

Марк Уильямс, Денни Пенман

# Осознанность

КАК ОБРЕСТИ  
ГАРМОНИЮ В НАШЕМ  
БЕЗУМНОМ МИРЕ

## Annotation

Перед вами книга об осознанной медитации, на которой основана терапия, разработанная автором и его коллегами из Оксфордского университета. Эта методика не только способствует излечению и предупреждению депрессий, но и помогает справиться с вызовами современного ритма жизни. Уделяя осознанной медитации 10–20 минут в день, вы научитесь останавливать поток мыслей и эмоций, чтобы сосредоточиться на том, что действительно происходит в вашей жизни. Методика осознанной медитации рекомендована британским министерством здравоохранения. На русском языке публикуется впервые.

---

- [Дэнни Пенман, Марк Уильямс](#)
  - 
  - [Эту книгу хорошо дополняют:](#)
  - [Предисловие](#)
  - [Глава 1](#)
    - 
    - [Как найти гармонию в нашем безумном мире](#)
    - [Счастье ждет](#)
  - [Глава 2](#)
    - 
    - [Наше беспокойное сознание](#)
    - [Как выбраться из порочного круга](#)
  - [Глава 3](#)
    - 
    - [Семь характеристик режимов действия и осознания](#)
    - [Осознанное переключение передачи](#)
    - [Как счастье пускает корни](#)
    - [Осознанность и эмоциональная устойчивость](#)
  - [Глава 4](#)
    - 
    - [Приемы избавления от привычек](#)
    - [Выбор времени и места для медитации](#)
  - [Глава 5](#)
    - 
    - [Маленькие ягоды с большим смыслом](#)

- [Осознанность тела и дыхания](#)
- [Бабочки в голове](#)
- [Упражнение по избавлению от привычек](#)
- [Насиженное место](#)
- [Глава 6](#)
  - 
  - [Как вернуть себе целостность](#)
  - [Сканирование тела](#)
    - 
    - [Ожидания и реальность](#)
    - [«Сканирование тела» выявляет режим действия в нашем сознании](#)
  - [Упражнение по избавлению от привычек: прогулка](#)
- [Глава 7](#)
  - 
  - [Постепенный процесс](#)
  - [Как сделать осознанное внимание частью повседневной жизни](#)
    - 
    - [Гибкость без напряжения: медитация «осознанное движение»](#)
    - [Медитация «дыхание и тело»](#)
  - [Как научиться спокойно справляться с рассеивающимся вниманием](#)
  - [«Трехминутная медитация-передышка»](#)
  - [Дыхательная медитация в виде песочных часов](#)
  - [Упражнение по избавлению от привычек: как научиться ценить телевизор](#)
- [Глава 8](#)
  - 
  - [Опровержение слухов](#)
  - [Медитация «звуки и мысли»{52}](#)
    - 
    - [Восприятие](#)
    - [Умение замечать](#)
  - [Наблюдение за мыслями и чувствами](#)
  - [«Трехминутная медитация-передышка»](#)
    - 
    - [Продолжайте](#)

- [Упражнение по избавлению от привычек: идем в кино](#)
- [Глава 9](#)
  - 
  - [Медленный путь к принятию сложностей](#)
  - [Изучая принятие день за днем](#)
  - [«Медитации-передышки»: как применить полученные знания в реальной жизни](#)
  - [Упражнение по избавлению от привычек: посадите семена или поухаживайте за растением](#)
  - [Что случилось с Эланою?](#)
- [Глава 10](#)
  - 
  - [Это может быть трудно...](#)
  - [Доброта на практике](#)
  - [Включение в «медитацию-передышку» неприятных мыслей](#)
  - [Упражнение по избавлению от привычек](#)
  - [Гений и мудрость Эйнштейна](#)
- [Глава 11](#)
  - 
  - [Всему свое время](#)
  - [Как снова научиться танцевать](#)
    - 
    - [Шаг 1. Восстановление баланса повседневной жизни](#)
    - [Шаг 2. «Медитация-передышка» и дальнейшие действия](#)
  - [Когда стресс и усталость берут верх – что поняла для себя Марисса](#)
- [Глава 12](#)
  - 
  - [Поиск гармонии в безумном мире](#)
  - [Время выбора](#)
- [Благодарности](#)
- [Об авторах](#)
- [notes](#)
  - [Примечания редактора и переводчика](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
    - [4](#)
    - [5](#)

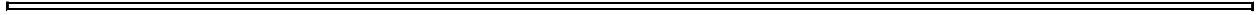
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)

○ [Комментарии](#)

- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- [19](#)
- [20](#)
- [21](#)
- [22](#)
- [23](#)
- [24](#)
- [25](#)
- [26](#)
- [27](#)

- [28](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)
- [37](#)
- [38](#)
- [39](#)
- [40](#)
- [41](#)
- [42](#)
- [43](#)
- [44](#)
- [45](#)
- [46](#)
- [47](#)
- [48](#)
- [49](#)
- [50](#)
- [51](#)
- [52](#)
- [53](#)
- [54](#)
- [55](#)
- [56](#)
- [57](#)
- [58](#)
- [59](#)
- [60](#)
- [61](#)
- [62](#)
- [63](#)
- [64](#)
- [65](#)
- [66](#)

- [67](#)
- [68](#)
- [69](#)
- [70](#)
- [71](#)
- [72](#)
- [73](#)
- [74](#)
- [75](#)
- [76](#)
- [77](#)
- [78](#)
- [79](#)



# **Дэнни Пенман, Марк Уильямс**

## **Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире**

MARK WILLIAMS, DANNY PENMAN

**MINDFULNESS**

**A practical guide to finding peace in a frantic world**

Научный редактор Надежда Никольская

Издано с разрешения Dr Danny Penman and Professor J. M. G. Williams  
c/o Curtis Brown Group Limited и Van Lear

© Professor Mark Williams and Dr Danny Penman, 2001

Foreword by Jon Kaabt-Zinn, 2011

This edition is published by arrangement with Curtis Brown UK and The  
Van Lear Agency LLC.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

\* \* \*



## Эту книгу хорошо дополняют:

### [Стрессоустойчивость](#)

Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях

Шэрон Мельник

### [Легкий способ начать новую жизнь](#)

Как избавиться от стресса, внутренних конфликтов и вредных привычек

Нейл Фьоре

### [Быть счастливее](#)

Тал Бен-Шахар

## Предисловие

В последнее время весь мир говорит о практике осознанности. И это прекрасно, потому что сейчас нам особенно не хватает некоего неуловимого, но важного элемента нашей жизни. Порой мы начинаем догадываться, что не хватает нам самих себя – нашей готовности или умения присутствовать в собственной жизни и проживать ее так, будто она действительно что-то значит, в тот единственный момент, который у нас когда-либо будет, то есть здесь и сейчас, – и что мы достойны и способны прожить свою жизнь именно так. Это очень смелая и чрезвычайно важная мысль, и она могла бы изменить мир. По крайней мере она изменит жизнь тех, кто решится сделать шаг в этом направлении и поможет этим людям оценить и ощутить полноту жизни.

При этом осознанный подход к жизни – не просто очередная хорошая идея: «Точно, теперь я буду жить более осознанно, меньше осуждать людей, и все изменится к лучшему. Почему я раньше до этого не додумался?» К сожалению, такие идеи мимолетны и почти никогда не задерживаются надолго в нашем сознании. И хотя быть более внимательным к своим действиям и меньше осуждать других само по себе хорошо, на одной такой идее далеко не уедешь. Более того, от таких мыслей можно почувствовать себя более неадекватным или бессильным. Практика осознанности требует непосредственного участия того, кто хочет добиться с ее помощью каких-то преимуществ, только тогда она будет эффективной. Другими словами, осознанность – действительно практика, и такого мнения придерживаются Марк Уильямс и Денни Пенман. Это не просто правильная идея, умная техника или новомодное увлечение, а образ жизни. На самом деле этой практике уже несколько тысяч лет, и ее часто называют сердцем буддистской медитации, хотя ее суть сводится к внимательности и осознанности и потому универсальна.

Практика осознанности оказывает огромное воздействие на наше здоровье, благополучие и счастье, и в этой книге в очень доступной форме приводятся научные и медицинские подтверждения этого. Поскольку осознанность – практика, а не просто абстрактная идея, ее культивирование – процесс, который со временем углубляется. Приступая к практике, нужно прежде всего дать обязательство самому себе, что потребует упорства и дисциплины, но вместе с тем необходимы гибкость и легкость, иными словами, проявление доброты и сочувствия к самому себе.

Именно легкость в сочетании с непоколебимой и искренней вовлеченностью отличают обучение осознанности и дальнейшую практику во всем ее многообразии.

Кроме того, в этом деле важно иметь хороших наставников, поскольку ставки довольно высоки. В конечном счете речь идет о качестве вашей жизни и отношений с другими и с миром, в котором вы живете, не говоря уже о самочувствии, умственном состоянии, счастье и вовлеченности в собственную жизнь. Поэтому если вы доверитесь опытным специалистам – Марку Уильямсу и Денни Пенману – и воспользуетесь их рекомендациями и программой, то можете быть уверены, что вы в надежных руках. Их программа задает четкую структуру – если угодно, архитектуру, – в рамках которой вы можете наблюдать за собственным телом, разумом и течением жизни, а также проверенный системный подход к решению любых возникающих ситуаций. Архитектура этой программы основана исключительно на фактах и приемах снижения стресса и когнитивной терапии на основе осознанности, которые объединены в связный, убедительный и наполненный здравым смыслом восьминедельный курс. Им может воспользоваться любой, кто дорожит собственным здоровьем и душевным равновесием, особенно в нашем постоянно ускоряющемся или, по словам авторов, безумном мире. Мне особенно нравятся их простые, но радикальные предложения по избавлению от старых привычек, которые названы разрывами шаблонов. Они призваны выявить и обезвредить мыслительные процессы и модели поведения, о которых мы чаще всего и не подозреваем, но именно они загоняют нас в узкие рамки, лишая возможности жить полной жизнью. Начиная практику, вы отдаете себя в руки не только авторов, но и самого себя, и это, пожалуй, самое главное. Вы обещаете самому себе выполнять их рекомендации, формальные и неформальные процедуры и упражнения по разрыву шаблонов. С их помощью вы поймете, что происходит, когда вы концентрируетесь и проявляете доброту и сострадание к себе и другим, даже если поначалу это кажется не совсем естественным. Такое обещание – проявление доверия к себе и веры в себя. В сочетании с описанной в этой книге программой это может быть шанс «подружиться» с собственной жизнью и прожить ее на полную мощность, минута за минутой, день за днем.

Марк Уильямс – мой коллега, соавтор и друг уже много лет. Он один из крупнейших исследователей в области практики осознанности во всем мире, он стоял у истоков этого направления и многое сделал для его популяризации. Как и Джон Тисдейл и Зиндел Сигал, он один из основателей когнитивной терапии на базе осознанности, которая, согласно

результатам многих исследований, может оказать огромное воздействие на жизнь людей, страдающих клинической депрессией, существенно снижая риск рецидивов. Кроме того, Марк – основатель Центра исследования и практики осознанности в Университете Бангора (Северный Уэльс) и Оксфордского центра изучения осознанности. Оба центра проводят ведущие исследования и клиническую подготовку специалистов на основе практик осознанности.

Книга Марка Уильямса и журналиста Денни Пенмана – практическое руководство по осознанности и ее культивированию. Я надеюсь, что вы получите большую пользу от участия в этой программе и сможете узнать, как наладить более мудрые отношения с собственной «свободной и бесценной жизнью».

*Джон Кабат-Зинн*

*Бостон, Массачусетс,*

*декабрь 2010 года*

# Глава 1

## Как белка в колесе

Вспомните, когда вы последний раз, лежа в постели, пытались совладать со своими мыслями. Вам хотелось, чтобы ваше сознание успокоилось, затихло и вы наконец могли уснуть. Но что бы вы ни пробовали, ничего не помогало. Каждый раз, когда вы заставляли себя ни о чем не думать, мысли врываются с новой силой. Вы убеждали себя успокоиться, но внезапно обнаруживались бесконечные поводы для беспокойства. Вы пытались взбить подушку и устроиться поудобнее, но мысли возвращались. Время шло, силы вас покидали, и вы чувствовали себя уязвимым и разбитым.

К моменту, когда звенел будильник, вы были в отвратительном настроении, окончательно измотаны и абсолютно подавлены. Зато потом весь день вас мучила противоположная проблема: нужно было бодрствовать, а вы зевали. Вы кое-как добрались до работы, но мыслями были где-то далеко и никак не могли сосредоточиться. К этому добавились красные опухшие глаза, ноющее тело и пустая голова. Вы долго и напряженно смотрели на стопку бумаг на столе, надеясь как-то – как угодно – раскачаться и взяться за работу. На встречах вы изо всех сил пытались не уснуть – о том, чтобы поучаствовать в обсуждении, сказать что-нибудь умное, речь не шла. Вам стало казаться, что жизнь начала утекать сквозь пальцы... Вас охватили беспокойство, напряжение, усталость.

Эта книга как раз о том, как найти гармонию и удовлетворение в том безумном мире, в котором мы живем. Или, скорее, о том, как заново открыть их для себя, потому что источники гармонии и удовлетворения всегда есть у нас глубоко внутри, независимо от того, насколько беспомощными и расстроенными мы себя чувствуем. Они просто ждут, когда их освободят из клетки, в которую их загнал наш безумный и беспощадный образ жизни.

Мы доподлинно это знаем, поскольку изучаем тревожные состояния, стресс и депрессию уже больше 30 лет вместе с коллегами в Оксфордском университете и других исследовательских центрах по всему миру. В ходе экспериментов мы открыли секрет долгосрочного счастья и узнали, как можно успешно справиться с тревогой, стрессом, упадком сил и даже явно

выраженной депрессией. Это такая разновидность счастья и гармонии, которая проникает в нас, порождая глубокую и настоящую любовь к жизни, пронизывая все, что мы делаем, и помогая эффективнее справляться с самыми большими проблемами, которые может подкинуть жизнь.

Этот секрет хорошо понимали в древности, и в некоторых культурах он сохранился до наших дней. Однако мы в западном мире практически забыли, как жить насыщенной и счастливой жизнью. А бывает и того хуже – мы изо всех сил стараемся быть счастливыми, но при этом пропускаем самое важное в жизни и разрушаем ту самую гармонию, которую ищем. Мы написали эту книгу, чтобы помочь читателям понять, где искать настоящее счастье, спокойствие, удовлетворение и как заново открыть их для себя. Эта книга поможет вам постепенно избавиться от беспокойства, стресса, усталости и подавленности. При этом мы не обещаем вечного блаженства – периодически все мы испытываем боль и страдание, и было бы наивно и даже опасно это отрицать. Однако альтернатива беспощадной каждодневной борьбе, в которую зачастую превращается наша жизнь, все же существует.

На страницах этой книги вы найдете простые практики, которые можно внедрить в свою жизнь. Они опираются на когнитивную терапию на базе осознанности (mindfulness-based cognitive therapy, МВСТ), которая, в свою очередь, основана на впечатляющих исследованиях Джона Кабат-Зинна в Медицинском центре при Массачусетском университете. Программу МВСТ изначально разработали профессор Марк Уильямс (один из авторов этой книги), Джон Тисдейл в Кембридже и Зиндел Сигал в Университете Торонто.

Она была призвана помочь людям, несколько раз испытывавшим приступы депрессии, преодолеть это заболевание. Клинические исследования доказали эффективность этого подхода и снижение риска депрессии вдвое у тех, кто страдает ею в самой тяжелой форме.

Он настолько эффективен, что признан одним из предпочтительных методов лечения, рекомендованных Национальным институтом здравоохранения и совершенствования медицинской помощи Великобритании. Его эффективность не меньше, чем у антидепрессантов, но при этом он не имеет никаких побочных эффектов.

Техника МВСТ основана на медитации, которая до недавнего времени была не слишком известна на Западе. Осознанная медитация настолько проста, что с ее помощью каждый из нас сможет открыть в себе радость жизни. Она не только полезна сама по себе, но и помогает предотвратить ситуации, когда нормальные чувства тревоги, усталости и печали

перерастают в продолжительные приступы подавленности, морального истощения или даже серьезной клинической депрессии.

### *Минутная медитация*

1. Сядьте на стул, выпрямитесь. По возможности отодвиньтесь от спинки стула, чтобы позвоночник ни на что не опирался. Поставьте ноги на пол, закройте глаза или опустите взгляд.

2. Сконцентрируйтесь на движении вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Прислушайтесь к ощущениям, которые возникают при каждом вдохе и выдохе. Понаблюдайте за своим дыханием, но не ожидайте чего-то особенного. Не нужно регулировать или подстраивать дыхание.

3. Возможно, через какое-то время вы заметите, что отвлеклись. Обнаружив это, не ругайте себя и постарайтесь снова сосредоточиться на дыхании. Умение замечать рассеивающееся внимание и вновь концентрироваться на дыхании, не критикуя себя, считается важнейшей составляющей осознанной медитации.

4. В конце концов ваш разум может успокоиться и стать гладким, как зеркальная поверхность озера, но может и не стать. Даже если у вас получится поймать чувство абсолютного спокойствия, оно может оказаться мимолетным. Однако злоба и раздражение могут исчезнуть так же быстро. Что бы ни случилось, просто примите это как данность.

5. Через минуту откройте глаза и посмотрите вокруг.

Суть традиционной медитации заключается в том, чтобы полностью сконцентрироваться на дыхании и проследить за ритмом вдохов и выдохов (смотрите рекомендации по минутной медитации выше). Концентрация на дыхании позволяет наблюдать за мыслями по мере их появления и постепенно перестать бороться с ними. В какой-то момент вы осознаете, что мысли приходят и уходят сами и что *вы* – не то же самое, что ваши мысли. Вы почувствуете, как они появляются в голове, кажется, ниоткуда, и исчезают, подобно лопнувшему мыльному пузырю. Так вы придете к осознанию того, что мысли и чувства (в том числе негативные) непостоянны и в конечном счете у вас есть выбор, поддаваться их влиянию

или нет.

Осознанность помогает наблюдать за собой, но без критики, а с сочувствием. Вы научитесь не принимать печаль и стресс близко к сердцу, а с искренним любопытством рассматривать их, словно они – черные тучи, плывущие по небу. По сути, осознанность позволяет задержать поток негативных мыслей до того, как они затянут вас в водоворот отрицательных эмоций, и снова обрести контроль над собственной жизнью.

Продолжительная практика осознанности улучшает настроение, самочувствие и делает нас счастливее в долгосрочной перспективе. Согласно научным исследованиям, она не только предотвращает депрессию, но и положительно влияет на паттерны мозговой активности, вызывающие тревогу, нервное напряжение, подавленные состояния и раздражительность, – с ее помощью эти состояния быстрее проходят.

Другие эксперименты подтверждают, что люди, которые регулярно медитируют, реже обращаются за медицинской помощью и меньше времени проводят в больнице. Кроме того, у них улучшается память, развиваются творческие способности, а время реакции сокращается. (Ниже мы расскажем о преимуществах осознанной медитации, подтвержденных научными исследованиями и опытом тех, кто уже приступил к практике.)

### ***Преимущества осознанной медитации***

Многочисленные психологические исследования показали, что люди, регулярно практикующие медитацию, в среднем более счастливы и довольны жизнью<sup>{1}</sup>. И эти результаты не просто важны сами по себе – они имеют огромное значение для медицины, потому что положительные эмоции – это залог более долгой и здоровой жизни<sup>{2}</sup>.

- Регулярные медитации помогают уменьшить раздражительность, тревожность и депрессивные состояния<sup>{3}</sup>. Они также улучшают память, скорость реакции и повышают психологическую и физическую выносливость<sup>{4}</sup>.

- Регулярно медитирующие люди более удовлетворены отношениями с партнером<sup>{5}</sup>.

- Исследования, проведенные в разных странах, свидетельствуют, что медитация снижает ключевые показатели хронического стресса, в том числе повышенное давление<sup>{6}</sup>.



- Медитация помогает справиться с серьезными заболеваниями, такими как хроническая боль<sup>{7}</sup> и рак<sup>{8}</sup>, и даже ослабить алкогольную и наркотическую зависимость<sup>{9}</sup>.
- Согласно результатам исследований, медитация укрепляет иммунную систему и тем самым способствует предотвращению простуды, гриппа и других болезней<sup>{10}</sup>.

Несмотря на доказанные преимущества, многие до сих пор настороженно относятся к слову «медитация». Поэтому прежде чем продолжать, было бы полезно развеять некоторые связанные с медитацией мифы.

– Медитация – это не религия. Осознанная медитация – это просто метод умственной тренировки. Многие из тех, кто практикует медитацию, имеют религиозные взгляды, но среди приверженцев медитации немало атеистов и агностиков.

– Сидеть в позе лотоса (как это часто показывают в прессе и по телевизору) вовсе не обязательно, но если хочется, то можно. На наших занятиях по медитации большинство людей сидят на стульях, но можно практиковать осознанную медитацию где угодно – в автобусе, в поезде или по дороге на работу. Медитировать можно практически везде.

– Практика осознанности не отнимает много времени, однако требует некоторого терпения и упорства. Многие вскоре замечают, что медитация освобождает их от гнета времени и у них появляется больше возможностей заниматься другими вещами.

– Медитация – это не сложно. К ней едва ли применимы термины «успех» и «неудача». Даже когда медитация идет тяжело, мы все равно узнаем что-то ценное о механизмах работы нашего сознания, и это немаловажное психологическое преимущество.

– Медитация не притупит ваш ум и не помешает достижению важных целей в карьере и жизни, равно как и не сделает из вас неисправимого оптимиста.

Медитация не призывает принять неприемлемое, а помогает увидеть мир яснее и четче, чтобы предпринимать более мудрые и взвешенные действия и менять то, что требует изменения. Медитация помогает культивировать глубокую осознанность и сострадание, которые позволяют оценить собственные цели и найти оптимальный путь к реализации собственных ценностей.

## Как найти гармонию в нашем безумном мире

Если вы держите в руках эту книгу, то, вероятно, нередко задаетесь вопросом, почему желанные гармония и счастье часто утекают как песок сквозь пальцы. Почему большая часть вашей жизни проходит под знаком чрезмерной загруженности, тревоги, нервного напряжения и морального истощения? Мы тоже многие годы размышляли над этими вопросами, и, кажется, наука наконец нашла на них ответы. Как ни странно, лежащие в основе этих ответов принципы были хорошо известны в древнем мире – это вечные истины.

Наше настроение меняется довольно быстро, и это нормально. Однако из-за определенных стереотипов мышления непродолжительный спад энергии или эмоциональный скачок могут вылиться в длительный период тревоги, стресса, утомления и подавленности. Момент грусти, злости или тревоги может спровоцировать плохое настроение, которое отравит целый день, а может, не один и не два. Недавние научные открытия наглядно демонстрируют, как нормальная смена настроения может привести к длительным эпизодам острой тревоги, тоски или даже депрессии. Однако важнее всего то, что эти исследования выявили способ стать более счастливым и сосредоточенным человеком, доказав следующее:

- когда вы чувствуете грусть, тревогу или раздражение, основной ущерб наносит не ваше настроение, а то, как вы на него реагируете;
- попытка избавиться от плохого настроения или подавленного состояния – или разобраться, почему вам плохо и как это можно исправить, – зачастую только усугубляет ситуацию; это как зыбучие пески: чем активнее стараешься выкарабкаться, тем глубже погружаешься.

Постигнув принципы работы мозга, мы сразу понимаем, почему время от времени нас одолевают тоска, нервное напряжение и раздражительность.

Когда нам плохо, мы естественным образом стараемся выяснить причину своего несчастья и устранить ее. Однако в процессе могут всплыть сожаления о прошлом и беспокойство о будущем, и от этого нам становится еще хуже, а потом мы принимаемся корить себя за то, что не смогли приободриться. Внутренний критик, живущий в каждом из нас, начинает шептать, что это все наша вина, что нужно больше стараться, несмотря ни на что. Вскоре мы чувствуем, как отделяемся от самой глубокой и мудрой части нашей личности. Мы теряемся в бесконечной веренице упреков и обвинений в свой адрес за несоответствие собственным

идеалам и за то, что мы не такие, какими хотим себя видеть.

Нас затягивает в этот эмоциональный водоворот, потому что состояние ума тесно связано с памятью и мозг постоянно перебирает воспоминания в поисках тех, которые отражают эмоциональное состояние на текущий момент. Например, если вы чувствуете угрозу, мозг тут же отыскивает моменты из прошлого, когда вам было страшно, чтобы вы увидели сходства ситуаций и смогли спастись. Это происходит за доли секунды и практически неосознанно. Между тем это базовый навык выживания, который оттачивался миллионами лет эволюции, поэтому он такой мощный и остановить его практически невозможно.

То же происходит с чувствами тоски, тревоги и эмоционального напряжения. Нет ничего необычного в том, что время от времени нам бывает грустно, но иногда несколько грустных мыслей могут вызвать целый шквал неприятных воспоминаний, негативных эмоций и жестких суждений. Из-за этого несколько часов или даже дней могут быть испорчены негативными и самокритичными мыслями: «Что со мной не так? У меня не жизнь, а сплошной хаос. Что будет, когда все поймут, насколько я на самом деле никчемный?»

Такое самобичевание имеет невероятную силу, и когда оно набирает обороты, с ним почти невозможно бороться. Одна мысль вызывает следующую, за одним чувством приходит другое и так далее... И вскоре самая первая мысль – неважно, что она была мимолетной, – приводит за собой еще более грустные мысли, беспокойства и страхи и вас засасывает в водоворот собственного горя.

По большому счету ничего удивительного в этом нет, ведь обстановка оказывает огромное влияние на нашу память. Несколько лет назад психологи выяснили, что если глубоководных дайверов, пока они еще находятся на суше, попросить запомнить список слов, то под водой они чаще всего эти слова забудут, а потом, после подъема, снова вспомнят. И наоборот: слова, которые запоминались под водой, легче забывались на суше. Так море и суша оказываются мощными контекстами для памяти<sup>[11]</sup>.

В нашем сознании тоже происходят подобные процессы. Доводилось ли вам побывать там, куда вы ездили отдыхать ребенком? Скорее всего, до того как вы вновь попали в это место, у вас были только смутные воспоминания о нем, но, когда вы гуляли по улицам, смотрели вокруг, чувствовали запахи и слушали звуки, воспоминания стали возвращаться. Возможно, вас охватили приятное волнение, легкая тоска или влюбленность. Возвращение в обстановку прошлого вызвало в памяти связанные с этим местом воспоминания. Однако вызывать воспоминания

могут не только определенные места. Мир полон таких импульсов. Доводилось ли вам слышать песню, связанную с сильными эмоциями и воспоминаниями, почувствовать запах цветов или свежее испеченного хлеба?

Наше настроение тоже может служить внутренним контекстом и быть таким же сильным стимулом, как посещение памятных мест или любимая песня. Короткая вспышка грусти, раздражения или тревоги способна вызвать неприятные воспоминания, хотим мы того или нет, и очень скоро нами овладевают мрачные мысли и отрицательные эмоции. Зачастую мы даже не понимаем, откуда они взялись, – кажется, они появились из ниоткуда. Нам остается только догадываться: *«Почему у меня плохое настроение?»* или *«Почему я сегодня такой грустный и уставший?»*

Мы не можем препятствовать появлению грустных воспоминаний, самокритики и неодобрения, но в наших силах предотвратить то, что следует за ними, – остановить спираль, раскручивающую саму себя и вызывающую следующий цикл негативных мыслей. Можно заблокировать поток деструктивных эмоций, которые вызывают тоску, тревогу, стресс, раздражительность или усталость.

Осознанная медитация учит узнавать воспоминания и саморазрушительные мысли, как только они появляются. И помнить, что это всего лишь воспоминания. Их можно сравнить с пропагандой, потому что *они не настоящие*. Они – это не *вы*. Однако вы можете научиться наблюдать за плохими мыслями: увидеть, как они возникают, дать им какое-то время, а потом обнаружить, как они сами собой растворяются. И в этот момент может случиться невероятное: оставшуюся от них пустоту заполнит глубокое ощущение счастья и спокойствия.

Осознанная медитация помогает добиться этого, используя альтернативный способ взаимодействия нашего сознания с миром. Большинство из нас знакомы только с аналитической стороной сознания, которая думает, судит, планирует и перебирает воспоминания в поисках решений. Но наше сознание также *осознает*. Мы не просто думаем о чем-то, но еще и осознаем, что мы думаем. Мы даже не нуждаемся в языке в качестве посредника между нами и миром – мы можем ощущать его напрямую через органы чувств. Мы способны напрямую ощущать пение птиц, запах красивых цветов и улыбку любимого человека. Мы осознаем не только головой, но и сердцем. Наш осознанный опыт не ограничивается мыслительным процессом, и наше сознание гораздо больше и шире, чем мысли.

Медитация проясняет сознание и позволяет видеть вещи осознанно и более открыто. Медитация – это место, своеобразный пункт наблюдения, с

которого мы можем разглядеть, как появляются наши мысли и чувства. Она избавляет нас от привычки нажимать на воображаемый курок и мгновенно реагировать на происходящее. Наше внутреннее «я», по-настоящему счастливое и гармоничное, больше не тонет в шуме, который создает наш мозг, решая бесконечные проблемы.

Осознанная медитация помогает нам относиться к себе с большим терпением и сочувствием и культивировать восприимчивость и мягкую настойчивость. Эти качества помогают освободиться от гравитационного поля тревоги, стресса и тоски, еще раз напоминая о том, что было доказано наукой: грусть и другие эмоции можно и нужно перестать считать проблемами, требующими решения, и мы не должны сожалеть о том, что нам «не удалось» их решить. На самом деле отказ от решения этих проблем – чаще всего самый разумный выход, поскольку привычные нам способы решения часто только усугубляют эти проблемы.

Однако осознанность не отрицает естественного желания разума решать проблемы – она просто дает нам время и место выбрать *наилучший* способ их решения. Одни проблемы требуют эмоционального подхода, и мы выбираем решение, которое кажется самым правильным. К другим нужен логический подход, к третьим – интуитивный, творческий. А есть и такие проблемы, которые пока лучше не трогать.

## Счастье ждет

*Осознанность* работает на двух уровнях. Первый и самый главный – основная программа осознанной медитации. Это серия простых ежедневных медитаций, которые можно выполнять практически где угодно, хотя лучше всего их делать дома в тихом месте. Некоторые длятся всего три минуты, а другие занимают от 20 до 30 минут.

*Осознанность* также помогает избавиться от моделей мышления и поведения, которые мы не осознаем, но которые препятствуют полноценной жизни. Многие оценочные суждения и самокритика возникают из привычных мыслей и действий. Избавившись от этих привычек, вы постепенно сможете нейтрализовать негативные мыслительные процессы и действовать более осознанно и чутко. Вы удивитесь, узнав, насколько счастливее вас сделают такие незначительные изменения.

Избавляться от привычек несложно. Нужно всего лишь не садиться все время на одно и то же место на совещаниях, периодически выключать телевизор и иногда ходить на работу другим маршрутом. Программа медитаций содержит различные задания, например посадить семена и наблюдать за их ростом, присмотреть за домашним питомцем друзей или сходить в кино неподалеку. Такие простые вещи в сочетании с короткими ежедневными медитациями помогут сделать вашу жизнь более счастливой и полноценной.

Эту программу можно выполнять на протяжении любого периода, но лучше всего выделить на нее рекомендованные восемь недель. Она будет настолько гибкой, насколько вам нужно, но следует помнить, что потребуются некоторое время, прежде чем будет виден какой-то эффект. Именно поэтому она и называется практикой. Все в этой книге призвано помочь вам в достижении цели, и если вы решитесь ступить на этот путь, то заметите, насколько проще вам становится найти гармонию и спокойствие в этом безумном мире.

Если вы хотите сразу же приступить к программе медитаций, переходите к [главе 4](#). А если вам хочется подробнее узнать о новых научных открытиях, которые наглядно показывают, как и почему мы загоняем себя в рамки негативных мыслительных процессов и действий и как осознанная медитация помогает избавиться от них, – главы [2](#) и [3](#) вам в помощь. Мы надеемся, что вы прочитаете их, потому что они на глубинном

уровне помогают понять, почему практика осознанности настолько эффективна. Они заметно ускорят ваш прогресс, и к тому же вы сможете попробовать «шоколадную медитацию». Если же вам не терпится начать, ничто не мешает вам приступить к программе сейчас и ознакомиться с главами [2](#) и [3](#) в процессе прохождения программы.

## Глава 2

### Сам себе враг

Люси работала байером в крупной сети магазинов одежды и внешне производила впечатление успешного человека, но на самом деле чувствовала себя в тупике. Было три часа дня, и она сидела, глядя в окно, нервная, изможденная и абсолютно несчастная:

«Почему у меня не получается взяться за проект? Обычно я обрабатываю эти цифры в считанные минуты. Почему я никак не могу принять решение? Что со мной такое? Я так устала, что ничего не соображаю...»

Люси критиковала себя больше часа. До этого у нее был долгий и невеселый разговор с воспитательницей в садике, потому что ее дочь Эмили плакала после того, как мама привела ее утром и ушла. Затем она в спешке позвонила сантехнику узнать, почему тот так и не смог прийти починить сломанный унитаз. Сейчас она смотрит в монитор в полном изнеможении и вместо обеда ест шоколадный маффин. В последние месяцы количество неотложных дел и проблем в жизни Люси неуклонно росло. Работа становилась все тяжелее, и она начала задерживаться после окончания рабочего дня. Ночами она почти не спала, а днем чувствовала постоянную сонливость. У нее начали болеть руки и ноги. Жизнь сделалась безрадостной. Люси с трудом держалась. У нее и раньше бывали подобные периоды в колледже накануне экзаменов, но они были кратковременными. Она никогда бы не подумала, что такое состояние станет частью ее жизни.

Люси постоянно задавалась вопросами: «Во что превратилась моя жизнь? Почему я чувствую себя такой изможденной? Я должна быть счастливой. Раньше я была счастливой. Куда же ушло мое счастье?»

Люси живет в «загробном» мире, где царят переутомление, подавленное настроение, недовольство и стресс. Она испытывает и умственное, и физическое истощение, и жизнь постепенно выходит у нее из-под контроля. Ей отчаянно хочется быть счастливой и жить в гармонии с самой собой, но она не представляет, как этого достичь. Ее ситуация не настолько критична, чтобы обратиться к врачу (лучше к психологу), но вполне может лишить многих радостей жизни. Люси скорее *существует*, чем по-настоящему *живет*.

История Люси едва ли уникальна. Она – одна из миллионов, чье



состояние не подпадает под определение депрессии или тревоги с медицинской точки зрения, но эти люди отнюдь не чувствуют себя счастливыми. У всех нас в жизни бывают перепады настроения и упадок сил, и часто они случаются внезапно. В один момент мы беззаботно живем, мечтаем, всем довольны и ни о чем не переживаем, но потом происходит какое-то неуловимое изменение, и внезапно нас охватывает беспокойство: столько всего нужно сделать, а времени мало, количество задач все растет, а ритм жизни ускоряется. Мы чувствуем усталость, но даже после полноценного сна не ощущаем прилива сил. Тогда мы спрашиваем себя: «Как это случилось?» Скорее всего, в нашей жизни не произошло никаких кардинальных изменений – никто из близких и друзей не умер, мы не наделали долгов. Ничего не изменилось, но счастье каким-то образом исчезло, а вместо него появились общая напряженность и апатия.

Большинству из нас удастся выбраться из этого водоворота, и эти непростые периоды чаще всего проходят сами собой. Но иногда они вводят нас в «штопор», который длится без какой-либо причины несколько дней, недель или месяцев, как в случае Люси.

Однако в самых тяжелых случаях это может привести к клинически выраженной тревоге или депрессии (об этом мы расскажем ниже).

### ***Уныние, стресс, и депрессия***

Депрессия наносит огромный ущерб современному обществу. По оценкам Всемирной организации здравоохранения<sup>{12}</sup>, к 2020 году депрессия станет второй по значимости проблемой в сфере медицины во всем мире. Задумайтесь об этом на секунду. Это значит, что за десять лет депрессия нанесет больший ущерб и отдельным людям, и обществу в целом, чем заболевания сердца, артрит и многие типы рака.

Раньше депрессия настигала людей в позднем среднем возрасте; сейчас первые ее приступы отмечают у 25-летних. Более того, довольно часто первые проявления депрессии случаются в подростковом возрасте<sup>{13}</sup>. Кроме того, депрессия не проходит быстро: у 15–39 % людей она продолжается более года. Примерно 1/5 пациентов находятся в депрессии два года и более – это называется хронической депрессией<sup>{14}</sup>. Однако

самое страшное в том, что депрессия, как правило, возвращается. Если однажды вы были в таком состоянии, вероятность рецидива составляет 50 %, даже если вы полностью излечились.

Как видим, депрессия наносит огромный ущерб, но ее «младшая сестра» – хроническая тревога – тоже распространяется с устрашающей скоростью, и сейчас средние показатели тревожности у детей и молодых людей достигли того уровня, который считался клиническим в 1950-х годах<sup>[\[15\]](#)</sup>. Не будет преувеличением сказать, что через несколько десятков лет нормальным состоянием скорее станут подавленность, депрессия и тревога, нежели счастье и удовлетворенность.

Несмотря на то что беспокойство и моральное истощение часто, кажется, появляются из ниоткуда, они обусловлены происходящими в головном мозге глубинными процессами, которые удалось обнаружить только в 1990-х годах и в первое десятилетие XXI века. И с этим пониманием пришло осознание того, что мы можем освободиться от собственных проблем и избавиться от подавленности, тревоги, стресса, утомления и даже депрессии.

## Наше беспокойное сознание

Если бы вы спросили Люси, как она себя чувствовала, глядя в монитор, она бы сказала: «Без сил» или «В напряжении». На первый взгляд эти ощущения кажутся однозначной констатацией факта, но если бы она заглянула глубже внутрь себя, то поняла бы, что нет одного такого ощущения, которое можно назвать измождением или напряжением. Обе эти эмоции на самом деле представляют собой сгустки мыслей, чувств, телесных ощущений и импульсов (например, желание закричать или выбежать из комнаты). Это и есть эмоции. Они напоминают фоновый цвет, который получается, когда сознание смешивает все мысли, чувства, импульсы и телесные ощущения, создавая общее настроение или состояние (диаграмма «Из чего состоят эмоции?»). Все элементы, из которых состоят эмоции, взаимодействуют друг с другом и могут усиливать или, наоборот, сдерживать общее настроение. Это невероятно сложный процесс со множеством тонких связей, которые мы только начинаем понимать.

### Из чего состоят эмоции?



Возьмем, к примеру, мысли. Несколько десятков лет назад обнаружилось, что они могут управлять нашим настроением и эмоциями, но только в 1980-х годах стало понятно, что этот процесс может протекать и в обратном направлении: настроение способно управлять нашими мыслями. Только подумайте: настроение может управлять нашими мыслями. На практике это означает, что даже мимолетное ощущение грусти способно подпитывать само себя и порождать еще больше грустных

мыслей, изменяя ваше видение и толкование мира. Так же, как мрачное небо создает мрачные ощущения, момент грусти может вызвать неприятные мысли и воспоминания, ухудшая ваше настроение. То же происходит и с другими настроениями и эмоциями. Если вы находитесь в нервном напряжении, оно создает еще большее напряжение, подпитывая само себя. Аналогичный процесс происходит с тревогой, страхом, злостью, равно как и с положительными эмоциями – любовью, состраданием и сопереживанием.

Эмоции – это сгустки мыслей, чувств, телесных ощущений и импульсов. В следующий раз, когда вы будете испытывать положительные или отрицательные эмоции, попробуйте разобраться, что происходит, и вычленив из этого сгустка отдельные элементы.

Однако не только мысли и настроение могут подпитываться друг от друга, нанося тем самым ущерб нашему благополучию, – тело тоже участвует в этом процессе. Наше сознание не существует в изоляции, это неотъемлемая часть организма, поэтому тело и разум постоянно делятся друг с другом эмоциональной информацией. На самом деле большая часть того, что ощущает наше тело, окрашена мыслями и эмоциями, и на наши мысли влияет то, что происходит у нас в организме. Это чрезвычайно сложный процесс со множеством циклов обратной связи, однако исследования показывают, что небольшие изменения в организме помогают полностью изменить отношение к жизни – стоит только улыбнуться, нахмуриться или расправить плечи. Такие незначительные, казалось бы, действия могут оказать огромное влияние на настроение и возникающие мысли.

### ***Разум в депрессии, тело в депрессии***

Приходилось ли вам замечать, как плохое настроение влияет на наше тело, например на то, как мы двигаемся?

Психолог Иоханнес Микалак<sup>[16]</sup> и его коллеги в Рурском университете в Бохуме при помощи оптической системы захвата движения проследили, как отличается походка у здоровых людей и тех, кто страдает депрессией. Исследователи пригласили в лабораторию две группы и попросили их участников просто пройти с произвольной скоростью. Используя более 40 закрепленных на теле небольших отражающих маркеров, они отследили трехмерные движения участников эксперимента.

Оказалось, что находящиеся в депрессии люди ходили медленнее и меньше задействовали руки. Их туловище почти не двигалось вверх-вниз, в основном преобладали движения из стороны в сторону. К тому же исследователи установили, что люди с депрессивными расстройствами при ходьбе наклонялись вперед и сутулились.

И дело не только в том, что сутулость – следствие депрессии. Попробуйте провести эксперимент: сожмите плечи, наклоните голову и посидите так минуту, а потом прислушайтесь к тому, как вы себя чувствуете. Если вам кажется, что настроение ухудшилось, смените позу и сядьте прямо, не наклоняя шею и голову.

Чтобы понять, насколько сильной может быть такая взаимосвязь, психологи Фритц Штрак, Леонард Мартин и Сабине Штеппер<sup>[17]</sup> провели эксперимент, в ходе которого попросили участников посмотреть мультфильмы и оценить, насколько они смешные. Одну часть группы попросили зажать губами карандаш, вынуждая их нахмуриться. Другие смотрели мультфильмы с карандашом между зубами, имитируя улыбку.

Результаты были ошеломляющие: те, кто вынужден был улыбаться, сочли мультфильмы гораздо более смешными, чем те, кому пришлось нахмуриться. Очевидно, что улыбка говорит о хорошем настроении у человека, но немного странно осознавать, что, улыбаясь, мы становимся счастливее. Это прекрасная иллюстрация того, насколько тесно связаны наше тело и разум. Кроме того, всем известно, что улыбка заразительна: увидев улыбающегося человека, вы почти наверняка улыбнетесь в ответ, это неизбежно. Задумайтесь об этом на секунду: улыбаясь, вы улучшаете свое настроение (даже если делаете это специально), и если вы улыбаетесь, вам обязательно улыбнутся в ответ, отчего вам станет еще лучше. Получается заколдованный круг, но с самыми хорошими последствиями.

Между тем заколдованный круг работает и в другом направлении: чувствуя угрозу, мы напрягаемся и готовимся броситься в бой или бежать. Реакция организма, называемая «бей-или-беги» (fight or flight), – неосознанная, она контролируется одним из самых «древних» отделов мозга, который зачастую слишком примитивно интерпретирует опасность. Более того, он не делает различий между внешней

угрозой, например тигром, и внутренней, например неприятным воспоминанием или беспокойством о будущем. В обеих ситуациях он видит угрозу, с которой нужно вступить в борьбу или от которой нужно убежать. Почувствовав угрозу, настоящую или воображаемую, тело напрягается и готовится к действию. Это может проявляться по-разному: нахмуренное выражение лица, урчание в животе, напряженные плечи или отток крови от поверхности кожи. Затем мозг чувствует напряжение тела и интерпретирует его как опасность (помните, как нахмуренные брови вызывают грусть?), и в результате напряжение в теле нарастает... Порочный круг.

На практике это означает, что если вы чувствуете хотя бы некоторое напряжение или уязвимость, даже незначительный перепад настроения может испортить ваш день или спровоцировать длительный период недовольства или беспокойства. Настроение может меняться внезапно, и в результате вы чувствуете непонятную усталость и удивляетесь, почему вам так тоскливо.

Оливер Бёркман<sup>[1]</sup> недавно обнаружил, что именно это с ним и происходит. Он написал в своей колонке для английской газеты Guardian о том, как незначительные телесные ощущения подпитывают сами себя и затягивают его в водоворот эмоций.

«В целом я считаю себя счастливым, но время от времени у меня бывают мимолетные состояния грусти или беспокойства, которые могут быстро выйти из-под контроля. В особо сложные дни я могу часами вести тревожный диалог с самим собой, пытаюсь понять, не нужно ли мне кардинально поменять что-то в жизни. В этот момент я обычно вспоминаю, что забыл пообедать. После сэндвича с тунцом пораженческие настроения исчезают. Между тем, когда на меня вдруг накатывает тоска, мысль “А не голоден ли я?” никогда не приходит мне в голову. Видимо, мой мозг предпочитает мучиться рассуждениями о полной бессмысленности человеческого существования, чем направить мое тело в ближайшее кафе Pret a Manger<sup>[2]</sup>».

Конечно, в большинстве случаев – и Оливер Бёркман не раз убеждался в этом – такие настроения быстро проходят. Что-то привлекает наше внимание и заставляет улыбнуться, звонок друга помогает взбодриться или же мы решаем посмотреть фильм и отправиться спать пораньше с чашкой

какао.

Практически каждый раз, когда жизнь преподносит нам неприятный сюрприз, находится способ восстановить равновесие. Однако это происходит не всегда. Иногда вмешивается наше прошлое и разжигает настоящий эмоциональный пожар, поскольку наши воспоминания могут воздействовать на мысли, чувства, импульсы и в конечном счете на наше тело.

Взять хотя бы случай Люси. Она считает себя «мотивированной» и «преимущественно успешной», но, несмотря на это, остро чувствует, что в ее жизни не хватает чего-то важного. Она добилась большей части того, что хотела, поэтому ей странно, что она несчастна, недовольна и не может найти внутреннюю гармонию. Она постоянно говорит себе, что должна быть счастлива, как будто одна эта мысль вернет ей радость жизни.

Между тем эти приступы начались у Люси еще в подростковом возрасте. Ее родители развелись, когда ей было 17, дом был продан, и каждый из родителей переехал в свою крохотную квартиру. Люси удивила себя и свою семью тем, как стойко она это перенесла. Конечно, поначалу она была подавлена разводом родителей, но вскоре нашла отдушину в учебе, в этом было ее спасение. С хорошим аттестатом она поступила в колледж и получила достойную квалификацию. Она еще раз удивила саму себя, получив должность байера-стажера в крупной сети. Тогда ей было около 20, и следующие несколько лет она продвигалась по карьерной лестнице, пока не стала менеджером небольшой группы байеров.

