



Внутренний покой — стремление сердца

В своей знаменитой поэме «Фауст» Гёте пишет: «Ах, две души живут в большой груди моей»¹. Две — и не меньше. Так, каждому из нас присущи два противоположных стремления. С одной стороны, нам хочется испытаний, чего-то «остренького». С другой стороны, мы жаждем внутренней тишины, гармонии, расслабления, глубокого и тихого удовлетворения — одним словом, душевного покоя.

Оба этих стремления в нас глубоко укоренены — и это прекрасно. Ведь когда на тебя не воздействуют раздражители, ты теряешь способность развиваться. А если тебе не знаком внутренний покой, ты рано или поздно выгоришь. Оба эти желания — наши базовые потребности: в повседневной жизни нам необходимы как раздражение, так и покой, иначе мы не сможем гармонично раскрыть свой духовный потенциал.

¹ Перевод Николая Александровича Холодковского.

Раздражителей в современном мире хоть отбавляй. Изо дня в день на нас обрушиваются потоки информации: вихрь изображений, буйство звуков и цвета...

Наше общество еще не научилось вовремя их отключать, поэтому и мы не всегда можем уловить момент, когда стоило бы сделать паузу и расслабиться.

В современности, разумеется, нам намного проще: больше не приходится рисковать жизнью или трудиться в поте лица, чтобы добыть себе пропитание. Мы живем в тепле, сытости, имеем возможность предаваться всевозможным наслаждениям — да еще намного дольше, чем кто-либо в истории, поскольку продолжительность жизни уверенно растет. И все это было бы очень здорово, если бы не одно но: люди всегда хотят большего — даже сейчас, когда у них всего предостаточно.

Из-за неутолимого аппетита мы создаем мир, в котором здравый смысл уступает место безумию. Мы не голодаем, но боремся с лишним весом. С помощью интернета мы поддерживаем связь с людьми, которые находятся в тысячах километров от нас, но очень часто чувствуем себя тотально одинокими и изолированными. Благодаря скоростным дорогам мы можем за час преодолеть такое расстояние, на которое раньше уходил целый день, однако на поездку на работу тратим больше времени, чем когда ходили пешком. Нам больше не приходится тратить время на поиски пропитания или тяжелый труд, но как раз из-за этого мы испытываем стресс — от избытка свободного времени, поскольку хотим слишком много успеть или решительно не знаем, чем заняться. А кроме всего этого, мы еще страшно переживаем за себя и за весь мир — ведь не уверены в завтрашнем дне и боимся грядущего.

Словом, потребность в раздражении, в «остреньком», мы основательно закрыли. Настолько, что, пожалуй, даже переборщили и теперь едва можем вернуться в состояние покоя. Со всех сторон сыпятся ошеломляющие новости; нас постоянно стимулируют покупать больше и больше; реальные или надуманные угрозы религиозного фанатизма, эпидемий, экономических кризисов, наплыва мигрантов или вреда пищевых добавок лишают нас сна.

Однако при всем при этом мира и покоя нас лишает наш все-таки собственный критический настрой. У многих современных людей голова идет кругом, будто они сидят на вышедшей из-под контроля карусели: мысли и чувства носятся по кругу; крепнут телесные и душевные зажимы; копится ярость, страх и уныние.

Что бы они ни пробовали, расслабиться не получается. Тогда некоторые прибегают к совершенно безумным, опасным для жизни способам, чтобы хоть как-то «отключиться» и ненадолго разгрузить голову. Другие, менее склонные к риску, пытаются восстановить утраченное душевное равновесие с помощью шопинга, трудоголизма, путешествий или соцсетей... но все это работает хуже, чем опасность, которой подвергают себя любители экстремальных видов спорта и искатели острых ощущений.

Тем не менее, каким бы плачевным ни было наше положение, оно не безысходно. Да, раздражение нам необходимо, но оно не обязано нас будоражить. Проживать чувства — полезно, но нельзя допускать, чтобы они захлестывали нас и превращали в сгусток эмоций и настроений.

Перевозбуждение лишает многих людей телесного и душевного покоя. Даже в самые мирные моменты жизни они продолжают чувствовать внутреннее напряжение. Им приходится постоянно контролировать свое состояние, что, однако, становится невозможно, когда чаша их беспокойства переполняется. Знакомо? Весьма вероятно. Тогда и вопрос «как же выйти из этого круговорота?» — тоже знаком.

К счастью, выход есть — существует путь, по которому можно в любой момент прийти в себя, если по-настоящему этого захотеть. Он так и называется — путь умиротворения.

Умиротворение — это состояние внутреннего равновесия. Само по себе оно ни расслабление, ни напряжение, а способ воспринимать мир и реагировать на события, сохраняя внутренний баланс.

