

Упражнение по сталкингу вашей энергии

Журнал “Magical Blend”,
Май/Июнь 1995 г.

Обычным состоянием для большинства людей является такое, в котором преобладающее положение занимают постоянно повторяющиеся мысли и привычки, вокруг которых концентрируется вся их жизнь. Изменение такого состояния подразумевало бы полное изменение жизненного опыта, так как наблюдение имеет тенденцию индуцировать очень острые состояния внимания, известные как состояния повышенного осознания, которые могут иметь множество хорошо распознаваемых уровней. Это упражнение по наблюдению состоит прежде всего в регистрации фактов, а не в их анализе. При этом речь идет как об объективных фактах, так и о фактах, кажущихся возможными. В то же время критерии, которыми мы пользуемся для определения, что именно для нас необходимо или заставляет нас чувствовать себя хорошо, в высшей степени субъективны; поэтому мы должны без особых сомнений пользоваться нашими собственными критериями. Последовательность того, как эти техники должны применяться на практике, сводится к следующему: начало, ориентированное на сохранение энергии, затем переход к перенаправлению энергии и, наконец, увеличение количества энергии. Для того чтобы сохранить энергию, мы должны точно знать, как и на что обычно ее расходует. Это позволит нам в дальнейшем сформулировать стратегию сохранения энергии. Таким образом, в качестве первой практики выступает практика инвентаризации, являющаяся фундаментом для всех остальных практик.

Составление инвентарного списка расхода энергии

Общая идея здесь заключается в том, чтобы составить список, позволяющий ответить нам на следующий вопрос: “на что именно я расходую свою энергию?” Самым общим ответом будет то, что мы расходует энергию на все, что делаем, — как внутри себя, так и вовне. Таким образом, наш инвентарный список должен состоять из списка всех наших ежедневных действий.

Речь здесь не идет об упражнении в ментальном анализе или о рефлексивном процессе, который просто представлял бы собою ретроспективный отчет, не дающий точную картину реальности. Речь здесь идет именно об упражнении сталкинга, основанном на наблюдении. (Тем не менее, было бы вполне полезным постараться ответить на вопрос об энергии и через ментальный анализ, просто для того, чтобы увидеть, какой из методов дает более точную картину реальности.) Для выполнения упражнения необходимо следующее: ручка или карандаш, а также тетрадь, какой-либо из предварительно выбранных источников сигналов, например будильник, который мог бы привлекать ваше внимание через определенные интервалы. Впрочем, вы можете попросить кого-то подавать вам сигналы, либо постараться обращать внимание на свои занятия всякий раз, когда проходите через дверной проем, и так далее, то есть речь идет о любом сигнале, который пробуждал бы ваше внимание через определенные интервалы. В нижеследующем упражнении я буду исходить из того, что вы пользуетесь с этой целью электронным будильником.

А теперь совершите следующую последовательность действий:

1. Поделите страницы тетради на три колонки, дав им следующие подзаголовки, в следующем порядке: “О чем я думал?”, “Что я делал?”, “То ли это, что мне хочется делать?”
2. Настройте будильник таким образом, чтобы он подавал сигнал через каждые 15 минут. (Либо, если эффект упражнения оказывается слишком сильным, настройте его на 30-минутный интервал.) В любом случае желательно, чтобы эти интервалы были отличны от часа, так как в этом случае увеличилась бы вероятность того, что вы сможете предугадывать сигнал.
3. Всякий раз, когда вы слышите звонок будильника, понаблюдайте над поведением самого себя в этот момент и дайте в вашей тетради ответы на все три вопроса. Не пытайтесь при этом анализировать свои действия: просто записывайте то, что вы наблюдаете. Ответы должны быть краткими и емкими. Также замечайте время наблюдения. Речь в ответах идет о моменте, непосредственно предшествующем записи. Постарайтесь давать ответы немедленно.
4. Перед тем как пойти спать, сделайте обзор того, что вы записали в течение дня, и ответьте в письменной форме на отдельном листе бумаги на следующие вопросы:
 - Были ли мои мысли разнообразными или повторяющимися?
 - Каковы те мои мысли, которые чаще всего повторяются?
 - Были ли мои действия разнообразными или повторяющимися?
 - Какие из них повторялись наиболее часто?

- Наблюдалась ли связь между моими мыслями и действиями?
- Каков процент тех из моих действий, которые хоть как-то связаны с тем, что я в действительности хотел сделать?

Ответ на эти вопросы с точки зрения сталкинга даст вам определенную идею того, как вы использовали свою энергию в течение данного дня.

1. Повторяйте эту процедуру каждый день в течение одной недели. Затем сделайте обзор ответов, данных на три вопроса в конце каждого дня, используя их для ответа на вопросы пункта 4, но применив их к целой неделе. Это покажет вам, как вы расходовали вашу энергию в течение недели.

2. Повторяйте процедуру в течение четырех недель, затем снова дайте обзор ваших недельных ответов, используя эти ответы для вопросов пункта 4, но применив их ко всему месяцу. Это покажет, как вы использовали вашу энергию в течение данного месяца.

3. При помощи этой информации сделайте как можно более детальный список внешних действий (поступки, ежедневные рутинные действия, физические привычки, пристрастия и т.д.) и внутреннего опыта (повторяющиеся мысли, эмоциональные привычки, болезненные ощущения, экзистенциальные состояния и т.д.), которые и составляют все вместе вашу жизнь. Полученный список и станет инвентарным листом ваших энергетических расходов.

4. Поделите компоненты списка на две колонки.

- То, что необходимо для поддержания жизни (потребление пищи, сон, дыхание и т.д.).
- То, без чего можно обойтись для поддержания жизни (гнев, критические замечания, бег трусцой, рисование и т.д.).

5. Поделите элементы второй колонки еще на две колонки:

- То, что дает вам ощущение хорошего самочувствия и/или то, продолжение делания чего я считаю в моих интересах (спорт, искусство, любимая работа, любовь и т.д.).
- То, что не дает мне ощущения хорошего самочувствия и/или то, продолжение делания чего я не считаю в моих реальных интересах (чтение колонки “Преступления” в газете, созерцание сцен насилия по телевидению или в кинофильмах, обсуждение всяческих болезней, курение, пьянство, излишние разговоры, гнев, жалость к самому себе, стремление утвердить себя в глазах других и т.д.).

6. Поделите компоненты второй колонки пункта 9 еще на две колонки:

- То, устранение чего мне представляется возможным.
- То, устранение чего возможно без каких-либо проблем, либо через небольшое усилие.

7. Выберите из второй колонки пункта 10 несколько элементов, которые вам самим кажутся наиболее подходящими, и в течение определенного периода постарайтесь не совершать их. Вы немедленно ощутите, что энергия, которая прежде расходовалась на эти действия, будет конвертирована в дополнительную энергию. В конце выбранного периода решите сами, хотите ли вы продолжить это упражнение в дальнейшем, либо предпочтете временно прекратить его выполнение.