

The background is a teal-tinted landscape of mountains. In the foreground, a hiker is visible on a ridge, looking out over the valley. The sky is filled with soft, wispy clouds. The overall mood is serene and adventurous.

# МЕТОД "ТОЛЬКО ОДИН ВЗГЛЯД"

*Полная инструкция*

*Джон Шерман и Карла Шерман*

# МЕТОД «ТОЛЬКО ОДИН ВЗГЛЯД»

*Полная инструкция*



Just One Look Press

## МЕТОД «ТОЛЬКО ОДИН ВЗГЛЯД»

### *Полная инструкция*

© 2018, 2019 Джон Шерман, Карла Шерман. Все права защищены.

*Исправлено и обновлено 5 мая 2019 года.*

*Эта книга или любая ее часть не может быть воспроизведена или использована каким-либо образом без прямого письменного разрешения издателя, за исключением использования кратких цитат в рецензии на книгу.*

ISBN: 978-0-9718246-3-8 (мягкая обложка)

Контрольный номер Библиотеки Конгресса: 2018908010

ASIN: B07B4XG22J (электронная книга Kindle)

Редактор: Карла Шерман

Иллюстрация на обложке: Саймон Матцингер

Дизайн: Карла Шерман

Перевод с английского: Кучерова Мария

Just One Look Press

201 E. Ojai Avenue, 1566

Ojai, California 93023

United States of America

Телефон: +1 (805) 649-1600

info@justonelook.org

Посетите наш сайт: <https://www.justonelook.org/>

Напечатано в Соединенных Штатах Америки.

Впервые опубликовано 11 марта 2018 года.

Исправленное издание опубликовано 5 мая 2019 года.

Адресовано всем тем, кто устал от ощущения, что их жизнь не стоит того, чтобы жить, устал чувствовать, что пойман в ловушку в мире, который он не понимает и с которым не может справиться, устал от чувства, что ему чего-то не хватает, и что способ быть эффективным в этой жизни должен быть найден после многих неудач, с которыми мы, люди сталкиваемся в жизни, кто устал страдать от «болезни страха», отчуждения и беспокойства.

# Содержание

Знакомьтесь – метод «Только один взгляд» .....	6
Метод «Только один взгляд»: полная инструкция .....	7
Шаг первый: посмотри на себя .....	8
Шаг второй: упражнение самонаправленного внимания .....	11
Шаг третий: использование самонаправленного внимания в повседневной жизни.....	17
Понимание страха жизни.....	19
Солдаты страха .....	23
Источники.....	27
Связь с нами.....	28
Поддержите нас .....	29
Другие работы Джона и Карлы.....	30
Об авторах.....	31
Мы в соцсетях .....	34

## **Знакомьтесь – метод «Только один взгляд»**

Метод «Только один взгляд» — это чрезвычайно простой подход к душевным страданиям, ни на что не похожий, что вы когда-либо пробовали. Это избавит вас от первопричины вашей неудовлетворенности жизнью и болезненного стремления к покою и самореализации, которое, кажется, никогда не будет полностью удовлетворено.

Метод «Только один взгляд» — это результат двадцатилетней работы с людьми по всему миру, которые видели, как их отношения с собственной жизнью резко изменились к лучшему.

**Метод «Только один взгляд»**

**Полная инструкция**

## Шаг первый: Посмотри на себя

Сядьте, закройте глаза и просто подышите немного. Когда вы почувствуете себя расслабленным, сосредоточьте свое внимание на ощущении вашего языка во рту и сосредоточьтесь на этом ощущении в течение минуты или около того.

Через некоторое время перенесите свое внимание на ощущение ваших ног покоящихся на полу, и сосредоточьтесь на этом ощущении в течение минуты. Примерно через минуту сосредоточьте свое внимание на потоке воздуха, входящем в нос и выходящем из него, и оставайтесь с этим ощущением в течение минуты.

Теперь, точно так же, как вы направили свое внимание на ощущение вашего языка, ваших ног и вашего дыхания, направьте свое внимание внутрь, ища слабое *ощущение* того, каково это – быть Вами – тем, кого вы бы назвали – Я.

То, что вы ищете здесь, – это ваша *простая сущность*; вы *не* ищете мыслей или эмоций, которые поднимаются и опускаются внутри вас, или каких-либо идей о вашей природе, о которых вы слышали или читали.

Вы *здесь*. Вы не можете отрицать, что вы существуете. Что делает вас уверенным, в том, что вы есть? Что делает для вас невозможным отрицать, что вы здесь?

Еще один эффективный способ получить представление о том, каково это – быть «мною», – это воспользоваться детскими воспоминаниями.

Для начала просто сядьте поудобнее и расслабьтесь на мгновение. Закройте глаза и просто наблюдайте за своим дыханием некоторое время.



Вдох... Выдох... Сосредоточьте свое внимание на ощущении воздуха, входящего в ваш нос и выходящего из него. Делайте это около одной минуты.

Теперь попробуйте вызвать в памяти воспоминание о событии из вашего детства. Это не должно быть чем-то особенным. Для Джона это было воспоминание о том, как он возвращался с дневного спектакля жарким летним днем в Нью-Джерси, когда ему было восемь лет.

Просто расслабьтесь и подождите, пока появится воспоминание. Когда появляется яркое воспоминание, посмотрите, вспоминается ли оно так, как если бы вы смотрели фильм, наблюдая за собой как за персонажем этого фильма. Если да, попробуйте сейчас проникнуть внутрь сцены воспоминания, чтобы прочувствовать ее.

Когда вы погрузитесь в воспоминание, попытайтесь ощутить, *каково это было быть собой тогда*, переживая все это.

Теперь переместите свое внимание еще раз – на этот раз на ощущение, *каково это - быть собой сейчас*.

Этот простой акт внутреннего взгляда на свою *сущность*, на то ощущение, которое вы бы назвали «Я», автоматически и мгновенно кладет конец фоновому шепоту тревоги, недоверия и неудовлетворенности, который является жизненным опытом для большинства из нас.

Если все сделано правильно, достаточно одного взгляда на себя, но, поскольку направлять наше внимание вовнутрь – это то, к чему мы совсем не привыкли, то может быть трудно сказать, правильно ли вы это сделали. Мы советуем вам продолжать пытаться непосредственно ощутить свою *сущность*, пусть даже всего на мгновение, всякий раз, когда вы почувствуете желание сделать это.

Делайте это до тех пор, пока не будете удовлетворены. Это безопасное место, на которое можно обратить свое внимание.

Со временем, когда вы начнете видеть, как изменения разворачиваются в вашем сознании, вы просто потеряете интерес к тому, чтобы смотреть на себя, поскольку, на самом деле, вас никогда не бывает *не* здесь.

## **Шаг второй: упражнение на самонаправленное внимание**

Посмотрев на себя в первый раз, вы можете испытать облегчение, легкость и ощущение, что все хорошо в течение нескольких дней, недель или даже месяцев. Это то, что мы называем “периодом медового месяца”. Затем может наступить период замешательства и психологических трудностей, в ходе которого могут вновь проявиться старые модели мышления и поведения.

Вам не нужно ничего делать, чтобы отключить эти нездоровые психологические механизмы, потому что единственный способ, которым они живут, – это *энергия, которую вы им даете, подпитывая их*. Просто не обращайтесь на них внимания, и они «умрут с голоду».

Мы рассматриваем этот период замешательства, как период выздоровления от «психологического аутоиммунного заболевания», и это выздоровление может быть действительно мучительным.

Лучший способ пережить это трудное время – начать ежедневную практику упражнения самонаправленного внимания, как описано ниже. Наша цель с помощью этого упражнения – развить очень полезный навык, который поможет вам развить уверенность в себе в трудный период, который следует за крахом атмосферы страха, которая сформировала каждый аспект и психологический механизм вашего разума.

Вы увидите, что инструкции по упражнению на самонаправленное внимание очень просты, но, поскольку даже самые простые инструкции могут быть неправильно поняты из-за всех идей и концепций, которые мы все носим

с собой, лучше всего на некоторое время отложить в сторону все, что вы знаете, и сосредоточиться на простом следовании инструкции.

Самый эффективный способ развить уверенность в себе – это тренировка вашей способности направлять и фокусировать свое внимание по своему желанию.

Это упражнение укрепит вашу способность концентрировать внимание на одном объекте, игнорируя все остальное, что может происходить в вашем уме, как средство развития вашего естественного мастерства в разумном использовании этой силы.

Вначале выполнение этого упражнения может вызвать затруднение, но только потому, что мы не привыкли это делать. Большую часть времени мы даже не знаем, что можем контролировать свое внимание, но мы обещаем вам: *вы можете это сделать.*

Сядьте, закройте глаза и просто сосредоточьтесь на ощущении потока воздуха, входящего в ваш нос и выходящего из него.

Потратьте десять минут, просто пытайтесь ощутить это. Вы можете заметить, что воздух холоднее, когда он входит в ноздри и теплее на выходе. Именно на это чувство, на это ощущение в ваших ноздрях вы будете обращать внимание и сосредотачиваться.

Возможно, вы захотите сделать именно это в первый раз. Если вам кажется, что вы не можете ощутить дыхание в своих ноздрях, продолжайте пытаться. Сосредоточьте свое внимание на кончике носа. Со временем вы начнете это чувствовать.

В следующий раз начните счёт на выдохе. Постарайтесь полностью сосредоточиться на ощущении дыхания, входящего и выходящего из носа. В конце каждого выдоха считайте мысленно: один, два, три... Первый выдох - это

один, второй выдох – два, и так далее. Пока не дойдете до десяти. Если вы дойдете до десяти, начните сначала с единицы.

