

СГИБЫ НАДЕЖДЫ

МЯГКОСТЬ

СДЕЛАЙТЕ ДОБРОТУ
СВОИМ ПРИОРИТЕТОМ

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

Я решил начать с мягкости и доброты. Моя мама всегда говорит: «Нет ничего сильнее, чем легкий ветерок — ведь он напоминает нам, что такие маленькие моменты способны исцелить душу». Со временем я обнаружил, что, начиная что-либо новое, люди часто игнорируют необходимость действовать мягко и деликатно, причем не потому, что не понимают важности такого настроения, а потому, что в нашем безжалостном, суматошном мире мягкость требует немалых усилий.

Речь о том, чтобы отдавать в жизни приоритет доброте и сострадательности, а не тому, что способно принести вам мгновенный и краткосрочный успех. Поверьте, у мира всегда найдется способ толкать вас вперед, поощряя вашу целеустремленность и побуждая двигаться все быстрее и быстрее. Так что, отправляясь в наше совместное путешествие, изначально выберите неспешность. Не торопитесь. Помните, что еще слишком рано знать, чем оно закончится. Не позволяйте своим ожиданиям похитить у вас красоту нового начала. Оно слишком ценно для вас, чтобы отказаться от полного присутствия в моменте.

НАЧНИТЕ С ОДНОГО СГИБА

Когда я был маленьким, лет четырех-пяти, мой брат, вернувшись из школы, каждый день сидел за кухонным столом, делая уроки на завтра, пока мама готовила нам полдник. Я в школу еще не ходил, но все время присоединялся к брату, корпевшему над домашней, и делал вид, будто тоже выполняю задания, которых у меня, ясное дело, не было. Каждый день брату нужно было выполнить три упражнения: решить несколько математических уравнений, заняться письмом и прочитать главу из книги, которую изучали на этой неделе.

Мама всегда горой стояла за трудовую этику, и потому нам обоим не разрешалось встать из-за стола и пойти поиграть, пока брат не справится со всей домашней работой. В большинстве случаев на это у него уходило минут сорок пять, а потом мы были свободны и могли развлекаться до ужина. Но, помнится, однажды все пошло не по плану, и мы просидели за кухонным столом намного дольше. Минуло уже больше двух часов, а брат еще и близко не подошел к концу задания. Он ужасно злился и расстраивался, и слезы катились по его лицу.

Мама спросила его:

— Дорогой, почему тебе сегодня так грустно? В чем причина твоего затруднения?

Брат всхлипнул:

— Я делал математику, но сегодня задания слишком сложные, и я никак не мог решить эти уравнения. Тогда я попробовал сделать домашку по письму, но мои руки ужасно злятся из-за этих упрямых уравнений, и все получалось жутко коряво. Тогда я попытался почитать, но теперь я не только сердился из-за уравнений, но еще и расстроился из-за почерка. Слезы в глазах так и стоят, и я не вижу слов на странице. Не могу сделать эту домашку. Это невозможно! Я чувствую себя совсем несчастным, мне очень-очень грустно.

Мама видела, что брат действительно страдает, и подошла поближе, чтобы утешить его.

— Милый, а давай-ка начнем мягко, спокойно и не торопясь. Займемся одним делом зараз, а не всеми сразу. Притормози — спешить-то нам некуда. Постарайся полностью сосредоточиться на одном моменте и побыть внутри него. Не обращай внимания на то, что тебе хочется как можно быстрее двигаться вперед. Время на твоей стороне, да и я тоже.

Постепенно эмоции стихли, и через полчаса все задания были выполнены. Иногда все, что нам нужно в жизни, — это бережное напоминание о том, что стоит замедлиться, не суетиться, действовать мягко. Этот урок я запомнил навсегда.

