

В ПОИСКАХ ТИШИНЫ: ДОСТУПНЫЕ ПРАКТИКИ

Ниже вы найдете краткие описания некоторых основных практик и приемов, о которых рассказывалось на страницах этой книги. Диапазон этих идей простирается от индивидуальных практик обретения островков тишины до масштабных перемен в жизни общества. Рядом с каждым заголовком приводится номер страницы, на которой можно найти более детальное описание соответствующей практики.

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Просто послушать, с. 251

Зайдите в спокойное место. Целиком обратитесь в слух. Не надо обдумывать то, что вы слышите, просто вслушивайтесь в окружающий звуковой ландшафт. Если вокруг достаточно тихо, проверьте, ощущаете ли вы «внутренний звук» вроде вибраций или звона в ушах. Просто слушайте, без обозначений и суждений. Не забывайте о наставлении Пифагора позволить «безмолвному разуму слушать и впитывать тишину». Вспомните, что ученые из Университете Дьюка установили, что «попытки слышать в тишине активируют слуховую кору», стимулируя

развитие клеток мозга. Как изменяются ваши мысли и чувства, когда вы сосредотачиваетесь только на слушании?

Маленькие подарки тишины, с. 254

При следующей случайной паузе в занятиях или приостановке обычной звуковой картины вашего дня, скажем, в наушниках внезапно умолк ваш любимый подкаст или же вы застряли в невероятно длинной очереди на почте, попробуйте воспринять этот перерыв как дар. Может быть, лучше не расстраиваться по этому поводу, а освободить себя от обязанности заполнять чем-то пробелы, пусть даже совсем ненадолго? Насколько глубоко вы можете погружаться в такие непредвиденные моменты тишины?

Делайте то же, что делаете, но более углубленно, с. 258

В любое время в течение дня делайте три вдоха и выдоха. Собственно, вы так и поступаете. Но этим трем дыхательным циклам следует уделять особое внимание. Их можно использовать для «диагностики» местонахождения шума в теле и разуме и для того, чтобы вернуть себе внутренний покой. Сможете обрести тишину между вдохом и выдохом, в «развороте» от первого ко второму? А настроить тело и разум на эту тишину? Вскоре вы убедитесь, что даже 30 секунд осознанного дыхания способны изменить ваши настроение и восприятие происходящего.

Тишина в движении, с. 262

Пусть тишину по понятным причинам отождествляют с покоем, но она присутствует и в движении. Попробуйте сосредотачивать самое пристальное внимание на своем теле, когда вы находитесь в движении: ходите, бегаете, танцуете, плаваете, занимаетесь йогой или играете в баскетбол. Поэкспериментируйте, чтобы понять, происходит ли «слияние действия и сознания» в отсутствие мысленного шума. Если вы находитесь в полноценном состоянии физического потока—разум молчит.

Мгновенное Ма, с. 265

Воспользуйтесь примером японского культурного феномена Ма. Ищите просветление и обновление в пространствах между. Во время разговора ощущайте, как паузы между словами и фразами придают ему еще больше смысла и укрепляют связь между собеседниками. В течение дня делайте паузы в переходные моменты. Открывая дверь, наливая стакан воды или включая свет, делайте спокойный осознанный вдох, чтобы обозначить этот переходный момент. Отдавая должное тишине и пространству микромомента, мы можем растягивать время.

Делать одно, с. 268

Вспомните о своих повседневных обязанностях, каждую из которых вы стремитесь выполнить как можно быстрее, чтобы заняться чем-то еще. Попробуйте сосредоточиться не на результате, а на процессе, подобно

тому, как это делает Фэйт Фуллер во время простого и элегантного ритуала приготовления утреннего кофе. Сможете замедлиться в своих повседневных делах хотя бы на 10%? Получится ли у вас привнести в них чувство признательности или даже ритуализировать их? Поэкспериментируйте с превращением обычного элемента повседневной рутины в возможность обретения сенсорной ясности. Поищите внутреннюю тишину в простом удовольствии от одного-единственного действия.

Тишина внутри слов, с. 270

Читайте книги предельно внимательно — без телефона под рукой, не отвываясь на посторонние разговоры, не отвлекаясь на мысли о том, что будете делать потом. Находите время, чтобы «погружаться в чтение» с твердым и недвусмысленным намерением уgomонить свой разум. Некоторые виды чтения особенно способствуют обретению такого рода тишины, например, чтение в самолетах или лесной глуши, где нет сотовой связи. А также чтение поэзии. Положите любимый поэтический томик у изголовья кровати. Прочитанное перед сном стихотворение засеет поле ваших грез. Писательница и общественный деятель Сьюзан Зонтаг сказала, что хорошая поэзия или проза «оставляют после себя тишину».

Глоточки природы, с. 274

При том, что бурная река или залиvistое пение птиц отнюдь не бесшумны, эти звуки природы не посягают

на нашу осознанность. Они создают ощущение покоя. Попробуйте ежедневно контактировать с природой этими двумя простыми способами, чтобы видеть жизнь во всей ее полноте: (1) соединяться с чем-то большим, чем вы сами, например, с высоким деревом или звездами на вечернем небе, (2) соединяться с чем-то меньшим, чем вы сами, например, с распустившимся цветком, муравьиной тропой или воробышком. Контакты с природой в любых ее проявлениях помогают нам избавиться от навязчивого заблуждения о том, что жизнь всего лишь умозрительная антропоцентрическая конструкция.

Убежища в пространстве и времени, с. 281

Поразмышляйте над списком всех своих дел и обязанностей. Какие островки времени и пространства можно предусмотреть в нем, чтобы побыть в тишине? Может быть, несколько минут одиночества в ванной комнате (без телефона). Или возможность немного понежиться в постели утром, пока будильник снова не зазвенит. Поздним вечером или ранним утром можно выделить время и пространство, чтобы расслабиться и побыть в тишине и покое — принять ванну, почитать, посидеть во дворе, полежать на полу, сделать упражнения на растяжку. Выделите место в своем графике. Придерживайтесь этой договоренности с собой. Относитесь к этому как к важному совещанию с коллегой или встрече с близким другом.

Подружиться с шумом, с. 217

Иногда шум неизбежен. Ирландский поэт Подриг О’Туама советует приветствовать все нежелательное, но неизбежное, что появляется в жизни. Так что находите способы приветствовать шум. Исследуйте его. Обращайте внимание на свои реакции на него. Может быть, он дает нам какой-то полезный сигнал? О потребности, которой вы пренебрегли? О просьбе, которую нужно выполнить? О чем-то, что следует принять, или, напротив, отбросить?

ПРАКТИКИ ОБРЕТЕНИЯ ГЛУБОКОЙ ТИШИНЫ

Прогуляться со своим списком дел, с. 295

Распечатайте свой список дел и отправляйтесь в самое глухое место на природе в пределах вашей досягаемости, например, на лесное озеро или в горы. Добравшись до места назначения, посвятите час или больше самососредоточению и перенастройке своих ощущений. Почувствовав, что нервы успокоились и вы отчасти прониклись тишиной, достаньте список дел и вычеркните из него все, *что не является реально необходимым*. Обратите внимание, как быстро то, что казалось вам очень важным, потеряло значение при новом взгляде на вещи. Как говорит Гордон Хемптон: «Ответы дает тишина».

Безмолвие по средам, с. 298

Попробуйте целый день ничего не говорить. У Ганди был еженедельный «день молчания».

Помимо медитации и размышлений, он иногда читал и даже встречался с людьми. Но не произносил ни слова. Если это невозможно из-за работы или обязанностей по уходу за ребенком, уделите молчанию хотя бы пару часов. Приступить к такой практике совсем не сложно. Посмотрите, кого из людей в вашем окружении это затронет в первую очередь. Объясните им, почему для вас важен такой день молчания. Разъясните свой план. Ответьте на вопросы этих людей и договоритесь о базовых правилах, например, в каких случаях коллеги или близкие могут прерывать ваше молчание. Попросите их поддержать вас (а они могут попросить разрешения составить вам компанию). Подготовив себя, обстановку и окружающих, обращайтесь внимание на то, что меняется, когда вам не нужно говорить. Что выходит на первый план, а что отдалается? Как эти наблюдения могут повлиять на вашу повседневную жизнь?

Парить в облаке неведения, с. 304

Планируйте и готовьте свое вхождение в пространство глубокой тишины. Как объясняет «Облако неведения», для глубочайшего погружения в молитву или созерцание важно временно абстрагироваться от всех проблем и забот. Но как это сделать? Зарезервируйте несколько часов или целый день на то, чтобы в уединении предаться безмолвному созерцанию на природе или в каком-то тихом месте. В качестве подготовки

сделайте все возможное для обеспечения внутренней тишины. Завершите действительно серьезные дела из вашего списка. Если понимаете, что не сможете войти в пространство внутренней тишины из-за неотправленного электронного письма, не вынесенного мусора или невымытого холодильника, просто сделайте эти дела. Непосредственно перед началом своего периода тишины нужно подготовить к этому тело и душу, например, позаниматься спортом или ведением дневника. Ничего чересчур амбициозного—просто посмотрите, что можно сделать для зачистки некоторых из самых явных виновников внутреннего шума. Так вам будет проще воспарить.

Вглубь, с. 308

Создайте «самодельный» молчаливый ретрит. Чтобы быть эффективным, он отнюдь не обязательно должен быть долгим, дорогим и проходить вдали от дома. Его можно организовать самостоятельно и «создать сосуд», отвечающий вашим возможностям. Например, переставьте мебель в вашей комнате. Присмотрите за домашним питомцем соседей. Поменяйтесь квартирами с другом. Новая обстановка или смена окружения может способствовать глубокому психологическому сдвигу. Пусть простой «самодельный» ретрит может и не оказаться столь же действенным, как долгий и удаленный, тем не менее даже краткий период времени в тишине способен изменить ваш взгляд на вещи и сделать его яснее.

Сокровенная игра, с. 314

Отдавайтесь тому, что любите, с детской непосредственностью. В книге «Сокровенная игра» Диана Акерман называет игрой «укрытие от обыденности, святилище сознания, где человек свободен от обычаев, правил и указаний жизни». А «сокровенной игрой» она называет экстатическую форму игры. Такого рода опыт приводит нас в молитвоподобное состояние созерцательности. Хотя, по словам Акерман, сокровенность игры определяется в большей степени настроением, чем видом занятия, есть некоторые виды деятельности, которые особенно способствуют этому: «искусство, религия, рискованные предприятия некоторые виды спорта. Особенно те, которыми занимаются в относительно труднодоступных, тихих и зыбких средах, например, подводное плавание, прыжки с парашютом, дельтапланизм, альпинизм». В своих стараниях преодолевать шум современного мира, задумывайтесь над этими вопросами: что максимально приближает вас к детской непосредственности мировосприятия? Как можно перенести эти способы созерцания в повседневную жизнь?

**ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ С КОЛЛЕГАМИ
И СОТРУДНИКАМИ**

Экспериментировать, с. 339

Подумайте, что вам действительно важно и нужно в плане тишины на рабочем месте. Начните разговор. Задумайте эксперимент. В некоторых организациях

есть «пятницы без электронных писем» или «среды без совещаний». В других — от сотрудников не ожидают доступности по выходным дням или после пяти вечера. Подчас необходимой сосредоточенности сотрудников способствует перепланировка служебных помещений. Проведите свой эксперимент. Извлеките выводы. Доработайте. Повторите. Не бойтесь потерпеть неудачу. Рассчитывайте обрести знание, а не мгновенный успех. Кажущиеся незыблемыми нормы шума можно трансформировать, применив творческий подход и немного поэкспериментировав.

Ма на работе, с. 342

Заложите в культуру вашей организации ценность Ма. Это почитание пустого пространства «между». Начиная с групповых видов деятельности, например, вводите в регламенты дискуссий время для спокойного размышления. В мозговых штурмах предусматривайте возможность отложить решение вопроса до следующего утра, «на свежую голову». Рассмотрите новые возможности вроде невербального решения вопросов или развешивания по стенам их кратких описаний с возможностью изучения перед тайным голосованием. Создавайте пространство, позволяющее самым тихим голосам и нетривиальным мнениям достигать центра принятия решений. Можно привносить ценность Ма и в организацию рабочего дня. Планируйте время на подготовку к новой задаче или совещанию. Делайте промежутки между совещаниями и мероприятиями,

не планируйте их вплитык друг к другу. Даже пять минут и даже пять циклов дыхания могут принести существенную пользу. Наконец, не забывайте планировать время на размышление и осмысление, особенно в важных и трудных делах.

Углубленная совместная работа с. 348

Подумайте, с кем вы могли заключить договор о взаимопомощи в поддержании абсолютной сосредоточенности на работе. Это может быть один из членов вашего коллектива или, если вы работаете на себя, такой же фрилансер. Ставьте совместные цели по методике SMART—конкретные, измеримые, достижимые, значимые и ограниченные во времени. Работайте синхронно. Отчитывайтесь друг перед другом. Помогайте избегать отвлечений, подобно тому, как члены семьи Кюри помогали друг другу обрести «полную сосредоточенность».

