Жизнь в кайф. Инструкция, которую вы должны были получить при рождении

Автор:
Александр Соловьев

Жизнь в кайф. Инструкция, которую вы должны были получить при рождении

Александр Соловьев

Сам себе психолог (Питер)

Чувствуете, что вкус жизни с каждым прожитым годом уходит? Вы живете, но вас будто и нет? Ощущение бытия потеряно?

Книга дает полное представление (в свете нейронауки, психологии, философии, физики и духовных учений) о необходимости и возможностях восстановления физиологического состояния бытийности, которое поможет преодолеть жизненный кризис и обрести гармонию. Приводятся многочисленные примеры и эффективные способы преодоления проблем и восстановления гармонии между телом и душой.

Книга написана в технике нового перспективного направления в психотерапии, направленного на исцеление психики и достижение гармонии между разумом и телом (дается 27 оригинальных, простых и эффективных упражнений, большинство из которых разработаны автором).

Александр Соловьев

Жизнь в кайф. Инструкция, которую вы должны были получить при рождении

© ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Сам себе психолог», 2019

* * *

Предисловие

Жизнь человека состоит из бесчисленного количества мгновений. Представьте себе, какой необычайно длинной, насыщенной и ценной она станет, если каждое из них он сможет зафиксировать в своем сознании.

Вспомните детство: в те годы даже один день казался вечностью, наполненной множеством впечатлений. Вы не задумывались, почему так? Дело в том, что ребенок попросту не умеет коротать время – он проживает каждую секунду душой и телом. В этом возрасте сознание и бытие держатся за руки.

Но с годами человек меняется. Разум взрослого фиксирует факт существования души и тела в исключительно редкие моменты – остальное время он погружен в мысли. Забыв о себе реальном как чудесном сплаве души и тела, сотворенном природой, человек становится частью социума и отождествляется с собой воображаемым – персонажем общественной игры. В мыслях, переживаниях, суете, преодолении конфликтов и стрессов он теряет себя, и жизнь его летит незаметно, как просмотр киносериала.

И это еще полбеды. Пока человек погружен сознанием в виртуальное пространство, нарастающая нехватка бытийности влияет на мироощущение и с годами приводит к глубокому экзистенциальному кризису. Зачем жить? К чему стремиться в этом равнодушном мире?

Подобное состояние, как показывают современные научные исследования, является одной из основных причин депрессий, неврозов, тревожных расстройств и даже серьезных психосоматических заболеваний. Увы, такова цена взрослости и социализации.

Почему люди забывают о собственной душе, о теле?

Можно ли вернуть состояние здоровой бытийности, не уходя в йоги-отшельники, а продолжая вести привычную жизнь в обществе?

И самое главное – как этого достичь?

Введение

В детстве мне часто снился один и тот же сон, я до сих пор хорошо его помню. Я летел высоко над землей в светлой безоблачной синеве, и на душе было легко и спокойно. Неведомая сила возносила меня все выше и выше, синева вокруг сгущалась, и я предвкушал какое-то особое чудесное состояние – я вот-вот должен был в него погрузиться. Внезапно небо распахивалось, и меня поглощало… Хм… пожалуй, эту необыкновенную субстанцию лучше всего назвать словом присутствие.

Там, где я находился, кроме меня, не было ничего – даже времени. Я застывал в этом стабильном, благостном состоянии без мыслей, без движений, что было странно и удивительно. Я наслаждался осознанием своего существования – ни с чем не сравнимым удовольствием. Я зависал в бытии, словно врастая в него душой, и упивался его замечательным вкусом. Я чувствовал себя легким, свободным и бесконечным.

Позже, в одной из глав этой книги я вернусь к этому сну и объясню пережитое состояние с точки зрения нейронауки. Но в том возрасте я, разумеется, не мог понять, что со мной происходило. Мне элементарно не хватало слов, чтобы наутро поделиться этими ощущениями с родителями. Испытанное состояние казалось невозможным, хотя и удивительно знакомым, как будто что-то подобное уже случалось со мной раньше – но когда?

Однажды, спустя много лет, когда я уже практически забыл о моем сне, мне довелось войти в это состояние наяву. В то время я учился на третьем курсе медицинского института. Как-то вечером, вернувшись с учебы в общежитие, я устало опустился на диван: была неделя зачетов, за день я вымотался, и мне хотелось несколько минут посидеть неподвижно.

Я сидел в легком оцепенении, уставившись в стену и ни о чем не думая, а просто прислушиваясь к ощущениям, растекавшимся по телу. Это было комфортное полумедитативное состояние, я пробыл в нем какое-то время и незаметно для себя погрузился в состояние легкого транса.