Хотел бы ты стать более умиротворенным? Разумеется, ведь умиротворение — это приятное ощущение. Да, и более того: это состояние блаженства, в котором ты чувствуешь себя очнувшимся и уверенным в себе, а также расслабленным и довольным.

Каждый из нас хотел бы быть умиротворенным, однако справляются далеко не все. Почему? Неужели этого так сложно добиться? Неужели это врожденное умение и вопрос везения?

Возможно, способность *быстро* научиться умиротворению действительно врожденная, но вот само оно — нет. И то, что достигнуть этого состояния — тяжело, тоже неверно. Наоборот: сохранять умиротворение в любой «раздражающей» ситуации проще и эффективнее, чем выходить из себя.

Единственное, что делает это сложным в трудных обстоятельствах — наши привычки. Ведь если мы всю жизнь даем волю «неспокойным» реакциям, то они кажутся нам самыми естественными.

Но так ли нормален стресс? Нормально ли злиться, если кто-то обидел, нормально ли постоянно из-за чего-то переживать, изо дня в день тревожиться, чувствовать себя неполноценным или совершенно подавленным после расставания с близким человеком? Нет — не нормально. Большинство наших реакций заучены, а значит, мы можем их поменять, если захотим.

Но как именно это сделать? Можно ли, например, взять и сказать себе: с этой минуты я спокоен, как святой? Как ты, наверное, догадываешься, все не так просто: стоит чувствам возникнуть, как они захлестывают нас с головой — поэтому мы снова и снова делаем того, чего вообще-то не собирались. Мы стремимся к умиротворению, но чувства нам запрещают. Тогда, может быть, стоит отключить их? Ни в коем случае! Ни спокойнее, ни довольнее ты не станешь, превратившись в робота. Для этого, к счастью, есть более гуманный и эффективный метод: просто совершенствуйся в умиротворении!

Тренировка — вот что на самом деле работает, при этом не представляя никаких сложностей, ведь это совсем просто. В этой книге ты познакомишься с пандой по имени Бао. Вместе вы совершите путешествие по диким местам, где он ищет ровно то же, что и ты: секрет умиротворения.



Чему ты научишься у Бао

Бао — ищущий. Он ищет спокойствия и умиротворения. И, на наше счастье, записывает свои воззрения и делится ими с нами.

На протяжении всей книги ты будешь сопровождать Бао в поисках секрета умиротворения. При этом ты гарантированно обнаружишь нечто, что поможет и тебе. Поскольку секрет у каждого свой, то тебе придется искать его самостоятельно. Бао будет делиться с тобой своими мыслями — и вполне может быть, благодаря этому ты узнаешь много нового, сделаешь не одно открытие, а еще сумеешь поменять точку зрения и перестать заикливаться на «стрессе», обратив внимание на «умиротворение».

Есть много подходов, упражнений и медитаций, направленных на постепенное постижение этого секрета, но далеко не каждый из них подойдет именно тебе. Придется самостоятельно выяснить, что работает, а что нет, ведь никто не знает тебя лучше, чем ты сам. Ты почувствуешь это телом и сердцем. Пробуй разные варианты, будь открыт новому опыту — именно так путешествие с Бао к секрету спокойствия станет и твоим тоже, а в конце будет ждать новое, ровное отношение к жизни.

О пользе умиротворения

Писать о пользе умиротворения? Это все равно что отвечать на вопрос: «Каково значение счастья?» Как и счастье, умиротворение относится к тем немногим явлениям, кото-

рые свою «пользу» заключают в себе. Пожалуй, в этом и состоит его первая важная черта: не нужно ломать голову над преимуществами, в них ты очень быстро убедишься на собственном опыте.

Тем не менее для пушного воодушевления будет полезно перечислить некоторые полезные свойства умиротворения. Оно повлияет на твою жизнь: быт, труд, путь к успеху, личную жизнь, здоровье и — не в последнюю очередь — твою удовлетворенность жизнью, собой и миром.

Кто умиротворен, тот:

- чувствует себя лучше;
- излучает позитив;
- лучше видит полную картину событий;
- быстрее находит решения;
- успешнее справляется с кризисами;
- более успешен в деле, которым занимается;
- более здоров и расслаблен;
- принимает более взвешенные решения;
- чаще улыбается;
- лучше понимает себя и окружающих;
- выстраивает более теплые и доверительные отношения;
- помогает своим детям стать спокойнее;
- отпускает ненужные страхи;
- более дружелюбен к себе и лучше понимает себя.



Список можно было бы продолжить — но для начала достаточно и этого.

Умиротворенно жить — значит испытывать удовольствие и радость от жизни.

Умиротворенно реагировать — значит меньше переживать и быть счастливее.

Умиротворенно воспринимать — значит познавать себя, а следовательно, и других.

Умиротворенно решать, планировать и действовать — значит успешно справляться с делами.

Умиротворенно любить — значит улучшать отношения.

