

ОЛЕКСІЙ КИРИЧЕНКО

# УСВІДОМЛЕНІСТЬ

Цілком цивільна людина, без досвіду строкової служби, після початку війни Олексій разом з товаришами мобілізувався через Слов'янський військкомат і пішов на фронт у складі окремої розвідгрупи при штабі АТО. Позивний – Лис. Під командуванням Ігоря Гордійчука захищав Савур-Могили. Коли виходив з оточення, спочатку - єдиний з групи – дивом врятувався від полону. Кілька днів після того, коли до порятунку залишалося лише кілька метрів, потрапив у полон. Перше, що йому сказали: "Копай себе могили". Це було 1 вересня 2014 року.

3 роки і майже 4 місяці в полоні "ДНР". Вісім разів перевозили з місця на місце. Щонайменше два десятки обіцянок "ось-ось тебе обміняють". Невдала спроба втечі і одне голодування. Незліченні допити, побиття і погрози розстріляти. Попри все це Олексій Кириченко не втратив віру в Бога і в людей. "Я дуже вдячний", - каже він знову і знову.



## Частина 1

### ТАРГАНИ КОЛЬОРУ ХАКІ

Під час полону я пережив деякі змінені стани свідомості, які вважаю надзвичайно ресурсними, і тому продовжую їх практикувати.

Як з'ясувалось, це не просто мої персональні «таргани» розміром з корову, а цілком визнана практика. Причому не ким-небудь, а командуванням морської піхоти Сполучених Штатів (рости-рости моє Его великим та товстим, бо це – такі еліта...).

За матеріалами NBC у 2012 році керівництво елітних підрозділів зіштовхнулось з жахливою реальністю – рівень самогубств перевищив втрати в бою... Крім того, тисячі ветеранів страждали на посттравматичні стресові розлади.

За допомогою когнітивного нейрофізіолога Аміші Джа (Amishi Jha) з Департаменту психології та Центру когнітивної нейрології в Пенні (кафедра психології та центру когнітивної нейронауки) і Елізабет А. Стенлі (Elizabeth A. Stanley) з університету Джорджтауна (Georgetown University) військовим була запропонована... програма специфічних медитативних вправ.

Програма має назву "Засноване на усвідомленості тренування підтримки ментальної форми" (Mindfulness Based Mind Fitness Training (MMFT™)).

Вона спрямована на розвиток психологічної стійкості або «ментальної броні» шляхом посилення звички управління безоціночною увагою,

концентрації уваги на диханні та практики усвідомлених рухів. – А це якраз те, що допомагає мені зараз.

Напрямок для мене надзвичайно цікавий, і, по можливості, буду вас знайомити з останніми новинками в цій темі. Там ДУЖЕ багато смачного.

P. S. Для початку треба оздоровити себе (Его повільно здувається і ховається)...

## Частина 2

### ДОБРОВІЛЬНЕ НАРОДЖЕННЯ

Як тіло немовляти при народженні йде родовими шляхами, так і я свій життєвий шлях сприймаю як шлях народження свого духу.

Зовнішній світ створює ті чи інші ситуації... Ніби запитує мене, – чи можу я прийняти свою дорогу?

Інколи здається, що Всесвіт просить неможливого, – прийняти те, що прийняти неможливо в принципі.

І тоді саме цей дисбаланс внутрішнього та зовнішнього світу створює цілу гамму болю, тортур та самокатувань. Внутрішній світ перетворюється на пекло...

Та в моєму арсеналі є фраза, яка припиняє це добровільне садо-мазожахіття і відновлює втрачений баланс.

«Це так і є...»

Саме вона створює той внутрішній простір, який дає ресурс для прийняття ситуації. Так по-

ступово відновлюється баланс між внутрішнім та зовнішнім...

Так крапля за краплею нестерпний біль переплавляється у глибинний спокій. Ілюзія страждання розвіюється, і я починаю знову відчувати свій шлях.

І якщо вплив на ситуацію можливий, то його слід починати саме з цієї внутрішньої точки, – точки прийняття.