Неожиданно пространство комнаты увеличилось и как будто наполнилось светом, предметы стали четче, контрастнее, а время… оно практически остановилось: не было ни прошлого, ни будущего – только одно непрекращающееся сейчас. Моя душа, мое тело и все, что находилось вокруг меня: стены, мебель, книги и даже пустота между ними – все это было схвачено общей реальностью и воспринималось предельно ясно. «Здесь» – вот как можно было назвать мое переживание. Я пребывал в состоянии застывшего во времени присутствия, и у меня была возможность это свидетельствовать! Я и присутствие – мы сидели в обнимку, не выпуская друг друга из объятий, были единым целым, существующим в настоящем моменте, и это существование, непрерывно регистрируемое моим сознанием, представлялось мне невероятно ценным.

Яркое впечатление от случившегося разбудило оцепеневший ум, последовала запоздалая реакция изумления.

Я встал, огляделся, провел руками по лицу – и состояние бесследно рассеялось, все стало обычным.

Этот самопроизвольный транс напомнил мне мой старый детский сон о распахивающихся небесах. А еще он оставил ощущение дежавю: пережитое состояние казалось привычным и естественным, словно мне уже случалось находиться в нем прежде, еще до тех моих детских снов, а может, даже до первого воспоминания о самом себе.

Как-то раз, спустя несколько лет, мы с одним моим другом ужинали у меня дома.

Мой друг считает себя экстрасенсом. Он утверждает, что временами способен чувствовать то, что скрыто от других. Нет прибора для того, чтобы подтвердить или измерить его магическую силу, но на протяжении нашей дружбы он не раз демонстрировал мне свои необыкновенные способности. Например, закрыв глаза и держа меня за руку, он может почти безошибочно назвать цвет, числа, предметы, которые я себе воображаю. Раньше я, разумеется, удивлялся, но

потом привык. А еще мой друг – мечтатель, утопист и любитель поговорить о всяких «высоких материях».

В тот вечер мы как раз спорили об астральных путешествиях. К таким занятиям у меня всегда было скептическое отношение. Друг горячо доказывал мне важность подобных практик с позиции своего личного мироощущения, ссылался на прославленных эзотериков, а я бесстрастно опровергал его аргументы с точки зрения нейробиологии.

Неожиданно друг посмотрел мне в глаза и спросил с волнением в голосе, помню ли я тот сон о небе, который часто видел в детстве. Как я уже написал выше, я успел привыкнуть к подобным фокусам, поэтому почти не удивился, а если и удивился, то постарался этого не показывать.

«Ну, допустим, – сказал я. – И что с того?» Тогда он, «вглядываясь» в мой разум, принялся рассказывать мне об истине, свете, вселенской гармонии, высоком предназначении человека и т. д. – мой друг вообще мастер говорить высоким стилем. Выслушав его, я сказал, что наверняка и сам могу дополнить этот список всевозможными ассоциациями и что у меня и самого с воображением все в порядке, но все же я склонен думать, что испытал что-то вроде эффекта измененного сознания, которого стремятся достичь йоги и буддисты и которое еще недостаточно исследовано учеными. На тот момент я как раз активно интересовался подобными вещами: несколько лет скрупулезно занимался практикой дзен, и у меня даже был определенный опыт осознанного безмыслия.

«Да нет же, это знак, – возразил мне мой ясновидящий друг. – И это важно для будущего – твоего, моего и даже всего человечества. А ты… ты сейчас думаешь… ну, просто о своей бытийности».

Бытийность! Этим замечательным словом мой друг выразил то, чему я долгие годы не мог найти имя. Да, именно об этом я и думал.

«Огромное тебе спасибо! – обрадовался я. – И за знак, и за бытийность. Кстати, “бытийность” – очень подходящее слово. Когда-нибудь я напишу об этом книгу. Ведь можно сколько угодно говорить о предназначении и вселенской гармонии, но, прежде чем начать куда-то двигаться, человек должен быть».

«Да уж, с этим не поспоришь», – сказал друг и задумался.

Тут я должен рассказать вам еще об одном моем детском сне. О нем мой друг-экстрасенс в тот раз не упомянул – наверное, не «увидел» его. Этот сон приходил ко мне во время моих болезней, особенно тех, что сопровождались высокой температурой. Я очень боялся этого неприятного сна. Его трудно описать, но если попытаться, то я бы сказал, что он был о странной бесформенной суете, пожирающей реальность. Эта тошнотворная суета состояла из тысяч гомонящих эфемерных элементов. Их нельзя было рассмотреть, но они давали о себе знать: с бешеным ускорением и нарастающим шумом они кишели, суматошились, неумолимо наступая на бытие. Это было ужасно. Во сне мне было тошно и жутко, хотелось отвернуться, спрятаться от кошмара, но я не мог: куда бы я ни отворачивался, отовсюду на меня наступала кошмарная суета.

Этот сон приходил ко мне во время болезней до тех пор, пока я не вырос. Со временем я забыл о нем и долго не вспоминал.

Мне было немногим меньше 30, когда однажды, практикуя упражнения по работе с энергией сознания, я случайно вошел в состояние, похожее на тот неприятный сон. Я вдруг обнаружил себя в сфере, где царит зловещая суета, в самом ее эпицентре. Но, находясь там, я только смотрел на происходящее, оставаясь бесстрастным наблюдателем. Если же какие-то эмоции и возникали, они были не во мне, а снаружи – среди этой суеты. Я был глазами моей души, отстраненно созерцающими хаос, происходящий у меня в мозге.

Возможно ли такое? Мой психологический эксперимент говорил, что возможно.

Когда я вышел из этого состояния, меня осенило: место, где я только что побывал, – это ведь самый настоящий ад! Да, я ни капли не сомневался в том, что именно так должен выглядеть ад, описанный религиозными мистиками: это непрерывно сгущающаяся и постепенно ускоряющаяся виртуальная суета несуществующих элементов; это безостановочный процесс утраты бытия, и происходит он не где-нибудь в другом измерении или глубоко под землей, а исключительно в человеческом мозге. Ад – это утрата бытия.

Я попытался найти объяснение полученным метафизическим опытам и самым разумным решением счел рассмотреть их с точки зрения целого комплекса различных дисциплин.

В течение ряда лет я изучал всевозможные материалы, в которых осмысливаются понятия «бытие», «телесность», «сознание», «самость», «восприятие», «ощущение» и т. д. Я искал ответы на вопросы, касающиеся феномена экзистенциального свершения. Это были исследования в разных областях – философии, психологии, феноменологии, нейронауки, психофизиологии, лингвистики, метафизики, духовных практик. Каждая из перечисленных дисциплин по-своему ставила перед собой задачу приблизиться к ответам на вопросы «Что такое “Я”?» и «Что такое “Я есть”?». И каждая предлагала свои собственные способы обретения человеком этой таинственной «я-естьности» – состояния бытийности, наполняющего жизнь смыслом.

Кроме того, меня весьма интересовала психофизическая проблема, поставленная Декартом, – вопрос взаимоотношения души и тела. Что чем управляет? Являются ли они единым целым, или это две разные субстанции? Существует ли граница, где они взаимодействуют между собой? Чтобы ответить на эти вопросы, я намеревался пересмотреть заново как философскую, так и психофизиологическую точку зрения на душу и тело и объединить их в одну концепцию. Я настолько увлекся этим вопросом, что сменил специальность хирурга, по которой проработал десять лет, на специальность психофизиолога.

В ходе того как я анализировал и сравнивал теории различных древних и современных авторов и применял на практике множество методов управления психикой, способов самоидентификации и достижения непрерывной осознанности, у меня сформировались определенные представления о формировании культуры индивидуального бытия. Человек может жить привычной современной жизнью: ходить на работу, общаться с коллегами, выполнять текущие задачи, читать новости, уделять время семье и т. д. – и при этом во всех ситуациях оставаться собой, ощущать свое единое духовно-телесное «Я» и, используя возможности мозга и нервной системы, благополучно бытийствовать, каждую минуту своей жизни наслаждаясь существованием.

В числе современных методов обретения состояния бытийности одним из самых действенных и полезных я нашел эмбодимент. Эта практика (с английского буквально переводится как «воплощение») используется в западной психологии, психотерапии и коучинге относительно недавно, но с каждым годом все больше завоевывает популярность: только за последние пять лет на Западе об эмбодименте было издано несколько десятков книг и написано несколько сотен статей.

Я не занимаюсь ни психотерапией, ни коучингом. Как я уже написал, моя профессия – врач-психофизиолог. Это значит, что я исследую человеческую психику в ее единстве с мозгом и телом. С точки зрения психофизиологии я проверил метод эмбодимента на себе самом и на группе клиентов-добровольцев. Результаты, которые дала практика эмбодимента, без преувеличения оказались удивительными.

Особенно ощутимый терапевтический эффект эмбодимента я наблюдал при его применении в случаях определенных экзистенциальных проблем (депрессии, кризиса среднего возраста) и расстройств, вызванных влиянием социальной среды (синдрома эмоционального выгорания, тревожного состояния и др.).

Для того чтобы глубже понять механизм эмбодимента, мне пришлось проработать немало специальной литературы и пообщаться с зарубежными коллегами, которые любезно поделились своим опытом. В конце концов мне захотелось систематизировать полученные знания и накопленные наблюдения, а затем и поведать о них широкому кругу читателей, объединив их в рамках одного исследования. Так началась история создания книги о естественно-физиологическом состоянии бытийности и эффективном способе устранения экзистенциальных проблем – эмбодименте.

Сначала я отказался от попытки вывести из нескольких концепций некую усредненную точку зрения. Прежде всего, меня интересовала задача как можно шире охватить тему духовно-телесного бытийствования, изложив мысли простым языком.

Во-первых, для меня было важно понять самому и донести до читателя, как и почему человечество пришло к дефициту бытийности. Для этого во второй главе данной книги я привожу важные исторические факты и описываю некоторые философские идеи, которые, на мой взгляд, значительно повлияли на людей, изменив в них то, что я в этой книге называю настройками мозга.

Во-вторых, я попытался рассмотреть феномен бытийности в свете последних достижений нейробиологии и психофизиологии.

И в-третьих, я хотел максимально приблизить читателя к практике подлинного бытийствования и освоению эффективных способов контроля над этим состоянием, чем, собственно, я и сам занимаюсь на протяжении уже долгого

времени.

По мере накопления положительных результатов практики эмбодимента и в ходе работы над книгой у меня сформировалась определенная система восстановления психики и саморазвития, которую я условно называю наукой бытийности.

Наука бытийности не эзотерическое учение. Она не требует получения углубленных знаний, проведения обряда инициации или долгих лет отшельничества. Чтобы ее понять, достаточно прочитать эту книгу и приучить себя к выполнению предлагаемых упражнений, которые помогают восстановить нормальные психофизиологические параметры.

Чтобы оценить мнение широкой аудитории касательно проблемы бытийности, в течение двух лет я регулярно публиковал на своей странице в «Фейсбуке» посты, в которых осмысливал этот феномен и делился личными впечатлениями, полученными в результате наблюдений и самостоятельного выполнения упражнений из практики эмбодимента. Множество моих друзей и подписчиков (а среди них немало практикующих психологов, психотерапевтов и просто людей, интересующихся психологией и занимающихся различными духовными практиками) читали и комментировали мои заметки, задавали вопросы. Я же получил возможность узнать, насколько актуальна и осознаваема проблема дефицита бытийности и каким образом современные люди ее решают, а также определиться с тем, какие термины, метафоры и формы изложения будут наиболее удобны и приемлемы для читателя.

Все это время я продолжал работать с группой энтузиастов (из числа как непосредственно моих клиентов, так и добровольцев в режиме онлайн), которые выполняли предлагаемые мной упражнения. Техника всех этих упражнений подробно изложена в книге.

Таким образом, настоящую книгу можно рассматривать, с одной стороны, как гид по онтологическим теориям и метафизическим практикам бытийствования, с другой – как сборник действенных методик эмбодимента, восстанавливающих здоровое физиологическое самовосприятие.

Во время работы над книгой я общался с большим количеством заинтересованных и, наоборот, критично настроенных людей на тему обретения

состояния бытийности, и в конце концов они вселили в меня веру, что такая книга действительно нужна. С ее помощью я хотел бы внести свой скромный вклад в просветительскую деятельность. Пусть как можно больше людей увидят и осознают, к какой глобальной экзистенциальной катастрофе движется современное общество, стремительно уходящее от бытийности в небезопасный виртуальный мир, и тоже задумаются над тем, какие существуют эффективные и реальные способы этой катастрофы избежать.

Работая над книгой, я, как мог, старался придерживаться научной объективности, тем не менее в нее вошло много гипотетического, недоказанного, а также моего личного субъективного опыта и эмоций. Это научно-популярная книга для широкого круга читателей. Несмотря на некоторую вольность стиля, надеюсь, она поможет не только ответить на вопросы тех, кто уже занимается бытийными практиками, но и решить определенные экзистенциальные проблемы и, возможно, даже предупредить вероятные последствия бытийного дефицита – так называемые психосоматические заболевания, а в некоторых случаях и избавиться от уже развившихся.

А теперь – к делу.

Глава 1. Реальность и виртуальность

Have you ever had a dream, Neo, that you were so sure was real?

What if you were unable to wake from that dream?

How would you know the difference between the dream world and the real world?

The Matrix[1 - «Случалось ли тебе, Нео, видеть сон, казавшийся реальностью? Что, если бы ты не смог проснуться? Как бы ты узнал, что такое сон, а что действительность?» – «Матрица» (англ.).]

Куда исчезают бесценные мгновения жизни

«Суета сует, все суета!» – говорил мудрый Екклесиаст – он же царь Соломон – о своих неторопливых современниках, ездивших на ослах, почивавших после обеда, меривших день по солнцу и подолгу с упоением молившихся, а порой – как и свойственно многим людям – предававшихся страстям и пустым стремлениям.

Интересно, а что сказал бы царь Соломон, живи он в наши дни? Трудно даже предположить, какую фразу изрек бы великий израильский мудрец, увидев толпы спешащих людей на улицах мегаполисов и бесконечные потоки навязчивой рекламы по телевизору и в Интернете. Возможно, он побледнел бы, всплеснул руками и произнес дрогнувшим голосом что-нибудь вроде этого: «О безрассудные! Что же вы натворили в своем невежестве? Ваш мир утонул в суете – за суетой уже не видно самого бытия!»

Между тем жители современных городов, привыкшие к образу нынешней жизни, нисколько не удивляются такому темпу. Девиз XXI века – «Успеть все!» Именно так! Правда, никто толком не знает, что такое это смутное «все», но в воображаемый список на всякий случай уже внесены те вещи, которые будут произведены и поступят в продажу только лет через пять и о которых сегодня люди не имеют ни малейшего представления. И даже если они не успеют достичь намеченных целей и вообще не верят в свои силы, они все равно помнят, что нельзя сидеть на месте, а надо изо всех сил куда-то торопиться и делать, в конце концов, хоть что-нибудь, а иначе можно отстать от других, оказаться «за бортом» и, что самое ужасающее, прослыть неудачником.

Люди заставляют себя спешить, потому что таково требование времени. Проще говоря – так принято. Они забывают, что на самом деле от природы они неспешны. Но, задав себе ускоренный темп, люди уже не могут остановиться. Они бегут сломя голову к поставленным целям, пытаясь обогнать друг друга. Этот бег изнуряет, он отнимает у жизни драгоценные мгновения, дни, года, но люди успокаивают себя: ничего, это же не навсегда, это временно.

Немногие имеют привычку регулярно отвлекаться от повседневной суеты на такие праздные и кажущиеся бессмысленными занятия, как осознание собственного присутствия в бытии. Часто ли вы встречаете в городе людей, ведущих себя по-детски беззаботно или выглядящих счастливыми и

умиротворенными, как буддистские монахи? Как-то неуместно впадать в детство или заниматься такими вещами, как созерцание бытия, когда в час пик едешь по эскалатору метро, общаясь при этом по «Вайберу», или когда сидишь на совещании в кабинете начальника и ожидаешь его вопроса, с ужасом понимая, что не успел подготовить отчет. Вот почему у многих людей такой хмурый, задумчивый, напряженный вид.

А вечером, когда возвращаешься домой, на эти занятия времени тоже как-то не хватает, его забирают быт и привычные дела – телевизор, Интернет, хобби… Остается ночь, но ночью сознание занято снами.

Стоп! Когда же в таком случае жить, наслаждаться своим существованием и радоваться удивительной возможности присутствовать в бытии?

«Все это будет, но позже, не сейчас – такие мысли клубятся смутной дымкой на границе сознания и подсознания, – вот закончу учебу, дождусь отпуска, выйду на пенсию и тогда уж точно займусь собой! Честное слово!» Но после учебы, во время отпуска, с выходом на пенсию суета и беспокойство ни на минуту не прекращаются. Для них тут же находятся новые поводы, ведь остается еще так много того «архиважного» и «сверхнужного», что надо доделать, достать, додумать, договорить, досмотреть…

Всегда ли люди были такими суетными, озабоченными? Неужели такова наша странная и печальная судьба – безостановочно и безрассудно мчаться к иллюзорным целям, откладывая реальную жизнь на потом?

Душа и общество

Давайте-ка на минуту перенесемся в далекое прошлое человечества, в бронзовый век, к нашим древним предкам-язычникам, которых в той же мере можно считать и далекими предками вышеупомянутого царя Соломона.

Вот мои любимые строки из «Атхарваведы» – сборника заклинаний, созданного три с половиной тысячи лет назад индоарийскими жрецами:

Солнце – мой глаз.

Ветер – дыханье.

Воздух – душа.

Земля – мое тело[2 - Атхарваведа (Шаунака): В 3 т. / Пер. с вед. Т. Я. Елизаренковой. – М.: Восточная литература, 2007. – Т. 2.].

Иногда я повторяю это четверостишье вслух, не спеша, вслушиваясь в слова. На меня это действует так же умиротворяюще, как на некоторых людей – чашечка кофе. Идя по улице или остановившись в степи во время велосипедной прогулки, я смотрю вдаль, на плывущие облака и медленно шепчу эти волшебные строки. Они вибрируют благостным ритмом и стелются под ноги невидимым мостиком, по которому сознание переходит на берег бытия. Эти слова вселяют уверенность. Они просто, ясно и точно передают мироощущение древнего человека: я – весь этот мир, я – един с бытием, я и есть бытие. И это не поэтическая аллегория, не греза, не духовная цель, не самовнушение, а просто констатация факта.

Солнце – это мой глаз. Земля – это мое тело. Так древний человек чувствовал мир и себя в нем. Не правда ли, жизнеутверждающе? Попробуйте представить, что вы индоарийский язычник: каково это – ощущать себя великим и бессмертным, как сама Вселенная?

Со времен «Атхарваведы» человечество изменилось. Людей на планете стало во много раз больше, усложнилась мораль, возникли государства со сложным социально-политическим устройством, развились экономика, наука и культура. Современный человек представляется нам куда более прогрессивным, чем его далекий предок. Он расщепил атом, ступил на Луну, опутал планету паутиной Интернета, в несколько раз увеличил среднюю продолжительность жизни и т. д. Это факты, с которыми не поспоришь. Но изменилась ли его душа – то настоящее «Я», которое он обнаруживает внутри себя, когда закрывает глаза и на минуту забывает о суете? Стала ли она другой, более современной?

На этот вопрос я уверенно отвечаю: то, что люди называют душой, осталось прежним. Как бы далеко человек ни уходил от своего первобытного прошлого, как бы ни торопил приближение высокотехнологичного будущего, природа его

души неизменна: она соткана из энергии бытия, а вовсе не из цифр или слов. У нас и наших далеких предков идентичные души. А это значит, что, если на минуту выбросить из головы мысли о текущих делах и посмотреть на мир ясным взглядом, мы увидим те же облака и то же солнце, что видели люди тысячи лет назад. Для того душа и приходит в тело – чтобы увидеть этот мир, потрогать его руками, походить по нему босиком.

Взгляните на младенца: он естественен и ничем не отличается от младенца, рожденного десять тысяч лет назад. Его сознание пока еще ясно, как безоблачное небо. Его душа неразрывно связана с телом. Никакие общественные правила, моральные убеждения, принципы и допущения не имеют над ним власти. В мозге младенца только начинают формироваться нейронные сети, которые в будущем обусловят его поведение, в его мире пока не существует ничего, кроме чистого, как горный хрусталь, бытия. Он не думает, не планирует, не вспоминает, не гордится, не винит себя, не завидует – он просто присутствует. Он – есть.

Что это вообще такое – быть? Бытием обладают или в нем живут? А может, им являются? Задумывались ли вы об этом?

Даже современные философы-онтологи, тесно сотрудничающие с нейробиологами и физиками, до сих пор не могут дать исчерпывающие ответы на эти вопросы, и между тем каждый из нас прекрасно понимает, что такое бытие. Ведь нет ничего проще! Еще до того, как мы выучили первое слово, не научившись толком отделять себя от окружающего мира, мы уже были наделены нервной системой, соединяющей сознание с органами чувств, и это замечательное устройство давало нам возможность воспринимать бытийную реальность с помощью чистого ощущения.

Давайте проверим (вспомним!), как это «работает». Вот простейшее упражнение.

Упражнение 1. Я – есть

Сядьте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Представьте себе, что вы – душа, пришедшая в физический мир из некой

таинственной сферы, в которой живут души, и воплотившаяся в теле. Осознайте это воплощение. Скажите мысленно: «Я – есть». Ощутите тело, которое вы собой наполняете, проникните в него вашим сознанием. Внимательно и максимально тонко сосредоточьтесь на этом ощущении, постарайтесь как можно дольше удержать его, не переключаясь на посторонние мысли, – просто «проживайте» самого себя. Не ждите, что за этим последует, не предугадывайте, не анализируйте состояние, в котором находитесь, не сравнивайте его ни с чем – смотрите на ваши телесные ощущения так, словно воспринимаете их впервые в жизни.

Это упражнение кажется несложным. Тем не менее его можно считать базовым: оно положено в основу других упражнений из практики эмбодимента, которые помогают вернуть состояние бытийности, сделать его привычным. Я рекомендую повторить его несколько раз и в дальнейшем практиковать хотя бы раз в день.

Обратите внимание на следующие моменты:

• как долго вам удалось удерживать внимание на телесных ощущениях;

• как вы оцениваете интенсивность ощущений (яркие, глубокие или, наоборот, поверхностные, зыбкие);

• были ли телесные ощущения приятными.

Задумайтесь, но не спешите давать ответы на приведенные вопросы: вы сможете сделать это в ходе дальнейшей работы над книгой.

Итак, каждый из нас от рождения наделен умением осознавать свою душу и ощущать собственное тело – бытийствовать. Способность воспринимать свое присутствие в бытии – важное свойство здоровой психики и центр ее равновесия. В самом раннем возрасте, когда память еще не содержит знаний о мире, ребенок уже ощущает существование, и эта фиксация присутствия в бытии – исходный пункт его жизни, точка отсчета. Он опирается на ощущение присутствия в мире как на фундамент, и именно на нем будет в дальнейшем выстраивать личность. При определенных настройках ума любой человек способен ощутить легкость и свободу этого изначального младенческого бытийствования.

Если мы прислушаемся к ребенку внутри нас, глаза наши вновь обретут блеск. Если мы не утеряем связи с этим ребенком, не порвется и наша связь с жизнью.

Габриэль Гарсиа Маркес

Духовно-телесная бытийность – тот центр, из которого каждый человек, родившись на свет, растет в мир человеческого общества. И вот как раз с этим непростым процессом «врастания» в общество, в ходе которого нам предстоит забыть о младенческой бытийности, связаны ожидающие нас жизненные трудности.

Стремительно разворачивающийся перед взрослеющим человеком мир общества слишком отличается по своей природе от души. Это словно две абсолютно непохожие друг на друга вселенные. У общества – свои специфические свойства и собственные потребности, часто не совпадающие с потребностями человеческой души. У общества есть язык общения, правила поведения и масса всевозможных понятий, а у души изначально ничего этого нет. Душа человека природна и самодостаточна, ее невозможно ни улучшить, ни ухудшить, а общество искусственно и несовершенно, поэтому нуждается в постоянном изменении, улучшении. Душа не терпит подчинения правилам, а общество построено на верховенстве ограничений и запретов. И, чтобы научиться соответствовать обществу, приспособиться к его правилам, душа должна пожертвовать изначальной свободой, уступить место активно формирующейся личности, дать ей возможность развиться. Сама же душа вынуждена ограничить себя и уйти в тень.

Нет ничего удивительного в том, что душа воспринимает общество как чуждую среду. Практически каждый ребенок чувствует это, поэтому, когда наступает время приспосабливаться к среде, нередко возникают проблемы. Несмотря на быстрое развитие головного мозга в первые годы жизни, заложенную в генах программу познания мира и стремительный процесс формирования нейронных связей, ребенок часто бывает не готов беспрекословно принять правила навязываемой ему игры. Он медлит, сопротивляется, а любая излишняя настойчивость со стороны родителей или воспитателей (представителей общества) вызывает в нем еще большее сопротивление.

Тем не менее, подрастая, приходя в коллектив, большинство детей пытается подавить в себе это сопротивление. Маленький человек понимает, что ему нерезонно идти не в ногу с обществом, бунтовать. И чем глубже ребенок осваивает правила общественной игры, тем больше соглашается с тем, что они разумны.

Конечно, способности к адаптации в обществе у всех людей разные. Они зависят от индивидуальных психофизиологических свойств, темперамента, психотипа и т. д. Некоторые с легкостью становятся органической частью сообщества, принимают его правила, увлеченно вступают в игру. У других с этим бывают серьезные трудности, они не могут вписаться в коллектив, завести друзей, завоевать авторитет. Кое-кто и вовсе не способен к обычному общению. Он боится жертвовать бытийным одиночеством и всячески избегает людей.

Всякое приспособление есть частичная смерть, исчезновение частички индивидуальности.

Зигмунд Фрейд

Тех, кто сторонится общества, называют социопатами, маргиналами, странными. Но даже и они в течение жизни продолжают совершать попытки адаптироваться.

Вот пример.

Ирина У., 29 лет, работает художником. Малообщительна, живет с матерью. В детстве любила подолгу быть одна, могла часами не выходить из комнаты, где большую часть времени занималась рисованием, лепкой из пластилина, разглядыванием картинок и репродукций или просто подолгу сидела у окна. Признается, что панически боялась общения с другими детьми и не помнит ни единого случая, когда играла бы с ровесниками во дворе или школе.

Ирина не аутист, но она крайний интроверт. Ее душа не сумела сформировать вокруг себя достаточно функциональную личность, которая стала бы надежным проводником в общество, зато ей комфортно в одиночестве.

Вплоть до старших классов Ирина ни разу не отвечала у доски. Учителя с разрешения директора делали ей поблажки, и большинство заданий она выполняла письменно. Одноклассники часто посмеивались над Ириной, что воспринималось ею болезненно. Ирина отказывалась ходить в школу, и в старших классах ставился вопрос о переводе ее на индивидуальное обучение, но школьный психолог посоветовала продолжить учебу в классе. Постепенно, с поддержкой со стороны мамы, психолога и учителей Ирина все же адаптировалась к жизни среди ровесников и даже научилась отвечать у доски. У нее появились приятели.

После школы Ирина окончила художественное училище, нашла работу. Однако проблемы не остались в прошлом. Ирина по-прежнему предпочитает одиночество. И все так же, преодолевая психологические трудности, жертвуя комфортом, она настойчиво пытается приспособиться к обществу.

Но какими бы ни были врожденные и приобретенные особенности нашей психики, нам всем здесь жить: общество – среда нашего обитания. Кому-то в нем проще, кому-то труднее, но даже такие крайние интроверты, как Ирина, вынуждены признавать его ценность. Если бы люди отказались социализироваться, общество развалилось бы, и тогда нам пришлось бы поодиночке противостоять силам природы. Человечество снова оказалось бы в далеком доисторическом прошлом, среди дикой природы и хищных зверей. Представьте себе этот мир без науки, технологий, медицинской помощи, образования и культуры, где каждый выживает как может: все блага, с трудом созданные историей, были бы безвозвратно утрачены.

Лично я в такой сценарий абсолютно не верю. Я убежден, что, несмотря на гипотезы футурологов и фантастов-антиутопистов, общество вряд ли развалится. В нем, как и в отдельном человеке, заложен мощный инстинкт самосохранения, который неразрывно связан с биологическим. Именно благодаря возможности объединиться в род, общину когда-то люди сумели пережить ледниковый период и другие катаклизмы, а затем построить цивилизацию. Наши гены хранят память об этом непростом пути, в них заложено уважение к опыту предков. Вот почему любой из нас ощущает едва ли не инстинктивную потребность подстроиться под ритм общества, приспособиться к нему, стать его частью.

Но нельзя не замечать, что для каждого нового поколения эта задача становится все труднее. Стремительно развиваясь, общество перестает учитывать бытийные потребности отдельного человека. Мир действительно становится все более антиутопичным. Правила общественной игры усложняются, и современным людям приходится приспосабливаться к ним практически на бегу. Это серьезнейшее испытание для нервной системы и всего организма и чревато последствиями для здоровья.

Как ни странно звучит, человеку в этом мире в буквальном смысле некогда быть. Он просто-напросто забыл, как это делается, утратил навыки. Ни образование, ни культура не способствуют тому, чтобы он научился этому снова. Мысли о том, что надо непременно успеть, вытеснили из его жизни бытийность. С утра до вечера он обязан неотступно играть роль, отведенную обществом, он заложник данной роли, и в этом его драматизм.

Я часто имею дело с людьми, страдающими тревожными расстройствами, паническими атаками, неврозами, экзистенциальным кризисом. Эти состояния развиваются из-за слишком высокого темпа жизни, частых стрессов, безуспешных попыток контролировать события, профессионального выгорания, психологических травм, утраты смысла жизни и, конечно, разрыва связи между душой и телом, отсутствия привычки фиксировать свое присутствие в бытии. Когда я рассказываю этим людям о бытийности, о единстве души и тела, объясняю суть практик эмбодимента, то нередко слышу в ответ: «Но ведь это же элементарно!»

Современному человеку действительно кажется, что в любой момент он способен зафиксировать сознанием свою бытийность – ведь это не сложнее, чем ощупать свое тело руками: вот же он, я, – я это чувствую. Проблема в том, что он никогда не делает этого. На него наложено колдовство, но он все откладывает и откладывает момент избавления, и это особо тяжелая и опасная разновидность прокрастинации. Глубоко в душе человек чувствует, что с ним что-то не так, ищет способы изменить свою жизнь, но даже если он и попытается вынырнуть на миг в реальность, то лишь для того, чтобы, вдохнув полной грудью воздуха бытия, тут же забыть о себе и снова с головой погрузиться в суету виртуального мира.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

«Случалось ли тебе, Нео, видеть сон, казавшийся реальностью? Что, если бы ты не смог проснуться? Как бы ты узнал, что такое сон, а что действительность?» – «Матрица» (англ.).

2

Атхарваведа (Шаунака): В 3 т. / Пер. с вед. Т. Я. Елизаренковой. – М.: Восточная литература, 2007. – Т. 2.

Купить: https://tellnovel.com/ru/solov-ev_aleksandr/zhizn-v-kayf-instrukciya-kotoruyu-vy-dolzhny-byli-poluchit-pri-rozhdenii

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить