O.V.K — X.T.R

ПОКОЙ

ПОМОЩЬ СЕБЕ
В ТРУДНУЮ МИНУТУ



ДЫХАНИЕ, ВНИМАНИЕ, ОБРАЗ

O.V.K — X.T.R

ПОКОЙ

ПОМОЩЬ СЕБЕ В ТРУДНУЮ МИНУТУ

Книга о том, как вернуть себе покой без чужих рук:
дыхание, сосредоточение, обход тела и образы воображения,
как встречать страх и развязывать его — и когда пора звать на помощь

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Все несчастья людей происходят от одного: они не умеют спокойно сидеть в своей комнате».

— Паскаль, «Мысли»



Книга писана для того, кому тяжело сейчас,
и для того, кто хочет быть готов.
Техники изложены как упражнения,
границы — как границы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВАНИЯ

I. Что такое покой 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Древние о покое 5
V. Опыты нашего века 6
VI. Тревога в теле 7
VII. Страх и избегание 8
VIII. Чем покой не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ДЫХАНИЕ И ВНИМАНИЕ

IX. Три ступени практики 11
X. Дыхание четыре-шесть 12
XI. Квадрат и четыре-семь-восемь 13
XII. Счёт дыханий 14
XIII. Десять минут наблюдения 15
XIV. Обход тела 16
XV. Напряжение и отпускание 17
XVI. Пять чувств 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ВООБРАЖЕНИЕ

XVII. Тихое место 20
XVIII. Свет 21
XIX. Гора и небо 22
XX. Листья на реке 23
XXI. Сундук 24
XXII. Уменьшить страшный образ 25
XXIII. Лестница страха 26
XXIV. Мудрый собеседник 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПРОТИВНИК

XXV. Паника 29
XXVI. Избегание 30
XXVII. Борьба с мыслью 31
XXVIII. Жвачка тревоги 32
XXIX. Погоня за покоем 33
XXX. Бегство в практику 34
XXXI. Мнимые мастера 35
XXXII. Молчание о беде 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. СПОКОЙСТВИЕ УМА

XXXIII. Мельтешащий ум 38
XXXIV. Выгрузить голову 39
XXXV. Одно дело 40
XXXVI. Порог дела 41
XXXVII. Минута тишины 42
XXXVIII. Образ хода дела 43
XXXIX. Когда ум уходит посреди дела 44
XL. Заключение: покой и мера 45



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВАНИЯ

Что есть покой и откуда его имя, чему учили древние
и что измерили опыты, как тревога живёт в теле
и отчего страх растёт от бегства

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое покой

Покоем зовётся состояние, в котором тело не готовится к бою, а ум не бежит вперёд; и его можно вернуть себе своими средствами — дыханием, вниманием и образом.

Покой не отсутствие бури. Тревога, страх, боль приходят ко всем. Покой есть умение быть рядом с ними и не отдавать им руль.

Три средства. Дыхание успокаивает тело, внимание возвращает ум в настоящее, воображение даёт уму опору и новый опыт. Им посвящены вторая и третья части книги.

Для кого. *Для того, кому тяжело сейчас, и для того, кто хочет быть готов. Книга стоит рядом с книгами о самообладании, о страхе и о созерцании.*

Правило: *покой не ждут, а возвращают*.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

○

«Покой» — от «почить», отдохнуть; того же корня, что «опочивальня» и «почивать»: покой есть отдых души после усилия.

Старое русское. «Покой» значил и комнату: «пройдите в покои». Покой есть место, куда можно войти и где можно быть.

Греческое. Исихия — тишина, безмолвие; от неё «исихазм», делание тишины. Атараксия — невозмутимость стоиков и Эпикура.

Латинское. «Квиес» — отдых; «транквиллитас» — тишь моря без ветра.

Различим. *Покой* — состояние. *Самообладание* — ответ в миг толчка. *Безразличие* — отсутствие чувства, а не покой.

