

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I

ОБЩЕЕ СТРЕМЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. Приглашение 9

ГЛАВА 2. Алтарь шума 24

ГЛАВА 3. Тишина — это осознанность 55

ГЛАВА 4. Моральные аспекты молчания 80

ЧАСТЬ II

НАУКА ТИШИНЫ

ГЛАВА 5. Флоренс Найтингейл была бы крайне
недовольна 110

ГЛАВА 6. Кнопка отключения звука для сознания 141

ЧАСТЬ III

ДУХ ТИШИНЫ

ГЛАВА 7. Почему тишина пугает 172

ГЛАВА 8. Лотосы и лилии 200

ЧАСТЬ IV

ТИШИНА ВНУТРИ

ГЛАВА 9. Практическое руководство по обретению
тишины 222

ГЛАВА 10. Здоровая альтернатива перекуру 246

ГЛАВА 11. Восторженная тишина 290

ЧАСТЬ V

УЙТИ ОТ ШУМА ВМЕСТЕ С ДРУГИМИ

ГЛАВА 12. Работа в тишине 323

ГЛАВА 13. Жизнь в тишине 365

ЧАСТЬ VI

ОБЩЕСТВО, УВАЖАЮЩЕЕ ТИШИНУ

ГЛАВА 14. Ма отправляется в Вашингтон 391

ГЛАВА 15. Культура золотого молчания 431

**В ПОИСКАХ ТИШИНЫ: ДОСТУПНЫЕ
ПРАКТИКИ 451**

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ 470

ПРИМЕЧАНИЯ 480

ЧАСТЬ I

ОБЩЕЕ СТРЕМЛЕНИЕ

Приглашение

Какую самую глубокую тишину вы познали в своей жизни?

Доверьтесь первому воспоминанию, которое приходит в голову.

Не нужно слишком усердствовать.

Вспомните этот опыт и постарайтесь в него погрузиться. Припомните, где вы находились, что происходило вокруг вас, кто еще присутствовал рядом с вами. Попробуйте восстановить ту атмосферу—свет, общее настроение, ощущения в теле...

Эта тишина, которая звучит у вас в ушах?

Или это та тишина, которая возникает, когда ни один человек или предмет не претендует на ваше внимание?

Эта тишина у вас в душе?

Или это та тишина, что живет еще глубже,—там, где бурные воды внутреннего диалога внезапно расступаются, открывая ясный путь вперед?

Найдите минутку, чтобы задуматься над вопросом, который может прозвучать немного странно:

Тишина — это просто отсутствие шума или некое самостоятельное явление?

* * *

В течение последних нескольких лет мы говорили об этом с самыми разными людьми: нейробиологами, общественными деятелями, поэтами, руководителями корпораций, политиками, преподавателями медицинских вузов, защитниками окружающей среды, дервишами, буддийскими учителями, христианскими проповедниками, лауреатом премии «Грэмми»... А также с человеком, приговоренным к смертной казни, с голливудским звуко-режиссером, фронтменом метал-группы, ковбоем и подполковником ВВС. Кроме того, мы изучали эту тему самостоятельно. Наши исследования, как индивидуальные, так и коллективные, заводили нас во многие места.

Мы вдыхали целебный воздух, встречая рассвет над бескрайним океаном.

Слушали пронзительную тишину в окружении нетронутых высокогорных снегов.

Эти вопросы приводили нас к не самым спокойным явлениям: к Рождению, Смерти, Священному трепету... К моментам драматических и неожиданных изменений, — когда мы цепляемся за знакомые объяснения до тех пор, пока наконец не сдаемся, признав, что нам просто нечего сказать.

Мы, как и другие люди, зачастую переживали моменты глубокой тишины при невероятно высоком уровне шума, например:

ПРИГЛАШЕНИЕ

При прохождении бурных речных порогов.

В сумерках посреди густого леса, содрогающегося от громогласного стрекотания цикад.

В гулком ритме переполненного танцпола.

Если и есть нечто общее у этих невероятно многообразных разновидностей глубокой тишины, то мы полагаем, что этот общий знаменатель связан с ответом на последний вопрос, который мы вам задали. Самая глубокая тишина—это не просто отсутствие, это и *присутствие*. Присутствие, способствующее нашему центрированию. (*Центрирование—термин телесно-ориентированной психотерапии, означающий глубокий контакт человека с самим собой, ощущение собственной ценности.—Прим. пер.*), исцелению и обучению.

В романе 1836 года *Sartor Resartus. The Life and Opinions of Herr Teufelsdröckh* («Жизнь и мнения профессора Тейфельсдрекка») шотландский философ и математик Томас Карлейль пишет о швейцарской надписи *Sprechen ist silbern, Schweigen ist gold*. («Слово—серебро, а молчание—золото».) (1).

«Или», пишет Карлейль,—«как я это охотнее определил бы: **«Разговор принадлежит времени, молчание—вечности».**

Известный афоризм подсказал нам название для этой книги. Его варианты на латыни, арабском, иврите и арамейском уходят в глубь веков (2). В раннем исламском иснаде—линии передачи сакрального знания от учителя к ученику—утверждается, что своим происхождением пословица «Если речь—серебро,

а молчание — золото» обязана великому мудрецу — царю Соломону. И по сей день эти слова говорят о том, как важно понимать — когда следует говорить, а когда от слов лучше воздержаться.

Исследуя значение пословицы «Молчание — золото», мы вновь и вновь возвращались к мысли о том, что истинное безмолвие, глубокая тишина — нечто большее, чем отсутствие шума. Это и присутствие тоже.

ЗА ПРЕДЕЛАМИ КУЛЬТУРЫ КОНТРАПУНКТА

В начале 2017 года мы были довольно сильно подавлены тем, в каком состоянии оказался наш мир. Вам, наверное, знакомо подобное чувство. Это было задолго до COVID-19 и самых последних и ужасных сообщений об изменении климата. Еще до недавних экономических потрясений и убийств Бреонны Тейлор и Джорджа Флойда. *(Об убийстве темнокожей медсестры Бреонны Тейлор, по ошибке р сстрелянной полицейскими в ее собственной квартире, ст ли много говорить после случ я с фро мерик нцем Джорджем Флойдом, погибшем в результате жестокого з держ ния белым полицейским.— Прим. пер.)* Но даже тогда мы не видели никакого выхода из тупика. Не могли представить правдоподобного сценария изменения политики, построения гуманной экономики или восстановления уважительного отношения к природе. Казалось, что-то блокирует нашу способность к серьезному разговору на сложные темы и, в конечном счете, находить творческие решения.

ПРИГЛАШЕНИЕ

Лично мы, как активисты, правозащитники и родители маленьких детей, не знали, что делать.

Примерно в то же самое время нас обоих охватило странное чувство. И мы оба получили одну и ту же подсказку относительно того, где искать ответ: в *тишине*.

В тот конкретный момент мы могли бы назвать себя «заблудившимися в медитации». Но то, что мы тогда оба независимо друг от друга почувствовали, не совсем походило на призыв вернуться на подушку для медитаций или надолго удалиться в ретрит. Это не было импульсом к побегу. Скорее мы пришли к простому осознанию, что с самыми трудноразрешимыми проблемами не справиться, если просто больше думать или говорить о них. При всем уважении к голосу разума, интеллекту и гудящим механизмам материального прогресса мы начали ощущать, что решения самых животрепещущих личных, общественных и даже глобальных проблем могут быть найдены в другом месте: *в свободном простр нстве между продукт ми интеллект* .

Присмотревшись к своему озарению, мы поняли, что оно касается *к честв* изменений, необходимых миру. В диалектическом танце человеческой жизни — утверждение/отрицание, прогресс/сопротивление, бум/крах — неужели мы все просто обречены сносить, как выразился Уинстон Черчилль, «одну свистопляску за другой?» Или существует вероятность некоего просвета, возможно, даже благодати примирения? Мы не знали. Но у нас возникла догадка относительно того, что может стать первым шагом на пути преодоления

вечных сложностей и препятствий. Выход за пределы шума.