Когда вы заметите, что ваше внимание было отвлечено, и вы обращаете внимание на что-то другое, кроме ощущения вашего дыхания в ноздрах – например физическое ощущение, ход мыслей, звук, зуд или еще что-то, – просто переместите свое внимание обратно на ощущение вашего дыхания в ноздрах. Вдохните через ноздри и снова начните считать с единицы. И если вы дойдете до десяти, начните счёт сначала.

Например, вы можете обнаружить, что думаете, что это упражнение глупое и у вас никогда его не получится; или что оно слишком простое, и какой смысл его выполнять в любом случае?

Когда вы заметите, что думаете, а не выполняете упражнение, остановитесь. Не критикуйте себя, не говорите себе, что вы не можете этого сделать, и т.д. Остановитесь прямо на этом моменте и сразу же направьте обратно свое внимание на ощущение вашего дыхания и начните считать сначала.

Все вышеописанное совершенно нормально. Не отчаивайтесь. Не давите на себя слишком сильно. Будьте терпеливы к себе. Начиная считать свои вдохи сначала каждый раз, когда вы отвлекаетесь. Продолжайте пытаться; не сдавайтесь. Даже если вы останавливаетесь на счете два или три, и каждый раз начинаете сначала, работа выполняется. Помните, цель этого упражнения не в том, чтобы достичь того уровня, когда вы сможете считать до больших чисел или даже до десяти. Суть в том, чтобы заметить, когда вы отвлеклись от точки фокусировки (дыхания), а затем *сознательно снова обратить внимание* на ощущение дыхания в носу. Именно этот *сознательный акт преднамеренного направления вашего внимания* имеет значение. Вы должны выполнять это упражнение так, как если бы поднимали тяжести или отжимались, чтобы развить и укрепить свои мышцы.

Даже если вы можете сосчитать только до одного или двух, прежде чем заметите, что вы отвлеклись, работа все равно выполняется.

Если вы обнаружите, что считаете до очень больших чисел, не отвлекаясь, усильте ваше внимание, так как очень легко перейти на автопилот и продолжать считать, даже если ваше внимание отвлечено. Всякий раз, когда вы не можете понять, отвлеклись вы или нет, остановитесь и начните счёт сначала. Концентрируйте внимание. Не отчаивайтесь. Продолжайте упорствовать.

Выполняйте это упражнение всего по десять минут, один или два раза в день. Например, вы можете делать это, когда просыпаетесь и перед сном. Установите таймер, чтобы вы знали, когда время закончится.

Очень важно *не* предпринимать никаких попыток контролировать то, как происходит дыхание. Если вы испытываете гипервентиляцию при выполнении упражнения на самонаправленное внимание, возможно, вы пытаетесь управлять своим дыханием. Возможно, вы бессознательно пытаетесь ускорить его, замедлить, придать ему какой-то ритмичный характер или пытаетесь соотнести его с вашей скоростью счета. Это может привести к гипервентиляции и даже повышению вашего кровяного давления. Вы можете испытывать учащенное сердцебиение.

Чтобы преодолеть эту проблему, сосредоточьте свое внимание на ощущении в носу. Вы можете быть полностью сосредоточены на ощущении и в то же время расслаблены. Не пытайтесь контролировать свое дыхание. Просто наблюдайте за вдохами и выдохами, как они происходят, без каких-либо усилий сделать их регулярными или нерегулярными или каким-либо образом изменить их. Чаще всего, когда мы начинаем обращать внимание на свое дыхание, оно становится более заметным, регулярным и даже глубоким. Главное – следить за своим естественным дыханием, так как оно происходило бы без вашего наблюдения за ним.

Обращать внимание на поток воздуха, проходящий через ваши ноздри, – лучший способ сделать это. Используя эту технику, вместо того, чтобы обращать внимание на движение вашей груди или живота во время дыхания, вы естественным образом делаете свое дыхание более поверхностным.

Постарайтесь не заикливаться на этом упражнении. Речь не идет о том, чтобы *постоянно* обращать внимание на свое дыхание или посвящать себя какой-либо другой подобной ерунде. Ваша единственная цель в этом упражнении – *развить способность направлять свое внимание туда, куда вы хотите его направить*. Результаты начнут появляться со временем.

Пройдет совсем немного времени, прежде чем вы начнете видеть реальные преимущества этого упражнения в своей жизни. После некоторого времени практики, если вы будете внимательны, вы заметите, что теперь между вами и вашими мыслями и чувственными состояниями есть небольшое пространство. Этого пространства как раз достаточно, чтобы вы могли видеть мысли как то, чем они являются в действительности. Всё это просто мысли. Они – это не вы. Вы можете смотреть на них, а можете отказаться уделять им свое внимание. Со временем это пространство будет расти.

Чтобы в полной мере использовать это упражнение, вы должны сначала взглянуть на себя, как описано в первом шаге. Если вы не уверены, что смогли следовать инструкциям, не стесняйтесь обращаться за помощью. Вы можете получить помощь и поддержку, присоединившись к нашим онлайн-встречам, проведя с нами приватную сессию и разместив свои вопросы на форуме «Just One Look».

Вначале может показаться, что это упражнение – самое сложное, что вы когда-либо пробовали делать, но оно действительно того стоит, и мы гарантируем, что вы не пожалеете об этом. Это не быстрое решение проблем, но, если вы сделаете эту работу, вы добьетесь успеха. Возможно, вы будете

переживать трудный период, но это пройдет. Некоторые люди считают полезным записывать изменения, которые они замечают в своем поведении. Если вы склонны к этому, то ведение дневника может помочь.



## **Шаг третий: использование самонаправленного внимания в повседневной жизни**

Попрактиковавшись некоторое время в упражнении по самонаправленному вниманию, начните использовать свое внимание, чтобы помочь исцелению вашего ума.

В период выздоровления, пока ваш разум восстанавливается на новой основе здравомыслия, все еще могут появляться тревожные мысли, и старые модели реакций могут быть вызваны определенными обстоятельствами.

Вам будет приходиться много мыслей, пытающихся отвлечь вас от этой работы. Мысли о сомнении, пораженчестве, безнадежности, страхе, гневе и т.д. Любая мысль, которая не предлагает практического решения проблемы, *в данный момент* неуместна. Игнорирование таких мыслей, отвлекая от этого свое внимание – безопасно.

Отвлеките свое внимание от беспокоящей мысли и сосредоточьте его на ощущении своего дыхания, как вы научились, выполняя упражнение самонаправленного внимания. В такой ситуации вам не нужно считать вдохи, а необходимо просто отвлечь свое внимание от этой мысли и сосредоточить его на ощущении дыхания в ваших ноздрях.

Тревожащая мысль может быть связана и с физическим ощущением. Намеренное перемещение внимания также может помочь при беспокоящих физических ощущениях. Перенесите свое внимание на ощущение и испытайте его непосредственно, не называя его и не пытаясь избавиться от него. Просто почувствуйте это полностью так долго, как только сможете.

Вы можете поочередно направлять свое внимание на ощущение дыхания в ваших ноздрях и на беспокоящее ощущение в вашем теле.

Часто бывает так, что человек совершает акт *смотрения на себя*, и поскольку не замечает немедленных результатов, то «забывает» обо всем этом. Мы уверяем вас, процесс будет продолжаться подсознательно, даже если вы думаете, что метод у вас не работает.

Регулярная практика упражнения на самонаправленное внимание позволит вам лучше контролировать свое внимание, и вы будете лучше осознавать изменения, происходящие в вашем сознании.

Если вы не осознаете, что с вами происходит, весьма вероятно, что вы столкнетесь с умственными, а иногда и физическими трудностями в полном одиночестве. Очень важно поддерживать связь, общаться с другими людьми, которые проходят через тот же процесс. Наше сообщество разбросано по всему миру. Общение с другими людьми, которые могут понять, через что вы проходите, приносит чувство воодушевления и удовлетворения.

Пожалуйста, дайте нам знать, как этот процесс разворачивается для вас. Поскольку людей, которые пишут с просьбой о помощи, довольно много, то лучше всего размещать свои отчеты и вопросы на форуме «Just One Look». Мы читаем каждое сообщение и отвечаем, когда это необходимо. На форуме также есть большое количество людей, которые прошли через этот процесс и смогут вам помочь. Ваши отчеты и вопросы также помогут другим.

## Понимание страха жизни

Страх жизни – это первопричина всех наших психологических трудностей. Страх жизни – это незаметное и ложное убеждение о том, что жизнь ненадежна и опасна, и оно лежит на заднем плане всего опыта.

Теперь, строго говоря, нет необходимости, чтобы вы понимали причину своего душевного страдания, чтобы избавиться от него, и, наоборот, простое понимание причины не освободит вас от него. Тем не менее, ясное понимание действительной причины ваших душевных страданий, хотя и не обязательно, но значительно упрощает и смягчает переживание возрождения, которое часто следует за первым взглядом на себя.

Акт взгляда на себя устраняет страх жизни, и для этого не требуется никакого понимания, веры или каких-либо предварительных условий. Но ясное видение действительной причины ваших душевных страданий очень полезно, потому что это показывает, что ничто из того, что вы делали, основываясь на предположении, что проблема заключается в вашей психике, не приносило вам стабильного облегчения. Хотя наше понимание того, как работает психика в служении страху жизни в последнее время стало намного яснее, это понимание не ново. Многие люди на протяжении веков приходили к пониманию природы ума и психологических механизмов, составляющих разум, с большей ясностью и в деталях, но, насколько нам известно, никто не нашел какого-либо фундаментального и постоянного решения проблемы своего безумия.