Работа постепенно стала заполнять собой всю жизнь, оставляя Люси все меньше времени для себя. Это происходило так медленно, что она почти не замечала, что жизнь проходит мимо. Конечно, случались и приятные события – она вышла замуж за Тома и у них родились две дочки. Люси очень любила свою семью, но никак не могла отделаться от чувства, что жизнь – это то, что происходит с кем-то другим. По ее словам, она будто шла «сквозь постепенно густеющую патоку».

Этой «густеющей патокой» были ее постоянная загруженность и стресс вкупе с мыслями и чувствами из прошлого. Несмотря на то что внешне Люси казалась успешной, в глубине души она очень боялась неудачи. Поэтому, когда у нее было подавленное настроение, что само по себе абсолютно нормально, ее мозг немедленно начинал выкапывать воспоминания о подобных ощущениях, а внутренний критик твердил, что слабость проявлять стыдно. Смутные ощущения страха или неуверенности порождали целый шквал чувств из прошлого, которые казались весьма реальными и сразу же начинали жить собственной жизнью, вызывая

следующую волну отрицательных эмоций. На первый взгляд, между ними не было никакой связи, однако на самом деле эти эмоции взаимосвязаны, потому что подобные чувства часто появляются группами, когда одна часть паттерна провоцирует остальные процессы.

Мы редко испытываем одну только грусть – чаще она сопровождается злостью, раздражительностью, горечью, завистью и ненавистью, образуя комок боли, и Люси согласилась бы с этим утверждением. Эти чувства могут быть направлены на других, но в большинстве случаев они предназначены нам самим, даже если мы не осознаем этого. Со временем эти группы эмоций все плотнее связываются с мыслями, чувствами, телесными ощущениями и поведением. Так наше прошлое может пронизывать настоящее. Если мы случайно задеваем один эмоциональный переключатель, он активирует все остальные (то же самое происходит с телесными ощущениями, например болью). Все они могут провоцировать привычные мысли, действия и чувства, о негативных последствиях которых мы знаем, но которые почему-то не можем остановить. Вместе они образуют большую сеть, которая вылавливает любые незначительные эмоциональные переживания и вызывает настоящую бурю.

Постоянно возникающие негативные мысли и настроения со временем создают в сознании своеобразные проторенные дорожки. Они постепенно становятся все глубже и глубже, негативные мысли, самокритика, подавленные и тревожные настроения появляются все чаще, и от них становится все сложнее избавиться. Через какое-то время продолжительные периоды такой душевной хрупкости могут возникать даже из-за самых безобидных вещей – кратковременных перепадов настроения или приступов усталости. Эти пусковые механизмы бывают настолько тонкими, что вы о них иногда даже не знаете. Что еще хуже, негативные мысли часто приходят в образе серьезных вопросов, которые истово требуют немедленных ответов, выматывая нам всю душу: *«Почему я так подавлен? Что со мной сегодня такое? Что я сделал не так? Чем это все закончится?»*

В силу тесной связи между различными аспектами эмоций, которая уходит глубоко в прошлое, даже самый незначительный импульс может сильно повлиять на настроение. Подавленное состояние сравнимо с порывом ветра – иногда оно проходит так же быстро, как появляется, но бывает, что стресс, усталость или плохое настроение остаются и избавиться от них очень сложно. Кажется, что определенные участки мозга включились, залипли во включенном состоянии и отказываются выключаться. На самом деле именно так и происходит: иногда мозг



автоматически переключается в режим полной боевой готовности, но потом *не выключается*, хотя должен.

Чтобы лучше понять этот механизм, сравним, как реагируют на опасность люди и животные. Вспомните последнюю передачу о животных, которую вы видели. Возможно, там был эпизод, где леопард преследовал стадо газелей в африканской саванне. Они в ужасе убегали от хищника, пока тот не поймал одну из них или не передумал охотиться. Но как только угроза миновала, сигнал об опасности отключился и стадо продолжило пастись.

Однако наш с вами мозг устроен по-другому, особенно когда дело касается неосязаемых угроз, вызывающих тревогу, стресс, беспокойство или раздражительность. Любая опасная или стрессовая ситуация, настоящая или воображаемая, как и полагается, активирует наш древний инстинкт «бей-или-беги». Но это еще не все: затем наш мозг начинает ворошить прошлое, пытаясь понять, почему мы себя так чувствуем. Поэтому если мы напряжены или напуганы, он ищет воспоминания о том, когда нам угрожала опасность в прошлом, и создает сценарии того, что может произойти в будущем, если мы не найдем объяснения текущей ситуации. В результате тревожные сигналы возникают в головном мозге не только из-за нашего *текущего* страха, но и в силу *прошлых* угроз и *будущих* переживаний. Это происходит так быстро, что мы даже не осознаем этого. Исследования, проведенные с использованием компьютерной томографии головного мозга, подтверждают, что у людей, которые все время торопятся, с трудом могут сосредоточиться на настоящем и при этом так заклиниваются на своих целях, что теряют связь с реальностью, миндалевидное тело (древняя область мозга, отвечающая за реакцию «бей-или-беги») все время находится в состоянии боевой готовности<sup>[18]</sup>. Поэтому, когда в дополнение к нынешнему сценарию мы вспоминаем другие угрозы и потери, система «бей-или-беги» нашего тела не выключается, даже если опасность миновала. В отличие от газелей, мы так и продолжаем бежать.

Получается, что наша реакция может превратить мимолетные и безобидные эмоции в постоянные и мучительные. Иначе говоря, мозг может сильно усугублять ситуацию. То же происходит и с другими нашими чувствами, например усталостью.

Если сейчас, читая эту книгу, вы испытываете некоторую усталость, попробуйте сконцентрироваться на ней в течение нескольких секунд и понять, насколько сильно вы устали. Сосредоточившись на усталости, задайте себе несколько вопросов: «*Почему я чувствую усталость? Что*

*пошло не так? Что эта усталость говорит обо мне? Что будет, если я не смогу ее просто игнорировать?»*

Подумайте над этими вопросами, пусть они побудут в вашем сознании: «Почему? Что здесь не так? Что означает эта усталость? Какие у нее будут последствия? Почему?»

Как вы чувствуете себя сейчас? Скорее всего, вам стало еще хуже – так бывает почти со всеми. Это происходит потому, что за этими вопросами стоит желание избавиться от усталости, а для этого нужно понять ее причины, значение и возможные последствия на случай, если вам это не удастся<sup>[19]</sup>. Выходит, понятное желание объяснить или прогнать усталость лишь усилило ее.

То же происходит с огромным количеством человеческих чувств и эмоций, включая подавленность, беспокойство и нервное напряжение. Когда нам плохо, мы естественным образом стараемся понять, почему так себя чувствуем, и решить *проблему* подавленного состояния. Однако напряжение, подавленность и упадок сил – это не те проблемы, которые можно решить, – это эмоции, которые отражают состояние нашего разума и тела. По этой причине их нельзя *решить*, а можно лишь *почувствовать*. Как только вы их почувствуете – тем самым признаете их существование – и подавите желание объяснить их или избавиться от них, они с большей вероятностью исчезнут сами, как легкий туман весенним утром. Позвольте нам объяснить эту странную, на первый взгляд, идею. Почему все наши попытки избавиться от неприятных чувств дают столь плачевные результаты? Пытаясь решить проблему плохого настроения (или любой другой отрицательной эмоции), вы используете один из самых сильных инструментов сознания – рациональное критическое мышление. Это происходит примерно так: вы видите себя в определенном месте (вы несчастны), но знаете, где хотите быть (быть счастливым). Затем ваше сознание анализирует пробел между этими двумя состояниями и пытается найти наилучший способ его ликвидировать. Для этого оно использует так называемый режим действия, который умеет эффективно решать проблемы и выполнять задачи. Он помогает постепенно уменьшать несоответствие между текущим и желаемым состояниями. Для этого он подсознательно разбивает проблему на более мелкие, каждая из которых решается в уме, и ее решение повторно анализируется, чтобы понять, приблизило ли оно вас к цели. Это происходит так быстро, что мы зачастую и не подозреваем об этом процессе, но это на самом деле действенный способ решения проблем. Именно так мы ориентируемся в пространстве, водим машину и планируем свое безумное расписание.

В качестве более изящного примера можно привести наших предков, которые строили пирамиды и отправлялись исследовать мир на своих примитивных кораблях. Это умение помогает человечеству решать множество важных проблем.

На первый взгляд кажется вполне логичным использовать этот подход для решения проблемы плохого настроения, но чаще всего он оказывается самым неудачным. Вам приходится концентрироваться на несоответствии между желаемым и действительным и параллельно задавать себе неприятные вопросы вроде *«Что со мной не так? Что я сделал не так? Почему я всегда делаю эти ошибки?»* Такие самокритичные и саморазрушительные вопросы также требуют от сознания объяснения причины его недовольства, и оно каждый раз блестяще справляется с этой задачей.

Представьте, что на улице весна и вы отправились прогуляться в красивый парк. У вас хорошее настроение, но внезапно в голове промелькнула какая-то грустная мысль. Возможно, вы просто проголодались, потому что не пообедали, или невольно вспомнили что-то неприятное. Возможно, через пару минут вам станет грустно. Но, заметив это, вы тут же начнете уговаривать себя: *«Сегодня прекрасный день, и в парке так красиво. Мне хочется быть счастливее, чем я есть»*.

Только вдумайтесь: *«Мне хочется быть счастливее, чем я есть»*.

Как вы себя чувствуете теперь? Вероятно, вам стало еще хуже, а все потому, что вы сосредоточились на несоответствии между тем, как вам хочется себя чувствовать, и тем, как вы себя чувствуете на самом деле. Обратив внимание на это, вы только *усилили* свое ощущение. Наше сознание видит в этом несоответствии проблему, требующую решения. Но когда дело касается эмоций, этот подход только вредит, потому что между мыслями, эмоциями и телесными ощущениями существует тонкая связь. Они подпитываются друг от друга, и если им дать полную свободу, вы можете быстро оказаться в ловушке из собственных мыслей и пуститься в долгие размышления. Вы опять начнете бесконечно задавать себе строгие вопросы, требующие немедленных ответов: *«Что со мной сегодня такое? Я должен быть счастливым – почему я никак не могу взять себя в руки?»*

И вот ваше настроение ухудшилось, в теле появилось напряжение, вы нахмурились и впали в уныние. Возможно, у вас даже что-нибудь заболело. Эти ощущения передались вашему сознанию, которое почувствовало еще большую угрозу и еще большее уныние. Если ваше настроение в достаточной степени испортится, вы окажетесь поглощены своими мыслями и перестанете обращать внимание на незначительные, но

красивые вещи, обычно действующие на вас ободряюще: нарциссы, которые вот-вот распустятся, уток, которые плещутся в пруду, или невинные улыбки детей.

Конечно, никто не ставит целью анализировать свои проблемы до полного ухудшения самочувствия. Просто людям свойственно думать, что если достаточно долго переживать из-за своего состояния, решение в конце концов найдется. Нужно сделать еще одно усилие – еще немного подумать над этой проблемой... Однако исследования доказывают обратное: слишком серьезный анализ снижает нашу способность решать проблемы. А когда речь идет об эмоциональных сложностях, он и вовсе бесполезен.

Вывод напрашивается сам собой: глубокий анализ – это корень проблемы, а не ее решение.

## Как выбраться из порочного круга

Мы не можем препятствовать появлению грустных воспоминаний, самокритики и недовольства собой, но можем предотвратить то, что случается дальше. Из порочного круга, который питает сам себя и вызывает следующий цикл негативных эмоций, можно выбраться. Для этого придется подключить альтернативный способ, которым наше сознание взаимодействует с миром. Нужно помнить, что наше сознание может делать гораздо больше, чем просто анализировать проблемы в режиме действия. Проблема в том, что мы злоупотребляем этим режимом и поэтому не видим альтернатив, хотя они есть. Задумайтесь на секунду: наше сознание ведь не просто думает, оно *отдает себе отчет* в том, что оно думает. Это и есть чистая осознанность, которая позволяет ощущать мир напрямую. Она больше, чем мышление, и не затуманена мыслями, чувствами и эмоциями. Это как высокая гора или смотровая площадка, с которой видно все на много километров вокруг.

Чистая осознанность выходит за пределы мышления и позволяет прервать негативный внутренний диалог, импульсы и эмоции. Она позволяет взглянуть на мир по-новому, и, сделав это, вы вернете себе ощущение чуда и умение радоваться жизни.

## Глава 3

# Осознание собственной жизни

*Настоящее открытие – это не поиск новых земель,  
а взгляд на мир новыми глазами.*

*Приписывается Марселю Прусту (1871–1922)*

Представьте, что вы стоите на холме где-то на окраине города – возможно, вы здесь родились или сейчас живете. Вы смотрите на серый городской пейзаж – в дождливую погоду он производит впечатление холодного и негостеприимного. Здания выглядят потрепанными и старыми, улицы забиты машинами, и все без исключения люди кажутся несчастными и раздражительными. И тут происходит нечто удивительное. Сквозь облака начинает светить солнце, и весь мир мгновенно преображается. Окна зданий отливают золотом, а серый бетон кажется полированной бронзой. Улицы сияют чистотой. Появляется радуга, и грязная река превращается в экзотическую змею с блестящей кожей, которая плавно движется по городу. На мгновение все замирает: дыхание, сердце, сознание, птицы в небе, движение на улицах, даже время. Кажется, что все остановилось, чтобы насладиться этим внезапным преображением.

Такие прекрасные и неожиданные изменения оказывают огромное влияние не только на то, что мы видим, но и на то, что мы думаем, чувствуем и на то, как мы взаимодействуем с миром. Они могут в считанные секунды радикально изменить наш взгляд на жизнь. Но интереснее всего то, что на самом деле меняется очень немного: в приведенном примере городской пейзаж остается прежним, но когда появляется солнце, мир просто предстает в *другом свете*, не более.

Поэтому наблюдение за собственной жизнью под *другим углом* тоже может в корне изменить ваши чувства. Вспомните, например, как вы готовились к заслуженной поездке в отпуск. Дел было не впрокорот, а времени решительно не хватало. Вы поздно пришли с работы, потому что пытались разгрести завалы, чтобы отправиться на отдых с чистой совестью. Вы чувствовали себя как белка в колесе, которое никак не остановится. Вам даже сложно было решить, что взять с собой. Закончив сборы, вы были без сил и не могли уснуть, потому что ваше сознание все

еще прокручивало то, что вы сделали за день. Утром вы проснулись, побросали сумки в багажник, закрыли дверь, сели в машину... и все.

Через какое-то время вы уже лежали на прекрасном пляже, веселились и шутили с друзьями. Работа и связанные с ней приоритеты оказались очень далеко, и вы вообще о них почти не думали. Ваш мир будто переключился на другую передачу, и это помогло вам взбодриться. Конечно, работа никуда не делась, просто вы стали смотреть на нее *из другой точки*, вот и все.

Время тоже может коренным образом менять взгляд на жизнь. Попробуйте вспомнить свой последний спор с коллегой или с сотрудником какой-нибудь службы поддержки. Тогда вы, наверное, негодовали, а потом несколько часов прокручивали в голове все, что могли и должны были сказать, чтобы подавить оппонента. Возможно, последствия этого спора испортили вам весь день. Однако несколько недель спустя эта история уже не вызывала у вас таких бурных эмоций. Вы вообще почти о ней забыли, и она вас больше не раздражала. Эта неприятная ситуация действительно имела место, но вы вспоминали о ней *в другой момент*, не более.

Как показывают эти примеры, взгляд с другой стороны может кардинально поменять ощущение от жизни. Вместе с тем он вскрывает большую проблему – все эти изменения были спровоцированы внешними обстоятельствами: появилось солнце, вы поехали в отпуск, прошло время. Проблема в том, что если полагаться *только* на изменения внешней среды, чтобы чувствовать себя счастливым и энергичным, ждать придется очень долго. И пока вы ждете солнечного дня и ищете гармонию и спокойствие в воображаемом будущем или якобы идеальном прошлом, ваша настоящая жизнь проходит незамеченной. С большой вероятностью эти моменты могут вообще не наступить.

Однако ситуацию можно исправить.

Как объяснялось в [главе 2](#), пытаясь избавиться от каких-то чувств или чрезмерно долго думая над чем-то, мы невольно загоняем себя в цикл страдания и отчаяния. Когда в работу включается *режим действия* (см. [1](#), [2](#)), неприятные чувства никуда не исчезают, а те сложности, которые мы хотели преодолеть, только усугубляются.

Однако альтернатива *существует*. У нашего сознания есть и другой способ взаимодействия с миром – режим осознания<sup>[20]</sup>. Это похоже на смену точек зрения, но гораздо масштабнее. По большому счету это другой тип знания, позволяющий увидеть, как наше сознание «искажает» реальность. Это знание поможет нашему сознанию избавиться от привычки слишком долго думать, анализировать и оценивать. Вы научитесь ощущать

мир напрямую и видеть любые неприятные эмоции с абсолютно новой точки зрения и по-другому управляться с жизненными сложностями. Вы сможете изменять свой *внутренний ландшафт* (*ландшафт сознания, если угодно* [\[21\]](#)) независимо от того, что происходит вокруг. Ваше счастье, удовлетворенность и уравновешенность больше не будут зависеть от внешних обстоятельств, и вы вновь сможете контролировать свою жизнь.

Если режим действия – это ловушка, то режим осознания – освобождение из нее.

В ходе эволюции люди учились развивать в себе именно этот режим, и каждый из нас может сделать то же самое. Осознанная медитация позволяет переключаться в режим осознания (присутствия), и со временем вы научитесь делать это, когда нужно.

Осознанного понимания, или осознанности, можно достичь, когда наше сознание находится здесь и сейчас и когда мы учимся концентрироваться на текущем моменте и положении вещей, не оценивая их.

Практикуя осознанность, мы начинаем видеть мир таким, какой он есть, а не каким мы его ожидаем, хотим или, напротив, боимся увидеть.

Поначалу эти идеи могут показаться слишком абстрактными. Действительно, их природа такова, что их нужно ощутить напрямую, чтобы полностью понять. Чтобы помочь вам в этом, ниже мы сравним режимы осознания и действия. И хотя некоторые определения и объяснения все еще могут быть не слишком понятными, в фактических преимуществах осознанности сомневаться не приходится. Долгосрочные результаты практики осознанности можно зафиксировать в головном мозге благодаря самым [современным технологиям компьютерной томографии](#).

Читая последующие главы этой книги, стоит помнить, что режим действия – это не враг, которого нужно победить, а часто наш союзник. Он создает проблемы, только когда берется за то, чего не может сделать, например за устранение неприятной эмоции. Когда это происходит, лучше всего переключаться в режим осознания (присутствия). Именно этим умением переключаться между режимами по мере необходимости, а не оставаться все время в одном и том же мы обязаны осознанности.



## Семь характеристик режимов действия и осознания

### 1. Автопилот или осознанный выбор

Режим действия прекрасно помогает доводить многое в нашей жизни до автоматизма благодаря привычкам, однако именно это его свойство мы меньше всего замечаем. Если бы не способность нашего мозга учиться за счет повторения действий, мы бы все еще вспоминали, как завязывать шнурки. Однако когда слишком многое делается на автопилоте, начинаются проблемы. Вы можете думать, работать, есть, гулять или водить машину, не обращая внимания на то, что делаете, и есть опасность, что так большая часть вашей жизни пройдет мимо.

Осознанность снова и снова возвращает вас в состояние «здесь и сейчас», где вы способны сделать сознательный выбор и имеете определенные намерения.

Режим присутствия позволяет вернуть жизни утраченную осознанность и периодически смотреть на себя со стороны, чтобы всегда делать выбор осознанно. В [главе 1](#) мы упомянули, что осознанная медитация освобождает больше времени, чем отнимает, и вот почему. Будучи более вовлеченным в собственную жизнь, вы соотносите свои намерения и действия, а не просто живете на автопилоте. Вы учитесь не тратить времени зря, предаваясь мыслям и занятиям, которые давно перестали приносить какую-либо пользу. Кроме того, вы перестаете излишне упорствовать в достижении целей, от которых на время было бы разумнее отказаться. Вы как будто оживаете и перезагружаете сознание (ниже мы поговорим об этом подробнее).

### *Как прожить вдвое дольше*

Постоянное функционирование в режиме действия со свойственной ему загруженностью съедает огромную часть вашей жизни и отнимает немало времени. Не пожалейте пары минут на то, чтобы ответить на эти вопросы и взглянуть на свою жизнь со стороны.

- Сложно ли вам сосредоточиться на том, что происходит в настоящий момент?

- Есть ли у вас привычка ходить быстро, чтобы добраться в нужное место, не замечая ничего по пути?
- Кажется ли вам, что вы живете на автопилоте, не обращая внимания на то, что делаете?
- Свойственно ли вам выполнять свои задачи второпях, не уделяя им большого внимания?
- Бывает ли, что вы настолько заикливайтесь на какой-то цели, что не отдаете себе отчета в том, что делаете для ее достижения?
- Приходилось ли вам замечать, что вы слишком поглощены будущим или прошлым<sup>{22}</sup>?

Другими словами, замечаете ли вы, что погрязли в рутине, которая заставляет вас прокручивать жизнь в голове, а не проживать ее?

А теперь прикиньте, сколько лет вы еще проживете. Если вам 30, то при средней продолжительности жизни около 80 лет вам осталось еще 50. Если вы действуете осознанно и сознательно всего пару часов в день из 16 (и это неплохое начало), получается, что вам осталось только шесть лет и три месяца. Да вы на совещаниях с начальником проведете больше времени! Если бы кто-то из друзей однажды сказал вам, что неизлечимо болен и жить ему осталось шесть лет, вам стало бы горько от этой мысли и вы постарались бы его утешить. Не осознавая этого, вы, возможно, проделываете то же самое с собственной жизнью.

Но если удвоить количество часов, когда вы живете здесь и сейчас, по сути, продолжительность вашей жизни вырастет вдвое. Это все равно что дожить до 130 лет. А теперь представьте, что вы будете действовать осознанно в три или четыре раза чаще. Некоторые люди тратят сотни тысяч фунтов – и это не преувеличение – на дорогие лекарства и сомнительные витаминные коктейли, чтобы заполучить еще несколько лет жизни. Другие спонсируют университетские исследования, призванные найти способ радикально увеличить продолжительность человеческой жизни. Такого же эффекта можно достичь, если жить настоящим, и жить осознанно.

Конечно, важно не только количество прожитых лет, но и качество. Согласно результатам исследований, практикующие медитацию люди меньше подвержены тревогам и стрессу и более

расслаблены, энергичны и довольны жизнью. Значит, жить вы будете не только дольше – потому что ритм жизни замедлится и вы прочувствуете каждый ее момент, – но и счастливее.

## 2. Умение анализировать или способность чувствовать

В режиме действия нашему сознанию постоянно нужно думать, а также анализировать, вспоминать, планировать и сравнивать. В этом и заключается его роль, и многие из нас считают, что неплохо с этим справляются, – до такой степени, что мы все больше времени проводим в собственных мыслях, не замечая происходящего вокруг. Периодически бешеный ритм жизни поглощает нас и полностью лишает связи с нашим телом, заставляя жить в мыслях, вместо того чтобы переживать мир напрямую. И, как мы видели в предыдущей главе, эти мысли могут отравлять нашу жизнь. Это происходит не всегда, и этого можно избежать, но такая опасность всегда существует.

Осознанность – это совершенно иной способ взаимодействия с миром, а не просто мышление в другом направлении. Жить осознанно – значит быть на одной волне со своими органами чувств, чтобы видеть, слышать, осязать, чувствовать запах и пробовать на вкус, как будто в первый раз, проникаясь искренним любопытством. Такой прямой сенсорный контакт с миром может поначалу казаться чем-то банальным. Но когда вы сможете полностью прочувствовать определенные моменты своей повседневной жизни, вам откроется нечто невероятное. Постепенно у вас разовьется непосредственное интуитивное восприятие того, что происходит во внутреннем и внешнем мире. Это, в свою очередь, поможет вам взаимодействовать с людьми и с миром по-новому, вы перестанете принимать многие вещи как данность. Осознание того, что происходит внутри нас и в окружающем мире в каждый момент, и есть основа осознанного понимания.

## 3. Борьба или принятие

Сознание, работающее в режиме действия, занимается тем, что сравнивает реальный мир с миром из наших мыслей и мечтаний. Когда все внимание сосредоточено на этом несоответствии, наше поле зрения сужается и мы стремимся достичь совершенства любым путем.

Режим осознания предлагает нам на время отказаться от суждений и оценок. Мы пытаемся посмотреть на мир и все, что в нем происходит, другими глазами, на секунду позволяя ему *быть таким, какой он есть*. Это дает возможность отнестись к проблеме или ситуации непредвзято, а значит, ничто не принуждает нас сделать единственно возможный вывод и

мы не ограничиваем варианты выбора.

Тем не менее осознанное принятие ситуации вовсе не означает покорности судьбе – это лишь признание того, что мы получаем некий опыт здесь и сейчас, но вместо того, чтобы дать ему завладеть нашей жизнью, осознанность помогает наблюдать за ним с сочувствием, а не судить его, не нападать на него, не спорить с ним и не пытаться опровергнуть его обоснованность. Такое радикальное принятие ситуации помогает предотвратить раскручивание негативных эмоций по спирали или сдерживать их, если они уже набирают обороты. Этот подход обеспечивает свободу выбора, позволяя выходить за пределы надвигающихся проблем, и в процессе постепенно освобождает от подавленности, страха, тревоги и физического истощения. Иными словами, он дает гораздо больший контроль над жизнью. И главное, он позволяет решать проблемы самым эффективным способом и в оптимальный момент.

#### 4. Наши мысли: реальность или продукты сознания

В режиме действия сознание использует в качестве «сырья» продукты собственной деятельности, а также мысли и образы. Идеи – это своего рода валюта сознания, поэтому они становятся самооценными, вследствие чего мы начинаем считать их реальностью, и чаще всего это разумно. Например, отправляясь в гости к другу, вы должны держать в уме его адрес. Сознание, которое планирует, делает и думает, вас туда доставит. В этом случае не стоит сомневаться в правильности мыслей: *«Я действительно увижу своего друга?»* В таких ситуациях мысли не доставляют никаких проблем. Однако в условиях стресса ваши мысли могут обернуться против вас. Возможно, вы начнете говорить себе: *«Если это будет продолжаться, я сойду с ума; мне нужно взять себя в руки»*. Вы можете счесть и эти мысли правильными. Ваше настроение резко ухудшится, если сознание выразит свое неодобрение: *«Я слабый и ни на что не годный»*. Поэтому вы будете стараться все активнее, игнорируя сигналы, которые посылает ваше «наказанное» тело, и советы друзей. Мысли перестанут быть вашими слугами и станут вашими хозяевами, причем хозяевами крайне резкими и неумолимыми.

Осознанность учит нас, что мысли – это просто мысли, то есть относиться к ним нужно как к событиям, происходящим в сознании. Они, безусловно, имеют ценность, но их не стоит отождествлять с вашей личностью и реальностью. Мысли – это наши внутренние комментарии о собственных действиях и об окружающем мире. Осознав этот простой факт, вы избавитесь от давления искаженной реальности, которую все мы создаем для себя через бесконечные тревоги, рассуждения и размышления,

и вам снова будет виден четкий путь вперед.

#### 5. Проблемные ситуации: избегать их или приближаться к ним

В режиме действия наше сознание решает проблемы за счет того, что держит в уме не только наши цели и места, куда мы направляемся, но и наши антицели и места, в которые мы *не* хотим ходить. Это весьма разумно, если вы, например, едете из точки А в точку Б, потому что полезно знать, какие районы города или участки дороги лучше объехать. Но использование той же стратегии для состояний сознания, которых вы всеми силами пытаетесь избежать, чревато проблемами. Например, если вы пытаетесь решить проблему усталости и нервного напряжения, то будете держать в уме и те самые «места, куда вам не хочется» – утомление, моральное и физическое истощение и нервный срыв. Поэтому вдобавок к усталости и стрессу вы начинаете вызывать в сознании новые страхи, и это только усиливает беспокойство и стресс, к тому же окончательно выматывает вас. Несмотря на все усилия, режим действия, используемый не по назначению, только подталкивает вас к истощению и утомлению.

При этом режим осознания помогает вам проявить интерес даже к самым сложным состояниям сознания, которых вы предпочитаете избегать. Осознанность проявляется вовсе не в том, чтобы убеждать себя не волноваться или не грустить. Наоборот, она помогает увидеть собственную грусть, усталость и истощение и повернуться лицом к ним и любым другим эмоциям, которые грозят поглотить вас. Такой сострадательный подход сможет постепенно рассеять силу ваших негативных чувств.

#### 6. Путешествия во времени или жизнь здесь и сейчас

И воспоминания о прошлом, и умение планировать будущее незаменимы в повседневной жизни, но они также зависят от нашего настроения в определенный момент. В условиях стресса мы обычно вспоминаем только плохое из того, что случилось с нами, и с трудом можем припомнить хорошее. Та же история с будущим: стресс заставляет нас думать, что катастрофа вот-вот наступит, и когда на нас накатывают тоска и отчаяние, мы едва ли можем смотреть в будущее с оптимизмом. К тому времени как эти чувства проникают в сознание, мы уже забываем, что это просто воспоминания о прошлом или планы на будущее, и вместо этого пускаемся в путешествие во времени.

Мы *заново переживаем* прошлые события и *повторно чувствуем* связанную с ними боль, а также *предвидим* будущие беды и *предчувствуем* их воздействие. Медитация тренирует сознание таким образом, чтобы оно отслеживало мысли по мере их появления и чтобы вы могли проживать свою жизнь по мере того, как она происходит. Это не значит, что вы будете

«заперты» в настоящем. Вы по-прежнему сможете вспоминать прошлое и планировать будущее, но режим осознания позволит вам видеть их объективно – как прошлое и будущее. Память вы будете рассматривать как память, а планы – как планы. Понимание того, что вы просто о чем-то вспоминаете или что-то планируете, не даст вам пуститься в очередное путешествие во времени. Так вы сможете избавиться от дополнительной боли, которую несут с собой повторное переживание прошлого и предвидение будущего.

#### 7. Истошающие или питающие занятия

Находясь в режиме действия, ваше сознание подчиняется не только автопилоту, но и важным карьерным и жизненным целям. Кроме того, оно расходует немало энергии на ведение домашнего хозяйства, уход за детьми и престарелыми родственниками. Эти цели оправданны сами по себе, но поскольку они отнимают много времени и сил, всегда есть соблазн сосредоточиться на них, игнорируя все остальное, в том числе собственное здоровье и моральное состояние. Поначалу вы говорите себе, что эта загруженность временная, и поэтому вы готовы отказаться от своих хобби и любимых занятий, которые подпитывают и заряжают вас. Но, отказавшись от них однажды, вы постепенно расходуете свои внутренние ресурсы, и в конце концов вас одолевают усталость, вялость и апатия.

Режим осознания восстанавливает баланс, помогая вам понять, что питает, а что истощает ваши внутренние ресурсы. Он призывает внимательнее относиться к потребности питать свою душу и дает вам пространство и смелость сделать это. Он также позволяет более умело обращаться с неизбежными жизненными ситуациями, которые лишают энергии и внутреннего счастья.

## Осознанное переключение передачи

Осознанная медитация постепенно научит чувствовать семь описанных выше аспектов и определять, в каком режиме работает ваше сознание. Она работает как негромкий будильник, который даст понять, что вы слишком много думаете над проблемой, или напомним об альтернативах и о том, что у вас есть выбор независимо от того, насколько несчастным, напряженным и перегруженным вы себя чувствуете. Например, если вам кажется, что вы путаетесь в собственных мыслях и резких суждениях, осознанность помогает отнестись к этому состоянию с пониманием, теплом и любопытством.

Сейчас мы раскроем один секрет: если вам удастся переключить *любой* из этих аспектов, другие переключатся сами. Например, в рамках программы осознанности вы будете стараться не уходить от проблем и обнаружите, что стали менее резким в суждениях. Вы станете учиться «жить настоящим» и поймете, что больше сочувствуете другим. По мере того как вы будете практиковать все эти навыки, энтузиазм, энергия и спокойствие начнут бить ключом, как заброшенный родник.

Хотя описанные в книге медитации занимают всего 20–30 минут в день, вы почувствуете изменения во всех аспектах вашей жизни. Вы поймете, что хотя без сравнений и оценок не обойтись, наше общество придает им слишком большое значение. Во многих случаях выбор – это и не выбор вовсе. Его просто не нужно делать, и он управляется потоком ваших мыслей, не более. Нет необходимости бесконечно сравнивать себя с другими. Не нужно сравнивать свою теперешнюю жизнь (или уровень жизни) ни с мечтами о будущем, ни с воспоминаниями об идиллическом прошлом. Не нужно размышлять над тем, какой эффект произвела ваша реплика во время совещания и как она повлияет на ваши карьерные перспективы. И уж тем более не стоит ломать голову над фразой, которую бросил мимоходом ваш друг.

Если принимать жизнь такой, какая она есть, вы постепенно избавитесь от беспокойства и будете испытывать большее удовлетворение. А если какое-то действие все же потребуется, то наиболее мудрое решение, скорее всего, просто осенит вас, когда вы перестанете ломать над ним голову.

Подчеркнем еще раз, что осознанное принятие – это не смирение и не принятие неприемлемого. И это ни в коем случае не предлог лениться и

ничего не делать со своей жизнью, своим временем, талантами и способностями. (Наполненная смыслом работа, оплачиваемая или нет, – гарантированный способ почувствовать себя счастливее.) Осознанность – это умение приходить в себя, которое становится все доступнее при регулярной практике. Она позволяет вам ощущать мир – спокойно и без оценок – напрямую через органы чувств, видеть жизнь с уникальной точки зрения и понимать, что действительно важно, а что нет.

В долгосрочной перспективе осознанность учит относиться к себе и к другим с сочувствием, которое освобождает от боли и тревоги и вместо них приносит ощущение счастья, наполняющее повседневную жизнь. Это не такое счастье, которое растворяется, по мере того как вы вырабатываете иммунитет к нему. Это больше похоже на вкус или запах, который проникает глубоко внутрь и сопровождает вас постоянно.



## Как счастье пускает корни

Одна из самых удивительных особенностей осознанной медитации состоит в том, что ее положительное воздействие на мозг можно увидеть. Благодаря научным открытиям последних лет удалось установить, что у тех, кто практикует медитацию, участки мозга, связанные с положительными эмоциями – счастьем, состраданием и сочувствием, – становятся сильнее и активнее. Новая технология компьютерной томографии мозга позволяет наблюдать за активацией важнейших взаимосвязей в нем, словно они наполняются новой жизнью, а подавленность, тревога и стресс растворяются, оставляя вместо себя глубокое чувство воодушевления. Более того, чтобы ощутить эти преимущества, не требуются годы медитации – эффект приносит каждая минута. Исследования показывают, что ежедневной практики в течение восьми недель будет достаточно, чтобы самому почувствовать положительный эффект.

Это выяснилось относительно недавно. Долгие годы ученые полагали, что у нас есть некий эмоциональный термостат, определяющий, насколько мы довольны жизнью. Считалось, что одни люди предрасположены быть счастливыми, а другие – несчастными. Несмотря на то что важные события – смерть близкого человека или выигрыш в лотерею – могут сильно изменить настроение на несколько недель или месяцев, предполагалось, что существует определенная точка, к которой мы всегда возвращаемся. Считалось, что она заложена в наших генах или определяется в детстве, то есть одни люди рождаются счастливыми, а другие – нет.

Несколько лет назад это предположение опровергли Ричард Дэвидсон из Университета Висконсина и Джон Кабат-Зинн с факультета медицины Массачусетского университета. Они обнаружили, что осознанность позволяет людям противостоять гравитационному полю эмоциональной установки. Это значит, что у нас есть уникальная возможность навсегда повысить предопределенный нам уровень счастья.

Это открытие во многом основано на исследованиях доктора Дэвидсона по индексированию (или измерению) человеческого счастья путем отслеживания электрической активности в различных областях мозга. Эти исследования осуществляются при помощи прикрепляемых к коже головы сенсоров, измеряющих электроволновую активность мозга,

или функциональной магнитно-резонансной томографии (ФМРТ)<sup>[23]</sup>. Доктор Дэвидсон обнаружил, что когда люди испытывают неприятные эмоции – злость, тревогу или подавленность, – активность в правой части префронтальной коры головного мозга выше, чем в левой. А когда у человека хорошее настроение – он счастлив, полон энтузиазма и энергии, – в левой части префронтальной коры активность выше, чем в правой. Это открытие позволило доктору Дэвидсону разработать индекс настроений, используя соотношение электрической активности в левой и правой частях префронтальной коры. На основании этого соотношения можно с высокой точностью предсказать настроение. Представьте, что у вас появилась возможность взглянуть на свой эмоциональный термостат. Если соотношение сдвигается влево, вы с большей вероятностью будете чувствовать себя счастливым. Так работает система «приближения». Если же соотношение сместится вправо, вы, скорее всего, станете испытывать печаль, подавленность, отсутствие сил и энтузиазма. Так работает система «избегания».

Дэвидсон и Кабат-Зинн решили расширить это исследование и изучить воздействие осознанной медитации на эмоциональные термостаты группы биотехнологов<sup>[24]</sup>. Для этого группа прошла восьминедельный курс осознанной медитации. Эффект был потрясающий: участники группы не только стали более счастливыми, энергичными, вовлеченными в работу и менее тревожными – разработанный Дэвидсоном индекс активизации мозга у них сместился влево. И уж совсем невероятным было то, что система «приближения» продолжала работать даже после того, как участникам эксперимента было предложено послушать медленную депрессивную музыку и вспомнить грустные моменты из прошлого. Они видели в этой грусти не врага, которого нужно подавить или от которого нужно отбиться, а то, к чему можно приблизиться, отнестись по-дружески и что можно исследовать. Стало понятно, что техника осознанности не только сделала участников эксперимента счастливее (и снизила уровень нервного напряжения), но и отразилась на работе мозга. Значит, осознанность действительно оказывает глубокое положительное воздействие на мозг.

Был и еще один, неожиданный, положительный результат курса осознанной медитации – значительное укрепление иммунной системы у участников эксперимента. Им сделали прививки от гриппа и через некоторое время измерили концентрацию антител. У тех, у кого сдвиг в сторону системы «приближения» оказался более выражен, иммунная система укрепилась в большей степени.

Однако последующая работа оказалась еще интереснее. Доктор Сара Лазар из Центральной больницы штата Массачусетс обнаружила, что у тех, кто медитирует на протяжении нескольких лет, положительные изменения приводят к физиологическим изменениям структуры мозга<sup>{25}</sup>. Их эмоциональный термостат перепрограммируется в положительную сторону. Это означает, что со временем человек с большей вероятностью станет чувствовать себя счастливым, нежели грустным, энергичным, нежели вялым, и начнет жить в большей гармонии, перестав проявлять злость и агрессию. Изменения в нейронных сетях наиболее выражены в островковой коре мозга, контролирующей множество аспектов, которые мы считаем основополагающими в человеческой природе (об этом мы поговорим ниже)<sup>{26}</sup>.

### ***Островковая кора головного мозга и сопереживание***

Научные исследования с использованием ФМРТ показали, что при медитации активируется островковая кора<sup>{27}</sup>. Именно эта область мозга отвечает за чувство связанности у людей и помогает выражать сопереживание очень объективным и естественным способом. Можно сказать, что сопереживание позволяет заглянуть в душу другого человека и понять его проблему изнутри. С этой способностью приходят настоящие сострадание и милосердие. Если бы у вас была возможность заглянуть в собственный мозг при помощи томографа, вы бы увидели, что эта область активируется, когда вы сочувствуете другому человеку<sup>{28}</sup>. Медитация не только укрепляет эту область, но и способствует ее росту и расширению.

Почему это так важно? Сопереживание полезно не только для человечества в целом, но и для каждого из нас в отдельности. Сопереживание, искреннее сострадание и милосердие к себе и другим положительно сказываются на здоровье и благополучии. И чем дольше человек практикует медитацию, тем больше развивается островковая кора. Но даже восьми недель осознанной медитации достаточно, чтобы вызвать изменения в работе этой важной области мозга<sup>{29}</sup>.

Многочисленные клинические исследования доказывают, что эти

изменения в работе мозга делают нас более счастливыми, здоровыми и улучшают наше благосостояние. Ниже мы приведем несколько примеров этого.

### ***Другие доказанные преимущества медитации***

Исследовательские центры во всем мире продолжают выявлять новые преимущества осознанной медитации для умственного и физического здоровья. Вот лишь некоторые из них.

### ***Осознанность, милосердие и хорошее настроение***

Профессор Барбара Фредриксон и ее коллеги в Университете Северной Каролины в Чапел-Хилл доказали, что медитация, сосредоточенная на милосердии к себе и другим, усиливает положительные эмоции и жизнелюбие. После всего девяти недель обучения медитации у участников исследования повысилась целеустремленность, стали реже проявляться ощущения изоляции и отчуждения, а также симптомы различных заболеваний – головной боли, боли в груди, гиперемии<sup>[3]</sup> и слабости<sup>{30}</sup>.

Разные аспекты медитации влияют на разные настроения, и каждая медитация в этой книге имеет свои преимущества, хотя все они неразрывно связаны между собой. Так, например, исследования, проведенные в Университетском медицинском центре Гронингена (Нидерланды), показывают, что улучшение настроения и самочувствия напрямую связано с более осознанным выполнением повседневных действий, наблюдением за обычными жизненными ситуациями и меньшим автоматизмом. А более редкие проявления плохого настроения тесно связаны с умением принимать мысли и эмоции, не осуждая их, быть открытым и любознательным по отношению к болезненным чувствам<sup>{31}</sup>.

### ***Осознанность и автономность***

Кирк Браун и Ричард Район из Университета Рочестера в Нью-Йорке выяснили, что люди, которые руководствуются принципами осознанности, склонны к более автономным занятиям. Другими словами, они не делают что-то только потому, что их попросили или заставили этим заниматься. Более того, они не занимаются чем-то, чтобы выглядеть лучше в глазах других или лучше о себе думать. Люди, практикующие осознанность, больше времени уделяют занятиям, которые они по-настоящему ценят, которые представляют ценность, интерес или которые им нравятся.

### ***Медитация и физическое здоровье***

Многочисленные клинические исследования доказали, что медитация положительно влияет на физическое здоровье<sup>{32}</sup>. Согласно исследованию, спонсированному Национальными институтами здравоохранения США и опубликованному в 2005 году, одна из форм медитации, которую практикуют на Западе с 1960-х годов (трансцендентальная медитация), приводит к существенному снижению смертности. На протяжении 19 лет, пока велось наблюдение, в группе, которая занималась медитацией, смертность оказалась на 23 % ниже, чем в контрольной. Кроме того, в группе, практиковавшей медитацию, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний была ниже на 30 %, а смертность от рака – на 49 % меньше, чем в комбинированной контрольной группе<sup>{33}</sup>. Эти результаты можно сравнить с открытием принципиально нового типа лекарств (без неизбежных побочных эффектов).

### ***Медитация и депрессия***

Исследования показали, что восьминедельный курс когнитивной терапии на основе осознанности (МВСТ), который был разработан Марком Уильямсом совместно с коллегами и лег в основу представленной в этой книге программы, существенно снижает риск депрессии. Прохождение этого курса снижает

также вероятность рецидива у людей, имевших три или более приступа депрессии, примерно на 40–50 %<sup>[34]</sup>. Это первое свидетельство того, что психологическое лечение депрессии, которое проводится, пока пациенты еще чувствуют себя хорошо, может действительно предотвратить возвращение болезни. Национальный институт здравоохранения и совершенствования медицинской помощи Великобритании в Руководстве по лечению депрессии (2004, 2009) рекомендует курс МВСТ тем, у кого было три или более приступа депрессии. Согласно исследованиям Моры Кенни в Аделаиде и Стюарта Айзендрата в Сан-Франциско, МВСТ может быть эффективной стратегией для тех, у кого депрессия не поддается другим способам лечения, в частности антидепрессантами или когнитивной терапией<sup>[35]</sup>.

### ***Медитация или антидепрессанты?***

Нас часто спрашивают, можно ли практиковать медитацию одновременно с приемом антидепрессантов или вместо них? На оба вопроса мы отвечаем «да». Исследования, проведенные в клинике профессора Киса ван Херингена в Генте (Бельгия) подтверждают, что практику осознанности можно начинать, когда пациенты еще принимают препараты. Было установлено, что осознанная медитация снижает вероятность рецидива с 68 до 30 %, даже несмотря на то, что большинство (практически одинаковое количество в группе медитирующих и контрольной группе) принимали антидепрессанты<sup>[36]</sup>. Что касается использования медитации вместо антидепрессантов, Виллем Кайкен и его коллеги в Университете Эксетера<sup>[37]</sup> доказали, что пациенты, переставшие принимать антидепрессанты и прошедшие восьминедельный курс МВСТ вместо лечения, показали такие же или более оптимистичные результаты по сравнению с теми, кто продолжил принимать лекарства. Однако, безусловно, вопрос отмены антидепрессантов и замены их осознанной медитацией необходимо обсуждать с лечащим врачом!

## Осознанность и эмоциональная устойчивость

Доказано, что практика осознанности существенно повышает эмоциональную устойчивость, то есть способность человека противостоять разнообразным ударам судьбы. Изначально устойчивость у всех разная. В ситуациях, которые пугают одних, будь то выполнение плана по работе, покорение Южного полюса или совмещение ухода за тремя детьми, стрессовая работа и выплата ипотеки, другие чувствуют себя как рыба в воде.

Что же позволяет этим непробиваемым справляться с ситуациями, от которых обычные люди хватаются за голову? Доктор Сюзан Кобаса из Нью-Йоркского университета смогла сузить психологические особенности таких людей до трех характеристик: *контроль*, *целеустремленность* и *вызов*. Еще один знаменитый израильский психолог, доктор Аарон Антоновски, который занимается социологией медицины, тоже попытался определить ключевые психологические черты, позволяющие некоторым людям справляться с особо стрессовыми ситуациями, непосильными для других. Он посвятил свое исследование пережившим холокост и свел поиск к трем чертам, которые вместе дают *чувство согласованности*: понятность, выполнимость и осмысленность. То есть стойкие люди уверены, что их ситуация имеет внутренний смысл, за который они могут поручиться, они могут управлять своей жизнью и их текущая ситуация *понятна*, иными словами ее можно постичь, даже если она кажется хаотичной и бесконтрольной. В значительной степени все эти черты, выявленные Сюзан Кобаса и Аароном Антоновски, определяют нашу эмоциональную устойчивость. Как правило, чем выше показатели по каждому из этих аспектов, тем проще человеку справляться с превратностями судьбы.

Команда Джона Кабат-Зинна с факультета медицины Массачусетского университета ведет постоянный мониторинг эффективности восьминедельного курса осознанной медитации, в рамках которого было решено проверить, способна ли медитация повысить эти показатели и сделать человека эмоционально более устойчивым. Результаты были совершенно однозначными. После выполнения программы участники не только стали счастливее, энергичнее и меньше подверженными стрессу, но также почувствовали, что получили больший контроль над собственной жизнью. Они осознали, что их жизнь наполнена большим смыслом, а к проблемам стоит относиться как к новым возможностям, а не угрозам.

Другие исследования лишь подтвердили эти выводы<sup>[38]</sup>. Однако самым интересным, пожалуй, был вывод о том, что эти «фундаментальные» черты характера отнюдь не неизменны и улучшить их можно всего за восемь недель тренировки осознанности. Такие трансформации не стоит недооценивать, поскольку они могут иметь огромное значение в нашей повседневной жизни. Хотя сопереживание, сострадание и душевное равновесие необходимы для общего благосостояния, в жизни требуется и некоторая выносливость, и тренировка осознанности может оказать огромное влияние на важнейшие аспекты нашей жизни.

Результаты научных исследований, с таким трудом полученные в лабораториях и клиниках по всему миру, имеют далекоидущие последствия. Они изменяют представления ученых о сознании и позволяют нам доверять опыту тысяч людей, которые на себе проверили преимущества осознанной медитации. Снова и снова мы получаем от них подтверждения того, что осознанный подход позволяет гораздо больше ценить жизнь. Многие внезапно обнаруживают, насколько удивительными снова становятся самые незначительные детали. По этой причине одной из наших любимых практик стала «шоколадная медитация», о которой мы подробно расскажем ниже. Ваша задача состоит в том, чтобы смаковать кусочек шоколада, сосредоточив на нем все свое внимание. Почему бы не попробовать это упражнение прямо сейчас, до того, как вы начнете восьминедельную программу? Результат вас поразит.

### **«Шоколадная медитация»**

Для этой медитации выберите шоколад, который вы никогда не пробовали. Это может быть насыщенный темный шоколад или же простой батончик.

Итак, приступим.

- Разверните обертку. Вдохните аромат шоколада, полностью окунитесь в него.

- Отломите кусочек и посмотрите на него. Внимательно исследуйте форму и очертания.

- Положите кусочек на язык, чтобы он начал таять, и обратите внимание, хочется ли вам прижать его к небу. В одной плитке шоколада сконцентрировано больше 300 различных вкусов. Попробуйте почувствовать хотя бы некоторые из них.

- Если вы заметили, что отвлеклись, просто отметьте, на что



именно, а потом снова вернитесь к дегустации.

- Когда шоколад полностью растает, медленно проглотите его. Почувствуйте, как он стекает по пищеводу.

Проделайте то же самое со следующим кусочком. Что вы чувствуете? Изменилось ли что-то? Показался ли вам шоколад в этот раз вкуснее, чем если бы вы ели его с обычной скоростью?

## **Глава 4**

# **Восьминедельная программа осознанной медитации**

В следующих главах книги вы узнаете, как при помощи осознанной медитации научиться укрощать собственное сознание, стать счастливее и получить удовольствие от жизни. Вы пойдете по пути, который когда-то прошли многие философы и адепты медитации и который, согласно научным открытиям, действительно помогает избавиться от тревоги, перенапряжения, морального и физического истощения.

Каждая из глав, которую вам предстоит прочитать, состоит из двух элементов: первый – это медитация или серия из коротких медитаций, которые в общей сложности занимают от 20 до 30 минут в день; второй – приемы избавления от старых привычек. Они довольно занимательны, и задача их состоит в том, чтобы возродить любознательность. Например, вам будет предложено пойти в кино и выбрать там любой фильм наугад или, придя на совещание, сесть не на то место, где вы привыкли сидеть, а на другое. Эти действия нужно будет проделать осознанно, максимально на них сосредоточившись. Приемы, о которых пойдет речь, могут показаться несерьезными, но они очень эффективно разрушают те самые привычки, которые вызывают в нас негативные мысли. Они помогут победить рутину и подтолкнуть к исследованию чего-то нового. Каждую неделю вам будет предложено попробовать новый прием.

В идеале каждую медитацию необходимо выполнять шесть дней из семи. Если по какой-то причине у вас не получается уложиться в этот график, вы можете просто перенести текущую медитацию на следующую неделю. Если вы пропустили всего несколько медитаций, можете переходить к следующей. Выбор за вами.

Не столь важно пройти весь курс за восемь недель, но нужно обязательно пройти его полностью, если вы хотите извлечь максимум пользы и в полной мере почувствовать, что может дать вам осознанность.

В каждой главе мы поместили практики недели, чтобы вам было легче искать нужную информацию, если вы захотите прочитать всю книгу, а потом начать выполнение программы. Если вы выберете этот способ, то лучше перед началом каждой недели перечитывать соответствующую главу, чтобы освежить в памяти цели и смысл каждой практики.

В течение первых четырех недель программы упор делается на то, чтобы стать открытым и внимательным по отношению к различным элементам внутреннего и внешнего мира.

Вы также научитесь использовать [«трехминутную дыхательную медитацию»](#), которая помогает перезагрузить мозг или притормозить, когда вы чувствуете, что жизнь слишком ускоряется. Она объединяет те приемы, которым вы научитесь во время более продолжительных практик. Многие из тех, кто прошел наш курс осознанной медитации (а это люди со всего мира), утверждают, что «трехминутная дыхательная медитация» – самый важный навык, который они вынесли из всего курса и который помогает им вновь обрести контроль над своей жизнью.

Вторая половина программы основана на проделанной в течение первых четырех недель работе и учит рассматривать мысли как происходящие в сознании события – подобно облакам на небе, – а также развивает умение принимать, сострадать и сопереживать себе и другим. На этом состоянии ума построено все остальное.

### *Описание программы по неделям*

На **первой неделе** вы увидите собственный автопилот в действии и поймете, что происходит, если его отключить. На этой неделе основной будет медитация «*дыхание и тело*», которая успокаивает сознание и помогает проследить, что в нем происходит, когда оно на чем-то сосредоточено. Еще одна, более короткая медитация помогает восстановить связь со своими органами чувств за счет осознанного отношения к еде. И хотя обе практики предельно просты, они являются важной основой, на которой построены все другие медитации.

На **второй неделе** используется простая медитация «*сканирование тела*», которая помогает понять различия между собственно ощущением и нашим восприятием этого ощущения. Многие из нас столько времени проводят в собственных мыслях, что часто забывают ощущать мир через органы чувств, напрямую. Медитация «сканирование тела» помогает натренировать сознание, чтобы фокусироваться непосредственно на телесных ощущениях, не оценивая и не анализируя их. Это позволяет отследить момент, когда сознание пускается в размышления, и научиться чувствовать разницу между сознанием

думающим и сознанием чувствующим.

**Третья неделя** отталкивается от первых двух и включает практику осознанного движения, основанную на йоге. Эти совсем не сложные движения позволяют яснее увидеть и почувствовать ограничения нашего тела и разума, а также научиться правильно реагировать на ситуации, когда мы достигаем этих ограничений. Они помогают разуму продолжить воссоединение с телом. Постепенно вы начнете замечать, что ваше тело становится очень чувствительным по отношению к эмоциям, которые нарушают ваше спокойствие, когда вы за цикливаетесь на определенных целях. Это позволяет понять, насколько мы можем быть напряжены, раздражены или недовольны, когда что-то происходит не так, как хочется. Это своеобразная «система раннего предупреждения», очень важная и мощная, которая позволяет остановить проблемы, прежде чем они разрастутся.

На **четвертой неделе** вы познакомитесь с медитацией «звук и мысли», которая помогает понять, что вы, сами того не желая, слишком много думаете над чем-то. Вы научитесь рассматривать свои мысли как происходящие в сознании события, которые проявляются и уходят, подобно звукам, и ничего более. Прислушиваясь во время медитации к окружающим звукам, вы поймете, что сознание для мыслей – то же, что ухо для звуков. Вы научитесь видеть свои мысли и чувства со стороны и отслеживать, как они приходят в пространстве осознанного внимания. Вам будет легче фокусироваться на конкретных вещах и ситуациях, и вы сможете по-новому посмотреть на свою загруженность и проблемы.

Медитация **пятой недели** – «исследование сложной ситуации» – помогает без страха реагировать на подобные ситуации, которые время от времени возникают в жизни, а не избегать их. Многие проблемы решаются сами собой, но к некоторым нужно подходить открыто, с интересом, любопытством и состраданием, а если их игнорировать, они будут только отравлять вам жизнь.

На **шестой неделе** у вас будет возможность развить это умение и почувствовать, как негативные мыслительные процессы постепенно исчезают, когда вы активно практикуете милосердие и сострадание через «дружественную медитацию» и добрые поступки. Налаживание дружбы с самим собой, и в том числе с

тем, что мы считаем неудачами и несовершенствами, — необходимое условие для того, чтобы найти гармонию в безумном мире.

На **седьмой неделе** вам предстоит исследовать тесные связи между повседневными делами, занятиями, поведением и настроением. Испытывая стресс и упадок сил, мы часто отказываемся от занятий, которые питают нас, чтобы найти время на более «срочные» и «важные» дела. Мы пытаемся «разгрести завалы». Поэтому на предпоследней неделе мы будем практиковать медитацию, которая помогает делать правильный выбор. Так вы сможете чаще делать то, что вас заряжает, и ограничить негативное воздействие тех занятий, которые истощают ваши внутренние ресурсы. Это, в свою очередь, повысит вашу креативность, эмоциональную устойчивость и поможет наслаждаться жизнью спонтанно и в таком виде, в каком она есть, а не в каком вы хотите ее видеть. Конечно, это не избавит вас от тревог, беспокойства и стресса, но эти негативные эмоции будут рассеиваться быстрее, если вы научитесь реагировать на них по-доброму.

Практика **восьмой недели** поможет вам внедрить осознанность в ваши повседневные занятия, чтобы вы могли воспользоваться ею тогда, когда это больше всего нужно.

В течение каждой недели мы специально концентрируемся на одном аспекте режима осознания, описанного в [главе 3](#), чтобы вы постепенно и на самом глубинном уровне понимали, что происходит, когда вы отключаете автопилот и живете настоящим.

Несмотря на то что каждая новая медитация учит новому аспекту осознанности, на самом деле они все взаимосвязаны. Как мы отметили ранее, изменение одного из этих параметров автоматически приводит к изменению других. Именно поэтому вам предлагается несколько практик, и каждую из них нужно выполнять на протяжении недели. Все они помогают достичь осознанности разными путями, и нельзя заведомо знать, какой из них в этот момент жизни лучше всего поможет вам воссоединиться с самой глубокой и мудрой стороной вашей личности.

## **Приемы избавления от привычек**

Помимо медитаций каждую неделю вам будет рекомендовано отрабатывать по одному такому приему. Все они построены на крайне простых принципах, которые помогают избавиться от привычек, провоцирующих негативные мыслительные процессы. Они выдергивают вас из надоевшей рутины и дают новые направления для развития. Эти приемы наглядно демонстрируют, что нельзя одновременно быть любознательным и несчастным, и понимание этого тоже приходит во время практики медитации. Возродив в себе любознательность, вы научитесь грамотно реагировать на все, что происходит в безумном мире, где мы живем.

Возможно, вам по-прежнему будет казаться, что у вас не хватает времени, но вы научитесь ценить то, что происходит здесь и сейчас.

## Выбор времени и места для медитации

Прежде чем приступать к выполнению программы, подумайте, как можно к ней подготовиться. Лучше всего выделить на это восемь недель, когда вы точно сможете каждый день уделять какое-то время медитации и другим практикам. На каждом этапе программы появляются новые элементы, поэтому ваши навыки будут ежедневно укрепляться.

При выполнении медитаций важно не торопиться и по возможности следовать инструкциям, даже если это кажется сложным, скучным или однообразным. Очень часто, если нам что-то не нравится в жизни, мы склонны браться за новое, но у этой программы другой подход, который позволяет использовать свое беспокойное и неуправляемое сознание, чтобы глубже заглянуть внутрь себя, не делая поспешных выводов о том, что медитация не работает.

Не забывайте, что суть практики вовсе не в том, чтобы достичь цели. Вы даже не должны стараться расслабиться, как бы странно это ни звучало. Расслабление, гармония и удовлетворенность – это побочные продукты работы над собой, а не самоцель.

Итак, как же вам найти время на ежедневную практику?

Во-первых, вам следует воспринимать его как время на то, чтобы *быть* собой, и время *для* себя. Поначалу, возможно, вам будет сложно находить время на медитацию. Секрет вот в чем: надо признаться самому себе, что в некотором смысле у вас и *нет* свободного времени на это. Вы не найдете на это время, вам нужно его *специально выделить*. Имей вы лишние полчаса каждый день, то уже заняли бы их чем-то другим. Выполнение этой программы на протяжении следующих восьми недель может потребовать некоторых изменений в вашем расписании дня. Это может быть действительно непросто, даже всего на два месяца, но это *нужно* будет сделать, иначе практику вытеснят другие дела, кажушиеся более важными. Возможно, вам придется вставать немного раньше и в таком случае раньше ложиться спать, чтобы медитация была не в ущерб сну. Если вам все еще кажется, что медитация отнимет слишком много времени, все равно попробуйте ее в качестве эксперимента и посмотрите, сработает ли для вас то, что обнаружили другие: она освобождает больше времени, чем занимает. Если да, то вы неожиданно получите в награду *больше* свободного времени.

Во-вторых, мы всегда напоминаем участникам наших курсов, что,

определившись со временем и местом, нужно позаботиться об условиях для медитации. Вам должно быть тепло и комфортно. Кроме того, нужно сказать кому-то из коллег или близких, чем вы собираетесь заниматься, чтобы *они* могли встречать посетителей или отвечать на телефонные звонки. Если телефон *все же зазвонит* и некому будет на него ответить, пусть он продолжает звонить или пусть включится автоответчик. Однако подобные помехи иногда возникают изнутри – это могут быть мысли о делах, вынуждающие бросить то, чем вы заняты в данный момент. В этом случае попробуйте дать своим идеям и планам полную свободу, чтобы они возникали и исчезали в вашем сознании, но не пытайтесь немедленно на них реагировать.

Наконец важно помнить, что практика медитации не всегда может доставлять удовольствие (правда, многие действительно получают от этого удовольствие, хотя и не очевидным образом).

Выполняйте медитации каждый день, пока это не войдет в привычку, и очень скоро вы обнаружите, что они никогда не превращаются в рутину. То, что вы будете вкладывать в это занятие, зависит только от вас, поэтому результат вашей практики станет уникальным. Невозможно предугадать, что мы увидим и почувствуем в определенный момент и какое чувство гармонии или свободы нам откроется.

Что вам потребуется

Главным образом вам нужно найти комнату или место, где никто и ничто не будет вас отвлекать. Вам также необходим будет коврик, на котором вы будете лежать, или стул/подушка, чтобы сидеть, теплый плед, ручка или карандаш, чтобы время от времени записывать свои наблюдения.

Предостережение

Прежде чем приступать, запомните, что по ходу выполнения программы вам не раз будет казаться, что у вас ничего не выходит. Ваше сознание не захочет успокаиваться, мысли станут одолевать вас одна за другой. Что бы вы ни делали, мозг будет бурлить, как кипящий котел. Это будет напоминать схватку со змеей. Возможно, в какой-то момент, отчаявшись успокоить свои мысли, вы схватитесь за голову или же не сможете справиться с сонливостью, несмотря на намерение бодрствовать.

Вероятно, вам будет казаться, что *у вас ничего не получается*.

Все эти моменты вовсе не говорят о неудаче, и они крайне важны. Так происходит с любым занятием, которому мы учимся, будь то рисование или танцы. Когда результаты оказываются не такими, как мы себе представляли, у нас опускаются руки.

Однако именно в эти моменты важно продолжать начатое и делать это



по-доброму, потому что вы дали себе такое обещание. Ситуации, в которых вам будет казаться, что вы ничего не добились, многому вас научат. Умение заметить, что вы в очередной раз отвлеклись, что вас что-то беспокоит или вам хочется спать, очень ценно.

Так вы начнете понимать важную истину: наше сознание живет своей жизнью, а тело имеет потребности, которые многие из нас слишком долго игнорируют.

Вы постепенно придете к осознанию, что ваши мысли – это не вы и не стоит относиться к ним слишком серьезно. Вы можете просто наблюдать за тем, как эти состояния ума возникают, существуют какое-то время и вновь растворяются. Осознание того, что мысли не являются реальностью, дает ни с чем не сравнимое ощущение свободы. Наши мысли – это лишь происходящие в сознании события. Они – это не вы.

В тот самый момент, когда вы это поймете, образ мыслей и чувства, которые захватили ваше сознание, возможно, отступят, позволяя сознанию расслабиться. Ваше тело наполнит чувство глубокого удовлетворения.

Однако очень скоро в ваше сознание снова ворвутся мысли, и вы поймаете себя на том, что вновь думаете, сравниваете, оцениваете. Возможно, вы будете разочарованы. Вы скажете себе: «Я думал, что у меня наконец-то получилось, но нет...» Вы снова почувствуете, что ваше сознание подобно морю. Оно никогда не бывает спокойным. На море все время есть волны, которые не прекращают свое движение. Затем ваше сознание может снова успокоиться... по крайней мере ненадолго. Постепенно эти периоды спокойствия будут становиться длиннее и вы научитесь быстрее отслеживать рассеянное внимание. Даже разочарование можно считать еще одним состоянием ума. Сейчас оно есть, потом уйдет...

*...до тех пор пока человек окончательно на что-то не решится, всегда остаются сомнения, возможность отступить, бездействие. По поводу любого проявления инициативы существует одна простая истина, незнание которой убивает бесчисленные замыслы и великие идеи: в тот миг, когда человек решительно связывает себя обязательствами, Провидение тоже начинает действовать. В помощь этому человеку случается множество самых разных событий, которые иначе никогда бы не произошли. Принятое решение влечет за собой целый поток: полезных совпадений, встреч и предложений о материальной поддержке, в которые никто и никогда бы не поверил заранее. Я испытал глубокое уважение к строкам Гете:*

*«О чем бы вы ни мечтали, приступайте!  
В дерзости есть гений, и сила, и волшебство».*

*Уильям Х. Мюррей<sup>[4]</sup>, Шотландская экспедиция в  
Гималаи, 1951 г.*

При чтении следующих восьми глав иногда вам, возможно, будет казаться, что их суть ускользает от вас и вы чего-то не понимаете. Это потому, что многие концепции и та мудрость, которую дает медитация, сложно выразить на каком-либо языке. Вам просто нужно начать практику и почувствовать все самому. Время от времени у вас будут моменты озарения, которые сделают вас спокойнее и мудрее. Вы поймете то, в чем практикующие медитацию люди убеждались на протяжении тысяч лет: тревогу, стресс и беспокойство можно удерживать в большом пространстве, где они появляются и исчезают, давая вам возможность находиться в состоянии осознанного внимания, – это ощущение собственной целостности, которое не зависит от ваших предрассудков.

По окончании восьминедельной программы многие люди отмечают, что чувство глубокого спокойствия, счастья, удовлетворения и свободы теперь всегда им доступно, оно находится на расстоянии одного вдоха.

Мы желаем вам всего самого хорошего на этом пути.

## Глава 5

### Первая неделя. Жизнь на автопилоте: жизнь ли это?

Однажды вечером Алекс поднимался по лестнице к себе в спальню. Надевая пижаму, он вспоминал все, что произошло на работе за день. Его мысли перескакивали с одного предмета на другой. Сначала он думал о работе, которую ему нужно сделать завтра в другом городе, потом размышлял над тем, как лучше туда добраться на машине, чтобы объехать дорожные работы. Машина! Он вспомнил, что пора обновить на нее страховку, и решил заплатить кредитной картой завтра. Карта! Не забыл ли он оплатить счет по кредитке? Вроде, нет. Он вспомнил распечатанный счет, в котором была бронь отеля для большого события в следующем июле. Так его мысли перескочили на предстоящую свадьбу дочери.

«Алекс, – донесся голос его жены. – Ты уже готов? Мы все тебя ждем, уже пора идти».

Тут Алекс осознал, что пошел наверх переодеться не для сна, а для вечеринки. При этом он не страдал слабоумием и с памятью у него все было в порядке. Просто он действовал на автопилоте и его сознанием завладели текущие переживания. Мы все знакомы с этой проблемой. Наверняка вам доводилось хотя бы однажды, отправившись в гости к друзьям, обнаружить, что вы идете привычной дорогой на работу? Или начать чистить картошку для пюре и потом вспомнить, что собирались готовить рис? Привычки – это удивительно тонкий, но вместе с тем невероятно мощный механизм. Они могут без предупреждения заполучить контроль над вашей жизнью и увести вас в совершенно противоположном направлении от того, куда вы собирались. Это как если бы ваше тело было бы в одном месте, а разум – в другом.

Психолог Дэниел Саймонс провел множество исследований, которые наглядно демонстрируют, как много, казалось бы, очевидных вещей мы упускаем, когда наше внимание сосредоточено на чем-то другом. В рамках одного исследования он провел эксперимент, в котором актер останавливал на улицах обычных людей, чтобы спросить дорогу<sup>[39]</sup>. Пока ему объясняли, как пройти, двое людей, несущих дверь, бесцеремонно вклинивались между ними. В тот момент, когда дверь загоразживала первого

актера, его подменял другой. Выглядели они совершенно по-разному – куртки разного фасона и цвета, на втором актере не было свитера, и стрижка у него была совсем другая. Даже голос у него разительно отличался от голоса напарника. Несмотря на это, только половина опрошенных заметили подмену. Это подтверждает, насколько мы можем быть поглощены собственной занятостью и насколько серьезными могут быть последствия. Кажется, что мы полностью лишились сознания и положились на автопилот.

Хотя автопилот может доставлять нам определенные неудобства, это вовсе не ошибка природы. Да, он иногда нас подводит, но тем не менее остается одним из самых важных эволюционных преимуществ человечества. Он позволяет нам на время преодолеть недостаток, свойственный всем представителям животного мира, а именно умение концентрироваться на чем-то одном или в лучшем случае на короткое время распределять внимание между несколькими вещами. В нашей оперативной памяти есть «узкое место», которое позволяет нам сосредоточиваться всего на нескольких простых вещах за раз. Это одна из причин, по которой в номерах телефонов обычно только семь цифр (плюс код города или страны). Если превысить этот лимит, цифры забываются. Одна мысль вытесняет другую.

Если в сознании обрабатывается слишком много информации, наша оперативная память перегружается и мы испытываем стресс. Появляется ощущение, будто жизнь утекает как песок сквозь пальцы. Мы начинаем чувствовать бессилие, наш рассудок периодически «зависает», мы становимся нерешительными, забывчивыми, уставшими, ощущаем себя в тупике и теряем связь с происходящим вокруг. Вспомните свой компьютер: чем больше открываешь в нем программ, тем медленнее он работает. Поначалу вы ничего не замечаете, но как только будет превышен невидимый лимит, компьютер начнет работать все медленнее, а потом и вовсе потребует перезагрузки.

В краткосрочной перспективе автопилот позволяет расширить нашу оперативную память за счет выработки привычек. Когда мы выполняем одну задачу несколько раз, наш мозг связывает воедино все процессы, необходимые для ее идеального выполнения. Многие из тех действий, которые мы выполняем каждый день, невероятно сложны и требуют координации десятков мускулов и активизации тысяч нервных окончаний. Однако все эти действия можно связать воедино, превратив их в привычку, которая задействует лишь небольшую часть ресурсов мозга (и еще меньше внимания). Мозг может связывать такие привычки в одну цепочку, чтобы

выполнять длительные и сложные задачи практически без участия сознания. Например, если вы учились водить машину с ручной коробкой передач, поначалу вам, наверное, было сложно переключать передачи, но теперь вы делаете это не задумываясь. По мере развития навыков вождения вы научились одновременно выполнять множество непростых задач, которые сейчас вам кажутся естественными. Теперь вы без труда можете одновременно переключать скорости и поддерживать разговор. Все эти «цепные» привычки координирует наш автопилот.

### ***Осознанность и автопилот***

Доводилось ли вам включить компьютер, чтобы отправить письмо, а потом, поддавшись соблазну, ответить на новые письма, выключить компьютер и только тогда обнаружить, что вы так и не отправили то, что хотели?

Вы ведь совсем не это собирались сделать. Каковы будут последствия? Когда вы в следующий раз включите компьютер, вам придется-таки отправить то самое письмо, а также прочитать все новые письма, полученные в ответ на те, которые вы незапланированно отправили.

Вы, наверное, думаете, что сделали хорошее дело – немного расчистили завалы. Но на самом деле вы только создали еще больше ненужной переписки!

Осознанность вовсе не требует не отправлять письма, но она позволяет вам на секунду остановиться и спросить себя: «Это действительно то, что я собирался сделать?»

Если вы полностью сосредоточены на настоящем, то лучше контролируете собственный автопилот и подключаете привычки по мере необходимости. Например, когда ваш рабочий день подойдет к концу, вы сможете запустить соответствующий набор привычек – последний раз проверить почту, выключить компьютер и убедиться, что не забыли взять ключи, телефон и кошелек. Одновременно вы можете вести увлекательный разговор с коллегой и думать, что приготовить на ужин. В такой ситуации легко потерять осознанный контроль над собственным автопилотом: одна привычка провоцирует другую и так далее... и так далее. Например, вы можете по привычке пойти после работы домой и забыть, что договаривались встретиться с другом. В таких, казалось бы,

незначительных ситуациях привычки способны незаметно заполучить контроль над вашей жизнью.

Со временем это может перерасти в большую проблему, поскольку ваш автопилот начнет все больше контролировать вашу жизнь, в том числе многие ваши мысли. Привычки провоцируют одни мысли, которые провоцируют другие, а те в свою очередь вызывают следующие привычные мысли. Фрагменты негативных мыслей и чувств могут складываться в паттерны, способные усиливать эмоции. Из-за этого вас вдруг одолевают сильный стресс, тревога и печаль, а к тому моменту, как вы заметите эти непрошенные мысли и чувства, сдержать их уже будет очень сложно. Комментарий, невзначай произнесенный другом, может испортить вам настроение и заставить сомневаться в себе. Водитель, который вклинился перед вами, может вызвать приступ раздражительности и злобы. А вы останетесь наедине с усталостью, нервозностью и циничной отстраненностью от мира. Потом вам, вероятно, будет стыдно за то, что вы потеряли над собой контроль. Так начинается движение вниз по спирали...

Возможно, вы будете отчаянно пытаться остановить раскручивание этой негативной спирали, пытаясь подавить в себе отрицательные эмоции. Вы будете уговаривать себя: *«Глупо с моей стороны так себя чувствовать»*. Но такое отношение к мыслям, чувствам и эмоциям только усугубляет их. Очень скоро ваш автопилот окажется перегружен мыслями, воспоминаниями, тревогами и задачами – как тот самый компьютер, в котором открыто слишком много программ. В подобных ситуациях ваш рассудок тоже замедляется, у вас наступает моральное истощение, появляются тревожность, неуравновешенность и хроническое недовольство жизнью. Ваше сознание может «зависнуть» или вовсе отказать. В условиях такой перегрузки очень сложно повернуть процесс вспять, пытаясь придумать выход. Это все равно что открыть еще одну программу на компьютере и еще больше загрузить его процессор. Вместо этого нужно найти способ остановить этот цикл, как только вы осознали, что он запущен. Это первый шаг к тому, чтобы эффективнее справляться с жизненными ситуациями. В первую очередь нужно научиться замечать, когда автопилот начинает руководить всем остальным, чтобы вы могли осознанно решить, на чем именно хотите сосредоточиться. Для этого придется закрывать некоторые «программы», которые фоном работают в вашем сознании. На пути к осознанности необходимо освоить несколько базовых вещей. Во-первых, нужно научиться концентрировать внимание на чем-то одном.

Помните [«шоколадную медитацию»](#), описанную в главе 3? Вы можете

углубить этот опыт и выполнить подобное упражнение, которое учит осознанно относиться к еде. «Изюмная медитация» – более тонкая версия «шоколадной». Сосредоточившись на том, что вы едите, вы, скорее всего, увидите этот процесс совершенно по-новому.

Вам *необходимо* выполнить эту практику всего один раз, но ничто не мешает вам ее повторять так часто, как захочется. Это дегустация во всех смыслах этого слова. Выполнив ее, считайте, что вы начали освоение программы осознанной медитации.

### «Изюмная медитация»<sup>{40}</sup>

Найдите пять-десять минут, когда вы будете одни и вас не станут беспокоить ни телефонные звонки, ни семья, ни друзья. Отключите мобильный телефон, чтобы не думать о нем. Вам понадобится несколько изюминок (или других сухофруктов или орехов). Приготовьте лист бумаги и ручку, чтобы после медитации записать свои ощущения. Ваша задача будет состоять в том, чтобы есть изюм или орехи осознанно, как вы это [делали с кусочком шоколада](#).

Прочтите инструкции ниже, чтобы понять, что вам предстоит. Если нужно, перечитайте их еще раз. Настрой, с которым вы будете выполнять медитацию, гораздо важнее, чем следование всем инструкциям. На каждый из восьми этапов необходимо выделить от 20 до 30 секунд.

#### **1. Подержите изюминку.**

Возьмите одну изюминку (либо другой сухофрукт или орех), подержите ее на ладони или аккуратно зажмите между большим и указательным пальцами. Сосредоточьтесь на ней свое внимание, как будто вы раньше не видели ничего подобного. Чувствуете ли вы вес изюминки? Бросает ли она тень на вашу ладонь?

#### **2. Посмотрите на нее.**

Как следует присмотритесь к вашей изюминке. Представьте, что видите ее впервые. Посмотрите на нее как можно внимательнее. Пусть ваш взгляд исследует каждую ее часть. Рассмотрите более светлые участки, на которые падает свет, и темные впадины, складки и края.

#### **3. Потрогайте ее.**

Покрутите ее пальцами, исследуя фактуру. Какие ощущения

вызывает изюминка, когда вы ее держите?

#### **4. Понюхайте ее.**

Теперь подержите изюминку у носа. Что вы замечаете с каждым вдохом? Есть ли у нее аромат? Пусть он заполнит все ваше внимание. Если же у нее нет запаха или он очень слабый, тоже обратите на это внимание.

#### **5. Положите в рот.**

Теперь медленно положите изюминку в рот. Обратите внимание, что ваши рука и кисть точно знают все движения. Аккуратно положите ее в рот, замечая движения языка при этом. Не разжевывайте изюминку – просто проанализируйте ощущения, которые она вызывает, находясь на языке. Исследуйте ее языком примерно в течение полуминуты или дольше, если вам захочется.

#### **6. Начните пережевывать.**

Когда будете готовы, осознанно откусите кусочек от изюминки и постарайтесь почувствовать, какие изменения произошли в ней и в ваших ощущениях. Отметьте для себя ее вкус. Еще раз почувствуйте фактуру, когда будете откусывать. Продолжайте медленно пережевывать, но пока не глотайте. Проанализируйте, что происходит у вас во рту.

#### **7. Проглотите.**

Уловите первое желание проглотить изюминку и полностью осознайте его, прежде чем ее проглотить. Обратите внимание на движения языка, предшествующие глотанию и сопровождающие этот процесс. Попробуйте почувствовать, как она перемещается по пищеводу. Если вы не проглотили ее за один раз, осознанно проследите второе или даже третье глотательные движения, пока изюминка не исчезнет окончательно. Обратите внимание на движения языка после того, как вы ее проглотили.

#### **8. Результаты.**

В течение следующих нескольких секунд наблюдайте за результатами этого упражнения. Осталось ли у вас во рту послевкусие? Как ощущается тот факт, что изюминки во рту больше нет? Хочется ли вам сразу съесть еще одну?

Теперь запишите все, что вы заметили во время этой практики. Вот как отзывались о ней некоторые из участников наших занятий:

«Запах у изюминки был невероятный; я раньше никогда его



не замечала».

«Я чувствовал себя довольно глупо, как будто на уроке в художественной школе или типа того».

«Мне показалось, что изюминки выглядят уродливо... Они маленькие и морщинистые, но вкус был совсем не такой, каким я его представлял. На самом деле он был очень приятный».

«У одной этой изюминки было больше вкуса, чем у горсти, которую я обычно закидываю в рот, не думая».

## Маленькие ягоды с большим смыслом

Как часто в прошлом вам доводилось концентрироваться на чем-то подобным образом? Удавалось ли вам заметить, насколько процесс дегустации изюминки изменился просто потому, что вы на нем сосредоточились? Многие люди говорят, что впервые получили от еды «море удовольствия за свои деньги». А что же обычно происходит с этим вкусом? Он просто исчезает и оказывается незамеченным. Изюминки кажутся нам такими незначительными. Мы едим их горстями, параллельно занимаясь чем-то «более важным». И если бы мы упускали только вкус, это было бы не так страшно. Осознав, насколько умение сосредоточиваться может изменить даже самые незначительные вещи в жизни, мы понимаем, чем может обернуться неумение это делать. Задумайтесь на секунду об удовольствии от всего, что мы видим, слышим, пробуем, нюхаем и трогаем. Сколько всего мы упускаем в жизни! У нас есть только один момент, в котором мы живем, – *настоящий*, но чаще всего мы живем в прошлом или будущем и крайне редко замечаем то, что происходит здесь и сейчас. «Изюмная медитация» прекрасно иллюстрирует основной принцип программы осознанности, а именно умение уделять внимание повседневным занятиям, чтобы видеть жизнь такой, какая она есть в каждый момент времени. Это не кажется чем-то сложным, но на самом деле требует длительной практики. После упражнения с изюминкой мы обычно просим участников нашего курса выбрать еще одно действие, которое они выполняют каждый день не задумываясь, и попробовать в течение следующих нескольких дней применить к нему это «изюмное» состояние сознания. Возможно, вы тоже захотите выбрать для себя одно такое действие и получить этот простой, но очень глубокий опыт, который поможет по-другому посмотреть на самые заурядные моменты жизни (подробнее об этом мы поговорим ниже).

### *Повседневные занятия, которые мы обычно не замечаем*

Выберите одно из нижеперечисленных занятий (или какое-то другое) и каждый день в течение следующей недели выполняйте его предельно сосредоточенно. Необязательно делать его медленнее или получать от него удовольствие – просто делайте

то, что обычно, но попробуйте проявить осознанность.

- Чистить зубы.
- Ходить из комнаты в комнату дома или на работе.
- Пить чай, кофе, сок.
- Выносить мусор.
- Загружать стиральную машину или сушилку.

Запишите другие выбранные вами занятия.

Повторяйте этот эксперимент каждый день и наблюдайте за результатами. Идея не в том, чтобы вы ощутили что-то особенное, а в том, чтобы хотя бы на несколько минут в день оказались полностью сосредоточены на том, что делаете. Постарайтесь выполнять одно из этих действий в своем темпе.

Например.

Когда вы чистите зубы, о чем вы думаете? Обратите внимание на все ощущения: как щетка прикасается к зубам, каков вкус зубной пасты, как во рту накапливается жидкость, как вы выплевываете ее и так далее.

Когда вы принимаете душ, обратите внимание, как вода соприкасается с телом, на ее температуру и напор. Проследите за движениями рук и тела, за тем, как вы поворачиваетесь и нагибаетесь. Если, принимая душ, вы собираетесь о чем-то подумать или что-то спланировать, делайте это намеренно, с полным осознанием того, что именно на этом вы решили сосредоточить свое внимание.

На следующей неделе вы можете выбрать для эксперимента другое занятие.

Выполнив «изюмную медитацию», Алекс осознал, что большая часть его жизни, полная и хороших, и плохих впечатлений, просто проходит мимо. Он упускает что-то хорошее, значит, его жизнь не так насыщена, как могла быть. «Если изюм оказывается настолько вкуснее, когда ешь его внимательно, – размышлял он, – то что говорить обо всем остальном, что я ем и пью?» Ему стало немного грустно: сколько возможностей почувствовать вкус и запах, увидеть, услышать и прикоснуться он упустил из-за того, что все время спешит, но потом он перестал грустить. У него был выбор: продолжать бездумно проживать свою жизнь или жить здесь и сейчас. Много лет спустя Алекс признался, что та изюминка изменила его жизнь и спасла брак.

У Ханны были другие ощущения от «изюмной медитации»: «Она помогла мне осознать, что все те мысли и чувства, которые проносились у меня в голове, мешали как следует сосредоточиться на вкусе. Мне хотелось перестать думать хотя бы на секунду. Эта внутренняя борьба была не самым приятным ощущением». У многих были такие же впечатления, как у Ханны. Увидев, насколько беспокоен ваш ум, даже если вы параллельно занимаетесь чем-то еще, вы можете испытать большое потрясение и вам немедленно захочется обуздать свои мысли.

Однако осознанность учит нас тому, что не нужно пытаться отключить сознание, потому что именно его кажущаяся беспокойность открывает нам путь к внимательности. Вместо того чтобы очистить сознание, попытайтесь принять то, что там происходит. Постепенно вы начнете замечать, что умение принять непрерывный поток мыслей и полностью осознать его дает вам гораздо больше возможностей выбора и пространства для маневра. Вместе с тем вы учитесь более эффективно реагировать на все происходящее в жизни и улаживать грядущие сложности до того, как они заполнят собой все ваше сознание и вашу жизнь.

Однако каждый из нас должен открыть это для себя сам.

Мы можем написать об этом в книге, и вы можете в это поверить, но это не то же самое, что прийти к этому выводу самостоятельно. Единственный способ это запомнить — когда вам действительно понадобится это умение и когда в очередной раз будет казаться, что жизнь утекает как песок сквозь пальцы, — открыть это самому. И делать это снова и снова.

Итак, как можно применить то, чему вы научились благодаря «изюмной медитации»? Вам нужно научиться полностью концентрировать свое внимание (подробнее об этом мы рассказали выше в разделе «Повседневные занятия, которые мы обычно не замечаем»). Но одной лишь решительности может быть недостаточно. Нужно сделать две вещи. Во-первых, научить свое сознание фокусироваться. Это требует практики, и совсем скоро мы объясним, в чем эта практика заключается. Во-вторых, вам нужно постепенно избавиться от привычек, которые управляют вашим ежедневным поведением. Об этом мы тоже расскажем подробнее.

## Осознанность тела и дыхания

В основе любой традиции медитации лежит ежедневная практика, которая помогает нашему рассредоточенному сознанию сосредоточиться. Самый распространенный способ этого добиться – сконцентрироваться на единственной вещи, которая всегда с нами: на ритме дыхания. Почему именно дыхание?

Во-первых, дыхание – это то, что вы, скорее всего, воспринимаете как нечто само собой разумеющееся, несмотря на то что без него мы не можем существовать. Можно выжить несколько недель без еды, несколько дней без воды, но без тех веществ, которыми обеспечивает нас дыхание, мы не проживем больше нескольких десятков секунд. Дыхание – это действительно жизнь.

Во-вторых, наше дыхание не нуждается в нас. Дыхание, если можно так сказать, работает само. Если бы нам нужно было постоянно помнить о том, чтобы дышать, мы бы давно об этом забыли. Поэтому концентрация на дыхании избавляет нас от ложной уверенности в том, что мы способны все контролировать.

Сосредоточившись на дыхании, мы вспоминаем, что в основе нашего существа лежит то, что почти не зависит от нашей личности и наших амбиций.

В-третьих, дыхание имеет естественный и мягкий ритм, на котором можно сосредоточиться во время медитации. Оно возвращает нас к «здесь и сейчас». Нельзя компенсировать вдох, упущенный пять минут назад, или запастись дыханием на следующие десять. Можно сделать только один вдох – сейчас.

В-четвертых, дыхание очень точно отражает наши чувства. Если вы научитесь определять, когда ваше дыхание становится прерывистым или замедленным, поверхностным или глубоким, резким или плавным, то начнете чувствовать внутренние «погодные условия» и выбирать, как именно вы можете помочь себе.

Наконец, дыхание – своеобразный якорь для нашего внимания и позволяет замечать, что наши мысли где-то далеко, что мы скучаем, беспокоимся, боимся или грустим. Даже самая короткая медитация, основанная на дыхании, поможет понять, как вы себя чувствуете, настроиться на ритм дыхания и удержаться от желания немедленно все исправить. Дыхание дает вам альтернативу – на некоторое время позволяет

жизни идти своим чередом, чтобы была возможность увидеть, какой мудрости можно достичь, если перестать стремиться все делать «как надо».

Мы рекомендуем практиковать медитацию [«Осознанность тела и дыхания»](#), описанную ранее, шесть дней в течение следующей недели. Она занимает всего восемь минут, и мы советуем выполнять ее дважды в день. Ее можно делать сидя или лежа в зависимости от того, какая поза вам лучше помогает сосредоточиться. Многие предпочитают делать ее утром и вечером, но вы можете выбрать любое удобное для вас время. Поначалу вам может быть трудно найти время, но, как мы уже отмечали, в конечном счете медитация освобождает больше времени, чем отнимает.

Прежде всего нужно пообещать себе выполнять эти медитации. Вам потребуется терпение, но не забывайте, что многочисленные научные исследования подтвердили эффективность медитаций. Наилучший результат они дадут, если уделять им необходимое время каждый день. Возможно, результаты будут видны не сразу. Чтобы закрепить их, нужно постараться пройти восьминедельный курс полностью. Однако стоит сказать, что некоторые люди начинают чувствовать себя более расслабленными и счастливыми практически с первого дня.

В какие-то моменты вам, скорее всего, придется пропустить одну из практик. Когда наваливается много дел, такое бывает. Но ни в коем случае не критикуйте себя за это. Вы можете даже пропустить целый день, но и это не повод для критики – лучше попробуйте наверстать пропущенные медитации в оставшееся время. Если у вас получилось выполнить медитации только в три или четыре дня из семи, попробуйте снова начать с первой недели. Но если вам решительно не хочется этого делать, то переходите к следующей главе.

В этом случае, возможно, стоит сначала прочитать текст медитации. Он очень подробный и хорошо иллюстрирует, на что следует обратить внимание. Однако гораздо важнее почувствовать дух медитации, а на деталях можно не заикливаться.

### ***Медитация «Осознанность тела и дыхания»***

Чтение текста медитации вам очень поможет. Попробуйте не заикливаться на деталях; как мы уже сказали, гораздо важнее общий настрой.

### **Подготовка**

1. Найдите удобную позу: медитацию можно выполнять, лежа на коврик или сидя на стуле, подушке или специальной скамеечке для медитаций. Если вы собираетесь сидеть на стуле, лучше выбрать стул с твердой спинкой, чтобы можно было от нее отодвинуться и позвоночник ни на что не опирался. Если вы предпочитаете сидеть по-турецки на подушке или на полу, сядьте так, чтобы ваши колени касались пола, хотя поначалу это может не получаться. Поэкспериментируйте с высотой подушек или скамейки, чтобы вам было максимально комфортно и опора была достаточно твердой. Если вам сложно сидеть или лежать на спине, найдите такую позу, в которой вам будет удобно и которая наилучшим образом позволит сконцентрироваться на текущем моменте.

2. Если вы сидите на полу, ваша осанка должна быть прямой и внушать вам чувство собственного достоинства, но без напряжения или зажатости. Пусть вам будет удобно. Если же вы медитируете на стуле, поставьте ступни на пол и не кладите ногу на ногу. Если хотите, можете закрыть глаза или опустить взгляд и смотреть перед собой, не фокусируясь на конкретной точке. Если вы лежите на полу, не скрещивайте ноги, ступни разверните в противоположные стороны, руки сложите параллельно телу, ладонями вверх, если вам так удобно.

### **Концентрация на теле**

3. Сосредоточьтесь на физических ощущениях. Для этого обратите внимание на те участки тела, которые соприкасаются с полом или другой поверхностью, на которой вы сидите или лежите. Посвятите следующие несколько секунд исследованию этих ощущений.

4. Теперь направьте внимание на ступни, начиная с пальцев ног, затем расширьте сферу внимания, чтобы она включала стопы, пятки и верхнюю часть ступни, пока вы не осознаете все физические ощущения в обеих ступнях. На несколько секунд сосредоточьтесь на ощущениях в ступнях, отмечая, как они появляются и исчезают. Если в этой части тела вы ничего не заметили, тоже отметьте это про себя. Это абсолютно нормально – мы не стремимся создать ощущения из ничего, просто фиксируем те, которые уже есть.

5. Теперь переключите внимание на голени, колени и бедра,

затем на живот, спину, грудь (от таза и бедер к плечам), потом на левую и правую руки и наконец на шею и голову

6. В течение следующей пары минут сконцентрируйтесь на всем своем теле. Позвольте ему и любым возникающим ощущениям быть такими, какие они есть. Зачастую у нас есть четкое представление о том, как все должно быть, но во время медитации попробуйте отказаться от любых ожиданий. Даже один-единственный момент, когда вы сможете увидеть и принять вещи такими, какие они есть, не стремясь что-либо изменить, может оказаться чрезвычайно важным.

### **Концентрация на дыхании**

7. Теперь сосредоточьтесь на дыхании и ощущениях в животе, возникающих при вдохе и выдохе. Отметьте для себя меняющийся ритм физических ощущений в этой части тела по мере того, как вы вдыхаете и выдыхаете. Чтобы лучше почувствовать, как поднимается и опускается живот, на несколько секунд положите на него руку.

8. Возможно, вы заметите, как живот растягивается и приподнимается на вдохе, и противоположные ощущения у вас будут, когда он опустится на выдохе.

9. Постарайтесь сконцентрировать все внимание на дыхании, чтобы заметить меняющиеся физические ощущения на протяжении каждого вдоха и выдоха. Возможно, вам удастся заметить небольшие задержки между вдохом и следующим за ним выдохом и между выдохом и следующим за ним вдохом.

10. Не старайтесь контролировать дыхание – просто дышите так, как обычно.

### **Что делать, если внимание рассеивается**

Рано или поздно (чаще всего рано) ваше сознание перестанет следить за дыханием. У вас в голове возникнут мысли, картинки, планы или мечты. Но это ни в коем случае не ошибка, просто наше сознание так устроено. Когда вы заметите, что отвлеклись от дыхания, можете поздравить себя. Вы уже достигли некоторой степени осознанности, заметив это, и снова смогли сконцентрироваться на ощущениях данного момента. Просто отметьте для себя, на что именно вы отвлеклись, а затем аккуратно перенаправьте внимание на ощущения в животе,



связанные с дыханием.

Скорее всего, вы будете отвлекаться не раз и не два, поэтому запомните, что цель состоит просто в том, чтобы понять, о чем вы задумались, а потом вновь вернуться к дыханию. Это бывает очень непросто, и непослушное сознание может вызвать у вас раздражение, которое, в свою очередь, создает в сознании дополнительный шум. Поэтому независимо от того, сколько раз вы будете отвлекаться, каждый раз (без ограничения), направляя внимание туда, где оно должно быть, воспитывайте сострадание к собственному сознанию.

Попробуйте увидеть в своем постоянно блуждающем сознании возможность развить в себе терпимость.

Возможно, со временем вы поймете, что это добросердечное отношение к беспокойному сознанию приносит элемент сострадания в другие аспекты вашей жизни и что во время практики медитации непослушное сознание становится вашим большим союзником, а вовсе не врагом, как вы думали.

Продолжайте практику в течение примерно восьми минут или дольше, если захочется, периодически напоминая себе, что в каждый момент вы просто стремитесь осознать собственные ощущения. Дыхание и телесные ощущения можно использовать в качестве якоря и с их помощью возвращаться к настоящему моменту каждый раз, когда вы будете замечать, что ваши мысли где-то далеко.

В течение первой недели мы рекомендуем выполнять эту медитацию каждый день как минимум дважды.

Ханна, например, выполняла медитации каждый день по два раза. Помня свою реакцию на «изюмную медитацию», она ничуть не удивилась, что во время практики ее сознание все время отвлекалось, и это было практически невыносимо. «В первый день я начала медитацию и буквально через несколько секунд поймала себя на мысли: *«У меня столько дел, я просто теряю время»*. Потом я начала убеждать себя: *«Ладно, я пообещала себе, что выделю на это время. Хорошо. Сядь. Дыши»*. Через несколько секунд я вспомнила об отчете, который обещала передать коллеге до завтрашнего дня. Меня охватила паника. *«Если я не смогу передать ему отчет, что он скажет?»* Потом я стала думать: *«От этой медитации мне только хуже!»*

Несмотря на то что она прочитала, Ханна все еще предполагала, что

цель осознанной медитации в том, чтобы очистить сознание от любых мыслей. И когда этого не произошло, ее охватило беспокойство, и не только о том, что творилось у нее в голове – она перебирала все задачи, которые еще не выполнила, – но и о том, что она никак не могла отделаться от мыслей об этом. Втайне она все еще надеялась, что правильные приемы помогут очистить сознание от мыслей и так избавиться от стресса.

Тем не менее Ханна продолжала выполнять медитации дважды в день. Иногда ей казалось, что у нее в голове происходит настоящая буря. Но были моменты, когда поток мыслей делался не таким сильным. На третий день практики произошло кое-что новое. Она увидела в своем сознании, в своих мыслях и чувствах определенную модель, напоминающую метеорологические карты, и решила просто наблюдать за «погодой» у себя внутри, даже если там бушевал шторм. Иногда ей помогало сравнение собственного сознания с озером, которое временами могло быть настолько гладким, что в нем отражался окружающий пейзаж, но иногда его зеркальную поверхность нарушал ветер.

Ханна не пыталась заполучить контроль над этой «погодой», но ей становилось интереснее наблюдать, как штормы сменяются периодами спокойствия. Она делала это с любопытством, но без самокритики и постепенно стала относиться к своим мыслям как к внутренним механизмам сознания – происходящим в нем разовым событиям.

Сравнивая свое сознание с озером, Ханна видела, насколько часто его спокойствие нарушали штормы. «Тогда вода в нем становилась мутной, – отмечала она. – Но, сохраняя спокойствие, я вижу, как погода меняется. Я вижу озеро во всей его красоте, и вода в нем постепенно становится чистой. Не то чтобы это решает все мои проблемы – периодически я все еще чувствую разочарование. Но мне помогает тот факт, что этот процесс повторяется раз от раза. Я вижу смысл в том, чтобы практиковать медитацию каждый день».

Ханна осознала важный факт: мы не можем контролировать мысли, которые проносятся у нас в сознании, или «погоду», которую они создают. Но в наших силах до некоторой степени контролировать собственную реакцию.

## Бабочки в голове

Когда вы будете практиковать медитацию, сравните свои ощущения с тем, что испытала Ханна. Скорее всего, вы тоже заметите, как легко отвлекаетесь. Наше сознание часто перескакивает с одной мысли на другую, и удерживать внимание бывает непросто. Но однажды осознав эту простую вещь, вы сделаете важный шаг на пути к воспитанию в себе осознанного внимания.

Попробуйте просто относиться к себе добрее. Невольно отвлекаясь во время практики медитации, вы можете сделать для себя очень важное открытие. Вы начнете видеть поток своих мыслей в действии. Как и любой другой, этот поток станет пузыриться и журчать. На короткий момент все те мысли, чувства и воспоминания, которые бесконечно проплывают в сознании, окажутся видны. Многие из них окажутся совершенно случайными. Можно сказать, что ваше сознание копается в подсобном помещении и предлагает вам – вашему осознанному сознанию – посмотреть на эти мысли: вдруг они будут вам полезны или интересны. Так дети показывают взрослым свои игрушки в надежде получить одобрение. Именно этим и занимается ваше сознание – предлагает вам разные возможности. Вы можете выбирать, принимать вам эти мысли или нет. Но очень часто мы об этом забываем и принимаем собственные мысли за реальность, слишком тесно ассоциируя себя со своим сознанием.

Состояние осознанности может продлиться всего несколько секунд, а потом вас снова захлестнет поток мыслей и вы станете неотличимы от него. Когда это происходит, помните о своей главной задаче – просто относиться к своим мыслям как к мыслям и вновь пытаться сосредоточиться на дыхании, отмечая про себя любое сопротивление или желание уцепиться за них. Возможно, вам будет проще, если вы признаете эти мысли, называя и дифференцируя их: «Просто мысли», «А теперь я строю планы», «Это волнения». А затем снова сосредоточьтесь на дыхании. Помните, что вы не потерпели неудачу – наоборот, сделали первый шаг на пути к осознанной жизни.

## **Упражнение по избавлению от привычек**

В течение следующей недели мы также советуем вам испытать один из приемов избавления от привычек. Он поможет вам для начала ослабить привычки и добавить в жизнь элемент спонтанности.

## Насиженное место

Возможно, вы замечали за собой, что все время садитесь на один и тот же стул – дома, в кафе или на работе (например, на совещаниях). На этой неделе намеренно постарайтесь выбрать другой стул или передвиньте тот, на котором привыкли сидеть. Удивительно, насколько часто мы становимся заложниками привычек и насколько нам от этого хорошо и спокойно. Ничего плохого в этом нет, но такие привычки заставляют нас принимать многие вещи как данность и делают наш автопилот практически всесильным. Вы можете перестать замечать зрительные образы, звуки и запахи вокруг, и даже ощущение того, что вы опираетесь на стул, может стать слишком привычным. Отметьте для себя, что изменилось после того, как вы посидели на другом стуле.

### *Практика первой недели*

- [«Изюмная медитация»](#).
- [Повседневные занятия, которые мы обычно не замечаем](#) (например, чистка зубов).
- [Медитация «осознанность тела и дыхания»](#) два раза в день.
- [Упражнение по избавлению от привычек](#).

## Глава 6

### Вторая неделя. Чтобы разум помнил о теле

«Я часто называл свою работу безмолвным убийцей, – вспоминает Джейсон. – Профессия инструктора по вождению, пожалуй, одна из самых стрессовых в мире. Учеников можно разделить на две категории: одни мнят себя пилотами «Формулы-1», а другие напоминают пугливых кроликов, которые цепенеют при виде машин и боятся причинить неудобства другим водителям. И те и другие с трудом контролируют машину и часто делают глупости на дороге. Обычно я по шесть-восемь часов в день проводил в страхе, что ученик потеряет контроль, разобьет мою машину или убьет нас обоих.

Через семь лет такой работы у меня диагностировали шумы в сердце. В этом не было ничего удивительного, потому что я весь день держал в себе страх и злость. Я стал гиперактивным и на каждом уроке обливался потом. Ночью мне удавалось спать только урывками, и на следующий день я чувствовал себя выжатым как лимон. Такая жизнь становилась невыносимой».

Увидев Джейсона во время одного из занятий с учениками, вы бы сразу заметили на его лице страдание и поняли, что его жизнь превратилась в кошмар, – напряженное тело, резкие движения и нахмуренные брови. Он был воплощением мучений. Джейсон оказался в замкнутом круге, который постепенно разъедал его жизнь.

Он не осознавал этого, но им в одинаковой степени руководили страхи и напряжение в теле и чувства и мысли в сознании. Как мы убедились ранее, мысли, чувства и эмоции могут в равной степени быть продуктом тела и продуктом разума.

Наше тело чрезвычайно чувствительно даже к самым незаметным проявлениям эмоций, которые постоянно проскакивают у нас в сознании. Оно часто выявляет мысли еще до того, как мы их осознали, и реагирует так, будто они реальны и материальны, независимо от того, правильно они отражают окружающий мир или нет. Однако тело не просто в одностороннем порядке реагирует на то, что происходит в сознании, – оно также направляет эмоциональную информацию обратно в мозг, который может усиливать страхи, волнения и усугублять общее состояние нервозности и подавленности. Этот цикл обратной связи отличается

невероятной мощностью и сложностью, которую мы только начинаем понимать.

Было проведено множество экспериментов, которые подтверждают, насколько сильно тело может воздействовать на мысли, а жесты и осанка – влиять даже на самые, казалось бы, логичные суждения. В 1980 году психологи Гэри Велс и Ричард Петти провели принципиально новый (и часто повторяемый) эксперимент, чтобы продемонстрировать, как тело воздействует на разум. Участников эксперимента попросили прослушать записи музыки и разговора и протестировать стереонаушники, оценив качество звука. Их также попросили во время прослушивания двигать головой, симулируя движение во время бега. При этом одни должны были двигать головой из стороны в сторону, как будто они отрицали что-то, а других – вверх и вниз, словно они кивали. Третьих попросили не совершать никаких движений головой. Возможно, вы догадались, какая группа оценила наушники наиболее высоко: те, кому пришлось кивать, оценили их выше, чем те, кто отрицательно мотал головой.

Вдобавок к этому весьма многообещающему и интригующему выводу психологи решили провести еще один эксперимент с теми же испытуемыми. Уже на выходе из здания участникам предложили поучаствовать в коротком опросе про студенческую жизнь. Никто из них не знал, что это продолжение предыдущего эксперимента. Несмотря на это, на мнение опрашиваемых повлияло не только то, что они услышали в наушниках, но и то, какими движениями головы сопровождалось прослушивание. До этого в наушниках они прослушали обсуждение, стоит ли повышать плату за обучение с 587 до 750 долларов. Участники, которые сидели неподвижно, сочли, что плата за обучение должна составлять в среднем 582 доллара, что близко к ее реальному значению. Те, кто мотал головой, предлагали гораздо более низкую плату – 467 долларов. А те, кто кивал? Они посчитали, что плату нужно увеличить до 646 долларов<sup>[41]</sup>. При этом никто из участников не осознал, что движения головы как-то могли повлиять на их суждения.

Очевидно – и в гораздо большей степени, чем многие из нас готовы признать, – что на суждения и оценки способно существенно влиять наше физическое состояние на тот момент, когда мы их делаем. Некоторым может стать не по себе от этих выводов, но, с другой стороны, они обнадеживают, ведь это значит, что, изменив отношение к собственному телу, можно многое улучшить в своей жизни. Единственная загвоздка в том, что большинство из нас едва ли находятся в контакте со своим телом. Можно сказать, что мы проживаем большую часть жизни вслепую.

Мы столько времени проводим «в своей голове», что практически забываем о том, что у нас есть еще и тело. Невероятно, сколько времени мы тратим на то, чтобы планировать, вспоминать, анализировать, судить, рассуждать и сравнивать. По большому счету в этих занятиях нет ничего плохого, но они довольно легко могут подорвать наше физическое и эмоциональное здоровье. Мы забываем о своем теле и о его влиянии на наши мысли, чувства и поведение и не замечаем, как сказал поэт Т. С. Элиот<sup>[5]</sup>, собственные «изношенные напряженные лица, пустяком отвлеченные от пустяков»<sup>[42]</sup>.

Эта привычка игнорировать собственное тело может усугубляться тем, что мы не слишком себе нравимся: мы не настолько стройные или привлекательные, как нам хотелось бы. Или же наше тело работает не так, как прежде. А некоторым внутренний голос постоянно шепчет, что однажды тело совсем откажет, наступит время, когда оно состарится и умрет, готовы мы к этому или нет.

Поэтому мы иногда долго игнорируем свое тело или плохо с ним обращаемся. Может, мы и не будем относиться к нему как к врагу, но вряд ли станем заботиться о нем как о друге. Из-за этого наше собственное тело может стать чужим, и в результате мы перестанем различать сигналы, которые оно нам посылает, нанося тем самым себе больший вред, чем можно представить. Если тело и разум едины, то относиться к телу как к чему-то обособленному – значит усугублять глубокое чувство разобщенности внутри собственной личности. Если выделить одну вещь, которой нужно научиться, чтобы привнести в безумный ритм нашей жизни спокойствие и легкость бытия, – это умение возвращаться к той части нашей личности, которую мы так долго игнорировали.

Чтобы развить в себе осознанность, нужно воссоединиться со своим телом.

К такому же выводу пришел Джейсон, инструктор по вождению: «Я знал, что мне просто необходимо было найти способ оставаться спокойным в течение рабочего дня и расслабляться по его окончании. Я попробовал несколько видов спорта, но меня ничего не зацепило. Однажды я сходил на йогу, и упражнения в сочетании с медитацией в конце оказались именно тем, что мне было нужно. Я понял, что совершенно потерял связь со своим телом, вернее, практически его не чувствовал.

Мне понадобилось несколько недель на то, чтобы почувствовать эффект по полной, но я начал вновь обретать контроль над своей жизнью. Я смог посмотреть на нее по-новому, и это оказалось невероятно полезно для



моей работы. Сейчас я могу предвидеть ошибки учеников за несколько секунд до того, как они их сделают. Еще я стал гораздо больше сопереживать им, и это помогает мне эффективно справляться с их страхами и беспокойствами.

На прошлой неделе, например, один из них сдавал задним ходом и въехал в столб. Год назад я бы пришел в ярость, но сейчас я несколько раз глубоко вдохнул и сказал себе: «Для того и нужна страховка».

## Как вернуть себе целостность

На первой неделе практики ([глава 5](#)) мы начали тренировать концентрацию внимания и технику осознанности. Может быть, вам удалось посмотреть на работу собственного сознания изнутри и вы заметили, как оно любит «поболтать». Возможно, постепенно вы стали осознавать, что даже если у вас не получается отгородиться от неприятных мыслей, вы *можете* остановить дальнейший процесс. Из порочного круга, который подпитывает сам себя, можно выбраться.

Следующий шаг состоит в том, чтобы еще лучше научиться следить за реактивностью<sup>[6]</sup> сознания, а для этого нужно уметь внимательно относиться к своему телу. Именно в теле можно почувствовать первые «шевеления» эмоционально заряженных мыслей. И вместо того чтобы действовать как усилитель, тело может стать чувствительным эмоциональным радаром или системой раннего предупреждения, которая докладывает о беспокойстве, стрессе и унынии практически до того, как они возникнут. Но чтобы научиться читать и понимать сигналы своего тела, нужно прежде всего научиться последовательно концентрироваться на тех его частях, откуда эти сигналы исходят. Итак, где они могут возникать? Очень скоро вы убедитесь, что появляться они могут в *любой части* тела. Это значит, что вам понадобится медитация, которая охватывает все участки тела, ничего не упуская, и с каждым из них пытается наладить контакт. Для этих целей мы воспользуемся медитацией «сканирование тела»<sup>[43]</sup>.

## Сканирование тела

Медитация «сканирование тела» необычайно проста. Она помогает объединить тело и разум в мощное единое целое. В процессе медитации вы перемещаете фокус внимания по своему телу, ненадолго задерживаясь на каждом его участке, пока не закончите полное «сканирование». Это упражнение развивает умение концентрироваться. Вы также откроете для себя особый «привкус» осознанности, который отличается мягким и пытливым вниманием.

К этой медитации важно хорошо подготовиться, поэтому, возможно, вам стоит перечитать [раздел о практических аспектах медитации](#). В течение первой недели вы, наверное, определились, в какое время вам удобнее всего медитировать. Лучше всего выделять по 15 минут дважды в день и полностью посвятить их «сканированию тела», и делать это шесть дней из семи, чтобы к концу недели проделать 12 таких медитаций. Помните, что это *ваше* время, которое позволяет вам восполнить душевные силы. Чтобы медитация проходила легче, выберите время и найдите максимально тихое место дома или в офисе, где вы как можно меньше будете чувствовать бешеный ритм жизни, и отключите телефон.

Иногда вам будет казаться, что найти время для медитации невозможно. Вы окажетесь слишком заняты или у вас совсем не будет сил. Это понятно, однако вы должны помнить, что медитация помогает восполнить силы, поэтому именно в те дни, когда вам будет казаться, что 15 минут на медитацию у вас просто нет, важнее всего по мере сил продолжать практику. Помните, что вы инвестируете в себя и эта инвестиция обязательно окупится. С течением времени вы заметите, что становитесь эффективнее и дома, и на работе. А все потому, что привычные мыслительные процессы и чувства поглощают много времени и крайне мало дают взамен, если вообще дают. Они приводят нас в замешательство и заставляют прокручивать в голове одно и то же – так собака иступленно кусает сухую кость, в которой не осталось никаких полезных веществ. Победив эти привычки своей осознанностью, вы освободите время для других занятий.

***Медитация «сканирование тела»***

1. Найдите такое место, где вам будет тепло и где никто не будет вам мешать. Лягте на спину так, чтобы вам было удобно. Можно лечь на кровать или на пол, подстелив коврик. Укройтесь пледом, если вам так будет удобнее. Возможно, вам будет легче медитировать с закрытыми глазами; если нет – оставьте их открытыми. Вы можете открыть глаза в любой момент, если почувствуете, что засыпаете.

2. Обратите внимание на физические ощущения в теле, особенно в тех участках, где оно соприкасается с поверхностью, на которой вы лежите. Пусть ваше тело с каждым выдохом тяжелеет.

3. Осторожно напомните себе, что медитация – это возможность пробудить, а не усыпить внимание. Она позволяет полностью сосредоточиться на опыте в том виде, в каком он существует, а не в том, каким он вам видится. Не пытайтесь изменить то, что чувствуете, нет необходимости стараться расслабиться или успокоиться. Цель этой практики в том, чтобы направить внимание на все ощущения, по очереди концентрируясь на каждой части вашего тела. Иногда у вас не будет никаких ощущений, и тогда нужно просто признать это. Не стоит пытаться представить то, чего нет.

4. Теперь сосредоточьтесь на ощущениях в животе и движениях брюшной стенки во время вдоха и выдоха.

Понаблюдайте за тем, как живот поднимается и опускается по мере того, как вы вдыхаете и выдыхаете.

5. Установив связь с этими ощущениями, соберите ваше внимание в одну точку и переместите ее вниз по направлению к ступням – до кончиков пальцев. Осознайте каждый палец ноги, проявите интерес к каждому из них. Оцените качества этих ощущений. Возможно, вы заметите, как пальцы ног соприкасаются друг с другом, или почувствуете покалывание, тепло или онемение, а может быть, вы ничего не заметите. Что бы вы ни испытывали, это нормально, и не нужно никак это оценивать. Просто позвольте этим ощущениям быть такими, какие они есть.

6. На вдохе попытайтесь представить или почувствовать, как воздух наполняет легкие и перемещается вниз по ногам к кончикам пальцев. На выдохе представьте или почувствуйте, как

он возвращается обратно к ступням, ногам, туловищу и выходит через нос. Продолжайте это на протяжении следующих нескольких вдохов. Поначалу это может быть непросто, поэтому делайте как получается и не относитесь к этому слишком серьезно.

7. На следующем выдохе переместите внимание на пятки и ступни. Спокойно и с интересом понаблюдайте за ощущениями в ступнях, затем в подъеме ног и наконец в пятках. Возможно, вы заметите некоторое давление в том месте, где пятки соприкасаются с ковриком, кроватью или другой поверхностью. Попробуйте направить внимание к тем ощущениям, которые вам открываются, и помните о дыхании, которое сопровождает вас в исследовании ощущений.

8. Позвольте вашему вниманию переместиться в верхнюю часть стопы, к лодыжкам, и проникнуть к костям и связкам. Сделайте глубокий вдох и направьте его к обеим стопам. На выдохе окончательно завершите исследование стоп и переместите центр внимания к голени.

9. Продолжайте изучать свое тело, по очереди задерживаясь на каждом его участке. После голени направьте внимание к коленям и внутренней поверхности бедер, а затем к тазобедренной области: паху, половым органам, ягодицам и бедрам. Сконцентрируйтесь на пояснице, животе, верхней части спины и наконец на груди и плечах. Теперь направьте внимание на обе руки. Сначала можете изучить ощущения в кончиках пальцев, постепенно двигаясь вниз по направлению к ладони и тыльной стороне кисти. Затем сосредоточьте внимание на запястьях, предплечьях, локтях, плечах и подмышечных впадинах. Теперь попытайтесь отметить ощущения в шее и на лице (двигаясь от челюсти ко рту, губам, щекам, ушам, глазам и наконец ко лбу), а затем собрать воедино все ощущения в области головы.

10. Каждому участку тела стоит уделить от 20 до 30 секунд. Однако измерять отрезки времени или считать вдохи и выдохи необязательно – просто удерживайте внимание столько, сколько кажется естественным.

11. Если вы почувствуете в какой-либо части тела сильные ощущения, например напряжение, попробуйте направить туда дыхание, чтобы исследовать их еще глубже. На выдохе

сконцентрируйте внимание на этих ощущениях, а потом проследите, меняется ли что-то на выдохе.

12. Время от времени вы неизбежно будете отвлекаться от наблюдения за дыханием и телом – это абсолютно нормально. Заметив это, спокойно примите этот факт, отметьте про себя, о чем именно вы задумались, и осторожно направьте внимание к той части тела, на которой остановились.

13. «Отсканировав» таким образом каждую часть тела, в течение следующих нескольких минут осознайте его как единое целое и попытайтесь понять, как проявляется эта целостность. Удерживайте все меняющиеся ощущения в пространстве, наблюдая за вдохами и выдохами.

Эта медитация помогает расслабиться – иногда настолько, что некоторые люди засыпают. Если вы тоже уснули, не ругайте себя за это. Но если вы будете засыпать все время, возможно, стоит подложить под голову подушку, открыть глаза или выполнять медитацию сидя.

## **Ожидания и реальность**

Многие доходят до второй недели и рассчитывают, что смогут как по волшебству избавиться от всех мыслей (находясь в полной уверенности, что в этом и заключается конечная цель медитации). Им отчаянно хочется, чтобы медитация успокоила их бушующие мысли и сгладила острые края. Бенджамин, например, обнаружил, что никак не мог сосредоточиться. «Мое сознание просто отказывалось отключаться, – говорил он. – Я совсем не получил от медитации удовольствия». У Фран были похожие ощущения: «Я никак не могла заставить себя лежать спокойно. Стало чуть лучше, когда мы закончили с ногами, но полностью расслабиться я смогла только к самому концу. Я успела подумать обо всем: о работе, покупках, счетах, трениях с коллегой».

Все это абсолютно нормально. У многих из нас постоянно появляются новые мысли и наперебой требуют нашего внимания. Иногда кажется, что от медитации нет никакого толку – ведь будь толк, мы бы точно получали от нее удовольствие. Разве не в этом ее смысл?

Еще раз хотим повторить: то, что вы не получаете удовольствия от практики, не обязательно означает, что у нее нет долгосрочного положительного результата. Сознанию может потребоваться время, чтобы

настроить связь с телом, потому что в головном мозге должно образоваться и закрепиться множество новых связей. Не обязательно, чтобы этот процесс был сложным, но иногда выходит именно так. Почему? Вот одна из причин.

Тренировку внимания можно сравнить с занятиями в спортзале после долгого перерыва. Представьте, что вы тренируете мышцу, которая до этого не получала достаточно нагрузки. Тут вам помогут силовые упражнения, которые выполняются на тренажерах с тщательно подобранным весом и помогают мышцам вновь обрести силу. А для тренировки сознания используется медитация. Во время «сканирования тела», например, вы концентрируете свое внимание дольше, чем обычно, на том, что, как правило, игнорируете, – на своем теле. Поэтому если вас одолевает скука или вы чувствуете, что ваше сознание никак не хочет успокаиваться, вы можете порадоваться этим чувствам. Именно они помогают в «силовых тренировках», необходимых для повышения концентрации и внимательности. Если сосредоточивать внимание в течение продолжительного времени не кажется вам чем-то странным или сложным, возможно, вы недостаточно стараетесь. Если вас что-то отвлекло, спокойно признайтесь себе, что это произошло. Иногда помогает обозначить эти процессы как «мысли», «тревоги» или сказать себе: «Опять пришло беспокойство» или «А это скука». После этого осторожно направьте внимание на ту часть тела, от которой оно отвлеклось.

В некоторые дни вам будет сложно медитировать – вы станете злиться на себя и расстраиваться. Но не стоит себя за это критиковать. Откажитесь от терминов «успех» и «неудача», а также от попыток «очистить тело». Есть большой соблазн подумать, что *так не должно быть*, – как будто существует единственно верная версия того, как *должно быть*. Такие мысли могут вызвать напряжение в плечах, шее или в спине, которые только укрепят вас в мысли, что медитация не работает. На самом же деле «сканирование тела» помогло выявить кое-что важное. Возможно, вы впервые за многие годы увидели *в реальном времени*, как разум создает в теле напряжение. Вскоре вы заметите, как тело создает напряжение в сознании, запуская этот автономный цикл. Это станет большим открытием. Наблюдая за этим напряжением, вы поймете, что, обнаружив его, сможете от него избавиться. Вам нужно просто наблюдать за ним по-дружески и с интересом, а все остальное придет само.

Многие люди действительно неспособны почувствовать какие-либо ощущения в теле или некоторых его частях, по крайней мере сначала. Для них это может быть шоком, потому что они заметят это впервые. Эти люди

способны чувствовать боль, и с осязанием у них все в порядке, но нормальные, «рядовые» ощущения тела все время от них ускользают. Если вы тоже заметили это за собой, просто продолжайте выполнять медитацию, следуя инструкциям. Представьте себя на месте натуралиста, который терпеливо ждет появления робкого животного и продолжает снимать, несмотря на то что в данный момент ничего не происходит. Помните: не нужно ждать чего-то особенного. В конце концов вы, возможно, заметите, что в каком-то участке тела промелькнуло некое ощущение, даже если оно длилось всего секунду. Обнаружив такую активность в теле, вы сможете сосредоточиться на ней чуть дольше и глубже ее исследовать. Потом продолжайте сканирование тела. В течение недели вы, возможно, станете замечать, что в нем появляется все больше ощущений, и постепенно соединитесь с ним.

Одна из участниц нашего курса, Элса, обнаружила, что в некоторые дни ее сознание было особенно беспокойным. Со временем она поняла, что так проявляется ее привычка видеть во всем угрозу или проблему, требующую решения. Регулярные медитации «сканирование тела» научили ее, что борьба с неутоленным сознанием неизменно заканчивается ее поражением и все начинается сначала. В конце концов она осознала, что медитация – это не соревнование и не сложный навык, который нужно оттачивать, и дисциплина нужна только для того, чтобы регулярно выполнять практику. Она научилась сосуществовать со своим тревожным возбуждением и исследовать его, а не пытаться прогнать, как непрошеного гостя. Она смогла подойти к практике открыто и заинтересованно.

В первое время Элса иногда засыпала, медитируя, и ее это раздражало. Но постепенно она поняла, что если много работать и недостаточно спать, то усталость накапливается, а значит, это естественно. Проснувшись, она просто продолжала медитацию с того места, где закончила, а иногда дремала, получая удовольствие и не ругая себя за это. Избавившись от чувства вины, она с удовольствием приступала к медитации на следующий день.

Именно такое умение подружиться со своим телом и сознанием лежит в основе медитации.

Даже если вы склонны думать, что медитация вам не дается, эти чувства можно использовать как проводник к осознанности и принятию себя без осуждения. Выделите этому ощущению неудачи некое пространство и наблюдайте за тем, как знакомые суждения приходят и уходят в виде сгустка мыслей, чувств и телесных ощущений. Обратите внимание, как они заставляют вас действовать определенным образом.



Попытайтесь проследить, каким образом они возникают и исчезают в сознании и в теле.

### **«Сканирование тела» выявляет режим действия в нашем сознании**

Перечислить все ощущения, которые вы можете испытать во время этой медитации, а особенно возможные трудности, кажется непосильной задачей. Но это не всегда так. Многие испытают во время «сканирования тела» самое большое расслабление впервые за долгое время. Один участник сказал, что этот опыт можно сравнить с походом в спа-салон или процедурой флоатинга<sup>[7]</sup> – только дешевле. Другая участница будто заново познакомилась со старым другом, с которым не виделась несколько десятков лет. Она установила связь с самой глубинной частью своей личности, и ее слезы были слезами радости. Так зачем же говорить обо всех этих сложностях? Во-первых, мы не хотим, чтобы вы разочаровались, если «сканирование тела» не сможет моментально избавить вас от стресса. Но есть и вторая причина, по которой эта медитация – одна из самых важных практик, которые вам предложено будет выполнить.

Помните, мы писали о режиме действия нашего сознания, который, кажется, никогда нас не отпускает, а только затягивает в водоворот безумной активности? Если вам хочется освежить в памяти характеристики этого режима, вы найдете их в главах [2](#) и [3](#). К ним относятся стремление оценивать все и вся, сравнивать желаемое с действительным и постоянно пытаться изменить это функционирование на автопилоте большую часть времени, а также погружение в собственные мысли, которые мы воспринимаем слишком буквально и слишком близко к сердцу. В режиме действия мы чаще всего живем прошлым или будущим и избегаем того, что нам не нравится. В этом режиме мы склонны воспринимать мир опосредованно, через пелену понятий, которые идут в обход ваших чувств и препятствуют восприятию себя и окружающей действительности напрямую.

Узнаете ли вы эти характеристики?

Они наверняка будут частыми гостями во время практики «сканирования тела», а значит, могут выступить в роли учителя и помочь вам понять, когда режим действия вмешивается и пытается захватить контроль, чтобы сделать так, как умеет. Поэтому, если, «сканируя тело», вы чувствуете беспокойство, тревожное возбуждение, скуку или сонливость

или же избегаете определенной части тела, которая вам не нравится, у вас есть возможность признаться себе в этом и постепенно перестать отворачиваться и начать с этим работать. Если вы поймете, что действуете и думаете на автопилоте и ваши мысли унеслись в прошлое или будущее, осознайте это, отметьте, куда именно исчезли ваши мысли, и попробуйте вернуть их обратно... столько раз, сколько потребуется... Возвращение блуждающего внимания может оказаться тем самым упражнением, которое необходимо для изящного переключения из режима действия в режим осознания. Периодически вы станете ловить себя на том, что думаете о некоей части тела, вместо того чтобы «чувствовать ее изнутри», или погружаетесь в различные идеи и анализируете их, вместо того чтобы чувствовать.

Заметив это, улыбнитесь тому, как наше сознание мастерски умеет заставлять нас думать о том, что ему важно! Улыбка поможет вам осознать и ощутить напрямую, каково это – быть здесь и сейчас.

Теперь, если вы этого еще не сделали, прервитесь на несколько секунд и решите, когда вы начнете эту медитацию. Затем прочитайте [руководство](#). Приступая к медитации, просто следуйте этим инструкциям.

## **Упражнение по избавлению от привычек: прогулка**

Должно быть, вы и так знаете, что ходить пешком чрезвычайно полезно: вы одновременно тренируете тело, избавляетесь от стресса и улучшаете настроение. Приятная прогулка помогает посмотреть на все с другой точки зрения и успокоить расшатанные нервы. Если вы хотите почувствовать себя действительно живым, идите гулять в ветреную или дождливую погоду!

Мы предлагаем вам в течение следующей недели хотя бы раз отправиться на прогулку примерно на 15–30 минут, но можно и дольше, если вам захочется. При этом необязательно идти в какое-то особое место. Гулять по хорошо известному району, внимательно всматриваясь и вслушиваясь в то, что вас окружает, будет не менее интересно, чем отправиться в горы.

Вам не нужно никуда торопиться. Цель в том, чтобы гулять предельно осознанно, концентрируя внимание на том, как ваши стопы соприкасаются с землей и как двигаются мускулы и сухожилия ног. Возможно, вы даже заметите, что при ходьбе двигается все тело, а не только ноги. Обращайте внимание на виды, звуки и запахи. Даже находясь в городе, можно неожиданно услышать много птиц и животных. Обратите внимание на то, как они реагируют, увидев вас.

Постарайтесь задействовать все органы чувств: ощутите запах цветов, аромат свежескошенной травы, горьковатый запах опавших листьев или же запахи выхлопных газов и уличной еды; почувствуйте ветер на лице, капли дождя на голове или на руках; прислушайтесь к движению воздуха; понаблюдайте за тем, как неожиданно свет и тень сменяют друг друга. Любой момент в любое время года – настоящий праздник для наших чувств, независимо от того, где вы живете.

Остановитесь и посмотрите вверх. Если вы гуляете по городу, можно увидеть немало прекрасных архитектурных деталей чуть выше уровня глаз. Возможно, вы даже заметите на зданиях пучки травы или растущие на крышах деревца. Если вы находитесь в парке или за городом, то увидите природу во всем ее многообразии: от птичьих гнезд до ульев, спрятанных в кронах деревьев и кустарников. Если вам хочется чего-то большего, вы можете присоединиться к клубу, организующему прогулки по вашей местности. Как знать, может, это станет вашим увлечением на всю жизнь.

Счастье – это умение смотреть на те же вещи другими глазами.

Как мы знаем, жизнь происходит именно здесь и именно в этот момент. Завтра и вчера – это не более чем наши мысли. Поэтому из того, что мы имеем сейчас, нужно извлекать максимум. Мы не знаем, сколько нам осталось жить, и в этом нет ничего зловещего или страшного. Эта мысль помогает нам ценить то, что у нас есть. Насколько вы умеете ценить этот момент «здесь и сейчас»? Остановитесь на секунду и оглянитесь вокруг. Что вы думаете о своем настоящем?

Не нужно ждать будущего, чтобы улучшить настоящее, которое уже здесь, с вами.

В течение первой недели вы, возможно, уже почувствовали, насколько легко мы пропускаем красивые моменты и как мало внимания на них обращаем. Не жалейте времени на эти простые и повседневные занятия. Возможно, вы сможете уделять чуть больше внимания некоторым делам или спонтанным событиям?

Какие занятия, вещи или люди доставляют вам радость? Можете ли вы уделять им чуть больше внимания и ценить их чуть больше?

Можете ли вы на секунду остановиться, когда случается что-то приятное? Чтобы помочь себе в этом, постарайтесь заметить:

- свои телесные ощущения в эти моменты;
- свои мысли;
- свои чувства.

### ***Упражнение «пересчитать благодарность по пальцам»***

Научиться ценить приятные моменты в жизни вам поможет следующее упражнение. Суть его в том, чтобы каждый день вспоминать десять вещей, за которые вы благодарны, и пересчитывать их по пальцам. Важно вспомнить именно десять, даже если после трех или четырех ничего не приходит в голову! Именно в этом смысл упражнения – осознать самые незначительные события вашего дня, которые вы раньше не

замечали.

Сложно переоценить важность таких простых занятий, как, например, неторопливая прогулка (подробнее об этом мы поговорим ниже).

Опыт одной из участниц наших курсов, Джейни, оказался довольно необычным: «Как-то утром я гуляла вдоль реки в центре города. Утро было прекрасное, но внезапно мое настроение ухудшилось. Я подумала, что будет с моим бойфрендом и моей семьей, если я серьезно заболею. Эта мысль появилась ни с того ни с сего! Но я не стала с ней бороться, а спокойно сказала себе: «Этого не случилось, я просто волнуюсь».

Тут я увидела чайку на столбе, а потом поняла, что на каждом столбе вдоль реки сидело по чайке, все они смотрели в разные стороны. Мне стало очень смешно от этого зрелища. Этот эпизод меня взбодрил, и настроение мое вернулось в норму».

### *Практика второй недели*

- [Медитация «сканирование тела»](#) минимум дважды в день, шесть дней из семи.
- Выполняйте еще одно [ежедневное занятие осознанно](#) – на этой неделе выберите другое занятие.
- [Упражнение по избавлению от привычек](#) – сходите на прогулку как минимум на 15 минут хотя бы один раз на этой неделе.

## Глава 7

### Третья неделя. Помогите мышке выбраться из лабиринта

*У жителей этой планеты есть – или точнее была – одна общая беда, и состояла она в следующем: практически все они почти постоянно чувствовали себя глубоко несчастными. Предлагалось множество способов спасения от этой беды, но эти способы почему-то были так или иначе связаны с перемещением в пространстве маленьких зеленых бумажек – нелогично с той точки зрения, что ведь не маленькие же зеленые бумажки чувствовали себя несчастными.*

Дуглас Адамс [\[8\]\[45\]](#)

Путешественнику, попавшему на небольшой греческий остров, однажды довелось наблюдать, как мальчик пытался убедить своего осла сдвинуться с места. Мальчику нужно было везти овощи, и он уже аккуратно загрузил корзинки и навьючил осла, но тот был не в настроении куда-то идти. Мальчик разволновался, начал кричать на осла, встал прямо перед ним и с силой дергал его за веревку. Но осел уперся копытами в землю и не двигался.

Эта борьба могла продолжаться еще долго, если бы не появился дедушка мальчика. Услышав шум, он вышел из дома и увидел знакомую сцену – неравную борьбу между ослом и человеком. Он спокойно взял веревку у внука и с улыбкой сказал: «Когда он в таком настроении, попробуй взять веревку, но не натягивай ее, встань сбоку и посмотри на дорогу в том направлении, в каком тебе нужно идти. Потом подожди немного».

Мальчик сделал так, как посоветовал ему дед, и через несколько секунд осел пошел вперед. Мальчик захихикал от радости. Путешественник наблюдал за тем, как мальчик с ослом отправились в путь, держась рядом, и вскоре скрылись за поворотом.

Приходилось ли вам вести себя как тот мальчик, изо всех сил дергая за веревку какого-нибудь метафорического осла? Когда что-то не получается

так, как нам хочется, есть соблазн еще сильнее потянуть туда, куда нам нужно. Но всегда ли это самый верный способ? Может быть, стоит прислушаться к совету старика из этой истории, остановиться и подождать, пока все разрешится само, попутно обращая внимание на новые возможности?

Для большинства из нас такое отношение кощунственно, потому что оно подразумевает пассивность, однако очень часто подобное поведение оказывается самым верным. Когда мы слишком усердствуем с решением какой-либо проблемы, может стать только хуже. Это сужает наше поле зрения и мешает мыслить креативно. В результате мы ходим по кругу, который все сужается и изматывает нас. Между тем творческие способности активнее проявляются, когда мы настроены открыто и не слишком серьезно.

В 2001 году<sup>[46]</sup> психологи из Мэрилендского университета опубликовали результаты эксперимента, в котором группу студентов попросили пройти простую игру-лабиринт. Возможно, вы в детстве тоже играли в такие. Идея игры состоит в том, чтобы карандашом провести линию из центра лабиринта до выхода, не отрывая карандаша от бумаги. В рамках эксперимента двум группам студентов было предложено пройти игру, в которой нужно было помочь мультяшной мышке выбраться из лабиринта и попасть в нору. Однако в этой игре имелся подвох. В одном варианте игры у входа в нору лежал очень аппетитный кусочек сыра. Психологи называют это положительной, или ориентированной на результат, задачей. В другом варианте игры сыра не было, а было изображение совы, которая в любой момент могла схватить мышку. Это считается негативной, или ориентированной на избегание, задачей.

Оба лабиринта были несложными, и все студенты справились с ними примерно за пару минут. Однако последствия решения этих задач у двух групп были диаметрально противоположными. Это выяснилось во время следующего теста, который позволил оценить креативность и на первый взгляд никак не был связан с первым. Оказалось, что те, кто спасался от совы, показали результаты на 50 % хуже тех, кто помогал мышке найти сыр. Это объясняется тем, что стратегия избегания заблокировала некоторые альтернативы в сознании студентов и создала аверсивные<sup>[9]</sup> стимулы, в результате чего у них обострилось чувство страха и они стали более настороженными и осмотрительными. Такое состояние ума ослабило творческие способности студентов и сделало их менее гибкими. Прямо противоположные результаты были у тех, кто помогал мышке найти сыр.

Они оказались в большей степени открыты новым впечатлениям, более беспечны, менее серьезны и осторожны и с удовольствием экспериментировали. Иными словами, первый тест сделал их более открытыми и восприимчивыми. Этот и другие подобные эксперименты демонстрируют следующее: отношение, с которым мы что-то делаем, иногда так же важно, как то, что мы делаем.

Задумайтесь на секунду о значимости этого вывода. Если мы подходим к некоему процессу критически или негативно, если слишком долго думаем над чем-то или делаем что-то, сжав зубы, активируется система избегания. Она сужает наше поле зрения, и мы превращаемся в мышей, которые боятся совы: более тревожных, менее гибких и менее творческих. Однако если делать все то же самое, но с открытым и позитивным настроем, активируется система приближения, и в результате наша жизнь может стать богаче, теплее, гибче, появляется шанс по максимуму проявить свои творческие способности.

Надо отметить: ничто не активирует систему избегания (и не подавляет систему приближения) так, как ощущение того, что вы попали в ловушку. Это ощущение *загнанности* также сопровождается чувства крайнего истощения и беспомощности. Люди, которые слишком много сил отдают работе и делают это на протяжении долгого времени, попадают в ловушку собственного перфекционизма и ответственности – глубоко внутри они чувствуют, что «выхода нет». Возможно, в прошлом им приходилось доказывать что-то себе или другим, потому что от них этого требовали дома или в школе, но теперь вся их жизнь развивается по сценарию, который удерживает их во власти собственных привычек. Может быть, этот сценарий однажды помог им добиться того, чего они хотели в жизни, но сейчас он только высасывает из них все силы. Часто мы уступаем той части нашего «я», которая привыкла нападать сама на себя, и со временем нам ничего не остается, кроме как подчиниться давлению. В такой ситуации мы видим все меньше и меньше альтернатив независимо от реального положения вещей. В результате происходит долгосрочная «демобилизация» и все наши творческие порывы оказываются закатаны в асфальт.

В состоянии крайней усталости мы не хотим идти ни на какие риски – нам хочется забиться в угол, чтобы нас оставили в покое и перестали замечать. Такие модели поведения свойственны не только человеку, но и всем животным, но именно человеку они могут нанести огромный психологический ущерб – привести к депрессии, хроническому стрессу и физическому истощению, особенно у самых сознательных из нас. Но когда



попытки освободиться от этих привычек дают результат, обратный желаемому, у нас усиливаются беспокойство, стресс и усталость, а чувство поражения становится еще сильнее. Появляется ощущение, что из этого состояния никак не выбраться, и вскоре мы впадаем в глубокое уныние.

Эти негативные спирали обладают невероятной мощностью, но победить их возможно, только для этого их нужно разглядеть. Обратив внимание на эти паттерны и понаблюдав за ними, вы сможете их разрушить, потому что они активируются режимом действия (который опять вызвался помочь, хотя именно в этой ситуации от него не будет никакой пользы). Режим действия еще больше втягивает вас в ваши собственные представления о свободе, вызывая чувство глубокого отвращения и потребность изменить все, что только поддается изменению. Получается, что вы создаете себе *иллюзию* свободы и упускаете настоящую доступную вам свободу.

Третья неделя осознанной медитации поможет вам приблизить *настоящую* свободу и позволит еще глубже почувствовать собственные тело и разум.

## Постепенный процесс

Возможно, вы уже начали ощущать, насколько техника осознанности способна повысить качество вашей жизни. При этом многие изменения могут быть едва заметными: например, вы стали лучше высыпаться и на следующий день чувствовать прилив энергии, не так часто раздражаться и больше смеяться. Импульсы, вызывающие негативные мысли, возможно, стали слабее. Или вы начали радоваться неожиданным вещам: хрупкой красоте цветов в парке или тому, как птицы поют друг другу в кронах деревьев. Не исключено, что в вашей жизни произошли и другие неожиданные положительные изменения.

Так, скажем, было с Фредди. Вот что он рассказал нам о своем опыте: «Я только что отправил свою налоговую декларацию, и даже странно, насколько безболезненно все прошло. Обычно я лез на стену от беспокойства и злости, для меня это был чуть ли не самый ужасный день в году. Но в этот раз я проделал всю процедуру в два раза быстрее обычного, потом пошел выпить с друзьями, и внезапно меня осенило, что я несколько не нервничал. Это было огромное и неожиданное облегчение. Я уверен, что причина – в ежедневных медитациях».

*Осознанность* помогает перепрограммировать жизнь так, чтобы вы могли наслаждаться ею в полной мере. Конечно, это не значит, что усталость и страдания вдруг возьмут и исчезнут. Иногда вы будете по-прежнему испытывать грусть, но, скорее всего, это будет грусть-сочувствие, а не та ядовитая эмоция, пропитанная горечью и злобой, которую испытывают несчастные люди. Например, вы увидите стоящих в пробке людей, их искаженные стрессом и злостью лица, и вам станет за них немного грустно. Глядя на тревожные лица пассажиров в автобусе или коллег на работе, вы захотите разделить их боль. Это нормально, хотя некоторым такие попытки разделить эмоциональное бремя других могут даваться непросто. Более того, это может угнетать вас самих, особенно если вы несколько десятков лет подавляли собственные эмоции.

Однако важно быть открытым сопереживанию, потому что из этой одновременно грустной и сладкой эмоции будет произрастать сострадание к себе и к другим. Сострадание, особенно к себе, имеет огромное значение, и прежде всего потому, что лишает «топлива» бесконечную критику, направленную в собственный адрес. В конце концов вы поймете, что некоторые вещи в жизни менее значимы, чем вы привыкли думать, и без

особого труда перестанете переживать из-за них. Вы осознаете, что энергию, которую они поглощали, можно направить на то, чтобы относиться к себе и окружающему миру более великодушно.

Стив Джобс, CEO Apple, который активно практиковал медитацию, понял это, когда у него обнаружили рак: «Понимание того, что я скоро умру, – самый главный инструмент для принятия важных решений, который я знаю, потому что практически всё – все ожидания других людей, вся гордость, боязнь смущения или неудачи – все эти вещи просто рассыпаются перед лицом смерти, оставляя только то, что действительно важно»<sup>[\[47\]](#)</sup>.