Мы подозревали, что эта наша интуитивная догадка может слегка пахнуть эзотерикой. Поэтому решили попробовать написать об этом статью для издания, которое было труднее всего заподозрить в сочувствии к нью-эйджу — журнала *Harvard Business Review*. И были удивлены, что редакция приняла наше предложение, и еще больше поразились, когда в своем окончательном варианте наша статья оказалась одной из самых популярных и просматриваемых на веб-сайте журнала за последние годы. Наша статья «Чем больше вы загружены, тем больше тишины вам необходимо» (3) была о тишине как о пути к раскрытию творческих способностей, четкости мышления и лучшим отношениям. Мы старались проявлять осторожность, чтобы не написать очередной текст о том, «как стать более продуктивным с помощью осознанности». Так что написали о тишине как об опыте «отдыха ментальных рефлексов, обычно защищающих нашу репутацию или отстаивающих нашу точку зрения». Мы призывали читателей «временно отдохнуть от одной из основных жизненных обязанностей: *необходимости думать, что ск з ть*». Мы постарались предложить простой тезис, который нечасто встретишь в деловых или политических публикациях: тишина — не просто отсутствие чего-то. Это присутствие. Она способна вызвать настоящее озарение, помочь исцелиться и даже привести к социальной трансформации.

ПРИГЛАШЕНИЕ

Через несколько дней после выхода этой статьи Джастин отправился в Питтсбург на конференцию по экономической политике. На обратном пути, направляясь в аэропорт, он разделил такси с новым знакомым по имени Джефф — руководителем производства, практикующим католиком и близким другом консервативных политиков. В темном костюме, с замашками управленца и демонстративной приверженностью к мясу, Джефф, возможно, был последним человеком, которого представляешь занимающимся йогой или размышляющим над буддийским философским текстом. Пока они стояли в пробке в час пик, Джастин упомянул о нашей статье, и Джефф принялся ее читать. Через некоторое время Джефф сказал Джастину, что теперь он понимает, почему ему нравится ходить на охоту в туманные пред рассветные часы и почему в детстве он так любил посещать молодежные мероприятия иезуитов. Эта статья напомнила ему о том, как важно стремиться к тишине.

Общение Джастина с Джеффом было мимолетным и ни к чему не обязывающим. Но мы обнаружили в этой встрече ценное зерно. Джефф находился по другую сторону баррикад от нас: наши взгляды на многие вопросы отличались. На конференции Джефф и Джастин высказывали противоположные точки зрения. Однако Джефф тоже был глубоко обеспокоен. И хотя мы не питали иллюзий относительно того, что встреча с тишиной станет некой панацеей, которая позволит людям преодолеть все разногласия в этом мире, обмен мнениями с Джеффом вернул нас к тому безотчетному

озарению, которое мы испытали. В пространстве тишины мы можем прийти к более глубокому пониманию и, возможно, даже сумеем выйти за пределы утомительной болтанки культуры контрапункта.

Тишина—не просто отсутствие чего-то. Это присутствие. Она способна вызвать настоящее озарение, помочь исцелиться и даже привести к социальной трансформации.

В мире шума трудно найти свободное пространство. Сегодня существуют могущественные силы, стремящиеся завладеть нашим вниманием и производить как можно больше шума. Самые влиятельные институты в сфере бизнеса, образования и государственного управления постоянно твердят, что наша задача заключается в том, чтобы становиться все более продуктивными и эффективными, создавая интеллектуальный продукт. Навязчивая реклама и продвижение идеи вечной занятости—тонкие инструменты социального контроля.

Но вот в чем особенность тишины: *он всегда доступен*.

Она в дыхании. В промежутках между вдохами, между мыслями и словами, которыми обмениваются в разговоре друзья. Она в том сладком уюте, когда мы лежим под одеялом и будильник еще не прозвонил. В трехминутном побеге с рабочего места, в отдыхе на скамейке под ласковыми солнечными лучами. Она в тех простых моментах, когда вы останавливаетесь и вспоминаете, что нужно *слушть*,—птиц, дождь или