Так я стаю ще на один крок ближче до себе, справжнього...

Наше фізичне тіло під час народження йде родовими шляхами під тиском скорочень матки.

Шлях до внутрішнього народження часто йде під тиском зовнішніх обставин.

Я намагаюсь, щоб кожен крок на цьому шляху був усвідомленим, а тому добровільним.

### Частина 3

## ВНУТРІШНЄ ОЗЕРО

Сепаратист Бес (Бесфамільний) час від часу мене розстрілював. Розпитував про мої погляди, задавав питання... І стріляв.

Холостими.

Я відкривав рот, щоб не так закладало вуха, і продовжував розмову.

Його дуже злило те, що я залишався спокійним, тому він стріляв знову.

Думаю, це був його спосіб спілкування, спосіб розкрити мене як співбесідника...

Я далеко не завжди така спокійна рептилія, ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) ніхто не скасовував, тому мені з психологами ще працювати і працювати...

Незважаючи на це, маю нахабство поділитись з вами невеликою практикою.

Це, звісно, не програма нарощування «ментальної броні» морських піхотинців ВМС США...

Але якщо мені і вдається зберігати спокій в складних життєвих обставинах, то більшою частиною саме завдяки їй. Можливо, цей маленький антистресовий тренінг ви захочете взяти до свого арсеналу.

Я вже писав про силу фрази “Це так і є”. Тепер хотів би зупинитися на деяких нюансах.

Тут як в будь-яких тренуваннях, – краще не рвати кінцями і починати з посильних навантажень. Навіть більше, планку можна ще більше понизити, щоб більше звернути увагу на внутрішні ефекти.

Тепер про саму вправу.

Коли у вас в житті виникне щонайменший неприємний подразник, можете скористатися запропонованим висловом “Це так і є”, можете придумати власний... Суть у тому, що ви даєте внутрішній дозвіл цій ситуації бути, свою згоду...

В цей момент спробуйте прислухатись до свого внутрішнього простору.

Якщо зовнішній подразник раніше ніби збурював поверхню вашого внутрішнього озера, то після вашої згоди воно знову стає спокійним.

І це досить приємне відчуття!

Ви дали внутрішній простір зовнішній події. І через це ви об'єдналися з тією Силою, яка цю подію сформувала.

Після цього змінювати зовнішню ситуацію набагато легше, якщо у цьому взагалі є потреба.

Якщо такий внутрішній спосіб реагування ви зробите своєю звичкою, то нагородою для вас буде посилення внутрішнього спокою.

Ваші емоції перестануть бути іграшкою в морі зовнішніх обставин, вони перестануть поглинати вас з головою і керувати вами.

Але ваш спокій не буде нагадувати крижану брилу.

Вся радість, все тепло, вся любов, – все залишиться з вами.

Ви просто станете глибшим...

### Частина 4

## ВНУТРІШНІЙ ЗООПАРК

Підвал МГБ (министерство государственной безопасности). Вікон нема.

Дуже мало, але годують.

На допити не водять. Не б'ють...

В чому небезпека такого самотнього ув'язнення?

Думки... Вони можуть вбити.

В мирному житті є безліч способів від себе втекти – робота, телевізор, соцмережі, музика, книги, алкоголь, наркотики, секс...

Масова культура самовтечі...

Чому люди постійно втікають від себе? Бо втікають від болю.

Підвали нашої підсвідомості ніби наповнені злобними монстрами. Страх, сум, жаль, тривога... Ім'я їм – леґіон...

Якщо залишитися наодинці із собою, то цей звіринець починає вилазити зі своїх нір та лігва. І ти сам собі стаєш катом.

Бо цей внутрішній зоопарк скаженіє від голоду, обступає з усіх боків, кусається і шмагує. І всі тварюки такі ріднесенькі, – плоть від плоті. Тому знають, як болючіше...

Піддався – зжеруть!

Що робити? Як вижити в цих жорстоких джунглях?

З часів неоліту правила виживання майже не змінилися.

