O.V.K — X.T.R

НАМЕРЕНИЕ

НАПРАВЛЕНИЕ
ПРЕЖДЕ ДЕЛА



ЦЕЛЬ, ПЛАН И ВНИМАНИЕ



O.V.K — X.T.R

НАМЕРЕНИЕ

НАПРАВЛЕНИЕ ПРЕЖДЕ ДЕЛА

Книга о том, как задать направление прежде действия:
чем намерение отличается от желания и мечты, как его сказать,
записать и связать с делом,
что о нём учили древние и тайные учения — и где оно бессильно без рук



НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Поистине, дела — по намерениям».

— хадис, приводимый первым в сборнике аль-Бухари



Книга писана для того, кто начинает дело
и хочет знать, куда идёт.
Устройство изложено как устройство,
границы — как границы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВАНИЯ

I. Что такое намерение 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Древние о намерении 5
V. Намерение в тайных учениях 6
VI. Опыты нашего века 7
VII. Русская линия 8
VIII. Чем намерение не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО

IX. Три вида 11
X. Желание и намерение 12
XI. Намерение и внимание 13
XII. Если — то 14
XIII. Препятствие 15
XIV. Намерение и слово 16
XV. Сверхзадача 17
XVI. Мера 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РЕМЕСЛО

XVII. Сказать одной фразой 20
XVIII. Желание, итог, помеха, план 21
XIX. План «если — то» 22
XX. Намерение на день 23
XXI. Намерение перед беседой 24
XXII. Намерение в покое 25
XXIII. Проверка вечером 26
XXIV. Общий замысел 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПРОТИВНИК

XXV. Намерение без дела 29
XXVI. Много намерений 30
XXVII. Смутное намерение 31
XXVIII. Чужое намерение 32
XXIX. «Хотел как лучше» 33
XXX. Ожидание чуда 34
XXXI. Окаменевшее намерение 35
XXXII. Скрытое намерение 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Чего намерение не может 38
XXXIV. Закон намерения 39
XXXV. Намерение и дело 40
XXXVI. Упражнения 41
XXXVII. Гигиена намерения 42
XXXVIII. Правила утра 43
XXXIX. Правила вечера 44
XL. Заключение: намерение и мера 45



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



ОСНОВАНИЯ

Что есть намерение и откуда его имя, чему учили древние
и тайные учения, что измерили опыты,
и чем оно не является

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое намерение

Намерением зовётся направление, заданное уму прежде дела: что я собираюсь сделать, зачем и каким путём.

Три части. *Что* — предмет дела. *Зачем* — смысл, ради которого оно. *Как* — первый шаг и путь.

Место среди соседей. Решение выбирает, воля держит выбранное, намерение направляет. О первых двух — книги о решении и о воле.

Сила. Ясное намерение собирает внимание, отбирает важное и связывает день с делом.

Правило: *прежде дела — куда и зачем*.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

◆

«Намерение» — от «намерить», отмерить наперёд: намеревающийся заранее меряет путь.

Латинское. «Интенцио» — напряжение к чему-то, от «тендере», тянуть: намерение есть натянутая тетива.

Арабское. «Ниййа» — намерение, без которого, по учению ислама, обряд не имеет силы.

Еврейское. «Кавана» — направленность сердца в молитве.

Санскрит. «Санкальпа» — твёрдое намерение, произносимое в начале практики.

Различим. *Желание* — хочу. *Мечта* — хочу без пути. *Намерение* — собираюсь и знаю первый шаг.

Правило: *намерение — отмеренный наперёд путь*.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

◆

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях.

Первое: намерение направляет внимание. Кто знает, что ищет, тот замечает нужное; остальное отступает.

Второе: намерение сильно, когда конкретно. «Стать лучше» ничего не двигает; «завтра в семь пробежать километр» двигает.

Третье: намерение живёт в действии. Без первого шага оно становится мечтой и угасает.

Отсюда ремесло третьей части: сказать одной фразой, увидеть помеху, связать с «если — то», проверить вечером.

Правило: *внимание, точность, шаг*.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Древние о намерении

◆

Древние судили о деле по намерению и учили начинать с него.

Аристотель: «проайресис», предпочтение, — начало поступка; по нему судят о человеке больше, чем по делу.

Стоики: в нашей власти намерение, не исход; стрелок отвечает за выстрел, не за ветер.

