

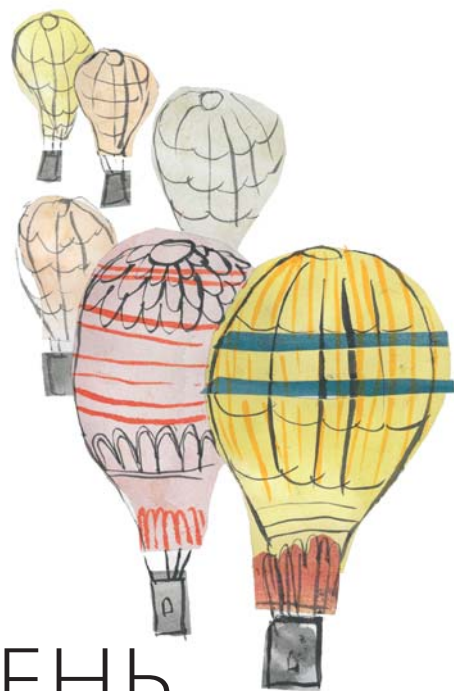
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОЛОН СМЫСЛА

КАК ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЕЕ РАВНОВЕСИЕ
И НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ КРАСОТУ МОМЕНТА



ВАШ ПЛАН МЕДИТАЦИЙ И ПРАКТИК ОСОЗНАННОСТИ НА ГОД

АННА БЛЭК



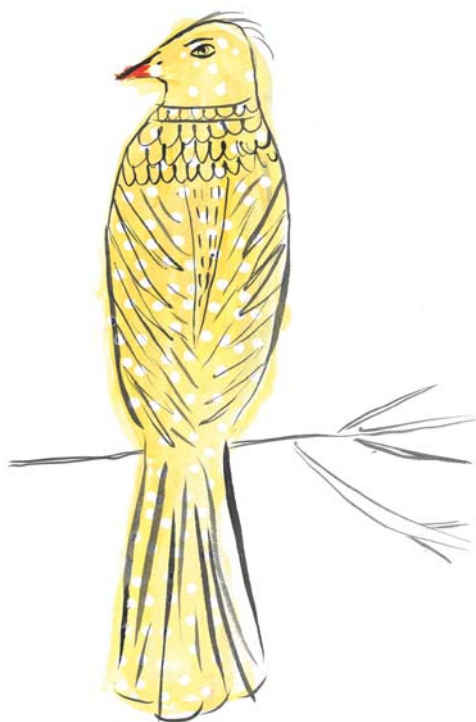
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ПОЛОН СМЫСЛА



АННА БЛЭК

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОЛОН СМЫСЛА

КАК ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЕЕ РАВНОВЕСИЕ
И НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ КРАСОТУ МОМЕНТА



Москва
2017

УДК 159.9
ББК 88.6
Б70

Anna Black
A YEAR OF LIVING MINDFULLY
First published in the United Kingdom under the title A Year of Living Mindfully
by Cico Books an imprint of Ryland Peters & Small Limited,
20-21 Jockey's Fields, London WC1R 4BW. All rights reserved

Блэк, Анна.

Б70

Каждый день полон смысла. Как обрести внутреннее равновесие и научиться видеть красоту момента / Анна Блэк ; [пер. с англ. Я. Тимковой]. — Москва : Эксмо, 2017. — 192 с. : ил. — (Гармония души и тела).

Вслушайтесь в оттенки вкуса и аромата утреннего кофе, отыщите мелодию в грохоте улицы, ощутите, что чувствуют ваши ножки, когда вы спешите на встречу, а что — когда неспешно прогуливаетесь, выясните, какие слова и бессознательные установки расстраивают вас, а какие — наполняют энергией... Упражнения и практики, которые предлагает автор этой книги, британский специалист по осознанности и медитации Анна Блэк, не только приятны, но и полезны. Попробуйте прожить целый год осознанно.

Никуда не спешите — книга построена так, что вы можете сами выбрать удобный ритм для своих занятий и медитаций (на каждое задание отводится целая неделя). Специальные страницы для записей дадут вам возможность выразить свои чувства, эмоции и открытия, а уникальные цветные иллюстрации художницы Эми Луизы Эванс неминуемо поднимут настроение.

УДК 159.9
ББК 88.6

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

Анна Блэк

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОЛОН СМЫСЛА

Как обрести внутреннее равновесие и научиться видеть красоту момента

Директор редакции *Е. Капьев*

Ответственный редактор *В. Кутырева*. Младший редактор *М. Коршунова*

Художественные редакторы *А. Алейникова, Е. Мишина*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фабричный: «ЭКСМО» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тәуар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талымдарды қабылдайтын
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбаровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: [сайтта: www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно
законодательству РФ о техническом регулировании можно
получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>.

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.08.2017. Формат 80х100^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,78.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-91760-0



9 785699 917600 >

ISBN 978-5-699-91760-0

© Тимкова Я., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2017



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



СОДЕРЖАНИЕ



• Введение	6
• Что такое осознанность?	10
• Действия «по умолчанию»	34
• Польза осознанности	48
• Как помочь себе практиковать	62
• Измените мозг!	80
• Стресс и его воздействие	92
• Страдать необязательно	114
• Движение к принятию	122
• Мысли	138
• Важность намерения	151

ПРАКТИКИ

• Настройка на тело	16
• Наблюдение за дыханием	26
• Осознанное движение	40
• Осознанное питание	56
• Осознанность дыхания и тела	70
• Остановиться и дышать	88
• Учимся быть со звуками и мыслями	102
• Учимся быть с трудными чувствами	128
• Сочувствие себе	144
• Гора	156

ЗАДАНИЯ

Начните с **задания первой недели (с. 12)**, продолжайте **в течение 52 недель**, сочетая с медитациями из списка практик.



РАЗМЫШЛЕНИЯ

Воспользуйтесь местом для заметок, чтобы **поразмыслить о своих ощущениях** – любым удобным способом.

• Список практик и заданий	187
• Узнайте больше	188
• Алфавитный указатель	190
• Благодарности	192



ВВЕДЕНИЕ

Все люди способны жить осознанно, но многим нужна помощь, чтобы начать и сделать осознанность полезной привычкой. Для них и была написана эта книга.

Когда человек живет осознанно, он внимательно относится ко всему, что происходит с ним и вокруг него, и воздерживается от суждений. Как просто это звучит — и как сложно сделать эту практику частью повседневной жизни! Эта книга поддержит вас на пути к осознанной жизни. Каждой неделе года соответствует одно упражнение: возможно, это будет предложение сделать что-то привычное, но иным способом, а может быть, от вас потребуется некое новое действие (например, медитация), для которого нужно будет отвести время и место. Оба типа упражнений очень важны.

Медитируя, мы учимся пребывать в различных состояниях: в скуке, волнении, сонливости, беспокойстве и так далее. Мы обращаем внимание на все сопутствующие ощущения: вот затекла нога, зачесался нос, заныла спина. Мы внимательно рассматриваем свои ощущения и реакции на них: как отталкиваем неприятное и как стараемся продлить минуты покоя. Это безопасная «песочница» для того, чтобы обрести и отточить навыки осознанности и только потом пользоваться ими в обычном мире.

Медитации нужно учиться постепенно. Лучше медитировать понемногу каждый день, чем время от времени посвящать ей час или два. Честно определите, сколько времени вы сможете уделять обучению. Начните с главы «Наблюдение за дыханием», поработайте над упражнениями 5–10 минут, пусть они станут вашим фундаментом. Практики расположены в определенном порядке. Лучше начинать с тех, которые посвящены работе с телом: «Наблюдение за дыханием», «Осознанность дыхания и тела» и «Осознанное движение». Со временем можно начать другие, более длительные практики: «Учимся быть со звуками и мыслями», «Учимся быть с трудными чувствами», «Сочувствие себе» и «Гора». «Остановиться и дышать» и «Осознанное питание» — это переходные упражнения между формальными — медитативными — и неформальными практиками, их можно выполнять в любое время.

Практиковать — значит повторять некое действие снова и снова; так мы учимся терпению и перестаем чего-то ожидать. Мы не можем мгновенно превратиться в «более терпеливого» или «более принимающего» человека, но таким можно стать, если постоянно следить за своим поведением и корректировать его. Практикуйтесь и наблюдайте за собой в течение года, и заметите, как придут перемены.



Важно помнить, что осознанность — не волшебная таблетка, которая чудесным образом устранил стресс и проблемы. Так не бывает. Но если практиковать осознанность регулярно, вы научитесь осмысленно откликаться на события в жизни — даже на неприятные, а не реагировать автоматически. Не важно, какого вида будут неприятности — психологические или физические, осознанность поможет рассматривать их с дружелюбным любопытством, а не пытаться сбежать или спрятаться от них. Осознанность работает на укрепление режима «отклик и внимание», а реагирование и избегание усиливают привычный рефлекс «дерись или беги». Если практиковать осознанность регулярно, вы научитесь брать паузу, перед тем как реагировать, — и осознанность вскоре станет для вас естественной.

Важно признать, что невозможно быть счастливым постоянно. Вполне естественно иногда грустить или переживать другие сложные чувства. Разочарование, боль, болезни, горе, чувство потери — все это часть человеческой жизни. Но мы можем стать выносливей, чтобы проходить через трудные времена, а не застревать в них.

Конечно, есть свои плюсы в том, чтобы всегда быть в курсе того, что происходит в мире. Но современные технологии заставляют нас постоянно быть наготове и ожидать, что сейчас произойдет: придет ли почта или смс, появится что-то интересное в новостях или разгорится очередной скандал в Фэйсбуке? Если подсознание всегда настороже, тело переживает стресс. Стресс только усиливается в те моменты, когда мы оказываемся в одиночестве, потому что не привыкли обращать внимание на свои мысли и чувства.

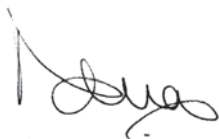
Благодаря осознанности вы научитесь скользить по волнам жизни, а не беспомощно в них барахтаться. Конечно, чувства так и останутся сильными — возможно, вы станете ощущать их мощнее, чем раньше, потому что будете осознавать их отчетливей, чем обычные люди, — но они не смогут сбить вас, и ваши тело и разум быстро вернутся к гармонии.

Постепенно в вашу жизнь войдут практики и поведение, которые станут поддерживать вас умственно и физически. Мы научимся входить в «поток»: так называется состояние, когда вы спокойны, сосредоточены и одновременно энергичны и открыты новым возможностям.



Мы ходим в спортзал и выполняем упражнения, чтобы стать сильнее и выносливей. Точно так же на разум и чувства действует практика медитации осознанности. Мы легче переносим тяжелые эмоции и ситуации, они перестают нас разрушать. Также мы становимся способны получить больше пользы от хорошего в жизни. Эта книга поможет вам этому научиться, а также поможет понять, какое значение имеют для вас разные эмоциональные состояния.

Скорее всего, время от времени вы будете забывать практиковать осознанность или не сможете придерживаться предложенного формата. Ничего страшного. Вам предстоит самостоятельно узнать, как осознанность повлияет на вашу жизнь, поэтому подходите ко всему со здоровым скепсисом. Считайте все это экспериментом — тогда вы не будете ожидать никакого конкретного результата, но будете открыты для всего, что может получиться. Самое важное: будьте добры к себе и не загоняйте себя в жесткие рамки. Жизнь сама диктует правила, и все, что вы можете, — это приложить все усилия и не ругать себя, если что-то пойдет не так.



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Если в какой-либо момент практика покажется вам трудной или вызовет сильные чувства — пожалуйста, просто остановитесь.

Очень важно заботиться о себе, и иногда стоит учиться осознанности под руководством опытного учителя. Также лучше всего выполнять приведенные в этой книге упражнения, когда вы хорошо себя чувствуете. Как сказал Джон Кабат-Зинн (специалист по осознанности и основатель светского направления в медитации): сложите парашют заранее, чтобы, когда он понадобится, он был готов.

ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ?

Дети живут осознанно с самого рождения, но многие из нас, взрослея, перестают использовать эту способность. Мы живем на автопилоте, вспоминаем прошлое или мечтаем о будущем.

Прошлое мы зачастую вспоминаем с ноткой сожаления: сокрушаемся, что поступили так, а не иначе, тоскуем о чем-то утраченном. Мысли о будущем сопровождаются беспокойством или неудовольствием от настоящего. Все эти чувства — противоположность спокойствию.

Мы забываем, что прошлое осталось позади, его не изменить, а **будущее определяется тем, что мы делаем сейчас, — в этот самый миг.**

Чтобы вести себя осознанно, нужно понимать, что происходит в настоящий момент. Чтобы это понимать, необходимо специально обращать внимание на происходящее — и, что особенно важно, не оценивать его. Это и есть осознанность.

Когда мы обращаем внимание на то, что происходит снаружи и внутри нас, мы постепенно начинаем замечать привычные схемы своего мышления и поведения. Мы наконец-то осознаем, какими словами описываем для себя то, что с нами происходит и как эти описания влияют на нас эмоционально и физически. **Мы понимаем, что истолкование происходящего во многом зависит от настроения — истории, которые мы себе рассказываем, окрашены тем, как мы себя чувствуем.**

Итак, мы начинаем обращать внимание на то, что происходит в теле, и становимся способны разделить то, что представлялось нам единым «ощущением от происходящего», на элементы: мысли, эмоции, физические ощущения. Мы одновременно воспринимаем полученный опыт как целое и как набор элементов; это позволяет смотреть на происходящее со стороны и воспринимать с любопытством, и благодаря этому меняются и наши чувства по его поводу.

ПОЗВОЛЬТЕ ЛЮБОПИТСТВУ ВЕСТИ ВАС

Я предлагаю вам решить, что вы ставите эксперимент. Следовательно, все, что вы будете записывать и отмечать, — это данные, полученные в ходе эксперимента. Лучшие эксперименты ставят из любопытства, не ожидая никакого конкретного результата: просто задав условия и с интересом наблюдая за тем, что происходит.

Попробуйте сами!

Регулярная практика медитации помогает развить осознанность. «Наблюдение за дыханием» — один из подходящих для этого видов медитации, но осознанно можно делать всё что угодно, даже мыть машину или пить чай.

Регулярно практикуя осознанность, мы начинаем понимать, что всегда можем выбрать, как реагировать на происходящее. Мы выбираем, поступаем согласно своему выбору — и наши ощущения от происходящего меняются.

Важно понимать следующее: **когда мы обращаем внимание на происходящее, мы обнаруживаем самые разнообразные ощущения, и далеко не все будут приятными. Это нормально.** Нам не нужно добиваться каких-то определенных чувств, напротив: мы учимся осознавать все состояния, а не только позитивные. В этом состоит парадокс осознанности: когда мы прекращаем изо всех сил пытаться управлять тем, что чувствуем, и загонять негатив в дальний угол, а вместо этого позволяем всем ощущениям просто быть — тогда приходит осознание, что со всем этим, даже с тем, что трудно и неприятно, можно жить. Мы становимся спокойней и счастливей.

Практикуя осознанность регулярно, мы создаем для себя определенный настрой (см. с. 20). Находясь в настоящем моменте, мы начинаем замечать много интересного вокруг и в себе (см. с. 48).

ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ: ИССЛЕДУЕМ НАМЕРЕНИЕ 1

Чтобы регулярно и постоянно практиковать осознанность, нужно отчетливое намерение. Давайте изучим, что стоит за намерением.

Возможно, вас интересует психотерапевтическая польза осознанности, а может быть, вы просто хотите **научиться жить в настоящем**. Может быть, вы хотите перестать быть человеком, который реагирует быстрее, чем успевает подумать, или научиться сочувствовать себе. Причин может быть много. Важно помнить, что в данном случае полезны не четко поставленные цели (потому что они вызывают желание оценивать свои достижения), а общее намерение, базовый мотив, к которому мы время от времени будем возвращаться.

Определить свое намерение можно при помощи разных практик, например письменной. Начните с практики «Наблюдение за дыханием» (с. 26), затем вспомните, когда вы впервые услышали об осознанности или когда она вас заинтересовала. Спросите себя: **«Зачем я хочу практиковать**



осознанность?» Позвольте вопросу проникнуть в подсознание, не ожидайте какого-то определенного ответа. Время от времени повторяйте вопрос. Снова вернитесь к наблюдению за дыханием, завершите это упражнение, возьмите ручку и блокнот.

Установите таймер (или будильник) на три минуты. Правил всего три.

1 Не останавливайтесь. Как только вы замешкаетесь или перестанете понимать, что писать, просто пишите «Я хочу практиковать осознанность, потому что...»

2 Не редактируйте то, что пишете, и не вычеркивайте слова.

Не нужно беспокоиться о почерке, грамматике и орфографии – как есть, так и хорошо. Ответ на вопрос предназначен только для вас.

3 Не перечитывайте написанное, пока не просигналит таймер.

Когда закончите, перечитайте написанное. Не оценивайте – просто читайте. Возможно, вы захотите подчеркнуть какие-то слова или предложения или дописать пару фраз, пришедших в голову.

Я хочу практиковать медитацию осознанности, потому что...



О ВАЖНОСТИ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Обдумывать полученный опыт очень важно, при этом особенно полезно записывать свои мысли. Размышления помогают определить намерение – для чего мы выбираем эту практику, а благодаря четко установленному намерению мы можем время от времени проверять, не отклонились ли мы от цели.

Иногда намерения стоит пересматривать и, если необходимо, изменять (об этом говорится на с. 12, 74, 182 и 184). Более подробно о намерении рассказано на с. 151. Также можно устанавливать определенные цели – например, какие именно практики хочется изучить и сколько их использовать. Тем не менее важно помнить, что нужно оставаться гибким и не ругать себя, если что-то пошло не так, как надеялись. **Всегда лучше устанавливать реалистичные краткосрочные цели, чем строить грандиозные, но несбыточные планы.**

Ежедневные размышления помогают отстраненно изучать происходящее. Сверяйтесь с главными советчиками: разумом, сердцем и телом. Замечайте, что они вам говорят. Даже если ничего не происходит, важно настроиться и на разум, и на сердце, и на тело. Когда мы размышляем о том, что заметили, мы начинаем вычленять схемы мыслей и поведения – как полезные, так и вредные. Со временем мы увидим изменения в себе, и это будет побуждать нас продолжать практику.

Некоторым нравится много размышлять в письменном виде, но это необязательно, можно просто писать короткие заметки.

Для каждого важно что-то свое: кто-то будет отмечать, как часто и как долго он медитирует, кто-то другой – записывать эпизоды осознанности.

ПОНЕДЕЛЬНИК

*20 минут сидячей медитации,
мысли скачут. РАБОТА!*

ВТОРНИК

*Осознанная прогулка по парку.
20 минут.*

СРЕДА

*Сидячая медитация, 10 минут
перед завтраком. Чувствую
спокойствие. Разум все время
пытался строить планы,
возвращал внимание к дыханию.
Плечи сильно напряжены. На
работе меньше реактивности.*

ЧЕТВЕРГ/ПЯТНИЦА

Пропущено.

СУББОТА

*Сидячей медитацией не
занимался. Был момент
осознанности за обедом в парке:
впервые за год ощутил солнечное
тепло на лице.*

ВОСКРЕСЕНЬЕ

*10 минут сидячей медитации.
Проверял рабочую почту,
вечером заметил тревогу:
беспокойство, тяжесть в
животе, мысли о будущем.
Сделал упражнение
«Остановиться и дышать»,
закрыв почту, принял долгую
горячую ванну.*

**Будьте любознательны, интересуйтесь тем, что привлекает
ваше внимание, – и не осуждайте себя (и не осуждайте за осу-
ждение!).**

Записывайте свои наблюдения по той практике, которой вы придерживались в течение недели. Помните, что это эксперимент: отмечайте, что вы делали, когда, сколько времени на это ушло и все ваши впечатления до, в процессе и после.

Некоторые предпочитают зарисовывать, а не записывать, или сочетать одно и другое. Это ваше дело, поступайте, как хотите.

НАСТРОЙТЕСЬ НА ТЕЛО

«Мистер Даффи смотрел на себя со стороны», – эта характеристика, данная Джеймсом Джойсом своему герою в «Дублинцах», подходит многим из нас, живущим внутри собственного разума.

Мы решаем проблемы, обдумывая их, но эта стратегия плохо подходит для эмоциональных трудностей – более того, благодаря ей мы застреваем в бесконечном цикле негативных мыслей. **Невозможно выйти из тяжелого эмоционального состояния, просто хорошо все обдумав.**

Отстраняясь от тела, мы отстраняемся от физического и эмоционального самочувствия. Возможно, мы привыкли рационализировать ощущения или специально отгородились от них, потому что они неприятны. На то, чтобы блокировать чувства,

уходит много сил, а еще невозможно выбрать, что именно не впускать в себя, поэтому вместе с плохим исчезает и хорошее. Мы становимся бесчувственными. Человек ощущает себя живым именно потому, что у него есть эмоции и чувства (даже если они неприятны).

Чтобы восстановить способность чувствовать, нужно заново познакомиться с телом: настраиваться на него, на его отдельные части, и подмечать, как они ощущаются. Не нужно вызывать в себе какое-то определенное ощущение. Просто смотрите, чувствуйте и описывайте то, что чувствуете. Важна сама настройка, а не то, что именно вы обнаружите в процессе.

Обращая внимание на тело, мы осознаем то, насколько важно дыхание, что его можно направлять в какую-либо часть тела, а также пользоваться им, чтобы впитать полученный опыт, каким бы он ни был.



СКАНИРУЕМ ТЕЛО

- 1 Найдите место, чтобы сесть или лечь удобно. Обратите внимание на дыхание, отметьте, какие ощущения оно вызывает: как расширяются и сжимаются легкие, как поднимается и опускается грудная клетка. Побудьте в этом состоянии несколько минут. К нему вы будете возвращаться, как только внимание начнет ускользать или если вы ощутите неудобство.
- 2 Когда почувствуете, что готовы, обратите внимание на ступни, в особенности на большие пальцы ног. Почувствуйте большие пальцы (сначала один, потом другой, потом оба вместе), отметьте ощущения (покалывание, тепло, прохлада) или их отсутствие. Замечайте любые появляющиеся эмоции и мысли, называйте их (например, «здесь скука»), снова возвращайте внимание к телу.
- 3 Обратите внимание на другие пальцы... затем на подошвы... пятки... верхнюю часть стопы. Все время **будьте заинтересованы в исследовании и не ожидайте никаких конкретных ощущений.**
- 4 Когда будете готовы, направьте дыхание в ступни: представьте, что они дышат, что воздух входит в них и выходит.
- 5 Побудьте в этом около минуты, затем переместите внимание на щиколотки.
- 6 Продолжайте так, постепенно перенося внимание и дыхание дальше: голени, икры, колени, бедра, таз... передняя часть, боковая, задняя. Затем направьте дыхание вверх и вниз по всей длине ног.

- 7 Направьте внимание и дыхание в таз, пах, ягодицы, поясницу, среднюю часть спины, верхнюю часть спины, плечи, живот, грудь.
- 8 Подмечайте все ощущения, например зуд, покалывание, соприкосновение с одеждой и различными поверхностями.
- 9 Как только заметите, что отвлеклись и ваши мысли начали блуждать, просто снова возвращайте внимание к телу.
- 10 Перейдите к кистям и пальцам, затем двигайтесь вверх (запястья, предплечья, локти, плечи).
- 11 Перейдите к шее (и горлу), перемещайте внимание далее – челюсть, рот, нос, глаза, лоб, виски, уши, верхняя часть головы.
- 12 Каждый раз, когда завершаете исследование части тела, направляйте дыхание (вдох и выдох) через всю эту область.
- 13 Когда завершите исследование головы, представьте, что дыхание входит через голову, проходит по всему телу и выходит из подошв.
- 14 Закончите осознанием всего тела целиком.

КАК БЫТЬ С НЕУДОБСТВОМ

Если в ходе практики ощущения окажутся слишком сильными, или неприятными, или если вы почувствуете боль, вы можете выбрать, как на это реагировать. Попробуйте указанные ниже способы.

Вариант 1

Направьте дыхание в ту область, где возникли неприятные ощущения.

Выдохните в нее.

Вариант 2

Направьте внимание в ту область, с которой вы начали практику (живот или грудь), используйте дыхание как якорь и *дышите*, удерживая в зоне внимания ощущение неудобства.

Вариант 3

Заинтересуйтесь неудобством... Посмотрите на него внимательно, взгляните тщательней... Где именно вы его ощущаете? Опишите его подробнее. Оно жесткое, мягкое, плотное, зыбкое? Оно бьется, покалывает, колет, пульсирует? Важно сохранять дружелюбную заинтересованность и не пытаться анализировать. Вы просто исследуете неудобство – помните, что вы всегда можете вернуться к дыханию.

Вариант 4

Конечно, всегда можно поменять положение тела, подвинуться, но сделайте это осознанно: то есть, *делая что-то, сознавайте, что именно вы делаете*. Не действуйте автоматически или неосознанно.



