

С. М. НЕАПОЛИТАНСКИЙ

ОСОЗНАННОСТЬ

ВКУС ЖИЗНИ



Сергей Михайлович Неаполитанский

Осознанность. Вкус жизни.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74260851

Осознанность. Вкус жизни:

ISBN 978-5-87383-193-8

Аннотация

Эта книга для людей, у которых есть все, кроме ощущения, что они действительно живут.

Задачи, решения, разговоры сменяют друг друга, и ощущение присутствия постепенно растворяется. Внимание рассеивается, внутренний шум усиливается, жизнь проходит как будто во сне.

Эта книга посвящена возвращению внимания – главного ресурса осознанности, ясности и созидательности.

В ней собраны простые рекомендации и практики, которые помогают глубже почувствовать вкус жизни.

Содержание

Введение	6
Момент, который проходит без участия	6
Как возникает автоматизм в повседневности	9
Осознанность как возвращение внимания	12
Три способности: замечать, различать, выбирать	15
Как читать эту книгу: проверка через опыт	18
Первая остановка внимания	20
Часть I. Когда жизнь проходит мимо	22
Глава 1. Вы не здесь	22
1.1. Вы не заметили, как начался день	22
1.2. Как работает автоматизм	27
1.3. Цена автоматизма	33
1.4. Привычка жить в мыслях	38
1.5. Практика: «Замечание момента»	43
Глава 2. Момент, в котором появляется выбор	46
2.1. Пауза между импульсом и действием	46
2.2. Как появляется возможность выбора	50
2.3. Момент, в котором вы видите свою реакцию	54
2.4. Удержание внимания в ситуации	59
2.5. Практика: «Три дыхания»	65
Глава 3. То, что вы не хотели замечать	69

Сергей Неаполитанский

Осознанность

Вкус жизни

© Неаполитанский С. М., 2026

Введение

Момент, который проходит без участия

День начинается, ум пробуждается. Появляются мысли о делах, всплывают задачи, включается привычный ритм. Утро проходит в последовательности действий, которые знакомы до автоматизма. Взгляд скользит по экрану, тело выполняет движения, слова произносятся без задержки. Все происходит правильно, при этом внутри почти нет ощущения, что это действительно проживается.

В течение дня таких моментов становится больше. Разговор проходит, а часть сказанного не удерживается. Дорога занимает время, при этом само движение остается незамеченным. Работа выполняется, и результат появляется, при этом процесс как будто проходит мимо. Внимание постоянно занято чем-то следующим и редко задерживается на том, что уже происходит.

Этот режим воспринимается как нормальный. Он позволяет справляться с задачами и поддерживать темп. При этом в нем есть одна особенность: значительная часть жизни остается без прямого контакта. Она происходит, но не ощущает-

ся полностью.

Иногда это становится заметным. Внезапно возникает чувство, что день прошел быстро и оставил мало следа. События были, разговоры состоялись, действия выполнены, при этом ощущение прожитого остается слабым. В памяти удерживаются отдельные фрагменты, а остальное как будто растворяется.

Такое ощущение не связано с количеством дел или их значимостью. Оно связано с тем, как распределяется внимание. Когда внимание не остается в настоящем моменте, оно не получает времени, чтобы раскрыться. Поэтому опыт не закрепляется в памяти.

В течение дня можно увидеть, как это происходит. Внимание уходит вперед, строит следующий шаг, возвращается к прошлому, разворачивает внутренние линии. Сам настоящий момент остается фоном. В нем есть звук, движение, ощущение тела, присутствие других людей, при этом все это почти не фиксируется.

Если на короткое время остановиться и посмотреть глубже, становится видно, что момент уже наполнен. Есть дыхание, есть контакт с поверхностью, есть пространство вокруг. Эти элементы не требуют создания, они уже присутствуют. Вопрос только в том, остаются ли они в фокусе внимания.

Когда внимание касается настоящего момента и остается с ним хотя бы на несколько секунд, ощущение меняется. Появляется ясность, которая не зависит от внешних условий.

Само действие становится более ощутимым. В этом нет усиления, есть только более точное присутствие.

Такой контакт может возникнуть в любой период дня. В момент, когда вы держите предмет, когда слушаете звук, когда делаете шаг, когда смотрите на человека. Он не требует подготовки и не зависит от ситуации. Он связан только с тем, где находится внимание.

Со временем становится видно, что жизнь не исчезает и не теряется. Она проходит через такие моменты, которые либо остаются без участия, либо проживаются полностью. Разница между этими режимами определяется качеством внимания.

Эта книга начинается с этого простого наблюдения. Уже сейчас в вашем опыте есть момент, который либо проходит без участия, либо может быть замечен. В следующем шаге внимание будет возвращаться к таким моментам и удерживать их немного дольше.

Вопрос: сколько моментов в течение дня вы действительно проживаете, а сколько проходят без участия?

Как возникает автоматизм в повседневности

Повседневная жизнь складывается из повторяющихся действий. Подъем, дорога, работа, разговоры, решения, возвращение домой. Эти элементы повторяются изо дня в день и постепенно образуют устойчивую структуру. Внимание привыкает к этой структуре и начинает опираться на нее.

На уровне тела и психики формируются последовательности, которые запускаются без отдельного решения. Рука тянется к телефону, взгляд скользит по экрану, ответ в разговоре появляется заранее. Эти действия происходят быстро и почти без задержки. Через это возникает ощущение легкости и экономии усилий.

Такой режим выполняет важную функцию. Он снижает нагрузку и позволяет выполнять большое количество задач без постоянного контроля. Благодаря этому можно двигаться быстрее и не перегружать внимание деталями. В этом смысле автоматизм является частью нормального функционирования.

Постепенно он начинает занимать все больше пространства. Внимание все реже включается в отдельные моменты и все чаще следует за готовыми линиями. Действия выполняются, при этом их содержание ощущается слабее. Внутренний процесс ускоряется и заполняет паузы.

Формирование автоматизма связано с повторением. Когда одно и то же действие выполняется много раз, оно становится предсказуемым. Внимание перестает удерживать его полностью и переносит фокус на что-то другое. Через это действие продолжает происходить, а внимание уже занято следующим шагом.

К этому добавляется внутренний поток. Мысли, планы, воспоминания создают дополнительный слой, который сопровождает любое действие. Внимание начинает следовать за этим слоем и удерживает его дольше, чем текущий момент. Через это возникает ощущение непрерывного движения вперед.

Внешняя среда усиливает этот процесс. Быстрые стимулы, смена информации, постоянная доступность задач поддерживают частые переключения. Внимание привыкает к такому ритму и все реже остается с одним элементом достаточно долго.

Со временем автоматизм становится фоном. Он не ощущается как отдельный процесс и воспринимается как естественное состояние. Через это теряется различие между действием, которое проживается, и действием, которое выполняется без участия.

Если пристальнее посмотреть на любой эпизод дня, можно увидеть, как это происходит. Действие начинается, внимание удерживает его короткое время, затем появляется следующая линия событий, и внимание переходит к ней.

Предыдущее действие продолжается, при этом оно уже не находится в центре восприятия.

Это не является ошибкой или проблемой, которую нужно устранять. Это способ, с помощью которого система работает и распределяет ресурсы. При этом в нем есть ограничение: значительная часть опыта остается вне внимания.

Когда это становится заметным, появляется возможность изменить соотношение. Внимание может возвращаться к действию и удерживать его немного дольше. Это не отменяет автоматизм, при этом добавляет к нему слой осознанного участия.

Такое возвращение не требует изменения внешних условий. Оно происходит внутри уже существующего процесса. Действие остается тем же, при этом его восприятие становится более полным.

Через это автоматизм перестает полностью определять опыт. Он остается как основа, которая поддерживает движение, и дополняется вниманием, которое возвращает контакт с моментом.

Вопрос: какие действия в вашем дне происходят автоматически, и замечаете ли вы сам момент, когда внимание уходит?

Осознанность как возвращение внимания

Слово «осознанность» часто воспринимается как обозначение особого состояния. С ним связывают спокойствие, ясность, устойчивость. Возникает ожидание, что оно должно появиться как результат усилия или практики. В таком представлении внимание направлено на достижение состояния и удержание его как можно дольше.

Если посмотреть глубже, становится видно более простой механизм. Осознанность проявляется в тот момент, когда внимание возвращается к текущему опыту и остается с ним. Нет необходимости создавать особое состояние. Есть уже происходящий момент и есть возможность быть в нем.

Это возвращение происходит очень быстро. Внимание может находиться в мыслях, в планах, в воспоминаниях, и затем на короткое время возвращается к телу, к звуку, к действию. Этот переход почти незаметен, при этом именно он задает качество восприятия.

Осознанность в этом смысле не добавляет ничего нового к содержанию жизни. Она меняет способ контакта с тем, что уже есть. Действие остается тем же, разговор продолжается, дорога занимает то же время, при этом восприятие становится более полным.

Внутри такого контакта внимание удерживает несколько

элементов одновременно. Есть ощущение тела, есть внешняя ситуация, есть движение мысли. Они присутствуют вместе и не вытесняют друг друга. Через это появляется ощущение целостности.

Важно, что осознанность не требует постоянного удержания. Внимание естественным образом движется, теряет контакт и возвращается. Сам факт возвращения уже является проявлением осознанности. Он не требует оценки и не нуждается в закреплении.

Со временем становится заметно, что таких возвращений может быть больше. Внимание быстрее замечает, где оно находится, и легче возвращается к текущему моменту. Через это уменьшается длительность рассеянных состояний.

