

Алексей Танасиенко

Присутствие: искусство жить аутентично

Жизнь — это то, что происходит с тобой, пока ты строишь другие планы.

Джон Леннон

Что есть «присутствие»? Что скрывается за этим словом, когда мы подразумеваем нечто большее, чем просто физическое местонахождение? Если говорить о сфере психологических и духовных практик, то оказывается, что термин «присутствие» просто «пропитан» эзотерическим смыслом, нюансами значения, неочевидными для современного человека. Разумеется, мы говорим о человеке, далеком от эзотерических концепций и мистических исканий, о человеке, ориентированном на современный прагматический уклад жизни, на бизнес, реалии своей профессиональной деятельности. Попробуем дать пояснения, ориентированные на такого человека, не знакомого с древними духовными практиками и современными психологическими теориями.

Иногда при объяснении сложных понятий и концепций бывает полезно отойти от «теорий» и попытаться воспользоваться обычным языком, обыденными примерами из жизни и аналогиями. Давайте попробуем пойти по аналогиям – рассматривая примеры из жизни современного делового человека, то есть сюжеты, иллюстрирующие идею «присутствия», соотнося их с теми или иными практическими ценностями, руководящими нашей повседневной жизнью.

Когда мы присутствуем на собрании, например, акционеров некоторой компании, мы в качестве акционера (если, разумеется, являемся таковым) способны влиять на принимаемые решения путем голосования (поднятия руки, опускания бюллетеня в урну и т.п.). То есть, чтобы повлиять на общее решение, нам необходимо просто поднять руку в определенный момент времени. Если мы этого не сделаем – ничего не произойдет, как бы мы этого не хотели «внутри себя». При этом, оказывается, вовсе не важно, что мы фигурируем в перечне акционеров (присутствуем в списке), не важно, что мы сидим на собрании (присутствуем в зале), не важно, что внутри своей головы мы можем «думать» по поводу решения, которое мы хотели бы принять (присутствуем «на уровне ума»). Важно – просто поднять руку!

Иными словами, недостаточно физического присутствия (присутствия в зале). Недостаточно присутствия в списке. Также недостаточно присутствия «на уровне сознания», то есть, присутствия мысленного, наполненного размышлениями, выводами, оценкой ситуации, в которой мы находимся. Необходимо присутствие, наполненное осознанными действиями, выверенными поступками, адекватными реакциями на развитие ситуации, в которую мы включены.

Иными словами, «качественное присутствие» должно обладать некоторыми существенными признаками, обеспечивающими достижение цели нашего присутствия в зале собрания – оно должно быть осознано, оно не должно быть пассивно, оно должно быть наполнено действиями, адекватными ситуации, или, выражаясь компьютерным жаргоном, должно быть *интерактивно*. Разумеется, всего этого невозможно достичь, если мы не будем *физически* присутствовать в этом зале! Но этого также нельзя достичь, если мы будем *только* физически присутствовать там!

Казалось бы, что в этих соображениях особенного, и зачем нужны столь пространственные рассуждения? Описанная ситуация является достаточно тривиальной, иллюстрирующей некоторые элементарные алгоритмы «правильного поведения» в социуме, то есть некоторые элементарные правила поведения

разумного делового человека в присутственном месте! Ведь человек по природе своей является существом разумным, способным интерактивно взаимодействовать со своим социальным окружением, что эволюционно заложено в природе нашего биологического вида, а также в воспитании и обучении, которое получает человек со дня своего рождения и до вступления во взрослую сознательную жизнь!

Однако, вернемся к нашей аналогии с собранием, чтобы выяснить на более глубоком уровне, достаточно ли наличия этих эволюционных биологических качеств, интеллекта, присущего человеку, как разумному существу, чтобы быть воистину качественно «присутствующим» там, где он находится в силу тех или иных обстоятельств, в том числе – в силу своего сознательного выбора.

Ситуация станет гораздо интереснее, если мы перейдем к рассмотрению слагаемых «качественного присутствия» не просто участника собрания, а *председательствующего*, руководящего ходом собрания, или *докладчика*, кровно заинтересованного в принятии на собрании некоторого важного для него решения.

«Присутствие» председателя или докладчика многоплановее, чем «присутствие» просто участника собрания. Он не только физически присутствует в зале, не только фигурирует в списке акционеров (участников собрания), не только воспринимает происходящее (видит, слышит, ощущает) и анализирует воспринятое интеллектуально, не только поведенчески реагирует на происходящее, поднимая руку во время голосования или совершая иные действия, но он также *взаимодействует* с залом во время своего выступления, устанавливая отношения с аудиторией.

Разумеется, мы здесь говорим не о таком председателе или докладчике, который спит в президиуме (реально или в переносном смысле), или погруженный внутрь себя скучно и монотонно зачитывает текст доклада по бумажке, а о таком, который во время выступления демонстрирует «качественное присутствие», реально привнося в него свою индивидуальную харизму, демонстрируя личный имидж, лидерство, «чувство хозяина», наполняя свое присутствие личной энергетикой, «зажигающей» людей, создавая «новую реальность» вокруг себя.

Мы видим, что «присутствие» у такого человека складывается из гораздо *большого* числа составляющих, чем это имеет место в случае простого участника собрания. Очевидно, что роль спикера предполагает гораздо *большую* личную вовлеченность в процесс или более глубокую погруженность в «присутствие», чем роль рядового участника.

«К чему эти все рассуждения?», – может подумать нетерпеливый читатель: «все так долго, скрупулезно и сверхподробно разжевывается, нет уже и сил читать дальше! Какое это имеет отношение ко мне и моей ситуации?» Что ж, если вам уже надоели абстрактные рассуждения, просто представьте себе – на минутку вообразите, что описанное есть аналогия ВАШЕЙ собственной жизни. И тогда многое из описанного увидится вами с совершенно иной перспективы!

Мысленно раздвиньте стены описанного нами воображаемого зала собраний до размеров ВСЕГО МИРА, в котором вы живете! И подумайте о себе и своей роли в этом мире. Кем Вы являетесь в своей собственной жизни? Слушателем или докладчиком? Активным деятелем или пассивным наблюдателем течения событий ВАШЕЙ жизни? Насколько Вы вовлечены в процесс, насколько присутствуете и творите свое настоящее, а, следовательно, и будущее?

Просто задумайтесь на минуту кто Вы сегодня, сейчас...? А как поступали вчера при тех или иных обстоятельствах – беседе с родственниками, любимыми, на работе, в других местах? Всегда ли вы активно включены в процессы, происходящие вокруг? Они (эти процессы) влияют на вас, или вы на них? А может, вы вовсе не включены в эти процессы, и они происходят как бы сами по себе, без учета ваших желаний, выгод, целей поставленных вами перед собой?

Кстати, всех ли своих целей вы достигаете? Добиваетесь ли их достижения энергично, адекватно реагируя на «аудиторию собрания» и «повестку дня», или зачастую ваши цели «проходят мимо» вас?

Мы часто сами того не замечая «проживаем» чужую жизнь. Мы обсуждаем чужие проблемы, переживаем по поводу событий у других людей. Чужие проблемы – наше спасение! Мы убегаем в чужие проблемы от собственных. Ведь чужие проблемы так приятно решать! Можно что-то посоветовать, посочувствовать, подбодрить, обсудить. А делать все придется другому... А когда нас «достают» уже наши проблемы – мы не хотим их решать, потому что это надо ДЕЛАТЬ. Не болтать, а ДЕЛАТЬ. А пока мы ругаем жизнь, она проходит мимо. И за этой суетой часто не замечаем, что вместо всей полноты своей собственной жизни проживаем осколки чужих...

Живете ли вы своей жизнью? Присутствуете ли в ней? Или вы пытаетесь подстроиться под кого-то, под чью-то жизнь, наполняя свою жизнь суррогатными, чужими ценностями, отходя от своей судьбы и предназначения, которое, как правило, лежит в том, что нам «По-душе» и следование которому – наполняет нашу жизнь смыслом, красками, удовольствием, успехом и любовью. Или мы хотим казаться лучше, чем мы есть на самом деле (с чьей только точки зрения?), выглядеть в чьих-то глазах выше, краше, достойнее. И так увлекаемся, что теряем связь с самим собой, со своей сутью? Недаром, «суть» и «присутствие» – однокоренные слова. Ведь, «присутствие» означает – быть «при-сути».

Как добраться до своей сути? Как научиться жить не на «поверхностном плане» – не на уровне постоянно «думающего» ума, а на глубине – познакомившись со своим истинным «Я»? Как жить аутентично, достигая соединенности с собой, а значит, с Божественной искрой, духовной реальностью, живущей в глубине сердца? Как быть «здесь и сейчас», не «выходить из себя», а оставаться внутри – у своих глубинных истоков?

По мнению Л. Витгенштейна: «Если мы слабо чувствуем собственное тело, то тогда слабо и наше Я». Согласно Р. Моссу и его «Мандале бытия», существует центр нашего бытия, и этот центр представляет момент настоящего ("сейчас нашего Я"), который является временем и местом, где наше тело живет и дышит. Наше сознание и наше внимание, однако, могут «путешествовать», входя в объективные и субъективные пространства, которые существуют в ином месте и времени, нежели момент настоящего. Когда наш ум и наши телесные ощущения не пребывают в одном и том же «месте», мы имеем тенденцию меньше присутствовать, быть менее находчивыми и менее способными отвечать на любые внешние воздействия, которые жизнь преподносит нам в каждый момент времени.

В одном из исследований (Nelson & Meyvis) был проведен следующий эксперимент. Его участникам делали массаж в течение 3 минут. Однако одной группе делался массаж с 20-секундным перерывом в середине, в то время как у других был непрерывный сеанс массажа. Как вы думаете, кому массаж понравился больше?

Перед началом исследования многие предсказывали, что непрерывный массаж доставит больше удовольствия, но они оказались неправы. Люди наслаждались массажем с перерывом больше, потому что перерыв "остановил" их привыкание к массажу. Их разум был почти ошарашен, он застыл в недоумении, когда массаж внезапно прервался: «Будет ли массаж продолжаться в следующую секунду или нет?», – и эта внезапно наступившее «замешательство» разума дало более полную свободу восприятия телесных ощущений, «незамутненных» влиянием рассудочного сознания. Непредсказуемость массажа, неизвестность, продолжится ли массаж в следующее мгновение, или нет, *каждую секунду* концентрировали на нем внимание «здесь и сейчас». Человек, получающий прерывистый массаж, старался каждый момент времени не упустить получаемые ощущения и полностью «присутствовать» в этих ощущениях. И это придавало ощущениям гораздо большую яркость, свежесть и новизну.

Наш разум – это любые мысли, присутствующие в нас, которые уменьшают нашу полноту чувственного восприятия и нашу свободу действовать подлинно. Каждая мысль, которую мы имеем о будущем, прошлом, о себе или других, создает физиологический отклик и формирует внутреннее состояние. Это состояние обычно отдаляет нас от понимания собственной сути, понимания, что наш разум – это не все, что мы есть. Разум несет чрезвычайно важную функцию в нашей жизни, однако именно он заслоняет от нас нашу самость, наше истинное «Я» и скрытые в нас возможности, находящиеся за пределами нашего интеллекта. Но мы способны познать эти возможности, способны достичь этого знания. На самом деле все мы потенциально обладаем этим знанием, потому что у нас потенциально есть доступ к энергии, благодаря которой мы способны войти в контакт со своим глубинным «Я». И этой энергией является энергия присутствия в настоящем.

Состояние присутствия является базовым состоянием во многих восточных единоборствах, даосских практиках самосовершенствования, в цигун, у-шу и т.п. В это состояние рекомендуется входить спортсменам (не только мастерам у-шу и других восточных единоборств, но практикующим любые, в том числе современные европейские виды спорта) перед началом спортивных соревнований, независимо от вида спорта, которым они занимаются. Оказалось, что решения многих проблем, над которыми бьются современные спортивные специалисты, можно найти, если обратиться к многовековому наследию культуры цигун и у-шу. Использование техник присутствия, иногда называемых «энергетическим фитнесом», помогает не только поддерживать высокие спортивные достижения, но и здоровье человека, красоту, сохранять молодость, усилить сексуальную привлекательность женщины, укрепить мужскую силу.

Это воистину могучая энергия, способная много принести в нашу повседневную жизнь. Обладая этой энергией, мы способны достичь нового уровня жизни и личной эффективности в реализации поставленных целей во взаимодействии с миром и людьми в универсальном смысле. Мы способны повысить свое мастерство в самых разных областях, где нам необходимо проявить «чувство хозяина»: от деловой и профессиональной сферы, бизнеса (переговоры, коммерческие продажи и т.д.), и до повышения эффективности в личной жизни, совершенствовании личной харизмы, удачливости, внешней привлекательности, здоровья и прочих жизненных качеств и навыков, предполагающих принесение в настоящее гармонии, полноты чувственного восприятия и свободы действовать подлинно – вплоть до интимных отношений и секса (если вас, к примеру, интересует повышение личной эффективности в практиках соблазнения, Пикапе, Тантре и т.п.)

Как сказано в известном «Правиле Присутствия», миллионами экземпляров растиражированном в Интернет: «Мы живем *здесь и сейчас*. Прошлого нет, потому что каждую следующую секунду наступает *настоящее*. Будущего нет, потому что его еще нет. Привязанность к прошлому приводит к депрессии, озабоченность будущим порождает тревогу. Пока мы живем *настоящим*, **МЫ НАСТОЯЩИЕ**. А значит, есть повод порадоваться»