Когда на нас наваливается слишком уж много, мы легко расстраиваемся или сердимся. Часто оказывается, что мы перегружены делами или ответственностью либо что мы согласились посетить слишком много мероприятий с друзьями или коллегами лишь затем, чтобы в один «прекрасный» день понять, что явно переоценили свои силы и времени на всё точно не хватит. В таких ситуациях часто накатывает сильнейшее разочарование — такое ощущение, что мы безнадежно застряли и буксуем. Мы беспокоимся и тревожимся, злимся, погружаемся в негативные переживания беспомощности и неуверенности

в своих силах. Именно это случилось с моим братом в тот день за кухонным столом, и именно в такой ситуации оказываются многие люди, когда движутся в слишком высоком темпе и взваливают на себя слишком много.

Разорвать этот круг не всегда легко, ведь надо признать, что нередко наш занятой и суматошный мир щедро вознаграждает за скорость и умение оперативно преодолевать трудности жизни. Вот почему мы должны как можно чаще напоминать себе и друг другу, что нужно замедлиться и действовать спокойнее и мягче, что это великий акт доброты в мире, который требует от нас совсем другого. Возможно, это самый смелый бунт против требований современного мира.



**Сосредоточьтесь на одном деле,
не пытайтесь сделать всё сразу.**

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

НЕ ДАЙТЕ ОЖИДАНИЯМ ВАС ИСКУШАТЬ

Я впервые попробовал медитацию, когда мне было пятнадцать. Тогда я зависал у друга, жившего по соседству. Мы сидели у него в комнате, смотрели телевизор и обсуждали насущные школьные дела. А в это время у друга гостил его дедушка. Вообще-то он был буддийским монахом в Японии, но в самые холодные месяцы года приезжал на несколько недель к детям, чтобы побыть рядом с родными.

В детстве и юности я проводил в доме друзей очень много времени, но с дедом этого парня тогда встретился впервые. Это был удивительно мягкий и спокойный пожилой человек с тихим голосом — его доброта и тепло ощущались задолго до того, как он открывал рот, чтобы заговорить. В тот день он вошел в гостиную и уселся в кресло. Сначала он молчал — просто сидел и слушал нашу болтовню о школе, счастливо улыбался и кивал в унисон особенно понравившимся словам, показывая, что ему очень интересно.

Вскоре меня представили ему как школьного друга, и только тогда дедушка присоединился к нашему разговору.

Я никогда раньше не встречал настоящего буддийского монаха — только видел их в фильмах или читал о них в книгах, и мне было ужасно интересно больше узнать о его жизни и занятиях. Он рассказал мне, что каждое утро просыпается очень рано, встает еще до восхода солнца и медитирует, затем проводит первые часы своего дня в тишине и только после этого начинает взаимодействовать с окружающим миром. Мой собеседник был на редкость дружелюбным и приятным человеком, и я без стеснения задавал ему всё новые и новые вопросы. Мой друг, которому дедушка, конечно же, рассказывал все это сто раз, не особо хотел слушать все заново. Он встал и пошел на кухню за закусками и водой, а мы продолжили беседовать наедине.

Дедушка друга спросил меня:

— А ты когда-нибудь медитировал?

Я сказал, что нет, никогда не пробовал, но мне это очень интересно. Тогда он спросил, не хочу ли я попытаться, и я, естественно, с радостью согласился.

— А что будет? — поинтересовался я.

— А ты как думаешь? — ответил он вопросом на вопрос.

Я сказал:

— Уверен, будет замечательно. Я думаю, что почувствую спокойствие и умиротворение.

Прежде я слышал, что медитация помогает людям очистить разум и успокоиться, и потому свято верил, что и со мной непременно сразу же случится то же самое.

— Я точно знаю, что мне это понравится; а еще я точно знаю, что у меня все отлично получится, — уверенно заявил я, ощущая в этот момент желание помедитировать как нечто естественное.

— Что ж, давай начнем и посмотрим, что будет. Закрой, пожалуйста, глаза. Я скажу тебе, когда придет время возвращаться, — предложил мне дедушка друга.

**В новых начинаниях
отпустите свои ожидания.**



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

Следующие несколько минут я сидел в их гостиной, с позволения сказать, медитируя, и, знаете, это было ужасно убого. Ни спокойствия, ни наслаждения — только дискомфорт и смертная скука. Где же то умиротворение и блаженство, которого я ожидал?

Через несколько минут дедушка скомандовал:

— Ладно, ты закончил. Открывай глаза.

Не знаю точно, как долго тогда просидел, но мне показалось, что целую вечность.

Он спросил:

— Ну что, как ты себя чувствуешь?

Я хотел было соврать, что получил от практики огромное удовольствие, — очень уж мне хотелось произвести впечатление на настоящего буддийского монаха. Кроме того, я ведь был так уверен в том, что медитация — это точно мое и у меня все сразу получится. Не тут-то было. Но я не мог ему солгать, так что пришлось ответить по-честному:

— Да все вроде ничего, только вот я не уверен, что это для меня. Мне ужасно жаль, но, кажется, у меня не получается медитировать.

Мой собеседник мягко улыбнулся и сказал:

— Понимаю. Ты считаешь, это провал, верно?

Чувствуя себя разочарованным и подавленным, я кивнул. Мне так хотелось, чтобы у меня получилось лучше.

Он произнес:

— Не думай, что потерпел неудачу. Проблема, с которой ты столкнулся, в том, что твое эго изначально жаждет успеха. И из-за этого ты неспособен полностью присутствовать в текущем моменте. Даже в медитации ты пытаешься преуспеть, и как можно быстрее.

Как часто в своей жизни мы, не задумываясь, позволяем желаниям довлеть над переживанием настоящего и, сами того не понимая, жертвуем вниманием к текущему моменту, поддавшись соблазнам конкретных достижений. В описанном выше случае мой разум интересовало только одно — успех, и из-за этого я полностью упустил предложенный мне судьбой новый потрясающий опыт.

Надо сказать, много лет спустя этот опыт совершил полный круг, ведь теперь я инструктор по медитации. И мои ученики на первом занятии часто тоже ожидают потрясающих глубоких ощущений — точно так же, как и я много лет назад в гостинной школьного друга. И так же, как и у меня тогда, их ожидания часто не оправдываются. И им, как и мне в прошлом, кажется, будто они только зря потратили время. В таких случаях я рассказываю историю, которой только что поделился с вами, и напоминаю, что истинный опыт присутствия в текущем моменте требует отказа от чрезмерно сильных ожиданий. Это один из самых главных выученных мной уроков: мы должны быть максимально внимательны к своему вниманию, потому что искушения очень легко уведут с нужного пути.

Не позволяйте своим амбициям красть у вас текущий момент, ибо прелесть присутствия в нем заключается в знании и понимании того, что наше эго живет вне него.



**Истинное
присутствие —
это дар,
который
не сможет
похитить
никакое эго.**



БЛУЖДАЙТЕ НЕСПЕШНО

Приехав в новый, незнакомый мне город, я очень люблю целый день плутать по его улицам без плана и конкретной цели. Если нужно прожить где-то какое-то время — преподавать или выступать с лекциями, я всегда стараюсь прибыть туда на день раньше, чтобы без спешки и помех познакомиться с городом. Я часто путешествую один, взяв с собой только необходимые вещи и самое ценное — запас времени. Это одно из величайших удовольствий в моей жизни, и я вознаграждаю им себя всякий раз, когда позволяет рабочий график.

Готовясь к таким прогулкам, я беру с собой как можно меньше вещей. Я оставляю книги и компьютеры в номере отеля и во время прогулки стараюсь по минимуму заглядывать в телефон или сидеть в социальных сетях. Я делаю все, что от меня зависит, чтобы наслаждаться днем без какого-либо четкого расписания, и максимально убираю из этого дня регулярность и привычную рутину. За такой период уединения я пытаюсь отдохнуть от привычных привязанностей и намеренно разрушаю свою одержимость предсказуемостью.

