

# ПРИСУТСТВУЙТЕ В НАСТОЯЩЕМ

Не оплакивай Былого,  
О Грядущем не мечтай,  
Действуй только в Настоящем  
И ему лишь доверяй\*.

Генри Лонгфелло.  
«Псалом жизни»

Четырехнедельный перформанс сербской художницы, «бабушки современного перформанса» Марины Абрамович в Музее современного искусства в Нью-Йорке назвали «В присутствии художника». Эти слова практически предопределили суть происходящего. Естественно, Марина должна была так или иначе присутствовать. Но никто не отважился бы подумать, что она будет там буквально... для всех.

---

\* Перевод И. Бунина. *Прим. ред.*

Кто бы мог представить, что человек способен спокойно и совершенно неподвижно просидеть на стуле в течение семисот пятидесяти часов за семьдесят девять дней, лицом к лицу с 1545 незнакомцами, без помощи, не отвлекаясь, не отходя даже в туалет. Чего она пыталась добиться? Как она справилась? Вопросы задали ее бывшему любовнику, художнику и соратнику Улаю — Франку Лайсипену. Он ответил: «У меня нет идей — только уважение».

Перформанс был простым и незамысловатым. Шестидесятитрехлетняя Марина с заплетенными волосами входила в комнату, напоминающую пещеру, садилась на жесткий деревянный стул и просто смотрела на людей перед собой. Сменяя друг друга, они подходили по одному, один за другим, час за часом, день за днем — почти три месяца. Каждый раз она опускала глаза, сосредоточивалась, а затем обращалась к новому лицу. Как говорила Марина о своем искусстве, «здесь предлагается просто очистить себя. Чтобы суметь присутствовать».

Это действительно так сложно — присутствовать? Что в этом такого?

Никто из сидевших напротив художницы не задавал таких вопросов. Для тех, кому посчастливилось увидеть перформанс лично, это был почти религиозный опыт. Полностью воспринять другого человека в какой-то момент — большая редкость. Чувствовать, что он взаимодействует с вами, отдает свою энергию, как будто в мире больше нет ничего, имеющего какое-то значение, — еще большая редкость. Каково это — видеть, как они делают это так долго и так сильно?

Многие зрители плакали. Каждый говорил, что часы в очереди того стоили. Это было своеобразное зеркало, в котором они впервые могли ощутить свою жизнь.

Представьте себе: если бы сознание Марины отвлеклось, если бы она задумалась о чем-то, человек напротив немедленно почувствовал бы, что она где-то в другом месте. Если бы она слишком сильно затормозила свой разум и тело, то могла бы заснуть. Если бы она позволила себе обычные человеческие ощущения: голод, дискомфорт, боль, позывы в туалет, — ей было бы невозможно не пошевелиться и не встать. Если бы она начала думать, сколько времени осталось до окончания сегодняшнего перформанса, секунды поползли бы невыносимо медленно. Дисциплина, как у монахов, и сила, как у воинов, помогли ей игнорировать все отвлекающие факторы — чтобы существовать исключительно в настоящий момент. Она должна быть здесь, должна быть внимательной к человеку напротив и заботиться об опыте, которым он делится больше, чем кто-либо в мире.

«Люди не понимают, что самое трудное — делать что-то близкое к ничему, — сказала Абрамович о перформансе. — Это требует от тебя всего, и нет ничего, за чем можно спрятаться. Есть только ты».

Присутствие требует вас целиком. Это не ничто — это может быть самой сложной штукой в мире.

Когда мы поднимаемся на трибуну, чтобы произнести речь, наш разум сосредоточен не на решаемой задаче, а на том, что подумает о нас аудитория. И это влияет на наше выступление. Когда мы боремся с каким-нибудь

кризисом, наш разум твердит, что это несправедливо, что творится безумие и что так продолжаться не может. Почему мы спускаем важную эмоциональную и ментальную энергию именно тогда, когда она нам особенно нужна?

Даже спокойным домашним вечером мы думаем о том, что еще необходимо сделать. Закат может быть чудесен, но вместо того, чтобы им наслаждаться, мы бросаемся его *фотографировать*.

Мы не присутствуем, и поэтому мы упускаем. В жизни. Во взгляде. Мы не делаем максимально возможного.

Многие из стоящих в очереди на перформанс Марины Абрамович ненамеренно иллюстрируют это явление. Торопясь войти в едва открывшиеся двери, они быстро проскакивали мимо таких же впечатляющих этапов ее карьеры, чтобы стать первыми для «особенного». В очереди они суетились и болтали, пытались убить время. Они дремали, прислонившись друг к другу. Проверяли свои телефоны, а потом проверяли их снова. Планировали, что будут делать, когда подойдет очередь, и размышляли, на что это будет похоже. Некоторые втайне разрабатывали мелкие проделки, которые, как они надеялись, принесут им пятнадцать секунд славы\*.

Скольким же обычным чудесам они закрыли свой разум!

Это заставляет задуматься: после такого непостижимого опыта с Мариной — лицом к лицу с реальным

---

\* Отсылка к известной фразе Энди Уорхола: «В будущем каждый может стать всемирно известным на пятнадцать минут». *Прим. пер.*

присутствием — когда они вышли из музея и шли по многолюдной улице Нью-Йорка, вдохнули ли они по-новому живой ритм городских джунглей или, что вероятнее, немедленно вернулись к своей занятой жизни, полной отвлекающих факторов, беспокойств, грез, неопределенности и сомнений? Делали они именно то, что мы делаем практически каждый день?

Мы не живем в *этот* момент. По сути, мы пытаемся отчаянно от него отделаться — думая, разговаривая, беспокоясь, вспоминая, надеясь и делая все что угодно. Мы платим тысячи долларов, чтобы иметь в кармане устройство, гарантирующее отсутствие скуки. Мы подписываемся на бесконечную деятельность и обязательства, гонимся за деньгами и достижениями, наивно веря, что в конце нас ждет счастье.

Толстой заметил, что любовь не может существовать в будущем. Любовь реальна только в том случае, если случается прямо сейчас\*. Если вы подумаете, то поймете: это утверждение истинно фактически для всего, о чем мы думаем, что чувствуем или что делаем. Лучшие спортсмены на самых важных играх полностью *здесь*. Они внутри себя, они сейчас внутри.

В будущем нет величия. Или ясности. Или прозрения. Или счастья. Или умиротворенности. Существует только эта минута. Мы не имеем в виду буквально шестьдесят

---

\* «Любви в будущем не бывает; любовь есть только деятельность в настоящем. Человек же, не проявляющий любви в настоящем, не имеет любви» (Толстой Л. Н. О жизни. Глава XXIII).  
*Прим. пер.*

секунд. Настоящая минута — то время, в котором мы предпочитаем существовать, вместо того чтобы задержаться в прошлом или тревожиться о будущем. Однако мы можем долго отталкиваться от впечатлений от случившегося накануне. Или долго беспокоиться и надеяться на то, что произойдет когда-нибудь. Прямо сейчас — это, возможно, несколько минут, или утро, или год — если вы сможете оставаться в этом «сейчас» так долго.

Как написала писательница Лора Инглз-Уайлдер, *сейчас — это сейчас\**.

И больше его никогда не будет.

Поймай его!

Кто настолько талантлив, что может позволить использовать для решения проблемы только часть себя? Чьи отношения настолько прочны, что их достаточно даже без проявлений? Кто настолько уверен, что у него будет другой момент и что он может смело упустить этот? Чем меньше энергии мы тратим на сожаления о прошлом или беспокойство о будущем, тем больше энергии будет у нас на то, что сейчас перед нами.

Мы хотим научиться видеть мир как художник: пока люди не обращают внимания на окружающее, живописец действительно видит. Его занятый ум отмечает и то, как летит птица, и то, как незнакомец держит вилку, и то, как мать смотрит на ребенка. Он не думает о завтрашнем дне. Все, о чем он думает, — как ухватить опыт и поделиться им.

---

\* Выражение *now is now* взято из детской повести «Маленький домик в прериях». *Прим. пер.*

Художник — это настоящее. И из этого спокойствия является великолепие. Момент, который мы переживаем прямо сейчас, — это дар. Даже если это тревожный и мучительный опыт, он может оказаться последним. Давайте развивать способность быть в нем, вкладывать все, что в нас есть, в оценку богатства настоящего момента.

Не отвергайте трудное или скучное мгновение — оно не то, чего вы хотите. Не пренебрегайте прекрасным мгновением из-за того, что вы не уверены в себе и робки. Делайте доступное из возможного. Живите тем, чем можно жить, — вот это совершенство. Это и делает присутствие реальным.

При медитации гуру предлагают ученикам сосредоточиться на дыхании. *Вдох и выдох. Вдох и выдох.* В спорте тренер говорит о происходящем процессе: «эта игра», «эта тренировка», «этот повтор». Так происходит не только потому, что этот момент особенный. Если разум находится где-то в другом месте, вы не сделаете всего возможного. Хорошо бы следить за этим и в жизни.

Иисус велел своим ученикам не заботиться о завтрашнем дне, поскольку он позаботится о себе сам\*. Есть еще один способ сказать об этом: у вас в тарелке изобилие прямо сейчас. Сосредоточьтесь на этом — сколь бы мало или незначительно ни было ее содержимое. Делайте максимум возможного прямо сейчас. Не думайте о том, что

---

\* «Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Мф. 6:34). *Прим. пер.*

## ПРИСУТСТВУЙТЕ В НАСТОЯЩЕМ

скажут недоброжелатели. Не медлите и не усложняйте без необходимости. Будьте здесь. Будьте *целиком*.

Присутствуйте.

А если у вас в прошлом были с этим проблемы?

Это нормально.

Это хорошо для настоящего. Оно продолжает появляться и давать вам второй шанс.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