Правило: *покой есть комната, в которую учатся входить*.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

○

Все техники книги стоят на трёх положениях.

Первое: тело ведёт ум, и ум ведёт тело. Медленный выдох и отпущенные мышцы говорят уму, что опасности нет; спокойная мысль отпускает тело.

Второе: внимание можно вернуть. Тревога живёт в будущем, сожаление в прошлом; внимание, возвращённое к дыханию и к ощущениям, возвращает в настоящее, где обычно ничего страшного не происходит.

Третье: страх гаснет от встречи, а не от бегства. Каждое избегание подтверждает страх; каждая спокойная встреча, хотя бы в воображении, его ослабляет.

Правило: *тело, внимание, встреча*.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Древние о покое

○

Все древние школы покоя начинали с дыхания и внимания.

Йога. Пранаяма — управление дыханием; Патанджали ставит её прежде сосредоточения.

Будда. «Анапанасати» — внимание к вдоху и выдоху как первая практика; «сатипаттхана» — наблюдение тела, чувств, ума.

Стоики. Эпиктет: не вещи тревожат, а мнения о вещах. Марк Аврелий: удаляйся в себя, нет убежища тише собственной души.

Исихасты. Молитва, соединённая с медленным дыханием, и внимание, сведённое в сердце.

Правило: *дыхание было первой дверью у всех*.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Опыты нашего века

○

Двадцатый век проверил древние приёмы и добавил свои.

Джекобсон, 1929: прогрессивное мышечное расслабление — напряжение и отпускание групп мышц.

Шульц, 1932: аутогенная тренировка — тяжесть и тепло, вызванные словом.

Вольпе, 1958: систематическая десенсибилизация — страх, встреченный малыми шагами в расслаблении.

Бенсон, 1975: «ответ расслабления» — повтор слова и спокойное дыхание снижают давление и пульс.

Кабат-Зинн, 1979: восьминедельная программа осознанности при боли и стрессе.

Хейс: отстранение от мысли — видеть мысль как мысль.

Правило: *древнее приёмы опыт не отменил, а уточнил.*

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Тревога в теле

Тревога есть тело, готовое к опасности; зная, как оно устроено, её перестают бояться.

Что происходит. Сердце частит, дыхание верхнее и частое, мышцы напряжены, руки холодны, в животе ком, голова лёгкая.

Почему не опасно. Это старый механизм «бей или беги»; он неприятен, но сам по себе не вредит и проходит.

Круг паники. Ощущение — мысль «со мной что-то не так» — ещё больше страха — сильнее ощущение. Разрывают круг на мысли и на дыхании.

Рычаг. Выдох длиннее вдоха включает торможение; к нему ведёт вся вторая часть.

Правило: *тревога неприятна, но не опасна, и проходит*.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Страх и избегание

Фобия держится не на опасности, а на избегании.

Как растёт. Испугался в лифте — перестал ездить; каждый раз, обойдя лифт, чувствуешь облегчение, и ум запоминает: лифт опасен, спасло бегство.

Как гаснет. Если остаться рядом со страхом, он поднимается, стоит и сам спадает. Так ум узнаёт: опасности не было. Это называют привыканием.

Малыми шагами. Не сразу в самый страх, а по лестнице от лёгкого к трудному; о ней глава двадцать третья.

Воображение позволяет начать встречу безопасно, до встречи в жизни.

Правило: *каждое бегство кормит страх; каждая встреча его гасит.*

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем покой не является

Отсечём лишнее.

Он не есть пустота в голове. Мысли будут; учатся не цепляться за них.

Он не есть подавление. Чувство не прячут, а замечают и отпускают.

Он не есть бегство. Практика не заменяет дела и встречи со страхом.

Он не есть мгновенное чудо. Техники работают от упражнения.

Он не есть лечение болезни.

Что же он есть? *Умение вернуть телу отдых, уму настоящее и страху его истинный размер.*

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

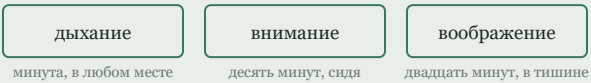
ДЫХАНИЕ И ВНИМАНИЕ

Три ступени практики, дыхательные счёты,
десять минут наблюдения, обход тела,
напряжение и отпускание, пять чувств

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Три ступени практики

Практики книги идут ступенями: от простого, что работает в любую минуту, к глубокому, что требует тишины.



Дыхание — первая помощь: успокаивает тело за минуту.

Внимание — возвращает в настоящее и учит наблюдать, не пугаясь.

Воображение — строит опору и позволяет встретить страх безопасно.

Правило: *в остром — дыхание; каждый день — внимание; для перемены — воображение*.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Дыхание четыре-шесть

○

Самая простая и быстрая помощь: выдох длиннее вдоха.

Как. Сядьте или встаньте удобно, плечи опустите. Вдох через нос на счёт четыре. Выдох через рот, мягко, как через трубочку, на счёт шесть. Можно с короткой паузой в четыре счёта после вдоха.

Сколько. Пять-десять кругов, около двух минут.

Слово. На выдохе про себя: «Я здесь. Я в безопасности».

Почему работает. Длинный выдох замедляет сердце и включает торможение.

Осторожно. Не дышать глубоко и часто: от этого кружится голова. Дышать медленно, а не много.

Правило: *выдох длиннее вдоха — и тело услышит*.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Квадрат и четыре-семь-восемь

○

Два счёта для тех, кому нужен твёрдый ритм.

Квадрат. Вдох на четыре, пауза на четыре, выдох на четыре, пауза на четыре. Можно водить глазами по углам окна или листа: четыре стороны — четыре счёта. Хорош для собранности перед делом.

Четыре-семь-восемь. Вдох носом на четыре, задержка на семь, выдох ртом с тихим звуком на восемь. Четыре круга. Хорош перед сном.

Кому не подходит. Если задержка вызывает тревогу, делать без неё: вдох на четыре, выдох на шесть-восемь.

Правило: *ритм держит ум, когда ему не за что держаться.*

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Счёт дыханий

○

Старейшее упражнение сосредоточения: считать выдохи.

Как. Дышите естественно, не управляя. На каждом выдохе считайте про себя: один, два... до десяти. Затем снова с одного.

Если сбились — мысль увела, счёт потерян или ушёл за десять, — спокойно вернитесь к единице. Это не ошибка, а сама практика: заметить и вернуться.

Сколько. Пять минут, потом десять.

Что даёт. Ум учится возвращаться; этот навык потом работает в тревоге.

Правило: *упражнение не в том, чтобы не сбиться, а в том, чтобы вернуться*.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Десять минут наблюдения

○

Практика осознанности: не бороться с тревогой, а наблюдать её, как наблюдатель наблюдает погоду.

Место. Удобный стул или постель, где никто не торопит.

Дыхание, две минуты. Вдох на четыре, пауза на четыре, выдох на шесть; три-пять раз. Сказать себе: «Я здесь».

Наблюдение, шесть минут. Спросить себя по очереди: что я слышу? что чувствую кожей? что есть в теле? какое чувство сейчас? И просто отметить: «замечаю напряжение в плечах», «замечаю страх», — без оценки и без борьбы.

Возвращение, две минуты. Если стало трудно, вернуться к дыханию и к словам: «Я здесь и замечаю этот миг».

Правило: *не управляй — замечай*.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Обход тела

○

Внимание медленно проходит по телу от стоп до макушки и просто замечает, что есть.

Как. Лёжа или сидя, глаза закрыты. Внимание в стопах: тепло, холод, давление, покалывание или ничего. Полминуты. Дальше голени, колени, бёдра, живот, спина, грудь, руки, шея, лицо, макушка.

Если нашли напряжение, на выдохе представьте, что оно чуть мягчеет; если нет — просто отметьте и идите дальше.

Сколько. От десяти до двадцати минут.

Когда. Вечером, при бессоннице, после тяжёлого дня.

Правило: *тело, которое заметили, начинает отпускать*.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Напряжение и отпускание

○

Метод Джекобсона: чтобы расслабить мышцу, её сперва напрягают.

Как. Сожмите кулаки на пять секунд, заметьте напряжение. Резко отпустите и полминуты чувствуйте, как уходит напряжение. Так по очереди: кисти, плечи к ушам, лицо зажмурить, живот втянуть, ноги вытянуть носками к себе.

Сколько. Пятнадцать минут на всё тело; коротко — кулаки и плечи за минуту.

Почему работает. После напряжения мышца расслабляется глубже, а ум учится различать покой и зажим.

Осторожно. Больную часть тела не напрягать.

Правило: *сожми, чтобы узнать, как отпустить*.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Пять чувств

○

Скорая помощь при панике и нахлыве воспоминаний: вернуться в комнату через чувства.

Пять-четыре-три-два-один. Назовите вслух или про себя: пять вещей, которые видите; четыре, которые можете потрогать, — и потрогайте; три звука; два запаха; один вкус.

Стопы. Прижмите ступни к полу и почувствуйте опору.

Холод. Холодная вода на руки или лицо быстро возвращает в тело.

Слова опоры: «Сегодня такое-то число. Я в такой-то комнате. Я в безопасности».

Правило: *чувства знают только настоящее; держись за них*.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ



ВООБРАЖЕНИЕ

Тихое место, свет, гора и небо, листья на реке,
сундук, уменьшение страшного образа,
лестница страха и мудрый собеседник

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Тихое место

Главная практика воображения: построить внутри место, где спокойно и безопасно, и научиться входить туда за минуту.

Выбрать. Настоящее или выдуманное: берег моря, лес, дачу, комнату детства.

Наполнить всеми чувствами. Что видно: цвет воды, свет. Что слышно: волны, птицы, ветер. Что чувствует кожа: тепло, песок, лёгкий ветер. Какой запах. Как дышится.

Побыть. Пять-десять минут, дыхание медленное. Сказать себе: «Я здесь, и я в безопасности».

Ключ. Связать место с жестом или словом, например свести большой и указательный пальцы. После двух недель жест сам зовёт покой.

Правило: *место, прожитое всеми чувствами, становится убежищем*.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Свет

○

Образ тёплого света, который медленно наполняет тело и вытесняет напряжение.

Как. Глаза закрыты, дыхание медленное. Представьте над головой шар мягкого тёплого света *любого* цвета, который *для* вас значит покой.

Наполнение. С каждым выдохом свет опускается: *лоб*, *лицо*, шея, плечи, руки, грудь, живот, ноги. Там, где он проходит, мышцы теплеют и отпускают.

Тяжёлое место. Если где-то тревога или боль, пусть свет задержится там на несколько выдохов.

Сколько. Пять-десять минут.

Правило: *воображённое тепло тело принимает как настоящее*.

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Гора и небо

○

Два образа устойчивости: гора, которую не сдвигает погода, и небо, по которому проходят облака.

Гора. Сидя прямо, представьте себя горой: основание широкое и тяжёлое, вершина спокойна. Над ней меняется погода: солнце, дождь, буря. Гора остаётся горой. Мысли и чувства — погода; вы — гора.

Небо. Представьте, что ум — небо, а мысли и тревоги — облака. Облака приходят, темнеют, уходят; небо не становится облаком.

Когда. При долгой тревоге, при тяжёлых мыслях.

Правило: *ты не погода, а то, над чем она проходит*.

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Листья на реке

○

Практика отстранения от мыслей: не спорить с мыслью, а дать ей уплыть.

Как. Представьте, что сидите у тихой реки, по которой плывут листья. Каждую мысль, которая приходит, — «вдруг что-то случится», «я не справлюсь», — положите на лист и смотрите, как он уплывает.

Не толкать. Не торопить листья и не топить. Если мысль вернулась, положите её на новый лист.

Слова. «Мне пришла мысль, что...» — вместо «это так».

Сколько. Пять-десять минут.

Правило: *мысль — это лист, а не река*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Сундук

Образ надёжного хранилища для тяжёлого, которое сейчас не время разбирать.

Как. Представьте прочный сундук или сейф с замком. Опишите его: материал, размер, вес, где он стоит.

Сложить. Тревожную мысль, воспоминание, заботу представьте предметом, листом или кадром плёнки и положите внутрь. Закройте крышку, поверните ключ.

Помнить: не выбросить, а отложить. Назначьте время, когда откроете и разберёте, лучше с близким или специалистом.

Когда. Перед сном, перед важным делом, после тяжёлого разговора.

Правило: *отложенное не потеряно, а убрано до своего часа.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Уменьшить страшный образ

○

Страшная картинка в уме пугает своими свойствами: она большая, яркая, близкая. Эти свойства можно менять.

Как. Вызовите образ страха ненадолго. Затем по очереди: сделайте его чёрно-белым; уменьшите до размера марки; отодвиньте далеко; уберите звук или замените его смешной музыкой; поставьте в рамку, как старую фотографию.

Проверка. Оцените страх от нуля до десяти до и после.

Завершение. Уйдите в тихое место, о котором глава семнадцатая.

Осторожно. С тяжёлой травмой — только со специалистом.

Правило: *страшит не событие, а картинка; картинку можно переменить.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Лестница страха

○

Главный способ избавления от фобии: встречать страх малыми шагами, сперва в воображении, потом в жизни.

Построить. Написать десять ступеней от лёгкой к самой трудной. Для страха лифта: подумать о лифте; посмотреть на него; постоять у двери; войти и выйти; проехать этаж с другом; проехать одному.

В воображении. Расслабиться дыханием, представить первую ступень живо. Держать образ, пока страх не спадёт вдвое. Лишь тогда следующая.

В жизни. Те же ступени по очереди, без бегства, пока страх не спадёт.

Темп. Одна-две ступени в день; откатиться — не беда.

Правило: *ступень за ступенью, и не уходить, пока страх не спал.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Мудрый собеседник

Образ доброго и мудрого собеседника, который говорит с вами так, как вы не умеете говорить с собой.

Как. В тихом месте представьте, что к вам подходит кто-то спокойный и добрый: наставник, старший, человек из прошлого или выдуманный. Опишите его лицо и голос.

Спросить. Расскажите ему, что тяжело. Послушайте, что он ответит. Обычно он говорит проще и мягче, чем вы себе.

Слова доброты. «Тебе трудно. Это пройдёт. Ты делаешь, что можешь».

Записать его ответ после практики.

Правило: *говори с собой, как говорил бы с другом в беде*.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ



ПРОТИВНИК

Паника, избегание, борьба с мыслью, жвачка тревоги,
погоня за покоем, бегство в практику,
мнимые мастера и молчание о беде

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Паника

Паническая атака — сильнейший приступ страха с сердцебиением, нехваткой воздуха, головокружением и мыслью «я умираю» или «схожу с ума».

Что знать. Она достигает пика за несколько минут и сама спадает; она пугает, но сама по себе не убивает.

Что делать. Не бежать. Сказать себе: «Это паника. Она пройдёт». Дыхание четыре-шесть. Пять чувств. Ноги к полу.

Чего не делать. Не дышать часто и глубоко; не искать спасения бегством.

Обязательно один раз проверить сердце у врача, чтобы знать, что это паника.

Правило: *назови, дыши, жди — волна спадёт.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Избегание

○

Главный кормилец страха: обходить то, что пугает.

Виды. Не ездить, не звонить, не выходить; ходить только с кем-то; держать при себе таблетку «на всякий случай» как талисман.

Итог. Жизнь сужается, страх растёт.

Лечение. Составить список избеганий. Выбрать самое лёгкое и сделать лестницу, о которой глава двадцать третья.

Правило: *круг жизни шире, чем круг страха; возвращай его шаг за шагом*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Борьба с мыслью

○

Чем сильнее гонишь мысль, тем чаще она возвращается.

Опыт. Вегнер: *людей просили не думать о белом медведе, и они думали о нём чаще прочих.*

Признак. «Не думай об этом, не думай» — и думаешь только об этом.

Лечение. Не гнать, а замечать: «мне пришла мысль, что...». *Листья на реке.* Дать мысли быть и вернуться к дыханию.

Правило: *мысль уходит, когда её перестают гнать.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Жвачка тревоги

○

Одни и те же тревожные мысли по кругу, часами и ночами.

Признак. «А если...» без ответа и без дела.

Лечение. Время тревоги: пятнадцать минут вечером записывать всё, о чём тревожишься. В другое время говорить себе: «Отложу до вечера». Сундук.

Проверка. Для каждой тревоги спросить: могу ли я что-то сделать? Если да — записать шаг. Если нет — листья на реке.

Правило: *тревоге дают время и место, а не весь день.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Погоня за покоем

○

Требовать от практики немедленного покоя — и тревожиться, что его нет.

Признак. «Я дышу, а мне не легче! Значит, не работает».

Устройство. Цель практики — не прогнать тревогу, а быть с ней иначе. Покой приходит как следствие, не по приказу.

Лечение. *Делать упражнение ради упражнения. Замечать малые перемены: на шаг меньше, на минуту раньше.*

Правило: *покой приходит, когда перестаёшь его требовать*.

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Бегство в практику

○

Практика тоже может стать избеганием.

Признаки. Час медитации вместо трудного разговора; тихое место вместо шага по лестнице страха.

Отличие. Практика перед делом помогает; практика вместо дела — прячет.

Лечение. После каждой практики спросить: какой шаг я теперь сделаю? Сделать его.

Правило: *покой — подготовка к жизни, не укрытие от неё.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Мнимые мастера

○

Вокруг покоя много торговли: обещания избавить от всех страхов за три сеанса.

Признаки. Гарантии; быстрые чудеса; отговаривают от врача; требуют всё больше денег; обещают тайное знание.

Правда. Техники этой книги просты и открыты; работает упражнение, а не посвящение.

Хороший учитель говорит о границах и сам отправляет к врачу, когда нужно.

Правило: *кто обещает чудо, тот продаёт надежду*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Молчание о беде

○

Последняя помеха: нести всё одному и никому не говорить.

Отчего. Стыд, страх показаться слабым, нежелание обременять.

Итог. Тревога растёт в тишине; рассказанная, она часто становится меньше.

Лечение. Сказать одному близкому человеку: «Мне сейчас трудно». Не за советом, а чтобы не быть одному.

Правило: *просить помощи — тоже умение, а не слабость*.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ



СПОКОЙСТВИЕ УМА

Как унять мельтешащий ум перед делом:
выгрузить голову, выбрать одно, переступить порог,
минута тишины, образ хода дела и возврат

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Мельтешащий ум

○

Перед делом ум часто мельтешит: мысли скачут с одного на другое, всё кажется срочным, и ни за что не взяться.

Как узнать. Открыл одно, переключился на другое, вспомнил третье; сел работать и час ходишь вокруг.

Отчего. Незакрытые дела висят в голове и зовут разом; тревога за исход торопит; усталость ослабляет удержание.

Что помогает. Не заставлять себя, а разгрузить: вынести дела из головы на лист, выбрать одно, войти в него через порог. Об этом главы части.

Правило: *мельтешит не ум, а незакрытые дела в нём*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Выгрузить голову

○

Первое средство: выписать на лист всё, что крутится в голове.

Как. Пять минут пишите подряд всё: дела, заботы, обрывки мыслей, «не забыть позвонить». Не сортируйте и не судите.

Разобрать. Против каждого пункта: сделать сегодня, отложить с датой, отдать другому, выбросить.

Почему работает. Записанное ум перестаёт держать: он знает, что оно не потеряется.

Когда. Утром перед работой и вечером перед сном.

Правило: *что на листе, того нет в голове*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Одно дело

○

Мельтешащий ум хочет всего сразу; успокаивает его выбор одного.

Выбрать. Из списка одно дело: самое важное или то, что мешает больше всех.

Первый шаг. Назвать самое малое действие, с которого оно начнётся: «открыть файл», «написать первую строку», «набрать номер».

Остальное убрать с глаз: закрыть лишние окна, убрать телефон, на столе оставить только нужное.

Сказать вслух: «Сейчас я делаю только это».

Правило: *одно дело и первый шаг — уму больше не за что хвататься.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Порог дела

Короткий одинаковый обряд перед делом отделяет суету от работы.

Как. Сесть, поставить ноги на пол, положить руки на стол. Три выдоха длиннее вдоха. Назвать про себя дело и первый шаг. Сделать первый шаг сразу.

Одинаково. Каждый раз тот же порядок; через неделю тело само переходит в собранность. О том книга о ритуале.

Время. Не больше минуты: порог, а не новое дело.

Правило: *переступил порог — ты уже в деле*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Минута тишины

○

Если ум всё ещё скачет, дать ему одну минуту тишины перед началом.

Как. Закрыть глаза. Считать выдохи до десяти. Если мысль увела, вернуться к единице.

Или звук. Слушать один звук — часы, дождь, дыхание — и возвращаться к нему.

Или гора. Представить себя горой, над которой проходят мысли-облака; гора не бежит за ними.

После — открыть глаза и сразу первый шаг.

Правило: *минута тишины короче часа суеты*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Образ хода дела

Перед трудным делом полезно представить не победу, а ход работы.

Как. Закрыв глаза, увидеть себя за делом: вот я сажусь, открываю, делаю первый шаг, второй; вот трудное место — я делаю паузу, выдыхаю и продолжаю.

Трудное место представить заранее и увидеть, как проходишь его спокойно.

Почему ход, а не итог. Мечта об итоге расслабляет; образ хода готовит руки. Так готовятся спортсмены и музыканты.

Время. Две-три минуты.

Правило: *представь путь, а не вершину.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Когда ум уходит посреди дела

○

Ум уйдёт и посреди работы; это не беда, если умеешь вернуться.

Лист «на потом». Пришла посторонняя мысль или дело — записать одной строкой и вернуться.

Отрезок. Работать двадцать пять минут, потом пять минут отдыха; уму легче держаться, когда видна пауза.

Заметить и вернуться. Без упрёка: «ушёл — вернулся», как в счёте дыханий.

Если застрял — три выдоха и снова самый малый следующий шаг.

Правило: *дело держится не тем, что ум не уходит, а тем, что он возвращается*.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: покой и мера

○

Сведём книгу к немногому.

Покой есть *умение вернуть телу отдых, уму настоящее и страху его истинный размер*.

Дыхание успокаивает тело за минуту; внимание учит замечать, не борясь; воображение строит убежище и позволяет встретить страх малыми шагами.

Перед делом мельтешащий ум успокаивают так: выгрузить голову на лист, выбрать одно, переступить порог, дать минуту тишины и возвращаться, когда уйдёт.

И последнее. *Научись спокойно сидеть в своей комнате* — и многие беды станут меньше.

❀

ПОКОЙ

Помощь себе в трудную минуту

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм