

## Предисловие

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

*Библия, Новый Завет, Евангелие от Луки*

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

Чем эта книга предлагает заниматься? Преимущества спокойствия, казалось бы, настолько очевидны, что за него не надо особенно агитировать. Тогда почему с некоторого времени «покой нам только снится»? Рыба портится с головы, а человеческие проблемы начинаются со сбоев так называемой высшей нервной деятельности — если говорить научным языком, и духа — если говорить иносказательно. Что может объединить спортсмена, травмировавшегося на тренировке; водителя, попавшего в ДТП; пешехода, не заметившего открытый люк; скандалящих супругов

и человека, попавшего в больницу с гастритом? Беспокойство, недостаточное внимание к механизмам его развития и способам нейтрализации. Внутренние психические факторы и сложившаяся система отношений, определенным образом перерабатывающая внешние факторы, — вот залог неприятностей, регулярно обрушивающихся на нашу голову, а следом и на весь организм. Спокойный человек одновременно и внимателен, и бдителен, и благоразумен. Ему на все хватает времени и других ресурсов. Поэтому он реже попадает в неприятности и инциденты. И еще человек в состоянии баланса и равновесия успевает получить от происходящего удовлетворение, порой даже удовольствие.

Многие люди, приходящие ко мне на прием, жалуются на стрессогенный ритм современной жизни и говорят, что больше всего на свете хотели бы душевного покоя и гармонии. Однако на пути к этой цели перед человеком возникают закрытые двери из неудач и преград. Подвох не виден сразу. Дела и проблемы — это замки на дверях, которые лишь выглядят внушительно. Если мы считаем, что покой полностью зависит от состояния нашего окружения и определяется внешними причинами, нам никогда его не найти. Жизнь не перестанет ставить перед нами сложные задачи, которые нужно решать. Поскольку жизнь по определению является движением, она неизбежно приносит перемены и этим будет побуждать нас меняться. Означает ли это, что нет покоя в жизни на этой планете? Нет. Скорее, это значит, что необходимо учиться следовать урокам и правилам жизни. Опыт психотерапевта Виктора Франкла, пережившего застенки фашистского концлагеря и изложившего его в своих книгах, свидетельствует, что душевный покой возможен даже в самых неблагоприятных обстоятельствах — если мы ищем его в себе, а не во внешнем мире. Франкл писал: «У человека можно отнять все, кроме одного — последней свободы человека — выбирать

собственное отношение к любым обстоятельствам: выбирать собственный путь».

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

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

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

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

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

На то, чтобы изложить, как это сделать, издательство предложило отвести 310 тысяч знаков. По мнению опытных специалистов, современный читатель не готов на слишком большие подвиги — по крайней мере в отношении чтения книг. В решении непростой задачи доступного, краткого и конструктивного изложения материала не обойтись без достойной помощи. Нам помогут три народа — греки, индусы и немцы. В этой книге придется ограничиться ими как «дежурными» по классу человечества (подчеркну, что каламбур не пытается возвеличить вид *Homo Sapiens Sapiens* до целого класса, памятуя, что само название дано, скорее, авансом). Надеюсь, остальные этносы не останутся в обиде, поскольку нельзя «объять необъятное»

и даже разобраться в теме за один присест. Проблему можно решить последовательно — насытиться знаниями и эволюционировать духом в последующем изучении иных практик. Как говорили раньше, «по просьбам трудящихся» мы можем прикоснуться к другим великим таинствам в продолжениях этой книги, посвященной многим другим, не менее могущественным техникам, если на то будет воля Дао и издательства «Питер».

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

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

— О, Учитель, в чем корни спокойствия? — спросил пыливый ученик.

— Корни спокойствия — в безопасности. Если человеку не грозят смерть или болезни, он спокоен, — отвечал Мудрейший.

— О, Учитель, из чего состоит ствол спокойствия? — спросил самый умный ученик.