Ислам: «дела — по намерениям»; одно и то же дело различно по тому, ради чего сделано.

Талмуд требует каваны — направленного сердца, а не одних слов.

Абеляр, «Этика»: грех и добро в намерении, а не во внешнем поступке.

Правило: *стрелок отвечает за выстрел, не за ветер*.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Намерение в тайных учениях

◆

Тайные учения ставили намерение в центр делания.

Йога. Санкальпа — короткая фраза намерения, повторяемая в покое, особенно в йога-нидре на грани сна.

Магия. Кроули: магия есть перемена по воле; ритуал держит намерение, о том книга о магии.

Кастанеда говорил о намерении как о силе, связывающей человека с миром; воин «управляет намерением».

Невилл учил воображать желаемое как уже свершившееся.

Устройство и вера. Устройство здесь — собранность, образ и повтор, действующие на совершающего; действие на мир помимо рук — дело веры каждого.

Правило: *всякое учение начинает с того, что намерение сказано и удержано.*

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Опыты нашего века

◆

Двадцатый век измерил, что превращает намерение в дело.

Ах, 1910: воля сильнее, если связать намерение с определённым поводом.

Гольвитцер, 1999: планы «если — то» заметно повышают исполнение намерений.

Ширан: между намерением и делом большой разрыв; одно намерение без плана исполняется часто лишь наполовину.

Эттинген: мечта о желаемом без взгляда на помеху расслабляет; сопоставление желаемого с помехой собирает.

Локк и Латэм: ясная и трудная цель даёт больше, чем «сделай, что сможешь».

Правило: *намерение с поводом и планом исполняется чаще.*

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

Русская мысль описала намерение как главный очаг внимания.

Ухтомский, 1923: доминанта — господствующий очаг, который притягивает к себе всё и подчиняет прочее. Намерение есть воспитанная доминанта.

Станиславский: «сверхзадача» — главное намерение роли, ради которого всё; и «сквозное действие», которое ведёт к ней.

Выготский: слово, сказанное себе, управляет поступком.

Суворов: «каждый воин должен понимать свой манёвр».

Правило: *воспитанная доминанта есть намерение, ставшее привычкой ума.*

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем намерение не является

◆

Отсечём лишнее.

Оно не есть желание. Желание хочет, намерение собирается.

Оно не есть мечта. У мечты нет первого шага.

Оно не есть решение. Решение выбирает; намерение направляет выбранное.

Оно не есть обещание. Обещание даётся другому; намерение — себе.

Оно не есть дело. «Я собирался» не есть «я сделал».

Что же оно есть? *Направление, заданное уму прежде дела, с ясным что, зачем и как.*

ЧАСТЬ ВТОРАЯ



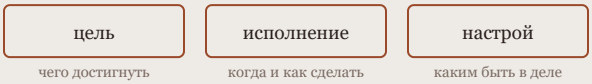
УСТРОЙСТВО

Три вида, желание и намерение, намерение и внимание,
«если — то», препятствие, слово,
сверхзадача, мера

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Три вида

Намерения бывают трёх родов, и каждое строится по-своему.



Цель. «Написать книгу к весне». Даёт направление.

Исполнение. «Каждое утро в восемь — страница». Даёт шаг.

Настрой. «Сегодня говорю спокойно и слушаю». Даёт качество дела.

Правило: *цель без исполнения — мечта; исполнение без цели — суета.*

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Желание и намерение

Желание приходит само; намерение ставят.

Проверка. Спросить: назову ли я первый шаг и время? Если нет — это ещё желание.

Цена. Намерение знает, от чего придётся отказаться ради него; желание цены не видит.

Много желаний, мало намерений. Из десяти желаний в намерение переводят одно-два, иначе ни одно не сбудется.

Правило: *желание — сырьё, намерение — изделие.*

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Намерение и внимание

Сказанное намерение перестраивает внимание: ум начинает замечать то, что к нему ведёт.

Пример. Решил купить красную машину — и всюду видишь красные машины. Их не стало больше; изменился отбор.

Доминанта. По Ухтомскому, господствующий очаг притягивает к себе всё; намерение, повторяемое каждый день, становится таким очагом.

Польза. Возможности, люди, сведения, мимо которых шёл, становятся видны. О том книга о внимании.