Сесть в огонь, с. 354

В следующий раз, когда между вами и коллегами разгорится спор, попробуйте мягко попросить их прерваться на пару минут тишины. Если страсти кипят и необходимо продолжительное обсуждение, постарайтесь перенести его на следующий день (или на следующую неделю). Идея в том, чтобы дать людям возможность сместиться со своих полностью противоположных позиций. Чем чаще в подобных случаях коллектив обращается к тишине, тем действеннее становятся этот прием и надежнее коллективные решения.

Поспевай не торопясь с. 274

Решая срочную и важную проблему, идите против течения: медлите. Прежде чем увеличивать громкость, попробуйте вообще выключить звук. По возможности сделайте перерыв. Или вздремните. Почитайте стихи. Поиграйте с собакой. Порисуйте. Отправьтесь на природу. Примите ванну. Отдохните. Займитесь делом (или бездельем), которое помогает вам расшириться. В этом расширенном состоянии заново впитывайте информацию. Включите дивергентное мышление. Позвольте идеям созреть во время глубокого ночного сна. А потом соберитесь, чтобы заново сосредоточиться на проблеме. Следите за тем, что будет происходить.

**ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ БЛИЗКИХ
И ДРУЗЕЙ**

Лаж! С. 370

Что делать, если звуковой ландшафт жизни становится чересчур неблагозвучным и громким? В талантливой и очаровательно эксцентричной музыкальной группе Rosin Covin существует алгоритм действий на этот случай. Когда звук становится перенасыщенным и теряет музыкальность, кто-нибудь из членов коллектива выкрикивает: «Лаж!» Этот возглас сродни рывку вытяжного троса парашюта. «Это значит: нужно действительно сбавлять обороты, чтобы появились паузы и тишина», объясняет солистка группы Миднайт Роуз. Придумайте непринужденный способ сигнализировать

домашним или друзьям о том, что настало время помолчать.

Помни день субботний, с. 372

Если у вас нет времени или желания соблюдать традицию отмечать субботу, выберите день недели для ужина, который будет отличен от остальных и обязателен для всех. Сделайте это ритуалом. Зафиксируйте договоренности об использовании девайсов. Пусть у вас будет несколько традиций вроде обсуждения за столом лучших и худших событий недели. Приглашайте гостей на совместную трапезу. Отвлечитесь от повседневных забот и хлопот.

Намерение и внимательность, с. 374

Тишина в компании маленьких детей не всегда бывает такой уж тихой. Часто она возникает из беготни, рисования каляк-маляк или игры в кубики. Это не акустическая тишина, а скорее состояние присутствия здесь и сейчас. Тем не менее бывают моменты, когда можно и нужно побыть с детьми в тишине в буквальном смысле этого слова. Задав детям важный вопрос вроде «за что мы благодарны?», оставьте им пространство для размышления. Пусть у них будет вдоволь времени для настройки на «тихий голосок», живущий внутри.

Малое прекрасно, с. 378

У нас не всегда получается специально создать прекрасный момент тишины в обществе близкого

человека. Возможно, трогательность подобных моментов отчасти обусловлена как раз их спонтанностью. Тем не менее есть один совет, помогающий культивировать этот опыт: пусть пространства тишины будут совсем не большими. Пусть даже крошечные кусочки тишины. Выйдя на часовую прогулку с близким человеком или другом, попробуйте провести пять минут в молчании, возможно, сидя на удобной лавочке или прогуливаясь по красивой аллее. Минимизируйте заботы, с которыми сопряжены грандиозные планы на длительную тишину. Сосредоточьтесь на качестве, а не количестве.

Коллективное бурление, с. 380

Когда вы испытывали коллективное состояние потока? На концерте, церемонии, спортивном событии? В следующий раз, когда у вас появится такая возможность, проверьте, насколько глубоко можете погрузиться во внутреннюю тишину среди людей. Такие моменты общей трансцендентальности относительно редки, но, как показывает опыт танцевальной церкви Боба Джесса, отдельные элементы собрания могут быть специально созданы для стимуляции потока. Планируя следующее групповое мероприятие, коллективно продумайте ряд принципов и базовых правил, которые помогут участникам расслабиться и достичь состояния, которое французский социолог Эмиль Дюркгейм назвал «коллективное бурление».