Як первісна людина горнула до багаття, так і в підвалах підсвідомості потрібно підтримувати вогонь. Тільки трішки інший, – вогонь усвідомленості.

Але для цього треба в собі виправити стратегічну помилку Декарта.

Цей шановний добродій не тільки дав світу систему координат імені себе, але і примудрився сформулювати головну ілюзію Homo Sapiens: «Cogito, ergo sum» — «Я мислю, отже, я існую».

Небезпека цього твердження у тому, що допоки ви ставите знак «дорівнює» між собою і своїми думками, ви – повністю у владі цих «мислених звірів». З усіма наслідками...

Думаю, вам дуже добре знайомий внутрішній біль від власних думок та викликаних ними емоцій... Ці монстри здаються такими непереможними...

Але у кожної людини є сила, право і Богом дана влада стати вищою за власні думки. Стати повноправним господарем у власному внутрішньому світі.

І вийти, нарешті, на волю.

## Частина 5

### ІЛЮЗІЯ ЧАСУ

Опанувати свої думки без практики майже неможливо. Все одно як зупинити грудьми потяг на повній швидкості. Втримати внутрішню тишу – наче втримати воду в долонях. Зовсім трохи часу, – і вже все витекло...

Але тут є один секрет, є двері, які ми звикли не помічати. Ми звикли жити в горизонтальному часі, ігноруючи його вертикальний вимір.

Наше життя звично тече з минулого в майбутнє...

У нас є наші спогади, наша особиста історія. Ну так, хто ж ми без неї?

І всі ми прагнемо в майбутнє, – у нас на нього безліч планів.

Це і є звичний для нас горизонтальний час, його показують нам стрілки годинника, його диктує нам календар.

Але якщо ми знаємо тільки його, то наше життя приречене бути нещасним та марним. Тому що всі переживання щастя, переживання краси та соку життя, – всі пов'язані з відчуттям зупинки горизонтального часу.

Серйозно спитайте себе – де знаходиться мое щастя на часовій шкалі?

Якщо у вас багато внутрішньої енергії, то ваш розум буде звично проектувати цю точку в майбутнє. Внутрішньо старі люди живуть спогадами, для них майбутнього нема, цю точку вони поставлять в минулому.

Тобто або майбутнє, або минуле. Майже ніхто не живе ТЕПЕР. Тому ніхто взагалі не живе, всі тільки збираються. Але якщо не ЗАРАЗ, то КОЛИ?

Вважаєте, що це вас не стосується? Ви вважаєте себе практичною людиною, яка живе тут і зараз? Думаєте, що не живете ілюзіями? Тоді спитайте



себе, – що потрібно вам для щастя? Розум одразу видасть вам цілий список, чи не так?

Але це найбільша у світі брехня. Тому що розум ретельно стежить за тим, щоб цей список ніколи не закінчувався. Він завжди буде незадоволеним теперішнім моментом. Намагатись задовольнити список його вимог, – це ловити вітер руками. Це присвятити своє життя вічному бігу по колу.

Розум або незадоволений теперішнім моментом і каже, що йому чогось не вистачає, або зводить теперішній момент до засобу досягнення цілей у майбутньому.

Тому люди примудряються вичерпати час свого фізичного життя, не спробувавши життя на смак. Тому що точка, яку шукає кожен із нас, розуму не підвладна.

Розум смертельно боїться стану ТЕПЕР. І кожної миті краде наше щастя. Це надзвичайно погіршує якість життя і зводить його нанівець.

Правда полягає у тому, що горизонтальний час – це ілюзія. Тому що нічого крім ТЕПЕР не існує. Це не є якимось логічним парадоксом, це – єдина реальність, яка існує. Ми так створені.

Бог існує за межами простору і часу. Для Нього існує тільки безмежне ТУТ і вічне ЗАРАЗ. І ми, Його діти, створені Ним саме для того, щоб переживати Його присутність.

Ці двері – завжди з вами. І у вас є все, щоб їх відкрити.

Підготувала **Наталія Ананевич**