Целиком и полностью присутствовать в этом дне — вот к чему я стремлюсь.

Как уже говорилось, современные люди привыкли действовать и двигаться слишком быстро. Мы шустро переключаемся с задачи на задачу. Выполнив одну, тут же переходим к следующей. По большей части наш день строго регламентирован: четко установлено, когда просыпаться, когда принимать пищу, и так далее и тому подобное. Мы живем по выстроенному графику, который помогает нам перемещаться в течение одного и нескольких дней в последовательности, определяемой нашими амбициями. Но я по собственному опыту знаю: в самые загруженные дни люди с наиболее жесткими графиками часто забывают, как важно дать себе время для отдыха и пространство для свободного блуждания разума, а порой они и вовсе игнорируют это требование.

Итак, в своих путешествиях, в такие периоды свободы и одиночества, я нацеливаюсь на бездействие и максимально наслаждаюсь часами безмятежности. И знаете, эффект зачастую бывает немедленным и очень сильным и глубоким. Я испытываю прилив вдохновения: оно входит в меня мощным потоком и реализуется в форме повышенной креативности. У меня улучшается и проясняется настроение. Мне все интересно, меня все волнует, каждая минута приятна. Мы все должны время от времени давать себе преднамеренную передышку в расплывчатой по минутам жизни. Нам периодически необходимо на собственном опыте ощущать преимущества относительного безделья.

А еще благодаря этим прогулкам я научился трем приемам, которые действительно помогают мне провести день так, как надо.

Во-первых, я напоминаю себе, что мне сейчас не нужно быть ни в каком другом месте и что в этот момент нет ничего более насущного и неотложного, требующего моего немедленного внимания, чем окружающий мир. Я стараюсь видеть все вокруг совершенно по-новому. Ведь обычно ощущение, что нам все знакомо, сильно отвлекает, убеждая, что в данный момент можно обойтись без полного и абсолютного внимания.

Во-вторых, я осознаю, что этот один день никто не будет страдать из-за моего отсутствия. Мы очень часто убеждаем себя в собственной

важности (большей, чем на самом деле) и в том, что мы обязаны оставаться доступными круглые сутки для всех людей в своей жизни. Но, увы, все не так, как бы прискорбно это ни звучало. Спросите себя: вам действительно каждый божий день, в любую минуту надо знать, где находятся ваши родные и друзья? В большинстве случаев мы чувствуем себя вполне неплохо, ничего не зная о всяком их движении, не ведая обо всем, что с ними случается в течение суток. Так что не позволяйте своему эго убедить вас, что без вас не делается ничего в этом мире. Осознав, что ничего страшного не случится, если вы на денек «потеряетесь», вы станете более свободным человеком, и груз ожиданий будет давить на вас гораздо меньше.

И в-третьих, нужно понять и принять, что день для себя — это вовсе не «выходной» от жизни. Напротив, этот день по-настоящему на нее настроен. Когда нас не беспокоят и не отвлекают разговоры с другими людьми или рутина семейной жизни, создается пространство для воссоединения со своим «я» и для того, чтобы заново открыть себя. А это, в свою очередь, позволяет нам самореализоваться и приносит огромную радость. Так что время от времени проводите день в тишине и одиночестве, это непременно сослужит вам хорошую службу.

Итак, мы все должны нащупать путь к спокойному блужданию и найти место для моментов, нарушающих привычный рутинный цикл. Для меня это день без какой-то конкретной цели в деловых поездках, а для вас, возможно, что-то другое, например прогулка за городом или чтение хорошей книги в уюте и уединении. Кто-то может часами сидеть, слушая, как потрескивают старые виниловые пластинки. А кто-то, стоя перед мольбертом, с утра до вечера кладет на холст мазки. Как бы ни было, дайте себе время побыть наедине со своими мыслями и прислушаться к тому, что происходит внутри вас. Погружайтесь внутрь себя в моменты, когда вас ничто не прерывает, и я обещаю: рано или поздно вы обнаружите, что от этого опыта одновременно перехватывает дыхание и становится легче дышать. Подобные переживания делают нашу жизнь такой, что ее и правда стоит проживать.



**Не воспринимайте мягкость
как бесхарактерность,
ибо это суть радостной жизни.**

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СКЛАДЫВАТЬ ЖУРАВЛИКА

Итак, пока вы не приступили непосредственно к оригами, не торопясь и бережно положите бумагу перед собой, сделайте паузу и уберите руки со стола. Не спешите — вы ведь только-только начали. Какое-то время просто посидите и подышите. Побалуйте себя радостью прибытия. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на том, каким спокойным и безмятежным может быть этот момент. Что вы чувствуете? Можете ли ощутить больше? Если это ваши первые шаги в оригами, обратите внимание на то, не слишком ли высоки ваши ожидания. Если это так, возможно, стоит подумать о том, чтобы посидеть еще немного, пока ненужные эмоции не утихнут. Амбиции в этом занятии совершенно ни к чему.

Со временем я понял, что перед тем, как что-либо начать, очень правильно сделать паузу, ведь в случае с любыми новыми начинаниями нам так легко поддаться соблазну завышенных ожиданий. По моему опыту, один из эффективных подходов к борьбе с этим — просто начать с осознания того, что находится перед вами. Откройте глаза

и позвольте себе потеряться в буйстве цветов и узоров лежащей перед вами бумаги. Что вы видите? Глубокий красный или приятный глазу зеленый, яркий желтый или умиротворяющий синий? Подарите себе это время. Признайте красоту и важность всего, что происходит вокруг, до того, как сделаете первые сгибы.

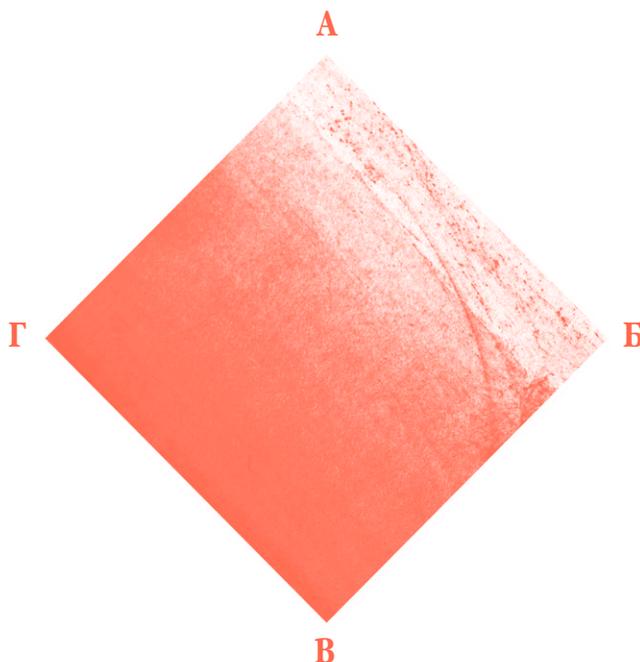
Если все это кажется вам совершенно новым и непривычным, я уже должен вас похвалить. Сбросить темп и заставить себя делать хоть немножко меньше, чем прежде, — весьма смелый выбор в наши дни и в нашем чрезвычайно занятом мире. И если неспешное блуждание вызывает у вас дискомфорт, не отказывайтесь от него. Ведь мы можем многому научиться, позволив себе просто чувствовать то, что чувствуем. Постарайтесь не испортить этот момент амбициозной суетностью нетерпеливых пальцев.

При этом мы должны четко понимать, что каждый шаг складывания журавлика потребует определенных усилий. Они не должны быть чрезмерными. На самом деле я бы рекомендовал по возможности этого избегать. Усилие само по себе есть не что иное, как целенаправленное действие. Постарайтесь запомнить эту мысль — дальше она вам очень даже пригодится. Складывая фигурки, не торопитесь, наберитесь терпения и ни в коем случае не нацеливайтесь на немедленный успех. И не считайте, что обязаны соблюдать определенный ритм. Вы можете — и я призываю вас к этому — возвращаться к любым предыдущим шагам сколько угодно, пока не почувствуете себя достаточно свободно, чтобы продолжить. Прогресс совсем не обязательно бывает быстрым и прямолинейным. Продолжая складывать бумагу, вы заметите, что в некоторые моменты ваши действия стали намного увереннее. Это хороший знак, а уже известные вам повторяющиеся сгибы, так же как время и опыт, укрепят вас в этом ощущении. Ищите таких «старых знакомых» везде, где можно, потому что подобные моменты подарят вам простоту и легкость.

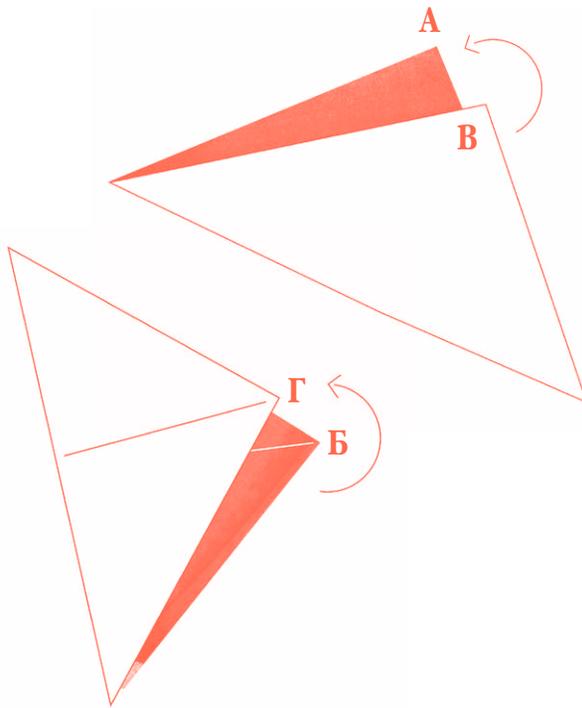
В конце каждой главы я даю инструкции для каждого этапа складывания журавлика. Не торопитесь, наслаждайтесь историями и кроткой мудростью включенных в текст изречений. Не старайтесь как можно скорее сделать очередной сгиб. И вот вам одна из первых рекомендаций: используйте один лист бумаги для оригами как закладку в книге. Сделайте его своим компаньоном в этом замечательном путешествии.

Шаг первый

ДИАГОНАЛЬНАЯ СКЛАДКА



Первым делом сложите лист по диагонали цветной стороной внутрь. Совместите угол А с углом В, затем разверните лист и сложите угол В с углом Г. Перед началом работы удерживайте листок не слишком сильно, но достаточно твердо, чтобы сгибы получились максимально ровными. Действуйте медленно — гораздо медленнее, чем вы наверняка собирались, потому что оплошность на первом же сгибе может привести к разочарованиям, особенно если вы в оригами новичок. Помните, что ваша цель — не совершенство, а намерение. Складывайте бумагу деликатно и осмысленно. Не торопитесь, но работайте уверенно.



Проведите пальцами по кромке обеих складок туда и обратно, уделите каждой достаточно внимания, чтобы они стали очень четкими и острыми. Ведите пальцы по сгибу твердо, медленно и осознанно. Теперь разверните бумагу и положите ее на стол. Вы настроились на оригами – пора погрузиться в это занятие с головой. Итак, первый шаг сделан. Началось! Вы встали на свой путь.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

