

Введение

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ТВОРЧЕСКИЙ ПУТЬ



В сегодняшней спешке мы все слишком много думаем, слишком много ищем, слишком многого хотим и забываем о радости того, чтобы просто быть.

Эхарт Толле «Новая земля»



Много лет назад один человек пришел в мою студию на платные занятия. Это был в высшей степени успешный предприниматель, который с материальной точки зрения добился всего. Как только я открыла ему дверь, он скептически высказался о моих уроках, предположив, что они окажутся пустой тратой времени.

— Как вы чувствуете себя сейчас, когда вам предстоит попробовать этот новый опыт? — спросила я его.

Через несколько секунд Сэм ответил:

— Понятия не имею, как я себя чувствую.

Он был так занят путешествиями, переговорами и достижением своих целей, что стал совершенно глухим к своим чувствам.

— Я понимаю, что успех не приносит мне счастья, — сказал он.

Хотя все в его окружении восхищались им и считали успешным, внутренне он был несчастен. Я почувствовала, что он потерял связь со своей интуицией.

Я пригласила его пройти в студию и оставить ожидания за дверью. Мы начали с упражнения по «оставлению следа». Сэм выражал разочарование и недоверие. Впервые за долгое время он занимался тем, в чем не был экспертом. Он по-прежнему относился к процессу скептически.

В течение следующих двух недель мы начали вместе исследовать творческий процесс, знакомясь с практиками осознанности, ведения дневника, йоги и творческими упражнениями. Во время одной из встреч на третьей неделе я увидела одну из самых драматичных перемен в человеке за все годы, что я преподаю. Когда Сэм выполнял одно из творческих упражнений, по его щекам покатались слезы, и его творческая энергия потекла свободно. В это мгновение я увидела его радость. Осторожные линии, которые он проводил на предыдущих неделях, стали сложными, уверенными и непринужденными. Он стал любопытным и заинтересованным. Он погрузился в процесс игры. Вместо того чтобы просто обдумывать идеи, он непосредственно *переживал* эмоции и ощущения.

С этого дня Сэм начал понимать разницу между непосредственным опытом и идеей «внимания в настоящем моменте». Вместо того чтобы стремиться к какому-то будущему или размышлять о прошлом, как он это делал раньше, он начал погружаться в настоящий момент и ощущать его. Он начал принимать решения, которые оставляли ему время для практики, игры, для того чтобы выйти из бесконечной гонки и жить сейчас. Вдохновленный и энергичный, он продолжал исследовать искусство, движение и осознанность, и его непосредственный опыт стал распространяться на другие области его жизни.

Многие из нас могут узнать в истории Сэма собственные черты. Когда вы смотрите на свою жизнь, чувствуете ли вы, что она складывается так, как вы хотите? Или вам отчаянно не хватает смысла, связей с другими, любви, благополучия? Может быть, вы чувствуете себя обескураженным, встревоженным, испытываете стресс, страдаете от боли, депрессии или болезни? Вы столкнулись с какими-то трудностями или проблемами, с которыми не можете справиться? Вы одурманиваете себя зависимостью от еды, напитков, вашего телефона, интернета, постоянной занятости, секса, работы, давления на себя, стремления к чему-то,

конкуренции с другими или чем-то еще, что дает вам возможность забыть? Так многие из нас застряли в привычной колее, отталкивая от себя все остальное, живя без контакта со своими чувствами, реагируя, а не действуя, и чувствуя себя опустошенными.

Я работала со многими успешными людьми, которые чувствуют себя несчастными. Они подчиняются социальным ожиданиям, следуют чужим инструкциям о том, как должны жить. Как и многие из нас, они сфокусированы на внешнем, ищут ответы «снаружи»: в книгах и курсах, в мнениях лидеров, семьи, учителей и друзей. Тем временем они понятия не имеют, кто они.

Но есть и другой путь. Он начинается с путешествия внутрь — с исследования себя, с того, чтобы видеть вещи такими, какие они есть, и посвятить себя присутствию в своей жизни, как будто это действительно имеет значение, как будто это самое важное, что вы можете делать. Это требует осознанности, которая появляется, когда вы перестаете двигаться по жизни на автопилоте. Именно это я называю «творческим путем». Это путешествие к открытию радости присутствия. Потому что радость можно ощущать только в настоящем моменте, для этого нужно замедлиться и настроиться на непосредственный опыт, взаимодействовать с настоящим моментом, погружаться в него, быть внимательным, бодрствующим, осознанным, быть с происходящим, каким бы оно ни было.

Кто вы теперь в самой глубине души? Что приносит вам радость? Что имеет для вас значение? Понимание этого — суть нашей работы, и она требует самосострадания, верности своему делу, осмысленности, это самое важное. Только когда вы будете действовать от своего сердца, пробуждая креативность и вовлекая творческую энергию и самосострадание, вы сможете любить других. И тогда мы вместе сможем наслаждаться взаимозависимым, взаимосвязанным, объединяющим всех способом существовать в этом мире.

ОСОЗНАННАЯ ЖИЗНЬ НА ТВОРЧЕСКОМ ПУТИ

Единственное место, где вы можете в полной мере проживать жизнь, — это настоящий момент. Прошлое уже прошло, и размышления о нем ведут к сожалениям, к мыслям о том, что мы могли сделать, должны были сделать, хотели бы сделать, к воспоминаниям о том, что

нам нравится и не нравится, к желанию больше испытывать того, что нам нравится, и избегать того, что нам не нравится. Этот процесс вспоминания прошлого мешает нам *непосредственно воспринимать* мир, что возможно только в настоящем. Мысли о прошлом крадут у нас настоящее. С другой стороны, будущее еще не наступило. Фокусирование исключительно на грядущем — будь то планирование, надежды, предчувствия, устремления, беспокойство или страх перед неизвестным — может привести к потере контакта с жизнью, которую мы проживаем сейчас, и снова лишит возможности жить в каждом моменте.

Эта возможность сохранять осознанность, пробуждаться к жизни в настоящем моменте с принятием и самосостраданием, без осуждения или попыток все изменить и называется «осознанностью». *Практика осознанности* подразумевает умение замечать, когда мы думаем о прошлом и будущем, и снова возвращать внимание к настоящему моменту, к тому, чтобы видеть, слышать, чують, ощущать на вкус, касаться, воспринимать телесные ощущения, эмоции и мысли, которые присутствуют именно сейчас.

Как начать жить осознанно? Начать обращать внимание на телесные ощущения, эмоции, мысли, наши чувства, а также визуальный язык искусства — все это способы практиковать осознанность, практики, описанные далее на этих страницах. «Творческий путь к осознанности» проведет вас по девятинедельной программе под названием «Самовыражение, основанное на осознанности» (*Mindfulness-based Self-Expression — MBSE*), нацеленной на то, чтобы пробуждать озарения, возвращать осознанность и самосострадание, питать вашу креативность. Программа MBSE, вдохновленная классической программой MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction — «Снижение стресса, основанное на осознанности»*) Джона Кабат-Зинна, сочетает традиционные практики осознанности с творческими экспериментами, которые помогут вам направить осознанность на настоящий момент.

Погружаясь в творческие упражнения, мы играем и переживаем приключения, углубляя нашу связь с непосредственным опытом, непосредственными переживаниями. С каждым мгновением мы становимся все более и более живыми. На самом деле креативность — один из ключей к тому, чтобы жить осмысленной и полной жизнью. Когда наша творческая энергия свободно течет, мы обретаем способность творить, преодолевать трудности и непринужденно реагировать на происходящее. Мы укрепляем стойкость и доверие, идем на риски, испытываем

любопытство и вовлекаемся в игру. Когда творческие импульсы блокируются, мы чувствуем себя ограниченными в самой нашей сути, в наших идеях, решениях и эффективности. Мы застреваем в старых привычках, косности и страхе.

Мы рождаемся со способностью выражать себя и общаться на языке слов, визуальных образов, музыки и тела. Но в современной западной культуре словесный язык — язык мышления и идей — имеет тенденцию вытеснять язык тела (слух, вкус, эмоции и ощущения). MBSE использует простые упражнения из мира визуальных искусств, которые пробуждают творческие способности, таящиеся внутри каждого из нас. Когда мы обращаемся к языку внутреннего знания, то перестаем слушать осуждающие голоса, идущие изнутри нас или извне. Мы соединяемся с нашим внутренним существом — нашей человечностью — и со всем тем, что приносит нам радость.

Исцеление через искусство — это древняя практика, которая укоренена во многих традициях, от майя доколумбовых времен до египтян, африканцев и индийцев. Эти культуры использовали рисование и скульптуру как средство рассказывания историй, записывания исторических событий, обмена идеями и выражения связи с сушей и океаном, с природой и животными.

MBSE только для художников? Совершенно точно нет! Вам не понадобится навыков или опыта рисования. Все, что вам нужно, — эта книга, ручка или карандаш, тетрадь или блокнот для дневника и несколько (обычно самых простых) инструментов для рисования, — а также время и готовность начать. Просто погрузитесь в практику и оставайтесь открытыми к возможностям визуально выражать свою жизнь.

Прорабатывая программу «Самовыражения, основанного на осознанности», представленную в этой книге, вы снова и снова будете сосредотачиваться на выполнении следующих действий:

- ▶ присутствовать в настоящем моменте;
- ▶ дышать и ощущать свое тело;
- ▶ наблюдать за мыслями;
- ▶ различать мысли, эмоции и ощущения;
- ▶ осознавать ваши привычные склонности, изучать их с доброжелательностью и любопытством;

- ▶ доверять процессу «незнания» и учиться смотреть на все «взглядом новичка»;
- ▶ отпускать стремление все контролировать, добиваясь, чтобы все происходило каким-то конкретным образом;
- ▶ принимать тот факт, что ошибки — это творческие возможности, и в искусстве, и в жизни;
- ▶ учиться отпускать прошлое и доверять возможностям создания нового;
- ▶ отвечать на происходящее с заботой и вниманием, вместо того чтобы выдавать привычные реакции;
- ▶ расширять свою осознанность и более полно переживать каждое мгновение;
- ▶ оставаться открытым к уязвимости и всему, что происходит;
- ▶ общаться с собой и с другими спонтанным и естественным образом;
- ▶ присутствовать, когда вы говорите и слушаете;
- ▶ открывать пути к собственной уникальной творческой сущности;
- ▶ просто присутствовать во всем, что вы переживаете;
- ▶ быть добрым;
- ▶ сострадательно заботиться о себе.

У этой программы нет конкретной цели. Обратите внимание, что это не психотерапия. Скорее это путешествие, попытка стать себе другом и выразить себя, — путь, который начинается с первого вдоха, с первого шага, с первой линии на бумаге, — практика на всю жизнь, которую вы начинаете заново каждое мгновение.

МОЯ ИСТОРИЯ

Мое путешествие с MBSE началось на цветочной ферме в Южной Африке, когда мне было четыре года.

Цветочная ферма моей семьи называлась «Шамбала» (простая человеческая доброта). С самого начала меня окружали красота и глу-

бокое осознание неизмеримых страданий человечества. Отец создал «Шамбалу» не только как ферму, где росли гладиолусы и гвоздики, но и как центр изучения восточной философии. Во всю длину нашего дома тянулась веранда, а четыре восхитительных платана образовывали купол над ней. Когда в листьях звучала музыка ветра, я обычно сидела на веранде с отцом, узнавая от него о дыхании и медитации.

Отец учил меня закрывать глаза и ощущать дыхание в теле. Я чувствовала, как мой живот поднимается, когда я вдыхаю, а затем, когда выдыхаю, возвращается в исходное положение. Я училась обращать внимание на дыхание, не пытаюсь изменить его каким-либо образом. Отец мог мягко спросить меня, не оказывается ли вдох длиннее выдоха. Выдыхая, мы представляли, что посылаем любящую доброту всему окружающему миру: цветам, деревьям, животным, рекам, нашей семье и друзьям. А на вдохе мы принимали их любовь и доброту.

Затем папа приглашал меня послушать пение птиц. Мы молча слушали их пятнадцать минут. Открыв глаза, еще некоторое время молчали, а затем обсуждали этот опыт. Однажды я протянула руку к мелкам, которые лежали рядом, и начала изображать ощущения и оттенки того, как мы слушали и говорили. Папа тихо наблюдал за тем, как я рисую, не пытаюсь что-то оценивать или объяснять. Он поощрял меня разговаривать о процессе рисования, о его смысле, о том, как ощущается пение птиц. Я помню, что чувствовала себя счастливой, когда мы в тишине проводили время вместе. Мы разделяли тишину и покой, все, что мы слушали и говорили, любопытство, восхищение и радость. Я ощущала глубокое умиротворение и благодарность.

А потом мы снова закрывали глаза, на этот раз обращая внимание на то, как листья шуршат на ветру. Я ощущала ветерок на своих щеках, проникаясь музыкой листьев. Они танцевали на ветру, и все танцевало вместе с ними.

Когда мне было шесть лет, все бутоны на нашей ферме завяли. Это сильно встревожило моих родителей. Цветы нужно было экспортировать в Англию, и это был наш единственный источник дохода. Из Лондона, чтобы проверить почву, прилетел мистер Браун. Он прошелся по ферме и через некоторое время вернулся на веранду. Почву поразила редкая и неизлечимая болезнь, сообщил он. Сделать ничего нельзя. Моим родителям придется продать ферму. Папа в молчании склонил голову, и мистер Браун вышел. Мама начала невольно всхлипывать. У нас не было денег, не было сбережений. Все было вложено в этот участок.

Папа позвал на веранду моего четырехлетнего брата Ричарда и меня. Я никогда не видела маму такой расстроенной, а папа был погружен в глубокую печаль. Мы с братом в страхе держались друг за друга.

К нашему удивлению, папа поднял глаза и велел мне надеть мое любимое праздничное платье, белое с розовым бантом. Ричарду он сказал надеть шорты цвета хаки и белую рубашку. Он попросил маму вытереть слезы и надеть розовый костюм с жемчужными пуговицами, который она не надевала уже давно. Когда мы вернулись на веранду в нашей самой нарядной одежде, папа объявил, что мы поужинаем в «Ламбаде». Это был дорогой ресторан в поселке; раньше мы были там только один раз.

Когда мы заняли места в ресторане, папа попросил нас взяться за руки. Несколько секунд он в тишине смотрел в глаза каждому из нас, а затем мы все сделали то же самое, проникаясь присутствием друг друга. Нас переполняли любовь, страх и печаль, а еще непонимание происходящего. Папа тихо заговорил. Он сказал, что для нас это очень важный момент, который мы всегда будем помнить. «Мы потеряли все, что у нас было. И вас ждет еще много трудных моментов — борьбы, вызовов и потерь. Такова жизнь. Вы будете терять и приобретать. Мы должны помнить, что нужно отмечать потери так же, как и приобретения. Я не знаю, что мы будем делать. Сейчас у меня нет плана. Но я знаю, что нам нужно провести какое-то время в молчании и покое. Мы пересоздадим себя заново, и этот опыт чему-то научит нас», — сказал он.

Мы все обнялись. Любовь будет вести нас. Мы найдем путь. Мы вдохнули этот момент, ощущая потерю, печаль, страх и тревогу — но также веру в то, что все будет хорошо. Эта взаимная поддержка, исполненная любви, давала силу, когда мы начали строить новую жизнь, не зная, что ждет нас дальше.

Хотя в эти мгновения я переживала сильные эмоции, я обрела принятие и умиротворение. Эмоции и ощущения пронизывали мое тело, меняясь с каждой секундой. Глядя назад, я понимаю, что часы, проведенные в медитации на веранде, и упражнения по осознанию дыхания, которым научил меня папа, помогли мне преодолеть ухабистый путь.

Вскоре после того вечера моя учительница начальной школы, миссис Пенни, заметила мою грусть и дала мне несколько листов бумаги. Она попросила меня нарисовать то, как я себя чувствую. Она опустила на колени передо мной, так что мы оказались лицом к лицу. Я посмотрела ей в глаза и осознала, что она сочувствует моему разбитому сердцу. Она была рядом и мягко направляла меня. Это был чудесный преоб-

разующий момент, важный этап, который навсегда изменил мой путь. Я рисовала свою печаль, выражая ее в линиях, фигурах и формах. Рука, в которой я держала мелок, соединялась непосредственно с сердцем, говоря: «Поверь... это изменится». В конце концов все так и случилось.

По мере того как я выросла, моя приверженность этим практикам углублялась. Я разработала упражнения, которые позволяли рассматривать и исследовать новое, находить пути решения проблем, высвобождать свои чувства, обретать ясность ума в период трудностей и потерь, чтобы в полной мере присутствовать в своей жизни. Я начала учить этим упражнениям других в нашем общественном центре, и количество учеников росло: среди них были и дети, и взрослые с самыми разными жизненными историями. В течение всей моей жизни программа развивалась, вбирая в себя опыт многих традиций и учителей — от моего отца, который разговаривал со мной на веранде, до Далай-ламы, Джона Кабат-Зинна, Шерон Зальцберг, Пемы Чодрон, Экхарта Толле, Тит Нат Хана, Кришнамурти, Алисы Бейли, индийских гуру, мастеров йоги, «Шамбала: Священный путь воина» Чогьяма Трунгпы Ринпоче, «Бхагавадгиты», Ветхого и Нового Завета. Она тесно переплелась с моей работой как художника, танцовщицы, учителя йоги, межконфессионального священника и духовного наставника.

В 2003 году я прошла программу Джона Кабат-Зинна «Снижение стресса, основанное на осознанности» (MBSR). Мне показалось совершенно естественным соединить учения, которыми я делилась с другими уже в течение тридцати лет, с блестящим курсом, который разработал Джон. Так возникла программа обучения творческому самовыражению, основанному на осознанности. С тех пор я преподавала MBSR тысячам участников по всему миру и увидела преобразующие результаты вне зависимости от возраста, пола, религии, образования, национальности, профессии и материального достатка учеников. Они называли курс «наполняющим энергией», «невероятным опытом», «опытом, который изменил всю жизнь и всегда будет с ними».

ПОЧЕМУ РИСОВАНИЕ?

Проходя курс MBSE, вы можете заметить, что многие из упражнений включают в себя рисование. Почему? И как оно связано с осознанностью?