Правило: *что намерен, то и видишь*.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Если — то

Самое проверенное средство: связать намерение с поводом.

Форма. «Если наступит такая-то минута или случай, то я сделаю вот это».

Примеры. «Если сел пить утренний чай — открываю тетрадь». «Если захотелось сладкого — выпиваю воды».

Почему работает. Повод сам запускает действие; не надо каждый раз решать заново.

Мера. Один-три таких плана одновременно, не больше.

Правило: *намерение, привязанное к поводу, исполняется само*.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Препятствие

Намерение крепнет, когда заранее увидена помеха.

Устройство. Эттинген: мечта о результате даёт приятное чувство и отнимает силы. Сопоставление желаемого с помехой собирает силы на её преодоление.

Помеха внутри. *Лень, страх, усталость, соблазн — обычно главнее внешних.*

Ответ. *Для главной помехи — план «если — то»: «Если после работы нет сил — делаю хотя бы десять минут».*

Правило: *видишь помеху — уже наполовину её прошёл.*

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Намерение и слово

Сказанное и записанное намерение держится крепче задуманного молча.

Записать. Одной фразой, от первого лица, в утвердительной форме: «Я делаю...», а не «Я не буду...».

Сказать вслух. Себе утром; при желании — одному свидетелю.

Осторожно с оглаской. Намерение, рассказанное многим, может дать чувство, будто дело уже сделано. Лучше сказать одному, кто спросит об итоге.

Правило: *запиши, скажи себе, покажи одному*.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Сверхзадача

◆

Над частными намерениями стоит одно главное, ради которого остальные.

У Станиславского сверхзадача — то, ради чего играется вся роль; каждое действие проверяется ею.

В жизни — то, ради чего год, дело, семья. Ответ на вопрос «зачем это всё».

Польза. Когда частных дел много, сверхзадача показывает, что важнее.

Как найти. Спросить «зачем?» пять раз подряд о своём деле.

Правило: *частное намерение проверяй главным*.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Мера

Мало намерения — жизнь по течению; много — жёсткость и суета.

Мера числа. Одна сверхзадача, три цели, один-три плана «если — то».

Мера точности. Ясно в первом шаге, свободно в пути.

Мера срока. Намерение на день, на месяц, на год — разного размера.

Мера перемены. Новые факты — повод поправить намерение, не держаться за старое.

Правило: *твёрдо в направлении, гибко в пути*.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ



РЕМЕСЛО

Сказать одной фразой, желание-итог-помеха-план, «если — то»,
намерение на день, перед беседой и в покое,
проверка вечером и общий замысел

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Сказать одной фразой

◆

Намерение, которое нельзя сказать одной фразой, ещё не намерение.

Форма. «Я [делаю что], чтобы [зачем], начиная с [первый шаг] [когда]».

Пример. «Я пишу книгу о покое, чтобы помочь себе и другим, начиная с оглавления сегодня вечером».

Проверка. Есть ли глагол действия? Есть ли время? Утверждение, а не отрицание?

Записать и держать на виду.

Правило: *что, зачем, первый шаг, когда.*

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Желание, итог, помеха, план

◆

Четыре шага по Эттинген, пять минут на бумаге.

Желание. Чего хочу, в трёх-шести словах.

Итог. Лучший исход; представить его ярко минуту.

Помеха. Главное во мне, что мешает; представить и её.

План. «Если помеха — то я делаю...».

Когда. Утром для дня; раз в неделю для большого.

Правило: *после итога — помеха, после помехи — план*.

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

План «если — то»

◆

Как составить план, который сработает сам.

Повод. Ясный и частый: место, время, действие, чувство. «Когда сажусь в машину», «когда кончилось совещание».

Действие. Малое и определённое: «пишу три строки», «звоню одному клиенту».

Проговорить трижды и представить, как это происходит.

Проверить через неделю: сработал ли повод; если нет — сменить повод.

Правило: *ясный повод, малое действие, трижды вслух*.

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Намерение на день

◆

Утром три минуты: задать дню направление.

Главное дело дня — одно.

Настрой дня — одним словом: «спокойно», «внимательно», «коротко».

Помеха дня и план на неё.

Записать на листке и положить на виду.

Днём при переходе от дела к делу взглянуть на листок.

Правило: *одно дело, одно слово, одна помеха*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Намерение перед беседой

◆

Перед важным разговором задать себе, чего я хочу от него.