Осознанность также не связана с содержанием переживания. Она может присутствовать в спокойствии, в напряжении, в ясности, в неопределенности. Важен сам контакт с происходящим, а не его форма.

В повседневной жизни это проявляется очень просто. В какой-то момент вы замечаете дыхание, движение руки, звук вокруг. Этот момент может длиться секунду, при этом он полностью меняет восприятие. Через него появляется ощущение присутствия.

Такие моменты не требуют подготовки. Они возникают в обычных действиях и могут повторяться много раз в течение дня. Через это формируется навык возвращения внимания.

Осознанность перестает восприниматься как отдельная

практика. Она становится способом участия в жизни. Внимание остается в контакте с происходящим и поддерживает ясность.

Через это меняется общее ощущение. Жизнь перестает восприниматься как поток, который проходит мимо. Она становится последовательностью проживаемых моментов, в которых есть содержание и глубина.

Вопрос: замечаете ли вы момент, в котором внимание возвращается к происходящему?

Три способности: замечать, различать, выбирать

Если рассматривать внимательнее, то за всеми практиками, которые будут встречаться дальше, стоит один и тот же набор способностей. Они проявляются в любом моменте и постепенно формируют навык присутствия. Эти способности просты по форме и требуют точности в применении: замечать, различать, выбирать.

Первая способность – замечать. Она связана с тем, чтобы увидеть, что уже происходит. Внимание направляется к текущему опыту и фиксирует его. Это может быть ощущение тела, звук, движение мысли, эмоциональный отклик, действие, которое выполняется в данный момент. Замечание не требует анализа. Это прямой контакт с фактом переживания.

Эта способность часто остается в тени, поскольку внимание привыкает двигаться автоматически. Когда она включается, становится видно, где находится внимание и что именно происходит. Через это появляется возможность работать с опытом более точно.

Вторая способность – различать. Она проявляется в умении видеть разные элементы опыта как отдельные. В одном моменте может присутствовать действие, мысль, ощущение, реакция. Когда внимание различает их, уменьшается смешение и появляется ясность. Мысль остается мыслью, ощущение

ние – ощущением, действие – действием.

Такое различие не требует усилия, при этом требует внимания. Через него становится видно, как возникает реакция, как формируется решение, как внимание переходит от одного элемента к другому. Это создает пространство внутри опыта.

Третья способность – выбирать. Она появляется на основе первых двух. Когда внимание замечает происходящее и различает его элементы, возникает возможность направить действие. Выбор проявляется как небольшое смещение: остаться с текущим действием, сделать паузу, изменить направление, продолжить линию.

Этот выбор не является резким усилием. Он происходит в пределах уже происходящего процесса и опирается на ясность. Через него уменьшается автоматичность и появляется участие.

Эти три способности связаны между собой. Замечание создает контакт, различие дает структуру, выбор задает направление. В любом моменте они могут проявляться вместе или по отдельности.

В повседневной жизни это можно увидеть очень просто. В разговоре замечается слово, различается собственная реакция, выбирается ответ. В работе замечается задача, различаются этапы, выбирается следующий шаг. В сложной ситуации замечается напряжение, различается внутренний процесс, выбирается действие.

Важно, что эти способности уже присутствуют. Они не создаются заново, а становятся более доступными через внимание. В течение книги они будут проявляться в разных формах и постепенно усиливаться.

Через повторение таких действий формируется устойчивый навык. Внимание быстрее замечает происходящее, яснее различает элементы и точнее выбирает направление. Через это меняется качество участия в жизни.

Вопрос: замечаете ли вы момент, в котором возникает возможность выбора?

Как читать эту книгу: проверка через опыт

Эта книга раскрывается через контакт с тем, что уже происходит. Текст задает направление внимания и предлагает простые действия, которые можно выполнить прямо во время чтения. Смысл появляется в моменте, когда внимание соединяется с опытом и удерживает его немного дольше.

Чтение становится частью практики. Несколько абзацев, короткая пауза, возвращение к телу и к тому, что происходит вокруг. Через такой ритм текст перестает быть последовательностью идей и становится способом работы с вниманием.

Полезно выбирать небольшие отрезки и оставаться с ними до появления ясности. В этом процессе внимание может возвращаться к одному и тому же месту несколько раз. Каждое возвращение открывает новый слой, поскольку состояние в этот момент уже другое.

Скорость чтения задается не количеством страниц, а качеством контакта. В один день достаточно одного раздела, в другой – нескольких. Важно удерживать связь с опытом и не перегружать внимание.

Практики встроены в текст и могут выполняться сразу. Они не требуют подготовки и легко переносятся в повседневные действия. Через это книга постепенно переходит в

жизнь и продолжает работать за пределами чтения.

Если в какой-то момент возникает ощущение, что все уже понятно, полезно остановиться и проверить это через опыт. Понимание закрепляется тогда, когда внимание удерживает действие и видит, как оно происходит.

Текст не задает единственно верного способа. Он предлагает направление, которое можно проверить в собственной практике. Через это формируется личный опыт, который становится основой дальнейшего движения.

Чтение может сопровождаться короткими наблюдениями. После раздела можно задать себе один вопрос и посмотреть, как он проявляется в течение дня. Такие вопросы помогают удерживать внимание и возвращают к практике.

Книга не требует особых условий. Она может читаться в привычном ритме, в паузах, в дороге, в конце дня. Важно сохранять контакт с тем, что происходит в момент чтения.

Через такой способ текст становится и источником информации, и пространством для практики. Внимание остается включенным и постепенно меняет способ восприятия.

Вопрос: готовы ли вы читать так, чтобы текст сразу становился частью вашего опыта?

Первая остановка внимания

Перед тем как продолжить чтение, можно сделать очень короткую остановку. Она занимает несколько секунд и уже меняет качество восприятия. В этот момент не требуется ничего добавлять или изменять. Достаточно обратить внимание на то, что уже присутствует.

Почувствуйте тело. Контакт стоп с поверхностью, положение спины, вес рук. Эти ощущения всегда доступны, при этом редко становятся предметом внимания. Когда внимание касается их и удерживается хотя бы на несколько секунд, возникает ощущение устойчивости.

Затем можно заметить дыхание. Вдох, движение воздуха, выдох. Дыхание происходит само и не требует управления. Внимание просто фиксирует его ход и остается с ним короткое время.

После этого расширьте поле. Звуки вокруг, свет, пространство, в котором вы находитесь. Не нужно искать что-то особенное. Достаточно позволить этим элементам быть в поле восприятия.

Обратите внимание на внутренний процесс. Мысли, которые возникают, настроение, общее состояние. Они присутствуют вместе с телом и внешним пространством. Внимание удерживает их без попытки изменить.

Эта остановка не создает нового состояния. Она возвра-

щает контакт с тем, что уже есть. Через это восприятие становится более ясным, а внимание – более собранным.

Теперь можно продолжить чтение. Разница будет едва заметной, при этом она будет влиять на весь процесс. Внимание уже находится в контакте и удерживает его.

Эту остановку можно повторять в течение дня. Она не требует времени и может возникать в любой ситуации. Через такие короткие возвращения формируется устойчивый навык присутствия.

Вопрос: можете ли вы прямо сейчас удержать внимание на том, что происходит, хотя бы несколько секунд?

Часть I. Когда жизнь проходит мимо

Глава 1. Вы не здесь

1.1. Вы не заметили, как начался день

Будильник прозвенел, и рука почти сразу потянулась к телефону. Экран загорелся раньше, чем день успел начаться по-настоящему. Внимание вошло в поток сообщений, коротких уведомлений, чужих фраз, новостей, напоминаний. Несколько минут растворились в этом движении так быстро, что их трудно назвать прожитыми. Они были заняты, заполнены, использованы, но в них почти не было вашего присутствия.

Потом началось обычное утро. Вы встали, дошли до кухни, налили воду или кофе, открыли окно, посмотрели на часы, что-то переложили с места на место. Тело знало порядок действий и спокойно выполняло его без лишнего участия. В это время ум уже ушел дальше: к рабочему разговору, к письму, на которое нужно ответить, к встрече, которую лучше бы перенести, к задаче, которая тянется несколько дней

и все время напоминает о себе. Утро еще продолжалось, и внимание уже жило в будущем дне.

Так проходит не только утро. Так может проходить дорога, разговор, обед, прогулка, вечер рядом с близким человеком. Внешне жизнь продолжается: звучат голоса, меняется свет, тело перемещается в пространстве, руки выполняют привычные движения, лицо отвечает улыбкой или коротким кивком. Внутри постепенно накапливается ощущение слабого участия. Человек присутствует физически, выполняет нужное, отвечает вовремя, поддерживает порядок дел, а сам опыт жизни становится приглушенным, как звук за закрытой дверью.

Автоматизм встроен в саму работу психики. Повторяющиеся действия постепенно переходят в область привычки, чтобы не требовать каждый раз полного усилия внимания. Благодаря этому можно идти знакомой дорогой, завязывать шнурки, чистить зубы, печатать знакомые слова, вести машину по привычному маршруту. Сознанию не нужно заново решать каждое мелкое действие. Такая экономия делает жизнь удобной и устойчивой, и вместе с этим она уменьшает плотность переживания момента.

Иногда это становится заметным задним числом. Вы оказываетесь в нужном месте и не помните сам путь. Вы дочитываете страницу и понимаете, что глаза двигались по строкам, а смысл не задержался. Вы слушаете человека, который говорит о чем-то важном, и вдруг ловите себя на том, что

уже несколько минут готовите ответ или мысленно защищаетесь от его слов. Вы кладете вещь куда-то, а через минуту не можете вспомнить, куда именно. В такие мгновения появляется короткое удивление, в котором становится видно: действие произошло, а участие оказалось минимальным.

Это ощущение быстро растворяется в следующем деле. Нужно собираться, отвечать, идти, решать, покупать, объяснять, успевать. Жизнь не останавливается, и потому пропущенные моменты редко получают внимание. Они не выглядят как потеря. Их невозможно зафиксировать снаружи, и постепенно они складываются в общее чувство, которое трудно назвать, но легко узнать.

День может быть наполнен событиями, и к вечеру в нем остается только усталость. Было много действий, много контактов, много движений, и в памяти остается размытое впечатление. Внутреннее ощущение жизни становится тонким и прерывистым. Это состояние часто объясняется перегрузкой или нехваткой отдыха, и в нем действительно есть усталость. В глубине этого опыта лежит более простая вещь: внимание редко участвует в происходящем.

Внимание всегда где-то находится. Оно может быть в теле, в звуке, в дыхании, в лице другого человека, в вкусе воды, в движении руки. Оно может быть в тревожном сценарии, в старом разговоре, в воображаемом споре, в будущем результате, в непрерывном внутреннем комментарии. Качество жизни меняется вместе с направлением внимания. Ко-

гда оно возвращается к происходящему, момент становится плотнее и яснее. Когда оно удерживается внутри мыслей, внешний мир постепенно превращается в фон.

Эту разницу можно заметить прямо сейчас. Пока вы читаете этот текст, внимание может то входить в смысл, то уходить в свои ассоциации. Одна фраза рождает воспоминание, другая напоминает о нерешенном деле, третья вызывает желание проверить телефон или перескочить дальше. Глаза продолжают читать, и часть сознания уже покинула страницу. Это естественное движение внимания, которое легко увлекается любым следом и незаметно переносит человека из настоящего момента в область размышлений.

Осознанность начинается с мягкого замечания этого движения. Внимание ушло, мысль унесла, тело осталось здесь, а сознание на несколько секунд оказалось в другом месте. Само это замечание уже меняет ситуацию, потому что в нем появляется участие. Человек перестает полностью совпадать с автоматизмом и на короткое время видит его.

В этом коротком видении появляется пространство. В нем еще нет большого решения и окончательного изменения, и уже есть возможность вернуться. Иногда этого достаточно, чтобы иначе услышать фразу, мягче поставить чашку, спокойнее вдохнуть, заметить свет на стене или паузу в разговоре. Эти небольшие изменения почти незаметны со стороны, и они постепенно меняют сам способ проживания жизни.

Для этого не требуется особое состояние, специальная по-

за или заранее созданная тишина. Достаточно на несколько секунд почувствовать, как тело сидит или стоит. Можно заметить вес стоп, прикосновение одежды к коже, температуру воздуха, движение дыхания. Можно услышать ближайший звук и позволить ему быть частью момента. Через эти простые действия внимание снова входит в происходящее.

Попробуйте на мгновение остановиться. Почувствуйте опору под телом. Заметьте положение плеч, лица, рук. Сделайте один обычный вдох и один обычный выдох. Дайте этому моменту быть замеченным. Внимание может снова уйти, и в этот момент уже есть знание, как вернуться.

С каждым таким возвращением меняется качество дня. Утро наполняется ощущением присутствия, дорога становится частью жизни, разговор приобретает глубину, простые действия получают объем. В этих изменениях нет внешнего эффекта, который можно было бы продемонстрировать. Меняется внутреннее ощущение реальности, в котором появляется тот, кто ее проживает.

Первый вопрос, который возникает в этой точке, очень прост: где сейчас ваше внимание. Он не требует ответа словами. Он направляет взгляд на ближайший опыт и возвращает участие в происходящее. В этом движении уже есть начало практики.

Практика присутствия начинается с едва заметного движения внимания, которое вдруг обнаруживает: я здесь. День уже идет, жизнь уже происходит, дыхание уже движется, те-

ло уже касается мира. Этого достаточно для первого шага. Все остальное вырастает из способности снова и снова замечать момент, в котором вы живете.

1.2. Как работает автоматизм

Автоматизм начинается там, где действие становится знакомым. Сначала человек учится, прикладывает усилие, удерживает внимание, следит за последовательностью движений и решений. Потом навык закрепляется, и психика передает его на более тихий уровень управления. То, что раньше требовало сосредоточенности, начинает выполняться почти само. В этом есть большая мудрость организма: он освобождает внимание для нового, сложного, неожиданного.

Когда ребенок учится ходить, каждое движение требует участия всего тела. Нужно удержать равновесие, перенести вес, поставить стопу, снова удержать равновесие, не испугаться падения. Через некоторое время ходьба становится настолько естественной, что человек может идти и думать о чем-то другом. То же самое происходит с речью, письмом, чтением, вождением, работой за компьютером, приготовлением завтрака, привычной дорогой до магазина или офиса. Повторение превращает усилие в навык.

Эта способность делает жизнь возможной. Если бы каждое утро приходилось заново вспоминать, как держать чашку, как закрывать дверь, как выбирать слова, как читать

сообщение, сознание быстро оказалось бы перегруженным. Автоматизм берет на себя огромную часть повседневности и тем самым поддерживает устойчивость жизни. Благодаря ему человек может одновременно жить в мире предметов, людей, дел, маршрутов, правил и обязательств.

Внимание устроено экономно. Оно не любит тратить силы на то, что уже кажется знакомым. Как только ситуация узнается, психика стремится опереться на готовую схему. Знакомая комната воспринимается целиком, без подробного рассматривания каждого предмета. Знакомый человек узнается мгновенно, без анализа черт лица. Знакомая фраза вызывает готовый ответ, иногда быстрее, чем появляется живое понимание того, что именно было сказано. Так работает внутренняя система ускорения.

Эта система полезна, пока она помогает ориентироваться. Она становится источником рассеянности, когда начинает управлять тем, что требует присутствия. Разговор с близким человеком может быть воспринят как привычная ситуация, и тогда вместо живого слушания включается готовая роль. Работа может быть воспринята как повторяющийся набор задач, и тогда взгляд скользит по деталям, которые требуют точности. День может быть воспринят как еще один обычный день, и тогда его уникальность не входит в опыт.

Психика постоянно создает внутренние карты реальности. В них отмечено, что безопасно, что знакомо, что требует реакции, что можно пропустить. Эти карты помогают быст-

ро действовать и снижать неопределенность. Человек редко видит саму реальность в ее свежести. Чаще он встречается с реальностью через уже построенную карту. Он смотрит на комнату и видит «моя кухня», смотрит на человека и видит «мой коллега», слышит фразу и видит в ней старый смысл, закрепленный прежними разговорами.

Автоматизм питается повторением. Чем чаще реакция проявляется одним и тем же образом, тем легче она возникает снова. Если на резкое слово обычно появляется защита, защита включается почти мгновенно. Если на усталость обычно появляется раздражение, раздражение приходит раньше ясного понимания усталости. Если при тревоге рука тянется к телефону, телефон оказывается в руке до того, как человек замечает само беспокойство. Поведение начинает идти по проторенной дорожке.

Такая дорожка не обязательно плохая. Многие привычки поддерживают жизнь: мыть руки, отвечать на письмо, проверять расписание, заботиться о близких, соблюдать порядок, готовить еду, вовремя ложиться спать. Проблема возникает в тот момент, когда привычка перестает быть помощником и становится единственным доступным способом реакции. Тогда человек уже не выбирает, как действовать. Он воспроизводит то, что давно закрепились.

В автоматическом режиме особенно легко теряется тонкость восприятия. Человек перестает замечать первые признаки усталости и понимает ее только тогда, когда сил уже

почти нет. Он не слышит первые оттенки раздражения и замечает гнев в тот момент, когда голос уже стал жестким. Он не улавливает ранний сигнал тревоги и встречается с ней тогда, когда тело уже напряжено. Автоматизм делает внутренние процессы невидимыми до тех пор, пока они не становятся громкими.

Поэтому осознанность начинается с восстановления чувствительности к ранним сигналам. Важна не героическая способность всегда быть собранным, а способность заметить легкое смещение: внимание ушло, тело напряглось, дыхание стало поверхностным, мысль начала повторяться, рука снова потянулась к экрану. Эти маленькие сигналы похожи на едва слышимые звуки в соседней комнате. Чем чаще человек их замечает, тем раньше он возвращается к участию.

Автоматизм любит скорость. Он усиливается там, где жизнь все время подталкивает к следующему действию. Нужно быстрее ответить, быстрее решить, быстрее перейти к новой задаче, быстрее понять, быстрее отреагировать. Скорость создает ощущение эффективности, хотя внутри может накапливаться рассеянность. Человек успевает многое и все меньше чувствует, что именно с ним происходит. Внимание становится разорванным, потому что все время перескакивает к следующему фрагменту.

Осознанность замедляет не внешний темп жизни, а внутреннее слияние с темпом. Можно идти быстро и оставаться в контакте с шагом. Можно работать интенсивно и заме-

чать дыхание. Можно отвечать на сообщение и чувствовать состояние тела. Можно участвовать в сложном разговоре и слышать смысл слов, и различать собственную реакцию на них. Речь идет о возвращении внутреннего наблюдения в обычное действие.

Иногда человеку кажется, что для такого возвращения нужно много времени. На самом деле автоматизм прерывается очень коротким актом замечания. Достаточно одной секунды, чтобы увидеть: я уже раздражаюсь. Достаточно одного вдоха, чтобы почувствовать: я тороплюсь. Достаточно одного взгляда на ладони, чтобы понять: я снова ушел в мысли. Эта секунда не решает всю ситуацию, но она меняет способ участия в ней. Внутри привычной реакции появляется просвет.

Через этот просвет можно увидеть, что автоматизм не является врагом. Он часть человеческой природы, древний механизм выживания, способ экономии сил и поддержания порядка. Его не нужно уничтожать. Его нужно освещать вниманием. Когда привычка становится видимой, она теряет часть своей власти. Она остается доступной, но перестает быть единственным маршрутом. Человек может выбрать прежнее действие уже осознанно или мягко изменить его.

Практика в этой главе проста. В течение дня выберите одно привычное действие, которое обычно происходит само: чистку зубов, первый глоток воды, открывание двери, включение компьютера, дорогу до остановки. Не превращайте его

в особый ритуал. Просто один раз в день проживите это действие с чуть большей точностью. Почувствуйте движение руки, положение тела, поверхность предмета, звук, дыхание, короткую мысль, которая появляется рядом. Важно не сделать действие красивым, а увидеть, как оно происходит.

После этого можно задать себе один вопрос: где в этом действии я обычно исчезаю. Ответ может прийти сразу или не прийти вовсе. Вопрос уже создает нужную настройку. Он учит замечать место, где внимание уходит, а привычка начинает вести процесс сама. Со временем такие точки становятся узнаваемыми. Человек начинает видеть, как автоматизм входит в день, как он берет управление, как он скрывает живое переживание под слоем привычного.

Так появляется первая практическая ясность: жизнь на автопилоте состоит не из больших ошибок, а из множества незамеченных микропереходов. Внимание ушло к мысли, тело продолжило действие, реакция возникла по старому следу, слово было сказано привычным тоном, решение принято из усталости, день проскользнул дальше. Осознанность возвращается тем же путем, через малые моменты. Один замеченный вдох, один почувствованный шаг, одно услышанное слово, одно действие, в котором вы снова присутствуете.

Автоматизм не исчезает после такого наблюдения. Он продолжает работать, и это естественно. Меняется другое: человек начинает видеть его работу. В этом видении появляется спокойная возможность участвовать в собственной

жизни точнее. Повседневность остается той же самой: утро, чашка, дорога, письма, разговоры, усталость, вечер. Но внутри нее постепенно возникает новое качество – способность замечать, что именно происходит сейчас и кто именно в этом участвует.

1.3. Цена автоматизма

Автоматизм делает жизнь устойчивой и предсказуемой, и вместе с этим он постепенно меняет качество переживания. Человек может многое успевать, справляться с задачами, поддерживать порядок, быть включенным во внешние процессы, и при этом внутри накапливается ощущение, которое трудно сразу назвать. В нем есть усталость, размытость, слабая потеря контакта с происходящим. День оказывается заполненным, а прожитым ощущается частично.

Это связано с тем, что внимание не участвует в значительной части опыта. Действия продолжаются, решения принимаются, слова произносятся, а само переживание момента остается приглушенным. Жизнь как будто проходит через человека, оставляя минимальный след. В памяти остаются отдельные фрагменты, и между ними много пустых промежутков, которые трудно восстановить.

Со временем это создает особое ощущение времени. Дни начинают сливаться друг с другом. Неделя проходит быстро, месяц исчезает незаметно, год воспринимается как один

сжатый отрезок. Внутри этого движения почти нет опоры на конкретные прожитые моменты. Человек может вспомнить события, даты, факты, и ему трудно вспомнить само ощущение жизни в этих событиях. Память хранит информацию, и в ней мало живого присутствия.

В автоматическом режиме ослабевает чувствительность к простым вещам. Вкус еды воспринимается поверхностно, звук теряет глубину, тело ощущается фрагментарно. Внимание занято внутренним потоком мыслей, и через этот поток проходит внешний мир. Он остается доступным, и он редко становится объектом непосредственного контакта. Человек видит предметы, слышит слова, выполняет действия, и ощущение реальности становится менее плотным.

Это влияет и на эмоциональную сферу. Чувства возникают и быстро переходят в привычные реакции. Раздражение превращается в резкое слово, тревога – в проверку телефона, усталость – в желание отвлечься. В этих переходах почти нет промежутка, в котором можно заметить само чувство. Оно сразу становится действием. В результате человек чаще имеет дело с последствиями, чем с первичным переживанием.

Постепенно формируется ощущение, что жизнь требует постоянного усилия. Дел много, внимание рассеяно, внутренний ресурс быстро расходуется. Человек может отдыхать, переключаться, менять виды деятельности, и чувство восстановления остается неполным. Внутри сохраняется фоновое напряжение, которое трудно связать с конкретной причиной.

Оно возникает из-за того, что внимание все время распределено и редко собирается в одном месте.

В отношениях автоматизм проявляется особенно ясно. Человек слышит знакомые слова и отвечает знакомым тоном. Он ожидает определенную реакцию и заранее готовится к ней. Он видит в другом человеке привычный образ и взаимодействует с этим образом. В этом процессе теряется свежесть восприятия. Другой человек остается живым и меняющимся, и восприятие продолжает опираться на прошлый опыт. Контакт становится предсказуемым и менее глубоким.

Это не означает, что автоматизм разрушает отношения. Он упрощает их до понятных схем. В них становится меньше неожиданности, меньше внимания к деталям, меньше живого интереса. Разговор может продолжаться долго, и в нем будет мало настоящего слушания. Человек отвечает на собственное представление о словах другого. Между ними остается пространство, которое заполняется интерпретациями.

Работа также подвержена этому процессу. Задачи повторяются, решения становятся типовыми, внимание скользит по знакомым элементам. Человек делает много и часто не замечает, как именно он это делает. В такой работе снижается точность. Мелкие детали ускользают, ошибки возникают незаметно, исправления требуют дополнительного усилия. Внешне все выглядит как обычная занятость, внутри накапливается ощущение неясности.

Тело в этом режиме воспринимается как инструмент, ко-

торый должен функционировать. Сигналы тела становятся заметными, когда они усиливаются. Напряжение замечается, когда оно становится болезненным, усталость – когда сил уже почти нет, голод – когда он становится выраженным. Ранние сигналы проходят мимо внимания. Это уменьшает возможность мягко регулировать состояние и поддерживать устойчивость в течение дня.

Автоматизм влияет и на решения. Они часто принимаются по знакомому пути. Человек опирается на привычные схемы, выбирает знакомые варианты, повторяет старые стратегии. Это делает поведение предсказуемым. В этой предсказуемости мало пространства для новых решений. Жизнь постепенно начинает воспроизводить саму себя. Изменения происходят, и они часто оказываются случайными или вынужденными.

В этом процессе возникает особая форма неудовлетворенности. Она не связана с конкретным событием. Внешне все может быть устроено достаточно хорошо: работа, отношения, условия жизни. Внутри остается ощущение, что чего-то не хватает. Это ощущение связано с качеством участия в жизни. Человек живет, и он редко находится в прямом контакте с тем, что происходит.

Осознанность возвращает этот контакт через простое действие внимания. Она не меняет сразу обстоятельства, не требует перестройки всей жизни, не предлагает готовых решений. Она возвращает способность замечать, как проходит

день, как возникает мысль, как реагирует тело, как звучит слово другого человека. В этом замечании появляется плотность опыта. Она постепенно заполняет те промежутки, которые раньше оставались пустыми.

Практика здесь остается простой и конкретной. В течение дня можно несколько раз задать себе короткий вопрос: что сейчас происходит. Важно направить внимание на фактический опыт. Тело сидит или стоит, дыхание движется, звук звучит, мысль появляется, чувство проявляется. Этот вопрос не требует анализа. Он возвращает внимание к происходящему.

Можно выбрать один момент, в котором обычно возникает автоматическая реакция. Это может быть открывание телефона, ответ на сообщение, начало разговора, переход от одной задачи к другой. В этот момент достаточно на секунду остановиться и почувствовать, что происходит в теле и в уме. Реакция может продолжиться, и в ней появится небольшое пространство. В этом пространстве возникает участие.

Цена автоматизма становится заметной тогда, когда человек начинает видеть, как часто он отсутствует в собственном опыте. Это знание не требует оценки. Оно открывает возможность для другого способа проживания. Через короткие моменты внимания возвращается ощущение жизни. Оно складывается из простых действий, которые становятся прожитыми.

Со временем эти моменты начинают соединяться. В них

появляется непрерывность, которая раньше прерывалась. День остается таким же по внешнему содержанию. Меняется внутреннее ощущение времени, контакта, присутствия. Человек постепенно возвращается в собственную жизнь, в те ее части, которые раньше проходили мимо внимания.

1.4. Привычка жить в мыслях

Мысли сопровождают человека почти непрерывно. Они появляются сами, продолжаются одна за другой, связываются в цепочки, возвращаются к уже знакомым темам, разворачиваются в подробные внутренние сцены. Этот поток настолько привычен, что обычно не воспринимается как отдельное явление. Он ощущается как естественная часть жизни, как фон, через который проходит все остальное.

Со временем формируется особое состояние, в котором внимание все чаще находится внутри этого потока. Человек продолжает действовать, говорить, слушать, перемещаться в пространстве, и одновременно живет в мыслях. Внутри могут разворачиваться разговоры, которые еще не состоялись, или возвращаться слова, сказанные раньше. Может возникать образ будущего события, оценка текущей ситуации, комментарий к собственным действиям. Все это создает ощущение внутренней занятости.

Мысли полезны, когда они помогают ориентироваться. Они позволяют планировать, вспоминать, сопоставлять, на-

ходить решения. Благодаря им человек удерживает сложные задачи, выстраивает последовательность действий, понимает связи между событиями. Эта функция делает мышление важным инструментом, без которого невозможно организовать повседневную жизнь.

При этом у мышления есть свойство разрастаться и занимать все доступное пространство внимания. Поток мыслей может продолжаться и в те моменты, когда он не требуется для решения задачи. Он продолжает работать по инерции, подхватывая любой повод. Маленькое замечание превращается в длинный внутренний диалог. Короткая ситуация разворачивается в целый сценарий. Воспоминание соединяется с предположением и уводит внимание далеко от текущего момента.

Так формируется привычка жить внутри мыслей. Она складывается постепенно и почти незаметно. В какой-то момент человек начинает воспринимать этот внутренний поток как основную реальность. Все происходящее снаружи проходит через него и оценивается им. Внимание как будто закрепляется внутри комментария к жизни и все реже оказывается в самой жизни.

В этом состоянии меняется способ восприятия. Событие происходит, и рядом сразу возникает мысль о нем. Эта мысль может быть оценкой, объяснением, прогнозом, сравнением. Она накладывается на само событие и начинает определять отношение к нему. Человек встречается с проис-

ходящим через слой интерпретации, и этот слой становится привычным.

Постепенно внутренняя речь приобретает устойчивый характер. В ней появляются повторяющиеся темы, знакомые интонации, привычные выводы. Человек может заранее знать, что подумает о ситуации, которая еще не произошла. Он может предугадывать собственную реакцию и почти сразу ее воспроизводить. Это создает ощущение стабильности, и вместе с этим уменьшает пространство для нового опыта.

Особенность этой привычки состоит в том, что она редко осознается. Мысли воспринимаются как очевидная часть «я». Когда возникает фраза внутри, она звучит как собственный голос. Внимание сливается с этим голосом, и человек не замечает сам факт мышления. Он находится внутри процесса и воспринимает его как единственную возможную точку зрения.

В такие моменты теряется ощущение, что мысль — это лишь форма активности ума. Она возникает, развивается и исчезает. Она может быть точной или неточной, полезной или избыточной. Когда это не замечается, мысль получает дополнительную силу. Она начинает управлять вниманием, направлять эмоции, определять действия.

Эта связь между мыслью и действием становится особенно заметной в привычных ситуациях. Возникает мысль о возможной неудаче, и тело сразу реагирует напряжением. Появляется воспоминание о неприятном разговоре, и на-

строение меняется. Возникает внутренний комментарий о себе, и поведение начинает подстраиваться под этот комментарий. Мысль не остается внутри, она быстро переходит в переживание и действие.

При этом поток мыслей редко бывает полностью произвольным. Он подхватывает то, что уже имеет значение для человека. Внимание возвращается к темам, которые связаны с ожиданиями, страхами, желаниями, оценками. Эти темы повторяются, потому что в них вложено много внутренней энергии. Чем чаще мысль возвращается, тем привычнее она становится.

Жизнь в мыслях создает ощущение непрерывной занятости. Человек может находиться в спокойной обстановке и чувствовать внутреннее напряжение. Внешних причин может быть немного, и внутри продолжается активная работа. Внимание не отдыхает, потому что оно все время удерживает поток. Даже в моменты паузы мысли находят новое содержание.

Осознанность в этой области начинается с простого наблюдения. В какой-то момент можно заметить, что внутри формируется мысль. Она уже началась, она развивается, и ее можно увидеть как процесс. Это наблюдение не требует остановки мышления. Достаточно на секунду увидеть сам факт его присутствия.

Когда это происходит, появляется небольшое пространство. В нем мысль продолжает идти, и внимание уже не пол-

ностью сливается с ней. Человек может одновременно слышать внутреннюю фразу и ощущать дыхание, положение тела, окружающее пространство. В этом состоянии меняется качество участия в опыте. Мысль остается частью происходящего, и она перестает быть единственным содержанием.

Такое наблюдение можно делать в течение дня в разных ситуациях. Когда появляется внутренний диалог, можно на мгновение обратить на него внимание. Когда возникает повторяющаяся мысль, можно заметить ее форму. Когда внимание уходит в воображаемый сценарий, можно увидеть сам переход. Эти моменты короткие, и они постепенно меняют отношение к мышлению.

Практика здесь остается простой. В течение дня можно несколько раз задать себе вопрос: какая мысль сейчас звучит. Важно не искать особый ответ, а услышать то, что уже происходит. Это может быть одно слово, фраза, образ. В этом замечании уже есть возвращение внимания.

Со временем становится видно, что мысли приходят и уходят, а способность замечать остается. Эта способность дает устойчивость, потому что она не зависит от содержания мышления. Она позволяет быть в контакте с происходящим и одновременно видеть, как формируется внутренний поток.

Привычка жить в мыслях не исчезает сразу. Она продолжает проявляться, потому что она сформировалась через многократное повторение. Меняется другое: человек начинает видеть ее работу. В этом видении появляется возмож-

ность иначе распределять внимание. Оно может возвращаться к телу, к звуку, к действию, к другому человеку.

Постепенно опыт становится более цельным. Мысли остаются частью жизни, и они перестают закрывать собой саму жизнь. Внимание снова входит в момент, и в нем появляется ощущение присутствия. Это ощущение складывается из простых вещей, которые раньше проходили незамеченными.

1.5. Практика: «Замечание момента»

В течение дня внимание много раз меняет направление. Оно легко уходит в мысли, возвращается к задаче, цепляется за звук, снова уходит в воспоминание. Эта подвижность остается почти незаметной, пока не появляется привычка ее видеть. Практика «Замечание момента» строится на очень простом действии: несколько раз в день вы обнаруживаете тот самый переход, в котором внимание уже сместилось или только начинает смещаться.

Выберите три якорные точки дня, которые уже существуют сами по себе. Это может быть первый взгляд на экран утром, момент, когда вы берете в руки чашку, открываете дверь, садитесь за работу, встаете из-за стола, выходите на улицу, входите в лифт, слышите свое имя. Эти события происходят регулярно, и они подходят как точки возвращения.

В выбранный момент внимание на короткое время останавливается внутри происходящего. Вы чувствуете положе-

ние тела, отмечаете опору под стопами или под спиной, замечаете дыхание таким, какое оно есть. Одновременно вы позволяете себе увидеть, где находилось внимание за секунду до этого. Оно могло быть в мыслях, в ожидании, в комментарии, в напряжении. Важно лишь заметить сам факт его движения.

Это замечание длится несколько секунд. В нем нет задачи удержать состояние или добиться ясности. Достаточно увидеть: внимание уже здесь, в теле, в действии, в звуке. Если в этот момент появляется мысль, она тоже входит в поле внимания как часть происходящего. Ничего не нужно менять.

Через несколько повторений начинает проявляться закономерность. Вы видите, в какие моменты внимание уходит чаще всего. Это могут быть переходы между задачами, паузы, ожидание, начало разговора, усталость, однообразные действия. Эти точки становятся знакомыми, и в них легче заметить сам переход.

Постепенно возникает тонкое ощущение момента, в котором все только начинается. В этом моменте уже есть движение мысли, едва заметное изменение дыхания, легкое напряжение в теле, микросдвиг внимания. Раньше эти изменения проходили незаметно. Теперь они становятся доступными.

Практика остается очень простой. Три раза в день вы замечаете один момент перехода. Этого достаточно, чтобы внимание начало возвращаться. Со временем таких моментов становится больше, и они связываются между собой.

Внутри дня появляется непрерывная нить присутствия, которая проходит через обычные действия.

Если в какой-то день вы забыли о практике, это тоже становится частью наблюдения. В следующий раз вы просто возвращаетесь к ней в ближайшей ситуации. Постепенно формируется устойчивая способность замечать, как внимание входит в момент и как оно его покидает.

Эта практика не требует подготовки и не занимает отдельного времени. Она встроена в уже существующий день. Ее эффект накапливается незаметно. В какой-то момент вы обнаруживаете, что начали чаще присутствовать в том, что происходит, и меньше пропускать собственную жизнь.

Глава 2. Момент, в котором появляется выбор

2.1. Пауза между импульсом и действием

В любой ситуации сначала возникает движение. Оно может быть почти незаметным: короткая мысль, легкое напряжение в теле, изменение дыхания, слабый внутренний толчок. Это движение быстро переходит в действие. Слово уже готово, рука тянется к телефону, взгляд переключается, голос меняет интонацию. Все происходит настолько быстро, что между началом и продолжением трудно выделить отдельный момент.

Если внимательно присмотреться, в этом переходе есть короткая пауза. Она очень мала по времени и почти не ощущается. В ней еще нет развернутого действия, и уже есть направление, в котором оно может произойти. Этот момент легко пропускается, потому что внимание обычно занято содержанием ситуации. Человек слышит слова, видит жесты, думает о смысле происходящего, и сам переход остается вне поля наблюдения.

Пауза присутствует в каждой реакции. Она возникает перед тем, как слово выходит наружу, перед тем, как взгляд фиксируется на объекте, перед тем, как тело делает привыч-

ное движение. В ней можно обнаружить чистое начало реакции, в котором еще нет завершенной формы. Этот момент похож на точку, из которой разворачивается дальнейшее действие.

Когда пауза не замечается, реакция развивается по знакомому пути. Привычка быстро берет управление, и действие происходит автоматически. Это может быть полезно в простых ситуациях, где не требуется точность выбора. В более сложных моментах такая скорость приводит к повторению уже известных сценариев. Человек отвечает так, как отвечал раньше, действует так, как действовал раньше, и постепенно закрепляет уже существующий способ поведения.

Внимание к паузе меняет этот процесс. В какой-то момент вы замечаете, что перед действием есть краткое пространство. В нем уже есть импульс, и еще нет завершенной реакции. Это замечание не останавливает жизнь и не требует особого усилия. Оно просто открывает доступ к тому месту, где действие только начинается.

Эта пауза становится заметной через тело. Перед словом можно почувствовать напряжение в горле или в груди. Перед движением руки можно ощутить легкий толчок в мышцах. Перед ответом в разговоре можно услышать, как внутри формируется фраза. Эти сигналы возникают раньше самого действия и указывают на момент перехода.

Сначала такие сигналы кажутся слишком тонкими. Внимание проходит мимо них, потому что привычно ориентиру-

ется на более яркие события. Через несколько наблюдений они становятся различимыми. Вы начинаете замечать, как реакция зарождается, и это меняет отношение к ней. Она перестает быть чем-то, что происходит само собой, и становится процессом, который можно увидеть.

В этой паузе появляется возможность участия. Она не выглядит как большое пространство, в котором можно долго размышлять. Она скорее напоминает краткий поворот внимания, в котором вы одновременно видите импульс и ощущаете момент. В этом состоянии действие может продолжиться, и оно будет происходить с большей ясностью.

Иногда этого достаточно, чтобы изменить интонацию слова, замедлить движение, услышать другого человека точнее, почувствовать собственное состояние. Изменение может быть минимальным, и оно создает новое качество в опыте. Вы действуете из контакта с происходящим, и в этом контакте появляется точность.

Пауза становится опорой в ситуациях, где раньше возникла резкая реакция. В разговоре она позволяет услышать смысл сказанного до того, как появится ответ. В работе она дает возможность увидеть задачу перед тем, как начать действовать по привычке. В повседневных действиях она возвращает ощущение присутствия, которое часто теряется в спешке.

Скорость жизни остается прежней. Дела продолжают, встречи происходят, решения принимаются. Внутри этого

движения появляется короткое замедление, в котором внимание касается момента. Это замедление не мешает действию. Оно делает его более точным и согласованным с текущей ситуацией.

Со временем пауза становится более узнаваемой. Вы начинаете видеть ее в разных контекстах: перед началом разговора, в момент получения сообщения, при переходе от одной задачи к другой, в момент усталости. Она проявляется как общий элемент в разных ситуациях и постепенно становится частью восприятия.

Практика здесь проста и не требует отдельного времени. В течение дня выберите несколько ситуаций, в которых вы обычно реагируете быстро. Это может быть ответ на сообщение, начало разговора, переход к новой задаче, момент, когда рука тянется к телефону. В этих ситуациях направьте внимание на начало действия.

Заметьте, как появляется импульс. Почувствуйте тело, дыхание, внутреннее движение, которое предшествует реакции. Позвольте себе на секунду остаться в этом ощущении. Действие может произойти сразу после этого, и в нем уже будет больше ясности.

Если вы пропустили этот момент, ничего не нужно исправлять. В следующий раз вы снова возвращаетесь к наблюдению. Постепенно внимание начинает замечать паузу чаще. Она становится доступной без усилия и начинает естественно включаться в течение дня.

В этой практике нет цели замедлить жизнь или изменить все реакции. Она направлена на то, чтобы увидеть начало действия и вернуть участие в этот момент. Через это возвращение меняется качество опыта. В нем появляется ощущение, что вы присутствуете в том, что происходит, и участвуете в собственных действиях.

Пауза между импульсом и действием остается очень короткой. Ее трудно измерить и трудно удержать. Ее можно заметить, и в этом замечании уже есть изменение. Оно проявляется как ясность, которая возникает в самом начале реакции и постепенно распространяется на весь процесс.

2.2. Как появляется возможность выбора

Возможность выбора возникает внутри того же процесса, в котором формируется реакция. Сначала появляется импульс, затем разворачивается действие, и между этими двумя этапами есть краткое пространство, в котором внимание может участвовать. Это пространство не выглядит как отдельный этап, оно встроено в сам ход переживания. В нем уже есть направление, в котором может пойти действие, и вместе с этим сохраняется открытость к разным вариантам.

Выбор не появляется как отдельное усилие воли. Он возникает из ясности восприятия. Когда внимание касается момента, становится виден сам процесс: мысль начинает фор-

мироваться, тело реагирует, внутри появляется определенное состояние. В этом наблюдении присутствует возможность увидеть, как именно складывается дальнейшее действие. Человек ощущает, что реакция не завершена и может развиваться по-разному.

Обычно этот момент проходит незаметно. Импульс сразу переходит в привычную форму. Слово произносится с уже знакомой интонацией, движение выполняется по знакомой траектории, решение принимается по привычному сценарию. В этом нет отдельного шага, в котором можно было бы осознанно выбрать. Реакция развивается как непрерывный поток.

Когда внимание начинает различать начало этого потока, появляется возможность участия. Она не требует остановки или длительного размышления. Достаточно короткого касания момента, в котором еще нет завершенного действия. В этом касании человек видит, что именно происходит сейчас: какое состояние возникает, какая мысль формируется, какое движение готовится.

Это наблюдение создает внутреннюю ясность. В ней действие становится более прозрачным. Человек может почувствовать, как реакция формируется в теле, как она звучит внутри, как она может проявиться вовне. В этом состоянии выбор перестает быть абстрактной идеей. Он становится частью текущего опыта.

Выбор может проявляться очень мягко. Иногда это изме-

нение интонации, которая делает фразу более точной. Иногда это небольшая пауза перед ответом, в которой слышится другой человек. Иногда это ощущение тела, которое возвращает внимание в действие. Иногда это решение не продолжать внутренний диалог и направить внимание на происходящее.

Эти изменения не выглядят как радикальные. Они создают другое качество участия. Внутри привычной ситуации появляется новое движение, которое не было задано заранее. Это движение возникает из контакта с моментом и поддерживается вниманием.

Возможность выбора тесно связана с чувствительностью к внутреннему состоянию. Когда человек замечает, что внутри происходит, он лучше различает направление реакции. Он чувствует напряжение, которое может перейти в резкое слово. Он ощущает усталость, которая может привести к поспешному решению. Он видит повторяющуюся мысль, которая тянет внимание в сторону.

Эта чувствительность формируется через наблюдение. Чем чаще внимание возвращается к моменту, тем легче становится замечать тонкие изменения. Они начинают восприниматься как сигналы, которые указывают на начало реакции. Через эти сигналы человек получает доступ к самому процессу и может участвовать в нем.

Выбор не всегда приводит к изменению действия. В некоторых ситуациях человек действует так же, как и раньше.

Разница заключается в том, что действие становится осознанным. Оно воспринимается как результат текущего переживания, а не как автоматическое продолжение привычки. В этом восприятии появляется согласованность между внутренним состоянием и внешним действием.

Иногда выбор приводит к новому решению. Оно может быть небольшим: изменить порядок действий, сказать фразу иначе, сделать паузу, направить внимание в тело. Эти изменения постепенно накапливаются и влияют на общий ход жизни. Они формируют новый опыт, который становится доступным для дальнейших действий.

Возможность выбора становится устойчивой через практику. В течение дня можно обращать внимание на моменты, в которых начинается реакция. Это могут быть привычные ситуации: ответ на сообщение, начало разговора, переход от одной задачи к другой. В этих моментах внимание направляется на процесс, который уже разворачивается.

Заметьте, что происходит внутри. Почувствуйте состояние тела, услышите внутреннюю фразу, увидите направление движения. Позвольте этому процессу быть замеченным. Действие может продолжиться сразу после этого, и в нем уже будет больше ясности.

Со временем такие наблюдения соединяются. В них появляется непрерывность, которая поддерживает участие в происходящем. Человек начинает ощущать, что его действия исходят из текущего опыта, а вовсе не из закрепленных при-

вычек. Это ощущение создает устойчивость и внутреннюю опору.

Выбор становится естественной частью жизни. Он проявляется в разных ситуациях и принимает разные формы. Он не требует отдельного усилия, потому что он возникает из внимания к моменту. В этом внимании уже присутствует все необходимое для того, чтобы действие стало точным и согласованным с происходящим.

Постепенно меняется отношение к собственным реакциям. Они перестают восприниматься как неизбежные. В них появляется пространство, в котором возможно участие. Это пространство открывается через внимание и поддерживается через практику.

Возможность выбора остается связанной с текущим моментом. Она не переносится в будущее и не закрепляется как постоянное состояние. Она возникает каждый раз заново, когда внимание касается начала реакции. В этом повторении формируется навык, который постепенно становится частью повседневной жизни.

2.3. Момент, в котором вы видите свою реакцию

В любой ситуации реакция появляется очень рано. Она начинается как едва заметное внутреннее движение, которое быстро набирает форму. Сначала возникает ощущение в те-

ле, затем формируется мысль, после этого появляется готовность к действию. Все это занимает доли секунды и обычно проходит без отдельного внимания. Человек уже говорит, уже отвечает, уже действует, и сам процесс возникновения реакции остается за пределами наблюдения.

Если замедлить восприятие на короткий промежуток, можно заметить этот момент. Он проявляется как точка, в которой реакция уже началась и еще не стала действием. В ней чувствуется направление, в котором она будет развиваться. Это может быть легкое напряжение, изменение дыхания, короткая фраза внутри, желание перебить, желание согласиться, стремление защититься или ускорить происходящее. Этот момент всегда конкретен и связан с текущей ситуацией.

Когда он становится видимым, меняется отношение к собственной реакции. Она перестает восприниматься как нечто цельное и неизбежное. Она раскрывается как процесс, который можно увидеть по частям. В этом раскрытии появляется ясность. Человек начинает различать, что именно происходит внутри, и это различие создает пространство для участия.

Обычно внимание направлено на внешний повод. Человек слышит слова, видит действия другого, оценивает ситуацию, пытается понять ее смысл. Внутренний процесс остается фоном. Когда внимание поворачивается к самому переживанию, становится заметным, как реакция формируется

прямо сейчас. Этот поворот занимает очень мало времени и дает доступ к тому, что раньше оставалось скрытым.

В разговоре этот момент можно увидеть особенно отчетливо. Кто-то произносит фразу, и внутри сразу возникает ответ. В теле появляется напряжение, дыхание меняется, внимание собирается в одном месте. Если в этот момент направить внимание внутрь, становится видно, как именно формируется реакция. Она еще не вышла наружу, и она уже готова это сделать. Это ощущение похоже на точку перед движением, в которой уже есть энергия действия.

В повседневных ситуациях этот момент проявляется так же. Рука тянется к телефону, и можно заметить сам импульс. Возникает желание отвлечься, и можно увидеть его до того, как действие произошло. Появляется мысль, которая запускает привычную цепочку, и можно почувствовать ее начало. Эти наблюдения кажутся простыми, и они постепенно меняют восприятие.

В этом моменте нет необходимости что-то менять. Достаточно увидеть, что происходит. Реакция может продолжиться, и в ней уже будет больше ясности. Иногда она остается прежней, иногда приобретает другую форму. Важным становится сам факт видения. Он возвращает человека в процесс и дает возможность участвовать в нем.

Чем чаще внимание замечает этот момент, тем легче он распознается. Сначала он появляется редко и быстро исчезает. Затем он становится более отчетливым и начинает воз-

никать в разных ситуациях. Человек начинает узнавать его по внутреннему ощущению. Это может быть короткое напряжение, ускорение, изменение дыхания, внутренняя фраза. Эти признаки становятся знакомыми и указывают на начало реакции.

В этом узнавание есть устойчивость. Человек больше не полностью захвачен тем, что происходит. Он видит и внешний повод, и внутренний процесс. Это двойное восприятие создает новое качество участия. В нем есть связь с реальностью и понимание того, как формируется собственное действие.

Этот момент тесно связан с телом. Тело реагирует быстрее, чем появляется мысль. В нем возникают первые сигналы, которые указывают на изменение состояния. Это может быть напряжение в плечах, сжатие в животе, изменение положения головы, ощущение тяжести или легкости. Когда внимание возвращается к телу, оно получает доступ к началу реакции.

Через тело можно удержаться в этом моменте чуть дольше. Внимание касается ощущений, дыхания, положения тела, и реакция становится более прозрачной. Она продолжает развиваться, и она уже не скрыта. В этом состоянии появляется ощущение присутствия, которое поддерживает участие в происходящем.

Иногда этот момент сопровождается ясным пониманием того, что происходит. Человек может увидеть, что его реак-

ция связана с прошлым опытом, с ожиданием, с усталостью, с внутренним напряжением. Это понимание возникает само по себе, когда внимание остается в контакте с переживанием. Оно не требует анализа и не превращается в длинное размышление.

Практика в этой части заключается в том, чтобы несколько раз в день замечать момент возникновения реакции. Это может быть любая ситуация, в которой появляется внутреннее движение: разговор, работа, ожидание, переключение между задачами. Важно направить внимание на начало реакции и увидеть ее в процессе формирования.

Для этого можно задать себе короткий вопрос: что сейчас происходит внутри. Внимание сразу обращается к переживанию. Оно фиксирует состояние тела, внутреннюю фразу, импульс, который появился. Этот вопрос не требует ответа словами. Он служит направлением внимания.

После этого действие продолжается. Человек говорит, отвечает, двигается, работает. В этом действии уже есть участие. Оно становится более точным, потому что возникает из контакта с моментом. Даже небольшое изменение в восприятии создает другое качество опыта.

Со временем такие наблюдения складываются в устойчивый навык. Человек начинает видеть свою реакцию раньше и удерживаться в этом видении. Внутри привычного процесса появляется пространство, в котором возможно участие. Это пространство не требует усилия. Оно возникает каждый раз,

когда внимание касается начала реакции.

Этот момент остается коротким. Его трудно удерживать долго, и в этом нет необходимости. Достаточно его заметить. Через это замечание человек возвращается в собственный опыт и начинает участвовать в нем более полно. Это участие постепенно становится естественным и переносится на разные области жизни.

2.4. Удержание внимания в ситуации

Удержание внимания в ситуации начинается с способности оставаться рядом с происходящим, пока внутри уже поднимается привычная реакция. Обычно внимание быстро увлекается самым ярким элементом опыта: резким словом, неприятным тоном, срочным сообщением, ощущением давления, желанием ответить сразу. В такие моменты все поле восприятия сужается. Человек видит один фрагмент происходящего и реагирует так, словно этот фрагмент является всей ситуацией целиком.

Ситуация всегда шире первого впечатления. В ней есть внешний повод, внутреннее состояние, положение тела, накопленная усталость, ожидание, память о похожих событиях, образ другого человека, собственная потребность, общий контекст дня. Когда внимание удерживается только на одном раздражителе, вся эта сложность исчезает из восприятия. Реакция становится быстрой, узкой и часто чрезмерной.

Удержание внимания возвращает в поле больше элементов и делает восприятие объемнее.

Такое удержание похоже на мягкое присутствие, которое остается в ситуации и дает ей раскрыться чуть подробнее. Человек продолжает слышать слова собеседника, одновременно замечает дыхание, ощущает тело, улавливает собственное желание перебить или защититься. Внимание расширяется и постепенно перестает быть прикованным к одному центру. Благодаря этому появляется больше ясности, а действие становится точнее.

В разговоре это особенно заметно. Кто-то произносит фразу, которая задевает. Внутри сразу возникает ответ, тело собирается, дыхание становится короче, внимание стягивается к смыслу сказанного. Если в этот момент удастся удержаться в ситуации чуть шире, можно заметить фразу, собственное состояние, интонацию, лицо человека, телесную реакцию, паузу перед ответом. Все это занимает очень мало времени и меняет качество участия.

Удержание внимания требует тренировки, потому что ум любит завершать ситуацию слишком быстро. Он стремится назвать, оценить, объяснить, определить виновного, предсказать развитие событий. Эти операции дают ощущение ясности и часто создают преждевременное суждение. Когда внимание остается с происходящим немного дольше, ситуация начинает показывать больше оттенков. В ней может обнаружиться усталость, страх, неловкость, просьба, скрытая

за раздражением, или собственная потребность в защите.

Для этого важно научиться распознавать момент сужения. Обычно он ощущается телесно. Челюсть сжимается, плечи поднимаются, взгляд становится жестче, дыхание теряет глубину, внутри появляется ускорение. Эти признаки говорят о готовности внимания уйти в привычную реакцию. Их можно воспринимать как сигнал к расширению восприятия, как напоминание вернуться к целому полю ситуации.

Самый простой способ удержать внимание – найти в ситуации три опоры. Первая опора – тело. Можно почувствовать стопы, ладони, спину, дыхание, контакт с поверхностью. Вторая опора – внешний мир. Можно заметить звук в комнате, свет, расстояние до другого человека, предмет рядом. Третья опора – внутреннее движение. Можно увидеть мысль, чувство, импульс, желание ответить или уйти. Когда эти три опоры появляются одновременно, внимание становится устойчивее.

Такое внимание возвращает человека в полноту происходящего. Он начинает слышать лучше, чувствовать точнее, отвечать с большей связью с реальностью. Внутреннее участие становится глубже, потому что реакция занимает меньше внутреннего пространства. Человек остается внутри события и при этом видит, что с ним происходит.

В работе удержание внимания помогает замечать момент, когда задача начинает распадаться на множество мелких раздражителей. Открыто одно окно, приходит сообщение, по-

является мысль о другой задаче, всплывает тревога о сроках. Внимание перескакивает, и внутри возникает ощущение перегруза. Если в этот момент вернуть внимание к телу, к текущему действию и к ближайшему шагу, ситуация снова собирается. Работа продолжается из более ясного состояния.

В повседневности это проявляется еще проще. Вы режете хлеб и мысленно уже отвечаете на письмо. Вы идете по улице и внутри продолжаете старый спор. Вы закрываете дверь и думаете о том, что будет через час. Удержание внимания начинается с возвращения к действию, которое уже происходит. Нож касается хлеба, стопа касается земли, ключ поворачивается в замке. Через это простое замечание ситуация снова становится живой.

Важная часть практики состоит в бережном отношении к подвижности внимания. Оно будет уходить, возвращаться, снова смещаться. Навык формируется через множество коротких возвращений. Каждое такое возвращение укрепляет способность оставаться с ситуацией на долю секунды дольше. Из этих долей постепенно складывается новое качество присутствия, которое становится заметным в обычных действиях.

Иногда удержание внимания проявляется как способность задержаться перед выводом. Ситуация развивается, и привычный ум уже готов назвать ее неприятной, опасной, бессмысленной или несправедливой. Если внимание остается с ней чуть дольше, появляется возможность увидеть боль-

ше фактов. Возникает чувство пространства. Решение рождается из более полного контакта с происходящим.

Эта способность особенно важна в эмоционально насыщенных моментах. Когда поднимается гнев, страх или обида, внимание стремится сузиться до одной линии. Кажется, что все ясно, что нужно немедленно ответить, доказать, закрыться, уйти, потребовать. Удержание внимания возвращает в опыт тело, дыхание, окружение, внутреннее чувство. Благодаря этому эмоция входит в общую картину ситуации и занимает в ней свое место.

Есть еще один важный слой этой практики: внимание удерживается легче, когда человек заранее знает свои типичные точки сужения. У каждого они свои. Один быстрее всего теряет широту восприятия в спорах, другой – при срочных задачах, третий – в ситуациях ожидания, четвертый – рядом с определенными людьми. Наблюдение за этими точками делает практику конкретной. Вы начинаете узнавать собственный рисунок реакции и раньше входите в состояние присутствия.

Можно представить удержание внимания как расширение внутреннего кадра. Сначала в кадре оказывается только раздражитель. Затем в него входят тело, дыхание, пространство, другой человек, собственный тон, настроение дня, ближайший шаг. Чем больше элементов попадает в этот кадр, тем меньше вероятность, что действие будет построено на одном импульсе. Внимание становится способом собрать ситуацию

целиком и дать ей проявиться до конца.

Практически это можно тренировать в малых эпизодах. В течение дня выберите одну ситуацию, где обычно появляется спешка или раздражение. Это может быть очередь, медленный ответ, ожидание загрузки страницы, чужая просьба, звонок в неподходящий момент. В этот момент направьте внимание на три опоры: тело, внешний мир, внутреннее движение. Почувствуйте стопы или ладони, заметьте один предмет рядом, назовите про себя чувство или импульс, который появился внутри.

После этого продолжайте действие. Отвечайте, ждите, идите, работайте. Практика встраивается в движение жизни и добавляет в действие момент присутствия. Даже несколько секунд такого удержания могут изменить интонацию, выбор слова, скорость движения, внутреннее отношение к происходящему. Смысл этой практики в том, чтобы вернуть в обычное действие человека, который это действие совершает.

Со временем внимание начинает удерживаться в ситуации естественнее. Человек раньше замечает сужение, быстрее находит опору, мягче возвращается к телу и яснее видит происходящее. Ситуации остаются разными: простыми, сложными, приятными, напряженными. Способ участия становится более устойчивым. Внутри появляется навык присутствовать в опыте в тот момент, когда он становится насыщенным.

Удержание внимания – это способность оставаться в контакте с реальностью, пока она движется. Ей достаточно коротких возвращений, телесной опоры и готовности видеть ситуацию шире первого импульса. Тогда даже обычный момент становится местом практики: разговор, письмо, шаг, ожидание, усталость, звук, взгляд другого человека. Все это постепенно учит вниманию оставаться рядом с жизнью.

2.5. Практика: «Три дыхания»

Эта практика использует три обычных вдоха и выдоха как короткий мост к ясности. Она встраивается в те моменты, где реакция уже начинается и еще сохраняет открытость. Три дыхания становятся способом войти в паузу, почувствовать тело и увидеть направление действия до того, как оно оформится.

Выберите ситуации, в которых реакция появляется быстро: ответ на сообщение, начало разговора, переход к новой задаче, желание проверить телефон, внутреннее напряжение перед словом. В этих точках запускайте практику. Никакой подготовки не требуется. Достаточно вспомнить о трех дыханиях.

Первое дыхание – возвращение.

Вдох проходит через нос, выдох выходит свободно. Внимание касается тела. Почувствуйте стопы или спину, контакт с поверхностью, температуру воздуха на коже. Отметьте по-

ложение плеч и лица. Этот шаг собирает рассеянное внимание и возвращает его в текущий момент.

Второе дыхание – прояснение.

Вдох мягкий, выдох длиннее. Внимание направлено внутрь. Заметьте, что уже происходит: мысль, импульс, желание ответить, напряжение, усталость. Дайте этому переживанию быть замеченным без комментариев. Короткое название про себя помогает удержать ясность: «мысль», «напряжение», «спешка».

Третье дыхание – направление.

Вдох устойчивый, выдох спокойный. Внимание удерживает одновременно тело, внешний контекст и внутренний процесс. Почувствуйте ближайший шаг, который соответствует ситуации. Действие становится яснее. После выдоха переходите к нему.

Три дыхания занимают несколько секунд и могут происходить на фоне любого действия. Вы можете стоять в очереди, держать телефон, слушать человека, идти по улице, печатать текст. Практика не требует остановки процесса. Она добавляет к нему короткое окно присутствия.

Для усиления эффекта используйте «невидимые якоря». Выберите жест, который будет напоминать о практике: легкое касание большим пальцем указательного, мягкое нажатие стопами в пол, короткое выпрямление спины. Этот жест запускает последовательность трех дыханий и остается незаметным для окружающих.

Иногда внимание уходит уже во время первого дыхания. Это естественное движение. Просто вернитесь к следующему вдоху и продолжайте. Практика сохраняет мягкость. В ней нет задачи удержать идеальное состояние. Есть готовность снова входить в момент.

Полезно связать три дыхания с повторяющимися событиями дня. Например, перед ответом на сообщение, перед началом встречи, при переходе между задачами, в момент, когда рука тянется к телефону. Через несколько дней эти точки сами начинают напоминать о практике. В них появляется короткая пауза и больше ясности.

Три дыхания меняют качество реакции. Слова звучат точнее, движения становятся собраннее, внимание удерживает больше элементов ситуации. Иногда меняется только интонация. Иногда появляется решение, которое лучше соответствует текущему контексту. Эти сдвиги небольшие и они накапливаются.

В конце дня можно вспомнить два или три эпизода, где практика произошла. Отметьте, что изменилось в ощущении момента. Это укрепляет связь между дыханием и ясностью и делает навык устойчивее.

Практика остается простой: три дыхания в нужный момент. В них есть возвращение к телу, прояснение внутреннего процесса и выбор направления. Со временем эта последовательность становится естественной частью внимания и появляется сама в ситуациях, где раньше реакция происхо-

дила мгновенно.

Глава 3. То, что вы не хотели замечать

3.1. Встреча с реальностью

В какой-то момент внимание перестает скользить по поверхности событий и касается того, что происходит на самом деле. Этот момент редко выглядит как особое событие. Он возникает внутри обычного дня, среди знакомых действий, разговоров и мыслей. В нем появляется простая ясность: переживание ощущается напрямую, без привычного слоя комментариев.

Реальность в этом смысле не является абстрактным понятием. Она проявляется как конкретный опыт, который уже присутствует. Это может быть ощущение в теле, напряжение, усталость, интерес, тревога, звук, взгляд другого человека, пауза в разговоре. Все это доступно прямо сейчас и не требует дополнительных усилий для появления. Встреча с реальностью начинается с того, что внимание остается рядом с этим опытом.

Обычно внимание быстро уходит в объяснение происходящего. Появляется мысль, которая называет ситуацию, оценивает ее, связывает с прошлым, переносит в будущее. Эти процессы привычны и создают ощущение понимания. В

этом понимании часто теряется прямой контакт с переживанием. Человек знает, что с ним происходит, и меньше чувствует, как именно это переживается.

Когда внимание возвращается к самому переживанию, открывается более точный уровень восприятия. Становится заметно, как ощущается тело, как движется дыхание, как звучит голос, как формируется мысль. Эти детали присутствуют всегда, и обычно остаются на периферии внимания. В момент встречи с реальностью они становятся яснее и занимают свое место в опыте.

Такое внимание не делает жизнь более простой. Оно делает ее более насыщенной. В переживании появляются оттенки, которые раньше проходили мимо. Человек начинает замечать больше: тонкие изменения в настроении, едва уловимые сигналы тела, нюансы в словах другого человека, переходы между состояниями. Этот процесс требует готовности оставаться в контакте с тем, что уже есть.

Иногда встреча с реальностью приносит спокойствие. Возникает ощущение устойчивости, ясности, присутствия. В других случаях она открывает переживания, которые раньше оставались в тени. Это может быть усталость, раздражение, напряжение, грусть, внутреннее беспокойство. Эти состояния не появляются в момент внимания. Они уже присутствуют и становятся заметными.

В этом месте возникает важный сдвиг. Человек перестает воспринимать переживание как нечто, от чего нужно сразу

избавиться. Оно становится частью текущего опыта. Внимание остается рядом с ним и позволяет ему быть увиденным. Это видение меняет отношение к переживанию. В нем появляется пространство, которое удерживает контакт и уменьшает автоматическое реагирование.

Реальность раскрывается постепенно. Сначала становится заметным одно ощущение, затем другое, затем целый набор элементов, которые составляют ситуацию. Человек начинает видеть, что происходит и снаружи, и внутри. Это создает более полную картину происходящего и дает возможность действовать точнее.

Встреча с реальностью часто связана с простыми моментами. Это может быть тишина между словами, взгляд, который задерживается дольше обычного, дыхание, которое становится ощутимым, движение руки, которое чувствуется изнутри. В этих моментах нет ничего необычного, и в них есть прямой контакт с жизнью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.