

# Лучший в мире вопрос

*В этом онемевшем, перегруженном информацией мире способность чувствовать, мой мальчик, поистине редкий дар.*

Патрик Несс, «Вопрос и ответ»

Спортсменка пересекает финишную черту, и ей в лицо тут же суют микрофон. Не важно, проиграла она или выиграла. Раньше чаще всего первый вопрос был: «Что вы сейчас чувствуете?» В наши дни спортивные журналисты и комментаторы, кажется, уже не считают этот вопрос важным. А я думаю, что его все же стоит задавать, потому что этим вы окажете спортсменам огромную услугу. Простой вопрос таит в себе невероятный, огромный потенциал. Он заставляет спортсменку, которая стоит на финишной черте, прислушаться в этот момент к своим чувствам. «Что вы *сейчас* чувствуете?» Не что она чувствовала на финише стометрового заплыва в «Водяном кубе» в Пекине, на финише забега на десять километров на стадионе Бислетт, на финише пятидесятикилометровой гонки в Хольменколлене или на этапе Альп д'Юэз в «Тур де Франс». Не что она будет делать потом — а как себя чувствует прямо сейчас, когда вы стоите здесь, с микрофоном у нее под носом. Может быть, мысли спортсменки сосредоточены как раз на том, что произошло в конце гонки, за секунду до того, как она услышала вопрос об этом. Может быть, она чувствует себя обманутой или испытывает изумление, радость и гордость за свое мастерство. А потом у нее в голове все стихает. Больше никаких мыслей о соревновании, никаких мыслей о будущем. Важнее всего то, что она чувствует и ощущает прямо сейчас.

Девять человек из десяти начинают ответ на этот вопрос со слова «Нет...» и начинают смотреть по сторонам, лихорадочно пытаясь придумать что-нибудь осмысленное. Конечно, может быть и такое, что спортсмен никогда не сталкивался с подобными переживаниями, поэтому ему трудно облечь их в слова. Но, как зритель, я считаю, что

это очень волнующий момент — разделить чужой опыт, получить возможность заглянуть в другого человека, понять, что он чувствует здесь и сейчас. И этот момент стал бы еще более волнующим, если бы спортсмен мог найти слова, чтобы описать свои чувства.

Мы должны чаще задавать себе этот вопрос! Он заставляет нас выражать словами те чувства, которые мы испытываем прямо сейчас. Не чувства, которые мы хотели бы испытывать. Не наши мысли. Чтобы ответить на этот вопрос, вы должны обратить свой мысленный взор внутрь себя. Вы должны изучить свои чувства и суметь выразить их словами. У одних чувства сосредоточены в животе, у других в сердце, третьи придают особое значение голове. Нас не учили толком отвечать на этот вопрос, потому что все мы делаем это довольно редко. Но прежде всего мы должны запомнить, что не стоит начинать ответ со слова «нет» — лучше сразу сказать «да». «Да» — это позитивно заряженное слово, «нет» — негативно заряженное.

Спросив себя: «Что я сейчас чувствую?», вы на несколько секунд задержитесь в настоящем моменте и, уверен, обязательно почувствуете, как это приятно. Эта короткая остановка в потоке дневной суеты очень полезна для головы. И если вы будете сознательно задавать этот вопрос в разговорах, например со своим спутником жизни, вы сможете направить ваши отношения в конструктивное русло. Очень важно определить, что в данный момент чувствуете вы и что ощущает он. Это поможет вам избежать конфликтов, которые возникают, когда ни один из вас не представляет, что на самом деле чувствует другой. Мне кажется, это невероятно интересный вопрос. Каждый раз, когда я задаю его себе, я откидываюсь на спинку стула или замираю на пару секунд прямо на ходу, чтобы внимательно прислушаться к своим чувствам: «Да, что я чувствую прямо сейчас?»

*Если вы хотите присутствовать в настоящем, вы должны знать, что чувствуете.*

*Человек, присутствующий в настоящем, останавливается, чтобы изучить свои чувства.*

## Пульс ниндзя

*Что есть радость? Что значит быть радостным? Это значит осознавать себя.*

Сёрен Кьеркегор, «Полевая лилия и птица небесная»

В старших классах я занимался командной греблей и приобрел неплохую физическую форму. На мой взгляд, гребля — прекрасный спорт. Я увлекся ею в первую очередь благодаря отцу, который был настоящим мастером, а также из-за того, что это очень требовательный вид спорта. Здесь нужны одновременно сила, выносливость и техника. Немногие виды спорта требуют такой же серьезной физической подготовки, как гребля. Но все же лучшее, что есть в гребле — это атмосфера. Вокруг малых видов спорта, необязательно зрелищных, как будто происходит что-то особенное. В Норвегии, например, особая атмосфера окружает бокс и греблю. В этих видах спорта сложилась прекрасная культура тренировок, в которой крайне редко встречаются проявления снобизма, и собираются люди того типа, который я больше всего ценю. На уроках физкультуры в старших классах и на тренировках нашей команды мы не делали никаких сложных упражнений, только самые простые вещи, но одно я запомнил твердо: низкий пульс в состоянии покоя — показатель здоровья.

Привычку наблюдать за пульсом в состоянии покоя я приобрел еще в те времена и не бросил до сих пор, хотя прошло уже двадцать пять лет. Когда мне было 15–18 лет, я часто измерял по утрам свой пульс. Я хотел натренироваться снижать его. Это был отличный способ проснуться. Чтобы мой пульс оставался низким, важно было сохранять спокойствие, не подпрыгивать, когда срабатывал радиобудильник, не начинать сразу же думать обо всем, что я должен за сегодня сделать. Не нервничать и не нырять с головой в дневные дела. Просто лежать и медленно прощупывать пульс на левом запястье указательным

и средним пальцами правой руки. Постараться сохранить такой же низкий пульс, какой у меня был во сне, и полностью расслабиться. Я считал до тридцати и умножал на два. Нередко я отсчитывал полную минуту. Так я, совершенно бессознательно, придумал упражнение для сосредоточения на настоящем.

Однажды, когда я учился в старшей школе в Брюмундале, я посмотрел фильм. Кажется, мне тогда было пятнадцать или шестнадцать лет. Это была плохая пиратская копия на видеокассете. Я забыл, как назывался фильм, и не помню, что вообще в нем происходило. Мне запомнились только отрывки одной сцены. В фильме были одетые в черное ниндзя: они бросали сюрикэны и раздавали удары ногами направо и налево. На меня произвел большое впечатление ниндзя, который во время драки притворился мертвым. Враг наклонился над ним, не обнаружил пульса и решил, что он мертв — но, конечно, ошибся! В следующее мгновение ниндзя вскочил и снова бросился в атаку. Он контролировал свое сердце — заставил его ненадолго остановиться, а потом забиться снова. Я подумал, что это очень мужественно. Но можно ли сделать так в действительности? Усилим воли снизить пульс или даже остановить его, чтобы вас могли принять за мертвого? Я был уверен, что это возможно, поэтому я попробовал. Я стал уделять еще больше внимания своему утреннему ритуалу. Я хотел максимально растянуть паузы между ударами пульса и делал все возможное, чтобы этого достигнуть. Я понимал, что для этого мне нужно быть совершенно спокойным.

Наши мысли управляют нашими мускулами, но контролировать таким же образом внутренние органы невозможно. Они подчиняются автономной нервной системе, над которой у нас нет власти. По крайней мере явной. Я пробовал делать глубокие вдохи, ненадолго задерживать дыхание, потом медленно выдыхать. Я изменял ритм дыхания. Выполняя это упражнение, я погружался в состояние внутреннего покоя, независимо от того, каким было утро и что ожидало меня в этот день. В тот момент не имело значения, будет сегодня гребная регата, экзамен или обычный школьный день. Важнее всего было

максимально расслабиться и удерживать самый низкий пульс. Я часто делал несколько попыток подряд, чтобы проверить, удастся ли мне при следующем подходе снизить пульс еще на один-два удара.

Сейчас, когда я оглядываюсь назад, мне приходит в голову, что в этом упражнении было что-то от медитации. Это состояние совсем не похоже на сосредоточенность, которая возникает, когда вы читаете, решаете уравнение или следите за разговором. Скорее это состояние, в которое можно погрузиться. Впрочем, я не думал ни о чем конкретном. Я только считал про себя: 1, 2, 3, 4, 5, 6... 31, 32, 33, 34, 35, 36. Время от времени я поглядывал на часы. Невозможно вести счет, следить за временем и одновременно думать о чем-то постороннем. Тогда я не понимал, но теперь знаю, что счет служил мне мантрой — как те слова, что вы повторяете во время медитации, чтобы создать определенный мысленный ритм. Мантра помогает войти в нужное состояние и оставаться в нем. Я погружался в себя, *освобождаясь от мыслей*. Я был полностью сосредоточен на настоящем.

Я и сейчас использую это упражнение в обычной жизни. Я могу обратиться к нему, когда вокруг возникает хаос, преграды кажутся непреодолимыми и я начинаю нервничать. Тогда я на несколько секунд ухожу в себя, ощущая свой пульс (без пульсометра и даже не дотрагиваясь до запястья — я просто чувствую его в своей груди) и беру под контроль свое дыхание. Вдохнуть животом, наполнить легкие и на несколько секунд получить чувство контроля над происходящим. Что бы ни случилось, вы всегда можете контролировать свое дыхание. Чувство контроля в трудной ситуации — хорошее чувство. На это уходит примерно шесть-десять секунд. Прощупайте свой пульс и сделайте два-три очень глубоких вдоха.

Конечно, мне ни разу не удалось полностью остановить свой пульс. Я так и не смог повторить трюк ниндзя. Но я мог самостоятельно снизить свой пульс, потому что научился расслабляться и был в хорошей физической форме. Позднее выяснилось, что это еще и хороший способ присутствовать в настоящем. В этой конкретной секунде, когда

## ПРИСУТСТВИЕ

важнее всего ваше дыхание и ваш пульс. Если вы ненадолго сконцентрируете на них внимание, вы немедленно почувствуете себя спокойнее — но что еще важнее, вы сможете полнее сосредоточиться на том, что происходит вокруг вас. Это упражнение как будто иначе настраивает ваше внимание. Ваша реальность становится немного другой. Вы более ясно видите то, что происходит *сейчас*.

*Если вы хотите присутствовать в настоящем, вы должны отодвинуть в сторону все мысли.*

*Человек, присутствующий в настоящем, умеет успокаивать себя.*



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