Итог. Что должно быть решено или понято в конце.

Настрой. Каким я хочу быть: спокойным, слушающим, твёрдым.

Граница. На что я не соглашусь.

Помеха. Что меня может выбить, и мой ответ; о том книги о самообладании и о влиянии.

После — сверить итог с намерением.

Правило: *иди в беседу с итогом, настроем и границей*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Намерение в покое

◆

Древняя практика санкальпы: намерение, сказанное в глубоком покое.

Как. Лёжа или сидя, успокоить дыхание, пройти вниманием тело, о чём книга о покое.

Фраза. Короткая, в настоящем времени, от первого лица: «Я спокоен и собран в деле». Повторить про себя трижды с чувством.

Когда. Перед сном и после пробуждения, пока ум ещё тих.

Одна фраза на месяцы, а не новая каждый день.

Правило: *намерение, сказанное в тишине, укореняется глубже.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Проверка вечером

◆

Намерение без проверки тихо умирает.

Три вопроса. Что я намеревался? Что сделал? Что помешало?

Без упрёка. Не «я опять не смог», а «помешало вот это; завтра план такой».

Поправка. Намерение слишком большое — уменьшить; повод не сработал — сменить.

Пять минут и запись в тетрадь.

Правило: *вечер проверяет утро*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Общий замысел

◆

Когда дело делают многие, намерение ведущего должно быть известно всем.

Замысел. Военные зовут это замыслом командира: что и зачем, а не только как. Если план ломается, каждый действует по замыслу.

Сказать одной-двумя фразами: итог и смысл.

Проверить, что поняли: пусть каждый перескажет своими словами.

Суворов: каждый воин должен понимать свой манёвр.

Правило: *зная замысел, люди находят путь без приказа.*

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ



ПРОТИВНИК

Намерение без дела, много намерений, смутное намерение, чужое намерение, «хотел как лучше», ожидание чуда, окаменевшее и скрытое намерение

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Намерение без дела

Первая порча: собираться годами.

Признаки. «С понедельника», «с нового года», «когда будет время».

Устройство. Само намерение даёт приятное чувство, будто дело начато; и его хватает, чтобы не начинать.

Лечение. Первый шаг в течение суток, пусть самый малый. План «если — то».

Правило: *намерение без шага в сутки — мечта.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Много намерений

◆

Вторая порча: намереваться всем сразу.

Признаки. Список из двадцати целей на год; всё начато, ничего не кончено.

Итог. Внимание рвётся, силы расходятся, приходит чувство бессилия.

Лечение. Выбрать три; остальные записать в «потом». Одно главное на день.

Правило: *три намерения исполняются, двадцать — нет.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Смутное намерение

◆

Третья порча: намерение без очертаний.

Признаки. «Стать лучше», «больше двигаться», «разобраться с делами».

Почему не работает. Нельзя понять, с чего начать и когда кончено.

Лечение. Одна фраза по форме главы семнадцатой: что, зачем, первый шаг, когда.

Правило: *смутное намерение не узнаёт своего исполнения*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Чужое намерение

◆

Четвёртая порча: считать своим намерение, вложенное другими.

Признаки. «Надо», «положено», «все так делают»; нет радости и нет сил.

Откуда. Родные, начальство, реклама, толпа; о том книги о толпе и о влиянии.

Проверка. Спросить: хотел бы я этого, если бы никто не знал?

Лечение. Своё оставить; чужое либо принять осознанно, либо отпустить.

Правило: *чужое намерение исполняют без сил*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

«Хотел как лучше»

◆

Пятая порча: прятать плохой итог за хорошим намерением.

Признаки. «Я же хотел помочь», когда помощь навредила.

Правда. Намерение говорит о человеке, итог — о деле. Отвечать приходится за оба.

Лечение. Признать итог; исправить, что можно; поправить способ, не только намерение.

Правило: *доброе намерение не отменяет ответа за итог.*

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Ожидание чуда

◆

Шестая порча: ждать, что намерение само всё сделает.

Признаки. Намерение сказано, образ представлен, а шагов нет; неудачу объясняют «слабым намерением».

Устройство. Намерение собирает ум и направляет внимание; дело делают руки. О вере в большее каждый решает сам; о том книга о магии.

Лечение. К каждому намерению — шаг сегодня.

Правило: *намерение направляет руки, но не заменяет их*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Окаменевшее намерение

◆

Седьмая порча: держаться намерения, когда оно уже не имеет смысла.

Признаки. «Раз начал — доведу», хотя обстоятельства переменились; жаль вложенного.

Проверка. Взял бы я это намерение сегодня, зная то, что знаю?

Лечение. Пересматривать намерения раз в месяц; отпускать без стыда. О том книга о решении.

Правило: *твёрдо в направлении, но не в заблуждении*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Скрытое намерение

◆

Последняя порча: говорить одно, а намереваться другое.

У других. Скрытое намерение собеседника узнают по расхождению слов и дел; о том книги о внимательности и об обмане.

У себя. Иногда человек скрывает своё намерение и от себя: «я просто зашёл посмотреть».

Лечение. Спросить себя честно: чего я на самом деле хочу от этого? Сказать это хотя бы себе.

Правило: *названное намерение честнее и сильнее скрытого.*

ЧАСТЬ ПЯТАЯ



ГРАНИЦА

Чего намерение не может, закон намерения,
намерение и дело,
как упражняться и какими правилами держаться

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Чего намерение не может

◆

Соберём пределы.

Оно не делает дела. Делают руки.

Оно не управляет исходом. Стрелок отвечает за выстрел, не за ветер.

Оно не держится без проверки.

Оно не множится без меры. Три исполнятся, двадцать нет.

Оно не оправдывает итога.

Кто знает эти пределы, тот говорит намерение одной фразой, связывает его с поводом, делает шаг и проверяет вечером.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Закон намерения

◆

Выведем закон из трёх оснований.

Намерение направляет внимание — значит, его надо сказать и повторять.

Оно сильно, когда конкретно — значит, одна фраза: что, зачем, шаг, когда.

Оно живёт в действии — значит, повод, шаг и вечерняя проверка.

> Скажи одной фразой, что, зачем и с чего;
> увидь помеху и свяжи ответ с поводом;
> сделай шаг в течение суток;
> проверь вечером и поправь;
> и помни: направляет намерение, делают руки.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Намерение и дело

◆

В деле намерение отличает работу от суеты.

Для себя. Утром одно главное дело; перед встречей итог, настрой, граница; вечером проверка.

Для людей. Общий замысел одной фразой; каждый пересказывает его своими словами.

Для года. Сверхзадача и три цели; пересмотр раз в месяц.

Правило: *кто знает, зачем, тот находит как*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Упражнения

◆

Намерению учатся каждый день понемногу.

Одна фраза. Неделю каждое утро записывать намерение дня по форме.

Четыре шага. Раз в неделю: желание, итог, помеха, план.

Если — то. Один план на месяц; отмечать, сработал ли.

Беседа. Перед тремя важными разговорами записать итог, настрой, границу.

Санкальпа. Месяц одна фраза перед сном.

Чтение. Ухтомский «Доминанта»; Станиславский о сверхзадаче; Эттинген «Перепроектируя позитивное мышление».

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Гигиена намерения

◆

Малые правила.

Одна сверхзадача, три цели.

Одно главное дело в день.

Шаг в течение суток.

Утверждай, не отрицай.

Говори одному, не всем.

Своё отличай от чужого.

Пересматривай раз в месяц.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила утра



Три минуты утром.

Главное дело дня.

Слово-настрой.

Помеха и «если — то».

Первый шаг и время.

Записать на листок и положить на виду.

Сказать себе вслух.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Правила вечера

◆

Пять минут вечером.

Что намеревался?

Что сделал?

Что помешало?

Что поправить: меньше, другой повод, другой час.

Без упрёка, с записью.

Фраза на ночь — санкальпа.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: намерение и мера

◆

Сведём книгу к немногому.

Намерение есть *направление, заданное уму прежде дела*: что, зачем и как.

Оно направляет внимание, сильно своей точностью и живёт в действии. Опыты подтвердили древнее правило: намерение, связанное с поводом и планом, исполняется чаще.

Ремесло просто: одна фраза, помеха и план, шаг в течение суток, проверка вечером.

И последнее. *Дела — по намерениям*: намерение даёт делу смысл, а дело даёт намерению жизнь.

⇨

НАМЕРЕНИЕ

Направление прежде дела

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм