менеджменту). Там вас научат, как правильно планировать свою жизнь.

В этой книге мы не станем изучать управление временем.

Мы будем учиться осознавать его.

ДВА СПОСОБА ВОСПРИЯТИЯ ЖИЗНИ

*Мгновение, проведенное на раскаленной
сковородке, покажется вам часом.
Час, проведенный с любимым человеком,
покажется мгновением.*

Альберт Эйнштейн

Люди воспринимают время по-разному. Если студент сидит на скучной лекции, ему кажется, что время тянется бесконечно долго.

Но если лекция интересная, время пролетает незаметно, хотя это те же полтора часа.

Раньше существовал один тип времени – **циклический**.

А теперь появился еще один – **линейный**. Он подразумевает ощущение нехватки времени. Мы попадаем в состояние, которое в шахматах называется цейтнотом.

Циклическое время, в отличие от линейного, никуда не убегает, оно просто возвращается по кругу или по спирали. В нем мы, не успев сделать что-то сегодня, успеем сделать потом,

потому что время не закончилось. Многие традиционные культуры живут по циклическому времени.

Мы относим себя к цивилизованным народам и живем, воспринимая время линейно. В связи с этим в психологии появилось разделение людей на два типа.

1. «Успешный человек». (Тип А)

Жизнь такого человека считается более эффективной, ведь он умеет (или ему кажется, что умеет) укладывать в единицу времени как можно больше событий. Такие люди живут в очень интенсивном ритме, но при этом их не оставляет ощущение постоянной нехватки времени. Поэтому они пытаются сильнее сжимать его, заполняя еще большим количеством действий.

2. «Неудачник». (Тип В).

Он с точки зрения общества менее успешен, потому что его достижения не видны. Случается, что таких людей не очень любят, потому что они могут опаздывать на какие-то мероприятия, выполнять работу медленно, не схватывать на лету. Они словно живут в замедленном ритме: если день прошел и закончился, это не означает, что он потерян, ведь солнце завтра снова взойдет и даст начало новому дню.

НАСКОЛЬКО МЫ ЭФФЕКТИВНЫ?

*Давайте станем той переменной,
которую мы хотим увидеть в окружающем мире.*

Махатма Ганди

Условно говоря, «успешных» можно отнести к людям с холерическим темпераментом. «Неудачники» ближе к флегматикам.

Для первых характерно линейное восприятие времени.

Для них время бежит вперед, и они за ним не успевают, говорят, что хорошо бы продлить сутки до 25, а то и до 30 часов.

В циклическом времени у нас такого ощущения нет. Повторяются сутки, недельный цикл (который реально существует, а не является изобретением человечества: мы знаем, что он равен четверти лунного цикла), а также сезонный и жизненный циклы.

Кстати, жизненный цикл мы тоже привыкли воспринимать линейно. Нам кажется, что жизнь одна и она когда-то заканчивается. Но, согласно многим философским учениям, жизнь циклична.

Мы оставляем это тело и переходим в очередной жизненный цикл.

Необходимо научиться быть мастерами времени, дружить с ним. В природе есть понятие «симбиоз», когда разные виды сотрудничают друг с другом, а не конкурируют.

Вопрос в том, как изменить течение времени? Как создать дополнительное время в нашей жизни? Как делать это не за счет управления временем, расчленяя его на отрезки и вкладывая в них как можно больше событий? Иначе нас можно будет назвать трудоголиками.

В США зарегистрировано Общество анонимных трудоголиков.

Чтобы в него попасть, необходимо отвечать двум критериям:

1. Вы работаете по вечерам.
2. Вы работаете по выходным.

Суточное время предполагает, что вы посвящаете разное время разным целям. Есть время для работы, для семьи, для сна, для себя. При перекосе в одну из сторон развивается десинхроноз.

Мы учимся искусству переключения времени, в том числе и нашего индивидуального времени, ведь оно у всех разное. Даже сейчас у тех, кто читает эту книгу, время протекает по-разному.

Когда мы научимся переключать время, мы станем более удачливыми, хотя нашей целью не является успех во внешнем мире.

Мы и так во многом успешны. Идея в том, чтобы изменить свое отношение ко времени, иначе будут негативные последствия.

УПРАЖНЕНИЕ «ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МИНУТА»

Попросите кого-нибудь взять в руки секундомер. Мысленно отсчитайте одну минуту.

Когда, по вашему внутреннему ощущению, она закончится, подайте знак тому, кто следит за секундомером. Узнайте, насколько вы оказались точны.

Это упражнение используется в психологии для оценки нашего эмоционального состояния. Считается, что чем короче индивидуальная минута, тем больше предрасположенность к заболеваниям. Это означает, что человек живет в состоянии стресса и напряжения.

Нормой считается длительность от 54 до 66 секунд.

Иногда на моих тренингах люди поднимали руки через 10–15 и даже через 6 секунд.

Значит, для многих из нас время течет в ускоренном ритме.

У некоторых оно ускорено в 4–5 раз.

Мы часто слышим: «Я занят», «Он занятой человек».

В литературе прошлого концепция занятости отсутствует.

Не было такого понятия.

Ученые, писатели, психологи прошлого создали огромное количество книг, не имея компьютера или даже печатной машинки.

Сейчас существует столько возможностей для коммуникации: телефон, электронная почта, социальные сети.

Но стали ли мы больше успевать, больше общаться? Совершенно очевидно, что нет.

Наша занятость – следствие современного восприятия течения жизни. Это восприятие полностью оторвано от естественного времени, то есть времени, которое существует в природе.

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.