Осмелиться на умиротворение

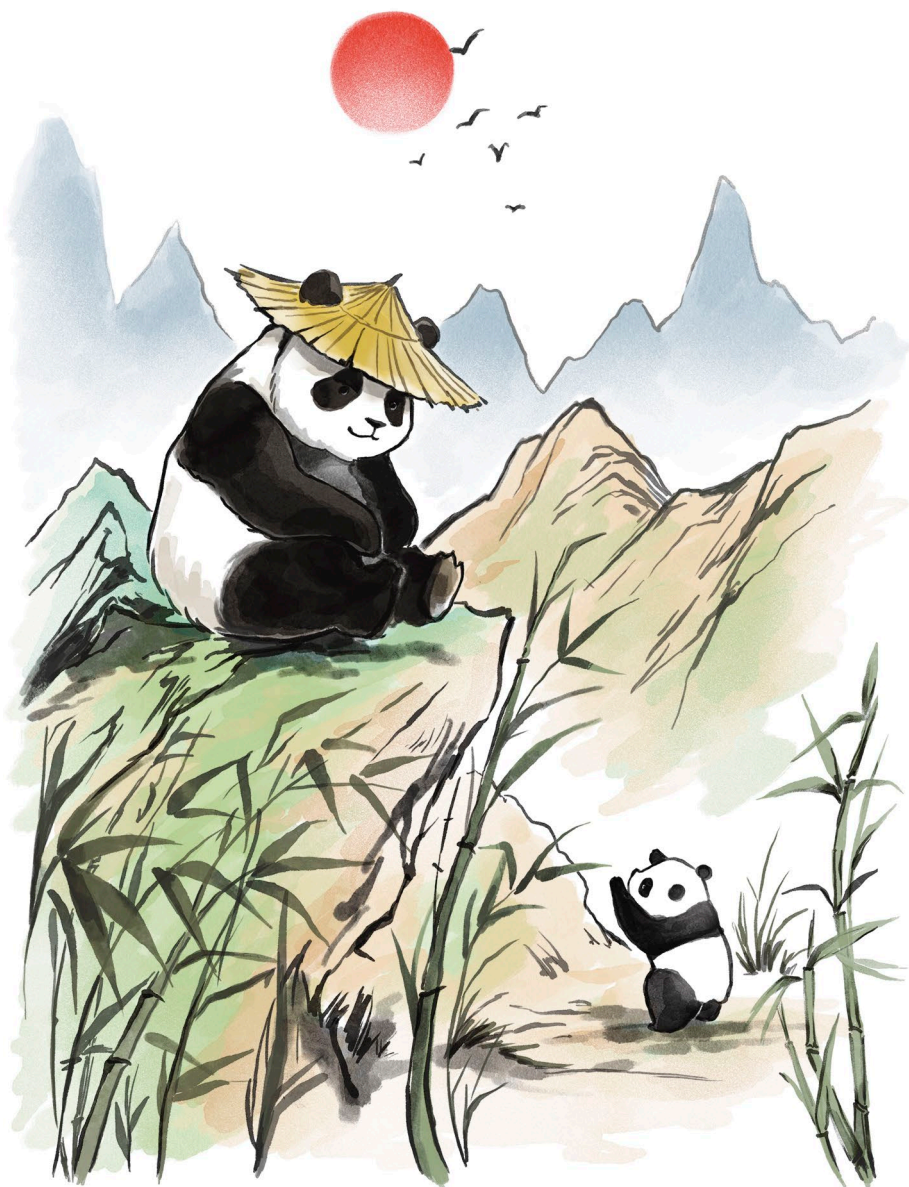
Умиротворение — одна из редких форм поведения, мышления и чувственного восприятия, которая не имеет побочных эффектов. Даже такие добродетели, как доверие, солидарность или решительность, могут обернуться проблемами. В вопросе же с умиротворением нет ни подводных камней, ни теневых сторон. Быть умиротворенным — всегда и исключительно полезно.

Предупредим распространенное заблуждение: умиротворение — это ни в коем случае не подавление чувств. Наоборот: лишь когда мы спокойно заглядываем в себя, то позволяем себе чувствовать и выражать потребности свободно и непринужденно. Умиротворение также не нужно путать с невосприимчивостью или апатией: мы начинаем ясно видеть, слышать и понимать, когда внутри у нас царят мир и покой.

А как насчет тренировок? Разве это не что-то тяжелое и скучное? Не стоит переживать — упражняться в умиротворении намного проще, интереснее и приятнее, чем продолжать быть в стрессе и реагировать на все с раздражением. Упражнения на развитие умиротворения направляют внимание в центр личности, вызывая приятные ощущения: сейчас, всегда и в любой момент!

А теперь обратимся к Бао: отправимся наблюдать, как он встает на путь, который приведет его к секрету умиротворения.





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



**Почитать описание и заказать
в МИФе**

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