СОЗДАЙТЕ НАСТРОЙ

Практику осознанности важно поддерживать правильным настроем. Настрой создается в ходе практики медитации, но также его можно создать и поддерживать в повседневной жизни.

Любопытство: важная часть практики. Когда нас что-то интересует, мы хотим изучить это и узнать о предмете больше. Этот подход – противоположность избеганию, и раз мы решили научиться иначе реагировать на трудности, очень важно его освоить. Можно с любопытством относиться к собственному опыту, окружающей обстановке, другим людям. Постарайтесь проявлять любопытство и посмотрите, что вы обнаружите.



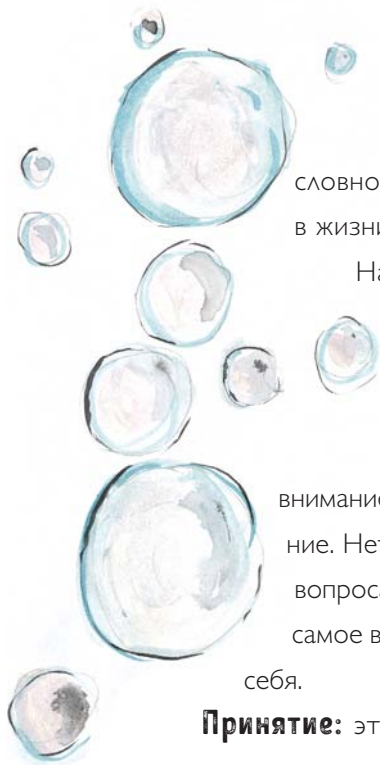
Не ставьте себе цели чего-то достичь в практике осознанности, это только помешает – ведь мы учимся проживать настоящий момент, не уносясь мыслями в будущее. Слова «стараться» и «стремиться» означают, что прямо сейчас чего-то не хватает. Мы сосредотачиваемся на цели, которая находится где-то в будущем, и постоянно проверяем, сколько до нее еще осталось. Если не стараться, вы сберегаете силы и внимание на то, чтобы смотреть по сторонам и вовремя заметить какую-нибудь непредвиденную возможность. Удивительно, но факт: чаще всего мы можем получить то, что хотим, если не стараемся изо всех сил. К чему вы стремитесь в повседневной жизни? Как вы принуждаете себя стараться, чтобы достичь А, В и С? Как вы почувствуете себя, если перестанете рваться из кожи вон? Начните с чего-нибудь небольшого.



Стоит прислушаться к изречению буддистского монаха Сунрю Судзуки: «У начинающего широкий угол обзора, у эксперта – точка зрения». Когда человек считает, что у него большой опыт, это означает, что у него есть точка зрения, которую он будет защищать. Когда мы считаем, что знаем все, мы слепы к тому, что на самом деле происходит. **Можете ли вы посмотреть на окружающий мир «взглядом начинающего»?** Можете ли воспринять его так,

ПОПРОБУЙТЕ

Каждый день в течение недели выбирайте один из настроев, перечисленных на с. 20–22, и весь день обращайтесь на него внимание. Изучите, как этот настрой ощущается, замечайте свои мысли, эмоции, телесные ощущения. Также обратите внимание на то, что происходит с вами, когда этот настрой уходит и сменяется на противоположный.



словно видите впервые? Выпить чашку чая так, словно вы впервые в жизни пробуете чай? Сделайте это. Что вы чувствуете?

Начав осознавать свою жизнь, в первую очередь мы замечаем, как сильно мы склонны осуждать других и себя.

Не осуждать: в этом суть осознанности. Конечно, не так-то просто заметить осуждающую мысль, признать ее наличие и отпустить ее. Попробуйте сделать так: мягко, обращая внимание на тон вашего внутреннего голоса, скажите себе: это осуждение. Нет ничего плохого в том, чтобы иметь свое мнение по разным вопросам, но будьте внимательны: не чувствуете ли вы, что ваше мнение самое верное? Обратите на это внимание – и конечно же, не осуждайте себя.

Принятие: эта способность должна появиться изнутри. Нелегко принять, что все никогда не будет таким, как нам хочется. Но этому можно научиться, например, в течение сидячей медитации, когда нужно примириться с тем, что чешется нос или затекли ноги.

Целый год обучения осознанности. Этот срок хорош тем, что вам некуда спешить. Перед вами 52 недели, целых 365 дней, так что будьте снисходительны к себе, даже если на какое-то время забудете о практике. Позвольте переменам произойти в свое время. Возможно, вам будет казаться, что ничего не меняется, но поверьте – практика приносит глубинные изменения. Обратите внимание на то, когда вы проявляете нетерпение в повседневной жизни: может быть, на улице, когда перед вами ковыляет старушка и не дает пройти, или на работе, когда новый сотрудник еще не вошел в курс дела и работает слишком медленно. Обратите внимание на то, как нетерпение ощущается в теле, осознайте сопутствующие мысли и дышите. Дышите и напоминайте себе, что это – возможность обратить внимание на дыхание и тренироваться в терпении.

Доброта: это сердце осознанности. Необходимо проявлять доброту к себе, когда что-то не удастся в практике и даже тогда, когда мы жестко ведем себя с окружающими и с собой. Если вы чувствуете, что не заслуживаете доброго отношения к себе, может быть, попробуете хотя бы не так строго с собой обходиться? Попробуйте относиться к себе так, как относились бы к лучшему другу.

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ВПИТАЙТЕ ОЩУЩЕНИЯ

Внимание позволяет нам замечать, что происходит, и делает происходящее ярче, а ощущения – более отчетливыми. Если обратить внимание на физиологическую сторону жизни, можно получить богатую обратную связь.

ГОТОВИМ ЕДУ

Обратите внимание на процесс приготовления пищи. **Ощущайте его всеми чувствами.** Например, когда режете овощи, прочувствуйте нож в руке, ритм нарезания, запах овощей. Что вы чувствуете? Чувствуете жар от нагревающейся кастрюли? Запах специй? Слышите звук кипящего бульона?



ЕДИМ ОСОЗНАННО

Исследуйте процесс питания: ешьте в тишине, не читайте, не отвлекайтесь на телефон, не смотрите вокруг. Используйте все свои чувства. **Что вы замечаете?** Что вы чувствуете в процессе еды и после? Сравните эти ощущения с теми, которые вы испытываете обычно. Обратите внимание на то, как еда изменила ваше настроение и физическое состояние.

Когда мы обращаем внимание на еду, то сразу замечаем, если с ней что-то не так: недостаточно вкусная, не того цвета, не той текстуры или запаха. Это значит, что мы становимся способны выбирать более здоровую пищу. А еще, если заметить связь между едой и настроением, которое она создает, можно выбрать то, что позволит чувствовать себя лучше.

Чтобы начать питаться осознанно, необязательно начинать с полноценного обеда. Даже лучше начать с утренней чашки кофе или чая – воспользоваться этим, чтобы осознать себя в настоящем моменте. Дома вы или на работе, отложите все дела и **просто пребывайте в настоящем**: ощутите чашку в руке, почувствуйте ее тепло, затем запах и вкус напитка. Когда ваши мысли попытаются отвлечься на прошлое или будущее (а они обязательно попытаются), признайте это и мягко обратите их к настоящему. Попробуйте поэкспериментировать с травяными чаями: у них, как правило, сложные и интересные вкусы и запахи, это поможет сосредоточиться. Практикуйте осознанность за чаем (или кофе) в течение пяти минут, затем вернитесь к повседневным делам.

См. практику «Питайтесь осознанно» на с. 56.



НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДЫХАНИЕМ

*Дыхание всегда с нами и многому может нас научить.
Оно меняется: бывает быстрым, медленным,
глубоким, поверхностным. Благодаря ему мы
знакомимся с разными состояниями и замечаем,
как и почему они изменяются.*

Когда мы регулярно практикуем перенос внимания на дыхание, оно становится якорем для мятущихся мыслей и чувств; дыхание становится **безопасным местом** – к нему мы можем обратиться в любой момент, зная, что оно всегда с нами. Некоторым, возможно, будет трудно сосредотачиваться на дыхании – если для вас это сложно, выберите другую точку сосредоточения, например ноги на полу (см. с. 30).

За дыханием можно наблюдать в течение обычного дня, например пока ждете приема у стоматолога, сидите на конференции, стоите в очереди, а также можно отводить для этого особое время в ходе медитации. Оба способа полезны, и приведенные ниже инструкции годятся для каждого из них.



- 1 **Определите, в какой части тела вы отчетливей всего чувствуете дыхание** (как правило, это живот, грудь или возле ноздрей и верхней губы). Установите это место как точку сосредоточения внимания.
- 2 Начните обращать внимание на ощущение дыхания (это не то же самое, что думать о дыхании). **Сейчас вас интересует, как вы его чувствуете.** (Попробуйте положить руку на грудь или на живот, чтобы лучше прочувствовать физические ощущения – как расширяется и сжимается грудная клетка, как поднимается и опускается грудь.)
- 3 Рано или поздно – скорее рано, чем поздно, – разум начнет отвлекаться. Это естественно для разума, это его суть, не стоит и пытаться заставить его перестать. Просто **в тот момент, когда вы поймете, что внимание куда-то ускользнуло и больше не обращено на дыхание, осознайте это** (скажите себе: «думаю»).
- 4 Мягко верните внимание к точке сосредоточения, которую вы выбрали в начале упражнения, и снова наблюдайте за дыханием. Следите за вдохом, замечайте тот момент, когда вдох переходит в выдох, наблюдайте за выдохом и так далее.
- 5 Разум будет отвлекаться все время, и главное здесь – возвращать его к точке внимания без осуждения и критики. В этом и есть суть практики. **Замечая, что вы «думаете», отпуская это и возвращая внимание к дыханию, вы учитесь не привязываться к своим мыслям.**
- 6 Продолжайте столько, сколько захотите.

ПОЗА: СЯДЬТЕ УДОБНО

Наблюдая за дыханием, мы входим в иное состояние. Чтобы помочь себе удержаться в нем, выберите удобную для себя позу.

Если вы практикуете в течение дня, между делами, выберите сбалансированную позу: сидя или стоя, обе ноги на земле, позвоночник вертикален, макушка словно тянется вверх.

Если вы практикуете сидячую медитацию, сделайте то же самое, только сидите на стуле или на полу. Если вы сидите, скрестив ноги, очень важно, чтобы бедра были выше колен (для этого сядьте на подушку). Если нужно, подложите подушки и под колени.



ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН ЗАНЯТОЙ РАЗУМ

Мысли и внимание, обращенное на физические ощущения, идут по одним и тем же нейронным путям. Следовательно, когда мы присутствуем в настоящем моменте и обращаем внимание на физические ощущения от дыхания, мы не способны «думать» (хотя вполне можем часто отвлекаться). Когда мы наблюдаем за дыханием, мы переключаем передачу — из режима «действовать» (в голове) переходим в режим «быть» (в теле). При каждом переключении мы разрываем цикл повторяющихся мыслей и укрепляем новые привычки мышления и поведения. Вот почему очень важно снова и снова отстраняться от мыслей и возвращать внимание к дыханию.

Чем сильнее отвлекается разум, тем больше у нас возможностей практиковать этот важный навык.

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ДЫШИТЕ ЧЕРЕЗ СТУПНИ

Чем чаще мы повторяем какое-либо действие, тем быстрее оно пропишется в той части мозга, которая отвечает за привычки, и станет уже неосознаваемым. Так часто происходит с поведением, которое не приносит пользы, но мы можем специально вырабатывать полезное поведение. Однажды оно станет привычным, и мы обнаружим, что просто ведем себя определенным образом, не задумываясь об этом.

Дышать через ноги – это простое заземляющее действие, доступное в любой момент. Оно особенно полезно в нервной обстановке, например когда ждете своей очереди к врачу или перед собеседованием или презентацией, но если пользоваться им тогда, когда все хорошо, то в трудной ситуации к нему будет проще прибегнуть.

ПОПРОБУЙТЕ

Убедитесь, что обе ноги прочно стоят на полу. Обратите внимание на подошвы ног, почувствуйте их. Представьте, что вы дышите через них – вдыхаете и выдыхаете. Удерживайте на этом внимание; если отвлекаетесь, просто снова возвращайтесь к процессу. Повторите в течение нескольких циклов вдох-выдох или так долго, как пожелаете.

На этой неделе практикуйте как можно чаще. Попробуйте, например, делать это трижды в день, привязав к делам, которыми вы и так обычно занимаетесь, например к поездке на работу, обеду, работе за компьютером. Возможно, вам не удастся сразу начать придерживаться этого распорядка, но сам факт, что такая привязка существует, будет иногда всплывать в голове и вы будете думать: ноги на полу! Как только вы об этом подумали, сразу же начинайте упражнение, где бы вы ни были.

Поразмыслите о том, что вы делали на этой неделе и что заметили. Как на вас повлияло то, что вы включили практику в свое расписание?



ИССЛЕДУЙТЕ ЛУЧ ОСОЗНАННОСТИ

Быть осознанным означает активно обращать внимание, а внимание может быть многообразным.

Иногда внимание может быть четко сфокусированным — например, на кончике носа, который чешется. Также внимание может расширяться, тогда оно охватывает и тело, и окружающую обстановку: мы чувствуем, что дышим, что ноги стоят на

полу, ощущаем все свое тело, в то же время осознаем звуки, запахи, движение воздуха по коже и видим, что находится вокруг.

Многие потеряли способность сосредотачиваться, потому что нас постоянно дергают сообщения и оповещения в телефоне и компьютере. По умолчанию наше внимание рассеянно.

Практикуя медитацию, мы намеренно заостряем внимание и отодвигаем то, что отвлекает нас, но все это можно делать

и в повседневной жизни, а не только в отведенное для практики время. На этой неделе поэкспериментируйте с вниманием: представьте, что это луч света, который вы можете направлять, куда пожелаете, а также сужать и расширять его.

Переключайте луч между двумя состояниями.



**Насколько широким может стать ваше внимание,
чтобы вы при этом продолжали чувствовать дыхание?**

Насколько внимание можно сузить и заострить?

Что вы замечаете в том и другом режиме?

Это упражнение подходит для любого места и времени. Попробуйте относиться к нему как к игре, а не цели, которую вы должны достичь во что бы то ни стало.

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ДЕЙСТВИЯ «ПО УМОЛЧАНИЮ»

«Автопилот» зачастую становится нашим способом жизни «по умолчанию». Способ выглядит довольно привлекательным, так как требует мало внимания, бережет силы и позволяет отключаться от неприятного – толпы в общественном транспорте, скучной работы, сидящего на пути бездомного.

Иногда автопилот необходим, например благодаря ему мы водим машину, отправляем детей в школу по утрам и добираемся до работы, даже если проспали будильник. Но если полагаться на автопилот постоянно, это может дорого обойтись.

Когда жизнь хороша, мы довольны и счастливы. Но жизнь состоит из множества разных, не только хороших ощущений. **Отключившись от неприятного, мы отключаемся и от того, что принесло бы радость:** запах дождя на опавших листьях, улыбка прохожего, теплое прикосновение солнца к лицу, букет разноцветных тюльпанов и так далее. Разум и без того предрасположен к тому, чтобы замечать неприятное (таков эволюционный механизм выживания), а если еще и хорошее выпадает из внимания, жизнь становится серой и унылой. Привычно отключаясь от происходящего, мы перестаем сознавать, о чем думаем, что чувствуем и что происходит в теле. Мы не ощущаем себя живыми.

Когда мы живем на автопилоте, мы не управляем своими эмоциями: эмоции включаются сами по сигналу снаружи. Мы не откликаемся на происходящее, а реагируем. И как часто, отреагировав инстинктивно и бездумно, мы потом жалуем о своих действиях и словах и размышляем, как стоило бы поступить иначе. Это загоняет нас в ловушку, мы застреваем в прошлом и продолжаем страдать.

Противоположность отключению – настройка. Чтобы настроиться, необходимо специально обращать внимание на собственные ощущения и не осуждать их. Это и есть осознанность.

Иногда люди говорят, что они специально отключаются, потому что так «проще» и «не так неприятно». Они говорят: «Зачем обращать внимание на плохое?» **Выбор за вами.** Настоящий момент – это единственный момент, когда мы можем повлиять на то, что будет дальше, то есть на будущее. Когда же мы действуем на автопилоте, мы не управляем процессом – наши реакции управляют нами. Если вы проживаете дни, недели и месяцы, не осознавая их, действительно ли вы живете – или всего лишь существуете? Как вам больше нравится?



ИЗУЧАЙТЕ ТО, ЧТО ЧУВСТВУЕТЕ

Настройка на тело и изучение собственных ощущений – неотъемлемая часть осознанности. Многие отгораживаются от физических ощущений тела и не знают, что именно чувствуют – и чувствуют ли хоть что-то. На этой неделе я предлагаю исследовать ощущения, которые приносит тело. Не нужно ставить какие-то цели; просто подойдите к этому с любопытством.

Как вы ощущаете в теле чувство счастья? А усталости? Раздражения? Иногда мы с трудом подбираем слова, чтобы описать свой опыт, а каждое слово может означать что-то свое для каждого из нас (облако слов приведено для подсказки). **Обратите внимание на то, оцениваете ли вы себя,** и как именно: хорошо, нейтрально, плохо? Мы постоянно себя оцениваем, поэтому стоит осознавать этот процесс.

Важнее всего сосредоточиться на телесных ощущениях, но так как они тесно связаны с мыслями и эмоциями, обращайтесь и на них. Иной раз вы будете в первую очередь замечать ощущение в теле, иногда мысль или чувство будут наводить вас на физическое ощущение. Рассматривайте это с любопытством, но постарайтесь не анализировать.

Какие взаимосвязи с мыслями вы замечаете: меняются ли ощущения в ответ на какие-либо мысли? **Можете ли назвать эмоции?**

Благодаря этой практике вы научитесь расшифровывать то, что с вами происходит – собственный опыт, – и видеть, как он составлен из ощущений, мыслей и эмоций. Вас больше не будет нести поток происходящего, вы сможете отстраняться и наблюдать. Не нужно ничего делать с вашими открытиями; продолжайте исследовать.



ПОПРОБУЙТЕ

Регулярно настраивайтесь на телесные ощущения. Что вы чувствуете? Где оно находится? Как вы могли бы его описать? Оно постоянно или прерывисто, движется или стоит на месте? Возможно, вы почувствуете «ничего», и оно также стоит вашего внимания.

мертво
МЯГКО
холодно
тепло
ТВЕРДОЕ
ЧЕШЕТСЯ
покалывает
застывшее
НЕВЕСОМОЕ
щекочет
пушистое
колет
ТЯЖЕЛОЕ
шершавое
царапает
СКОВАННОЕ
пузырится
дрожит
сдавленное
ЖАРКО
рыхлое
Тесно
пульсирует
колючее
ЛЕГКОЕ
тонкое
онемевшее

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

СЕМЬ... ОДИННАДЦАТЬ








Это маленькое упражнение пойдет на пользу любому, несмотря на то что ему обычно обучают детей. В отличие от обычной практики осознанности, здесь нужно дышать по счету: вдох на счет до семи, выдох – до одиннадцати. Попробуйте и посмотрите, что получится.

К такому ритму дыхания нужно привыкнуть, в особенности если обычно ваше дыхание поверхностное. Не пытайтесь сразу добиться результата, лучше двигайтесь к нему постепенно.

На этой неделе практикуйте «Семь – одиннадцать» как можно чаще: в автобусе, останавливаясь на «красный» в машине, ожидая загрузки компьютера или пока ваш ребенок найдет второй ботинок. Попробуйте продлить выдох. Что вы замечаете при этом?



ОСОЗНАННОЕ ДВИЖЕНИЕ



Практика осознанного движения помогает вернуться в собственное тело и изучить, на что мы способны (или не способны) в этот самый момент. Обычно у нашего движения есть цель: добраться из пункта А в пункт Б, стать гибче, сжечь калории, проплыть или пробежать определенное расстояние. Практикуя осознанное движение, мы не стремимся к цели, а исследуем то, что происходит сейчас, в настоящее время. «Разум новичка» открывается для всего, что возможно в настоящий момент, независимо от того, чего мы «достигали» прежде.

Далее приведены советы для ходьбы, но те же принципы применимы и для любых других действий: плавания, бега, йоги, тай-цзы или цигуна.

Выполняя эту практику осознанности, экспериментируйте с дыханием. Заметьте, какое оно: вы его сдерживаете? Может быть, оно быстрое, паническое? С помощью дыхания исследуйте свою «границу» (то ощущение, когда вам кажется, что вы на пределе). Обращайте особое внимание на выдох, замечайте, как расслабляется при этом тело. **Помните, что о себе нужно заботиться, не пытайтесь пробиваться через боль, уважайте пределы возможностей своего тела.**

Практику «Осознанное движение» можно выполнять дома – внутри или снаружи, и, если вам удобно, попробуйте босиком. Все, что вам нужно, – немного места, чтобы ходить взад и вперед или по кругу.



- 1 Для начала установите намерение идти осознанно, то есть **намеренно осознавать свои ощущения и не оценивать их.**
- 2 Если возможно, некоторое время постоит неподвижно, ощущая контакт подошв с землей. Затем сформируйте намерение оторвать от земли левую пятку; обращайтесь внимание на ощущения, когда нога отрывается от земли, поднимается и вновь опускается на землю, и вы делаете шаг.
- 3 Переведите внимание на правую ногу, начните отрывать от земли пятку, и вот вы **поднимаете ногу, переносите ее вперед, опускаете...**
- 4 Продолжайте, **сосредотачивая внимание на ступнях** (если внимание ускользнет, верните его обратно, как вы это делали в практике «Наблюдение за дыханием»).
- 5 **Поэкспериментируйте с ходьбой в разном темпе.** Очень медленную ходьбу лучше практиковать дома, чтобы не вызывать вопросов у друзей и соседей!
- 6 Время от времени **расширяйте луч осознания так, чтобы включить в него все тело.** Осознавайте ощущения во всем теле и, возможно, свое окружение: виды, звуки и запахи.
- 7 Иногда останавливайтесь и обращайтесь внимание на ощущения во всем теле.



8 Отнеситесь к процессу ходьбы **с любопытством**.

9 **Не ставьте** себе целей и задач. Просто пребывайте в своих ощущениях.

Куда и зачем бы вы ни шли, вы можете практиковать осознанное движение. Когда вы занимаетесь им именно как практикой, вы специально ходите медленно, чтобы помнить, чем именно вы заняты. Если же вы беретесь выполнять это упражнение в повседневной жизни, задача усложняется: нужно идти так, чтобы не привлекать к себе внимания и одновременно продолжать двигаться осознанно. Попробуйте и посмотрите, что получится. Сначала потренируйтесь дома, медленно, затем на улице, ускорив темп. Что происходит с вниманием? Что вы замечаете?

ВЫБИРАЕМ ПРАКТИКУ

Когда мы беспокоимся и тревожимся, практиковать сидячую медитацию может оказаться слишком трудной задачей. В этом случае стоит выполнить «Осознанное движение» – или как самостоятельное упражнение, или как подготовку к сидячей медитации.



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ЗВУКИ

Звуки во многом схожи с мыслями: мы ими не управляем, они сами появляются и исчезают, некоторые сильнее других; мы оцениваем их и иногда реагируем на них физически и эмоционально.

Звуки способны значительно повлиять на наше состояние, особенно если мы и так находимся в стрессе или в плохом настроении. Шум от соседей или грохот рабочих на улице зачастую раздражают так, словно это направлено лично против нас.

Поэтому практика в осознании звуков готовит нас к осознанию мыслей.

На этой неделе обращайте внимание на звуки. Замечайте, как тело реагирует на звуки, словно радар, и как звуки отзываются в теле. Обращайте на это особое внимание и следите за физическими ощущениями.

Обратите внимание на то, как вы оцениваете звук, какую историю рассказываете себе о нем, как это влияет на мысли и настроение. **Признайте это** и отпустите. Снова обратите внимание на звук как на комплекс нот определен-

ного тона. Отметьте, как звук может вызвать какую-то определенную мысль, воспоминание, напомнить о каком-нибудь человеке или вызвать страх перед будущим. Это происходит мгновенно, и часто мы не осознаем, почему изменилось настроение.



Музыкой можно пользоваться, чтобы подбодрить себя, а можно и наоборот – наслушаться побольше грустных песен и затосковать еще сильнее. Если вы заметите за собой второе, смените музыку.

Обращайте внимание на звуки, которые легко упустить: задиристое чирикание птиц за окном, заразительный смех малыша, верная нота, которую впервые взял ваш ребенок.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ШУМОМ, КОТОРЫЙ СВОДИТ С УМА?

Практика осознания звука поможет вам с этим справиться. Указания те же самые: отметьте, какую историю вы себе рассказываете; признайте свои эмоции; обратите внимание на то, как шум проявляется в теле; используйте дыхание как якорь. Возвращайтесь к дыханию и телесным ощущениям. Шум не направлен лично против вас – это просто ноты, высокие и низкие. Это комплекс колебаний, который воспринимают ваши уши. Можете ощутить шум как жесткую мелодию? Можете ли с **любопытством** выяснить, как тело отзывается на какофонию? **Мы не обязаны любить шум; мы всего лишь изучаем способ относиться к нему иначе:** без сопротивления, принимая его и двигаясь в его сторону.



СЛУШАЙТЕ ОСОЗНАННО

Когда мы с кем-то разговариваем, зачастую мы больше обращаем внимания на собственные мысли, репетируем то, что хотим сказать, а не слушаем собеседника. Поэтому мы часто упускаем важную информацию.

Живя в голове, невозможно жить и полноценно присутствовать в теле, поэтому мы упускаем важнейшую возможность получить обратную связь на то, что слышим. На этой неделе мы будем практиковать осознанное слушание.

- Присутствуйте. Как только заметите, что мысли начали блуждать, соберите их снова, как при медитации.
- Не перебивайте говорящего.
- Слушать осознанно – это больше, чем просто слушать. Обращайте внимание не только на интонации, но и на язык тела и выражение лица собеседника.
- Если вы поймаете себя на том, что «репетируете», что скажете в ответ, признайте это и отпустите.
- Когда вы беседуете, зарождается ли в вас желание помочь и что-то исправить? Если у вас не просят совета, попробуйте просто слушать и оставаться свидетелем опыта другого человека.
- Хотите ли вы сказать «а я тоже»? Иногда оказывается весьма ценным узнать, что другой человек испытывает то же самое, но зачастую нам просто хочется перебить, перевести внимание на себя, рассказать что-то более интересное, значительное или жуткое.

СЛУШАТЬ VS СЛЫШАТЬ

«Слушать» – это намеренное и активное действие,
в отличие от «слышать» – пассивного восприятия звуковых колебаний.

Мы выбираем слушать – или не слушать.

По мере освоения осознанного слушания **потренируйтесь расширять зону внимания, чтобы включить в нее все тело** с его ощущениями. Вы что-то слышите, это как-то отзывается в теле – как именно? Что-то хорошее может ощущаться как тепло и мягкость внутри, от возмутительного может сводить живот, могут сжиматься челюсти и пальцы. Что бы вы ни замечали – это ценная обратная связь. Когда вы замечаете какое-то определенное чувство, относитесь к нему как временному состоянию и просто называйте его, например: «это злость», а не «я злюсь».

Слушая осознанно, мы воспринимаем гораздо больше информации и способны по едва уловимым знакам и намекам считать то, что стоит за словами. Мы становимся способны распознать боль и проявить сочувствие.

Это нелегкая практика, поэтому будьте снисходительны к себе, если вам случится забыть об осознанности и перебить собеседника. Но все же не оставляйте попыток. Чем больше вы практикуетесь, тем больше пользы принесете себе и другим. Вам ведь приятно, когда вас слушают по-настоящему?



ПОЛЬЗА ОСОЗНАННОСТИ

Когда мы осознаем то, что происходит прямо сейчас, мы получаем огромное количество обратной связи. Мы настраиваемся на собственное тело и физические ощущения, замечаем, что возникает в ответ на определенные мысли и эмоции.

Теперь мы способны «распутать» ощущение: вместо общих фраз вроде «как-то мне не по себе» мы можем определить и назвать чувства и сопутствующие им мысли. В сказках, чтобы уменьшить власть безымянного, ему дают имя. Доказано, что если сильное чувство определить и назвать, это активирует зону мозга, которая затрудняет автоматическое реагирование. Таким образом, уменьшаются шансы что-нибудь сказать или сделать сгоряча.

Когда мы постоянно замечаем всякие приятные мелочи и обращаем на них внимание, мы сохраняем их в памяти тела. Позже можно вернуться к этим воспоминаниям, чтобы уменьшить воздействие негатива и **ощутить радость жизни.**

Регулярно **настраиваясь на тело, мы привыкаем к тому, как оно ощущается, когда все в порядке,** — следовательно, мы можем раньше заметить, если что-то не так, и принять меры. Наблюдая за тем, как наши ощущения меняются каждую минуту, каждый час, каждый день, мы постепенно понимаем смысл фразы «и это тоже пройдет». Все пройдет — и плохое, и хорошее, и нейтральное. Наше настроение переменчиво, как погода.

Осознанность позволяет понять, какие схемы поведения и мыслей нам привычны и какие из них полезны, а какие нет. Мы замечаем, что нас подбадривает, а что



печалит, и можем сознательно делать то, что будет улучшать настроение, и избегать тех воздействий, которые огорчают. Мы осознаем, как часто наш разум осуждает других людей и как он заставляет нас постоянно проверять, достаточно ли мы хороши. Мы постепенно начинаем меняться: сначала перестаем так жестко относиться к себе и другим, а потом становимся способны на сострадание.

Когда мы учимся смотреть с точки зрения другого человека, мы начинаем понимать, что бываем пристрастны, и это нужно учитывать. Мир перестает быть черно-белым и расцветает множеством оттенков. Непредвзятость позволяет увидеть ситуацию такой, какая она есть на самом деле, не приукрашенная теми историями, которые мы сами себе о ней рассказали.

Когда мы полностью присутствуем в общении с другим человеком и не отвлекаемся, мы сразу чувствуем разницу – и наш собеседник тоже.

Когда мы совершаем действие осознанно – то есть в процессе действия понимаем, что делаем, – все ощущения становятся богаче и ярче (хотя иногда это может быть неприятно). Если есть здоровую пищу осознанно, оказывается, что она обладает множеством оттенков вкуса, у нее прекрасная текстура, и это способствует желанию и дальше питаться правильно.

Даже обычные повседневные дела, если выполнять их осознанно, становятся новыми и интересными. **Обращая внимание на окружающее, понимаешь, сколько всего ускользает от обыденного восприятия.** Скука и уныние сменяются заинтересованностью и энергией.

Осознание и признание собственной уязвимости помогают ощутить, что окружающие – такие же люди, как и мы. Мы понимаем, что страдание – это не что-то, обрушившееся на нас потому, что мы «плохо себя вели» или «недостаточно старались». Мы чувствуем сострадание к себе и другим. Мы признаем, что все несовершенны, и можем делать только то, что зависит от нас.

Когда мы откликаемся на то, что происходит в настоящее время, мы делаем это активно, с намерением и вовлечением. Когда мы признаем происходящее с нами – независимо от того, нравится оно нам или нет, хотим мы этого или нет, считаем это правильным или нет, – мы видим ситуацию ясно, такой, какая она есть. Только так можно действовать, исходя из знания, а не иллюзий.

НА ЧТО ВЫ НАСТРАИВАЕТЕСЬ?

Иногда случается так, что у нас мелькает какая-нибудь эмоция, мы цепляемся за нее и начинаем о ней думать, быстро находим то, что ее подтверждает, и даже говорим что-нибудь, например: «какой ужас».

Так поступать – все равно что плеснуть бензина в огонь: эмоции вспыхивают и выходят из-под контроля. Мы не успеваем опомниться, как поднимается гнев или другое чувство, запускается цепная реакция разум/тело, и это приводит к тому, что нам становится только хуже.

Тем не менее этим можно управлять. Хотя мы не можем остановить мысли или эмоции, мы можем научиться осознавать их. Сначала нужно **наблюдать за мыслями** и в то же время осознавать, как они влияют на физические ощущения и на поведение. Поначалу вам, возможно, не удастся изменить поведение, но само то, что вы заметили взаимосвязь, уже очень важно. То, что не осознается, изменить невозможно. Осознайте чувство, назовите его, и у вас будет выбор, как себя повести.

Практикуя осознанность, мы **настраиваемся на происходящее** внутри себя и поэтому становимся способны лучше управлять своим поведением. Мы можем заметить мысль, чувство или ощущение, назвать его и аккуратно изучить, используя тело и дыхание, чтобы укоренить себя в настоящем.

ПРАКТИКУЕМ ТЕРПЕНИЕ

Будьте терпеливы с собой. Напоминайте себе, что поначалу у вас вряд ли получится замечать все в тот момент, когда оно происходит; после события вы наверняка будете сожалеть о том, что не поступили иначе.

Ничего страшного; просто продолжайте практиковаться и замечать эмоции, которые вы внутренне подхватываете и поддерживаете.

На этой неделе замечайте поведение — **мысли и эмоции**, которые вы поддерживаете. Если вам грустно, возможно, вы ставите печальную музыку. Она, конечно, соответствует настроению, но и усиливает его. Если вас раздражает работа, возможно, вы от души сплетничаете за обедом, чтобы оправдать для себя свои чувства. Как вы могли бы поступить иначе, чтобы улучшить настроение?



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

Когда уровень осознанности резко повышается, поначалу возрастает и стресс, потому что мы видим и замечаем гораздо больше, чем обычно. Продолжайте практиковать, и вскоре все придет в норму.

ЦЕНИТЕ ХОРОШЕЕ

Мы от природы предрасположены обращать больше внимания на плохое. Способность наслаждаться приятными впечатлениями не дает преимуществ в выживании, поэтому они надолго не задерживаются. Это можно изменить, если специально обращать внимание на хорошее.

Если поймать приятное впечатление и осознавать его в течение всего лишь 60 секунд, оно перейдет в долговременную память. Примите решение на этой неделе осознавать то, что приносит вам удовольствие.



КОПИМ ПРИЯТНЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Поразительно, сколько удовольствия приносит воспоминание даже о, казалось бы, небольшом приятном впечатлении. Мы предрасположены к тому, чтобы хорошо помнить неприятное, поэтому такие удивительные мелочи, как теплый луч солнца на щеке, запах цветов, улыбка ребенка, быстро ускользают из памяти. Но если обратить внимание на такую «мелочь» и прочувствовать ее, воспоминание о ней сохранится в долгосрочной памяти, и жизнь станет богаче и ярче.

Делайте это каждый день на этой неделе (а лучше продолжайте и после). В конце срока поразмыслите о том, что вы заметили, обо всех открытиях и озарениях.

Что **произошло?** О чем вы **думали?**

Какие **ощущения** вы заметили в теле?

Какие **чувства** вы испытали?

Что вы чувствуете сейчас, когда записываете?

Опишите как можно подробней.

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

Как вы едите? Начав обращать внимание на свои привычки в питании, мы замечаем, что во время еды часто заняты чем-то еще: смотрим телевизор, проверяем почту или социальные сети, разговариваем с кем-нибудь, а то и сочетаем все перечисленное.

Замечаете ли вы, что и как едите?

Чувствуете ли вкус?

Слишком часто мы едим, не осознавая процесса, – он проходит мимо сознания. Мы едим слишком быстро и поэтому не можем вовремя понять, что сыты. Мы не обращаем внимания на вкусы, запахи, звуки и фактуру еды и лишаем себя огромного богатства ощущений.

Когда мы привычно, бездумно тянемся за очередным печеньем или достаем что-нибудь перекусить из холодильника, это не наш собственный, осознанный выбор. Это действует автопилот. У автопилота все просто: если тяжело на душе, нужно что-нибудь съесть, и не важно, если этого чего-то будет слишком много.

Чтобы установить более здоровые привычки в этой сфере жизни, попробуйте практиковать осознанное питание.

1 Начните с приготовления пищи. Выключите радио или телевизор и уделите полное внимание тому, что делаете. Нарежьте лук и почувствуйте, как щиплет глаза; **услышьте хруст** сельдерея, ощутите свежий запах латука. Не важно, что вы готовите, главное – присутствовать.

2 Отметьте, как реагирует тело, что оно считает вкусным и невкусным. Осознайте, какие появляются **мысли, эмоции и ощущения**.

3 Если возможно, не разговаривайте за едой. Обратите все внимание на еду. Насладитесь запахом, почувствуйте, как слюна наполняет рот в предвкушении. Установите намерение полностью ощутить весь процесс: как вы набираете еду, пережевываете, глотаете. Продолжайте, используя все чувства: **зрение, обоняние, слух, осязание и вкус.**



4 Когда закончите, уделите время, чтобы **поразмыслить** над полученным опытом.

ОСТАНОВИТЕСЬ, ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ

Обнаружив себя с очередным кусочком шоколада или печенья, остановитесь. Осознайте происходящее и не осуждайте себя. Назовите себе, что вы чувствуете, о чем думаете, какие ощущения присутствуют в теле. Важно не осуждать себя. Обратите внимание на дыхание, сделайте несколько вдохов и выдохов, распространите внимание на все тело. Затем, признав все, что вы обнаружили, примите решение. Это ваш выбор. Только вы можете сейчас поступить так или иначе. Что бы вы ни решили, присутствуйте в этом. Если вы выбрали лакомство, полностью прочувствуйте, как вы его едите. Насладитесь им и не осуждайте себя.

ОЩУЩАЙТЕ НЕПРИЯТНОЕ

На этой неделе обращайтесь внимание на то, что вам неприятно. Замечайте ощущения сопротивления, нежелания, неприятия, отмечая любые сопутствующие мысли, чувства и телесные ощущения.

По возможности записывайте: когда, в какой момент вы это почувствовали и что вы чувствуете сейчас, размышляя об этом.

Заметили бы вы что-то из этого, если бы не обращали внимание специально?

ЧТО ЭТО?

КАКИЕ МЫСЛИ ЭТО ВЫЗЫВАЕТ?

МОЖЕТЕ НАЗВАТЬ СВОИ ЧУВСТВА?

ЧТО ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ В ТЕЛЕ?
ОПИШИТЕ КАК МОЖНО ПОДРОБНЕЕ.

Когда происходит что-то неприятное, что и где вы чувствуете в теле? Чем это отличается от осознания приятных впечатлений?



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ВЫЙДИТЕ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

С возрастом нас все больше связывают привычки и рутина. Мы привыкаем к тому или иному способу действий, и нам проще делать все как обычно, чем попробовать что-то новое. В этом есть свой смысл, потому что на привычные действия затрачивается меньше энергии мозга, и на проторенном пути нас ожидает меньше неприятных неожиданностей.

***Но когда внезапно все идет не по плану,
мы становимся несчастны.***

Чтобы воспитать в себе стойкость, нужно выбираться из зоны комфорта и специально делать что-то новое. Потренировавшись на чем-то незначительном, мы постепенно станем более устойчивы и к крупным неожиданностям.

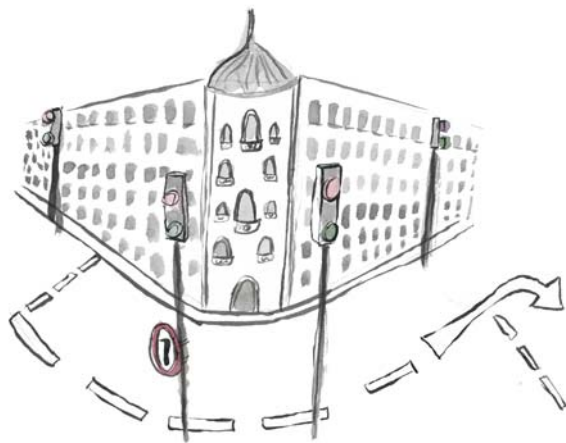
Составьте список привычных действий. Возможно, вы предпочитаете одно и то же кресло, всегда ездите на работу по одной и той же дороге или читаете одну и ту же газету.

Затем примите решение каждый день делать что-то одно по-другому. Начните с чего-нибудь легкого и постепенно двигайтесь к более сложным задачам.

Отнеситесь к этому с **любопытством**: это эксперимент, не стоит ожидать какого-то определенного итога. Очень полезно подойти к новому опыту с «разумом начинающего» и «любопытностью» (см. с. 20 и 21).

Обратите внимание на свои ощущения, перед тем как решитесь сделать что-то по-новому, в процессе и после этого. Что вы думали и чувствовали, какими были телесные ощущения? Назовите сложные чувства, если они были (например, «это страх»), отметьте физические проявления чувств и мыслей. **Используйте дыхание как якорь** для укрепления в настоящем.

Если вам поначалу будет трудно сделать что-то по-новому, попробуйте подойти к этому еще раз и внимательно следите за ощущениями. **Обратите внимание на то, как предыдущий опыт влияет на вторую попытку и окрашивает ваши ощущения, и напоминайте себе относиться к этому с «разумом начинающего».**



ПРОБУЖДАЕМСЯ ВМЕСТЕ С НОВЫМ ОПЫТОМ

Изменения в привычном не просто помогают стать гибче, они еще и пробуждают нас. Когда мы отправляемся куда-нибудь в отпуск, всё кажется нам интересным, потому что оно в новинку. Мы обращаем внимание на окружающую среду, потому что она незнакома нам, и мы начинаем присутствовать в происходящем. Мы делаем что-то неожиданное, учимся чему-то новому или вспоминаем что-то давно забытое. Ощущения становятся богаче. Мы растем только тогда, когда познаем новое, а новое мы познаем только тогда, когда делаем что-то необычное.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРАКТИКОВАТЬ

Продолжать практиковать осознанность может быть нелегко; нужна решимость, чтобы лицом к лицу столкнуться с трудностями, которых люди изо всех сил стараются избегать. Вы можете помочь себе в этом.

ФОРМАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ. Формальные медитативные практики (см. с. 16, 26, 40, 70, 102, 128 и 156) обучают ключевым навыкам настройки на тело, отрешенности от отвлекающих факторов, возвращению к сосредоточению и управлению дыханием. Эти навыки пригождаются и в трудностях повседневной жизни. Невозможно просто приказать себе иначе себя вести; **способность остановиться и ответить на происходящее иначе воспитывается регулярной практикой медитации.**

МЕСТО. Устройте для себя место, где вы будете регулярно практиковать и где вас не будут отвлекать. Не пускайте туда своих питомцев, заручитесь помощью семьи и друзей – объясните им, что ваша практика пойдет на пользу и им тоже. **Помните, что тишина не является необходимой для практики.** Ключевой компонент осознанности – научиться примиряться с тем, что вам не нравится, поэтому воспринимайте лай собаки, уличный шум или ссору детей в соседней комнате как дополнительные тренажеры.

ПОЗА. Необязательно садиться в позу лотоса, чтобы помедитировать; вполне подойдет обычный стул с прямой спинкой. Убедитесь, что ваши ноги твердо стоят на полу (подложите подушку или стопку книг), что вы сидите прямо и расслабленно и в то же время чутко настроены на происходящее. Глаза можно открыть или закрыть, по желанию; если они открыты, смотрите расслабленно, вниз и немного вперед. Если сидеть трудно, можете лечь, но тогда, возможно, придется бороться с сонливостью.

ПРИВЫЧКА. Практиковать можно в любое время суток, но большинству из нас полезно ввести медитации в привычку. Так проще запомнить, что этим нужно заниматься, и когда практики становятся регулярными, нам уже не нужно втискивать их в расписание. Они становятся еще одним занятием – таким же привычным, как чистка зубов по утрам.

ПРАКТИКА В ГРУППЕ. Практиковать в одиночку, без поддержки группы или учителя, может быть трудно. Опытный учитель или группа единомышленников приносят много пользы. Попробуйте найти группу для медитаций (или организовать собственную) или посещать короткие курсы или ретриты (которые длятся день или больше).

ПРОГРЕСС. Возвращайтесь к списку намерений, который вы составили ранее, но не оценивайте свою практику. **Не существует плохой или хорошей медитации.** Иногда в ходе медитации ваш разум будет все время отвлекаться, а тело не находить себе места, иногда вы будете спокойны и созерцательны, но ни один вариант не лучше другого. Беспокойный разум не портит медитацию, он дает возможность тренироваться возвращать мысли к точке сосредоточения, например к дыханию.





По мере того как происходящее у вас дома и на работе будет подбрасывать вам новые сложности, вы будете практиковать то больше, то меньше, но практически в любом месте и в любое время вы можете выполнять практику «Остановиться и дышать» (см. с. 88). Напоминайте себе, что даже если вы давно не занимались, **вы всегда можете начать с того места, где вы есть сейчас, — просто обратив внимание на дыхание.**

ТЕХНОЛОГИИ. Существует масса способов поддерживать свою практику: загружать полезные материалы, приобретать диски, устанавливать приложения, использовать таймеры. Можно установить напоминания о том, что нужно включиться в настоящий момент; существуют и программы для медитаций.

Помните: лучше заниматься понемногу, но часто, чем долго, но раз в месяц!

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ЗАМЕЧАЙТЕ ТЕНДЕНЦИИ

По мере того как наблюдение за мыслями во время медитации входит в привычку, мы замечаем, что у нас постоянно возникают одни и те же мысли.

«Бедный я несчастный», или «ничего у меня не получится», или что-нибудь о текущей работе или ситуации – список можно продолжать бесконечно.

На то, что мы говорим себе, влияет наш настрой. Если нам грустно, то все будет видаться в черных красках, если нам хорошо – наоборот. Это означает, что наши мысли слабо отражают реальность.

На этой неделе вам предстоит отмечать, какие истории вы рассказываете сами себе.

- Обратите внимание, как **настроение меняет восприятие** происходящего.
- **Осознайте свою позу**, обратите внимание на челюсти (расслаблены или сжаты?) и на руки. Что с плечами? Отметьте выражение лица: хмуритесь ли вы?
- **Настройтесь на тело** и осознайте, как оно откликается на то, что вы говорите себе (отметьте, возникают ли новые мысли в ответ на эти ощущения). Ощущений может и не быть.
- Когда вы поймаете повторяющуюся мысль, попробуйте отнестись к ней **с юмором**. Например, чтобы отделить себя от своей тревоги, можно подумать так: «О, тревожная Таня снова со мной!»
- Может быть, вы думаете о чем-то конкретном и кипите от праведного гнева? Мысли контролировать невозможно, но **как реагировать на них, – это в ваших руках**. Укореняться будут только те мысли, которые вы поощряете.

- Если заметите особенно самокритичную тенденцию, не осуждайте ее!

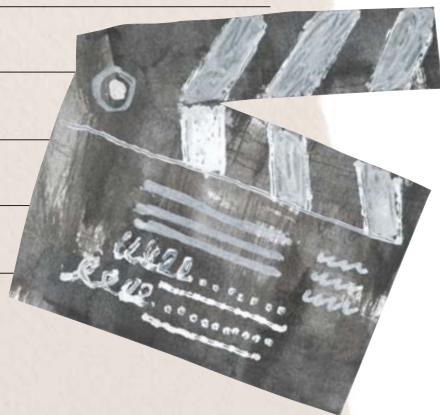
Разорвите цикл осуждения, просто обратив внимание на дыхание.

- **Обратите внимание на интонацию ваших мыслей,** потому что она хорошо показывает состояние ума.

Когда вы изучаете тело и физические проявления мыслей и/или эмоций, это помогает отрешиться от деятельного разума. Также полезно задействовать дыхание — не только во время медитации, но и в повседневной жизни..

Какие тенденции вы заметили в себе на этой неделе?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ОСТАНОВИТЕСЬ И ДЫШИТЕ

***Выполняя упражнение «Остановиться и дышать»,
мы делаем паузу, чтобы осознать, что происходит
в настоящий момент.***

Это – возможность оказаться в настоящем, отметить и признать, как все обстоит на самом деле (а не как нам хочется, чтобы было), и решить, как лучше действовать дальше (и действовать ли вообще).

«Остановиться и дышать» (см. с. 88) – практика, которая часто будет вам пригождаться, но сейчас важно освоить ее настолько хорошо, чтобы выполнять несколько раз в день.

Так как запомнить, что нужно выполнять это упражнение, довольно трудно, попробуйте внести его в расписание. Например, «привяжите» его к приему пищи. Чем чаще делаете, тем проще будет запомнить и потом выполнять в течение дня без напоминаний.

На этой неделе установите, что вы будете делать «Остановиться и дышать» три раза в день. Скорее всего, вы будете забывать, **но потом вы вспомните, что собирались его сделать и не сделали, – вот тогда и делайте!**

Отслеживайте в себе подспудные желания «исправиться» или «стать лучше». Если таковые появятся, осознajte их, признайте и отпустите. «Остановиться и дышать» предназначено для того, чтобы осознать свои ощущения в настоящий момент.

ОСОЗНАННОСТЬ ДЫХАНИЯ И ТЕЛА

*Когда вы достаточно освоите упражнение
«Наблюдение за дыханием» (см. с. 26), расширьте его,
чтобы включить в него осознание тела.
Для выполнения этой практики нужно место,
где вы сможете сесть и где вас 10 минут
не будут беспокоить.*

Когда мы наблюдаем за дыханием, мы отпускаем мысли и используем дыхание как якорь внимания, хотя «цепь» якоря может растягиваться довольно сильно.

Когда мы обращаем внимание на ощущения тела, происходит следующее.

- Когда мы сталкиваемся с болью или другими неприятными ощущениями, наше первое побуждение – сделать все возможное, чтобы они ушли. Тем не менее иногда это нелегко или вовсе невозможно, особенно если дело в заболевании (физическом или психологическом). **Мы не можем убрать боль, но можем изменить свое к ней отношение.** Если осознать, что мы говорим себе о боли и как «подкармливаем» свое страдание, и отпустить это, страдание уменьшится. В ходе этой медитации мы учимся жить с тем, что не все бывает так, как нам хочется; мелкие неудобства (например, чешущийся нос) позволяют нам учиться по-другому на них реагировать. Мы привыкаем делать паузу после стимула, не реагировать автоматически, а задумываться, как лучше поступить. Невозможно заставить себя делать эту паузу; можно только привыкнуть к ней в ходе медитативных практик, и она станет естественной частью жизни.

- **Мы учимся использовать дыхание, которое помогает нам** справляться с нежелательными физическими ощущениями.
- Мы практикуем настройку на тело и его ощущения. Это прямо противоположно избеганию, которое свойственно людям в депрессии и тем, кто испытывает хронические боли. **Регулярная настройка на тело** позволяет следить за состоянием здоровья.
- Мы учимся использовать тело для заземления: «выбираться» из головы и полностью находиться в теле.



Сядьте, придите в спокойное расположение духа, выполняя упражнение «Наблюдение за дыханием» (см. с. 26).

- 1 Когда будете готовы, расширьте осознание так, чтобы включить в него все тело. Ощутите положение тела (стопы, ноги, тело, руки, голову).
- 2 Постепенно позвольте себе осознать физические ощущения: как внутренние (урчание в животе, покалывание в ногах и т. д.), так и внешние (ощущение пола под ногами, стула, одежды, тепло или прохлады, сквозняка). Не нужно специально выискивать ощущения, **просто будьте открыты и посмотрите, что появится само.**
- 3 Замечайте, когда вы оцениваете ощущения как «приятные», «неприятные», «нейтральные». Почему вы их так называете? Как ощущается «приятное» и «неприятное»? Заинтересуйтесь тем, как вы отличаете одно от другого: может быть, напрягаются мышцы, вы чувствуете сопротивление, или наоборот – возникает чувство мягкости и словно что-то внутри раскрывается с выдохом: «Ах, как хорошо!» Как вы откликаетесь на нейтральные ощущения?
- 4 Определите как можно больше свойств разных ощущений. Найдите слова, чтобы описать их: знобит, покалывает, немеет, щекочет... Какой оно формы? Оно плотное или почти прозрачное, движется или стоит на месте? Заинтересуйтесь ощущениями, какими бы они ни были – хорошими, плохими или нейтральными.
- 5 **Поиграйте с дыханием.** Потренируйтесь дышать в ощущения: представьте, что дыхание – это тонкий луч света, и когда вы дышите, вы

направляете его в то место, где они возникают. Потом попробуйте сосредоточиться на дыхании, как вы обычно это делаете (дыхание животом или грудью), и одновременно осознавайте телесные ощущения.

6 Если нужно, измените позу, но делайте это осознанно. Сначала четко установите намерение изменить положение, затем двигайтесь, осознавая, что вы делаете, и ощутите новую позу.

7 Практикуйте, используя любые приведенные выше способы – все сразу или выборочно.

8 Продолжайте все отведенное на упражнение время. Когда время подойдет к концу, снова обратите внимание на дыхание на несколько мгновений.

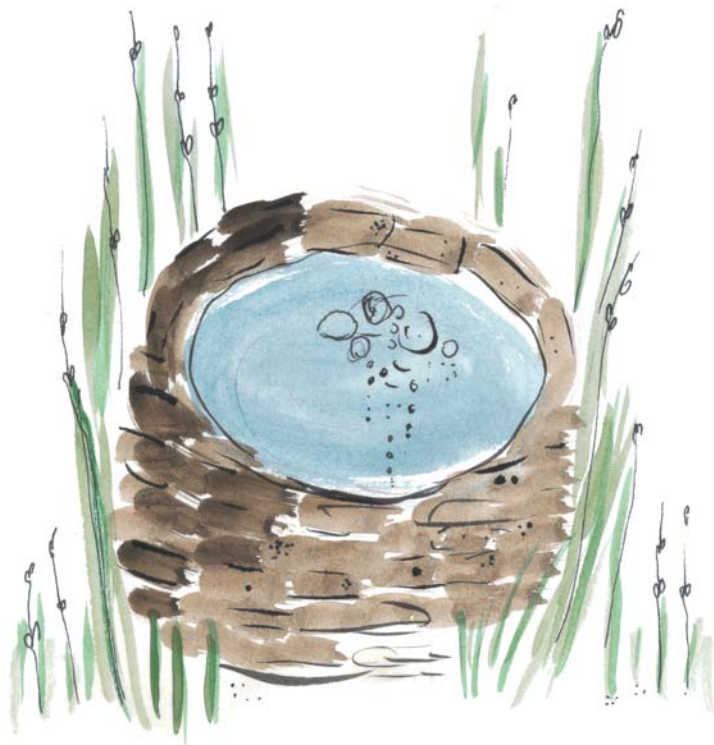


ТРЕНИРУЕМ МЫШЦЫ ОСОЗНАННОСТИ

Будьте терпеливы и добры к себе; стоическое преодоление дискомфорта вам не поможет. Замечайте, что происходит, когда вы пытаетесь так преодолевать. Как правило, вокруг того места, где болит, напрягаются мышцы, а если это происходит постоянно, все тело становится жестким и затекшим. Практикуя, мы усваиваем новые привычки, противоречащие всему, что мы делали раньше, поэтому необходимо терпение. Поначалу, если у вас что-нибудь зачесется, мы сможем вынести это всего пару секунд, и это нормально. Каждый раз, практикуя, мы тренируем мышцы осознанности. Важно не ругать себя, если – и когда – вы все-таки почешете, где чешется.

ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ: ИССЛЕДУЕМ НАМЕРЕНИЕ 2

Чтобы поддерживать себя в практике, полезно время от времени останавливаться и обращать внимание на то, чему вы научились. Отведите время на сидячую медитацию, в течение некоторого времени сосредотачивайтесь на дыхании. Затем, когда будете готовы, мысленно спросите себя: «Чем помогла мне практика?» Позвольте вопросу упасть в ваше подсознание, как камушек падает в глубокий колодец. Постарайтесь ничего не ожидать, просто отмечайте, как откликаются ваше тело и разум, – позвольте ощущениям проявиться. Время от времени повторяйте вопрос. Продолжайте так примерно десять минут.



Установите таймер на 35 минут, возьмите блокнот и ручку, запишите свои ощущения. **Помните три золотых правила.**

1 Не останавливайтесь. Как только вы замешкаетесь или перестанете понимать, что писать, просто повторяйте вопрос.

2 Не редактируйте то, что пишете, и не вычеркивайте слова. Не нужно беспокоиться о почерке, грамматике и орфографии — как есть, так и хорошо. Ответ на вопрос предназначен только для вас.

3 Не перечитывайте написанное, пока не просигналит таймер.

Когда закончите, перечитайте написанное. Не оценивайте — просто читайте. Возможно, вы захотите подчеркнуть какие-то слова или предложения или дописать пару фраз, пришедших в голову.



A piece of torn, aged paper with horizontal lines for writing. The paper has a light beige color and a rough, deckled edge. There are 12 horizontal lines spaced evenly across the page.

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

« Должна же я стерпеть двух-трех гусениц , если хочу
познакомиться с бабочками ».

Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький принц», 1943

СИЛА ВНИМАНИЯ

Если какое-то занятие ввергает нас в скуку, это значит, что оно нам неинтересно. Мы не желаем в него вникать, поэтому и стараемся отключиться. Отключаясь от того, что мы делаем, мы погружаемся в собственные мысли, о чем бы они ни были. Если нам грустно, мы начинаем думать о плохом, что только ухудшает настроение, и далее по кругу.

От каких дел вы стараетесь отключиться? Какие занятия вам не нравятся? Возможно, это домашние дела: загрузка или разгрузка посудомоечной машины, мытье посуды, стирка, чистка туалета, вынос мусора, разбор завалов на столе, уборка за детьми, мытье машины... Наверняка у вас наберется длинный список.

Выберите одно дело, которое вам не нравится. Когда начнете им заниматься, специально обратите на него внимание. Проявите любопытство.

- Какие эмоции вы ощущаете? Возможно, неприятие или отвращение.

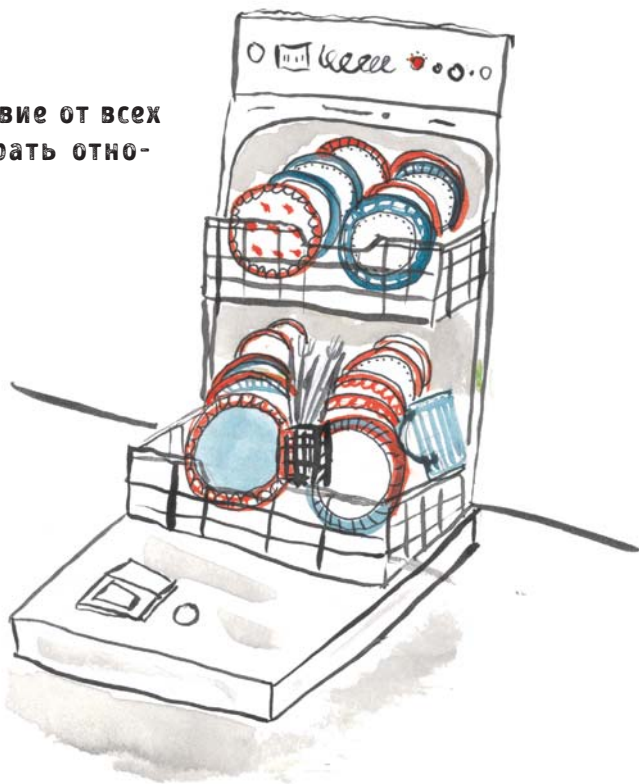
Признайте это чувство, каким бы оно ни было.

- На что вы настраиваетесь, когда занимаетесь этим делом? Отметьте, как связан настрой с вашими чувствами и ощущением, но не анализируйте.

Признайте все, что заметите (даже если вам кажется, что вы «не должны так думать»).

- Обратите внимание на дыхание и на все телесные ощущения, которые появляются в процессе действия: все, что вы видите, слышите, обоняете, осязаете и чувствуете на вкус. Как только мысли и эмоции попробуют вас отвлечь, используйте физические ощущения как якорь.
- Подумайте о том, что огромное количество людей в мире каждый день делает то же самое, что и вы. Мы – один из многих, занятых именно этим делом, возможно, даже прямо сейчас и с такими же чувствами.
- Подумайте, можно ли относиться к этому делу по-другому. Может быть, можно представить, кому оно пойдет на пользу. Постарайтесь представить, что так вы выражаете свою любовь к близкому человеку или принимаете участие в жизни общества.

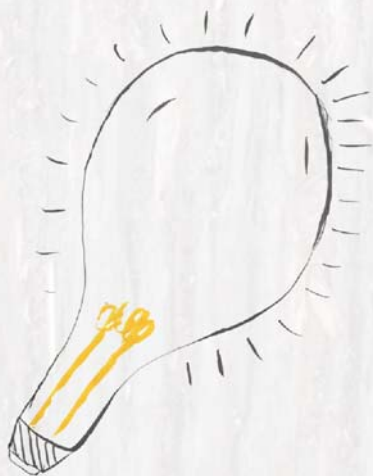
Мы не обязаны получать удовольствие от всех своих занятий, но мы можем выбрать относиться к ним по-другому.



ИЗМЕНИТЕ МОЗГ!

Чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме, мы тренируем тело, а медитация осознанности тренирует мозг. В основном исследования проводились на людях, которые медитировали по 30–40 минут в день в течение восьми недель, но на пользу идет и меньшее время занятий. Когда мы повторяем одно и то же действие, нейроны, отвечающие за него, начинают иначе работать. Как сказал нейрофизиолог Рик Хансон: «Когда нейроны работают вместе, их связи крепнут».

Люди, занимающиеся медитацией осознанности, сообщили о следующих переменах:



- Прекратилось «пережевывание» одних и тех же мыслей.
- Уменьшилась тревожность.
- Уменьшился стресс.
- Улучшилась эмпатия.
- Улучшилось сочувствие себе.
- Улучшилась способность справляться с трудными чувствами.
- Повысился уровень счастья.
- Улучшилось качество жизни.

Исследования показали, что психологические улучшения сопровождаются физиологическими изменениями в соответствующих областях мозга. В 2010 году нейробиолог Сара Лазар и ее коллеги провели серию МРТ-исследований на группе людей, которые ранее не практиковали медитацию осознанности: первый этап исследований был проведен перед началом обучения медитации, а второй – по завершении восьминедельного курса, с ежедневными практиками в течение 30–40 минут. Сканирование показало, что в нескольких отделах мозга увеличилось количество серого вещества, что свидетельствовало о повышенной активности:

ЛЕВЫЙ ГИППОКАМП. Эта область мозга отвечает за обучение, память и регулирование эмоций. **Люди, занимавшиеся медитацией осознанности, сообщили, что они стали значительно лучше сосредотачиваться, удерживать внимание и принимать решения.** У тех, кто страдает от депрессии или посттравматического стресса, в этой области обычно меньше серого вещества.

В 2003 году Ричард Дэвидсон и коллеги провели исследование, которое доказало, что после восьми недель обучения медитации осознанности у участников опыта улучшилась активность левой части мозга (области, которая отвечает за управление трудными эмоциями), а также усилилась иммунная система.

Когда человек может рассмотреть ситуацию с разных точек зрения, в итоге он будет более объективен, чем тот, кто скован страхом и поэтому видит очень мало, и даже то, что он видит, окрашено страхом.

АМИГДАЛА. Эта область мозга отвечает за реакцию «дерись или беги» (см. с. 93), и здесь количество серого вещества уменьшилось, потому что уменьшился уровень стресса. Физиологические перемены подтверждают те изменения, о которых сообщили участники эксперимента.

Еще одно исследование Сары Лазар и ее коллег доказало, что медитация осознанности может замедлить истончение коры, которое обычно начинается с возрастом. Результаты МРТ, проведенного группе 50-летних участников эксперимента, показали, что толщина их коры сравнима с толщиной коры 25-летних.

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

Никто не может сделать это вместо вас.
Только вы можете изменить свое настоящее.

ПРИСУТСТВУЕМ В ТЕЛЕ И РАЗУМЕ

Перед обычным на первый взгляд кафе стояла табличка: «Wi-Fi отсутствует. Пожалуйста, общайтесь друг с другом». Вроде бы смешно, но ведь сейчас действительно стало обычным делом – встречаться с друзьями или родственниками и при этом почти все время проводить в смартфоне, проверяя последние новости или выгружая фотографии, чтобы виртуальные друзья увидели, как мы здорово развлекаемся. Когда наше внимание куда-то уходит, нас все равно что больше нет на месте. А когда мы так отвлекаемся в процессе общения с кем-то, этот человек справедливо может ощутить, что на него не обращают внимания.

На этой неделе **потренируйтесь присутствовать** с друзьями, родными и коллегами.

- Отключите телефон и уберите его. Когда он просто лежит на столе, это показывает собеседнику, что у вас в любой момент могут найтись дела и поважнее.
- **Замечайте**, когда отвлекаетесь. Как только заметите, возвращайте внимание таким же образом, как и во время медитации.
- Замечайте определенные эмоции: например, беспокойство или желание оказаться где-то еще. **Признайте** эмоцию, настройтесь на тело и изучите сопутствующие ощущения.
- Практикуйте «Осознанное слушание» (см. с. 46).
- **Поразмыслите**, как осознанное присутствие влияет на встречу и на отношения. Что вы заметили?



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ИСПЫТАЙТЕ ЗАНОВО

За обедом в гостях у подруги я с удовольствием ела салат. «Так вкусно! – сказала я, – а с чем он?» Подруга удивленно на меня посмотрела: «С творогом». Я рассмеялась. Быть не может, я же терпеть не могу творог! То есть я так думала. Но когда я попробовала его непредвзято, оказалось, что он мне очень даже нравится. В жизни так часто бывает.

Зачем пробовать? Почему бы просто не оградить себя от творога (или чего-то противного) на всю жизнь? Возможно, вы упускаете что-то, что на самом деле вам бы понравилось. А еще слишком часто мы привыкаем к определенному представлению о себе, оно становится частью нас и **не дает нам расти**, не позволяет отказаться от устаревших схем, привычек и поведения.

Чего вы предпочитаете избегать? Составьте список. Затем выберите что-нибудь из списка и **попробуйте сделать или ощутить это, словно впервые**. Исследуйте всеми чувствами. Обратите внимание на сопротивление, в чем бы оно ни было проявлено: в мыслях, воспоминаниях, эмоциях, ощущениях в теле. Детально изучите свой опыт. Что вы заметили? Дело не в том, чтобы заставить себя полюбить то, чего вы избегали, – вероятно, оно по-прежнему будет вам неприятно, – а в том, чтобы **испытать все заново**.

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ОСТАНОВИТЬСЯ И ДЫШАТЬ

Многие находят эту практику наиболее полезной из всего арсенала медитаций осознанности. Она соединяет в себе достоинства и формальных, и неформальных практик, и ее можно без усилий встроить в повседневную жизнь. Помните, что это не только «время, чтобы выдохнуть и расслабиться», но и возможность признать, что происходит сейчас, в настоящий момент.

К сожалению, многие пропускают первый этап и сразу переходят к осознанию дыхания, хотя совершенно необходимо в первую очередь честно признать свои ощущения. Не важно, считаем ли мы их неправильными, плохими или еще какими-то; важно признать, что они есть и они наши.

Когда вы освоите это упражнение, оно пригодится вам, когда вы будете в стрессе или когда будет трудно принять решение. Также его можно дополнить еще двумя шагами (см. с. 125 и 160).

Эта простая практика состоит из трех шагов. Попробуйте мысленно произносить: «шаг 1... шаг 2...» и так далее.

1 Спросите: «Что происходит со мной прямо сейчас?» Проверьте голову (мысли), сердце (эмоции) и тело (физические ощущения). Это должна быть быстрая проверка. Назовите то, что обнаружите. Помните, что чувств может быть несколько.

2 Ощутите дыхание. Можете мысленно говорить себе: **«Вдох... Выдох...»** Отведите на это столько времени, сколько захотите.

3 Расширьте поле внимания: **начните с дыхания**, постепенно включите в него все тело. Почувствуйте точки соприкосновения с полом, стулом или кроватью, любые другие ощущения. Затем обратите внимание на ваше окружение – звуки, запахи, движение воздуха... Возвращайтесь к своим обычным делам.



ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЯРЛЫКОВ

На прошлой неделе вы встречались лицом к лицу с тем, чего старались избегать, и пытались ощутить это словно впервые. На этой неделе предлагаю сделать еще один шаг: можете ли вы избавиться от фильтров, которые мешают вашему восприятию, и увидеть себя – как вы есть на самом деле?

Как бы вы описали себя? Может быть, какое-то определение уже устарело? Может быть, вы привычно думаете о себе как о родителе, или определяете себя через работу, или вашей жизни сильно мешает хроническое заболевание, или вы описываете себя как «застенчивую» или «неспортивного»?

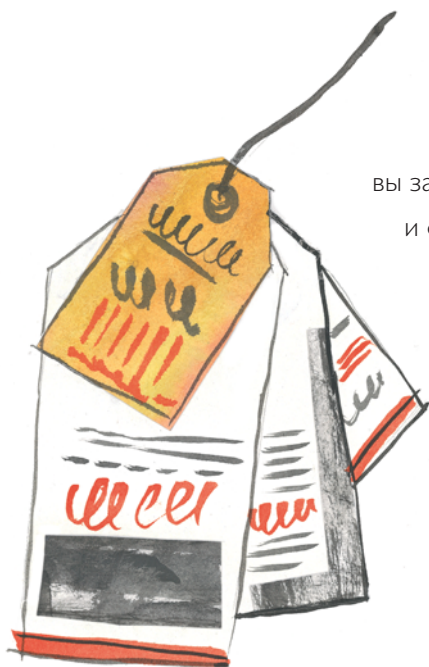
Ярлыки могут быть полезны, но они по определению ограничивают нас. Каждый из нас – это сумма многих слагаемых, и мы обычно предпочитаем придерживаться знакомых определений, потому что все неизвестное пугает.

Перечислите все ярлыки, которые вы применяете к себе (они есть у каждого из нас), выберите

один из них и тщательно, осознанно изучите его.

Когда вы рассматриваете это определение себя, что вы замечаете? Осознайте любые возникающие эмоции, мысли и физические ощущения. С любопытством изучите все, что обнаружите.

Можете ли вы **отпустить** то, что этот ярлык означает? Представьте себе это и посмотрите, что придет на ум. На этой неделе обращайте внимание на то, как вы определяете себя и, возможно, окружающих.



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

СТРЕСС И ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЕ

Когда происходит что-то неприятное, мы испытываем стресс. Сердцебиение учащается, к лицу приливает кровь, ладони потеют, нас начинает тошнить. Это означает, что включилась симпатическая нервная система, отвечающая за реакцию на стресс: угроза обнаружена, тревога объявлена, защитные системы тела готовы к бою.

И это хорошо! Если бы внутренние системы оповещения не работали, любая угроза могла бы причинить нам вред

ПОЗИТИВНЫЙ СТРЕСС. Стресс бывает и позитивным! **Хороший стресс (эустресс) мотивирует нас, придает нам сил и повышает настроение.** Тело радостно откликается, и все его системы начинают работать лучше. Хороший стресс, как правило, быстро проходит, и хотя мы испытываем те же ощущения, что и при негативном стрессе, он наносит меньше вреда.

Нет ничего плохого в том, чтобы иногда подвергаться стрессу; это признак того, что тело работает исправно. Трудности начинаются тогда, когда мы постоянно находимся в состоянии стресса.

НЕГАТИВНЫЙ СТРЕСС. Он неприятен, потому что мы чувствуем, что не можем справиться с происходящим. **Он мешает действовать, потому что мы пребываем в страхе и тревоге.** Стрессовая реакция высвобождает гормоны стресса, такие как кортизол, которые мешают нейронам ветвиться и вызывают атрофию в области мозга, ответственной за образование новых клеток мозга; то есть мозг не развивается и не работает на полную мощность. Кортизол активирует амигдалу, которая посылает мозгу сигнал: «Тревога!» Все это загоняет нас в неразрывный круг страха. Негативный стресс приводит к умственным и физическим проблемам и бывает краткосрочным и долгосрочным (также называется хроническим стрессом).

РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС. Как только тело определяет потенциальную угрозу, амигдала (часть мозга, играющая ключевую роль в формировании эмоций) бьет тревогу, и тело производит гормоны стресса, которые помогут бежать или сражаться. Все ресурсы тела направлены на эти два варианта. Такие долгосрочные функции, как пищеварение и размножение, выключаются, а самые энергоемкие высшие отделы мозга (ответственные за исполнительные функции) перестают получать необходимое питание, потому что все перенаправляется в примитивные доли, отвечающие за выживание. Страх и ощущение угрозы управляют всеми решениями; высшие отделы мозга, способные к целенаправленной деятельности, при этом не задействованы.

В то же время тело продолжает впитывать информацию: от высших отделов мозга (обращаясь к памяти) и от органов восприятия (чтобы определить уровень угрозы). Это – та точка, где вы можете сделать выбор, потому что именно сейчас **ваши мысли или отключат тревогу, или поддержат ее.** Если мы застряли в цикле негативного мышления, уровень тревоги не будет снижаться и даже может возрасти. Но если изменить свое восприятие (свои мысли), можно остановить защитные системы тела и включить систему успокоения.

Чем чаще включается реакция на стресс, тем чувствительней тело становится к триггерам. Мы настороженно ожидаем новой тревоги. Телу, чтобы восстановиться после стрессовой реакции, нужно около 90 минут. Если стресс возникает снова и снова, тело не успевает восстановиться, и гормоны стресса разрушают его, мешая всем системам.

Факторы стресса могут быть как внешними (люди, ситуации, вещества – такие как наркотики и алкоголь, вирусные заболевания) так и внутренними (постоянное «пережевывание» одних и тех же



неприятных мыслей, страх и тревога, нереалистичные ожидания, перфекционизм).



Когда мы определяем ситуацию как хорошую или плохую, качество стресса меняется, потому что **стресс связан не столько с проблемой, сколько с ее восприятием**. Если мы считаем, что какая-то ситуация слишком тяжела и нам с ней не справиться, она будет

для нас негативным стрессом. Это, в свою очередь, включит защитные системы организма, и стресс будет продолжаться.

РЕАКЦИЯ УСПОКОЕНИЯ

Когда включается реакция успокоения (парасимпатическая нервная система), сердцебиение и дыхание замедляются, мышцы расслабляются, пищеварение приходит в норму. **Реакция успокоения предназначена для того, чтобы все процессы, необходимые для долгосрочного выживания и благополучия, продолжались**. Она противоположна стрессовой реакции.

Мы можем научиться намеренно включать реакцию успокоения в тот самый миг, когда наваливается стресс, и даже гасить стресс в зародыше, если хватит осознанности вовремя заметить сигналы тела. Это можно сделать, сосредоточившись на дыхании (см. с. 27) или подышав через ноги (см. с. 30).

Мы также можем научиться **жить в спокойствии каждый день**, изменяя свое восприятие и не позволяя стрессу появляться.

Физические упражнения и слезы также помогают утихомирить гормоны стресса, которые выделяет симпатическая нервная система в качестве реакции «дерись или беги».



ОПРЕДЕЛИТЕ, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ СТРЕСС

Наше восприятие определяет, стрессовая ли ситуация или нет. Если мы считаем, что происходит что-то непреодолимое, требующее слишком много сил, значит, это стресс. Факторы стресса для каждого свои, и даже у одного человека в разные дни они могут отличаться. Определите свои триггеры и то, как вы себя ведете и что чувствуете при стрессе, и вы сможете выработать систему раннего предупреждения. Вы научитесь заранее распознавать опасную ситуацию и принимать меры.

Что ввергает меня в стресс? (Люди, ситуации, события; назовите как можно конкретней.)



Когда я нахожусь в стрессе, что я чувствую физически? (Спросите себя, где вы это ощущаете, что это за ощущение. Опишите как можно подробнее.)

Когда я нахожусь в стрессе, как я себя веду? (Отметьте, усиливаются ли какие-нибудь эмоции, например раздражение или гнев. Некоторые люди начинают есть и спать больше – или меньше. Может быть, больше пить, принимать медикаменты (рецептурные или нет). Может быть, вы перестаете заниматься спортом или любимым хобби или общаться с друзьями? Какие перемены в своем поведении вы замечаете? Опишите как можно подробнее.)

Когда вы в стрессе, что вы можете для себя сделать хорошего? (Это могут быть приятные мелочи, например: принять горячую ванну, сходить погулять, позвонить другу. Подумайте, что поддерживает вас, когда вам плохо. Опишите как можно подробнее.)

ВЛАСТЬ ТЕХНОЛОГИЙ

Технологии должны облегчать нам жизнь, и зачастую это так и бывает. Тем не менее полезно время от времени пересматривать свои отношения с плодами прогресса: смс, электронной почтой, социальными сетями. Зависимость от них может развиваться незаметно.

На этой неделе обращайте внимание на свое взаимодействие с социальными сетями, электронной почтой и другими приложениями для общения – на компьютере, в смартфоне, в планшете, в телефоне.

Отмечайте, как часто вы проверяете электронную почту и/или социальные сети. Не кажется ли вам, что вы делаете это автоматически? Что вас словно что-то подталкивает это делать? Постарайтесь поймать ощущение этого порыва. Какие мысли вы замечаете? Какие эмоции? Как это ощущается в теле? Что вы чувствуете потом? Можете ли осознать свои чувства и ощущения?

Отметьте, есть ли какое-то приложение, которое вызывает больше эмоций, чем другие? Когда вы проверяете почту в нерабочее время, что вы чувствуете? Каковы ваши эмоции, когда вы читаете блоги ваших родных, друзей?

Осознайте причины и следствия.

Когда вы поймете, какие технологии вам помогают, а какие мешают, вы сможете выбрать, что с этим делать.



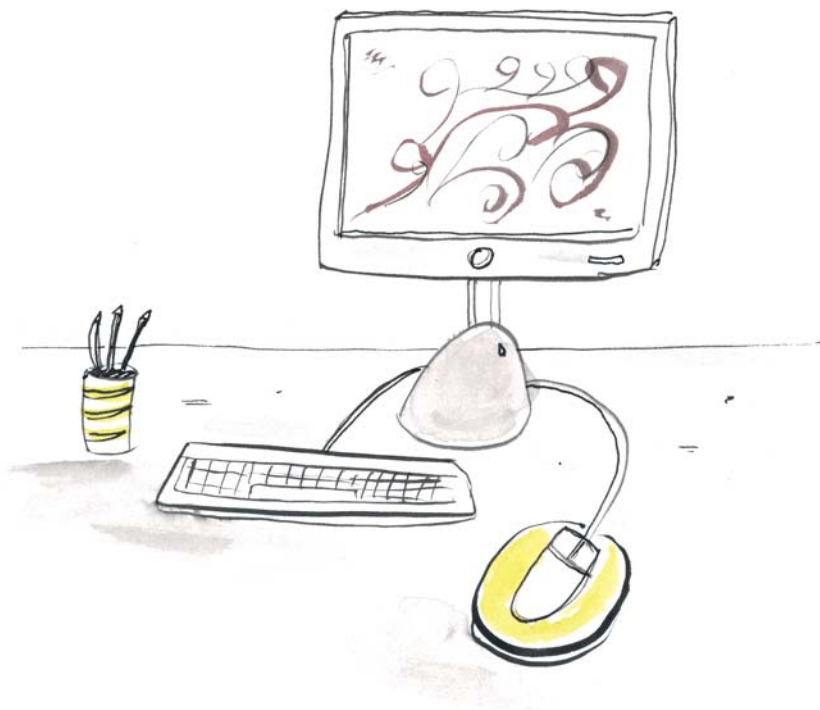
Если вы определите что-то как помеху, используйте это в качестве возможности практиковать осознанность. Можете ли вы позволить себе ощутить порыв, но не поддаться ему?

Успокойтесь при помощи дыхания, полюбопытствуйте, из чего состоит импульс. Какое желание стоит за ним? Как это чувствуется?

Попробуйте три раза не поддаться порыву, а сдаться только на четвертый (если все еще будете хотеть).

Конечно, можно использовать функции самих устройств, чтобы преодолеть искушение – например, отключить телефон или хотя бы уведомления, удалить со смартфона приложение – но если вы так поступите, вы упустите возможность укрепить свою силу воли и ослабить реактивность.

Помните, технологии должны служить, а не порабощать.



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

*«Людей мучают не вещи,
а представление о них».*

Эпиктет (55 – 135 н.э.), философ-стоик

УЧИМСЯ БЫТЬ СО ЗВУКАМИ И МЫСЛЯМИ

Между мыслями и звуками много общего. Ни то ни другое невозможно контролировать: хлопает дверь, над головой прыгает соседский ребенок, завывает сигнализация на чьей-то машине... Может быть, неожиданно доносятся звуки песни, которая когда-то много для вас значила. Некоторые звуки быстро стихают, другие – нет. Звуки могут разозлить, опечалить, напомнить о прошлом, сделать счастливым..

Когда появляются чувства, мы замечаем, как тело реагирует на них: сжимается желудок, напрягаются плечи, начинает щипать глаза, появляется улыбка. Постарайтесь ощутить все целиком.

Бесполезно пытаться перестать слышать или думать, вместо этого мы можем научиться позволять звукам и мыслям течь сквозь нас и не цепляться за них. **Во время практики нужно отпускать все звуки и мысли (и приятные, и неприятные).** Проще учиться тогда, когда эмоции не слишком сильны.

Вариант практики:

Потренируйтесь только со звуками где-нибудь вне дома.

1 Сядьте удобно и потратьте несколько минут на то, **чтобы охватить вниманием тело и дыхание** (см. с. 70).

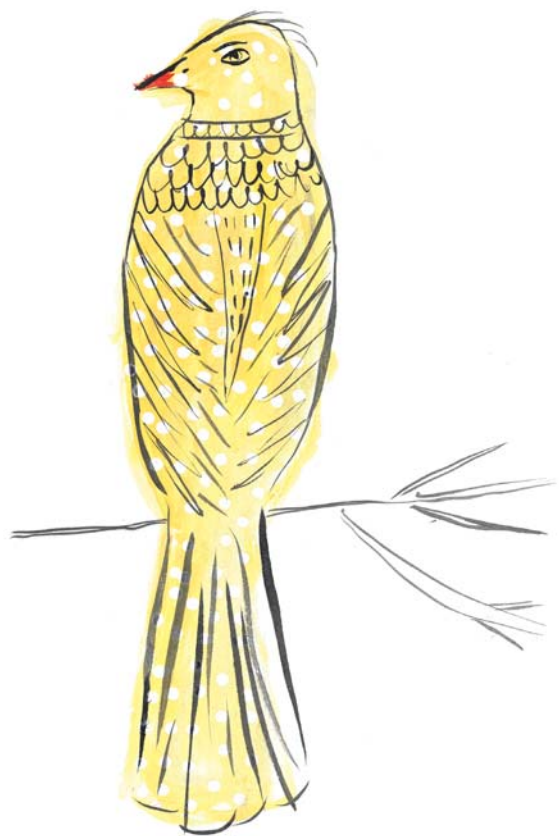
2 Когда будете готовы, **расширьте внимание, чтобы включить в него все звуки:** и звуки выдоха и вдоха, и все остальные. Ваше внимание подобно радару. Не нужно специально вслушиваться, просто позвольте себе воспринимать все, что есть вокруг.

3 Обращайте внимание на звуки как на ноты определенного тона, высоты и тембра. **Отметьте свой отклик:** вы их принимаете или отталкиваете? Как откликается ваше тело на каждый звук?

4 Если вы замечаете, что стали размышлять о каком-то звуке, признайте это и вновь расширьте внимание, чтобы воспринимать все. (Стоит иногда сужать фокус внимания до дыхания и снова расширять его.)

5 Продолжайте так примерно 5 минут.

6 Когда будете готовы, **переведите внимание со звуков на мысли.** Что вы замечаете при этом? Зачастую бывает, что мысли тут же начинают разбегаться и ускользать от внимания!



7 Мы тренируемся рассматривать свои мысли как звуки: они возникают, становятся громче, а затем стихают. Возможно, они нам не нравятся, но мы не можем ими управлять, поэтому мы просто признаем их существование.

8 **Мы не пытаемся остановить мысли.** Мы стараемся не сосредотачиваться на чем-то одном. Конечно, иногда мы задумываемся, но в этот момент важно признать это и увидеть, как мысли возникают, усиливаются и исчезают.

9 Некоторые мысли упорнее других, но с ними нужно поступать таким же образом.





10 Мысли можно представить себе как...

- Пробегающие облака – темные и тяжелые, легкие и воздушные, мягкие и пушистые.
- Автобусы (для тех, кто предпочитает урбанистичные образы) – представьте, что вы стоите на автобусной остановке и наблюдаете, как автобусы (мысли) приходят и уходят, по одному или группами. Если заметите, что «сели в автобус», просто признайте это и сойдите с него!
- Представьте, что вы в театре или кино, а мысли проходят перед вами на экране. Иногда образы могут захватить вас – вы заметите, что сердце бьется, что руки нервно сжимают подлокотники, – но как только осознаете это, напомните себе, что вы просто смотрите кино.

11 Помните, что **у вас всегда есть якорь – дыхание**. После того как вас захватит какая-нибудь мысль, полезно возвращаться в точку чистого сосредоточения – к ощущению дыхания.

ОБУЧЕНИЕ ТРЕБУЕТ ВРЕМЕНИ

Будьте терпеливы! Такая работа с мыслями сложна. Мы всю жизнь гоняемся за ними, поэтому научиться иначе обращаться с ними трудно. Важно помнить об этом, когда вы начнете осуждать свой беспокойный разум.

12 Перед тем как завершить практику, сосредоточьтесь на дыхании.

РАЗГОВОР КАК ПРАКТИКА

Наш мозг постоянно принимает и истолковывает информацию. Нужно помнить, что на восприятие влияет настроение, а мысли влияют на настрой.

Когда мы печальны или подавлены, мы склонны обращать внимание только на то, что поддерживает этот настрой, и упускать все, что ему противоречит. Итак, если настроение так влияет на восприятие, как же мы можем быть уверены, что слышим именно то, что нам говорят? «Разговор как практика» поможет вам в этом.

Для этого сначала необходимо освоить упражнение «Слушаем осознанно» и потренироваться в осознании собственных ощущений, когда вы слушаете (см. с. 46).

В этом упражнении нам необходимо слушать осознанно и в то же время поддерживать осознание ощущений тела. Когда собеседник закончит говорить, скажите ему, как вы его услышали. Используйте, например, такие фразы:

«Правильно ли я понимаю, что...»

«То есть вы говорите, что... Я вас правильно понимаю?»

Очень важно, чтобы у собеседника была возможность вас поправить. Возможно, потребуется несколько уточнений, пока собеседник не подтвердит, что вы услышали его верно.

Поначалу «Разговор как практика» может быть неловким, поэтому попробуйте сначала потренироваться с семьей или друзьями или попробуйте вести диалог так, чтобы было незаметно, что вы практикуетесь.

Три важных составляющих этой практики.

1. Слушайте осознанно.

2. Осознавайте, что происходит с вашим телом.

3. Сообщайте, что вы услышали, и будьте готовы выслушать поправки.

Выполнять эти пункты можно в любой последовательности.



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

Жизнь состоит из бесконечного множества
ощущений. Выбирайте сами: проспать их
или проснуться.

ИЗУЧИТЕ ПРИРОДУ ЖЕЛАНИЙ

Желание получить что-либо, будь то добавка за ужином или новый гаджет, может быть невероятно сильным. Я представляю себе желание в виде огромного зверя, который мирно спит до тех пор, пока его разбудит что-то притягательное, – и тогда он просыпается с громогласным ревом.

Это прекрасная возможность исследовать, что такое «желать». Где оно ощущается в теле, какие мысли проносятся в голове, какие эмоции всплывают на поверхность? Что движет Алчущим Зверем? Если позволить ему одержать верх, что мы потом почувствуем? Сколько продлится радость от удовлетворенного желания? Какие ощущения возникнут в голове, сердце и теле?

Как всегда, самое главное слово – **любопытство!**

Изучать природу желаний можно на разных уровнях. Например, мы часто едим неосознанно – на автопилоте тянемся за еще одним кусочком десерта или за добавкой. **Когда это происходит и вы это замечаете, остановитесь и осознайте:** ощутите, что происходит в теле, какие возникают мысли и эмоции. Обдумайте, действительно ли вы голодны или дело в чем-то другом – например, вам скучно. Проявите любопытство. Вполне вероятно, что вы все-таки возьмете еще добавки или десерта, но сделаете это осознанно.

Взяв то, что хотели, ешьте осознанно, не позволяйте себе цепляться за осуждение, вину или стыд. Если затем вы поймете, что все-таки зря брали добавку и на самом деле вы уже сыты, запомните это ощущение, чтобы в следующий раз принять более осознанное решение.

Импульсивные действия бывают разными: налить еще вина, купить вон ту симпатичную маечку, которая на самом деле не нужна, проверить социальные сети или почту... **Если вы чувствуете спонтанное побуждение к действию, примите решение и осознайте происходящее — до, во время и после действия.**



ОСТАНОВИТЕСЬ НА ПОЛОВИНЕ ПУТИ

Если вы прорабатывали предложенные задания неделю за неделей, то сейчас вам пора остановиться и поразмыслить над полученным опытом – без осуждения, просто собирая сведения, которые вам пригодятся.

Возможно, вы чувствуете, что занимались не так усердно, как собирались в самом начале, но скажите честно – часто ли бывает, что все происходит именно так, как запланировано? Какой бы ни была ваша практика, вы занимались и наблюдали, и все это пошло вам на пользу.

ПОПРОБУЙТЕ

Отведите немного времени на упражнение «Наблюдение за дыханием» (с. 26). Когда будете готовы, мысленно спросите себя: «Чему я учусь?» Не ожидайте никакого конкретного ответа. Время от времени повторяйте вопрос, настраивайтесь на свои ощущения и подмечайте любой отклик: возможно, не будет ничего, а могут быть образы и ощущения. Воспринимайте все, что будет появляться. Можете перефразировать вопрос, например: «Что я замечаю?» или как-нибудь иначе, как вам удобно.

Продолжайте так как минимум 10 минут, завершите практику наблюдением за дыханием.

По завершение упражнения поразмыслите над тем, что ощутили и поняли. Запишите это. Например, начните с того вопроса, который вы себе задавали: «Чему я учусь? Я учусь...» – и посмотрите, что получится. Пишите свободно, не беспокоясь о правописании и не редактируя; просто выясняйте, какие вы нашли ответы.

В заключении напишите, как бы вы хотели практиковать во второй половине года.

Хотите ли вы что-то делать иначе?



A piece of light brown paper with a torn top edge, featuring 15 horizontal lines for writing.

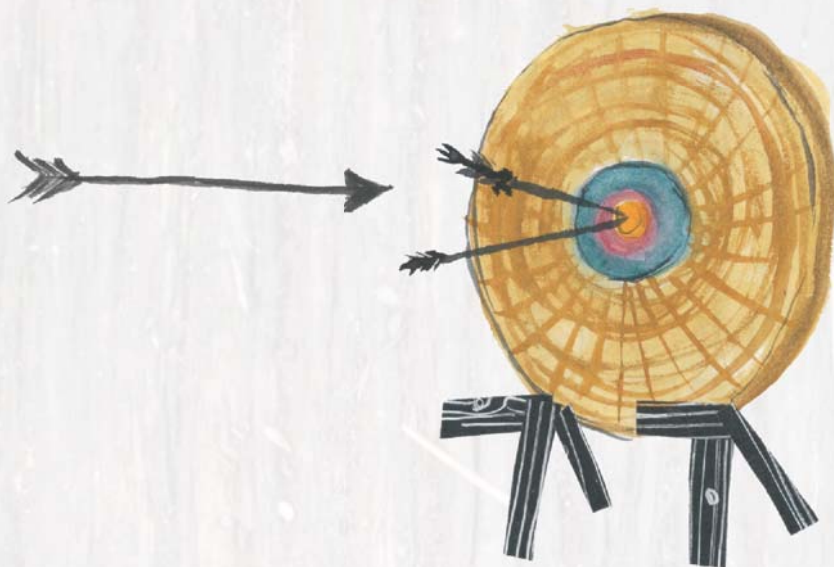
СТРАДАТЬ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО

Боль, физическая или психологическая, является неизбежной частью человеческого существования. Мы не можем помешать ей появляться. Но это только первая стрела, а есть еще и вторая – и это страдание. Мы страдаем потому, что сопротивляемся боли.

Сопротивление может выглядеть так: «Если мне не станет лучше, я не смогу выйти на работу... Мой больничный заканчивается... Страховка не покроет лечение... Я не смогу в следующем месяце заплатить за ипотеку... Я потеряю дом и работу...» Мысли ходят кругами. Мысли вызывают к жизни огромное множество «а что, если», с ними приходят эмоции – гнев, страх, тревога, затем физические ощущения – сжатые кулаки, стиснутые зубы, боли в желудке и так далее. Это неприятно и приводит к тому, что мы начинаем думать теперь уже об этих ощущениях: «Мне нельзя это чувствовать; мне нужно справиться; так чувствуют только неудачники». И цикл продолжается.

Сопротивление может также проявляться как напряжение, когда мы пытаемся «взять себя в руки» и справиться с ощущениями внутри.

Когда мы осознаем, что не бессильны и можем действовать, мы ощущаем удивительную свободу – но иногда свобода пугает. Легче оставаться в привычных обстоятельствах, сколь бы неприятными они ни были. Проще отказаться от ответственности, потому что «я тут не при чем, я ничего не могу сделать». К сожалению, на этом пути ждет страдание, которого можно было бы избежать.



ЧТО МЫ МОЖЕМ?

- Мы можем научиться замечать, когда в мыслях начинает играть «заезженная пластинка» навязчивых чувств. Какая мысль особенно настойчиво стучится к вам в голову сегодня? Признайте ее.
- Мы можем **относиться к себе и событиям с юмором** – это позволяет посмотреть со стороны и почувствовать себя менее вовлеченным.
- Мы можем пользоваться тем, чему научились, практикуя «Осознание дыхания и тела» (с. 70): то есть **обращать внимание на дыхание и на возникающие ощущения**. Обращая внимание на физическое, мы перестаем сосредотачиваться на мыслях (и этот процесс нужно повторять снова и снова).
- Мы можем использовать эту возможность, для того чтобы практиковать «Учимся быть с трудными мыслями» (с. 128).

Что бы мы ни решили, важно не держаться за желание сделать себе лучше – то есть не рассчитывать на какой-то определенный итог. Мы ничего не можем сделать с тем, чем окажется первая стрела, – болью, горем, потерей; но мы можем научиться быть с этим, вместо того чтобы противиться и подвергаться дополнительным страданиям.

ИЗУЧИТЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ

В практике осознанности нам интересны ВСЕ состояния ума. Мы страдаем, потому что нам не нравится то, что мы чувствуем в настоящий момент, и нам хочется, чтобы все было иначе (причина может быть как внутренней, так и внешней).

Ощущения «не нравится», «не хочу», «сопротивляюсь» и «отталкиваю» – это мощные чувства, и поэтому они часто связаны с физическими ощущениями. Тело включается в сопротивление, напрягается и сжимается. Эти ощущения заранее оповещают нас, что происходит что-то неприятное. Осознав сопротивление, мы можем расширить луч внимания, включив в него мысли и чувства.

На этой неделе обращайтесь внимание на сопротивление происходящему. Может быть, вы чувствуете это, когда едете в набитом автобусе, садитесь медитировать, собираетесь съесть что-то невкусное, беретесь за работу, которую долго откладывали... Обычно у нас полно возможностей ощутить сопротивление!

Настройтесь на тело. Что вы замечаете?

Настройтесь на мысли. Что вы замечаете?

Настройтесь на чувства. Что вы замечаете?

Важно отнестись к этому с любопытством и не осуждать то, что заметите. Сопротивление уже есть, и противиться ему бессмысленно. **Наоборот, нужно его рассмотреть внимательно, с дружелюбным интересом и без желания его прогнать.**

Если вы чувствуете, что хотели бы избежать каких-то ощущений, приблизьтесь к этому чувству. Как ощущается «избегание»? Где вы его чувствуете? Оно движется или стоит на месте? Как описать его? Если вы попытаетесь не чувствовать его – подавить или оттолкнуть – что будет?

Обратите особое внимание на выдохи. Возможно, будет полезно повторять себе: «Все в порядке, – позволь мне это чувствовать». Обратите внимание, что здесь вы не утверждаете, что то событие, на которое вы реагируете, хорошее, – скорее всего, оно не хорошее и с ним не все в порядке. Это способ проявить уважение к своему отклику на событие и свои чувства. Чувства и ощущения все равно присутствуют, даже если они нам не нравятся и хотелось бы, чтобы их не было.

Обратите внимание на то, как именно вы чувствуете сопротивление, избегание, неприятие, нежелание, отторжение... Сколько вариаций вы обнаружили? Проверьте, вызывают ли разные типы сопротивления различные ощущения.



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

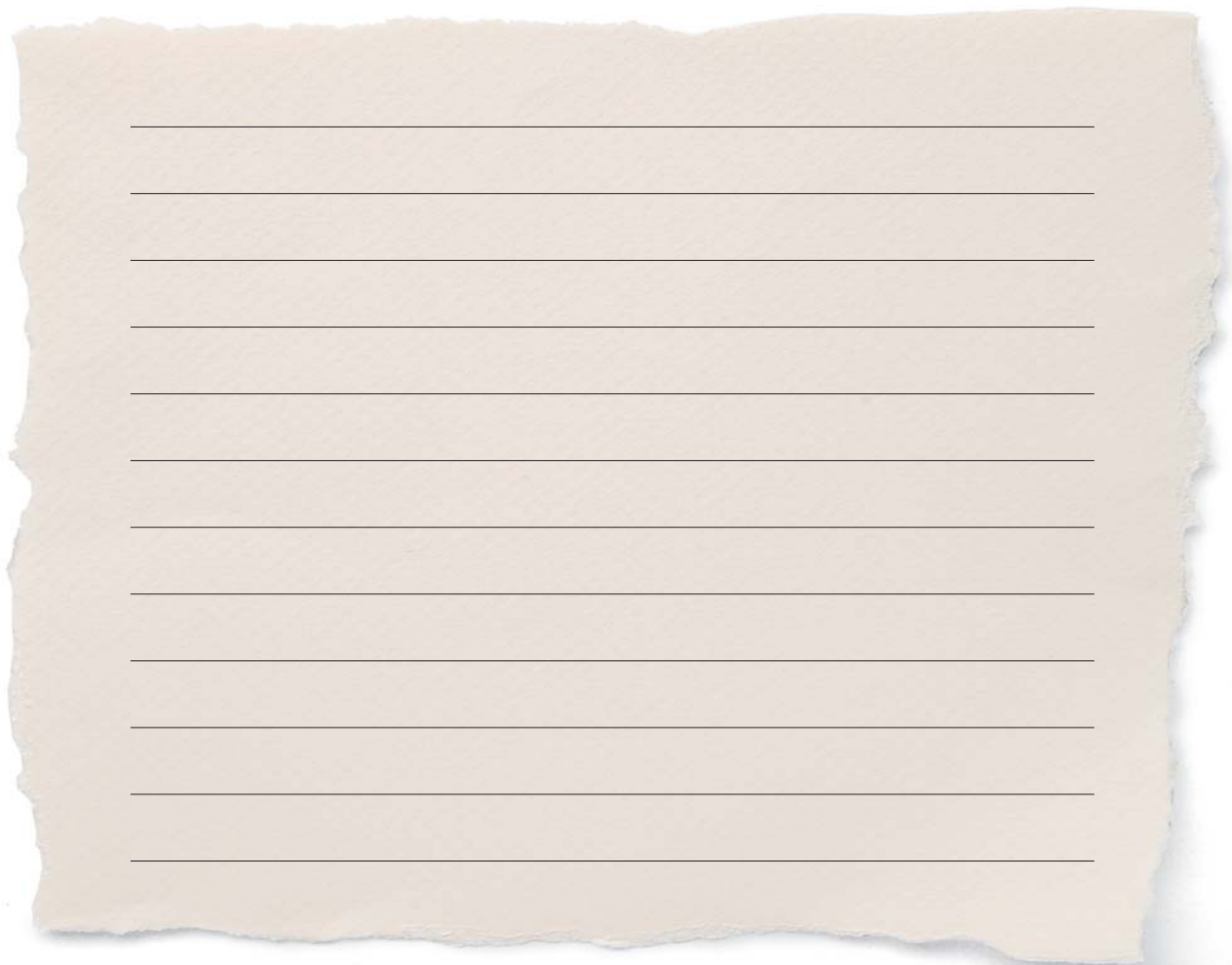
От того, что мы делаем сейчас,
зависит то, что будет дальше.

НАД ВАМИ ВСЕГДА ЕСТЬ ЯСНОЕ НЕБО

Я была на семинаре в Северном Уэльсе. Несколько дней лил дождь, тяжелые серые тучи висели низко и закрывали горы Сноудонии. Я вышла на улицу, чтобы приступить к практике, и взглянула на небо. Вдруг тучи разошлись, ясное голубое небо сверкнуло в прорехе и снова скрылось за темной пеленой. Это напомнило мне, что небо всегда ясное, и любая непогода обязательно пройдет. Может быть, попробовать относиться к событиям жизни так, словно это всего лишь тучи на небе?

Прямо сейчас опишите погоду своего настроения — словами, картинками, образами, формами. Не задумывайтесь, просто записывайте все, что приходит на ум, и не пытайтесь сделать это осмысленным.

Обратите внимание на то, какие слова вы выбираете для описания, и помните, что погода меняется, поэтому более точным описанием «внутренней погоды» будет фраза «здесь есть грусть», а не «мне грустно». Второй вариант звучит как куда более постоянное явление. Обращайте внимание на выбранные слова, потому что это дает вам важную обратную связь. Попробуйте описывать настроение по-разному и замечайте, как это влияет на ваши ощущения.



ДВИЖЕНИЕ К ПРИНЯТИЮ

Для многих людей «принять» означает сдаться, смириться. С осознанием все меняется. Принять осознанно означает сделать это намеренно, целенаправленно, а не положившись на пассивный автопилот (с. 34).

Движение к принятию происходит медленно. Для этого в практике осознанности сначала нужно **сделать первый шаг – признать то, какова ситуация на самом деле** (и иногда это все, что мы можем). Зачастую люди тратят много сил и энергии, изо всех сил желая, чтобы обстоятельства были другими. Но если мы не желаем признать, как все обстоит на самом деле – пусть даже нам это не нравится, – то как же тогда решить, что делать дальше? **Чтобы решить, как лучше поступить, сначала нужно осознать, где вы находитесь.**

ЧТО ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ, ЕСЛИ ПЕРЕСТАНЕТЕ
СОПРОТИВЛЯТЬСЯ И БОРОТЬСЯ С ТЕМ,
ЧТО ПРОИСХОДИТ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Медитируя, **мы учимся принимать то, что есть – мы поворачиваемся лицом к происходящему** и изучаем его с любопытством и интересом. Мы пытаемся выяснить, можно ли отнестись к этому не так, как привычно. Сначала мы тренируемся на мелочах, возникающих при сидячей медитации – где-то что-то покалывает, в носу возникает щекотка, хочется чихнуть, – а потом, отточив навык, применяем его в более сложных ситуациях.

Можно провести различные эксперименты, чтобы разнообразить ощущения, например:

1 Дышите в точку дискомфорта: представьте дыхание в виде тонкого луча, который входит в тело и выходит из него через тот участок, где ощущается неудобство.

2 Сосредоточьтесь на ощущении дыхания в теле (в груди или животе), в то же время осознавайте неудобство. Дышите вместе с ним.

3 Подберитесь поближе к ощущению, чтобы изучить его. Какой оно формы? Оно передвигается или стоит на месте? Опишите его.

Что бы мы ни выбрали, **очень важно отказаться от ожидания, что ощущение уйдет**. Мы намеренно позволяем себе почувствовать его, мы не сопротивляемся и не ищем альтернативу. Мы замечаем, как мы относимся к тому, что с нами происходит, — например, осознаем, что вокруг точки ощущения напрягаются мышцы, словно мы готовимся отразить удар. Осознав, мы признаем это, например мысленно говорим себе: «Все в порядке, позволь мне это чувствовать».

В обыденной жизни мы постоянно называем то, что с нами происходит, хорошим, плохим или никаким. Осознав себя в этой точке, мы можем выбрать, что делать дальше. **Мы можем осознанно перейти из режима избегания в режим исследования**, зная, что так мы задействуем высшие функции префронтальной коры, а не примитивные области мозга, которыми управляет страх. Как вы думаете, какой режим полезней в жизни?

В режиме исследования нет необходимости стискивать зубы и готовиться к бою. Мы просто признаем, что именно так мы думаем и чувствуем (эмоционально и физически), и дышим вместе с этими ощущениями. Мы позволяем всему этому присутствовать, а сами наблюдаем за ним и за своим отношением.

Слово «принятие» подразумевает согласие или соглашение. Часто мы отключаемся от неприятного, чтобы оно поменьше нас задевало. Но наше отношение способно изменить обстоятельства. Попробуйте намеренно участвовать в событиях и отмечать свое отношение — возможно, вы откроете много нового. Просто попробуйте.

В жизни очень много возможностей вволю изучить свое сопротивление и его противоположность, принятие, а также разнообразные способы относиться к этим ощущениям.

ЧТО ТАКОЕ ПРИНЯТИЕ?

Иногда кажется, что принятие совершенно невозможно. Но мы можем узнать, что оно означает для нас, какие вызывает чувства и ощущения, а затем поиграть с идеей принятия в ходе практики.

Сядьте и в течение нескольких минут настройтесь на дыхание и тело (см. с. 70). Затем вспомните, когда вы ощущали принятие. Возможно, вас принял друг или вы приняли ситуацию или ощущение. **Удерживая это воспоминание в осознании, изучите свои ощущения.** Опишите их. Какие слова или образы приходят в голову? Замечайте и наблюдайте, не оценивайте. Когда будете готовы, опишите свой опыт любым удобным способом: отдельными словами, метафорами, картинкой.

Иногда во время этой практики можно ощутить противоположность принятия – сопротивление. Его тоже стоит изучить (см. с. 116).

Чувствуете ли вы, что способны на принятие? Запишите несколько мыслей о том, как вы могли бы ввести принятие в практику и повседневную жизнь.

ОСТАНОВИТЬСЯ И ПРИНЯТЬ

Трудности приходят без предупреждения, и случается, что у нас нет возможности выйти пройтись или позвонить другу. Но можно сделать упражнение «Остановиться и дышать» (см. с. 88) – и добавить к нему еще один шаг, «Остановиться и принять».

С упражнением «Остановиться и дышать» вы познакомились на 20-й неделе, и я надеюсь, что вы его освоили и регулярно его выполняете. «Остановиться и принять» выполняется так же, только ко второму шагу мы добавляем утешение для себя. Итак, осознав свои чувства, обратите внимание на дыхание и мысленно скажите себе: «Все в порядке».

Помните, что вы не пытаетесь сказать себе, что все в порядке с вашей ситуацией – это вполне может быть не так. Вы говорите себе, что **любые ваши чувства имеют право быть и вы принимаете их**. Это ваш опыт, даже если вам хотелось бы, чтобы его не было.

Повторяя себе эти слова, положите руку на грудь или сложите руки на груди. Обращайте внимание на точки соприкосновения. Когда на неделе вам придется сложно, выполняйте это упражнение. Не ожидайте никаких конкретных результатов.



РАБОТАЙТЕ С ПОРЫВАМИ

Мы действуем на основании мыслей, чувств и ощущений, но обычно не осознаем этого. Чтобы остановить реактивное поведение, нужно научиться осознавать то, что нами движет.

Сидячая практика (см. с. 28) предоставляет прекрасную возможность намеренно поработать с порывами. Обратите внимание, как вы заканчиваете практику. Останавливаетесь ли вы резко и неожиданно или постепенно и намеренно? Если первое, попробуйте воспользоваться техникой «три удара» от преподавателя медитации Джека Корнфилда.

- Когда вы ощутите желание закончить практику, осознайте его. Почувствуйте, **как этот порыв проявляется в теле**. Какие мысли вас посещают – **что стоит за этим желанием?** Возможно, вы заметите, что задумались о делах... Рассмотрите первый порыв во всех подробностях.
- Через некоторое время это желание появится снова. Это второй удар. Вновь прочувствуйте появляющиеся ощущения. Напомните себе, **что вы относитесь к этому с любопытством и нежностью**.



- Когда ощутите порыв в третий раз, признайте его и позвольте себе завершить практику. Возможно, на пару мгновений обратите внимание на дыхание или сложите руки.

НАЧНИТЕ ОТТУДА, ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС

У многих из нас в голове существует невидимая шкала, с которой мы постоянно сверяемся, и если оказывается, что мы не дотягиваем до некоего уровня (а обычно так и бывает), мы тут же начинаем ругать себя за несоответствие.

Как часто мы сдаемся и говорим, что раз не получится выполнить задачу идеально, то и делать ее не стоит. Возможно, мы не выходим на пробежку с друзьями – ведь мы «недостаточно подготовлены», и потому упускаем возможность как пообщаться, так и стать здоровее. Возможно, мы прекращаем медитировать, потому что не делаем этого регулярно, а раз так, то не стоит и браться – и упускаем возможность ощутить свободу просто быть и просто делать.

На этой неделе обращайтесь внимание на все случаи, когда вы бросали или даже не начинали какое-то занятие, потому что считали, что сделаете его «недостаточно хорошо». Обратите внимание на идею «недостаточно хорошо». Остановитесь и подвергните ее сомнению. Кто установил планку? Возможно, выбранное вами дело вообще нельзя выполнить без обучения и опыта. И ни обучения, ни опыта у вас не будет, если не признаете, что вполне нормально просто взяться за дело и учиться в процессе. Может быть, стоит ввести понятие «достаточно хорошо», которое означает, что вы сделали все, что было в ваших силах в текущих обстоятельствах?

Обратите внимание на появляющиеся мысли, особенно отметьте сопутствующие физические ощущения и чувства. Выполните упражнение «Остановиться и дышать» (см. с. 88), чтобы не упустить ничего из того, что с вами происходит. Перейдя на второй шаг, дышите и мысленно говорите себе: «Все в порядке, все в порядке».

УЧИМСЯ БЫТЬ С ТРУДНЫМИ ЧУВСТВАМИ

***Как же справиться с трудными чувствами по-другому?
Когда мы на работе или в другой сложной ситуации
и нас одолевают сильные переживания, помогут такие
практики, как «Ноги на полу» (см. с. 30)
или «Остановиться и принять» (см. с. 125).***

Если ситуация затяжная, ее можно включить в практику, тогда стоит воспользоваться упражнением «Сочувствие себе» (см. с. 144).

Для этого отведите время и найдите такое место, где вы чувствуете себя в безопасности и вас не побеспокоят. Сосредоточьтесь на дыхании и теле, пока не ощутите себя спокойно (см. «Осознание дыхания и тела», с. 70). Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно.

ОСВОЙТЕ БАЗОВЫЕ НАВЫКИ

Эта практика может быть сложна, поэтому очень важно, чтобы вы хорошо освоили «Наблюдение за дыханием» (с. 26) и «Осознание дыхания и тела» (с. 70). Начните с небольших трудностей – например, раздражающего коллеги по работе, и только потом переходите к чему-то более серьезному.

1 Отметьте, где в теле вы лучше всего чувствуете дыхание. **Установите четкое намерение, что именно сюда вы будете возвращаться вниманием, когда станет сложно или когда вам нужно будет успокоиться.**

2 Когда будете готовы, **намеренно обратите внимание на то, что вас беспокоит.**

3 Отметьте все, что при этом всплывет. Признайте сопутствующие мысли, даже если почувствуете, что они «неправильные».

4 Важно с любопытством подходить к своим ощущениям, попробуйте мысленно спрашивать: **«Что здесь?»** Воспринимайте все, что почувствуете, и не испытывайте ожиданий.

5 Когда появится какое-то конкретное чувство, назовите его, например: «Здесь страх». Доказано, что **если несколько раз назвать чувство словами**, его активность в мозге ослабнет.

6 **Проявляйте дружелюбный интерес к ощущениям тела.**
Что именно вы чувствуете и где?



Опишите: острое, колющее, режущее... Какое оно: мягкое, плотное, постоянное, изменчивое, движущееся, неподвижное?

7 Направляйте дыхание в те точки, где сосредоточены ощущения или боль. Как вариант, можно дышать телом (грудью или животом), одновременно удерживая в осознании боль или ощущения.

Очень важно не спешить с этой практикой. Возможно, вам удастся «быть с ощущением» всего пару секунд, потом вы вернетесь к якорю — дыханию, и снова к ощущению. **Эту практику нужно осваивать медленно, используя дыхание, чтобы возвращаться в стабильное состояние. Если ринуться в нее с головой, ощущения могут оказаться слишком сильны.**

Очень легко начать надеяться на эту практику как на «лекарство» от трудностей, но важно напоминать себе, что она нужна для того, чтобы встретиться с болью и проблемами, а не убежать от них. Желание убежать активирует внутреннюю защиту от угроз и удерживает в цикле страданий, а желание исследовать учит нас быть с этим.



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

МИНУТА НА ОСОЗНАНИЕ

Каждый из нас может найти 60 свободных секунд в день. Майкл Часкалсон, автор книги «Живи осознанно, работай продуктивно. 8-недельный курс по управлению стрессом» (2014), предлагает способ превратить эти 60 секунд в короткую практику. Это отличный способ вернуться в тело и сосредоточиться на дыхании. Я предлагаю выполнять это упражнение как можно чаще; установите себе напоминание – например, поставьте на столе фотографию или прикрепите записку к монитору. Некоторые наклеивают яркую наклейку на телефон или компьютер, чтобы напоминать себе о том, что надо отвести минуту на медитацию.



ПОПРОБУЙТЕ

На этой неделе как можно чаще выполняйте «Минуту на осознание». Что вы чувствуете после упражнения?

Сначала нужно посчитать, сколько раз в минуту вы дышите. Цикл дыхания состоит из полного вдоха и полного выдоха. Вам понадобится таймер — он есть практически на всех телефонах, но можно воспользоваться и кухонным. Установите таймер на 60 секунд. Сначала в течение некоторого времени просто сосредоточьтесь на дыхании. Затем на очередном вдохе включите таймер и начните считать.



Вдох... выдох... Раз.

Вдох... выдох... Два.

Продолжайте, пока не сработает таймер.

Сколько вы насчитали? Запишите число ниже.

Здесь не может быть правильного или неправильного числа — я делала это упражнение с группой, и результаты были от девяти до двадцати. Это число только для вас, дальше оно вам понадобится.

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

Сейчас – это единственный момент,
когда у вас есть выбор: как вы поступите?

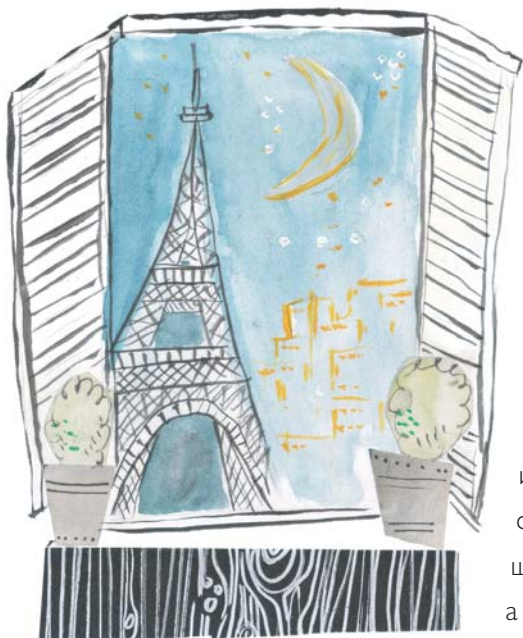
ИЗУЧИТЕ ДРУГИЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

В фильме «Общество мертвых поэтов» (1989) учитель Джон Китинг (его играет ныне покойный Робин Уильямс) предлагает своим ученикам встать на парты, чтобы взглянуть на мир по-другому. Часто ли мы это делаем? Мы очень привязаны к собственным воззрениям (и обычно полагаем себя центром событий), но если взглянуть на мир иначе, появляется множество новых возможностей.

На этой неделе мы будем исследовать тему других точек зрения.

Физически измените точку зрения. Например, если кажется, что на вас слишком много свалилось, попробуйте выглянуть из окна, выйти на улицу, забраться на холм, подняться на крышу. Взаимодействуя с внешним миром, мы перестаем вязнуть во внутренних проблемах. Окружающую обстановку можно использовать, чтобы поддержать и подбодрить себя.

Изучите точки зрения во взаимоотношениях. Мы раздражаемся, когда что-то идет не так, как нам хочется, но если отстраниться и взглянуть беспристрастно, можно обнаружить, что у этого есть свои причины, не связанные с нами. Может быть, это просто разные мнения, и тут вообще нет правых и неправых. Наша оценка события зависит не только от того, что ему предшествовало, но и от наших мыслей и настроения, а два последних фактора взаимно влияют друг на



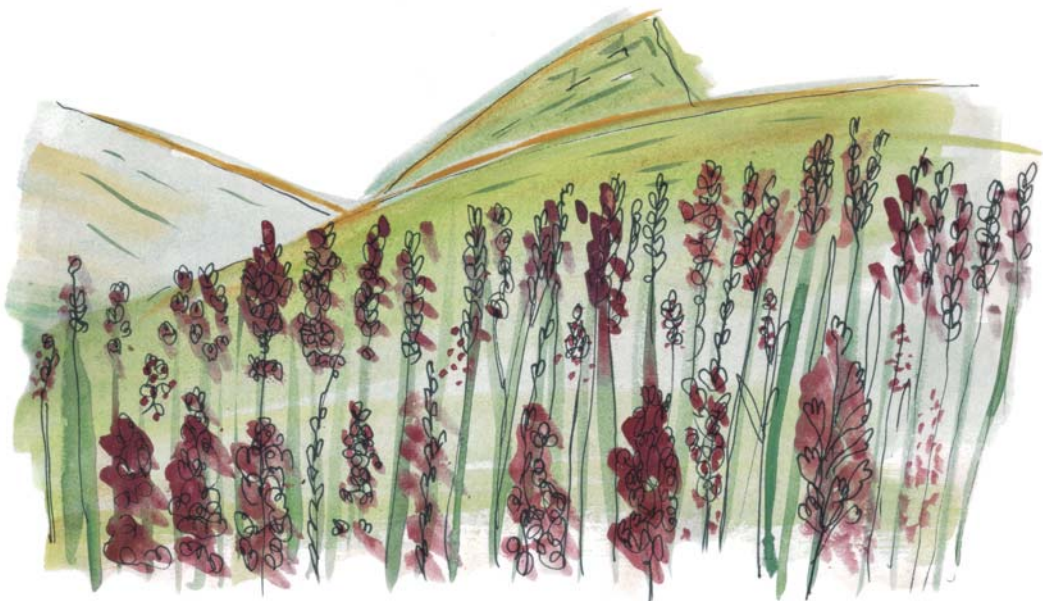
РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИТАЦИИ

Как мы уже видели, результаты МРТ обучающихся медитации показали, что регулярные занятия привели к усилению активности в височно-теменном узле, области, отвечающей за объективность, сострадание и эмпатию.

друга. Мысли и настроение влияют на ощущения в теле, а телесные ощущения влияют на мысли и настроение. Этот цикл может работать против нас, либо мы можем использовать его себе на пользу. Попробуйте представить различные точки зрения на ту ситуацию, в которой вы сейчас находитесь. Сколько у вас получилось?

Посмотрите с точки зрения другого человека. Пусть это будет человек, отличающийся от вас, может быть, такой, которого вы стесняетесь или осуждаете. Как бы вы себя чувствовали на его месте? Как бы реагировали и поступали? Будьте честны!

Откройте глаза и исследуйте новые перспективы.



МЫСЛИ

Медитация позволяет нам воспринимать свои мысли как проходящие облачные фронты.

Медитируя, мы видим, как мысли приходят и уходят.

Мы видим, как на них влияет настроение и как они, в свою очередь, создают и поддерживают определенный настрой ума.

Когда нам плохо, когда мы в стрессе, мы склонны истолковывать все в негативном смысле. Из-за этого мы ощущаем, что уязвимы, и тревога поддерживает нас в состоянии повышенной бдительности, которое, в свою очередь, заставляет тело выделять гормон стресса кортизол, удерживающий нас в цикле негативизма (см. с. 92).

Мы говорим себе, что «что-то» случится, боимся этого, и страх порождает тревогу. Мы рассказываем себе историю о том, что это может быть. Если увидеть это как историю, а не факт, мысли потеряют эмоциональный заряд. Отметьте свои привычные мысли, не осуждая их. В особенности обратите внимание на те, которые всплывают чаще всего. Признайте их, обратите внимание на то, как легко они вас захватывают, и проявите любопытство к тому, как они проявляются в теле. Ниже приведены самые распространенные вредные схемы мышления.

КАТАСТРОФИЗАЦИЯ

Когда вы считаете ситуацию хуже, чем она есть на самом деле.

Стоит обратить внимание на то, какими словами вы описываете свои ощущения, и попробовать описать их по-другому, так как слова и мысли, выставляющие ситуацию в черном свете, усиливают тревогу.

ЧРЕЗМЕРНОЕ ОБОБЩЕНИЕ

Когда вы на примере одного случая начинаете считать, что с вами «всегда» такое случается.

Стоит напоминать себе о «подходе начинающего» (см. с. 21) и постараться быть открытым для возможностей, которые могут возникнуть в любой момент.

ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ

Когда вы предполагаете, что знаете, о чем думает другой человек.

Стоит подвергать сомнению свои предположения и придерживаться фактов.

ЧЕРНО-БЕЛОЕ МЫШЛЕНИЕ

Когда вы слишком строго судите и считаете, что есть только черное и белое, правильное и неправильное.

Очень легко не обращать внимания на бесчисленные оттенки, из которых состоит жизнь. Чаще всего мышление «все или ничего» присуще перфекционистам, для которых все, что не успех, то – провал. Регулярные медитации помогают мыслить шире.

ГАДАНИЕ НА ХРУСТАЛЬНОМ ШАРЕ

Когда вы уверены, что знаете, что будет дальше (и чаще всего предполагаете худшее).

Напомните себе, что происходящее в настоящий момент определяет будущее и что именно в этот момент можно поступить иначе.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ПЛОХОМ

Когда нам плохо, мы склонны обращать внимание на то, что поддерживает это ощущение.

Мы можем даже игнорировать все, что указывает на противоположное.

ЗАМЕЧАЙТЕ ОЦЕНИВАЮЩИЙ РАЗУМ

***Мы постоянно оцениваем и судим других и себя,
чтобы определить свой статус в «племени».***

«Племенем» может быть вся страна, соседи, друзья или семья. Каждый из нас принадлежит ко множеству разных групп одновременно. Мы всегда оцениваем происходящее, называя его хорошим, плохим или нейтральным, и от этого зависит наша на него реакция.

На этой неделе обращайте внимание на оценивающие мысли. Отметьте, например, как вы проходите мимо кого-то на улице, и в голове тут же возникает оценка. **Не нужно осуждать осуждение, просто признайте, что оно есть, и отметьте любые сопутствующие мысли и чувства.**

Если оценивающий разум включается в тот момент, когда вы с кем-то общаетесь, обратите внимание на то, что ваше мнение об этом человеке может быть пристрастным.

Когда мы кого-то оцениваем, с этого момента мы истолковываем поведение человека определенным образом. Наши суждения могут быть основаны на устаревших или даже неверных сведениях, которые мы, возможно, прочитали или от кого-то услышали. Наше поле зрения значительно сужается, и мы рискуем остаться слепы к многочисленным возможностям, которые мы бы восприняли, если бы были **открыты и любознательны.**

Для начала просто обращайте внимание и отмечайте, когда начинаете оценивать и судить. По мере того как это будет входить в привычку, начните обращать внимание на оценивание. Замечайте, что вы чувствуете в теле, какие возникают чувства, и дышите вместе с ними. Проявите любопытство к оценке и к оцениваемому.

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ОТКЛЮЧЕНИЕ

Утомившись, мы склонны выбирать такие занятия, которые помогают отключиться от ощущений: пить, принимать наркотики, часами бездумно смотреть телевизор.

Злоупотребление веществами опасно, но дело не только в этом. Вредно любое занятие, которое не дает нам чувствовать себя живыми. **Благодаря эмоциям — любым, даже неприятным, — человек ощущает жизнь.** Пара серий бесконечной мыльной оперы, если смотреть их время от времени, не принесет вреда, но если использовать телевизор как средство отвлечься от жизни, это войдет в привычку, и пропадут все чувства — даже приятные. Жизнь станет безрадостной и превратится в бессмысленное и бесцельное существование.

Вредные привычки легко просачиваются и встраиваются в нашу жизнь, по-

этому на этой неделе я предлагаю обращать внимание на все случаи, когда вы пытаетесь отключиться от происходящего. Выясните, почему такое побуждение появляется, что его вызывает.

Можете ли вы поступить иначе? Если вам это удастся, что вы чувствуете?

Иногда даже небольшие перемены имеют большое значение. Если вы, посмотрев любимую передачу, не стали искать, что бы посмотреть еще, а выключили телевизор — это уже хорошее начало.



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

СОЧУВСТВИЕ СЕБЕ

Исследования показали, что регулярные медитации осознанности улучшают эмпатию и способность сочувствовать. Также существует практика для развития сочувствия другим и себе. Зачастую мы без колебаний проявляем милосердие к родным и близким, но совершенно не способны так же отнестись к себе. Чтобы исправить это, давайте введем в регулярную практику медитацию сочувствия себе.



Сначала выполните упражнение «Осознание дыхания и тела» (см. с. 70), настройтесь на дыхание, обратите внимание на длительность вдохов и выдохов.

Можно положить руку на сердце, на грудь или живот, или скрестить руки; главное – найти то место, прикасаясь к которому, вы будете чувствовать свое тело.

Выберите два слова или две фразы из облака слов на следующей странице или придумайте собственные. Мысленно произносите одно слово на вдохе, второе – на выдохе.

Повторяйте слова, роняя их в сознание, словно камушки в воду, и замечая, какие круги от них расходятся. Сохраняйте настройку на дыхание и продолжайте повторять выбранные слова. Позвольте этим словам проникнуть в вас.



Осваивая практику, попробуйте разные варианты – например, произносите слово/ слова только на выдохе. Изучайте свои ощущения и будьте любопытны.

Помните, что не нужно ожидать никаких особенных чувств и определенно не стоит надеяться, что вам станет «тепло и уютно»!

Слова или фразы нужны для того, чтобы помочь себе сосредоточиться и посеять семена намерения. Мы осознаем, что возможность испытать покой, мир или любовь (или любое другое понятие, которое вы выбрали) в принципе существует. Жизнь бывает сложна и непредсказуема, но конкретно в этот момент реально почувствовать в себе силу, покой или любое другое выбранное ощущение. Мы сосредотачиваемся только на настоящем моменте.

ЧТО ВАС ПОДДЕРЖИВАЕТ: ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Как только на нас наваливается стресс или слишком много дел, мы в первую очередь отказываемся от того, что считаем «приятными излишествами» – от того, что приносит удовольствие: вечерние уроки иностранного языка, хор по выходным, встречи с друзьями, занятия в спортзале...

Мы не успеваем опомниться, как оказывается, что жизнь уже вертится вокруг работы или помощи больному родственнику, и мы не успеваем заботиться о своем духовном и физическом благополучии. Мир становится все тесней, мы устаем, теряем силы и оказываемся на грани выгорания.

Что вас поддерживает? Составьте список всего, от чего вам становится лучше, будь то физически, эмоционально или умственно. Что-то может показаться мелочью – например, вдоволь понежиться в горячей ванне или поболтать с другом, а для чего-то понадобится немного планирования. Некоторые действия могут быть сложными, но оставлять по себе ощущение, что вы молодец и чего-то достигли. Может быть, что-то из списка вы делали раньше и перестали, о чем-то только мечтали, это не важно – просто запишите как можно больше идей и не редактируйте список.

Теперь составьте план действий. Можете ли вы делать хотя бы что-нибудь одно из перечисленного хотя бы раз в неделю? Можете ли начать планировать дело, которое требует подготовки? Поставьте реалистичные цели и начните с чего-нибудь простого. К сложным и требующим подготовки занятиям подступайтесь потихоньку.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

ЗАНЯТИЕ

КОГДА

СДЕЛАНО

Если вам понадобится помощь, подключите семью или друзей.

Помните: когда мы заботимся о себе, нам проще заботиться о тех, кто на нас полагается.



НЕТ НИКОГО, КТО ЗНАЛ БЫ ОТВЕТ

Одно из моих любимых высказываний китайского философа Лао-Цзы начинается так: «Мы всегда надеемся, что у кого-то есть ответ» и продолжается следующими словами: «Так и есть. Нет никого, кто знал бы ответ». Очень легко снять с себя ответственность за свою жизнь, но – хотя с нами действительно происходит много того, в чем мы нисколько не виноваты, – на многое мы действительно можем повлиять. И конечно, мы сами выбираем, как относиться к тому, что находится вне нашей власти.

Практикуя осознанную жизнь, мы начинаем понимать, сколько страданий причиняем себе сами. Мы видим, сколько историй рассказываем сами себе о том, почему случилось это и не случилось то. Регулярная медитация дает доступ ко внутренним силам и мудрости, которые есть у каждого, но о которых мы забываем. Лао-Цзы далее пишет: «В центре вашего существа есть ответ; вы знаете, кто вы и чего вы хотите».

Один из плюсов осознанности состоит в том, что осознать можно в любое время и в любом месте. Не нужно никакой особой подготовки или профессиональной помощи (хотя и то и другое может быть полезно), мы просто берем и начинаем обращать внимание на происходящее, а дыхание и физические ощущения становятся якорем, который удерживает нас в настоящем.

Телесные ощущения обеспечивают нас необходимой обратной связью о том, что происходит и как мы на самом деле себя чувствуем.

Дыхание всегда с нами, к нему всегда можно обратиться, и чем чаще мы это делаем, тем прочнее наш якорь.

На этой неделе обращайтесь внимание на все случаи, когда вы чувствуете побуждение переложить ответственность за свои ощущения на кого-то другого. Отметив это, сделайте следующее: возьмите ответственность на себя и признайте, что в любой ситуации можно сделать хотя бы что-нибудь. Ощущение власти над происходящим придает силы.

Пересмотрите, что вы едите и пьете (или не едите и не пьете), свои занятия, привычки, количество сна. Есть ли что-то, что вы можете изменить?

Когда будете заниматься сидячей медитацией, попробуйте намеренно осознать ситуацию, которая вас беспокоит. Заземлитесь при помощи дыхания и осознания тела, затем мысленно задайте себе ключевых пару вопросов по ситуации и отметьте свои ощущения. Повторяйте вопрос и продолжайте обращать внимание на отклик, не пытаясь получить какой-то определенный ответ.



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ВАЖНОСТЬ НАМЕРЕНИЯ

Намерение – корень мотивации. Желание практиковать осознанность должно исходить изнутри; этим невозможно заниматься только потому, что так надо.

Зачастую люди начинают стремиться к осознанности во времена потрясений; возможно, все меняет болезнь или что-то серьезное происходит на работе или в семье. Такие события пробуждают нас: мы понимаем, что нужно что-то изменить.

Важно понимать, почему вы все это делаете, что побуждает вас меняться. Ваши причины, скорее всего, соответствуют тем ценностям, согласно которым вы строите свою жизнь: как вы принимаете решения, каким родителем вы себя считаете, как вы обращаетесь с коллегами и так далее.

Регулярная практика осознанности требует времени, поэтому вам, скорее всего, придется его найти. Это означает, что чем-то придется поступиться – возможно, придется встать на 10 минут раньше или выключить телевизор. **Отказаться от чего-то можно только в том случае, если вы действительно цените то, ради чего идете на жертвы.**

Важно время от времени останавливаться, восстанавливать связь с собой и вспоминать, ради чего вы практикуете осознанность. В книге есть несколько заданий на эту тему, и, конечно, вы можете размышлять об этом в любое время.

Мы изучаем намерение, которое лежит в основе практики, **и точно так же можно исследовать намерения, которые лежат в основе наших действий.** Почему мы говорим именно это? Почему действуем именно так? Мы хотим что-то доказать, поставить кого-то на место? Или в основе действий и слов лежат доброта, щедрость и человеколюбие? Одни и те же слова, но произнесенные с разными намерениями, будут восприняты совершенно по-разному.

НАЗОВИТЕ ТО, ЧТО ЕСТЬ

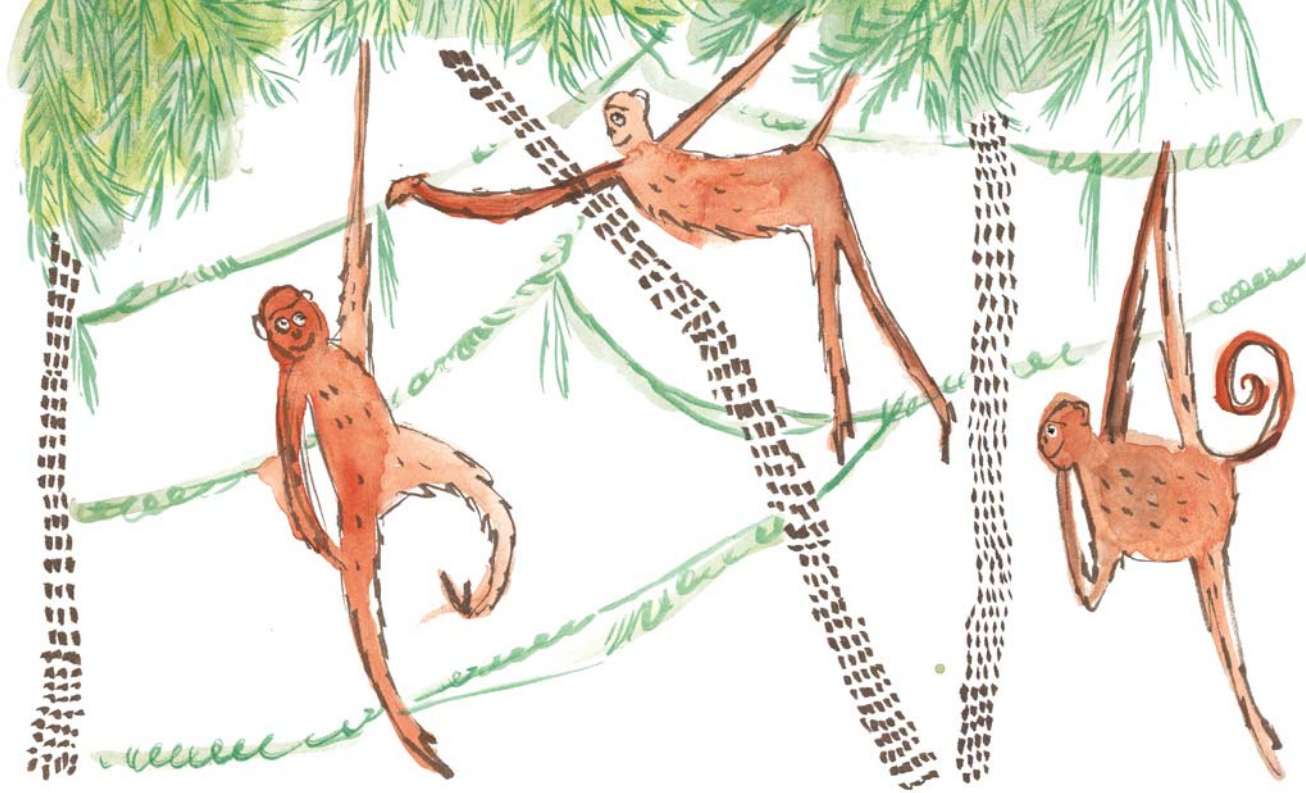
То, что мы избегаем называть напрямую, обладает над нами чрезмерно большой властью. Оно превращается в «то, что нельзя называть» – нечто тайное, сокрытое, внушающее страх.

В практику медитации обычно входит обучение умению называть вещи своими именами; это позволяет осознавать широкий спектр ощущений и замечать взаимосвязи между эмоциями, физическими ощущениями, мыслями и ситуациями.

Утверждение «это тревога» означает, что мы признаем то, что существует в данный момент, и не отождествляемся с этим чувством. Также оно напоминает нам, что чувства преходящи и вскоре ситуация изменится. Утверждение «я тревожусь» делает тревогу частью нас и подразумевает, что так будет и дальше.

Когда будете медитировать, попробуйте называть настроения и эмоции. Начните с малого: не нужно искать идеально точное определение, оценивать найденное или ожидать, что названное ощущение исчезнет. Возможно, назвав то, что чувствуете, вы осознаете сопутствующие ощущения тела или мысли.





A blank sheet of lined paper with a torn edge, intended for writing. The paper is light beige and features horizontal ruling lines.

ЧТО ВАМ МЕШАЕТ ПРАКТИКОВАТЬ?

Всего 10 минут медитации в день могут разительно изменить ваше настроение. Все, чему мы учимся во время медитации, приносит огромную пользу в жизни, но даже несмотря на это, все равно иногда оказывается, что найти время для практики непросто.

На этом пути все переживают и подъемы, и спады, и начинающему полезно об этом помнить и рассматривать трудности как возможность практиковать.

Осознаете ли вы тот момент, когда стоите перед выбором – медитировать или нет? Что вы себе говорите? Что ощущаете в теле? Какие при этом возникают чувства? **Исследуйте свое сопротивление практике – в разуме, душе и теле.** Если вы не станете осуждать себя за то, что не практикуете, сможете ли ощутить сопротивление? Сможете признать его существование?

Попробуйте поставить эксперимент. В течение нескольких минут посидите, успокаиваясь и заземляясь, затем спросите себя: «Я могу высидеть 40 минут?» (Начните с большого числа, так как оно с наибольшей вероятностью вызовет отклик ума и тела.) Отметьте свои ощущения. Затем спросите: «Я смогу высидеть 30 минут?» Осознайте ощущения. Продолжайте спрашивать себя, постепенно уменьшая количество минут. Относитесь к этому как к интересной игре. Ваше тело само подскажет, какое число его устроит. Пусть это будет всего минута, ничего страшного. Просто начните с этого.

Как правило, люди пытаются втиснуть практику в и без того загруженный делами день, но вскоре понимают, что для нее необходимо специально выделять время. Если вы понимаете, что это важно, вам это удастся.

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ГОРА

Природа может многому нас научить. Чтобы сознать смену сезонов и погоды, полезно проводить время на свежем воздухе. Образы природы помогают в практике; один из таких образов – гора.

Когда вы думаете о горе, что приходит на ум? Это ваши ощущения, описание того, что предстает перед внутренним взором, перечисление свойств горы? Если хотите, нарисуйте образы или картинку.



- 1 Начните с «Наблюдения за дыханием» (см. с. 26). Обратите особое внимание на положение тела: убедитесь, что вы прочно сидите, что держитесь ровно, словно невидимая струна начинается от таза, проходит через торс, выходит из макушки и устремляется в небо.
- 2 Представьте себе гору. Это может быть гора из ваших воспоминаний, или «гора вообще», или образ с фотографии или из фильма. Обратите внимание на ее очертания и на то, как они соответствуют вашей позе: широкое основание прочно стоит на земле, склоны – это ваши руки и плечи, а вершина – макушка.
- 3 С вершины горы открывается обзор на 360 градусов. Перед нами предстают бескрайние просторы, а над головой распахивается огромное небо. Это напоминает нам, что **мир гораздо больше, чем мы привыкли думать.**
- 4 Напомните себе о том, какими свойствами обладает гора. Она мощна и незыблема независимо от того, как меняется погода вокруг. Несмотря на то что ветра и снега оставляют на камнях свой след, сама гора неизменна. Можем ли мы заглянуть в себя и с уважением отнестись к тем следам, которые оставили на нас время и опыт? Можем ли мы осознать свое настроение, как меняющуюся погоду, и принять, что именно это делает нас людьми? **Можем ли мы перенять свойства горы и использовать их в практике?**
- 5 Будьте как гора. Удерживайте в осознании все ощущения.
- 6 Продолжайте столько, сколько хотите. Когда почувствуете, что хотите остановиться, пару раз исследуйте этот импульс и только потом принимайте осознанное решение завершить практику.

ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ

Составьте и запишите ниже список всего, чем вы занимаетесь в обычный день. Конечно, все дни несколько отличаются друг от друга, но нечто общее все равно можно вывести. Перечислите все, что вы делаете, от пробуждения до засыпания. Большие действия разбейте на мелкие элементы.

Ключ: Поддерживает = П; Выматывает = В

Когда закончите список, отметьте, какие дела вас поддерживают (П), какие выматывают (В), и любые другие характеристики.

	П	В	Другое
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Что вы думаете о результатах? Есть какие-нибудь неожиданности?

Снова взгляните на список. Можно ли превратить какие-либо «выматывающие» дела в нейтральные или даже в «поддерживающие»? Выберите какое-нибудь дело и поставьте эксперимент. **Запишите свои наблюдения.** Есть ли в списке то, что вам не очень нравится делать, но оно приносит чувство удовлетворения?

Как правило, это «домашние» дела, которые мы склонны откладывать, например: вымыть холодильник, разобраться в кладовке, заполнить налоговую декларацию, рассортировать одежду. Их можно использовать, чтобы улучшить настроение, но чтобы они не казались неодолимыми, их обязательно нужно разбивать на небольшие этапы.

Помните, что когда вы выбираете «поддерживающее» или «домашнее» дело, очень важно выполнять его, не ожидая, что оно изменит ваше настроение определенным образом. Используйте «подход начинающего», рассматривайте это как эксперимент и действуйте ради самого действия.

СПОСОБ ДЕЙСТВИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ НАШИ ОЩУЩЕНИЯ

- Когда нам что-то не нравится, мы отключаемся от этого или начинаем сопротивляться, избегаем, вместо того чтобы приближаться. А что

будет, если обратить внимание? **Обычно когда нас что-то интересует, мы сразу начинаем замечать массу деталей.** Попробуйте не сопротивляться, а пойти навстречу.

- Некоторые дела неизбежны и требуют много усилий. В таком случае потратьте минуту на то, чтобы выполнить упражнение «Остановиться и дышать» (см. с. 88) – и до, и после, и даже во время. Примите осознанное решение сделать для себя что-то хорошее по завершении дела. Что это может быть?

- Ищите «мертвые зоны», возникающие в течение дня: например, когда вы идете по коридору, поднимаетесь на другой этаж, звоните кому-то и ждете ответа... Все это – возможности практиковать осознанность, ощущать свое дыхание и укрепляться в настоящем моменте.



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

В трудные времена нас, бывает, накрывает ощущение беспомощности. В такие моменты полезно выполнять упражнение «Остановиться и принять» (см. с. 125 и добавьте действие).

Честно признав, в какой ситуации мы находимся и что по ее поводу чувствуем, мы можем осознать, что не способны ни исправить ее, ни улучшить. В таком случае надо добавить еще один пункт – спросите себя: **«Что мне поможет прямо сейчас?»** или **«Как я могу о себе позаботиться?»** Возможно, вы найдете, чем себя порадовать, или обнаружите дело, которое принесет чувство удовлетворения, а может быть, даже займетесь медитацией осознанности.

Перечитайте список «поддерживающих» и «домашних» дел, который вы составляли на с. 158–159. Прибегайте к нему, когда нужно; возможно, стоит повесить его на холодильник или положить куда-нибудь, где он будет попадаться вам на глаза и напоминать, как важно заботиться о себе.

Практикуйте «Остановиться и принять» всякий раз, когда вам тяжело.



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

БУДЬТЕ ДОБРЫ К СЕБЕ

Большинство из нас относится к себе жестко. Мы оцениваем свою внешность, поведение, достижения и, как правило, считаем, что не соответствуем. Мы обращаемся с собой так, как никогда бы не поступили с другом. Ниже приведен образец практики, схожей с той, что разработали Кристин Нефф и Кристофер Гермер для своей программы «Осознанное сочувствие к себе».

У каждого из нас есть черты, которые нам в себе не нравятся. Каждый из нас жалеет о каких-то поступках. Подумайте о чем-то, чем вы недовольны в себе: может быть, это свойство характера, что-то во внешности, неверный поступок. **Обратите внимание на то, в каких выражениях и формулировках вы о себе думаете, и запишите их.** Что вы чувствуете, когда осознаете, что это направлено на вас?

Теперь представьте, что лучший друг пришел к вам с этой же проблемой и вы хотите поддержать его/ее в трудные времена. Что вы скажете ему или ей? Какие слова подберете? Напишите другу письмо и отложите на несколько дней. Затем прочтите письмо так, словно оно адресовано вам. Что вы чувствуете? Отличаются ли ваши ощущения от тех, что вы испытывали в начале практики? Что принесло вам больше пользы?

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ОСОЗНАЙТЕ МЫСЛИ

Мысли приносят много страданий, потому что мы верим им и не сомневаемся в них. Но если осознать, что на них влияет наше настроение, мы станем воспринимать их иначе. Для начала можно записать типичные шаблоны мышления, которые мы подметили, когда рассматривали свои ощущения (см. с. 138).

Некоторые типичные вредные шаблоны мышления приведены ниже.

ЧРЕЗМЕРНОЕ ОБОБЩЕНИЕ

ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ

МЫШЛЕНИЕ ВСЕ-ИЛИ-НИЧЕГО

ГАДАНИЕ О БУДУЩЕМ

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА НЕГАТИВЕ

САМООБВИНЕНИЕ

ОБВИНЕНИЕ ДРУГИХ

САМОБИЧЕВАНИЕ

ОСУЖДЕНИЕ ДРУГИХ



Конечно, это еще не весь список. Можете дополнить его? Просто записывайте тип шаблона, не углубляясь в подробности. Замечаете ли вы связь между настроением и разными мыслями? Не нужно ничего делать со своими наблюдениями; просто записывайте.

Обращайте внимание на фразы, которые включают в себя следующие формулировки: «А если...», «Я должна...», «Я обязан...», «Мне стоило бы...», «Я всегда...», «Со мной всегда такое происходит...» Зачастую они указывают на вредные шаблоны мышления. Можете определить, какие слова и формулировки у вас связаны с определенными настроениями? Теперь у вас есть сигналы, предупреждающие о том, что вы приближаетесь к опасной территории. Осознав такой сигнал, выполните упражнение «Остановиться и дышать» (см. с. 88).

Тип шаблона мышления	Фразы и слова, которые я обычно использую	Мое настроение, когда я так думаю

ТРЕНИРУЕМ НАВЫКИ

Наблюдение за мыслями удобно практиковать в ходе формальной медитации (см. с. 16, 26, 40, 70, 102, 128 и 156). Мы осваиваем этот навык в удобной обстановке, и им становится проще пользоваться для наблюдения за мыслями в повседневной жизни.

Помните, что не нужно заниматься самобичеванием за то, что вы в себе обнаружили. Ваша задача – просто заметить, каков привычный ход ваших мыслей; такое осознание – первый шаг к тому, чтобы перестать с ними отождествляться. На них нужно смотреть, не надо в них втягиваться. Когда мы наблюдаем за мыслями, то замечаем, насколько на них влияет наше

настроение, и понимаем, что не нужно принимать их за истину. Мы осознаем, что можно освободиться от тирании мыслей.



ЧЕЛОВЕК – НЕ ОСТРОВ

Слова Джона Донна, английского поэта XVI века, справедливы для каждого из нас. Каждый из нас входит в ту или иную общность, и зачастую, оказавшись вне ее, мы становимся несчастны. Есть простые действия, которые помогают ощущать связь с людьми – как со знакомыми, так и с незнакомцами.

Например, можно посмотреть в глаза, улыбнуться, с чувством пожать руку, придержать дверь, уступить место, подсказать дорогу и так далее. Устанавливая связь с незнакомцем – мимо которого могли бы бездумно пройти на автопилоте, – мы возвращаемся в настоящее. В этот момент мы замечаем друг друга. Мы видим другого человека, а он видит нас.

Совершая для кого-то добрый поступок, мы делаем лучше и этому человеку, и себе: он понимает, что его заметили, его увидели, он для кого-то важен. Он больше не одинок.

Начать можно с тех, с кем мы, так или иначе, взаимодействуем каждый день: с баристы, который готовит нам кофе, с водителя, которому платим за проезд, с кассира в супермаркете.

Попробуйте, а затем поразмыслите над тем, что заметили.

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

Намерение, которое лежит в основе наших действий
и слов, влияет на них и определяет их последствия.

ПОДБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЕ ПРАКТИКИ

Существует множество способов практиковать осознанность: формальные практики, когда мы уединяемся и садимся медитировать, и неформальные, когда мы обращаем внимание на то, что происходит с нами в повседневной жизни. Как правило, люди находят для себя предпочитаемые практики, а также свои ограничения накладывают работа и семья.

Некоторые практики подходят к определенным обстоятельствам. Например, когда мы слишком взволнованы и не можем усидеть на месте, полезной окажется та практика, которую можно выполнять на ходу. Когда трудно заснуть, попробуйте выполнить простое упражнение «Настройтесь на тело» (см. с. 17).

Обращайтесь время от времени ко списку практик на с. 186 и отмечайте те, что представляются вам особенно полезными. Также стоит иногда перечитывать список действий (с. 186–187) и выполнять какие-нибудь из них.

Также стоит обратить внимание на те практики, которым вы сопротивляетесь. Проявите любопытство к сопротивлению и время от времени выполняйте эти практики, отмечая, есть ли изменения, и если есть, то какие.

После того как подберете для себя наилучшие практики и/или действия, запишите здесь любые наблюдения, которые могут быть вам полезны. Пользуйтесь наблюдениями, чтобы структурировать ежедневную практику (формальную и неформальную), и будьте в этом гибки.

РАЗМЫШЛЕНИЯ...

ОСОЗНАННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Настройка на физические ощущения прекрасно помогает выбраться из головы, выпутаться из мыслей о прошлом и будущем и оказаться в настоящем.

А еще это отличная возможность встроить практику осознанности в повседневную жизнь, ведь мы постоянно двигаемся: занимаемся домашними делами, забираем детей из школы, переходим из одного кабинета в другой или просто идем на кухню или в ванную.

На этой неделе я предлагаю вам обращать внимание на движение тела, каким бы оно ни было (см. «Двигаемся осознанно», с. 40).

Используйте луч внимания. Иногда сужайте его до, например, сосредоточения на ощущениях в ступнях, а иногда расширяйте так, чтобы включить в него все тело и, возможно, даже свое окружение (прикосновение ветра к щеке, теплый солнечный луч на лице, гул проезжающих машин или пение птиц...).

Любое, сколько угодно небольшое движение (особенно если ваши возможности ограничены) может быть осознанным. Простое осознание приносит богатейшие ощущения – попробуйте осознанно потереть подушечку большого пальца указательным и осознайте, что вы чувствуете.



Попробуйте двигаться очень медленно (лучше проделывать в одиночестве), затем с обычной скоростью. Проверьте, как скорость движения влияет на внимание.

Обратите внимание на свои ощущения во время замедленного движения. Чувствуете ли вы нетерпение или раздражение? Можете ли пребывать в этих ощущениях, одновременно замечая, как они проявляются физически, и напоминая себе, что вы просто двигаетесь, без какой-либо определенной цели?

Любое физическое упражнение, выполняете ли вы его самостоятельно или в группе, это возможность практиковать осознанность. Просто обращайтесь внимание на свои ощущения в процессе, не оценивайте их и не пытайтесь добиться какой-либо определенной цели.

Запишите, как вы можете встроить осознанность в повседневную жизнь. Составьте список действий и выберите одно из них на следующий день. Затем добавьте еще одно и так далее.



КАК ВЫ ОЩУЩАЕТЕ ГАРМОНИЮ?

Гармония подразумевает спокойствие. Хотя мы часто считаем, что у спокойных людей нет сильных эмоций, на самом деле у них все сбалансировано. Спокойный человек пребывает в равновесии; когда у него случаются подъемы и спады, баланс легко восстанавливается. Поддержание равновесия требует некоторых усилий, поэтому спокойствие – это активное состояние.



Как вы ощущаете гармонию? Как вы себя чувствуете, когда находитесь в покое? Когда будете ощущать себя в равновесии, изучите свои ощущения. Какие образы приходят в голову? Что вы ощущаете в теле? Есть ли какие-то чувства или мысли, и если да, то какие? Запомните то, что вы обнаружили; это позволит вам признать и лучше узнать это состояние.

Есть ли такие занятия, которые приносят вам покой? Зачастую успокаивают такие занятия, в процессе которых мы сосредотачиваемся на теле, например спорт, но не только, – творчество, искусство, приготовление пищи и работа в саду тоже создают ощущение гармонии.



Возможно, есть люди, чье присутствие вас успокаивает. Кто они?

Осознайте, какие дела и люди помогают вам войти в состояние покоя, и составьте список, к которому можно прибегнуть при необходимости.



РАЗМЫШЛЕНИЯ...

*Лучше практиковать часто и понемногу,
чем подолгу, но редко.*

ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА КАК ПРАКТИКА

Электронная почта стала неотъемлемой частью нашей жизни, и поэтому ее тоже можно использовать как практику. Когда приходит письмо – деловое или личное, – оно без предупреждения вторгается в наше пространство. Если это сообщение от близкого человека, оно становится приятным сюрпризом, но бывают и такие письма, которым мы совсем не рады. Есть, конечно, и рутинная почта, которая никак на нас не влияет.

Используйте электронную почту как возможность обратить пристальное внимание на то, как вы ощущаете «приятно», «неприятно» и «нейтрально». Это осознание поможет вам выбрать, как ответить и как поступить дальше. Это полезно и для отношений с отправителем, и лично для вас и вашей практики, потому что позволяет тренироваться ощущать большой спектр эмоций и быть с ними.



ПОПРОБУЙТЕ

Каждое утро, когда вы впервые открываете почту, уделяйте минуту на то, чтобы настроиться на себя и осознать настоящий момент (см. «Остановиться и дышать», с. 88). Если поступать так регулярно, это войдет в привычку.

Посмотрите на непрочитанные письма в папке «Входящие», взгляните на темы сообщений и имена отправителей. Что вы чувствуете? Вы улыбаетесь, радуетесь или чувствуете тяжесть в желудке и напряжение в плечах? Спросите себя, что происходит в теле, каковы ваши мысли и эмоции. Назовите то, что ощущаете. Если эмоции слишком сильны, обратите внимание на дыхание и на то, как ваши ноги соприкасаются с полом.

Обратите внимание на то, как вы читаете и истолковываете некоторые сообщения. **Осознайте себя в настоящем моменте, чтобы напомнить себе, что настроение влияет на восприятие.** В плохом настроении мы склонны воспринимать все в черном свете, а в хорошем – ровно наоборот. Если вы заметите особенно неприятные, строго осуждающие мысли, обратите особое внимание на этот предупредительный сигнал, отстранитесь и спросите себя, действительно ли ваша реакция оправдана.

Обратите внимание на тело – оно подскажет вам, что происходит. Например, вы печатаете ответ и с силой стучите по клавишам. Заметив это, остановитесь. Напишите ответ, но сохраните его в черновиках. Перечитайте, когда ваше настроение улучшится.

Напоминайте себе, что часто люди пишут письма второпях, не выбирая слова и выражения и не перечитывая перед отправкой. Также в разных странах принят разный этикет электронной переписки, поэтому адресат может вычитать в письме то, что отправитель не имел в виду. Помните об этом, когда пишете или читаете почту, особенно если ваши адресаты – иностранцы.

Запишите свои открытия.

СИЛА ТИШИНЫ

Часто ли вы изучаете тишину? Часто ли вы выключаете телевизор и радио, чтобы провести время наедине с собой, не отвлекаясь? Тишина тревожит, потому что мы чувствуем, что больше некуда прятаться. Когда мы проводим время в тишине, не отвлекаясь на проверку почты и соцсетей, не отвечая на звонки и даже не читая книгу или газету, мы неизбежно встречаемся с собой.

Как правило, для этого люди отправляются на ретриты, которые продолжаются несколько дней, но если для вас это невозможно, вы можете устроить такой ретрит у себя дома.

Выберите для этого время; когда и сколько — зависит от ваших обстоятельств. Начните с пары часов или половины дня.

Распланируйте время, чтобы всегда знать, что вы будете делать. Ретрит состоит не из одной длинной сидячей медитации; разные практики — включая йогу, медитацию на прогулке или цигун — перетекают одна в другую.

Сделайте для себя подборку из аудиомедитаций от различных преподавателей. Помимо традиционной сидячей медитации, включите в план практику «Гора» (см. с. 144) и «Настраиваемся на тело» (см. с. 17). Помните, что между сидячими практиками обязательно нужно подвигаться.

Также не забудьте об осознанном питании. Приготовьте по-настоящему свежую и вкусную еду (см. с. 56).

Воспользуйтесь письменными практиками (в том числе и из этой книги, см. с. 12, 74, 182 и 184), чтобы поразмыслить о своих ощущениях.

Длительная медитация улучшает практику. Помните, что мы не стараемся ощутить что-то особенное или прийти в определенное состояние ума. Нам нужна осознанность, чтобы замечать, как непостоянна погода нашего настроения – она меняется каждый час или даже каждую минуту. Возможно, вам будет неприятно это чувствовать – тогда напомните себе, что вы и не обязаны получать от этого удовольствие. Пусть время просто течет – а вы будете рассматривать то, что оно приносит.

Не забудьте выключить телефон и, что бы вы ни делали, – пожалуйста, воздержитесь и не отправляйте в соцсети селфи с медитации!



ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ: ИССЛЕДУЕМ НАМЕРЕНИЕ 3

В течение прошедших недель мы время от времени спрашивали себя, почему мы все это делаем и что нами движет. На этой неделе я предлагаю вам снова осознать, чему вы учитесь и для чего вам это нужно.

С помощью письменных практик очень удобно исследовать то, что лежит в основе наших побуждений. Перед началом этих упражнений посвятите некоторое время сидячей медитации, например «Наблюдению за дыханием» (см. с. 26).

Когда будете готовы, установите таймер на 3–5 минут.

Правил всего три.

- 1. Не останавливайтесь. Как только вы замешкаетесь или перестанете понимать, что писать, просто повторяйте фразу на противоположной странице.**
- 2. Не редактируйте то, что пишете, и не вычеркивайте слова. Не нужно беспокоиться о почерке, грамматике и орфографии – как есть, так и хорошо. Ответ на вопрос предназначен только для вас.**
- 3. Не перечитывайте написанное, пока не просигналит таймер.**

Когда закончите, перечитайте написанное. Не оценивайте – просто читайте. Возможно, вы захотите подчеркнуть какие-то слова или предложения или дописать пару фраз, пришедших в голову.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД: УСТАНОВИТЕ НАМЕРЕНИЕ

В последние несколько месяцев мы занимались важным делом: обнаруживали и исследовали свои намерения. Нам необходимо понимать, для чего мы практикуем. Пусть даже ответ на это не всегда будет находиться в активной памяти, но он всегда будет указывать направление, словно путеводная звезда.

Какие практики оказались для вас наиболее полезны (см. с. 186) и какими бы вы хотели заниматься регулярно?

Как бы вы хотели заниматься формальными медитациями в будущем? Напишите как можно подробнее: как часто, когда, где и что именно вы хотите делать.

Пересмотреть к: _____
(Установите срок от трех до шести недель, выберите день, когда вы пересмотрите и дополните свои намерения.)

ЕЩЕ НАМЕРЕНИЯ?

Воспользуйтесь подсказками ниже или напишите собственные. Если хотите, пишите в форме пожелания, без указания точной даты, или наоборот – укажите дату и поставьте галочку, когда выполните задуманное. Будьте реалистичны, и если к указанной дате не справитесь с задачей, не судите себя строго.

• Найти группу для сидячей медитации [] к дате _____

• Разузнать о ретритах: [] на день _____

• [] на несколько дней _____

• Разузнать о семинарах [] к дате _____

• Книги, которые я хочу прочитать:

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____

СПИСОК ПРАКТИК И ЗАДАНИЙ

Отметьте те практики и задания, которые понравились вам больше всего. Если хотите, кратко отметьте, почему и в какой момент они вам помогли. Перечитывайте список и напоминайте себе о том, что для тренировки осознанности существует множество вариантов.

ПРАКТИКИ

- ☐ Настройка на тело
- ☐ Наблюдение за дыханием
- ☐ Осознанное движение
- ☐ Осознанное питание
- ☐ Осознанность дыхания и тела
- ☐ Остановиться и дышать
- ☐ Учимся быть со звуками и мыслями
- ☐ Учимся быть с трудными чувствами
- ☐ Сочувствие себе
- ☐ Гора

ЗАДАНИЯ

- ☐ НЕДЕЛЯ 1: Письменные практики: исследуем намерение I
- ☐ НЕДЕЛЯ 2: О важности размышлений
- ☐ НЕДЕЛЯ 3: Создайте настрой
- ☐ НЕДЕЛЯ 4: Впитайте ощущения
- ☐ НЕДЕЛЯ 5: Дышите через ступни
- ☐ НЕДЕЛЯ 6: Исследуйте луч осознанности
- ☐ НЕДЕЛЯ 7: Изучайте то, что чувствуете
- ☐ НЕДЕЛЯ 8: Семь... одиннадцать
- ☐ НЕДЕЛЯ 9: Звуки
- ☐ НЕДЕЛЯ 10: Слушайте осознанно
- ☐ НЕДЕЛЯ 11: На что вы настраиваетесь?
- ☐ НЕДЕЛЯ 12: Цените хорошее
- ☐ НЕДЕЛЯ 13: Ощущайте неприятное
- ☐ НЕДЕЛЯ 14: Выйдите из зоны комфорта
- ☐ НЕДЕЛЯ 15: Замечайте тенденции
- ☐ НЕДЕЛЯ 16: Остановитесь и дышите

- ☐ НЕДЕЛЯ 17: Письменные практики: исследуем намерение 2
- ☐ НЕДЕЛЯ 18: Сила внимания
- ☐ НЕДЕЛЯ 19: Присутствуйте в теле и разуме
- ☐ НЕДЕЛЯ 20: Испытайте заново
- ☐ НЕДЕЛЯ 21: Избавьтесь от ярлыков
- ☐ НЕДЕЛЯ 22: Определите, что вызывает стресс
- ☐ НЕДЕЛЯ 23: Власть технологий
- ☐ НЕДЕЛЯ 24: Разговор как практика
- ☐ НЕДЕЛЯ 25: Изучите природу желаний
- ☐ НЕДЕЛЯ 26: Остановитесь на половине пути
- ☐ НЕДЕЛЯ 27: Изучите сопротивление
- ☐ НЕДЕЛЯ 28: Над вами всегда есть ясное небо
- ☐ НЕДЕЛЯ 29: Что такое принятие?
- ☐ НЕДЕЛЯ 30: Остановиться и принять
- ☐ НЕДЕЛЯ 31: Работайте с порывами
- ☐ НЕДЕЛЯ 32: Начните оттуда, где вы сейчас
- ☐ НЕДЕЛЯ 33: Минута на осознание
- ☐ НЕДЕЛЯ 34: Изучите другие точки зрения
- ☐ НЕДЕЛЯ 35: Замечайте оценивающий разум
- ☐ НЕДЕЛЯ 36: Отключение
- ☐ НЕДЕЛЯ 37: Что вас поддерживает: план действий
- ☐ НЕДЕЛЯ 38: Нет никого, кто знал бы ответ
- ☐ НЕДЕЛЯ 39: Назовите то, что есть
- ☐ НЕДЕЛЯ 40: Что вам мешает практиковать?
- ☐ НЕДЕЛЯ 41: Обычный день
- ☐ НЕДЕЛЯ 42: Позаботьтесь о себе
- ☐ НЕДЕЛЯ 43: Будьте добры к себе
- ☐ НЕДЕЛЯ 44: Осознайте мысли
- ☐ НЕДЕЛЯ 45: Человек – не остров
- ☐ НЕДЕЛЯ 46: Подберите подходящие практики
- ☐ НЕДЕЛЯ 47: Осознанное движение
- ☐ НЕДЕЛЯ 48: Как вы ощущаете гармонию?
- ☐ НЕДЕЛЯ 49: Электронная почта как практика
- ☐ НЕДЕЛЯ 50: Сила тишины
- ☐ НЕДЕЛЯ 51: Письменные практики: исследуем намерение 3
- ☐ НЕДЕЛЯ 52: Движение вперед: установите намерение

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ

ОРГАНИЗАЦИИ

Практики осознанности

Онлайн курсы, вебинары и библиотека для профессионалов и начинающих, выездные ретриты по медитации.

<https://www.go2mindfulness.com>

Mind.space

Онлайн-пространство для развития навыков осознанности и работы над собой, индивидуально и в группе.

<https://mind.space/>

Будда в городе

Блог, ретриты и онлайн программы о практиках осознанности в повседневной жизни.

<http://buddhavgorode.com>

MY PURPLE LAB

Лаборатория исследования себя через тишину, медитацию и осознанность.

<http://www.mypurplelab.com>

КНИГИ

Мозг и счастье: загадки современной нейropsychологии, Рик Хансон и Дэниэл Сигел (ЭКСМО, 2011)

Осознанность, Элен Лангер (ЭКСМО, 2017)

Как включить осознанность. Техники эффективных практик и медитаций в современном мире, Рохан Ганатилейк (ЭКСМО, 2016)

Успокой ум. Измени мир, Майкл Эктон Смит (ЭКСМО, 2016)

На одном дыхании. Самоучитель по медитации, Тит Нат Хан (ЭКСМО, 2017)

Как любить осознанно, Тит Нат Хан (ЭКСМО, 2016)

Как есть осознанно, Тит Нат Хан (ЭКСМО, 2016)

Как сидеть осознанно, Тит Нат Хан (ЭКСМО, 2016)

Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире, профессор Марк Уильямс и доктор Дэнни Пенман (Манн, Иванов и Фербер, 2014)

Осознанная медитация, Видьямала Берч и доктор Дэнни Пенман (Манн, Иванов и Фербер, 2014)

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

автопилот 34–35, 56, 78

боль

в теле 19, 40, 70, 122–123
страдание 114–115, 116
эмоциональная 70

будущее, что его определяет
10, 35, 57

власть, взять в свои руки 27, 28,
50–51, 67, 80, 148–149

внимание

звуки 44–45
настройка 35
привычные действия 61
сила 78–79
фокусирование 27, 28, 32,
49, 84

гармония 174–175

гармония, ощущение 174–175

гора, практика 156–157, 180

горе 115

групповые практики 63, 185

движение, осознанное 40–43,
172–173

доброта 9, 22, 144, 162, 167

дыхание

наблюдение за дыханием
26–29, 128
минута осознанности
132–133
осознание тела 70–73, 128
остановиться и 69, 88–89,
125
Семь... одиннадцать,
практика 39
через ступни 30–31, 128

желание 110–111

звуки 44–45, 62, 102–105

зона комфорта 60–61

любопытство 11, 15, 16, 20, 45,
61, 110

медитация

влияние на мозг 80–81, 137
гора 156–157, 180
место для 62
назвать то, что есть 152
неформальная 6
практика 6, 8, 9, 11, 181
принятие 122
сопротивление практике 154
сочувствие себе 144
формальная 6, 62, 166

минута осознанности 132–133

мозг, влияние на 80–81, 83,
137

мышление

быть с мыслями 164–166
изучение сопротивления 116
негативные 93–94, 114, 127,
138–139, 164–165
управление вниманием 27–28
управление мыслями 50–51
физические ощущения 36, 47,
55, 137
циклы 66–67, 70, 78–79, 80,
114
шаблоны 10, 16, 50–51,
60–61, 138, 164–165

назвать то, что есть 152, 179

намерение

изучение 12–13, 74–77, 151,
182
пересмотр 14, 63
порывы 126
установить намерение
184–185

настоящий момент

осознание 10, 35, 48–49, 61,
159
остановиться и дышать 69,
178
практика 84
слушать 46

настроение см. эмоции

неприятные ощущения

58–59, 78–79

новые ощущения 60–61, 86

общение

ощущение связи с людьми 167
разговор, как практика
106–107
слушать 46–47, 49, 106

осознанное движение 40–43

осознание

автопилот 34–35
движение 172–173
дыхание 26–28
луч 32–33, 41, 172
мышцы 73
настоящий момент 10, 11,
48–49
приятные ощущения 54–55
физические ощущения 36–37,
47, 55, 124

осознанность

обзор 112–113, 184
определение 10–11

остановиться и принять 125,
128, 160

ответы, как найти 148–149

отклик 49, 67, 94–95

отключение 34, 78, 142, 159

отношение к чему-то/кому-то
к осознанности 11
к себе 9, 22, 90

подкрепление настроения 50–51
создание 20–23

отпустить 49, 90, 102

оценивающее отношение,
36, 49, 72, 140, 164

ощущение связи с людьми 167

ощущения

исследование 36–38, 47, 57
новый опыт 86
физические 36–37, 47, 55,
124, 137

письменные практики

намерение 12–13, 74–77, 182
размышление 14–15, 113, 181

питание см. пища

пища

осознанное питание 25, 49,
56–57, 86, 181

приготовление 24, 56, 181
Желающий Зверь 110–111
поведенческие шаблоны 10,
50–51, 56, 60–61, 70, 138–139,
142
повседневные дела 158–159
поза 28, 62, 66, 179
порыв 110–111, 126
практика
личные предпочтения 170
намерение 151
начальная точка 127
пересмотр 112–113, 184
поддержка 62–65
сопротивление 154
привычные действия
зона комфорта 60–61
обычный день 158–159
осознание 49, 78, 172–173
практика 63
принятие 22, 122–125, 127
природа, образы 120,
156–157
приятные ощущения 54–55
прогресс, как измерить 127
размышления 14–15, 85
прошлое, думать о 10, 11

разговор, как практика
106–107
ретриты 180, 185

сидячее положение 28, 62
слушать 46–47, 49, 84, 106
слышать 44, 47
см. также слушать; звуки
события, истолкование 10, 81
сон, проблемы с 170
сопротивление
боли 114
исследование 116–117, 122
практике 154, 170
повседневные дела 159
сочувствие 49, 144–145, 162,
180
спокойствие 94, 174
страдания 114–117, 148
стремление 21, 32
стресс
влияние медитации 80
воздействие 92–95, 138

определяем триггеры 96–97
справляться с 8, 94–95
ступни 30–31, 41, 128

телевизор 142
тело
воздействие стресса на
92–93
двигаемся осознанно 40–43
дискомфорт 19, 40, 70,
122–123
настройка на 16–19, 36–37,
48, 66, 71
осознание 10, 36, 179
осознание ощущений 17–19,
170, 180
осознанное движение
172–173
сопротивление боли 114,
116–117
упражнение на осознание
70–73
физические ощущения 36–37,
47, 55
терпение 22, 51, 73, 105
технологии
воздействие 8, 32, 84, 98
злоупотребление 98–99, 142
помощь в практике 64
электронная почта как
практика 178–179
тишина, исследование 180–181
точки зрения, альтернативные
136–137
тревога 42, 80, 93, 138, 152
трудности 128–130, 159, 160

электронная почта 178–179
эмоции
болезненные 70
влияние 10, 66, 137, 164
изучение сопротивления 116
назвать то, что есть 152, 179
отклик на ощущения 11, 36,
47, 48, 58, 66
описывают настроение 120
ощущение 142
ощущение гармонии 174–175
приятные ощущения 55
управляют реакциями 50–51,
67, 80

устойчивость 8, 9
циклические 16, 34, 50–51, 70,
114

цели, постановка 14–15

шум, раздражающий 44, 45, 102

эмпатия 49, 80, 81, 137

я
отказ от ярлыков 90
отношение к себе 9, 22, 80,
162
повторяющиеся истории
66–67, 78–79
поддержка 146–147, 158–159
позаботиться о себе 160
принять ответственность
148–149
сочувствие к себе 144–145,
162, 180
ярлыки 90, 152
ясное небо 120

Что вы чувствуете прямо сейчас? Что происходит с вами? Тепло вам или холодно? Улыбаетесь вы, грустите, тревожитесь или ожидаете чего-то? Разобраться в своих чувствах порой непросто, еще сложнее – научиться справляться со стрессом, сильными или неприятными эмоциями и не идти на поводу у сиюминутных реакций, которые так часто отравляют нам жизнь.

Автор книги, британский специалист по медитации и осознанности Анна Блэк, расскажет, как обрести внутреннее равновесие и научиться видеть красоту каждого момента.

С ЭТОЙ КНИГОЙ ВЫ УЗНАЕТЕ:



**КАК МЕНЯЕТСЯ РИСУНОК ВАШЕГО ДЫХАНИЯ
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАСТРОЕНИЯ**



**ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО НАКАПЛИВАТЬ ВОСПОМИНАНИЯ
О ДЕТСКОМ СМЕХЕ, ПРЕКРАСНЫХ ЗАКАТАХ
И ДУШИСТЫХ ЦВЕТАХ**



КАК ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ДЕЛОВОЙ ПЕРЕПИСКИ



**ЧТО ОЩУЩАЮТ ВАШИ ТЕЛО И РАЗУМ,
КОГДА ВЫ ЗАВАРИВАЕТЕ ЧАЙ**



КАК НАСЛАЖДАТЬСЯ ШУМОМ УЛИЦЫ



НАЧНИТЕ ЖИТЬ ОСОЗНАННО ПРЯМО СЕЙЧАС - ОНО ТОГО СТОИТ!

«Отличная книга для мягкой и плавной трансформации, подробная и простая. Вам остается только выполнять задания, с любопытством исследуя себя, свое тело и сознание. Это самый легкий способ изменить свою жизнь к лучшему и стать внимательнее, позитивнее и успешнее!»

ISBN 978-5-699-91760-0



9 785699 917600 >

Александр Сташенко,
психолог, коуч и инструктор медитации,
основатель «Практик осознанности»