Вследствие доминирования фундамента страха и недоверия над разумом и его механизмами — и, несмотря на печальную историю неспособности обеспечить решительное и постоянное облегчение страданий даже для тех, кто

обладает наибольшей ясностью и зрелостью понимания; было практически невозможно заподозрить, что может произойти какое-то *событие* или *условие*, *предшествующее* развитию психики, которое способствовало формированию такого ума, который испытывает недоверие к самой жизни в ее экзистенциальной значимости.

Религия более ясно видит *скрытую* действительную причину нашей боли и предлагает множество сверхъестественных объяснений, таких как первородный грех, реинкарнация, сатанинские силы и тому подобное, чтобы объяснить безумную склонность ума страдать. К сожалению, религиозные подходы не имели большего успеха, чем психологические, в избавлении нас от этого проклятия.

Тем не менее, мы продолжаем искать решения, основанные на ложных озарениях и неправильном понимании, которые создают иллюзию, что разум – то есть совокупность психологических механизмов – виноват во всех неприятностях, которые душат и разрушают ощущение жизни в качестве человеческого существа. Как только это ложное предположение прочно укореняется, даже самые ясные и правдивые из нас оказываются заблокированы от рассмотрения любого другого выхода, кроме религии, философии, погружения в учения древней мудрости или психотерапевтических практик, направленных на укрощение психологических механизмов, которые на самом деле *неукротимы*.

Нам говорят, со всеми наилучшими намерениями, что мы должны либо изменить ум, обретя понимание того, что мы должны думать и чувствовать, и очистить его с помощью практик, призванных прояснить и придать силу нашему пониманию, либо искать сверхъестественные силы, которые освободят нас от власти ума. В качестве последнего средства многие учения мудрости советуют нам попытаться уничтожить его.

Пожалуйста, остановитесь здесь на минуту или две, если хотите, и попытайтесь принять то, о чем мы только что говорили, независимо от того, какие мысли могут присутствовать у вас в голове по поводу всего этого. Рассмотрим на мгновение возможность того, что мысли, предположения и механизмы понимания, составляющие ваш разум, могут корениться в *глубоко ошибочном представлении о вас и вашей жизни*. Видите ли вы, что если то, что мы говорим, правда, то никто ни в чем из этого не виноват? Ни вы, ни разум, ни даже страх, на самом деле. Ведь страх жизни возник сам по себе, случайно, ни по чьей-то вине.

Если вы посмотрите на себя так, как мы предлагаем, страх жизни исчезнет, независимо от того, понимаете вы это или нет, но мы считаем, что понимание *действительной* причины проблемы, от которой взгляд дает лекарство, *глубоко* повлияет на ход выздоровления от последствий жизни, искаленной страхом.

Страх жизни приходит почти ко всем нам случайно при рождении, когда шок и насилие, вызванные нашим появлением, создают контекст, в котором вся наша психика – все наше понимание, все наши основополагающие предположения, наши симпатии и антипатии и наше чувство идентичности – обретет форму. Страх жизни является причиной всей человеческой агрессии и саморазрушительного поведения.

Страх жизни – это психологическое аутоиммунное заболевание. Он стремится защитить нас от предполагаемой опасности быть живыми, держа саму жизнь на расстоянии вытянутой руки. Это искажает призму индивидуальной психики, через которую мы воспринимаем значение, действительность и потенциальный эффект всего, что происходит с нами, внутри нас и вокруг нас. Это создает и поддерживает иллюзию, что жизнь небезопасна, что жизни нельзя доверять. Это отравляет наши умы и наши отношения друг с другом и с самой Землей.

Вся наша ненависть к себе и к другим, все наши саморазрушительные и агрессивные привычки поведения и взаимоотношений, а также все наши страдания и разочарования в себе и в нашей жизни происходят от одной простой причины, и это страх перед жизнью, который сводит нас с ума.

Страх жизни не относится к числу естественных страхов, с которыми мы знакомы, страхов, которые приходят и уходят в ответ на возникающие события в нашей жизни. Это незаметное, ложное предположение о том, что жизнь ненадежна и опасна. Страх перед жизнью исключает всякий интерес к сознанию или самосознание само по себе. Наличие этого невидимого убеждения окрашивает развитие всей психологической структуры индивида, и оно является источником всякого сопротивления любым попыткам извне исправить индивидуальную психику.

Наряду с осознанием того, что ничто из того, что вы делали, основываясь на том, что проблема заключается в вашей психике, никогда не приносило вам постоянного облегчения, понимание действительной причины проблемы приводит к двум другим важным выводам: во-первых, вы не несете ответственности за безумие своего собственного разума; и, во-вторых, вам не нужно следить за его проделками, поскольку он восстанавливается после того, как страх перед жизнью исчезнет.

Когда мы видим действительную причину всех неприятностей, почти идолопоклоннические отношения, которые мы обычно имеем с мыслями и убеждениями, исчезают. Мысли и идеи, которые раньше были бы причиной навязчивого беспокойства, теперь, как известно, не имеют никакого значения.

Поэтому, хотя вам и не обязательно понимать страх жизни и его природу, чтобы освободиться от его влияния и его психологических приспешников, когда страх исчезнет и вы начнете получать непосредственный жизненный опыт, вы обнаружите, что это понимание глубоко укрепляет и оказывается чрезвычайно полезным.

## Солдаты страха

Акт взгляда на себя приводит к тому, что все начинается с чистого листа. Это устраняет страх перед жизнью, который является искаженной средой, в которой ваш разум (ваши обусловленные реакции, ваши симпатии и антипатии, ваше понимание и т.д.) развивался с течением времени. Один взгляд на *ощущение того, что я - это я*, переключает вас. Реальность того, что вы всегда здесь и что ваша собственная жизнь не поставлена на карту, обнажается, и весь проект самозащиты теряет почву под ногами. Все это происходит незаметно, в том, что в психологии называется нашим *подсознанием*. Большинство людей обычно не могут ясно видеть это во время прохождения процесса, но мы видели, как это происходило снова и снова с сотнями людей.

Итак, инструментами, используемыми в этом проекте самозащиты, являются ментальные механизмы, которые в совокупности обычно называются обусловленным умом. Это все, чем является разум: алгоритмы. Алгоритмы – это систематический метод достижения различных целей с различными количественными или качественными компонентами. Это наборы инструкций, как в компьютерной программе, и они строго механические. Например: «Если это произойдет, то я сделаю это», как «Если у меня возникают тревожные мысли, то это означает, что я все еще не свободен, так что у меня это не работает, и я должен пойти поискать решение где-нибудь в другом месте». Мы принимаем эти мысли за истинное, точное описание того, что происходит, и действуем, основываясь на этом убеждении.

Как только страх перед жизнью исчезает, те психические механизмы, которые были загрязнены средой страха перед жизнью, в которой они родились, все еще действуют, и они не исчезают сразу. В конце концов, они

являются, так сказать, фактической структурой ума. Но с исчезновением контекста страха перед жизнью эти старые, внушающие страх механизмы начинают исчезать – чаще всего не без борьбы, – поскольку их место начинают занимать новые, более разумные механизмы. Это длительный процесс, и он действительно требует времени.

Лучший способ ясно понять, что с вами происходит, и быть в состоянии увидеть, какие из этих моделей мышления, если таковые имеются, на самом деле верны, здоровы и полезны, а какие являются просто болезненными привычками ума, – это развить контроль над своим вниманием. Что удерживает эти мыслительные шаблоны на месте, так это то внимание, которое вы им уделяете. Вас всю жизнь приучали верить, что мысли важны и что вам нужно обращать на них внимание – особенно на негативные, пессимистичные, саморазрушительные и вызывающие беспокойство.

Что невозможно увидеть на ранних стадиях выздоровления, так это те мысли, которые приходят, чтобы сказать вам, что «Это не работает для меня», или «Я не согласен с теорией страха жизни как причины моих психических трудностей», или «Я не согласен с идеей о том, что родовая психическая травма лежит в основе наших психических проблем», или «Этот метод такой же, как и другой метод, который я изучал раньше, и я уже знаю, что это такое», – всё это *солдаты страха*, пытающиеся заявить о себе, пытающиеся сохранить статус-кво, борющиеся за то, чтобы оставаться на месте и защищать вас от самой жизни. Они будут сражаться насмерть, чтобы остаться на месте, но вам не нужно слепо доверять им. Единственная полезная вещь, которую можно сделать, – это отказаться уделять им свое внимание.

Лучший способ развить такой уровень контроля над своим вниманием – практиковать упражнение на самонаправленное внимание, описанное в этой книге. Ничто другое этого не сделает. Речь идет не о замене плохих мыслей хорошими. Речь идет о развитии сосредоточенности и обретении способности не обращать внимания на бесполезные и саморазрушительные мысли. Если вы



не будете кормить их, уделяя им внимание, они «умрут с голоду». Когда человек переживает депрессивный период или физическое заболевание, то становится очень трудно практиковать упражнение на самонаправленное внимание. Шквал грустных, негативных, пессимистических мыслей почти непреодолим, и кажется невозможным отказаться от внимания к ним, но, если вы будете усердно выполнять практику когда сможете, это усилие укрепит ваш контроль над своим вниманием, так что, когда наступят трудные времена, у вас будет немного больше контроля. Если вы просто не можете выполнить упражнение, совершенно нормально сделать перерыв на некоторое время.

По мере того как вы развиваете все больший контроль над тем, на что вы обращаете внимание, а что можете просто игнорировать, вы становитесь более способными ясно видеть взаимосвязь между мыслью и вниманием. В первые недели, а может быть, и месяцы, после того, как вы посмотрите на себя, лучше всего внимательно следовать инструкциям и выполнять практику строго без каких-либо отклонений. Это не причинит вам никакого вреда, и можно с уверенностью сказать, что, поскольку это уже сработало для стольких людей, это сработает и для вас. Нам нечего терять. И никогда не бывает лишним повторять это действие. Упражнение на самонаправленное внимание не даст желаемых результатов, если вы не посмотрите на себя так, как описано в этой книге.

Какие бы страшные и тревожные мысли ни появлялись, пытаясь любой ценой привлечь ваше внимание в период выздоровления, они не являются страхом жизни, и их появление не означает, что вы еще не свободны от страха. Это солдаты страха, слуги пугающей потребности защитить себя от самой жизни, и они продолжают сражаться, хотя война действительно заканчивается в тот момент, когда вы успешно «касаетесь» себя своим вниманием.

Опять же, наличие этих болезненных, внушающих страх мыслительных процессов (алгоритмов) не означает, что вы не свободны от страха перед жизнью. Это всего лишь остатки страха, которые остались позади, и, в конце

концов, они исчезнут, независимо от того, что вы делаете или не делаете. Но строгое и серьезное соблюдение практики самонаправленного внимания ускорит их исчезновение и даст вам гораздо лучшее понимание того, как работает ваш собственный разум. Вы будете лучше контролировать свои реакции на обстоятельства, и это произойдет естественно, в данный момент. По мере того как нездоровые психические механизмы, которые раньше заставляли вас совершать глупые поступки, исчезают, остается только ваш собственный врожденный интеллект, больше не зараженный страхом перед жизнью.

Это ваше право при рождении и естественное состояние человеческой сущности.

## Источники

На нашем веб-сайте есть много бесплатных ресурсов, которые помогут вам на вашем пути от страха к здравомыслию.

Форум «Just One Look» – это надежное место, где вы можете оставлять свои вопросы и комментарии и читать сотни бесед об использовании метода Just One Look («Только один взгляд») и излечении от «болезни страха жизни».

Хотя это процесс, который каждый должен пройти самостоятельно, вы можете найти помощь и поддержку от нас и от коллег по всему миру на нашем веб-сайте. Мы также предлагаем частные сеансы и онлайн-встречи.

Для получения дополнительной информации посетите наш веб-сайт:

<http://www.justonelook.org>

## СВЯЗЬ С НАМИ

John and Carla Sherman  
Just One Look Foundation  
201 E. Ojai Avenue, 1566  
Ojai, California 93023  
United States of America

Phone: +1 (805) 649-1600

Email: [info@justonelook.org](mailto:info@justonelook.org)

[www.justonelook.org](http://www.justonelook.org)

## Поддержите нас

Проект «Just One Look» («Только один взгляд») – это программа фонда «Just One Look Foundation». Программа была официально запущена в 2012 году с целью предоставления бесплатного метода «Just One Look» всем по всему миру.

Фонд «Just One Look Foundation» был основан в 2000 году и является некоммерческой общественной благотворительной организацией в соответствии с разделом 501(с)(3) Налогового кодекса Соединенных Штатов. Все наши программы полностью поддерживаются за счет пожертвований.

Пожертвования не облагаются налогом для жителей Соединенных Штатов в качестве благотворительных взносов.

Есть много способов, которыми вы можете пожертвовать, чтобы поддержать нашу работу. Более подробная информация о том, как сделать пожертвование в фонд «Just One Look», доступна на нашем веб-сайте. Вы также можете связаться с нами напрямую по телефону, электронной почте или по электронной почте для получения дополнительной информации.

## Другие работы Джона и Карлы

Наши печатные и электронные книги издаются издательством «Just One LookPress» и могут быть приобретены в магазинах «Amazon» по всему миру и в других местах, где продаются книги.

*Lookers Tell Their Stories (2017)*

*Just One Look, the Story (2014, 2015, 2017, 2019)*

*The Fear of Life and the Simple Act of Inward Looking that Snuffs It Out (2014, 2017)*

*Just One Look: Experience the Power of Human Consciousness to Free Itself of the Fear of Life (2011, 2014, 2017)*

*Look at Yourself (2010)*

*Meeting Ramana Maharshi, Conversations with John Sherman (2004, 2017)*

## Об авторах

Джон Шерман родился в 1942 году в Кэмдене, штат Нью-Джерси. Как и все, Джон провел большую часть своей жизни в бессознательных поисках единственного идеального пути из пустыни человеческой жизни; единственной совершенной идеи, какой-то одной вещи, чтобы о ней думать, понимать её, хотеть, иметь, верить, стать ею, и которая принесла бы ему спасение и удовлетворение. Ход поисков Джона был экстремальным по сравнению с большинством других, но результат был тот же: ничего не сработало; ничто никогда не срабатывает.

В конце 1969 года, когда ему было двадцать семь лет, Джон открыл для себя идею социальной справедливости и вознамерился стать идеальным коммунистом-революционером. В 1975 году он присоединился к небольшой группе анархо-коммунистических радикалов и предпринял серию ограблений банков, взрывов имущества, перестрелок с полицией, два побега из федеральных тюрем и два года в списке десяти самых разыскиваемых лиц ФБР; все это было сделано во имя поддержки борьбы Американского борца за справедливость.

В январе 1976 года Джон был подстрелен и схвачен во время ограбления банка; в марте, во время поездки в больницу, он сбежал.

В марте 1978 года, после двух лет в бегах, ограблений банков и организации взрывов имущества, Джон был схвачен ФБР. Его судили, признали виновным и приговорили к тридцати годам заключения в федеральной тюрьме.

В марте 1979 года он снова сбежал из федеральной тюрьмы, где отбывал наказание. 24 апреля 1979 года он был внесен в список десяти самых разыскиваемых лиц ФБР.

17 декабря 1981 года, после двух лет пребывания в списке десяти самых

разыскиваемых лиц ФБР, он был схвачен в последний раз и возвращен в тюрьму.

В июне 1994 года, на пятнадцатом году своего заключения, Джон пережил ошеломляющий опыт пробуждения, который застал его совершенно неожиданно. Он провел более полутора лет в полностью открытом осознании духовного пробуждения, которое затем рухнуло, оставив его безутешным.

Джон провел остаток своего времени в тюрьме, пытаясь найти что-то, что он мог бы сделать, что вернуло бы его в состояние безразличия и апатии, которыми он наслаждался до этого опыта. Это усилие неожиданно привело его к истинной свободе посредством чрезвычайно простого акта внимания.

Три с половиной года спустя, в апреле 1998 года, он был условно-досрочно освобожден. После освобождения он переехал в Боулдер, штат Колорадо.

Карла Шерман (урожденная Вилела Баптиста) родилась в 1961 году в Рио-де-Жанейро, Бразилия. В 1987 году она получила степень бакалавра искусств по романским языкам (французскому и португальскому), а в 1991 году – степень магистра искусств по французской литературе в Федеральном университете Рио-де-Жанейро. Она преподавала французский язык и французскую литературу в своей альма-матер и в Государственном университете Рио-де-Жанейро.

Более двенадцати лет она работала внештатным переводчиком и переводчиком конференций в Генеральном консульстве Франции в Рио-де-Жанейро, на телевидении «Educativa» (TVE) и в ряде издательств и журналов. Она также работала более десяти лет внештатным переводчиком в «Drei Marc», компании по производству субтитров в Рио.

В июле 1997 года Карла была докторантом в Государственном университете Рио-де-Жанейро, готовя свою докторскую диссертацию по французской литературе, когда она приехала в Соединенные Штаты, чтобы посетить тихий ретрит. Это была ее самая первая духовная встреча, и на третий день у нее был ошеломляющий опыт пробуждения. Она вернулась в Рио на



несколько месяцев, а затем вернулась, на этот раз в Боулдер, штат Колорадо. В Боулдере Карла познакомилась с Джоном Шерманом. Через пару месяцев она вернулась в Бразилию.

Несколько месяцев спустя, в январе 1999 года, она вернулась в Соединенные Штаты, на этот раз в Калифорнию, где снова встретила Джона. К тому времени, после полутора лет ее духовного пробуждения, которое исчезло, она чувствовала себя совершенно потерянной. Она начала искать способ вернуть себе переживание единства всего сущего. Это усилие заставило ее взглянуть на себя, хотя в то время она не знала об этом способе. Это было началом процесса, который в конечном итоге привел ее к истинной свободе.

Джон и Карла поженились в июне 1999 года в Сан-Рафаэле, штат Калифорния. В 2001 году они переехали в Охай, штат Калифорния, где живут со своей кошкой Свиттерс. Карла стала американской гражданкой в феврале 2007 года, а Джон был освобожден условно-досрочно в августе 2007 года.

С 1999 года Джон и Карла встречаются с людьми из всех слоев общества, чтобы поговорить о страхе жизни, который портит человеческую жизнь, о том, как это происходит, что его порождает в первую очередь, как это проявляется в жизни в целом, и что каждый человек можете сделать, чтобы освободиться от этого раз и навсегда.



## **Мы в соцсетях**

FACEBOOK:

[facebook.com/justonelookproject](https://facebook.com/justonelookproject)

[facebook.com/justonelook](https://facebook.com/justonelook)

YOUTUBE:

[youtube.com/justonelook](https://youtube.com/justonelook)

TWITTER:

[twitter.com/Just\\_OneLook](https://twitter.com/Just_OneLook)