## Как сделать осознанное внимание частью повседневной жизни

Как же нам претворить эти глубокие идеи в жизнь? В предыдущие две недели медитаций мы изучили несколько способов, помогающих стабилизировать сознание и сосредоточить внимание. Вместе с простыми упражнениями, которые помогают прочувствовать те действия, которые мы совершаем каждый день, но о которых никогда не задумываемся, они составляют основу каждодневной осознанной практики, понемногу проникающей в нашу жизнь и помогающей осознать мир таким, какой он есть, а не каким мы его себе представляем. Мы начали понимать, как работает наше сознание, и высказали предположение, что наши мысли вовсе не эквивалентны нашей личности. Осознание одного этого факта дает невероятную свободу и помогает избавиться от некоторых ядовитых мыслей, которые время от времени завладевают нашим сознанием, особенно когда мы напряжены и измучены, и лишают нас энтузиазма и желания жить.

На третьей неделе цель практики состоит в том, чтобы сделать осознанность частью повседневной жизни. Для этого вам предлагается выполнять три короткие медитации в течение следующих шести дней (подробнее поговорим об этом ниже).

### *Практика третьей недели<sup>{48}</sup>*

- Восьмиминутная [медитация «осознанное движение»](#), затем еще одна восьмиминутная [медитация «дыхание и тело»](#).
- [«Трехминутная медитация-передышка»](#), которую нужно выполнять дважды в день.
- Упражнение по избавлению от привычек [«Как научиться ценить телевизор»](#).

### **Гибкость без напряжения: медитация «осознанное движение»**

Движение может так же глубоко воздействовать на сознание и успокаивать его, как и «сканирование тела». По своей сути это просто

медитация, которая фокусирует внимание на движениях тела. Она представляет собой своего рода лабораторию (или игровую площадку), где можно исследовать все тонкости работы нашего сознания.

Медитация «осознанное движение» включает в себя четыре связанных между собой упражнения на растяжку, которые выполняются в течение нескольких минут. Они помогают равномерно распределить нагрузку на мышцы и суставы и ослабить стресс, который накапливается в повседневной жизни. [Далее](#) вы найдете подробные инструкции, которые помогут понять, что от вас требуется. Мы рекомендуем выполнять эту медитацию в течение шести дней из семи и сразу переходить от нее к [практике «дыхание и тело»](#). Возможно, эти медленные движения покажутся вам странными и непривычными, и это нормально. Попробуйте исследовать эти ощущения, но при этом не забывайте проявлять к себе терпение. Еще раз подчеркнем, что смысл этого упражнения не в том, чтобы почувствовать боль или сделать то, что не под силу вашему телу. Во время этих растяжек будьте снисходительны к себе, и пусть ваше тело само решит, что для него нормально, насколько далеко оно может тянуться и как долго держать каждую позу.

Если вы испытываете боль в спине или других частях тела, обязательно проконсультируйтесь с врачом или физиотерапевтом, прежде чем выполнять даже эти простые упражнения. Если у вас есть какие-то проблемы со здоровьем, в случае малейшего дискомфорта обязательно прислушайтесь к своему телу, чтобы понять, стоит ли вам продолжать. Возможно, вы привыкли действовать слишком напористо. В этом случае попробуйте держать позу так долго, как сможете, а потом немного ослабить ее. Помните, что у вас всегда есть выбор: держать растяжку чуть дольше, чтобы изучить возникающие ощущения, или же выйти из позы и перейти к следующей. Может быть, вы обнаружите, что дискомфорт приходит и уходит вместе с тем, как появляются и исчезают ощущения. Именно так медитация «осознанное движение» тренирует осознанность и внимание к своему телу.

### **Медитация «осознанное движение»<sup>[49]</sup>**

1. Эти упражнения можно выполнять босиком или в носках – как вам удобнее. Поставьте ноги на ширине плеч, а стопы параллельно друг другу; немного согните ноги в коленях, чтобы не перерастягивать их.

### **Вытяните руки вверх**

2. Затем на вдохе медленно и сосредоточенно разведите их в стороны, чтобы они были параллельны полу, после чего, выдохнув, продолжайте медленно поднимать их на вдохе. Постарайтесь уловить ощущения в мышцах по мере того, как вы будете поднимать руки, и вытяните их вверх.

3. Дышите свободно в комфортном для вас ритме, продолжая тянуться вверх кончиками пальцев и удерживая стопы на полу. Почувствуйте растяжение в мышцах и суставах – начиная от ступней и ног по направлению к туловищу, плечам, рукам, кистям и пальцам.

4. Пока вы держите эту позу, понаблюдайте за своим дыханием: оно должно быть свободным. Встречайте любые изменения в ощущениях открыто, с каждым вдохом и выдохом, продолжая удерживать растяжку. Если вы заметите нарастающее напряжение или дискомфорт, постарайтесь принять их тоже.

5. В определенный момент, когда вы будете готовы, медленно – очень медленно – на выдохе опустите руки. Делайте это постепенно, чтобы прочувствовать изменения в ощущениях и, возможно, контакт кожи с одеждой. Внимательно следите за своими ощущениями, пока руки не вернуться в исходное положение.

6. Если до этого момента ваши глаза были открыты, постарайтесь сейчас их закрыть и после каждой следующей растяжки концентрироваться на дыхании и ощущениях во всем теле, особенно тех, что возникнут в результате каждого упражнения.

### **«Достаньте фрукт с ветки»**

7. Теперь откройте глаза и вытягивайте вверх каждую руку по очереди, как будто хотите достать с ветки фрукт, который висит слишком высоко, полностью сосредоточьтесь на ощущениях в теле и дыхании. Смотрите вверх, чуть выше пальцев. Вытягивая вверх правую руку, поднимите пятку левой ноги, чтобы почувствовать растяжение по всему телу, от вытянутых пальцев одной руки до пальцев на противоположной ноге. Чтобы выйти из этой позы, сначала опустите пятку, затем руку, провожая взглядом кисть, если вам так комфортно, и

замечая цвета и формы, на которые упадет взгляд. Затем посмотрите перед собой, закройте глаза и попытайтесь ощутить эффект от этой растяжки, не забывая о дыхании. Теперь проделайте то же самое другой рукой.

### **Наклоны вбок**

8. Теперь медленно и сосредоточенно положите руки на бедра и наклонитесь в левую сторону, при этом немного сместив бедра вправо, чтобы тело образовало большую дугу или полумесяц – от ступней к бедрам и туловищу. Представьте, что спереди и сзади находятся две стеклянные панели, поэтому вам нужно держать тело в одной плоскости, не позволяя ему нагибаться вперед или назад. На вдохе вернитесь в исходное положение, затем на выдохе нагнитесь вправо. Не так важно, как далеко вы можете наклониться (вы можете вообще не двигаться), гораздо важнее качество внимания, которое вы уделяете этим движениям. Что вы чувствуете в результате этой растяжки?

### **Вращения плечами**

9. Для начала расслабьте руки. Теперь максимально высоко поднимите плечи вверх, к ушам, отведите их назад, как будто хотите соединить лопатки, опустите плечи, а теперь сведите их впереди. Постарайтесь выполнять это упражнение так, чтобы движения совпадали с ритмом дыхания: вдыхайте на половине движения и выдыхайте на второй половине. Продолжайте вращать плечами, по возможности плавно и сосредоточенно, сначала в одном направлении, а потом в обратном.

10. Закончив вращения, остановитесь и прислушайтесь к ощущениям в своем теле, прежде чем переходить к следующей медитации, которая выполняется сидя.

Воздействие этой медитации разное: одних она успокаивает, другие освобождаются от переживаний, связанных с собственным телом. Ариэль, например, эти растяжки очень помогли расслабиться. «Во время предыдущей медитации меня одолевали самые разные мысли, но мне было гораздо легче концентрироваться в движении», – поделилась она.

Мардж тоже было сначала легче сосредоточиться на движении, но потом она поняла, что слишком напрягается. «В какой-то момент я поймала себя на том, что так усердно тянулась за этим чертовым фруктом, что изо

всех сил стиснула зубы и нахмурилась».

Такое действительно часто происходит во время растяжек. Именно поэтому важно обращать внимание не только на физические ощущения, которые появляются в результате движений, но и на вашу собственную реакцию на эти ощущения. Мардж слишком старалась и перешагнула тот порог, который был комфортным для ее тела. Ее стиснутые зубы и нахмуренные брови были признаком неприятия – она переусердствовала, и ее телу это не понравилось. Удивительно, как в подобных ситуациях мы, сами того не замечая, хмурим брови, как будто они помогут нам стать гибче. «Через пару секунд я поняла, какое у меня должно быть выражение лица, и улыбнулась, – вспоминает Мардж. – Я расслабилась, и мои движения стали более непринужденными».

У Джека были совсем другие ощущения. Он боялся любого дискомфорта от этой растяжки и останавливался, как только чувствовал малейшее напряжение. «Я повредил спину на работе несколько лет назад, и хотя доктор разрешил мне заниматься, с тех я боюсь переусердствовать в упражнениях. Поэтому когда вы сказали тянуться вверх, я начал следить, не появилось ли в теле напряжения, и когда почувствовал его, быстро вернулся в исходное положение».

Опыт Джека очень важен. Инструкторы по йоге и медитации всегда подчеркивают, что со своим телом нужно обращаться предельно мягко. Однако возможно, что Джек из-за травмы начал излишне осторожничать. В таком случае нужно попытаться найти свои границы и их исследовать. Существуют так называемые мягкие границы, когда вы начинаете чувствовать некоторое напряжение, и твердые границы, когда тело достигает предела своих возможностей<sup>[34]</sup>. Нужно постараться чуть дольше задержаться у мягких границ и найти золотую середину: не слишком усердствовать, но и не бояться, постоянно наблюдать за своими ощущениями и проявлять осознанность, которая позволяет напрямую чувствовать мышцы и суставы во время растяжки.

По мере выполнения упражнений вы можете испытать целый ряд ощущений – от успокаивающих до неприятных. Эти ощущения служат якорем для сознания. Постарайтесь сконцентрировать на них все свое внимание. Возможно, вы заметите, что некоторые части тела очень напряжены из-за накапливаемых годами стресса и переживаний. Некоторые мышцы будут ощущаться как твердые шарики напряжения, особенно в шейном и плечевом отделах. Вы можете с удивлением обнаружить, что ваше тело физически неспособно выполнять некоторые растяжки, которые еще несколько лет назад не представляли никаких проблем. Но нам важно



не прошлое, а настоящее. Вместо того чтобы оценивать свои ограничения, постарайтесь изучить и принять их. В конце концов, они помогают вам действовать более осознанно и учиться рационально с ними обращаться.

Можете ли вы тянуться, но без борьбы?

Если благодаря описанным выше упражнениям вы разовьете этот навык, он пригодится вам и в повседневной жизни. Постепенно вы научитесь видеть в ощущениях именно ощущения, не игнорируя их и не пытаясь избавиться от них, замечая любые свои оценки и суждения, как только они появляются. Эти упражнения позволяют увидеть, как незнакомые ощущения вызывают у нас неприятные мысли и чувства. Возможно, вы заметите в себе некоторую раздражительность, злость, грусть, страх или едва уловимое сожаление о чем-то. Ваша задача будет состоять в том, чтобы понаблюдать за этими чувствами со стороны, не давая им вас опутать, а затем направить внимание на ощущения, которые приходят во время растяжки или после нее.

Осознанно воспринимая даже малейший дискомфорт, как физический, так и эмоциональный, вы проявляете доброжелательность и сострадание к себе. Кроме того, вы избавляетесь от привычки избегать состояний тела и ума, которые вам не нравятся. Так вам будет проще вовремя остановиться и не переусердствовать. Многие говорят, что со временем первоначальный дискомфорт исчезает и ему на смену приходят успокаивающие, почти терапевтические ощущения.

## **Медитация «дыхание и тело»**

На первой неделе вы познакомились с короткой дыхательной медитацией. Сейчас, на третьей неделе, мы возвращаемся к дыханию и телу и рекомендуем выполнять эту медитацию сразу после «осознанного движения».

Многие участники наших занятий отмечали, что после растяжек эта медитация ощущается совсем иначе, чем если выполнять ее без всякой подготовки. У вас будет шанс проверить это.

### **Медитация «дыхание и тело»<sup>[49]</sup>**

1. Сядьте так, чтобы ваша поза максимально помогала вам сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас.

2. Теперь сконцентрируйтесь на дыхании и ощущениях в животе, возникающих при вдохе и выдохе. Обратите внимание на меняющийся ритм ощущений в этой части тела по мере того, как вы вдыхаете и выдыхаете.

3. Постарайтесь направить все свое внимание на дыхание, чтобы почувствовать, какими физическими ощущениями сопровождаются каждый вдох и выдох. Возможно, вам удастся заметить небольшие паузы перед каждым вдохом и выдохом.

4. Не старайтесь контролировать дыхание – просто дышите так, как обычно.

5. Через несколько минут, продолжая наблюдать за движением вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, сознательно расширьте поле осознанности, чтобы оно полностью охватило ваше тело.

### **Тело как единое целое**

6. Прочувствуйте все разнообразие ощущений, возникающих в вашем теле. Попробуйте поймать ощущение тела как единого целого – организма, который сидит и дышит. Это может быть осознание конкретных паттернов ощущений, которые возникают в результате контакта вашего тела с полом, стулом или подушкой, – ощущения соприкосновения, давления или контакта ступней, коленей или ягодиц с полом или другой поверхностью, рук – с коленями или друг с другом.

7. Постарайтесь удержать все эти ощущения, дыхание и осознание тела как единого целого в большом пространстве осознанности. Обратите внимание на то, как осознанность можно фокусировать попеременно на маленькой точке или в большом пространстве. Отметьте любые приятные, неприятные или нейтральные ощущения и проявите дружелюбие и интерес к тому, что происходит в теле, а также к вашей реакции на это.

8. Возникающие в теле сильные ощущения, особенно если они неприятны или вызывают дискомфорт, могут перетягивать внимание на себя. В этом случае у вас есть выбор: вы можете скорректировать свою позу (тогда обязательно проследите желание сделать это, само движение и его последствия) или поэкспериментировать с этими ощущениями (ненадолго сосредоточьтесь на той области, где возникают самые сильные ощущения, и постарайтесь по мере возможности мягко и

внимательно изучить паттерн ощущений, который вы обнаружите). Какими именно качествами они обладают, где именно возникли, изменяются ли они со временем и перемещаются ли из одной части тела в другую? Как и в медитации «сканирование тела», попробуйте использовать дыхание в качестве проводника осознанности к этим напряженным участкам, «направляя» дыхание к ним и от них.

9. Будьте открыты тем ощущениям, которые вы уже заметили. Позвольте себе узнать, что вы чувствуете напрямую через сами ощущения, а не через мысли о них или попытки рассказать самому себе, что это может значить.

10. Если вас увлекли за собой сильные физические ощущения, мысли или чувства, попытайтесь вернуться в настоящее, вновь сосредоточив внимание на ритме дыхания и ощущении тела как единого целого.

## **Как научиться спокойно справляться с рассеивающимся вниманием**

Особенно легко внимание рассеивается во время медитаций, выполняемых сидя, таких как, например, «дыхание и тело», и это может вызывать раздражение. После двух-трех недель практики вам, возможно, будет казаться, что уже должен быть какой-то прогресс, однако вам все еще может быть сложно контролировать свое сознание. Возможно, вас утешит, если вы узнаете, что такое бывает даже с людьми, годами практикующими медитацию.

Этому есть простое объяснение: цель медитации не в том, чтобы научиться контролировать сознание, и уж тем более не в том, чтобы очистить его. Это лишь приятные бонусы медитации, но никак не ее цель. Если вы ставите перед собой задачу очистить сознание, вам предстоит борьба с очень умелым противником. В основе осознанной медитации лежит гораздо более мудрый подход. Ее можно сравнить с микроскопом, который позволяет разглядеть самые глубокие паттерны нашего сознания. Наблюдая за работой своего сознания, вы увидите, как ваши мысли начинают жить собственной жизнью.

При возникновении сильных ощущений вы заметите, как «боль» появляется из дискомфорта через мысли о нем, и в особенности через мысли о том, как долго он будет продолжаться. Тот факт, что вы просто наблюдаете за своими мыслями, успокаивает их и позволяет удерживать внутри большого пространства. После этого они чаще всего рассеиваются сами собой. Ваше беспокойное сознание успокаивается, но не потому, что все мысли исчезли, а потому, что вы «оставили их в покое». Хотя бы на несколько секунд. Ежедневные медитации постоянно напоминают об этом – ведь об этом так легко забыть.

Такое напоминание, или повторное осознание, и помогает развивать осознанность.

## «Трехминутная медитация-передышка»

По иронии судьбы осознанность часто испаряется именно тогда, когда мы в ней больше всего нуждаемся. Чем больше мы подвержены стрессу, тем легче забываем, как хорошо осознанность помогает справляться с ощущением перегруженности бесконечными требованиями и вызовами современного мира. Когда мы злимся, непросто вспомнить, что нужно сохранять спокойствие. А когда испытываем беспокойство или стресс, нам кажется, что у нас совсем нет времени на 20-минутную медитацию. Когда мы напряжены, осознанность – это последнее, о чем мы думаем, потому что привычные модели мышления кажутся гораздо более соблазнительными.

«Трехминутная медитация-передышка» была разработана как раз для таких ситуаций. Эта мини-медитация – своего рода компромисс между более длительными полноценными медитациями и реалиями современной жизни. Многие люди говорят, что это самый важный прием, которому они научились за весь курс. Но несмотря на то что она проще и короче других, главная проблема – в том, чтобы вспомнить о ней в нужный момент.

У «трехминутной медитации-передышки» двойной эффект: прежде всего, она помогает расставить акценты в течение дня, чтобы вам было легче поддерживать сострадательное и осознанное отношение в любой ситуации. По сути она растворяет паттерны негативных мыслей до того, как они захватят контроль над вашей жизнью, и часто даже до того, как вы их заметите. Во-вторых, эта экстренная медитация позволяет четче видеть, как развивается ситуация, когда вы находитесь под давлением. Она позволяет вам «нажать на паузу», когда ваши мысли угрожают выйти из-под контроля, помогает посмотреть на ситуацию с другой стороны и вернуться в настоящее.

В этой медитации сосредоточены основные элементы программы осознанности. Их всего три, и они занимают по минуте каждый. Во время третьей недели курса мы рекомендуем практиковать эту короткую дыхательную медитацию дважды в день. Безусловно, вы сами можете выбрать, когда ее делать, но имеет смысл определить для себя время в течение дня и придерживаться его, чтобы она стала частью вашего распорядка.

Ниже вы найдете подробное описание медитации. Обратите внимание, что по структуре она напоминает [песочные часы](#).

## **«Трехминутная медитация-передышка»**

### **Этап 1. Настройтесь на медитацию**

Вы можете выполнять эту медитацию сидя или стоя, но обязательно расправьте плечи и выпрямите спину. По возможности закройте глаза. Затем направьте внимание на то, что происходит у вас внутри, и примите это. Для этого задайте себе вопрос: что я сейчас ощущаю?

- Какие мысли у меня в голове? Постарайтесь отнестись к своим мыслям просто как к событиям, которые происходят в вашем сознании.

- Какие чувства я испытываю? Если вы чувствуете дискомфорт или неприятные ощущения, признайтесь себе в этом и не пытайтесь их изменить.

- Какие телесные ощущения я испытываю? Возможно, стоит «просканировать» свое тело на предмет точек напряжения или скованности, принимая эти ощущения, но не пытаясь в них ничего менять.

### **Этап 2. Соберите и сосредоточьте внимание**

Теперь сконцентрируйте внимание в одной точке и направьте на ощущения в животе, возникающие в процессе дыхания, когда брюшная стенка поднимается на вдохе и опускается на выдохе. Проследите за тем, как движется воздух внутри вашего тела. Используйте каждый вдох как возможность стать на якорь и оставаться в настоящем. Если вы отвлеклись, просто продолжайте спокойно следить за дыханием.

### **Этап 3. Расширьте сферу внимания**

Теперь попробуйте расширить сферу осознанности вокруг дыхания, чтобы ощутить тело как единое целое, включая вашу позу и выражение лица. Представьте, как будто все ваше тело дышит. Если вы заметили напряжение или дискомфорт, попробуйте сосредоточиться на этих ощущениях, направив туда свое дыхание. Тем самым вы помогаете себе изучить эти ощущения и подружиться с ними, а не пытаться изменить их. Если они больше не требуют вашего внимания, вернитесь к ощущениям своего тела и продолжайте следить за ними.

## **Дыхательная медитация в виде песочных часов**

Полезно представить собственное осознанное внимание во время этой медитации в виде песочных часов. Верхняя широкая часть – это первый этап, когда вы настраиваете свое внимание и спокойно принимаете то, что попадает в его поле или покидает его. Это позволяет вам понять, находится ли ваше сознание в режиме действия, и если да, то освободиться от него и переключиться в режим осознания. Таким образом вы мягко напоминаете себе, что ваше нынешнее состояние сознания нельзя считать четко определенным фактом, оно управляется связанными между собой мыслями, чувствами, физическими ощущениями и импульсами. Чаще всего они приходят и уходят и вы можете проследить этот процесс.

Второй этап дыхательной медитации напоминает тонкий перешеек в центре стеклянного корпуса часов. На этом этапе вы фокусируете внимание на дыхании в нижней части живота и связанных с этим физических ощущениях, аккуратно возвращая внимание, если оно рассеивается. Это помогает зафиксировать внимание в настоящем.

Третий этап напоминает широкое основание корпуса часов. В этот момент вы расширяете область своего внимания, видите жизнь такой, какая она есть, и готовитесь к продолжению своего дня. Вы спокойно, но решительно укрепляете ощущение, что у вас, а также у вашего сознания и тела в их текущем состоянии, с присущими им спокойствием, достоинством и цельностью, в этом мире есть свое место.

## **Упражнение по избавлению от привычек: как научиться ценить телевизор**

Привычка смотреть телевизор иногда становится такой сильной, что мы начинаем воспринимать это занятие как нечто само собой разумеющееся и перестаем ценить его. Нет ничего проще, чем прийти домой с работы, усесться на диван, включить телевизор и смотреть его. И смотреть его... При этом вы можете понимать, что есть вещи поинтереснее, но почему-то никак не получается за них взяться. Потом вы, возможно, начнете ругать себя за то, что лежите перед телевизором в полубессознательном состоянии, хотя могли бы делать что-нибудь стоящее.

Можно ли научиться больше ценить время, которое мы проводим перед телевизором?

Купите программу передач или посмотрите ее в интернете, назначьте себе определенный день и найдите те программы, которые вам действительно хочется посмотреть: они должны быть интересными или доставлять вам удовольствие, или и то и другое. (Примечание: если у вас нет телевизора, можно проделать то же самое с радио или другим занятием, которое вы делаете на автопилоте.) В назначенный день посмотрите только запланированные передачи и осознанно выключите телевизор, как только они закончатся. Почитайте книгу или газету, позвоните друзьям или родственникам, с которыми давно не разговаривали, или поухаживайте за цветами. Вы можете даже сделать дополнительную медитацию (или наверстать пропущенные).

Помните, что нужно осознанно выключить телевизор, как только ваша программа закончилась. Включите его снова, только если там идет то, что вы действительно хотите посмотреть. Перед сном запишите, как прошел этот эксперимент: не только хорошо вам было или плохо, но и все, что вы заметили, – мысли, чувства, телесные ощущения и импульсы. Помните, что мы пытаемся избавиться от привычек, которые формировались годами, поэтому не ожидайте чудес. Если в результате выполнения практик на этой неделе у вас получится на мгновение увидеть другой, более свободный образ жизни, значит, вы уже сделали первый шаг к тому, чтобы открыть для себя нечто новое: вам не нужно принимать радикальные меры, а вместо этого необходимо научиться делать те же вещи по-другому, чтобы наполнить привычные занятия свежестью осознанного выбора.



## Глава 8

### Четвертая неделя. Что общего у мыслей и слухов

Джон шел в школу.

Он переживал из-за урока математики.

Он не был уверен, что сегодня снова сможет контролировать класс.

Это не входило в обязанности уборщика<sup>{50}</sup>.

Что вы заметили, читая эти предложения? Большинство людей понимают, что их видение ситуации постепенно обрастает все новыми деталями. Сначала они представляют себе маленького мальчика, который идет в школу и переживает из-за урока математики. Потом они вынуждены изменить это представление, так как мальчик превращается в учителя, а затем в уборщика.

Этот пример наглядно показывает, как наше сознание постоянно работает над созданием максимально точной картины мира. Мы никогда не видим ситуацию объективно, как на фотографии, а делаем выводы на основании имеющихся «фактов». Потом наше сознание добавляет детали, оценивает их, соотносит с предыдущим опытом, предвосхищает возможные изменения в будущем и наделяет их значением. Это невероятно сложный мыслительный процесс, который запускается каждый раз, когда мы читаем журнал, что-то вспоминаем, с кем-то разговариваем или делаем предположения о будущем. Поэтому прокручиваемые в голове события будут абсолютно разными у двух разных людей и станут отличаться от любой объективной «реальности». Другими словами, мы видим мир не таким, какой он есть, а таким, *каким его видим мы*.

Незаметно для себя мы постоянно строим предположения и догадки о мире, а замечаем это, только когда с нами проделывают трюки, подобные истории про Джона. Тогда мы вынуждены признать ошибочность своего внутреннего комментария, он испаряется, но с той же легкостью через некоторое время складывается в новый. Часто мы даже не замечаем этого, а если замечаем, то у нас начинает немного кружиться голова, как будто мир у нас под ногами незаметно сдвинулся. Возможно, вам станет смешно, когда вы обнаружите это, ведь именно на этой внезапной смене перспективы построены многие анекдоты.

То, как мы интерпретируем мир, оказывает огромное влияние на нашу реакцию. Иногда это называют моделью ABC, где А обозначает саму ситуацию – то, что записала бы видеокамера, В – наша интерпретация ситуации или комментарий к ней, который мы едва замечаем, но принимаем как факт, и С – наши реакции, эмоции, телесные ощущения и импульсы, побуждающие к действию.

При этом мы часто видим А и С, но не замечаем В. Мы думаем, что сама ситуация вызвала у нас такие чувства, хотя на самом деле это была наша *интерпретация* ситуации. Это похоже на немое кино, к которому мы сами пишем звуковую дорожку. Однако комментарий с объяснениями возникает так быстро, что мы воспринимаем его как часть фильма. В этом случае отделять «реальные» характеристики ситуации от ее интерпретации становится все сложнее, и как только поток «внутренней пропаганды» будет запущен, противостоять ему окажется непросто. Все события в будущем станут интерпретироваться таким образом, чтобы поддержать статус-кво, любая альтернативная информация будет игнорироваться, а подтверждающие доказательства – охотно включаться в объяснение.

Эта «бегущая строка» в нашем сознании очень напоминает слухи: она может быть верной, частично верной или оказаться абсолютной чепухой. К сожалению, нашему сознанию очень сложно увидеть различия между реальностью и вымыслом после того, как оно начало строить ментальную модель внешнего мира. Именно по этой причине слухи могут иметь огромную силу и затуманивать сознание не только отдельных людей, но и целых обществ.

Не найти, пожалуй, лучшего примера того, насколько мощными могут оказаться слухи и как тяжело их остановить, чем психологические операции Вооруженных сил США во время Второй мировой войны. В это время по Америке со скоростью лесных пожаров распространялось множество странных и сюрреалистических слухов, для которых чаще всего не было никакого основания и в которых не было никакой логики. Например, утверждения, что «русские получают большую часть нашего масла и используют его, чтобы смазывать пулеметы» или «морской флот сбросил три грузовые партии кофе в нью-йоркскую гавань», появлялись из ниоткуда и подрывали моральное состояние граждан.

Американское правительство изо всех сил старалось подавить эти слухи, как только они появлялись, и перепробовало множество совершенно разумных и логичных подходов<sup>[51]</sup>. Одной из первых тактик стали специальные радиопрограммы, где этот слух обсуждали и пытались доказать его несостоятельность. Вскоре такой подход выявил еще одну

проблему: многие слушали только первую часть программы, где повторялся слух, а потом переключались на другую станцию, пропуская самое главное – его развенчание. Естественно, так слухи распространялись еще быстрее.

Затем правительство ввело специальные колонки разоблачения слухов в газетах, где эксперты опровергали домыслы, объясняя психологический механизм их работы. Например, они называли их формой самозащиты, или «умственной проекцией». Однако и этот подход оказался проблематичным: у экспертов зачастую было слишком мало доводов, потому что положение, построенное на отрицании, трудно доказать. Часто они только усугубляли ситуацию, называя слухи чепухой и добавляя, что реальные факты составляют военную тайну.

Еще одна проблема заключалась в том, что люди зачастую гораздо больше склонны верить эмоциональным историям, чем логике, независимо от того, насколько рациональные аргументы им приводят.

Изучение слухов во многом похоже на изучение нашего сознания, потому что наши мысли напоминают слухи, которые распространяются в нашем же сознании. Они могут быть правдивыми, но могут и не быть.

Оглядываясь назад, мы понимаем, почему оба описанных выше подхода к опровержению слухов были обречены на провал, однако каждый раз используем те же самые техники, пытаемся подавить слухи в своем сознании. Возьмем, к примеру, самокритику: когда мы чувствуем напряжение или уязвимость, то слышим только своего внутреннего критика, который заглушает тихий голос сострадания. Если мы и находим внутри себя некую альтернативу тревожным мыслям, то, скорее всего, не верим ей, поскольку эмоциональная составляющая наших мыслей настолько сильна, что подавляет всякую логику. Если счесть свои мысли чушью и попытаться взять себя в руки, наше состояние только ухудшится и мы окажемся еще больше подвержены слабости и неадекватным реакциям. Что еще хуже – каждый раз, когда наш внутренний критик раздражается очередной тирадой, мы немедленно начинаем приукрашивать историю. Мы копаемся в сознании в поисках подтверждающих ее доказательств и игнорируем любые доводы об обратном.

Что же удивительного в том, что эти бесконечные слухи в нашем сознании доставляют нам столько неудобств, которых легко можно было бы избежать, а все способы, которыми мы пытаемся их подавить, только усугубляют ситуацию?

Вместо того чтобы бороться со слухами при помощи логики и позитивного мышления, гораздо правильнее было бы выйти из этого цикла

и просто наблюдать за тем, как мысли с присущей им лихорадочной красотой появляются в нашем сознании. Но это непросто. Присмотревшись к тем слухам, которые начинают циркулировать в сознании, когда мы находимся в условиях стресса, мы увидим, что они действительно кажутся неотъемлемой частью нас самих. Они имеют значительный эмоциональный вес и могут составлять основную часть того, что мы думаем о себе и о той ситуации, в которой находимся.

Взгляните на список мыслей, которые чаще всего приходят людям в голову, когда они испытывают напряжение, сильную усталость, подавленность или отчаяние (он взят из опросника, который составил Хью Поултон, один из наших коллег и преподаватель медитации).

– Я не могу получать удовольствие, не думая о том, что мне нужно сделать.

– Я не имею права на неудачу.

– Почему я не могу расслабиться?

– Я никогда не должен подводить людей.

– Решение за мной.

– Я должен быть сильным.

– Все на меня рассчитывают.

– Я – единственный, кто может это сделать.

– Я больше так не могу.

– Я не должен терять ни минуты.

– Я хотел бы сейчас оказаться в другом месте.

– Почему они не могут просто взять и сделать это?

– Почему я больше не получаю от этого удовольствия?

– Что со мной такое?

– Я не могу просто взять и бросить.

– Нужно что-то менять.

– Со мной, наверное, что-то не так.

– Без меня ничего не получится.

– Почему я никак не могу отключиться?

Когда мы испытываем стресс и жизнь выходит из-под контроля, подобные мысли о себе и мире кажутся абсолютной *правдой*. Однако на самом деле это *симптомы стресса*, так же, как высокая температура – симптом гриппа.

Чем больше вы подвержены стрессу, тем больше вы будете верить в такие заявления, как «Я – единственный, кто может это сделать». А когда у вас появляются подобные мысли, по сути, означающие, что вы и только вы будете виноваты, если что-то пойдет не так, нет ничего

удивительного в том, что ваше сознание реагирует и ищет путь к отступлению. Вам хочется избавиться от этого давления, поэтому вскоре появляются мысли вроде *«Если бы я только мог исчезнуть отсюда»*.

Научившись узнавать в подобных мыслях скорее *симптомы* стресса и физического истощения, нежели факты, вы сможете сделать шаг назад и посмотреть на них под другим углом, а уже потом решить, воспринимать их всерьез или нет. Практикуя осознанную медитацию, вы научитесь замечать эти симптомы, признаваться себе в том, что они есть, и отпускать их. Вы узнаете, как это сделать, на четвертой неделе нашей программы.

## Опровержение слухов

Первые три недели программы были направлены на тренировку сознания и помогли заложить фундамент для осознанности и внимательности, которые позволяют находиться здесь и сейчас, а не просто плыть по течению. На четвертой неделе вы продолжите оттачивать это умение: научитесь лучше чувствовать сигналы тела или разума об отрицательных эмоциях и самокритике, которые неизбежны, когда ваши собственные реакции затягивают вас в этот водоворот эмоций. Правда, стоит отметить, что поймать момент, когда ваши мысли и чувства грозят обернуться против вас, – это одно, а предотвратить их дальнейшее развитие – совсем другое. На этой неделе к вашему арсеналу добавится еще один инструмент – медитация «звук и мысли».

### *Практика четвертой недели*

Восьмиминутная [медитация «дыхание и тело»](#), а затем...

...восьмиминутная [медитация «звук и мысли»](#).

Рекомендуем выполнять эту последовательность дважды в день.

[«Трехминутная медитация-передышка»](#), которую необходимо выполнять дважды в день и в любое другое время, когда у вас будет в этом потребность.

## Медитация «звуки и мысли» [{52}](#)

Нас окружает удивительно разнообразный мир звуков, нужно только остановиться на секунду и прислушаться. Что вы слышите? Поначалу – общий пульсирующий шум. Возможно, вы сможете уловить в нем отдельные звуки – приятный голос, радио в другой комнате, звук закрывающейся двери, проезжающие машины, сирены, шум кондиционера, пролетающий самолет, звенящую музыку. Этот список бесконечен. Даже находясь в тихой комнате, вы сможете разобрать какие-то приглушенные звуки – ритм дыхания, скрип пола или шум воды в батареях. В тишине тоже содержатся звуки.

Эта постоянно меняющаяся звуковая среда очень похожа на поток ваших мыслей. Она ни на секунду не останавливается и не умолкает. Окружающий мир находится в постоянном движении, подобно волнам на море или ветру в кронах деревьев.

Медитация «звуки и мысли» помогает найти сходство между звуками и мыслями. И те и другие появляются как будто из ниоткуда. И те и другие кажутся беспорядочными, и мы никак не можем их контролировать. И те и другие очень сильны и несут в себе огромный запас энергии. Они способны вызывать мощные эмоции, которые легко могут выйти из-под контроля.

Мысли появляются как будто из ниоткуда, и если ухо отвечает за восприятие звуков, то мозг – за восприятие мыслей. Когда мы слышим звуки, нам сложно удержаться от того, чтобы активировать в сознании соответствующий им источник, например машина, голос или центральное отопление. Так и при появлении любой мысли – у нас сразу активируется целая система ассоциаций. Мы даже не успеваем заметить, как наше сознание погружается в прошлое, которое давно забыли, или будущее, которое ничего общего не имеет с реальностью и основано только на наших фантазиях. Мы можем внезапно почувствовать злость, грусть, беспокойство или горечь просто потому, что какая-то мысль вызвала целый шквал ассоциаций.

Медитация «звуки и мысли» поможет вам в этом убедиться. Она также поможет почувствовать на самом глубинном уровне, что к неприятным мыслям можно относиться так же, как к звукам. Наши мысли можно сравнить с радио, которое оставили играть фоном. Его можно слушать или скорее отстраненно наблюдать за ним, но не стоит вслушиваться или что-то

предпринимать на основании того, что вы чувствуете. Мы же не чувствуем потребности думать или вести себя так, как говорит голос по радио? Так почему же мы должны предполагать, что наши мысли отражают мир абсолютно объективно? Наши мысли – это всего лишь мысли, если угодно, наши слуги. Как бы громко они ни кричали, они не должны превращаться в хозяина и раздавать указания. Осознание этого факта дает огромную свободу, предотвращает мгновенные реакции и позволяет не только принимать более обдуманные решения, но и делать это именно тогда, когда вы находитесь в режиме осознанности.

В медитации «звуки и мысли» есть два ключевых элемента – восприятие и умение замечать.

## **Восприятие**

Мы слышим звуки по мере того, как они появляются и исчезают. Мы привыкли считать тело живым микрофоном, который воспринимает все звуки без разбора в виде вибраций воздуха. Мы фиксируем ощущения от каждого звука с его собственным уровнем громкости, тоном, высотой, рисунком и продолжительностью. Подобным образом мы переходим от восприятия звуков к восприятию мыслей и любых связанных с ними эмоций и точно фиксируем момент, когда они появляются, а также замечаем, как долго они присутствуют и когда исчезают.

## **Умение замечать**

Мы замечаем те многочисленные значения, которые приписываем звукам. Чаще всего мы стремимся как-то их классифицировать и удерживаем в поле внимания те звуки, что доставляют нам удовольствие, отгоняя те, которые нам не нравятся. Нужно постараться не пропустить этот момент и просто вернуться к восприятию звуков. Похожим образом мы замечаем мысли и чувства, постоянно держа в уме, что они могут рождать ассоциации и целые истории, которые могут легко засосать нас в свой водоворот.

## ***Медитация «звуки и мысли»***

### **Подготовка тела и дыхания**



Сядьте прямо – так, чтобы ваш позвоночник ни на что не опирался, но при этом не был слишком скован.

1. Расслабьте плечи, держите голову и шею прямо, а подбородок чуть опустите.

2. На несколько минут сосредоточьте внимание на дыхании, чтобы как следует расслабиться и успокоиться. Теперь расширьте сферу внимания, чтобы она включала в себя все тело, будто оно все дышит. Так вам будет легче отследить все возникающие в теле ощущения.

3. Следующие несколько минут осознанно наблюдайте за телом и дыханием. Помните, что в течение всей практики вы можете возвращаться к своему телу и дыханию, если ваше сознание станет слишком часто отвлекаться или вы будете испытывать слишком сильные эмоции.

### **Звуки**

4. Теперь позвольте вашему вниманию переместиться от ощущений в теле к слуху и будьте открыты возникающим звукам.

5. При этом не стоит специально прислушиваться и пытаться услышать определенные звуки. Просто оставайтесь восприимчивым к звукам, доносящимся отовсюду – рядом, далеко от вас, спереди, сзади, сбоку, сверху, снизу. Так вы сможете почувствовать все пространство звука вокруг вас – «звуковой ландшафт». Возможно, вы заметите, как легко очевидные звуки могут вытеснять более тонкие. Обратите внимание на паузы между звуками – моменты относительного спокойствия.

6. Постарайтесь воспринимать звуки просто как звуки, ощущения. У многих из нас есть привычка определять источник звуков, едва мы их слышим (машина, поезд, голос, кондиционер, радио). Попробуйте зафиксировать тот момент, когда вам захочется как-то идентифицировать звук, а потом снова сосредоточьтесь на нем самом (один звук может состоять из нескольких).

7. Возможно, в какой-то момент вы поймете, что думаете о звуках. В этом случае попробуйте переключить внимание на сенсорные качества звуков (высоту, тембр, громкость и продолжительность), игнорируя их значения, производимый ими эффект или ассоциации, которые они вызывают.

8. Если вы заметили, что ваше внимание переключилось на что-то другое, отметьте, на что именно, и мысленно вернитесь к звукам, которые появляются и исчезают.

9. Итак, последние четыре-пять минут вы прислушивались к звукам.

### **Мысли**

10. Теперь пришло время переключиться на мысли – попытайтесь увидеть в них события, происходящие в сознании.

11. Все это время вы пытались осознать появление звуков, их присутствие и исчезновение.

Теперь сделайте то же самое с мыслями – проследите, как они возникают, и наблюдайте за их поведением в сознании (их можно сравнить с плывущими по небу облаками, и небо в данном случае – это наше сознание). Возможно, вам удастся поймать момент, когда эти мысли растворяются.

12. Не пытайтесь специально вызвать в сознании мысли или отогнать их. Пусть они появляются и исчезают сами, как и звуки.

13. Как облака бывают темными и штормовыми или светлыми и пушистыми, так и наши мысли могут принимать различные формы. Иногда они заполняют собой все пространство, но бывает и такое, что они все растворяются, оставляя безоблачное небо.

14. Кроме того, вы можете следить за мыслями, будто их показывают в кино. Представьте, что вы сидите в зале, смотрите на экран и ждете появления мысли или картинки. Когда она появится, уделите ей внимание, а когда исчезнет, просто отпустите ее. Иногда эти мысли будут настолько вас затягивать, что вы вдруг обнаружите себя на экране. Если вы заметили это, поздравьте себя, а затем вернитесь на свое место в зрительном зале и терпеливо ждите следующих мыслей – вот увидите, они не заставят себя долго ждать.

15. Если определенные мысли пробуждают в вас сильные чувства или эмоции, приятные или неприятные, отметьте про себя их эмоциональный заряд и интенсивность, но не пытайтесь их как-то изменить.

16. Помните: если у вас никак не получается

сосредоточиться или вы оказываетесь слишком вовлечены в собственные мысли, сконцентрируйтесь на ритме дыхания и ощущении своего тела как единого целого и используйте его в качестве привязки к настоящему.

## Наблюдение за мыслями и чувствами

Что вы заметили, выполняя медитацию «звуки и мысли»? Помните, что тут не бывает правильных и неправильных ощущений, так же, как не бывает успеха или неудачи.

Дана, одна из участниц наших курсов, испытала нечто необычное, когда попробовала переключить внимание со звуков на мысли: «Когда я концентрировалась на звуках, то никак не могла отделаться от разного рода мыслей, которые появлялись одна за другой. Но как только я на них переключилась, они все разом куда-то пропали».

Такое бывает довольно часто. При дневном свете, когда на мысли направлено все внимание, они оказываются крайне застенчивы. Почему так происходит? Представьте себе, как возникают мысли в нашем мозге: в нейронных сетях вспыхивает искра активности, которая затем распространяется по гораздо более крупной сети ассоциаций. Эта искра может быть очень коротким импульсом (ее можно сравнить с появлением на экране изображения на считанные доли секунды), но то, что мы привыкли считать мыслью, состоит как из этого импульса, *так и* из шлейфа, который за ним тянется. Хорошей аналогией будут король или королева и их свита. В данном случае свита – это наш внутренний язык, с подлежащими и сказуемыми, глаголами, существительными и прилагательными, которые все связываются в цепочку ассоциаций и вызывают в сознании следующие картинки, а они уже провоцируют продолжение разговора. Поскольку большая часть «свиты», следующей за импульсом, содержит в себе только возникающие по привычке ассоциации, направляя внимание на собственный мыслительный процесс, вы разрываете цепочку внутреннего языка и становитесь более восприимчивым к самим импульсам. Из-за этого мысли вскоре снижают скорость и в конце концов заходят в тупик. Конечно, чаще всего они потом находят лазейку и выстраивают очередную цепочку ассоциаций, так что вы снова видите всю «свиту», которая следует за импульсом. Ход ваших мыслей набирает обороты, пока они не превращаются в беспорядочный поток. Наблюдать за работой собственного сознания и мозга может быть очень интересно.

Один из участников программы, Саймон, признался, что во время медитации «звуки и мысли» никак не мог сосредоточиться: «У меня тиннитус – высокочастотный фоновый шум в ушах. Когда я прислушивался к звукам, этот шум становился очень громким и мне было совсем

некомфортно. Обычно я пытаюсь от него изолироваться, но только раздражаюсь от этого. Это сильно подпортило впечатление от всей медитации». В нашу медитацию могут вторгаться многие вещи, и тиннитус будет среди них наименее желанным гостем. Он во многом похож на хроническую боль: такой же упорный, навязчивый и глубокий. Люди по-разному с ним справляются: днем, когда вокруг много других звуков, это не так страшно, но ночью, при попытке уснуть, он доставляет немало неудобств. Медитация, сосредоточенная на звуках, кажется, только усугубляет это. Казалось бы, зачем упорствовать? Из опыта Саймона становится понятно, зачем: «Я решил дать своему звону возможность побыть в моем сознании наравне со всеми другими звуками. Он не затих, но я стал меньше о нем думать и меньше с ним бороться, поэтому смог лучше расслабиться. Я и раньше пытался расслабляться, но для этого из всех сил старался игнорировать шум. Я никогда не пытался просто принять его – ощущения были совершенно другие. Я почувствовал себя очень свободно». Надо отметить, что Саймон был открыт новому и готов экспериментировать. Приблизившись к той самой вещи, которая его беспокоила, он заметил, что его внутренний шум состоял не из одного звука, а из звука и идущей по пятам «свиты», в которой были нежелание слышать этот шум, озлобленные мысли и чувства, атаковавшие его и не дававшие расслабиться.

Шэрон почувствовала существенные изменения всего через несколько минут после начала медитации. «Поначалу мне было легко, потому что никаких особых мыслей у меня не возникало, я ни на что не отвлекалась. Потом – и я знаю, что это звучит глупо, – я почувствовала, что мое тело стало легче, оно как будто поплыло. Это было очень классное ощущение, но когда оно исчезло, я осталась разочарована. Потом я начала вспоминать другие случаи, когда испытывала разочарование... И мне стало очень грустно. Как на американских горках». Шэрон почувствовала на себе, как стремительно могут меняться «погодные условия» в нашем сознании.

Поток мыслей иногда оказывается настолько мощным, что может захватить нас задолго до того, как мы его заметим. Представьте, что вы сидите на берегу ручья или реки, а листья, которые плывут по течению, – это ваши мысли. И вот внезапно вы, сами не зная как, оказались посреди ручья. И только несколько секунд спустя поняли, что *в очередной раз* погрузились в поток собственных мыслей. Когда это случится – а случится оно непременно, – можете поздравить себя с тем, что вовремя это заметили. Нужно просто принять тот факт, что наше сознание склонно перескакивать с одного на другое, снова сконцентрироваться на потоке мыслей и начать

заново. Люди с большим опытом в медитации точно так же отвлекаются, просто они привыкают начинать процесс заново.

### *История Тома*

Сегодня я пришел к выводу, что неудача не так и страшна. Я все еще жив. У меня по-прежнему две руки и две ноги, и мой мозг более-менее в порядке. Пока я медитировал, заметил, что мое внимание постоянно рассеивалось, а сознание просто вышло из-под контроля. Что бы я ни делал, ничего не помогало. Причина была отчасти в том, что у меня выдался тяжелый день на работе. Я работаю помощником судьи и горжусь тем, что у меня всегда все готово к слушанию, что бы ни случилось. Но сегодня я долго не мог найти нужные документы и не успел все подготовить как следует. Начальник мой был не в восторге.

Чтобы снять напряжение, я обычно иду в паб, выпиваю пару пинт и на следующее утро просыпаюсь как ни в чем не бывало. Но сегодня вместо похода в паб я решил помедитировать. Это было непросто, очень непросто и даже сложно. Я терпеть не могу это чувство, когда что-то выходит из-под контроля, – начинаю чувствовать себя ни на что не годным, неудачником. Поэтому через какое-то время я почувствовал себя лузером и в медитации. После 20 минут внутренней борьбы я открыл глаза и понял, что по сравнению с тем, как чувствовал себя до этого, и с моим нормальным состоянием я довольно спокоен. Все выглядело четче и прозрачнее. Оказалось, что я вовсе не лузер, – наоборот, я многое для себя прояснил. Я понял: когда медитация не идет – это тоже хорошая практика. Если бы мое сознание не перескакивало с одной мысли на другую, я бы не смог понаблюдать за ним со стороны и осознать это. Нам про это все время говорили на курсе медитации, но почему-то это никак не откладывалось в голове, пока я сам не пришел к этой мысли.

Потерпев неудачу в медитации, я надел куртку и пошел смотреть красивейший закат. Потом отлично выспался. Завтра, возможно, я снова приду к этой мысли. И на следующий день тоже...

Когда вы особенно взвинчены или напряжены, поток ваших мыслей

превращается из журчащего ручейка в цунами разрушительной силы, которое затягивает вас, и остается только отбиваться и кричать. Возможно, вы поймете, что отвлеклись от медитации, только через несколько минут. И даже в этом случае вы забудете, о чем думали. Вы начнете вспоминать, на чем пытались сосредоточиться: на дыхании, теле или звуках. Если это произошло, попытайтесь сконцентрироваться на дыхании и не ругайте себя. Через несколько секунд вы вспомните, на чем остановились, и сможете начать заново.

Особенно трудно бывает заметить мысли, которые ускользают от вашего внимания и которые вы не считаете мыслями.

Представьте, что вы наблюдаете за собственными мыслями, будто они появляются на экране или сцене или плывут по течению, как опавшие листья. Некоторые заметить легко. Например, если вы вдруг задумались, что у вас на ужин, вы скажете себе: «Вот мысль об ужине». Потом вы вспомните, что вам нужно отправить письмо, и начнете думать, когда вы доберетесь до компьютера. В конце концов вы тоже увидите в этом мысль. Но что если вы начнете говорить себе: «Все пошло не так, не нужно было отлучаться так надолго» или «У меня ничего не выходит»? Гораздо сложнее увидеть мысли в этих оценочных суждениях. Они кажутся более правильными и реалистичными оценками себя и того, как у вас что-то получается или не получается.

Поэтому в «кинозале» нашего сознания нужно обращать внимание не только на действие на экране, но и на шепот, который доносится сзади. В этом кинотеатре самый что ни на есть «объемный звук»! Если вернуться к образу ручья, на берегу которого вы сидите, не забывайте, что у него могут быть притоки, причем не только перед вами, но и сзади. Некоторые мысли не похожи на мысли, поэтому они требуют особого внимания и дополнительного терпения. Именно в моменты наибольшего напряжения и замешательства мы учимся самому важному, потому что именно тогда видим в самых убедительных мыслях лишь происходящие в сознании события – а не объективное отражение реальности, – а значит, видим и возможность от них освободиться.

Некоторые медитации покажутся вам немного однообразными – *это потому, что они такие и есть*. Медитация дает результаты именно благодаря регулярной практике. Только так мы можем выявить в нашем сознании повторяющиеся паттерны. Интересно, что повторение медитаций уберегает нас от повторения прошлых ошибок и помогает заблокировать автопилот, который руководит самокритикой и пораженческими настроениями. Благодаря регулярным медитациям мы учимся видеть

тонкие отличия одного момента от другого.

Процесс медитации можно сравнить с прорастанием семян: мы стараемся создать все условия, чтобы они проросли, но не выкапываем их каждый день, чтобы убедиться, что они пустили корни. Ваш опыт становится глубже и изменяется, но это происходит не в реальном времени, а в замедленном, которым управляют сезоны и циклы роста.



## «Трехминутная медитация-передышка»

Теперь, когда вы уже практикуете [«трехминутную медитацию-передышку»](#) дважды в день, можете также пользоваться ею в любых ситуациях, когда она кажется необходимой. Со временем вы научитесь устраивать себе такие «передышки» именно тогда, когда они будут больше всего нужны. Не бойтесь прибегать к ним так часто, как будет нужно. Если вы чувствуете, что у вас назревают неприятные или разрушительные мысли, эта короткая медитация поможет вам встряхнуться.

### *Медитация в очереди, которая ужасно медленно движается*

Вам наверняка приходится ходить в магазин и иногда подолгу стоять в очереди. Попробуйте понаблюдать за своими реакциями в ситуации, когда вас что-то задерживает. Возможно, вы встали «не в ту» очередь и теперь думаете, стоит ли переметнуться в другую, покороче. В такие моменты полезно заглянуть в свое сознание и посмотреть, что там происходит и в каком режиме оно работает. Спросите себя:

- О чем я думаю?
- Какие физические ощущения я испытываю?
- Какие эмоциональные реакции и импульсы я ощущаю?

Если вы обнаружили в себе желание побыстрее закончить с покупками, если вас раздражает, что все происходит не так быстро, как вам хотелось бы, ваше сознание, скорее всего, функционирует в режиме действия. И в этом нет ничего страшного, это не ошибка – оно старается как может.

Техника осознанности помогает свыкнуться с тем, что неприятные ситуации неизбежны.

Однако осознанное внимание поможет вам разделить любой неприятный опыт на два основных элемента – первичный и вторичный. Первичный – стресс-фактор, например раздражение от того, что вы стоите в длинной очереди. Вы можете признаться самому себе, что вам это не нравится, но ведь это и не должно нравиться. Вторичный элемент – последующая эмоциональная

турбулентность, в частности злоба и раздражение, а также другие мысли и чувства, которые часто приходят вместе с ними. Попробуйте разглядеть и их тоже. Позвольте себе чувствовать раздражение и не отгонять его от себя.

Выпрямитесь. Дышите. Позвольте себе быть здесь.

Этот момент – тоже часть вашей жизни.

Не исключено, что стояние в очереди все еще будет вас раздражать, но эти эмоции с меньшей вероятностью выйдут из-под контроля. Возможно, вы даже станете оазисом спокойствия для себя и других.

«Трехминутная медитация-передышка» отличается очень гибкой структурой, и ее можно продлить или сократить в зависимости от ситуации. Если вы волнуетесь перед встречей, просто закройте глаза и помедитируйте минуту. Например, 15-летняя Сью-Эллен использовала эту медитацию перед уроками, которые ей давались сложнее всего. Входя в класс, она делала три вдоха, чтобы успокоиться, сосредоточиться на дыхании и теле, и потом была готова к любой теме. У нее на медитацию уходило несколько секунд. Но если вы чувствуете, что у вас внутри бушуют сильные эмоции, возможно, вам захочется продлить медитацию до десяти минут. Главное – попытайтесь сохранить [структуру песочных часов](#), которую мы описывали в предыдущей главе, и три этапа, начиная с изучения «погодных условий» в сознании и теле. На первом этапе спросите себя, какие *мысли, чувства, телесные ощущения* и импульсы вы наблюдаете. Затем постепенно переходите ко второму этапу – сосредоточьтесь на дыхании, чтобы сфокусировать внимание, а затем, на третьем этапе, уделите внимание всему телу. Эта медитация не только предвосхищает проблемы. Она также очень полезна, когда ваши мысли уже отделились от вас и начали жить собственной жизнью. Если вами овладели тоска, злость, беспокойство или нервное напряжение, эта короткая медитация поможет вам прислушаться к себе и вернуться в состояние осознанности. Когда внутри бушуют сильные эмоции и беспорядочные мысли, можно узнать о своем сознании столько же или даже больше, чем во время медитации. Вы можете почувствовать напряжение в теле, прерывистое дыхание и то, как сознание скачет с одной мысли на другую и каждая из них побуждает вас к действию. Поэтому цените и эти моменты тоже: они помогут еще глубже заглянуть в работу вашего сознания.

«Что ж, снова ринемся, друзья...»<sup>[10]</sup>

Иногда у вас будет соблазн использовать «трехминутную медитацию-

передышку» совершенно не по назначению: чтобы попытаться быстро исправить ситуацию или избежать неприятных эмоций. Однако она вовсе не дает возможность убежать от повседневной жизни. Ее действие нельзя сравнивать с эффектом от чашки чая или короткой сиесты, хотя и они приносят определенную пользу. Эта медитация позволяет вернуться в осознанное состояние, по-новому посмотреть на текущую ситуацию, разглядеть негативные мыслительные процессы, которые, возможно, незаметно набирают силу. Может быть, вам покажется, что существенных различий здесь нет, поэтому для наглядности проведем следующую аналогию<sup>{53}</sup>: вспомните, как вы в последний раз попали под сильный ливень. Он был беспощаден, а вы вышли на улицу без зонта, водонепроницаемой куртки и подходящей обуви. Дойдя до автобусной остановки, вы немного перевели дух, почувствовали себя более защищенно и стали чуть больше контролировать ситуацию. Но вскоре сделалось понятно, что дождь не то что не собирается прекращаться, а только усиливается, поэтому рано или поздно автобусную остановку придется покинуть и снова подставить себя под ливень. В этот момент отношение к ситуации у вас могло быть двояким.

Если в вашем понимании автобусная остановка – временное избавление от дождя, то вы наверняка станете долго проклинать судьбу, еще больше расстроитесь и разозлитесь на себя за то, что не взяли зонтик. В этом случае настроение у вас, скорее всего, ухудшится и вам станет совсем тоскливо. Пока вы будете искать способ спастись от дождя, ваши мысли станут носиться по кругу. В этой ситуации возможность постоять на остановке вовсе не будет избавлением, а только усилит и продлит ваши страдания.

Если же вы отнесетесь к этой возможности как к короткой передышке, то дадите себе шанс переосмыслить этот опыт. Увидев, что ливень усиливается, вы, возможно, посмотрите на ситуацию в совершенно другом свете. Скорее всего, вас это не сильно обрадует, но вы поймете, что рано или поздно придется идти дальше, а значит, промокнуть до нитки. В этом случае вы осознаете, что злость и раздражение не спасут вас от дождя, а только усугубят ситуацию: вы промокнете, и *вдобавок к этому* вам будет очень досадно и обидно. Если вы приняли неизбежное, но не пассивно, а с готовностью, то вряд ли испытали сильные страдания. Возможно, вы даже нашли в этом опыте какое-то необычное утешение. Может быть, вам захотелось остановиться и понаблюдать за неумолимой силой капель дождя и за тем, как они отскакивают от асфальта, образуя плотную дождевую пыль. Или вы обратили внимание на людей, короткими перебежками

передвигавшихся от здания к зданию, спасаясь от дождя. А может, вы заметили не людей, а кошку, сидевшую под машиной с крайне недовольной мордой. Не исключено, что подобная картина заставила вас улыбнуться.

В обоих сценариях вы в конечном счете промокли, однако в первом ваше раздражение усилилось теми страданиями, которые вы причинили сами себе, тогда как во втором смена точки зрения, возможно, помогла справиться с ситуацией и как-то себя утешить. Как знать, может, этот ливень даже взбодрил вас.

«Медитация-передышка» – это не уход от реальности, а способ по-новому взаимодействовать с ней.

Закончив эту медитацию, некоторые сразу (и без какого-либо намека на осознанность) принимают за то, чем занимались до этого. В таких случаях лучше остановиться еще на несколько секунд и решить, как вы хотите действовать дальше. Осознанность дает нам возможность действовать более эффективно, поэтому лучше всего использовать спокойные моменты после медитации, чтобы решить, что вы хотите делать. В течение следующих четырех недель мы разберем четыре возможных варианта действий. На этой неделе мы предлагаем просто вернуться к тому, чем вы занимались до медитации.

## **Продолжайте**

Направьте осознанное внимание на то, чем вы занимались до медитации, и попытайтесь удерживать его как можно дольше. Обратите внимание на зарождающийся поток мыслей и на то, как легко мы в него вовлекаемся. Если вы будете подходить к каждому следующему моменту более сосредоточенно, то сможете лучше определить приоритеты в отношении времени, а не хвататься за все сразу. Осознанность также поможет вам смириться с тем, что некоторые коллеги или члены семьи станут вести себя неразумно или будут создавать сложности и вы ничего не сможете с этим поделать. Попробуйте не поддаваться соблазну использовать «медитацию-передышку» в качестве временного избавления от неприятной ситуации или краткосрочного решения проблемы. Сами по себе эти медитации не решают никаких проблем в краткосрочной перспективе, однако учат действовать более умело.

## Упражнение по избавлению от привычек: идем в кино

Попросите друга, подругу или кого-то из родственников сходить с вами в кино, но не совсем обычным образом. Отправляйтесь в кино в определенное время (например, в семь часов вечера) и выберите *любой фильм, какой вам захочется, прямо на месте*. Иногда счастливее всего нас делают неожиданные вещи – случайная встреча или какое-то непредвиденное событие. Для этих целей как раз подойдет кино.

Большинство из нас ходят в кино, только чтобы посмотреть конкретный фильм. Но если прийти к определенному времени и *потом* выбрать, что смотреть, это будет совершенно новый опыт. Возможно, вы посмотрите фильм, на который иначе даже не обратили бы внимания, и, как знать, может, он вам понравится. Один такой поступок на многое открывает нам глаза, повышает нашу осознанность и расширяет возможности выбора.

Перед походом в кино у вас могут возникнуть мысли вроде «У меня нет времени на развлечения» или «А что если мне там ничего не понравится?». Это типичные «мысли, которые вмешиваются в практику», и они только подрывают ваш энтузиазм. Такие мысли причиняют вам немалый ущерб и отбивают охоту делать то, что могло бы доставить вам удовольствие и обогатить вашу жизнь. Оказавшись в кинотеатре, просто забудьте о них и наслаждайтесь фильмом.

## Глава 9

### Пятая неделя. Как справляться с непростыми ситуациями

*Я проходила последний сеанс химиотерапии, когда на деревьях начали желтеть листья. Прошло шесть месяцев. Я пришла на осмотр, мне сделали компьютерную аксиальную томографию, и выяснилось, что раковая опухоль снова начала расти. К этому моменту уже наступила весна и зацвели кусты форсайтии.*

Элана Розенбаум, преподаватель Центра осознанной медитации в Вустере (Массачусетс), вела восьминедельный курс осознанной медитации. Ее группа была примерно на том же этапе, на котором мы с вами находимся сейчас, когда выяснилось, что рак вернулся.

*Я была в шоке и не хотела в это верить. Моя жизнь только начала возвращаться в нормальное русло, и у меня наконец-то появилось больше энергии... Я занималась спортом и медитировала. Я надеялась, что рецидива удастся избежать. Я не хотела снова ставить жизнь на паузу<sup>[54]</sup>.*

Элана знала, что в ее ситуации вся надежда была на трансплантацию стволовых клеток и дополнительную химиотерапию. Ее охватило глубокое чувство горечи.... и страха. Она начала собираться с силами для продолжения борьбы, спрашивая себя, оправданы ли будут те риски и трудности, с которыми ей предстоит столкнуться.

*Я с ужасом думала о предстоящем лечении, но вместе с тем мне хотелось прожить как можно дольше. Я поняла, что мне нужно думать не только о своей жизни, но и о жизни мужа. Он не хотел меня терять. Поэтому очень сложно было сказать: «Нет, я не хочу трансплантацию. Я рискну без нее...» Я поняла, что не смогу закончить курс со своей группой, и бремя ответственности казалось мне ужасно тяжелым. Я надеялась, что смогу провести хотя бы одно-два занятия до того, как мне придется лечь в больницу. Этот период занятий требовал особой деликатности, и мне хотелось пройти его вместе с моими учениками. Я не хотела признавать, что была расстроена, и мне не нравилось, что всю свою энергию я тратила на поддержание внутреннего равновесия.*

*Я помню, как на следующей неделе на собрании учителей глубоко*

вздыхнула и сказала: «Не будь такой необходимости, я бы не проводила завтра занятия». Мои коллеги посмотрели на меня и сказали: «Тебе и не нужно, мы тебе поможем».

Я была поражена. Мне и в голову не приходило, что можно просто перестать вести занятия... Я была расстроена и измучена, но до того момента не осознавала, насколько крепко я держалась за свою роль учителя или насколько запретным мне казалось любое проявление уязвимости. У меня было ощущение, что я ухожу от ответственности.

Отказ от занятий означал бы, что мне действительно плохо... это означало бы, что я устала, что мне страшно и что этот страх, а еще грусть и беспокойство о предстоящем лечении забирают мою энергию.

Я хотела быть для своих учеников образцом для подражания, но продолжать преподавание, несмотря на обстоятельства, было ошибкой. Доброта и сострадание друзей и коллег помогли мне увидеть истинное положение вещей. Они не сказали: «Ты плохой учитель. Как ты можешь бросить свой класс посреди курса?»

Все мои «я должна» и «мне следует» исчезли, я высвободилась из клетки, в которую сама себя загнала, даже не подозревая об этом. Как только я осознала их предложение «тебе и не нужно, мы тебе поможем», моя внутренняя борьба прекратилась. С грустью и облегчением мы приняли решение, что моя коллега Феррис Урбановски придет на следующее занятие со мной. Я расскажу ученикам, что произошло, и передам ей эстафетную палочку. Она проведет следующие два занятия, а Флоренс Майер – два последних. Я решила тоже посещать занятия, но в качестве «пациента».

На следующий день мы с Феррис пришли в класс вместе. Когда все ученики расселись по периметру комнаты, мы с Феррис сели в центре. Я начала с медитации:

Отпустите все, кроме этого момента,  
Разрешите себе не думать о работе  
И о прошедшем дне, и о предстоящем вечере.  
Просто следуйте за своим дыханием.  
Вдыхая, обратите все свое внимание на этот вдох,  
Выдыхая, сконцентрируйтесь на выдохе,  
Пусть он будет естественным,  
Не пытайтесь никак его изменить <sup>[55]</sup>.

*Мы провели еще несколько минут в тишине, чтобы все как следует настроились на практику, я позвонила в колокольчик, взглянула на сидящих в комнате людей, сделала глубокий вдох и представила мою коллегу Феррис: «Феррис – моя хорошая подруга и прекрасный учитель. Она продолжит вести наш курс. Я узнала, что моя лимфома вернулась, поэтому мне нужно пройти дополнительную химиотерапию и на какое-то время лечь в больницу. Я хотела бы продолжать ходить на занятия, но уже в качестве участника».*

В своей книге *Here for Now* («Здесь для сейчас») Элана удивительно просто, но щемяще красиво описывает свой путь через этот сложный период. Однако суть его была не только в том, чтобы пережить рак. Как сказала коллега Эланы Саки Санторелли, «это история о том, как жить и процветать перед лицом смерти; о том, как сделать выбор в пользу жизни в условиях полной неизвестности; о том, как снова и снова говорить «да» светлой составляющей человеческой природы».

Как это относится ко всем нам? Как мы выстраиваем отношения с теми вещами, существенными и не очень, которые напоминают нам о наших слабостях? На этот вопрос мы попытаемся ответить в течение пятой недели нашей программы.

Когда мы сталкиваемся с неприятностями, будь то стресс на работе, проблемы со здоровьем у нас или у близких, переутомление или болезненное уныние, естественным решением кажется отгородиться от этой проблемы. Это можно делать самыми разными способами: пытаться решить ее, игнорировать или похоронить под кучей вещей, отвлекающих внимание. Все мы используем эти стратегии, даже если они перестали работать много лет назад. Почему?

Во-первых, эти методы так часто срабатывали в прошлом, что кажется вполне разумным использовать ту же тактику снова и снова. Во-вторых, есть в этом элемент отрицания: мы просто не хотим признать, что ранимы, беспомощны и опасаемся, что другие плохо о нас подумают. Глубоко внутри, возможно, мы боимся тем самым потерять друзей и остаться в одиночестве. Поэтому мы продолжаем.

Но рано или поздно наступает момент, когда эти стратегии перестают работать, потому что у нас заканчиваются силы или же проблема, с которой мы столкнулись, оказывается действительно неразрешимой. И тогда у нас появляется выбор. Мы можем продолжать прикидываться, что ничего не происходит (становясь день ото дня все несчастнее), или же начать по-новому выстраивать отношения с окружающим миром. Этот новый подход заключается в том, чтобы *принять* себя и *любые* трудности, с которыми мы



столкнулись. Это значит повернуться лицом к проблеме и попытаться найти с ней общий язык, даже когда, вернее особенно когда, нам этого не хочется или нам от этого страшно.

Многим из нас любые разговоры о том, чтобы принять проблему, кажутся несусветной чушью и даже ересью, но эта реакция объясняется тем, что в отдельных словах не всегда полностью раскрывается смысл. Принятие в контексте техники осознанности вовсе не означает пассивного смирения с недопустимой ситуацией. Оно не означает бесхребетности, смирения со своей участью и готовности сдаться. Осознанность не имеет ничего общего и с отстраненностью – она вовсе не призывает «ничего не чувствовать». Вернемся к ситуации Эланы Розенбаум: она больше всего хотела сохранить свое здоровье, своего мужа, свою жизнь. И для этого ей нужно было сохранять связь со всем этим, прочную связь – гораздо более прочную, чем когда-либо до этого.

Осознанность вовсе не означает отстраненности.

Но что же в таком случае мы понимаем под принятием? В английском языке корень слова acceptance означает «получить или заполучить что-то и с его помощью понять или осознать некий факт». В этом смысле принятие позволяет сознанию прийти к настоящему и глубокому пониманию истинного положения вещей. Принятие – это пауза; время позволения, разрешения и четкого видения. Принятие позволяет нам избегать поспешных автоматических реакций, лучше понимать сложности со всеми их болезненными нюансами и максимально эффективно их улаживать. Оно дает нам больше времени и пространства, чтобы на них среагировать. Часто оказывается, что самое мудрое решение – ничего не делать.

Как это ни парадоксально, принимать какие-то меры в привычном для нас понимании означает включать в сознании режим действия, и в этом как раз и проявляется автоматическая реакция. Однако этот подход вовсе не помогает предотвратить проблемы. Наоборот, мы смиряемся с судьбой, если остаемся рабами своих автоматических реакций.

Можно сказать, что осознанное принятие дает нам возможность выбора.

Живший в XIII веке поэт-суфий Руми<sup>[11]</sup>, пожалуй, лучше всего описал этот подход в своем стихотворении «Дом для гостей»:

Все наше бытие – дом у большой дороги.  
Заглядывают все кому не лень.  
То радость, то тоска, то злость приносят ноги,  
То мимолетных осознаний тень.

Приветлив будь ко всем у своего порога.  
Пусть даже в дом придет толпа скорбей,  
Что, как разбойники, забывшие про бога,  
Насильно тащат скарб твой из дверей,  
Все ж окажи всем почести.  
Кто знает, зачем идут они, чего хотят?  
Быть может, они место расчищают  
Тебе для неизведанных усад.  
Пускай приходят стыд и вспышки гнева.  
Всех приглашай  
радушно погостить.  
Признателен им будь —  
они посланцы неба.  
Пришли тебе наставниками быть <sup>[12]</sup>.

Конечно, такое принятие дается непросто. Многие из тех, кто начинает практиковать осознанность, именно на этом спотыкаются. Не исключено, что у многих читателей этой книги тоже возникнут сложности на данном этапе. Другие же будут продолжать выполнять медитации из предыдущих глав и, без сомнения, найдут в этом большое успокоение. А кто-то закончит на этом свое знакомство с техникой осознанности. Не будет преувеличением сказать, что предыдущие медитации подвели нас именно к этому этапу, поэтому мы искренне надеемся, что вы не бросите практику. Первые несколько медитаций были направлены на развитие «мускулов» внимания, если можно так выразиться. Они помогли повысить концентрацию и осознанность до уровня, достаточного для того, чтобы приступить к медитации, которая называется «исследование сложной ситуации».

Что бы ни случилось в течение следующей недели, отнеситесь к себе снисходительно. Повторяйте медитации столько раз, сколько вам захочется (но постарайтесь выполнять рекомендованный минимум). Никто не ведет учет вашего прогресса, и вам не обязательно это делать.

***Король, которому было легче жить со сложностями***<sup>[56]</sup>

Существует притча о короле, у которого было три сына. Первого, красавца, все любили. Когда ему исполнился 21 год,

отец построил ему дворец в том же городе. Второй сын был очень умен, и его тоже любили. Когда ему исполнился 21 год, отец построил второй дворец для него.

А третий сын не отличался ни красотой, ни умом, был неприветлив, и его не любили. Когда ему исполнился 21 год, советник короля сказал: «В городе больше нет места. Прикажи построить ему дворец за пределами города. Можно как следует укрепить этот дворец и отправить часть твоей стражи охранять его от разбойников, которые живут за городскими стенами». Король построил такой дворец и отправил часть своих солдат охранять его.

Через год сын отправил отцу письмо со словами: «Я не могу здесь жить. Разбойники слишком опасны». Тогда советники сказали: «Нужно построить еще один дворец, больше и надежнее, в 20 милях от города, подальше от разбойников. Если усилить охрану, она легко сможет противостоять атакам кочевых племен, которые случаются в этих краях». Король построил такой дворец и отправил 100 своих солдат охранять его.

Через год пришло письмо от сына: «Я не могу здесь жить. Кочевые племена слишком опасны». Тогда советники сказали: «Построй ему замок, огромный замок, за 100 миль отсюда. Он будет достаточно большим, чтобы там разместилось 500 солдат, и достаточно прочным, чтобы выдерживать набеги народов, которые живут в соседнем государстве». Король построил такой замок и отправил 500 своих солдат охранять его.

Но через год король снова получил письмо: «Отец, мы больше не можем противостоять атакам соседних народов. Они нападали уже дважды, и если нападут в третий раз, я опасюсь за свою жизнь и жизнь твоих солдат».

Тогда король сказал своим советникам: «Пусть он возвращается и живет со мной во дворце. Лучше я научусь любить своего сына, чем буду тратить все свои силы и деньги из казны на то, чтобы держать его на расстоянии».

Из этой притчи можно извлечь важный урок: в долгосрочной перспективе часто оказывается легче и эффективнее научиться жить со сложностями, чем тратить ресурсы на борьбу с ними и их подавление.

## Медленный путь к принятию сложностей

Принятие происходит в два этапа. Во-первых, нужно заметить соблазн прогнать или подавить неприятные мысли, чувства, эмоции и физические ощущения. Во-вторых, проявить активную позицию и «всех пригласить радушно погостить», как [предлагал поэт Руми](#). Это может оказаться сложно и иногда даже больно, но это гораздо лучше, чем обречь себя на жизнь, полную неприятных мыслей, чувств и эмоций. Секрет в том, чтобы двигаться к принятию постепенно.

### Практика пятой недели

Эти задания следует выполнять шесть дней в неделю. На этой неделе вам предстоит выполнить три медитации, каждая из которых плавно переходит в следующую:

- Восьмиминутная [медитация «дыхание и тело»](#);
- Восьмиминутная [медитация «звуки и мысли»](#);
- Десятиминутная [медитация «исследование сложной ситуации»](#), описанная ниже.

Короткую [«медитацию-передышку»](#), описанную ранее, следует выполнять так, как вы это делали раньше, но обратите внимание на дополнительные советы в конце этой главы, и там же вы найдете упражнение по избавлению от привычек.

Первые две медитации, по восемь минут каждая, помогают подготовить тело и разум к третьей медитации, «исследование сложной ситуации», и с ее помощью получить более четкое представление о себе и о мире.

Медитация «исследование сложной ситуации» помогает очень бережно вызвать в памяти неприятную ситуацию и понаблюдать за реакцией вашего организма. В этом случае более продуктивной будет именно работа с телом, потому что наш разум может слишком заикливаться на цели, когда сталкивается с некоей сложной ситуацией. Разум захочет помочь вам, подавив неприятные мысли или тщетно пытаясь проанализировать и решить проблему, которая вас мучает. Поэтому в таком

контексте работать с сознанием слишком сложно, а концентрация на теле помогает немного дистанцироваться от проблемы, чтобы сознание не вовлекалось в нее в ту же секунду. В каком-то смысле мы больше используем тело, чтобы сделать шаг в сторону негативного опыта, нежели наш аналитический ум.

Вы обрабатываете то же «сырье», но оно удерживается в другом режиме работы сознания, позволяя наиболее глубокой и мудрой части вашей личности выполнить свою работу. У этого подхода есть еще два преимущества. Во-первых, реакция тела на отрицательные эмоции часто дает более четкий и понятный сигнал, на котором легче сфокусироваться. Во-вторых, вы заметите, что физические ощущения приходят и уходят, и это поможет осознать тот важный факт, что состояния сознания тоже постоянно меняются.

Вы поймете, что все меняется: даже самые неблагоприятные сценарии, которые вы воображаете себе в самые мрачные моменты.

Вы увидите этот процесс в действии во время выполнения описанной ниже медитации.

### ***Медитация «исследование сложной ситуации»***

Сядьте так, чтобы вам было удобно. В течение нескольких минут сосредоточьтесь на дыхании, а затем расширьте сферу внимания, чтобы она включала все тело ([медитация «дыхание и тело»](#)). Теперь сконцентрируйтесь на [звуках и мыслях](#).

Если вы заметите, что ваше внимание перескакивает с дыхания (или другого ощущения, на котором вы решили сфокусироваться) на неприятные мысли, у вас будет возможность попробовать подход, несколько отличающийся от того, что мы практиковали раньше.

Во-первых, нужно позволить этим мыслям или ощущениям остаться в «буфере обмена» вашего сознания.

Во-вторых, попробуйте сместить центр внимания с дыхания внутрь тела, чтобы уловить любые физические ощущения, которые сопровождают определенную мысль или эмоцию.

В-третьих, постарайтесь сознательно концентрироваться на той части тела, где ощущения проявляются сильнее всего. В этом вам поможет дыхание. Так же, как вы это делали в медитации «сканирование тела», спокойно и дружелюбно направьте

осознанное внимание в эту часть тела. Для этого представьте, что воздух заполняет ее на вдохе и выходит из нее выдохе.

Как только ваше внимание будет полностью сосредоточено на ощущениях в теле, напомните себе, что не следует пытаться их изменить. Бережно исследуйте их и отнеситесь к ним просто как к ощущениям, которые появляются в теле и исчезают. Вы можете сказать про себя: «Это нормально. Какими бы ни были мои ощущения, я могу просто принять их». Затем попробуйте понаблюдать за этими ощущениями и вашей реакцией на них еще какое-то время.

Замечаете ли вы, что пытаетесь отделаться от этих ощущений, или же вы способны направить на них все свое внимание, дышать вместе с ними, принимать их? Возможно, вам стоит повторить несколько раз про себя: «Все в порядке, это нормально. Какими бы ни были мои ощущения, я могу просто наблюдать за ними», используя каждый выдох для того, чтобы расслабиться и принять их.

Если во время медитации у вас не возникает мыслей о неприятных ситуациях или проблемах, но вам хочется исследовать этот новый подход, попробуйте специально вспомнить о какой-нибудь неприятности, которая присутствует в вашей жизни и о которой вы можете подумать несколько минут. Это не обязательно должно быть что-то очень важное или болезненное. Достаточно, если это будет немного неприятная или неразрешенная ситуация: недопонимание, спор или случай, когда вы чувствовали злость, сожаление или вину за то, что случилось, или переживали о том, что может случиться. Если ничего такого не приходит в голову, возможно, у вас в прошлом, далеком или недавнем, была подобная ситуация, которая вызывала неприятные эмоции.

Теперь, когда вы вспомнили непростую ситуацию, поместите ее в «буфер обмена» вашего сознания, а затем переключите внимание внутрь тела и постарайтесь заметить любые физические ощущения, которые она вызывает.

Если вам удалось их заметить, попробуйте к ним приблизиться. Осознайте эти ощущения, направив внимание на ту часть тела, где они проявляются сильнее всего, наполняя ее дыханием на вдохе и освобождая ее на выдохе. Понаблюдайте за ощущениями и за тем, как изменяется их интенсивность под

воздействием вашего осознанного внимания.

Чтобы усилить ощущение открытости своим ощущениям, время от времени повторяйте про себя: «Это ощущение здесь. Нет ничего страшного в том, что я это чувствую. Что бы это ни было, оно уже здесь, и я готов это чувствовать».

Теперь постарайтесь сохранить осознанность этих ощущений и своего к ним отношения: дышите вместе с ними, примите их, дайте им побыть такими, какие они есть. Будьте открыты любым возникающим ощущениям и отпустите напряжение и зажатость. На выдохе повторяйте про себя: «Я расслабляюсь и принимаю новые ощущения».

Когда вы заметите, что ощущения в теле больше не перетягивают на себя внимание, как раньше, направьте его на дыхание и продолжайте там удерживать.

Если в течение следующих нескольких минут у вас не возникнет никаких сильных ощущений в теле, попробуйте направить несколько вдохов и выдохов к любым, пусть самым незначительным ощущениям, даже если кажется, что они никак не связаны с определенными эмоциями.

## Изучая принятие день за днем

Каждый день во время медитаций вам нужно будет думать о чем-то не очень приятном, однако помните, что это не должна быть слишком серьезная проблема. Пусть это будет то, о чем вы легко можете вспомнить и что не будет слишком значительным потрясением. Это могут быть разногласия с кем-то из друзей или коллег, тревога перед путешествием или решение, которое вы уже очень долго обдумываете. Вы можете быть удивлены силой реакции, но помните, что у всех есть привычка сразу погружаться в проблему, анализировать, решать ее и раздумывать над ней. Вместо этого напомним себе о переключении внимания на тело, чтобы в каждый момент чувствовать физические реакции на собственные мысли. Как и во время предыдущих медитаций, постарайтесь поддерживать сострадание и спокойную осознанность, наполненную теплом и заинтересованностью.

Как только осознанность окутает ваше тело, попробуйте распознать местонахождение любого проявления дискомфорта. Например, напряжение часто появляется в шее или плечах. Страх заставляет чаще биться сердце. Предчувствия или опасения вызывают «бабочек в животе». Иногда может появляться неожиданная острая или, наоборот, едва заметная ноющая боль, которая исчезает так же стремительно, как возникает. Внезапно в суставах могут появиться болевые ощущения, а в мышцах – слабость. Не исключены одышка или легкое головокружение. У нашего тела есть миллион вариантов реакции на неприятные ситуации, и эта медитация дает вам возможность узнать, где именно локализованы различные неприятные ощущения, и оставить место для ваших реакций.

Вы увидите, что в одних случаях реакции тела могут быть едва заметными, а в других они мгновенно возникают сразу в нескольких местах. Эти реакции чем-то напоминают плохо работающий душ, от которого не знаешь, чего ожидать: сначала оттуда ничего не льется, потом идет сильнейшая струя ледяной воды, а затем вас ошпаривает кипятком. Независимо от причины этих реакций сосредоточьте осознанность на тех участках тела, где ощущения наиболее выражены. Чтобы наполнить их осознанным вниманием, направьте туда несколько вдохов и выдохов. Когда вы полностью осознаете эти ощущения, скажите про себя: «Это нормальные ощущения. Я готов к ним и открыт для них». Постарайтесь сохранить осознанность этих ощущений: примите их, дайте им побыть



такими, какие они есть, исследуйте, но не судите их. Если вы занимаетесь йогой, то сможете использовать тот же подход, чтобы работать с дискомфортом в теле или сознании и с сильными ощущениями во время занятий, и приближаться к границам, не пересекая их. Подобно тому, как вы исследуете границы определенной позы в йоге, вы можете проделать то же самое с жизненной трудностью, которая не дает вам покоя.

Если вы чувствуете, что реакция вашего тела или сознания слишком травмирует – если вы испытываете неприязнь, – помните, что вам не обязательно бросаться с головой в этот омут. Вы всегда можете сделать шаг назад, переключая внимание со сложности, с которой работаете, и поддерживая состояние осознанности, наполненное теплом, состраданием и любознательностью. Если через какое-то время вы снова почувствуете себя достаточно уверенно для того, чтобы продолжать, вызовите опять эту сложность в сознании, сосредоточившись на реакциях своего тела. Осознание того, как реагирует ваше тело, имеет наибольшее значение. Это первое звено цепи, которая вызывает развивающиеся по спирали негативные мысли, и именно с него нужно начинать. Ваше тело обрабатывает все неприятности, с которыми вы сталкиваетесь, совершенно по-другому. Избавляясь от желания «все исправить», вы даете себе шанс на более глубокое оздоровление.

По мере исследования реакции собственного тела попробуйте – не задавая специально никаких вопросов – рассмотреть внутри себя, как эти физические ощущения меняются во времени. Каков их характер? Связаны они с сокращением или напряжением? Что происходит, когда вы направляете к ним дыхание и позволяете себе открыто на них реагировать? Сопровождается ли ваша практика какими-то ожиданиями, борьбой или раздражением, и если так, то какие ощущения с этим ассоциируются?

На протяжении медитации постарайтесь сохранять открытое и любознательное отношение к себе. Почувствуйте себя путешественником-первооткрывателем – человеком, который хочет нанести на карту неизведанную землю, которому интересен и пейзаж в целом, и отдельные скалы, утесы и долины, который хочет узнать характер этой местности и которому одинаково интересны бесплодные и плодородные земли, ровные дороги и островерхие скалы. Исследователь старается создать максимально точную карту, потому что любые неточности унижают достоинство этой земли. По мере приближения к концу программы ваша задача будет заключаться в том, чтобы сохранить любознательность, интерес и осознанность ко всему, что происходит в вашем сознании и теле, и не упустить глубокую красоту вашей жизни.

Выполняя эту медитацию, постарайтесь удержаться от соблазна решить возникающие в сознании проблемы и сложности. Умение принять ситуацию связывают с положительными изменениями, поэтому нет ничего удивительного в том, что режим действия вашего сознания попытается разобраться с проблемами. Вам может показаться, что существенных различий тут нет, но вспомните [эксперимент с лабиринтом для мыши](#). Он показал, как тонкие отличия в состоянии сознания приводят к совершенно разным результатам. То же справедливо и для этой медитации. Если вы подойдете к ней с желанием решить конкретную проблему, то натолкнетесь на собственный автопилот и аверсивные импульсы. Возможно, вы даже не заметите, как они активизировались, но в этом и состоит их особенность. В конце концов вы почувствуете их присутствие, когда испытаете грусть или разочарование по поводу того, что «ничего, кажется, не изменилось». Конечно, очень сложно, если не сказать невозможно, полностью избавиться от желания изменить что-то, но помните, что вы развиваете сострадание к себе, поэтому каким бы ни был ваш результат, он не будет неудачей. Если вы научитесь ловить себя на том, что оцениваете или судите себя, это будет означать, что вы вернулись в осознанное состояние, которое станет крепнуть день ото дня. Если на этом этапе медитация «исследование сложной ситуации» покажется вам слишком сложной, можете отложить ее и выполнять другие. Если вам захочется к ней вернуться, вы всегда сможете сделать это позже.

Иногда кажется, что ничего не происходит...

Медитация «исследование сложной ситуации» иногда дает неожиданные результаты. Некоторым людям кажется, что ничего не происходит. Гарри, например, специально задумался о сложной ситуации на работе, но ничего не почувствовал: «Я сразу начал сомневаться, правильно ли я все делаю, – вспоминает он. – Но в какой-то момент мышцы в груди как будто щелкнули. Мне было не больно, однако я почувствовал это весьма отчетливо и очень удивился, потому что раньше никогда не обращал внимания, как реагирует мое тело, когда я волнуюсь. Я не старался избавиться от этого ощущения. На самом деле я был им заинтригован, возможно, потому, что мне понадобилось какое-то время, чтобы хоть что-то почувствовать. Это ощущение перемещалось вверх-вниз, и я продолжал за ним следить. В итоге оно сошло на нет, и когда я вернулся к своим мыслям, то беспокойство, с которого все началось, исчезло».

У Сони был похожий опыт, хотя у нее ощущения сразу проявились. «Я заранее определила для себя, на чем сосредоточиться: это была фраза, которую кто-то на днях сказал моему мужу. Совет поместить это

переживание в «буфер обмена» показался мне очень полезным, потому что мне ничего не нужно было с этим делать. Я сразу почувствовала что-то в нижней части живота, сосредоточилась на этом ощущении и стала направлять туда дыхание, как мы делали во время «сканирования тела». Какие-то ощущения приходили и уходили, а какие-то оставались. Потом меня внезапно посетила другая тревожная мысль, связанная с домашним заданием сына, и я тут же почувствовала стесненность в верхней части грудной клетки и в горле. Потом снова вернулись первые ощущения. Когда я попыталась охватить их все, мне очень помогло на выдохе повторять про себя: «Я расслабляюсь и принимаю новые ощущения». Мне показалось, что я тогда впервые поняла, что значит не пытаться специально ничего привнести в свои ощущения, – я просто исследовала их, не пытаюсь прогнать».

Так же, как Гарри, Соня, вернувшись к своим мыслям, обнаружила, что ситуация, которая тревожила ее, никуда не исчезла, но утратила свою остроту. Чем это объяснить?

Умение направить осознанное внимание на сложные ситуации и принять их работает в двух направлениях. Во-первых, оно разрывает самое первое звено цепи негативных эмоций. Принимая собственные негативные мысли, чувства, эмоции и телесные ощущения – просто примиряясь с фактом их существования, мы предотвращаем возникновение авersive импульсов<sup>[13]</sup>. Не поддаваясь эмоциям, которые раскручивают спираль, мы лишаем ее импульса. Если поступить так же, как Гарри и Соня, – сделать это на самых первых этапах, она никогда не получит достаточно энергии, чтобы раскрутиться до конца, просто остановится.

Помните, мы описывали [результаты эксперимента](#) Ричарда Дэвидсона и Джона Кабат-Зинна, которые при помощи электродов на коже головы измеряли электрическую активность в левой и правой фронтальных долях мозга? Они обнаружили, что после тренировки осознанного внимания участники эксперимента были способны поддерживать состояние ума, ориентированное на приближение и исследование, в том числе когда испытывали грусть. Опубликованные в 2007 году результаты исследований в нашем Оксфордском центре подтвердили, что даже люди с депрессией и суицидальными намерениями смогли после участия в программе осознанности переключиться от избегания к приближению, и это подтвердилось показателями электрической активности в мозге<sup>[57]</sup>. Гарри и Соня испытали то же самое чувство облегчения, которое возникает, когда мы можем сделать шаг навстречу сложным ситуациям, не вызывая реакцию

мощных аверсивных систем тела.

Мы уже убедились, что когда мы прокручиваем в голове какую-то ситуацию, мозг реагирует на нее как на реальную угрозу, поэтому он отключает системы приближения и связь с творческими способностями. Иногда это действительно необходимо, но когда мы вспоминаем прошлое или думаем о будущем, у нас в голове возникают не настоящие, а вымышленные трудности. В результате у нас отключается способность мыслить открыто, творчески и мы либо чувствуем себя в ловушке и сжимаемся, либо наше тело готовится «бить-или-бежать». В [главе 2](#) мы упоминали эксперимент с компьютерной томографией мозга. В ходе эксперимента выяснилось, что у людей с низкими показателями осознанности – которые перескакивают с одного дела на другое, которым трудно находиться в настоящем и которые так зацкливаются на цели, что теряют связь с действительностью, – миндалевидное тело (отвечающее за реакцию «бей-или-беги») постоянно находится в режиме боевой готовности<sup>[58]</sup>. Возможно, вам кажется, что чем больше спешить, тем больше можно успеть, но вместо этого вы активируете аверсивную систему мозга и мешаете проявлению собственных творческих способностей.

Вторая причина, по которой умение осознанно принимать сложности действительно работает, состоит в том, что оно позволяет осознать точность ваших мыслей. Возьмите, к примеру, следующую мысль: *«Я не справляюсь. Я сейчас закричу»*. Если вы понаблюдаете за своей реакцией на эту мысль и активно прочувствуете напряжение мышц в плечах и животе, прежде чем эти ощущения рассеются, то четче увидите, что это было проявление страха, а не реальное положение дел. Вы справились с ситуацией и не закричали. Это сильный и убедительный страх, но он никогда не был реальным фактом. Постоянное сравнение мыслей с реальностью – хорошее противоядие от любых проявлений негатива.

## «Медитации-передышки»: как применить полученные знания в реальной жизни

Последние несколько недель вы практиковали «медитацию-передышку» дважды в день в тех случаях, когда чувствовали в этом потребность. Теперь мы рекомендуем обращаться к этой медитации в первую очередь в тех ситуациях, когда у вас возникает психический или физический дискомфорт в теле или в мыслях.

По окончании медитации у вас есть четыре варианта действий. Как мы уже описали на прошлой неделе, первый вариант – это просто продолжать делать то, что вы делали, но более осознанно. На этой неделе мы предлагаем вам после «медитации-передышки» спокойно и без дополнительных усилий направить внимание внутрь тела и исследовать любые физические ощущения, которыми сопровождаются мысли о неприятностях и сложностях. Медитация на этой неделе очень похожа на те, что вы практиковали до этого, но она была дополнена, чтобы помочь вам исследовать сложности с большим состраданием. Пожалуй, «медитация-передышка» на этой неделе в большей степени будет выполнять роль своеобразного моста между более продолжительными медитациями и повседневной жизнью. Мы рекомендуем выполнить три стандартных этапа медитации и учесть рекомендации, приведенные ниже. В идеале ваше осознанное внимание должно повторять форму песочных часов. Обратите особое внимание на дополнительные инструкции на третьем этапе, поскольку они помогут вам исследовать неприятные мысли с большей теплотой и состраданием.

### Шаг 1. Осознанность

Вы уже пробовали направлять осознанное внимание на внутренний опыт и замечать, что происходит с вашими мыслями, чувствами и ощущениями в теле. Теперь вы можете попробовать *описать, признать и идентифицировать* их, облакая этот опыт в слова. Например, вы можете сказать про себя: «Я чувствую, как усиливается злость» или «Я себя критикую».

### Шаг 2. Перенаправление внимания

Вы уже пробовали аккуратно *перенаправить* все внимание на дыхание, чтобы проследить весь его путь на вдохе и выдохе.

На этой неделе начните проговаривать: «Я вдыхаю... и выдыхаю».

Можно также считать каждый вдох и каждый выдох. Например, на

первом вдохе говорите: «Вдох – раз», а на выдохе: «Выдох – раз», на следующем: «Вдох – два» и так далее до пяти. Потом начните сначала.

### **Шаг 3. Расширение внимания**

Вы уже практиковали расширение сферы внимания, чтобы оно охватывало все тело. Но на этой неделе, вместо того чтобы сохранять полную осознанность в течение нескольких минут, как вы это делали раньше, позвольте своему осознанному вниманию включить любое ощущение дискомфорта, напряжения или сопротивления, как в медитации «исследование сложной ситуации». Заметив какое-то из этих ощущений, направьте туда свои внимание и дыхание. На выдохе постарайтесь еще больше расслабиться. В это же время говорите себе: «Я могу просто быть открытым своим ощущениям, какими бы они ни были». Если дискомфорт исчезнет, снова сосредоточьтесь на осознанности тела.

Если сможете, продолжайте делать это дольше минуты, направляя внимание на ощущения в теле и на ваши собственные реакции: дышите вместе с ними, примите их, дайте им побыть такими, какие они есть. Считайте это дополнительным шагом или своего рода мостиком к продолжению вашего дня: не стоит сразу браться за то, чем вы занимались до медитации, – уделите еще некоторое время тем сигналам, которые ваше тело посылает вам в пространстве осознанности.

Постарайтесь сохранить это осознанное внимание в течение дня.

## **Упражнение по избавлению от привычек: посадите семена или поухаживайте за растением**

Ухаживать за семенами или растениями несложно, но это занятие приносит удивительные результаты и даже может спасти вам жизнь. В конце 1970-х годов психолог из Гарвардского университета Эллен Лангер и ее команда провели ставшую классической серию экспериментов. Они просили постояльцев дома престарелых поухаживать за растениями в своих комнатах<sup>{59}</sup>. При этом одним нужно было самостоятельно поливать, удобрять и следить, чтобы растениям было достаточно света, а другим просто поставили растение в комнату и просили не беспокоиться о нем, потому что за ним будут следить медсестры. Затем исследователи измерили, насколько счастливы были представители обеих групп, и, к своему удивлению, обнаружили, что пожилые люди, которые ухаживали за растениями, оказались гораздо счастливее и здоровее. Они даже прожили дольше. Такая простая вещь, как уход за другим живым существом, значительно улучшила их жизнь.

Поэтому на этой неделе мы советуем вам купить семена или горшочное растение или одолжить его у знакомых. Если вы решите посадить семена, возможно, стоит выбрать те, пыльцой которых потом смогут питаться пчелы. В работе пчел есть что-то завораживающее. Можно также посадить семена съедобного растения: помидоров, салата или зеленого лука. Достав семена из упаковки, почувствуйте их фактуру и потрогайте землю. Обратите внимание: есть ли у вас в теле напряжение, может быть, в шее или плечах? Проследите, как семена падают между пальцев. Теперь делайте это в два раза медленнее. Чувствуете ли вы разницу?

Чем пахнет земля для растений? У нее характерный землистый аромат или запах с кислинкой, больше свойственный для песчаной почвы? Когда будете поливать растение или семена, обратите внимание, как свет преломляется в каплях воды. Возможно, вам захочется чуть больше узнать о растениях, которые вы решили посадить или о которых захотели позаботиться.

## Что случилось с Эланой?

В предисловии ко второму изданию своей книги Here for Now Элана Розенбаум написала: «Иногда люди спрашивают меня: “Вас вылечили?” В ответ я уточняю: “Вылечили от чего?”»<sup>[160](#)</sup>.

В заключение она говорит: «Я жива. Я здорова. Я постоянно работаю над тем, чтобы жить в настоящем. А вы?»



## Глава 10

### Шестая неделя. Жить настоящим или прошлым?

Кейт молчала. Психолог сидел рядом, не нарушая тишины, хотя за дверью кабинета, в больничном коридоре, царил привычный шум. Днем раньше ее привезли в больницу после передозировки антидепрессантов. Действие таблеток уже прошло, и она чувствовала себя нормально, хотя все еще была слаба. Вдобавок к этому ей было стыдно, грустно и одиноко, она злилась на себя и жалела о своем поступке.

Когда медсестра спросила, почему она приняла таблетки, Кейт не знала, что ответить. Она была в отчаянии, ей нужно было что-то сделать, и это показалось ей лучшим выходом. Она не думала, что умрет, – и на самом деле ей *не хотелось умирать*. Скорее, ей просто хотелось ненадолго скрыться – натянуть на голову одеяло, чтобы весь окружающий мир исчез. Ее жизнь стала слишком сложной. Так много людей зависели от нее, и ей казалось, что она всех их подвела. «Возможно, если я избавлю всех от своего присутствия, станет только лучше», – решила она.

Кейт начала беседовать с психологом, и постепенно начала вырисовываться ее история. Когда-то все в ее жизни было сравнительно просто: школа, колледж, работа секретаршей, родители, которые жили в паре часов езды от нее, хорошие друзья, постоянные молодые люди – сейчас никого не было, но она не чувствовала себя слишком одинокой. «Что они обо мне подумают», – внезапно проговорила Кейт и заплакала.

Произошедшее полтора года назад событие полностью перевернуло жизнь Кейт: она попала в аварию и чувствовала за собой вину, хотя, по мнению страховых компаний, ее вина была ровно такой же, как и водителя той машины, с которой она столкнулась. Никто из участников аварии не пострадал, кроме Кейт. Но шрамы были у нее не снаружи, а внутри. В день происшествия она везла свою шестилетнюю племянницу Эми (дочку своей сестры) в торговый центр. После аварии Эми чувствовала себя нормально и даже могла говорить о том, что произошло, без видимого страха – у нее не было моральной травмы. Сестра Кейт с облегчением узнала, что ни с ее дочкой, ни с ее любимой сестрой ничего страшного не случилось.

Но сама Кейт не могла себя простить. Она постоянно прокручивала в голове эту ситуацию. А если бы Эми не была пристегнута (а она была

пристегнута), а если бы другая машина ехала быстрее (она не ехала быстрее), а если бы Эми пострадала или погибла (ни того, ни другого не случилось). Сознание Кейт делало именно то, что так часто делает наше сознание: рисовало вымышленные сценарии, которые прижились и стали восприниматься как реальные. Как она ни пыталась, у нее не получалось отделаться от этих мыслей. У нее появилось так называемое посттравматическое стрессовое расстройство, которое сопровождалось депрессией: она все время чувствовала усталость и была в плохом настроении. Она перестала радоваться жизни и потеряла интерес ко всему, что раньше доставляло ей удовольствие. В конце концов все эти чувства вылились в состояние, которое можно описать только как «непроходящая душевная боль»: Кейт одолевали ощущения пустоты и безнадежности, с одной стороны, и смятение и замешательство – с другой. Она стала меньше думать о самом происшествии и больше о собственной душевной боли. Снова и снова Кейт возвращалась к тем мыслям, которые испытывал бы любой в ее непростой ситуации<sup>{61}</sup>.

***Душевная боль: мысли, которые приходят снова и снова...***

- Я ничего не могу с этим сделать.
- Я совсем расклеился.
- У меня нет будущего.
- Я уничтожен.
- Я потерял то, что никогда не найду.
- Я уже не такой, как прежде.
- Я ни на что не годен.
- Я – обуза для других.
- Что-то в моей жизни было разрушено навечно.
- Я не вижу смысла в своей жизни.
- Я совершенно беспомощен.
- Эта боль никогда не уйдет.

История Кейт наглядно демонстрирует те состояния сознания, которые часто заманивают нас в ловушку. Из-за них мы не можем простить себя за то, что сделали или чего не сделали в прошлом. Мы несем на себе бремя прошлых ошибок, не доведенных до конца дел, сложностей в отношениях, неразрешенных конфликтов и нереализованных амбиций в отношении себя и других. Возможно, у нас не было таких травматичных событий, как у

Кейт, но в ее ситуации прослеживаются некоторые аспекты сознания, которые присутствуют у всех: нам сложно перестать думать о прошлом, мы подолгу размышляем о том, что случилось или не случилось, или переживаем о том, что случится в будущем. Когда наше сознание попадает в эту колею и не желает оттуда выбираться, мы надолго погружаемся в собственные мысли. Как бы мы ни пытались, очень сложно освободить сознание от его собственных целей и представлений: такое состояние называют болезненной заикленностью<sup>{62}</sup>. В подобных ситуациях может даже казаться, что если вы снова позволите себе быть счастливым, то предадите человека или какой-то принцип. Как Кейт могла чувствовать себя счастливой после того, что сделала? Ей казалось, что она этого не заслужила.

Практически любой из нас может большую часть времени испытывать чувство вины за что-нибудь: причины всегда найдутся. Западное общество вообще построено на чувстве вины и стыда. Мы можем чувствовать за собой вину за то, что не справляемся с собственной жизнью, за то, что мы плохие мужья или жены, матери или отцы, братья или сестры, дочери или сыновья, и за то, что мы не полностью реализуем свои возможности. Мы испытываем стыд за то, что не соответствуем собственным ожиданиям, за чувства злости, горечи, зависти, грусти, недоброжелательности и отчаяния, стыд за то, что наслаждаемся жизнью, стыд за то, что чувствуем себя счастливыми...

В основе этих чувств вины и стыда лежит страх – мучитель, который живет внутри каждого из нас. Мы боимся, что недостаточно хорошо что-то делаем, что если мы немного расслабимся, то обречем себя на провал, что если мы дадим слабину, то мир рухнет, что если мы не сможем держать оборону, то нас захлестнет... Ну а если мы боимся чужой критики, то почему бы для начала не покритиковать себя, чтобы уж наверняка<sup>{63}</sup>? Один страх ведет к другому, тот – к следующему, и так начинается бесконечный цикл, который высасывает из нас все силы и оставляет пустую оболочку, которая просто плывет по течению.

В истории Кейт есть еще один важный элемент, который легко не заметить: ощущение *необратимости* во всех ее мыслях. Пытаясь справиться с психологической травмой и депрессией, от которой не помогали лекарства, она почувствовала, что ее жизнь оказалась навсегда разрушена и она потеряла то, что никогда не сможет найти. Любой из нас может попасть в эту ментальную ловушку. Глубоко внутри мы будем убеждены: из-за того, что с нами случилось, ничто не будет прежним.

Но почему так происходит? Ответ заключается в том, как мы вспоминаем события из прошлого. Научные исследования далеко продвинулись в понимании того, как устроена память о событиях и как в ней могут возникать ошибки. В течение многих лет Марк Уильямс с коллегами проводил эксперименты, в ходе которых участникам предлагалось вспомнить событие, когда они чувствовали себя счастливыми. Это необязательно могло быть что-то важное, но оно должно было продолжаться меньше одного дня и могло произойти в любое время в прошлом. Большинству из нас несложно будет вспомнить что-то хорошее: как мы услышали от кого-то хорошие новости, гуляли на природе и увидели прекрасный вид, хорошо провели время с друзьями или как впервые поцеловались. Обратите внимание, что в этом случае память сработала прекрасно и мы вспомнили конкретное событие – то, что случилось в конкретный день, в определенное время и в определенном месте (даже если вы точно не можете вспомнить, когда именно). А теперь попробуйте ответить на вопросы, приведенные ниже.

### ***Память о реальных событиях***

Посмотрите на приведенные ниже описания эмоций: какие связанные с ними события приходят вам в голову? Вы можете просто вспомнить их или записать. Не так важно, случилось событие давно или нет, – главное, чтобы оно длилось не более одного дня.

Например, к слову «весело» в качестве ответа подойдет «Мне было весело на вечеринке у Джейн», но не подойдет «Мне всегда весело на вечеринках», потому что тогда речь не идет о конкретном случае. Постарайтесь написать что-нибудь для каждого слова.

В каждом случае вспомните такое событие, которое длилось не больше одного дня.

Итак, вспомните ситуацию, когда:

- вы были счастливы;
- вам было скучно;
- вы испытали облегчение;
- вы чувствовали отчаяние;
- вы были возбуждены;
- вы потерпели неудачу;

- вам было одиноко;
- вам было грустно;
- вы чувствовали, что вам повезло;
- вы были расслаблены.

Однако вспомнить что-то конкретное не всегда бывает легко. Исследования показали, что если в прошлом человек пережил психологическую травму, депрессию, моральное истощение или же заиклен на собственных чувствах, то в памяти возникает другой паттерн. Вместо того чтобы вспомнить одно конкретное событие, процесс поиска информации останавливается на самом первом этапе, когда мы вспоминаем общую суть. В результате возникает то, что психологи называют слишком обобщенным воспоминанием.

Когда Кейт попросили вспомнить какое-то конкретное событие в прошлом, когда она чувствовала себя счастливой, она сказала: «Мы с моей соседкой по комнате по выходным всегда ходили куда-нибудь развлечься». Но ее память так и не смогла восстановить конкретный эпизод. А когда ее попросили вспомнить случай, когда ей было чего-то или кого-то жалко, она сказала: «Ссоры с матерью». На просьбу психолога назвать *конкретный* случай она ответила: «Мы все время ссорились».

И в этом Кейт, безусловно, не одинока. Исследования, проведенные нашей группой в Оксфорде и других лабораториях по всему миру, показали, что такой паттерн присутствует у категории людей, которые испытывают крайнюю степень усталости или сильное возбуждение и не могут ясно мыслить, а также у склонных к депрессии и у тех, кто пережил психологические травмы. Поначалу эффект таких особенностей памяти был не очевиден, однако позже было установлено, что чем менее конкретны воспоминания, тем сложнее людям становилось отпустить прошлое, тем острее они воспринимали *текущие* проблемы и тем тяжелее им было восстанавливаться после огорчений и сложных ситуаций<sup>[64]</sup>. Например, в 2007 году профессор Ричард Брайант из Сиднея (Австралия) обнаружил, что пожарные, у которых на момент прихода на работу уже присутствовал такой паттерн памяти, были в большей степени подвержены психологическим травмам<sup>[65]</sup>. Другая наша коллега, профессор Анке Элерс, выяснила, что у людей с чрезмерно обобщенными воспоминаниями с большей вероятностью развивается посттравматическое стрессовое расстройство после нападения. В ходе дальнейших исследований они обнаружили, что такие особенности памяти сопровождались привычкой долго размышлять над ситуацией, а главное, ощущением, что это

нападение бесповоротно изменило их жизнь<sup>[66]</sup>.

### *Танец мыслей*

Представьте, что вы находитесь в шумном баре и видите друга, который беседует с кем-то из ваших коллег. Вы улыбнулись и помахали им. Они смотрят в вашу сторону, но как будто вас не видят.

Какие мысли у вас возникают? Что вы чувствуете?

Вам может показаться, что в этой сцене нет ничего особенного, однако на самом деле она вовсе не так однозначна, как кажется. Покажите это описание десятку людей, и ответы окажутся абсолютно разными. Они будут определяться настроением человека в гораздо большей степени, чем какой-либо объективной «реальностью». Если у вас незадолго до этого произошло что-то хорошее, вы, скорее всего, решите, что друзья просто не заметили вас, и этот эпизод быстро забудется. Но если по какой-то (любой) причине у вас плохое настроение, ход ваших мыслей будет совершенно другим и эта сцена станет восприниматься совершенно иначе: вы можете прийти к выводу, что друзья вас избегают или что они вам больше не друзья. Вы можете подумать: «Они избегают меня. Ну вот, опять. Может, я им никогда и не нравился и они все это время пытались от меня отделаться? Почему дружба так непостоянна? Люди стали такими поверхностными».

В результате такого внутреннего монолога состояние хрупкости и грусти может быстро перерасти в более продолжительный и глубокий эпизод уныния, который заставит вас усомниться в ваших самых твердых убеждениях. Почему так происходит?

Наше сознание постоянно осмысляет окружающий мир, и делает это на основании накопленного за много лет опыта, а также нашего настроения в этот конкретный момент. Оно все время собирает обрывки информации и пытается составить из них осмысленную картинку. Сознанию приходится регулярно обращаться к прошлому, чтобы понять, развивается ли ситуация в настоящем по тому же сценарию. Затем оно экстраполирует эти модели на будущее и снова видит, появляется ли новый рисунок

или новая тема. Умение жонглировать этими рисунками составляет одну из определяющих характеристик человеческой природы. Именно так мы наделяем смыслом окружающий мир.

### ***Когда танец останавливается***

Танец наших собственных мыслей – это невероятно захватывающее зрелище до тех пор, пока он не останавливается. Обобщенные воспоминания как бы замораживают прошлое – так проявляется привычка нашего сознания запоминать ситуацию только в общих чертах и потом верить в нее всю оставшуюся жизнь. Поэтому, едва увидев в реакции ваших друзей «отторжение», вы вряд ли вернетесь к самой ситуации и станете рассматривать другие варианты ее интерпретации. Вы сделали общий вывод о ней, особенно если вы на тот момент слишком устали или были заняты своими проблемами.

Когда танец мыслей останавливается, все, что вы вспоминаете потом, – еще один пример того, как люди от вас отвернулись. Ваш мир теряет фактуру и цвет и становится черно-белым. В нем есть только победители и проигравшие.

Результаты исследований подтвердили одну очень важную вещь: ощущение того, что «больше ничего не будет как раньше», или того, что «мне нанесена моральная травма, которую ничем не исправить», – очень токсичный ход мыслей. И тем легче оказывается в нем застрять, потому что сами эти мысли, кажется, твердят: *«Мы постоянны, ты ничего не можешь с нами сделать. Мы будем с тобой вечно».*

Это ощущение необратимости возникает из-за того, что мы часто *застреваем в прошлом* и можем вспомнить некоторые события лишь в общих чертах. А это, в свою очередь, объясняется желанием подавить воспоминания о неприятных событиях чрезмерно долгими размышлениями о них. Подавление воспоминаний и тягостные раздумья тоже приводят к тому, что память о некоторых событиях становится слишком обобщенной. И как только воспоминание утрачивает детальность, мы больше не возвращаемся к подробностям случившегося. Вместо этого мы погружаемся в собственное чувство вины за то, что произошло, и теряем надежду на какие-либо изменения в будущем. Это *кажется* постоянным, хотя на самом деле временно. Это можно изменить. В ходе исследований

мы выяснили, что практика осознанной медитации в течение восьми недель может сделать воспоминания более конкретными и детальными<sup>{67}</sup>. Осознанность помогает освободиться из ловушки обобщенности.

Если вы регулярно выполняли предыдущие медитации, то уже могли в этом убедиться. Приняв чувство вины и страхи из прошлого и убедившись в их незначительности, вы, возможно, почувствовали некоторое облегчение, и в вашей жизни начали появляться оазисы спокойствия. Может быть, вам стало легче вспоминать события, которые раньше неизменно вызывали у вас сильные эмоции. Они все еще могут причинять вам боль, возможно, даже острую, но мы надеемся, что вы стали понимать, что они относятся к тому, что уже совершилось, их можно отпустить и опять поместить обратно в прошлое, где им и место.

В течение нескольких недель вы исследовали альтернативу тому задумчивому режиму сознания, которое активирует систему «избегания» в организме и поощряет обобщение воспоминаний, загоняя человека в прошлое и окутывая туманом будущее. «Исцеляющая медитация», дыхание, «сканирование тела», «осознанное движение», попытки относиться к мыслям так же, как к звукам, изучение сложных ситуаций за счет работы с телом – все эти упражнения помогли вам понять, что альтернатива существует. У вас есть возможность постоянно находиться в мудром состоянии сознания, которое не оценивает вас, а сочувствует вам.

На наших занятиях по осознанной медитации мы видим множество людей, открывающих для себя свободу, которая приходит с осознанием того, что казавшиеся неизменными вещи на самом деле могут меняться.

Но иногда бывает и так, что все медитации, которые вы выполняли до этого, прошли через ваше сознание, не затронув в нем один важный уголок. Каким-то образом многие люди умудряются добросовестно медитировать неделями, месяцами и даже годами, так и не осознав главного принципа – проявления доброты к самому себе. Они считают медитацию очередным пунктом, который *нужно выполнить*.

### ***Доброе отношение к самому себе***

Насколько строго вы к себе относитесь? Чтобы найти гармонию в нашем безумном мире, нужно прежде всего относиться к себе по-доброму и перестать строго оценивать себя. Задумайтесь над следующими вопросами<sup>{68}</sup>:



- Критикую ли я себя за иррациональные или неадекватные эмоции?
- Говорю ли я себе, что не должен чувствовать то, что чувствую?
- Есть ли у меня ощущение, что некоторые мои мысли ненормальные или плохие и я не должен так думать?
- Оцениваю ли я свои мысли как плохие или хорошие?
- Говорю ли я себе, что не должен думать так, как думаю?
- Считаю ли я некоторые свои эмоции плохими и неадекватными и убеждаю ли я себя, что не должен их испытывать?
- Когда у меня появляются огорчительные мысли или образы, считаю ли я себя плохим или хорошим в зависимости от того, в чем их суть?
- Осуждаю ли я себя за нерациональные идеи?

Если вы ответили утвердительно больше чем на один или два вопроса, вы, вероятно, слишком строги к себе, только не спешите сразу ругать себя. Ваши ответы вовсе не признак успеха или неудачи – они просто помогают вам сделать еще один шаг в сторону осознанности. Можете ли вы относиться к себе более сочувственно?

Однако если вы хотите не только укрепить глубокое чувство умиротворения, которое приходит с осознанностью, но и сохранять его в стрессовых ситуациях, вам нужно сделать еще один шаг – научиться относиться к миру с добротой и состраданием, а это возможно лишь при условии, что вы примете себя и проявите к себе уважение и любовь. Последняя практика, которую мы вам предлагаем, называется «дружественная медитация». С ее помощью вы убедитесь, что как бы сложно ни было сострадать другим, еще сложнее относиться по-доброму к самому себе.

На этой неделе вы узнаете, как вернуть в свою жизнь доброту – не только к другим, но и к себе.

### ***Практика шестой недели***

- На этой неделе вам предстоит одна новая медитация.

Десятиминутную [«дружественную медитацию»](#), описанную ниже, нужно выполнять шесть дней в неделю. В качестве подготовки к ней можно использовать медитации из первой и третьей недель. Если хотите, можете попытаться делать ее без подготовки.

Кроме того:

- Продолжайте делать короткие [«медитации-передышки»](#) по крайней мере дважды в день и в других ситуациях, когда они вам требуются.
- Попробуйте также выполнить одно из [упражнений по избавлению от привычек](#), описанных в конце главы.

### ***«Дружественная медитация»***

Выполняйте эту медитацию в теплом и удобном месте, где ничто не будет вас отвлекать и где вы сможете одновременно расслабиться и сосредоточиться. Дайте себя несколько минут, чтобы настроиться на медитацию.

Найдите для себя такую позу, которая наполняет вас чувством собственного достоинства и способствует активному восприятию. Если вы будете медитировать сидя, выпрямите спину, расслабьте плечи и отведите их назад, держите голову прямо.

На несколько минут сосредоточьтесь на дыхании, а затем на всем теле, пока не почувствуете, что готовы к медитации.

Если ваше внимание будет перескакивать на разные мысли, отметьте про себя, на какие именно. Помните, что теперь у вас есть выбор: вы можете или вернуть свое внимание туда, где оно должно быть, или переключить его на ощущения в теле, чтобы понять, где именно локализована проблема или тревога. Для подготовки к этой медитации вы можете использовать любые предыдущие.

Когда будете готовы, повторите про себя следующие фразы. Если нужно, вы можете изменять слова, чтобы они были актуальны именно для вас и чтобы они помогали вам воспитывать дружелюбие к самому себе.

- Пусть я буду свободен от страданий.
- Пусть я буду настолько здоров и счастлив, насколько это

ВОЗМОЖНО.

- Пусть мне живется легко.

Не торопитесь. Представьте каждую фразу в виде камешка, который падает в глубокий колодец. Вы бросаете каждый камень по очереди, а затем прислушиваетесь к любым реакциям в мыслях, чувствах, ощущениях в теле или импульсах, побуждающих к действию. Но не нужно оценивать собственные реакции – они предназначены только для вас.

Если вам сложно проявить дружественные эмоции к самому себе, вспомните человека (или даже домашнего питомца), который когда-то любил или по-прежнему любит вас. Осознав его любовь к вам, попробуйте предложить эту любовь самому себе: «Пусть я буду свободен от страданий. Пусть я буду здоров и счастлив. Пусть мне живется легко».

Вы можете задержаться на этом этапе столько времени, сколько вам нужно.

Затем вспомните любимого человека и пожелайте ему то же самое: «Пусть он(а) будет свободен(на) от страданий. Пусть он(а) будет настолько здоров(а) и счастлив(а), насколько это возможно. Пусть ему(ей) живется легко».

Еще раз понаблюдайте за тем, что происходит в вашем сознании и теле, пока вы думаете об этом человеке и направляете пожелания в его адрес. Не торопитесь, пусть реакция сформируется сама. Уделите этому столько времени, сколько нужно. Делайте паузы между предложениями и прислушивайтесь внимательно. Дышите.

Когда будете готовы, переходите к следующему этапу. Теперь подумайте о незнакомом человеке. Возможно, вы регулярно видите кого-то на улице, в автобусе или в электричке, но не знаете имени этого человека и относитесь к нему нейтрально. Несмотря на то что вы с ним незнакомы, жизнь этого человека, как и ваша, наверное, тоже полна надежд и страхов. Как и вы, он тоже хочет быть счастливым. Думая об этом человеке, повторите те же самые фразы и пожелайте ему всего хорошего.

Теперь, если вы хотите продолжить эту медитацию, попробуйте представить человека, с которым у вас сейчас или в прошлом были сложные отношения. Однако не обязательно выбирать того, кто доставляет вам больше всего проблем. Теперь

позвольте этому человеку находиться в вашем сознании и в вашем сердце и примите тот факт, что он тоже может хотеть (или в прошлом хотел) быть счастливым и свободным от страданий. Повторите про себя фразы: «Пусть он(а) будет свободен(на) от страданий. Пусть он(а) будет здоров(а) и счастлив(а). Пусть ему(ей) живется легко». Остановитесь. Прислушайтесь к ощущениям в теле. Попробуйте исследовать их, не ограничивая их и не оценивая себя. Помните, что если в какой-то момент вас захлестнут сильные эмоции или мысли, вы можете сконцентрироваться на дыхании, используя его в качестве привязки к настоящему.

Теперь проявите милосердие ко всем живым существам, включая тех, кто вам дорог, незнакомых людей, а также тех, с кем у вас сложные отношения. Проявляя любовь и дружеское отношение ко всем существам на планете, важно помнить, что вы тоже относитесь к их числу. Пусть все будут свободны от страданий. Пусть все будут здоровы и счастливы. Пусть всем живется легко.

В завершение уделите несколько минут своему дыханию и телу, ясно осознавая текущий момент. Какими бы ни были результаты вашей сегодняшней практики, похвалите себя за смелость и за то, что нашли время для такого важного занятия.

## Это может быть трудно...

Проявить доброту и милосердие к самому себе может оказаться непросто, поэтому выполнение этой медитации требует некоторой целеустремленности. Работать над этим можно не только во время самой медитации, но и в любом месте и в любое время. Постепенно вы придете к пониманию того, что невозможно заботиться о других людях, не заботясь в первую очередь о себе, и невозможно по-настоящему любить других, пока вы ругаете себя за то, что недостаточно хорошо что-то делаете. К такому выводу пришла Кара, одна из участниц нашего курса.

«Сначала я успокоилась, – вспоминает Кара. – Затем начала мысленно повторять фразы: «Пусть я буду свободна от страданий...» Через какое-то время меня захлестнуло ощущение ужасной загруженности моей жизни. Я мысленно вернулась к медитации, но это чувство никак не покидало меня. Я решила не отгонять его и попробовала с ним «подружиться»».

Что ощутила Кара? По окончании медитации она размышляла о своем опыте. «Я понимала, что очень загружена, но я никогда не думала, что мне это как-то вредит, что я на самом деле *страдаю* от этого. Я вспомнила одну фразу, которую когда-то слышала: «Пусть я буду защищен от внутреннего и внешнего вреда», – и подумала: вот в чем дело. Я всегда думала, что это *окружающий мир* делал мою жизнь такой суматошной: работа, семья – все вместе. Но разобравшись в своих ощущениях, я поняла, что тоже к этому причастна – я причиняю вред сама себе. Я думаю, что мне *нужно* постоянно быть занятой, эта мысль очень крепко сидит в моем сознании. И вот она проявилась в виде реакции на те добрые пожелания, которые я высказала самой себе во время практики. Я подумала: “Хм... интересно, что еще я узнаю?”»

Кара чувствовала, что ей приходится все время бежать, чтобы поспевать за собственной жизнью. Но во время дружественной медитации к ней пришло глубокое понимание не только страдания, которое ей причиняло такое положение, но и собственной роли в этом процессе. Интересно, что во время осознанной медитации у нее не появилось чувства вины, а просто спокойное понимание того, как обстоят дела. Позже она рассказала, что в рамках своей ежедневной практики записала пять вопросов, над которыми ей хотелось подумать:

- Каким образом я могу заботиться о себе?
- Как я могу сбавить обороты в ситуации постоянной спешки?

- Что я могу сделать, чтобы увидеть происходящее со стороны?
- Как я могу делать выбор?
- Как я могу проявлять доброту к самой себе?

Постепенно Кара поняла, что дружелюбие – тихий внутренний голос, который с легкостью заглушают более громкие голоса страха и вины. В случае Кары страх неудачи пытался защитить ее от любви. Он говорил ей, что на дружелюбии далеко не уедешь, предупреждал, что нужно постоянно быть начеку, иначе все вокруг будут ее обманывать, предавать и всячески использовать. Этот голос научил ее постоянно злиться на мир. Он то и дело напоминал ей, что она незаменима, поэтому ей ни в коем случае нельзя сдаваться, что никто не понимает ситуацию лучше, чем она, и что никому больше ни до чего нет дела.

К тому времени как Кара пришла на курс осознанной медитации, она начала испытывать стыд за те сильные реакции, которые провоцировал в ней страх. Именно во время «дружественной медитации», замыкающей все предыдущие практики, которые учат относиться к своему телу и сознанию с большей добротой, она с удивлением узнала, какой вред причиняла себе.

Позже Кара вдруг поняла, что она лишь усиливала свои страдания, повторяя себе не только «Я должна все время что-то делать», но и «Раньше было по-другому. Это невыносимо. Теперь уже ничего не будет как прежде». Она видела, как эти мысли вбивали клинья между ней и окружающим миром. Ее жизнь начала напоминать один из ее самых больших страхов – жизнь, построенную на цинизме и горечи. Внутри она стала очень одинокой и отделилась от всех, кто не соответствовал ее стандартам, в том числе от себя. Кара осознала, что говорила себе эти слова даже ночью в постели или когда гуляла с собакой. Наконец произошло что-то новое: она поняла, что когда лежала в постели, она *на самом деле лежала* в постели, а не находилась на работе, и мысль «это невыносимо» была всего лишь мыслью (хотя и очень привязчивой), а значит, ее можно было отпустить, несмотря на то что она притворялась чем-то большим!

У Джесса был похожий опыт: «Ты и так все время упрекаешь себя за злость, эгоизм и цинизм, а еще один слой вины накладывает на тебя общество. Это очень масштабный и очень сильный механизм».

Джесса еще со школы не покидало чувство, что его все третируют. «Это все идет от церкви, государства, наших школ и наших начальников. Они всегда повторяли мне, что я ни на что не годен. Один учитель назвал меня «бракованным товаром». Они все заставляют нас стараться еще больше, хотя все мы знаем, что совершенства достичь нельзя. Они учат нас чувствовать себя виноватыми, если мы не работаем на полную мощность».

Каре тоже многое из этого было знакомо. Она добавила: «Потом, когда у нас появляются дети, нас обвиняют в том, что мы не успеваем заниматься ими и делать карьеру».

Во время «дружественной медитации» и Кара, и Джесс вдруг поняли, что никто никогда не учил их относиться к себе по-доброму. Практически каждый аспект их жизни был до такой степени регламентирован, что даже собственное дыхание казалось какой-то пощечиной обществу.

Чтобы избавиться от этого страха и чувства вины, они попробовали сделать шаг назад и прислушаться к тихому голосу внутри. Так они обнаружили то, что многие люди открывали на протяжении веков: если мы хотим жить в мире с самим собой, то нужно прислушаться к тихому голосу сострадания и игнорировать громкие голоса страха, вины и стыда. Медитация может в этом помочь, но для этого она должна быть наполнена добротой, иначе это будут лишь временные меры. Настоящую гармонию неспособны нарушить взлеты и падения нашей повседневной жизни, иначе получалось бы, что мы стараемся заглушить внешний шум, но при этом игнорируем более цельный и благоразумный образ жизни. Это подтвердили многочисленные исследования. Доброта прodelывает в нашем сознании удивительные вещи: она отключает аверсивные сигналы и активирует сигналы приближения.

Благодаря такой смене отношения мы становимся более открытыми и счастливыми, наше воображение делается ярче и нам легче становится бороться со страхами, чувством вины, тревогами и стрессами, которые приводят к моральному истощению и хроническому недовольству жизнью.

Вот что рассказала о своем опыте Ребекка: «Пару месяцев назад я пошла учиться на психолога. На самом деле я уже работала психологом несколько лет назад, до того как у меня появились дети. Во время медитации я вспомнила одного своего клиента, у которого дела шли не очень хорошо, – его пришлось положить в больницу, и я винила в этом себя, хотя никто вокруг не думал, что в этом была моя вина. Так вернулись все старые страхи, которые у меня возникали из-за того, что я несу ответственность за своих пациентов, если что-то пойдет не так.

Во время медитации я чувствовала себя очень уязвимой, но испытала сочувствие и доброту к самой себе, чего раньше никогда не случалось. Мне кажется, я пыталась быть сильной, чтобы нейтрализовать эту уязвимость. Я даже думала, что повторное обучение помогло бы мне избавиться от чувства вины. Медитация напомнила мне, что если я перестану чувствовать себя уязвимой, то перестану быть психологом, который способен помочь людям, нуждающимся в моей помощи».

## Доброта на практике

Доброта приходит через сочувствие, то есть глубокое понимание затруднений, которые испытывает другой человек. Исследования показали: когда человек испытывает сочувствие, в мозге активируется тот же участок, что и во время осознанной медитации, а именно [островковая кора](#)<sup>[69]</sup>. И хотя мы часто говорим о проявлении сочувствия к другим, не менее важно сочувствие к себе. Мы редко сочувствуем собственным мыслям и чувствам и стараемся подавить их, считая их проявлением слабости. Или же мы потакаем своим эмоциям, и это чаще всего сопровождается немного горьким ощущением, что мы это заслужили и имеем на это право. Иногда это проявляется в переедании. Стоит задуматься над тем, что, возможно, нашим глубинным мыслям и чувствам не нужно потакать, как и не нужно от них отмахиваться. Они просто хотят, чтобы мы их услышали, поняли и проявили сострадание. Попробуйте относиться к ним как к маленькому ребенку, который безутешно плачет. В ситуации, когда мы уже сделали все, что могли, нам остается лишь качать его на руках с теплотой и состраданием и просто быть рядом. Нам не нужно ничего *делать* – только быть с ним.

Некоторым кажется, что думать о себе во время медитации немного эгоистично – ведь надо воспитывать в себе доброту к другим. Но это лишь говорит о непонимании долгосрочных целей практики. Наладив контакт с самим собой, вы постепенно сможете избавиться от внутреннего страха и чувства вины. Вы перестанете заикливаться на собственном сознании, а это, в свою очередь, сделает вас счастливее, оживит ваше воображение и научит сострадать другим, что в конечном счете положительно скажется на окружающих. Представьте, что доброта – это пруд с кристально чистой водой, который питается от небольшого родника. Вы пытаетесь сохранить воду в пруде, ограничив ее расход, и поэтому даете каждому проходящему мимо человеку лишь глоток воды. Но вы можете расчистить родник, который питает пруд, чтобы он постоянно пополнялся и обеспечивал водой всех вокруг. Медитация как раз помогает сделать так, чтобы родник работал на полную мощность.

«Дружественная медитация» может стать частью вашей повседневной жизни точно так же, как и все другие практики, которые вы выполняли до этого. Попробуйте по максимуму проявлять сочувствие к другим. Конечно, это не всегда легко. Многие люди кажутся действительно эгоистичными,



злыми и холодными, но зачастую это лишь отражение их собственной занятости и непонимания того, как это влияет на других. Если вы сможете проявить доброту к таким людям, то поймете, что в большей или меньшей степени они такие же, как мы, и так же идут по жизни в поисках счастья и смысла.

Поначалу «дружественная медитация» может показаться немного сложной, но не забывайте, что несмотря на это она уже начала свою работу. Исследования с использованием компьютерной томографии подтверждают, что уже через несколько минут после начала медитации активизируется участок мозга, отвечающий за реакцию приближения<sup>[170](#)</sup>.

## Включение в «медитацию-передышку» неприятных мыслей

В [главе 8](#) мы упомянули, что после выполнения медитации-передышки существует четыре варианта дальнейших действий. Первый – продолжать то, чем вы занимались до медитации, но более осознанно. Второй – сознательно направить внимание на ощущения в теле, чтобы в дальнейшем увереннее справляться с трудностями. На этой неделе мы рассмотрим третий вариант и попробуем по-другому относиться к собственным мыслям. Ранее в этой главе мы объясняли, как ваши мысли иногда пытаются помочь советом, но поскольку он основан на слишком обобщенном опыте, ваши воспоминания о прошлых событиях оказываются крайне субъективными. В этот раз, закончив медитацию, на несколько минут сконцентрируйте внимание на своих мыслях и чувствах. *Попробуйте взаимодействовать со своими мыслями по-другому*<sup>[171](#)</sup>. Вы можете:

- записать свои мысли;
- понаблюдать за тем, как они приходят и уходят;
- отнестись к своим мыслям как к мыслям, а не объективной реальности;
- обозначить характер мыслей, например «мрачные», «тревожные» «беспокойные» или просто «мысли»;
- спросить себя напрямую: может быть, вы слишком устали, делаете поспешные выводы, слишком обобщаете ситуацию, преувеличиваете значимость ситуации или необоснованно ожидаете совершенства?

## Упражнение по избавлению от привычек

Выберите одно из упражнений, описанных ниже, и постарайтесь выполнить его хотя бы один раз на этой неделе. Если хотите, можете выполнить оба.

### 1. Верните себе свою жизнь<sup>{72}</sup>

Вспомните тот период вашей жизни, когда вы были не так загружены, как сейчас, или до того, как случилась какая-то неприятность. Максимально детально вспомните то, чем вы тогда занимались: самостоятельно (читали любимые журналы, слушали любимую музыку, ходили гулять или катались на велосипеде), с друзьями или с семьей (играли в настольные игры или ходили в театр).

Выберите одно из этих занятий и запланируйте его на эту неделю. Оно может занимать пять минут или пять часов, это может быть что-то существенное или обыденное, вы можете делать это в компании или самостоятельно. Важно только, чтобы это было то, что позволит вам вернуться к тому этапу вашей жизни, который вы забыли, и к той части вашей личности, которую вы, казалось, потеряли. Не ждите, пока вам захочется сделать это, – просто сделайте и посмотрите, что получится. Пришло время заполучить обратно вашу жизнь.

### 2. Сделайте что-то хорошее для другого человека

Почему бы вам не сделать доброе дело? Это не должно быть что-то особенное или масштабное. Вы можете помочь коллеге прибраться на рабочем столе, помочь соседу или соседке донести продукты или сделать за своего любимого человека то, что ему не нравится делать. Если вы закончили читать хорошую книгу или газету, почему бы не оставить ее в автобусе, чтобы кто-то еще мог ее прочитать<sup>{73}</sup>? Вы можете избавиться от вещей, которые вам больше не нужны и только захламляют квартиру. Но вместо того чтобы выбрасывать их или сдавать в переработку, попробуйте найти тех, кто в них может нуждаться.

Есть еще множество способов помочь другим. Подумайте о своих друзьях, близких, коллегах. Что можно сделать, чтобы немного скрасить их жизнь? Например, если вы видите, что ваш коллега совершенно замотан работой, вы могли бы оставить ему на столе приятный сюрприз, чтобы приободрить с утра. Небольшой букет цветов может полностью изменить

день. Необязательно говорить, что это от вас, – сделайте это просто так, с теплотой и пониманием. Если рядом с вами живет пожилой человек, вы можете оставить ему свой номер телефона на всякий случай. Опять же нет нужды кому-то об этом рассказывать, просто проявите доброту и сочувствие. Если сегодня вы увидите человека, который нуждается в помощи, помогите ему. Не ждите, пока вам этого захочется. Отнеситесь к этому действию как к медитации, которая позволяет чему-то научиться и исследовать свои собственные реакции. Понаблюдайте, какие ощущения появляются в вашем теле, и запомните их.

## Гений и мудрость Эйнштейна

В этой главе мы узнали, как можно воспитывать доброту и дружелюбие к самому себе и другим. Даже читая эти слова, вы можете чувствовать внутри противостояние этим идеям. Внутренний голос будет говорить вам, что если вы начнете проявлять сострадание, то потеряете остроту ума и реакции и станете слишком мягкотелым.

Альберт Эйнштейн, как и многие другие ученые и философы, всегда подчеркивал важность доброты, сострадания и любознательности в нашей жизни. Он считал, что эти качества хороши сами по себе, к тому же они позволяют яснее мыслить и продуктивнее жить и работать. Он не думал, что требовательное и строгое отношение к себе и другим приводит к успеху, хотя знал, что мы привыкли так думать, потому что обычно связываем успех скорее со строгим и громким голосом в сознании, нежели с тихим и разумным. Он написал:

*Человек – это часть целого, которое мы называем Вселенной, часть, ограниченная во времени и в пространстве. Он ощущает себя, свои мысли и чувства как нечто отдельное от всего остального мира, что является своего рода оптическим обманом. Эта иллюзия стала для нас темницей, ограничивающей нас миром собственных желаний и привязанностью к узкому кругу близких нам людей. Наша задача – освободиться из этой тюрьмы, расширив сферу своего участия до всякого живого существа, до целого мира во всем его великолепии. Никто не сможет выполнить такую задачу до конца, но уже сами попытки достичь этой цели являются частью освобождения и основанием для внутренней уверенности<sup>{74}</sup>.*

## Глава 11

### Седьмая неделя. Когда вы перестали танцевать?

На часах было полдвенадцатого ночи, и Марисса выполняла «медитацию-передышку», которая давалась ей с трудом. Ей обязательно нужно было успокоиться, чтобы как следует выспаться, но как только она начала медитацию, ее прервал раздражающий сигнал телефона, который лежал в соседней комнате, – пришло новое сообщение. Марисса знала: сообщение от начальницы подразделения, в котором она работала. Она даже знала заранее, что та написала: «Марисса, ты перепроверила данные по бюджету отдела на конец года? Леан».

Начальница Мариссы никогда не отдыхала и не понимала, почему должны отдыхать другие. Леан довела Мариссу до ручки. Начальница была из тех людей, которые совершенно не делали различий между работой и остальной жизнью. Она работала по 12 часов в сутки и по ночам регулярно рассылала своим подчиненным СМС и электронные письма. И если у некоторых людей была своя жизнь, то у Леан был ее смартфон. Она представляла собой ходячий учебник по менеджменту, ее речь изобиловала фразами о «наделении полномочиями», «сквозных стратегиях», «нестандартном мышлении», но странным образом ей никогда не удавалось применить это на практике, особенно в общении со своими подчиненными. Коллеги считали ее раздражительной, агрессивной и импульсивной. Ко всему прочему, эффективность ее работы постоянно снижалась, она стала забывчивой и начисто лишилась воображения. Личная жизнь Леан – или ее подобие – была столь же беспорядочной. От нее недавно ушел второй муж, а свою семнадцатилетнюю дочь она называла «разочарованием», потому что та увлекалась искусством и театром и не проявляла интереса к экономике и бизнесу. Леан искренне удивляло, что ее дочь не хотела престижной работы и не стремилась к жизни, где главные ценности – дизайнерская одежда и дорогие вина.

Конечно, обвинять Леан было легко, но она была еще и жертвой, которая не могла выбраться из порочного круга работы на износ и разваливающейся семьи.

Как ни странно, у Мариссы были очень схожие проблемы до того, как два года назад она открыла для себя технику осознанной медитации. Это

стало настоящим прозрением. После многих лет уныния, стресса и усталости она научилась расслабляться и снова начала по-настоящему жить. Осознанность в разы улучшила качество ее жизни, но у нее все же возникали стрессовые ситуации – как правило, когда дело касалось Леан и ее запросов. Но по крайней мере Марисса научилась с ними справляться.

Марисса вернулась к медитации. Она почувствовала напряжение в шее и плечах, пульсацию в висках и прерывистое поверхностное дыхание. Эти признаки указывали на сильное напряжение. Марисса понимала, что нужно действовать осторожно, иначе в ближайшем будущем ее ждут полное моральное истощение и депрессия. Предыдущие несколько недель выдались ужасно тяжелыми, но Марисса твердо решила сделать все, чтобы не скатиться в воронку истощения.

На занятиях по осознанной медитации Марисса узнала, что многие жизненные проблемы – уныние, тревогу и стресс – можно сравнить с воронкой, которая постепенно высасывает из человека жизненные силы и энергию (рис. ниже).

Воронка истощения

Воспроизведено с разрешения Мари Осберг



Наша коллега, профессор Мари Осберг из Каролинского института в Стокгольме, занимается изучением синдрома перегорания на работе. Она использует воронку истощения для наглядности, чтобы продемонстрировать, как это может случиться с каждым из нас. Верхняя часть показывает состояние вещей на тот момент, когда мы живем полной и сбалансированной жизнью. По мере того как у нас появляется все больше дел, мы часто жертвуем определенными вещами, чтобы сосредоточиться на том, что кажется важным. Диаметр воронки сужается, как сужается и наша жизнь.

Если стресс никуда не уходит, нам приходится снова от чего-то отказываться. Воронка продолжает сужаться.

Обратите внимание, что часто мы в первую очередь отказываемся от тех занятий, которые подпитывают нас энергией, но кажутся необязательными. В результате у нас в жизни остается только работа и другие стресс-факторы, которые постепенно истощают наши ресурсы, а для их восполнения ничего не остается. Так накапливается сильнейшая усталость.

Профессор Осберг считает, что ниже всего падают самые добросовестные люди, у которых уровень уверенности в себе напрямую зависит от результатов их работы, то есть те, кого считают самыми ответственными работниками, а вовсе не лентяи.

На диаграмме показано и накопление симптомов, которые стали появляться у Мариссы, когда она пришла к выводу, что социальная жизнь – это необязательно. Горлышко воронки продолжало сужаться, и Марисса почувствовала нарастающую усталость.

Попасть в воронку истощения проще простого. Когда у вас слишком много работы или других дел, вполне естественно попытаться на время отсечь все ненужное. Как правило, под эту статью подпадает хобби или общение с друзьями и знакомыми. Марисса, например, забросила еженедельные хоровые занятия. Только она не учла, насколько важными они были для восстановления душевного равновесия. Они составляли важнейшую часть ее жизни, но однажды она пришла к выводу, что социальная жизнь необязательна или даже избыточна и от нее можно временно отказаться, если появилось что-то более важное. И хотя казалось, что это лишь временное решение для того, чтобы освободиться для работы, вскоре оно дало о себе знать. После того как Марисса забросила хоровые занятия, у нее стало меньше энергии, снизилась эффективность на работе и все творческие порывы сошли на нет. Она делала все меньше, а времени на это уходило все больше.

Чтобы выгадать еще немного времени для работы, Марисса перестала ходить на встречи книжного клуба, главным образом потому, что у нее больше не было времени читать книги, которые она до того проглатывала за несколько дней. И это тоже не прошло незамеченным: продуктивность ее работы стала и того ниже. Через несколько месяцев напряженная обстановка на работе вынудила ее поставить на паузу еще одну часть своей жизни. На этот раз Марисса решила продлить рабочий день на пару часов, записав свою девятилетнюю дочь на продленку. Но и у этого плана вскрылся неожиданный недостаток. Она начала чувствовать вину за то, что видела свою ребенка все реже и реже. Чувство вины мешало ей спать, и это не могло не сказаться на работе.



Однако ее начальница быстро нашла решение: ноутбук. Так Марисса могла работать дома, пока дочка смотрела телевизор. Как и ожидалось, Марисса продолжала работать до поздней ночи, анализируя таблицы в Excel и рассылая письма, чтобы начальники видели, как она предана своей работе. Стоит ли говорить, что в таком режиме долго работать она не могла и на этот раз ей пришлось поступиться здоровым питанием.

И Марисса, и ее дочка Элла любили побаловать себя, заказывая еду на дом. Они стали есть ее каждый вечер, и скоро эта жирная, соленая и совсем не полезная еда им наскучила. Но Марисса и Элла не просто отказались от здоровой еды, чтобы сэкономить время на готовке, – они потеряли важную часть процесса, которая часто остается незамеченной: возможность поговорить. Вместо долгих разговоров на кухне со своей взрослеющей дочерью Марисса теперь лишь перекидывалась с ней парой фраз о персонажах мыльных опер во время перерывов на рекламу. Постепенно ей пришлось отказаться от всего, что она любила и что помогало ей восстанавливать силы, ради того, что совершенно перестало ей нравиться, – ради работы. Если раньше она правда любила то, что делала, то сейчас работа превратилась в ловушку и выжимала из нее все соки, принося только усталость и уныние.

Но и тут у начальницы нашлось решение проблемы: смартфон. Теперь Марисса могла работать даже в постели, если бы захотела. Поначалу ей казалось очень увлекательным обмениваться важными письмами и сообщениями 24 часа в сутки. (И это притом что Леан однажды по секрету рассказала Мариссе, что ее второй брак дал трещину, потому что во время медового месяца она не расставалась со смартфоном, работая над отчетом по работе.) Марисса вновь почувствовала воодушевление и прилив сил. Этого хватило на несколько недель. Довольно скоро стало очевидно, что ее боссы буквально соревновались друг с другом в том, кто дольше работает. Было ясно, что, обмениваясь письмами глубокой ночью, они чувствовали себя очень важными. В этом смысле Марисса была мудрее их, но она не понимала, как выбраться из западни.

В конце концов она обратилась к врачу по профессиональным заболеваниям в больнице, где работала, и тот помог ей вырваться из порочного круга. Он проводил курс по осознанной медитации в рамках клинического исследования, чтобы выяснить, может ли медитация помочь психически здоровым людям снизить уровень стресса в работе, научиться расслабляться и чувствовать себя счастливее. И только когда Марисса начала курс, ей (и ее врачу) стало понятно, что дела у нее обстоят неважно. Во время предварительной беседы Мариссе выдали список самых

распространенных симптомов стресса, депрессии и морального истощения, и она нашла у себя почти все:

- повышенную раздражительность;
- сужение круга контактов или просто нежелание видеть людей;
- нежелание выполнять некоторые рутинные дела: открывать письма, оплачивать счета, отвечать на телефонные звонки;
- быструю утомляемость;
- отказ от физической активности;
- откладывание задач или невыполнение их в срок;
- изменение режима сна (недосып или потребность спать слишком долго);
- изменение режима питания<sup>[75]</sup>.

Знакомо ли вам что-то из этого списка?

Внешне Мариссе успешно удавалось сохранить образ занятого и эффективного сотрудника, но внутри у нее все рушилось под натиском стресса. Поначалу она отказывалась верить, что у нее имеются какие бы то ни было проблемы. Ей казалось, что достаточно как следует выспаться. Медитации, безусловно, улучшили ее сон, но когда стали проявляться другие преимущества практики, она поняла, как близка была к нервному срыву. Практически вся ее жизнь утонула в воронку истощения.

## Всему свое время

Как показывает опыт Мариссы, некоторые занятия дают нечто большее, чем удовольствие и расслабление, – они питают нас на более глубинном уровне, помогая противостоять неизбежному стрессу и напряжению повседневной жизни и ярче чувствовать тонкую красоту. Но есть и такие вещи, которые истощают нас и лишают нас энергии. Мы становимся слабее и восприимчивее к внезапным ударам судьбы и постепенно лишаемся способности наслаждаться жизнью в полном объеме. Очень скоро эти вещи монополизируют нашу жизнь. А когда мы находимся в состоянии нервного напряжения, то постепенно отказываемся от тех занятий, которые придают нам сил, и стремительно падаем в воронку истощения.

Проведите небольшой эксперимент, который поможет понять, какие вещи в вашей жизни подпитывают вас энергией, а какие, наоборот, эту энергию забирают. Во-первых, вспомните все, что вы обычно делаете в течение дня. Можете закрыть глаза и подумать над этим несколько минут. Если вам кажется, что большую часть времени вы делаете что-то одно, попробуйте разбить это занятие на несколько – например, на работе вы, наверное, не только работаете, но и разговариваете с коллегами, завариваете кофе, подшиваете бумаги, набираете документы на компьютере, обедаете. А теперь вспомните, что вы обычно делаете по вечерам или в выходные<sup>{76}</sup>.

Запишите все, что вспомнили (от 10 до 15 видов занятий) в левой колонке.

Действия в течение дня	Дают / забирают энергию

Теперь посмотрите на этот список и ответьте на приведенные ниже вопросы.

1. Что из перечисленного помогает вам восстанавливать силы? Что поднимает настроение, придает сил, успокаивает и помогает сосредоточиться? Что позволяет почувствовать, что вы живете, и живете в настоящем, а не просто существуете? Это приятные занятия, которые придают сил и энергии.

2. Что из перечисленного расходует ваши ресурсы? Что изматывает вас, лишает сил, вызывает напряжение и заставляет чувствовать себя разбитым? Что лишает вас ощущения настоящего и заставляет думать, что вы просто существуете или и того хуже? Эти занятия поглощают вашу энергию.

Теперь отметьте для каждого занятия тип, к которому оно относится. Если оно может быть одновременно со знаком плюс и со знаком минус, напишите то, что первым пришло в голову; если не можете выбрать, поставьте оба. Возможно, вам захочется написать, что это зависит от многих факторов. Если так, то подумайте, от каких именно.

Цель этого упражнения не в том, чтобы шокировать или расстроить вас, а в том, чтобы дать вам представление о соотношении приятных и

неприятных занятий в вашей жизни. Это соотношение не обязательно должно быть идеальным, поскольку одно любимое дело легко может перевесить любое количество неприятных. Тем не менее нужно иметь в своем арсенале хотя бы несколько приятных занятий (и желательно делать их по крайней мере раз в день), чтобы компенсировать затраты энергии на менее приятные вещи. Иногда достаточно принять ванну, почитать книгу, погулять или уделить время любимому хобби. В поговорке «Всему свое время» есть зерно истины, и не одно. Подобные высказывания есть во многих языках. А в некоторых странах доктора спрашивают пациентов не «Когда у вас началась депрессия?», а «Когда вы перестали танцевать?»

## **Как снова научиться танцевать**

Понять, сколько времени тратится на энергозатратные дела, безусловно, важно, но нужно еще и предпринять какие-то действия, чтобы тратить на них меньше времени, а на восполнение сил – больше. Седьмая неделя нашего курса направлена на то, чтобы восстановить равновесие между занятиями, которые отбирают нашу энергию, и теми, что восполняют ее.

### **Шаг 1. Восстановление баланса повседневной жизни**

Подумайте, что вы можете сделать для того, чтобы восстановить равновесие между занятиями со знаком плюс и со знаком минус, которые вы перечислили для себя. Можно сделать это вместе с близким человеком – членом семьи или коллегой, с которым вы близко общаетесь.

В вашей жизни будут и такие вещи, которые пока изменить не представляется возможным. Если, например, источник сложностей – работа, мы не всегда можем себе позволить просто уйти с нее (даже когда кажется, что это самое верное решение). Если в корне изменить ситуацию нельзя, то вариантов остается два. Во-первых, можно попробовать уделять больше времени и сил тем вещам, которые помогают восстанавливаться, и меньше – тем, от которых вы устаете. Во-вторых, можно попытаться по-другому относиться к неприятным делам: полностью проживая каждую потраченную на них минуту, даже если это кажется скучным или неприятным. Вместо того чтобы оценивать или избегать их, попробуйте делать эти вещи осознанно. Чем чаще вы будете проявлять осознанность и принимать взвешенные решения о том, чего вам действительно хочется, тем легче вам будет принимать и приятные, и неприятные моменты каждого дня. Вы обязательно обнаружите неожиданные пути к счастью и самореализации.

Так, например, было с Бет, сотрудницей бэк-офиса крупного банка. Ей приходилось все время бегать, сбиваясь с ног, чтобы сделать то одно, то другое. У нее не было времени, чтобы расслабиться, не говоря уже о том, чтобы помедитировать. Через несколько недель практики осознанной медитации дома Бет начала обращать больше внимания на загруженность своего дня. Она заметила, что короткие перерывы можно было найти даже в самые суматошные времена. Например, она обратила внимание, что

много времени тратит на звонки и письма в другие отделы компании, чтобы найти недостающие файлы. Ей приходилось звонить или писать по нескольку раз, но безрезультатно. Эта необходимость ждать от кого-то ответа больше всего раздражала Бет в ее работе. Она часто ворчала: «Почему они не на рабочем месте и не делают свою работу, как я!»

И тут ее осенило: это время можно было потратить на себя, чтобы собраться с мыслями и прислушаться к своему телу. Моменты затишья она заполняла короткими «медитациями-передышками», чтобы получить возможность временно отключиться от царящей вокруг суеты. Какое-то время спустя Бет заметила, что это получалось делать все чаще и чаще – например, утром, пока загружался компьютер, пока кофейный автомат готовил кофе, по дороге на совещание или в очереди за сэндвичами в обед. До этого она думала, что практиковать осознанность лучше всего во время обеденного перерыва или когда она выходила на улицу купить кофе. Но теперь ей стало очевидно, что в течение дня вполне можно найти время, чтобы оглянуться на свои мысли, чувства, поведение и изменить их. Ей не нужно было сильно увеличивать время, которое она уделяла занятиям для души, или сокращать продолжительность неприятных дел – она просто изменила свое отношение к последним и обнаружила, что даже в самые напряженные дни в непрекращающемся, на первый взгляд, потоке работы можно найти лазейки.

Иными словами, она нашла способ повернуться лицом к определенным аспектам своей жизни, вместо того чтобы отворачиваться от них. Вы тоже имели возможность изучить эту составляющую осознанности – умение удерживать в сознании сложности повседневной жизни, а также ваши собственные ожидания от них и мнения о них, и сблизиться с ними. Именно этому вы учились предыдущие шесть недель, концентрируясь на телесных ощущениях, чувствах и мыслях.

Сейчас пришло время составить собственный план, который поможет скорректировать соотношение приятных и неприятных дел. В таблице ниже запишите пять способов, которыми вы планируете это сделать. Если сразу придумать пять не получается, ничего страшного – можно дописать позже. Сосредоточьтесь на деталях, которые составляют вашу жизнь, – из них складывается важнейшая часть практики. Не стоит писать что-то грандиозное вроде «бросить работу» или «заняться скалолазанием». Выберите то, что будет легко воплотить: «делать перерыв на чай каждые два часа», «проводить детей в школу пешком, а не отвозить на машине», «каждую неделю уменьшать количество заказываемой на дом еды и готовить вместо этого самому». Еще можно попытаться разбивать

неприятные дела на более мелкие. Например, уделить пять минут тому, чтобы навести порядок в кухонных шкафах или на столе, вместо того чтобы продолжать работать до победного конца. Или же вы можете закончить работу по-другому: выключить компьютер на четверть часа раньше и подумать над делами на завтра, вместо того чтобы до последнего отвечать на письма, а потом вдруг понять, что вы опаздываете туда, куда собирались после работы. Иногда с неприятным делом бывает легче разобраться, если просто уделить ему достаточно времени. Попробуйте сделать небольшую паузу до и после, чтобы у этого дела появилось свое собственное время в вашей жизни. Еще стоит помнить о том, что у каждого из нас собственный набор приятных и менее приятных дел, поэтому стоит сосредоточиться на своей жизни и не сравнивать с тем, что нравится и не нравится делать другим.

Я планирую изменить соотношение занятий, которые забирают силы и помогают их восстанавливать, следующим образом:

---

И самое главное: попробуйте сохранять осознанность во время выполнения как приятных, так и не слишком приятных дел, особенно когда вы сознательно пытаетесь изменить их пропорцию. Попробуйте почувствовать, как едва заметные и кажущиеся незначительными изменения воздействуют на ваши мысли, чувства и ощущения в теле.

Вы можете периодически, примерно раз в неделю, возвращаться к этой табличке, особенно если чувствуете, что ваше настроение ухудшается. Помните, что вам не нужно сразу предпринимать глобальных изменений: достаточно мелких шагов в этом направлении.

Многие из нас находят немало предлогов, чтобы отложить корректировку соотношения приятных и энергозатратных дел, и большинство из них кажутся очень убедительными и альтруистичными. Некоторые, например, утверждают: «Я должна быть одновременно мамой, женой, хозяйкой и делать карьеру. Где мне найти время на себя?» Другие ссылаются на важные проекты дома или на работе и говорят: «Не сейчас, пока не могу, может быть, когда закончу этот проект».

На первый взгляд такой подход кажется разумным, но давайте попробуем заглянуть чуть дальше в будущее. Если мы пустим все на самотек, то со временем станем работать и жить менее эффективно, появятся проблемы со сном, мы станем очень туго соображать и нас ничего не будет радовать. Вот несколько самых распространенных причин, по которым люди откладывают принятие каких бы то ни было мер<sup>[77]</sup>.



– Есть в жизни вещи, в отношении которых у меня нет выбора, например работа.

– Если я не буду стараться, то начну отставать.

– Стыдно проявлять слабость на работе.

– Меня не учили уделять время тому, что мне нравится.

– Я могу чем-то наслаждаться только после того, как все мои обязательства перед другими или обязательства по работе будут полностью выполнены.

– Мне много о чем и о ком нужно позаботиться. Было бы неправильно ставить себя на первое место.

Если какие-то из этих причин или бесконечного количества других кажутся вам знакомыми, возможно, вы теперь убедитесь, сколько из них опирается на привычные мысли и черно-белое мышление, где попросту не бывает золотой середины. Осознанность помогает не впадать в крайности и увидеть новые – очевидные и не очень – способы восстановления сил. Возможно, как и Бет, вы начнете находить окна в своем расписании. В конечном счете, если вы определите оптимальное соотношение между приятными и неприятными делами, будет лучше для всех, в том числе и для вас.

И хотя осознавать соотношение этих двух категорий немаловажно, у них есть и более глубокое значение. Во-первых, они помогают изучить связь между вашими действиями и вашим настроением. Глубоко внутри все мы чувствуем, что когда мы несчастны, устали или испытываем стресс, то ничего не можем с этим сделать. Кажется, будто это состояние неизменно. Если состояние стресса ставит вас в тупик и вы чувствуете себя беспомощным, значит, вы действительно испытываете стресс. И точка. Когда вы чувствуете крайнюю усталость или нехватку энергии, вам кажется, что «просто так получилось» и «ничего нельзя с этим поделать».

Но если вы уделите время анализу своей жизни и ее составляющих, вам станет ясно, что это всего лишь мысли, «пропаганда», которая не позволяет вам даже проверить, правда это или нет.

Кроме того, если вы сможете легче чувствовать смещение соотношения между отнимающими и дающими силы занятиями, то сумеете заранее предвидеть подступающее плохое настроение. Считайте, что это схема движения к более сбалансированной и счастливой жизни. Если вы знаете, что помогает вам восстановить силы, то в ситуации стресса, уныния или усталости сможете делать это чаще. Так у вас будет выбор из нескольких занятий, если вы почувствуете, что ваше настроение ухудшается. Подобная готовая схема окажется незаменимой, потому что

хроническое состояние уныния, стресса и усталости иногда затрудняет принятие решений. Однако если вы подготовились к этому событию, то незначительный перепад настроения поможет вам почувствовать себя счастливее, а не скатываться дальше к страданию.

К сожалению, негативные мысли являются неотъемлемой частью современной жизни, но это не значит, что вы должны им подчиняться.

### **Практика седьмой недели**

На этой неделе мы предлагаем вам выполнять по три медитации в течение шести дней. Однако вы сами сможете сформировать практику, выбрав две медитации из тех, что делали ранее.

Выберите одну медитацию, от которой вы почувствовали существенное улучшение: например, она помогла вам расслабиться или примириться с окружающей действительностью. А в качестве второй выберите ту, которую вы, может быть, не смогли одолеть с первого раза: она показалась трудной или у вас есть ощущение, что вам будет полезно ее повторить. Выделите от 20 до 30 минут в день на обе медитации.

Вы можете выполнять их одну за другой или по одной в разное время дня. Неважно, в каком порядке вы будете их делать, – не забывайте, что отношение к медитации гораздо важнее соблюдения всех деталей.

Запишите, какие медитации вы планируете делать (если нужно, можете как следует обдумать это решение).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. [«Трехминутная медитация-передышка»](#) (дважды в день в определенное время и в любое время по необходимости).

## **Шаг 2. «Медитация-передышка» и дальнейшие действия**

Первая идея этой главы состояла в том, чтобы обратить внимание на соотношение в вашей жизни занятий, которые отнимают энергию и восполняют ее, и оптимизировать его. Вторая идея следует из первой: объединив «трехминутную медитацию-передышку» с конкретными

действиями, вы сможете кардинальным образом изменить свое отношение к любой ситуации. «Медитация-передышка» может стать чем-то большим, чем просто возможностью настроиться на свою осознанность. Она также помогает действовать осмысленно и мудро. Возможно, во время практики вы уже заметили, что цвет очков, через которые вы смотрите на мир, стал для вас более очевиден и вы начали немного четче видеть реальность. Поэтому наиболее правильные решения вы, скорее всего, будете принимать сразу после окончания медитации. Если на этой неделе вы почувствуете стресс, сначала выполните короткую медитацию, а потом подумайте над тем, что лучше сделать. Это не обязательно должно быть что-то продуктивное с точки зрения работы или даже личного развития, а то, что кажется правильным и уместным в этот момент. Кроме того, это должно быть не какое-то привычное или, наоборот, импульсивное действие, а то, что активно улучшит вашу жизнь.

Как мы уже убедились, иногда самым правильным планом действий будет сохранить осознанное внимание и подождать, пока ситуация разрешится сама. Однако на этой неделе мы бы хотели, чтобы вы сосредоточились на конкретном действии, которое можно выполнить практически как поведенческий эксперимент. Мы специально использовали слово «поведенческий», чтобы напомнить, что вам не обязательно захочется делать это, — нужно просто взять и сделать! Исследования подтверждают, что когда мы в плохом настроении, наш механизм мотивации работает в обратную сторону. В обычной жизни у нас сначала появляется мотивация что-то сделать, а потом мы делаем это. Но когда настроение плохое, нам нужно что-то сделать, *прежде чем* появится мотивация. Получается, что мотивация следует за действием, а не наоборот. Возможно, у вас бывали такие случаи. Например, вы собрались встретиться с друзьями, но в последний момент вам расхотелось идти, вы подумали: «Я слишком устал, мне там не понравится». Потом же вы с удивлением обнаружили, что прекрасно провели время. Интересно, что подобные случаи происходят довольно часто, но нам сложно извлечь из них уроки, потому что когда нас в следующий раз одолевает плохое настроение, «пропаганда» в нашем сознании блокирует положительные воспоминания о прошлом и убеждает нас, что делать что-либо сейчас нет смысла. Она настолько сильна, что мы опять попадаемся в эту ловушку.

Итак, когда вы устали, вам плохо, вы испытываете стресс или тревогу, ждать появления мотивации может быть не самым разумным решением. Нужно сначала что-то сделать.

Когда у человека плохое настроение, мотивация следует за действием,

а не наоборот. Если сделать первый шаг, то появится и мотивация.

Если вам довелось использовать медитацию-передышку для снятия стресса на этой неделе, ответьте на следующие вопросы:

– Что мне нужно прямо сейчас?

– Как именно сейчас я могу о себе лучше всего позаботиться?

У вас есть три варианта действий:

– Вы можете себе сделать что-то приятное.

– Вы можете сделать то, что усилит чувство удовлетворения или контроля над собственной жизнью.

– Вы можете продолжать действовать осознанно.

Почему именно эти три варианта? Потому что усталость и стресс влияют именно на эти три аспекта: умение наслаждаться жизнью, умение владеть ситуацией и мотивацию для проявления осознанности. Мы исследуем каждый из них по очереди.

**Сделать себе что-то приятное.** Усталость, нервное напряжение и плохое настроение лишают человека способности наслаждаться жизнью, и возникает ангедония – равнодушие к *радостям* жизни. То, что раньше доставляло удовольствие, совершенно перестает интересовать – вы ощущаете, что между вами и простыми радостями жизни плотный туман и почти ничего вас больше не привлекает. По мнению исследователей, это происходит из-за того, что центры удовольствия в мозге теряют чувствительность к тем стимулам, которые раньше их активировали. Постепенно, при помощи осознанных действий вы начинаете пробуждать эти забытые проводящие пути, делая то, что когда-то доставляло вам удовольствие или, вероятно, доставит в будущем, и пробуя их в качестве эксперимента.

**Усилить чувство контроля над собственной жизнью.** Состояние тревоги, стресса, усталости и уныния постепенно лишает вас *контроля* над собственной жизнью. Исследования подтвердили, что, когда мы теряем контроль в одной области, это ощущение распространяется как вирус и влияет на другие сферы жизни. В результате мы чувствуем странную беспомощность и повторяем про себя: «Я ничего не могу с этим поделать» или «У меня просто нет сил».

Атака этого вируса беспомощности очень мощная, и он влияет даже на самые мелкие вещи. Например, вы вдруг обнаружите, что вам не хочется идти на почту или оплачивать счет, даже если это занимает всего пять минут. И это несделанное дело будет каждый день напоминать о себе, как упрек в том, что вы не справляетесь. Постепенно подобные вещи станут накапливаться, и вам начнет казаться, что вы потеряли контроль над самым

важным аспектом своей жизни. Поэтому нужно постепенно предпринимать маленькие шаги, которые *можно* сделать, и как только вы их сделаете, они докажут вашему внутреннему «я», что вы вовсе не так безнадежны, как думали.

**Повысить осознанность.** Как вы уже убедились за прошедшие несколько недель, стресс и усталость появляются в результате работы сознания в режиме действия (и способствуют активации этого режима). Именно он торопится прийти на помощь, когда вы испытываете стресс, но, к сожалению, он только сужает ваше поле зрения, заставляет чрезмерно долго думать и размышлять, все время куда-то стремиться, подавлять свои слабости и проводить существенную часть жизни на автопилоте, не обращая внимания на то, что вы едите, что видите вокруг, да и вообще ни на что не обращая внимания.

Поэтому на этой неделе, завершив «медитацию-передышку», вы можете попробовать еще один вариант действий – максимально осознанно задействуйте ваши органы чувств: что видят ваши глаза, слышат ваши уши и чувствует ваш нос? Что вы можете потрогать? Какие у вас осанка и выражение лица? Что происходит прямо сейчас, если направить на этот момент все свое внимание?

**Выбрать конкретные действия.** Выберите то, что кажется вам наиболее подходящим. Ниже представлены некоторые идеи, но не ограничивайте себя ими. Делайте то, что кажется самым правильным. И не чувствуйте вины, если вам хочется делать что-то просто так, без видимой на то причины.

В то же время не ожидайте чудес. Попробуйте просто выполнить запланированное настолько хорошо, насколько у вас получится. Рассчитывать, что быстро произойдут масштабные изменения, не стоит. Такие ожидания, скорее всего, приведут лишь к дополнительным проблемам и разочарованиям. Лучше отнеситесь к выбранным действиям как к полезным экспериментам, через которые нужно пройти, хочется вам того или нет, чтобы восстановить общее ощущение удовольствия от жизни, контроля и осознанности при перепадах настроения.

### **1. Сделайте что-нибудь приятное<sup>[79]</sup>**

– *Поухаживайте за своим телом.* Примите горячую ванну; устройте себе сиесту, но не больше, чем на 30 минут<sup>[78]</sup>; побалуйте себя любимой едой, не испытывая чувства вины; выпейте чего-нибудь горячего и вкусного.

– *Займитесь чем-нибудь приятным.* Сходите на прогулку (или погуляйте с собакой друга); навестите друзей; соберите все, что вам нужно для любимого хобби; поработайте в саду; займитесь спортом; позвоните друзьям, с которыми давно не общались; проведите время с человеком, с которым вам легко и хорошо; испеките пирог; пройдитесь по магазинам; посмотрите что-нибудь веселое и ободряющее по телевизору; сходите в кино; почитайте что-нибудь в удовольствие (не надо ничего серьезного); послушайте музыку, которую давно не слушали; сделайте одно из упражнений по избавлению от привычек из предыдущей главы.

Какие занятия вы можете добавить к этому списку?

Доброе отношение к своему телу	Приятные занятия

## **2. Сделайте то, что дает вам чувство удовлетворения, сознания своего успеха или контроля над собственной жизнью**<sup>[79]</sup>

За эти действия иногда сложно взяться, потому что кажется, будто они только добавляют усталости, а не избавляют от нее. Мы предлагаем делать их *понемногу* и в качестве *эксперимента*, особенно когда вы чувствуете беспомощность или теряете контроль над ситуацией. Постарайтесь не судить заранее о том, что вы будете чувствовать после этого и поможет ли оно вам. Вот возможные дела из этого списка: убрать комнату; разобрать шкаф или ящик; написать письмо с благодарностью или другие письма, которые вы собирались написать; оплатить счет; сделать то, что вы откладывали; заняться спортом. Если хотите, разбейте эти действия на более мелкие и выполняйте их по очереди. Особенно важно хвалить себя каждый раз, когда вы выполняете выбранное задание или даже его *часть*. Например, если вы решили прибраться в комнате, делайте это в течение пяти минут, а не десяти или двадцати. Насладитесь чувством удовлетворения, осознанием своего успеха и контроля над ситуацией, которые вам даст выполнение этого занятия.

Что вы можете добавить к этому списку?

Какие занятия вызывают у вас чувство удовлетворения, гордость своим успехом или ощущение контроля над собственной жизнью?

### ***3. Действуйте осознанно***

Что бы вы ни делали, осознанность находится всего в одном шаге от вас, вернее, в одном вдохе. Нужно всего лишь сосредоточить внимание на том, что вы делаете прямо сейчас, и только на этом. Попробуйте удерживать эту осознанность в каждый момент времени, например стоя в очереди в магазине: «Сейчас я стою в очереди... Я чувствую в руках корзину... Сейчас я делаю шаг вперед... А теперь я достаю сумку...» Выполняя все эти движения, не забывайте о дыхании; попробуйте ощутить контакт ваших ступней с полом, когда вы стоите и когда идете. Никто из стоящих рядом людей не узнает, что вы в этот момент отработываете технику осознанности, но это может полностью изменить ваш день.

Не забывайте, что совсем небольшие подвижки в том, что вы делаете – независимо от того, хочется вам этого или нет, – могут в корне изменить ваше мироощущение. Сделав несколько шажков вперед, вы получите новый запас энергии и сил, избавитесь от нервного напряжения и поднимете себе настроение. Например, короткая прогулка может избавить от усталости, чашка чая вернет бодрость, а возможность десять минут почитать любимый журнал снизит стресс. Осознанные действия помогают понять, какие именно занятия лучше всего успокаивают нервы в кризисных ситуациях. У каждого человека эти действия будут свои, и зачастую они кажутся маленькими шагами или даже шажками вперед. Однако благодаря этим незначительным на первый взгляд действиям в сочетании с короткой «медитацией-передышкой» вы получите очень мощные и важные результаты. Причем каждый из нас должен почувствовать это самостоятельно; можно повторять это тысячу раз и привести сколько угодно научных доказательств, но эффект будет отнюдь не сравним с тем, как если вы почувствуете это самостоятельно (подробнее об этом – ниже). Именно в этом заключается главная мысль седьмой недели: даже самые незначительные действия могут кардинально изменить к лучшему ваши отношения с окружающим миром.

#### ***Звоночки осознанности***

Выберите несколько рутинных действий, которые могут послужить звоночками осознанности. Они напомнят, что нужно остановиться и уделить внимание тому, что вы делаете. Некоторые идеи подобных действий описаны ниже. Можно сделать копию этой страницы и повесить на холодильник, чтобы

не забывать.

- **Когда вы готовите.** Процесс готовки – это отличный шанс проявить осознанность и задействовать органы зрения, слуха, обоняния, осязания и вкусовые рецепторы. Сосредоточьтесь на том, как нож разрезает овощи различной текстуры и какой запах они издают.

- **Когда вы едите.** Попробуйте хотя бы часть своего завтрака, обеда или ужина провести в тишине, не отвлекаясь на телевизор или радио. Сосредоточьте все внимание на еде – цветах, формах, задумайтесь о том, как эта еда оказалась у вас на тарелке, о возникающих в процессе еды ощущениях. Обратите внимание, с какой легкостью и с каким удовольствием съедается именно первый кусочек. И как в сравнении с этим ощущается четвертый?

- **Когда вы моете посуду.** Это отличная возможность исследовать тактильные ощущения, все время возвращая себя к настоящему, ополаскивая тарелки, ощущая напор воды, ее температуру и так далее.

- **Когда вы ведете машину.** Если вы хотите сосредоточиться на процессе вождения, сделайте это максимально сознательно. Если же вам хочется вместо этого подумать о предстоящей встрече, то знайте, что вы осознанно приняли это решение. Если вы решили сосредоточиться не на вождении, а на чем-то другом, проследите, насколько легко вам будет переместить вождение обратно на первый план, когда того потребует ситуация. Может быть, вам удастся заметить, что на процесс вождения вы обращаете совсем мало внимания. Находясь за рулем, уделите хотя бы часть времени самому вождению – всем ощущениям, движению рук, ног, визуальной составляющей ваших действий, изменению фокусировки с ближнего плана на дальний и так далее.

- **Когда вы ходите.** Обратите внимание непосредственно на ощущения, возникающие при ходьбе. Если ваши мысли будут отвлекаться на что-то другое, верните их к «просто ходьбе».

- **Станьте законопослушным гражданином!** Переходя улицу, воспользуйтесь ожиданием зеленого сигнала, чтобы спокойно постоять и сосредоточиться на дыхании, вместо того чтобы быстро перебежать, пока нет машин.

- **Красный свет.** Если вы едете на машине и остановились на красный свет – это тоже отличная возможность посидеть в



тишине и вспомнить о своем дыхании.

- **Когда вы слушаете.** Во время разговора обратите внимание на тот момент, когда вы перестаете слушать собеседника и задумываетесь о чем-то другом, например о том, что хотите сказать в ответ. В этот момент вернитесь к слушанию.

## Когда стресс и усталость берут верх – что поняла для себя Марисса

Марисса обнаружила, что, несмотря на практику осознанности, иногда ее внезапно охватывало ощущение, что эта жизнь ей не по силам. Все, вроде бы, шло гладко, но в какой-то момент она просыпалась и чувствовала себя уставшей и вялой или же ее посещали грустные или полные злобы мысли.

Эти неожиданные эмоции всегда были вызваны паттернами мышления, основанными на ее жизненной истории. Поскольку у нее и раньше бывало плохое настроение, усталость провоцировала привычный ход мыслей из прошлого, который наносил ей особенно большой ущерб: полный слишком обобщенных воспоминаний, предположений о том, что это будет продолжаться вечно, и постоянные мысли «Я ни на что не гожусь».

Эти мысли были очень привязчивы, от них было сложно отделаться, но через какое-то время она заметила у них одну общую и довольно явную особенность: *все они подрывали ее мотивацию сделать для себя что-то хорошее и приятное*. Когда такое происходило, ей помогало повторять про себя: «Даже если я сейчас так себя чувствую, это не значит, что все так и будет».

Марисса спрашивала себя: «Что я могу предпринять, чтобы лучше о себе позаботиться и пережить этот сложный период?» Она делала короткие «медитации-передышки», чтобы собраться с мыслями. Особенно полезной ей показалась практика пятой недели. Она направляла внимание к телу, чтобы понять, как ее настроение отражается на физических ощущениях, и позволяла своему вниманию еще какое-то время побыть внутри тела. Это помогло ей увидеть свою ситуацию под другим, более широким углом зрения. А это в свою очередь позволило ей почувствовать силу привычных мыслей и определить правильные действия, которые она могла предпринять, чтобы как следует о себе позаботиться в это непростое время.

Повседневная жизнь дает немало возможностей остановиться, сосредоточиться и напомнить себе о том, как важно жить именно в настоящем.

## Глава 12

### Восьмая неделя. Ваша свободная и бесценная жизнь

*Важно, что тебе не все равно.*

*Важно, что ты чувствуешь.*

*Важно, что ты замечаешь.*

*Роджер Киз. Из стихотворения «Хокусай говорит»*

Существует легенда о короле, который хотел перебраться из одного дворца в другой<sup>[77]</sup>. Он очень боялся, что его враги, воспользовавшись ситуацией, могут напасть и украсть его сокровища, поэтому он вызвал своего доверенного генерала. «Мой друг, – сказал король, – мне нужно перебраться в другой дворец и сделать это за один день. Ты очень долго был моим слугой и солдатом, и я тебе доверяю. В этом деле я могу положиться только на тебя. Только ты знаешь систему подземных проходов между этими двумя дворцами. Если ты сможешь сделать это для меня и перенести все мои самые ценные сокровища сам, я дарю тебе и твоей семье свободу: ты сможешь покинуть службу, и в качестве вознаграждения за твою преданность в течение стольких лет я отдам тебе такую часть своего богатства и своих земель, что ты сможешь жить независимо. Ты, твоя жена, твои дети и внуки ни в чем не будут нуждаться».

И вот настал день, когда нужно было переносить сокровища из одного дворца в другой. Генералу пришлось изрядно потрудиться. Он был уже не молод, но продолжал работу, зная, что у него на это есть всего 24 часа. По истечении этого времени продолжать будет небезопасно. Он закончил работу буквально за несколько минут до указанного времени и отправился к королю. Тот был счастлив. Король всегда держал свое слово и даровал генералу часть своих богатств и право владения одними из самых живописных и плодородных земель в своем королевстве, как и обещал.

Генерал вернулся домой и решил принять ванну. Лежа в ванне, он вспомнил все, чего достиг, и расслабился: он испытал чувство глубокого удовлетворения от того, что теперь может уйти в отставку, что все дела сделаны и все основные задачи выполнены. В тот момент он испытал

чувство завершенности. На этом легенда заканчивается.

Знакомы ли вам подобные чувства? Возможно, вы испытали нечто похожее, когда в прошлом у вас что-то хорошо получилось, и ощутили ту самую завершенность – осознание того, что задание выполнено.

Одна из самых больших проблем, связанных с безумным ритмом нашей жизни, состоит в том, что зачастую в ней нет ни намека на чувство завершенности. Мы перескакиваем с одной задачи на другую и торопимся настолько, что окончание одного действия побуждает нас к началу следующего. Между ними нет промежутков, когда мы можем хотя бы на несколько секунд остановиться, подвести какие-то итоги и осознать, что закончили определенное дело. Происходит обратное. Как часто мы говорим себе: «Я сегодня ничего не сделал!» Обычно мы упрекаем себя в этом именно тогда, когда успеваем сделать немало. Можно ли действовать как-то иначе?

Если вы сумеете развить в себе чувство завершенности по отношению к мелким и несущественным делам – хотя бы проблеск этого чувства – прямо сейчас, в эту самую секунду, то вам, вероятно, проще будет справляться с собственным сознанием, которое постоянно повторяет, что вы еще не достигли желаемого, что вы еще не счастливы и не полностью себя реализовали. Возможно, вы поймете, что на самом деле вы уже вполне самодостаточный и цельный человек.

Не исключено, что, погружаясь каждую неделю в новую практику со своими особенностями, вы периодически теряли из виду общую цель и структуру программы, поэтому мы хотели бы вкратце напомнить вам о том, что именно вы отрабатывали все это время.

Цель первых нескольких недель была в том, чтобы через формальную практику осознанной медитации и дополнительные упражнения научиться идентифицировать режим действия во многих его проявлениях и начать тренировать альтернативный режим – режим осознания. Поскольку нашим вниманием очень часто завладевают насущные проблемы, первые медитации помогли научиться удерживать внимание на чем-то одном. Вы пробовали сосредоточиться на тех вещах, которые мы так часто принимаем как должное: вкусе еды, ощущениях в теле, дыхании, цветах и форме вещей, которые мы видим каждый день. Вы научились видеть паттерны сознания, которые отвлекают, и убедились в том, что непрерывный поток мыслей может притупить чувства, лишая каждый проживаемый нами момент цвета и фактуры. Вы научились снова и снова возвращаться к тому, на чем собирались сосредоточиться изначально, не оценивая и не критикуя себя. На этом этапе важнее всего было научиться концентрировать

внимание и делать это осознанно и по-доброму. Ограничивая свое сознание всего одним заданием, мы даем ему множество возможностей пробудиться и понять, что оно функционирует в режиме действия.

Вы узнали, что режим действия – это вовсе не ошибка и не враг, от которого нужно избавиться. Он доставляет проблемы только тогда, когда берется за работу, которую не может выполнить, а затем отказывается нас отпускать. Он вынуждает нас еще долгое время продолжать думать над проблемой или проектом, хотя мы уже слишком устали, чтобы хоть как-то в этом продвинуться. Потом эти проблемы и заботы привязываются и заполняют собой всю вашу жизнь, а вы не знаете, как от них отделаться.

Поэтому несколько следующих практик были направлены на то, чтобы расширить сферу осознанности и уметь узнавать эти проблемы в условиях, когда стресс и бешеный ритм жизни приводят к злоупотреблению режимом действия. Так вы научились отключать режим действия и переключаться в режим сознания. Вы изучили стратегии, которые позволяют более умело реагировать на стресс, загруженность и усталость, сопровождающие нас в повседневной жизни. Главная такая стратегия – умение отойти от режима действия, чтобы *пересилить* свое сознание и воспитать доброту к себе и другим.

Практика осознанности не *заставляет* нас отказаться от режима действия, но дает нам выбор и необходимые навыки, чтобы сделать это, если мы того захотим. Зная, как отключить этот режим действия, и постоянно практикуя это в повседневной жизни, мы получаем множество возможностей понять, как *найти место* даже для сложных и неприятных эмоций, исследовав их с состраданием и смелостью, когда мы почувствуем, что для этого наступил подходящий момент.

## Поиск гармонии в безумном мире

Найти гармонию в нашем безумном мире непросто. В самые тяжелые моменты вам будет казаться, что весь мир существует только для того, чтобы максимально усилить ваши страдания и довести вас до изнеможения. Стресс и беспокойство заполняют собой всю жизнь, и вы будете думать, что не за горами настоящая депрессия. И хотя мысли «весь мир против меня» можно понять, они существенно нас ограничивают. Это значит, что мы не видим, какое количество проблем возникает из-за того, как *мы* проживаем свою жизнь. Проще говоря, мы сами себе мешаем жить. Беспокойство, нервное напряжение, недовольство жизнью и крайняя усталость часто являются симптомами более глубокой и многогранной проблемы. Такие состояния не существуют сами по себе, а возникают из того, как мы взаимодействуем друг с другом, с самими собой и с окружающим миром. Это сигналы о том, что в нашей жизни что-то не так, и на них нужно обратить внимание.

Если вы готовы сделать это, считайте, что у вас есть все, чтобы попробовать радикально новый подход к жизни, который постоянно побуждает проживать свою жизнь именно *сейчас*, а не откладывать ее на завтра. Кто из нас не грешит тем, что откладывает свою жизнь на потом? Сколько раз вы говорили себе: *«Выплюсь в выходные»*, *«Когда станет поменьше дел, я буду чаще бывать с детьми»* или *«Следующим летом я возьму отпуск и как следует отдохну»*? Так вот, сейчас наступило то будущее, которое вы обещали себе в прошлом году, в прошлом месяце или на прошлой неделе. И этот момент – единственный, который у вас когда-либо будет. Осознанность помогает это понять и позволяет осознать жизнь, которая у вас уже есть, а не думать о той, которую вам хотелось бы иметь.

Техника осознанности – это вовсе не альтернативная версия психотерапии или очередной подход к улучшению собственной жизни из серии «помоги себе сам». Это не способ понять прошлое или скорректировать «искаженные» или «неправильные» методы интерпретации настоящего. Осознанность не стремится сгладить противоречия, а помогает разглядеть в них закономерности, которые помогут нам чему-то научиться. Подход не устраняет эти противоречия напрямую, а направляет проникновенную, но доброжелательную осознанность к их глубинным причинам. Он работает с теми идеями, которые воздействуют на нашу жизнь через подсознание. И если

посмотреть на них через призму осознанности, происходит нечто удивительное: негативные мысли начинают растворяться сами по себе. Наши бесконечные стремления, заикленность и долгие размышления, привычка глубоко погружаться в собственные мысли, жить на автопилоте, изводить себя негативными эмоциями и отказываться от занятий, помогающих восстанавливать силы, – все это признаки того, что сознание работает в режиме действия, причем на полную мощность. Но когда мы перестаем видеть в нем врага, с которым нужно непременно бороться, все эти привычки растворяются под действием осознанности.

Мы можем рассказать вам об этом и можем даже доказать, воспользовавшись самыми мощными инструментами, имеющимися в арсенале современной науки, но вам нужно ощутить это на себе, чтобы по-настоящему *понять*.

Мы постоянно занимаемся тем, что плетем для себя ложные мечты, тогда как на самом деле нам нужно озаботиться созданием парашюта на случай жизненных сложностей. Технику осознанности как раз сравнивают с таким парашютом<sup>[78]</sup>. Однако в ситуации, когда жизнь стремительно летит под откос, никакой парашют вам не поможет. Работать над ним нужно каждый день, чтобы он всегда был с вами на случай экстренной ситуации. Первые семь недель программы осознанности помогли вам познакомиться с этим процессом, но не менее важна восьмая неделя.

Восьмая неделя – это вся ваша жизнь. На этом этапе вам нужно вплести практики в свою повседневную жизнь и поддерживать их в долгосрочной перспективе.

***Как подготовить для себя парашют: использование осознанной медитации для поддержания внутренней гармонии в нашем безумном мире<sup>[79]</sup>***

Техника осознанности может служить нам запасным парашютом, однако работать над ним нужно каждый день, собирая его по кусочкам, чтобы в ответственный момент он уже был готов. Ниже вы найдете несколько рекомендаций, как это можно сделать.

- **Начинайте свой день осознанно.** Открыв глаза, выдержите небольшую паузу, а затем сделайте пять медленных вдохов. Это позволит вам наладить контакт со своим телом. Если

вы устали, у вас тревожное состояние, плохое настроение или вас мучают какие-то другие чувства, попытайтесь отнестись к ним как к происходящим в сознании событиям, которые появляются и растворяются в пространстве осознанности. Если у вас что-то болит, отнеситесь к этим ощущениям именно как к ощущениям, не более. Попробуйте принять все свои мысли, чувства и ощущения предельно мягко и осторожно. Не нужно пытаться изменить их. Примите их, потому что они уже здесь, в вашем теле. Временно отключив таким образом свой автопилот, вы можете в течение нескольких минут «просканировать» свое тело, сосредоточиться на дыхании или потянуться, прежде чем встать с кровати.

- **Используйте «медитации-передышки»,** чтобы возвращаться к осознанности в течение дня. Выполнение «медитации-передышки» в определенное время помогает сфокусироваться на настоящем, чтобы мудро и с состраданием относиться к собственным мыслям, чувствам и ощущениям.

- **Продолжайте практику осознанной медитации,** по мере возможности выполняя полноценные медитации, которые будут дополнять короткие «медитации-передышки» и помогут сохранять осознанное внимание в повседневной жизни.

- **Подружитесь со своими чувствами.** Какие бы чувства вы ни испытывали, постарайтесь отнестись к ним открыто и по-доброму. Вспомните стихотворение Руми [«Дом для гостей»](#). Не забывайте, что даже к самым болезненным эмоциям – усталости, страху, фрустрации, грусти, чувству утраты или вины – нужно отнестись приветливо. Это превратит каскад реакций в цепочку осознанного выбора.

- **Когда вы чувствуете усталость, раздражение, беспокойство, злость или другие сильные эмоции, устройте себе «медитацию-передышку».** Это поможет «приземлить» мысли, рассеять негативные эмоции и наладить связь с ощущениями в теле. После этого вы сможете принимать решения более обдуманно. Например, если вы чувствуете, что устали, можете выполнить несколько растяжек, чтобы взбодриться.

- **Осознанные действия.** Что бы вы ни делали, постарайтесь сохранять осознанное внимание в течение всего дня так долго, как у вас получится. Например, если вы моете посуду, обратите внимание на соприкосновение с водой, поверхностью тарелок и



на меняющиеся тактильные ощущения. Если вы гуляете, оглянитесь и понаблюдайте за пейзажем, звуками и запахами вокруг. Чувствуете ли вы поверхность тротуара сквозь обувь? Ощущаете ли запах воздуха? Замечаете ли, как воздух движется сквозь волосы и обволакивает кожу?

• **Больше занимайтесь спортом.** Старайтесь больше гулять, ездить на велосипеде, работать в саду или ходить в спортзал – любые физические упражнения помогают в создании парашюта. Попробуйте настроить осознанное и любознательное отношение к собственному телу во время спортивных занятий. Обратите внимание на возникающие мысли и чувства. Может быть, вы заметите, что стиснули зубы или у вас появились первые признаки отвращения или другие отрицательные мысли и ощущения. Постарайтесь проследить за ними. Дышите вместе с ними и направляйте дыхание к ним. Попробуйте постепенно увеличивать продолжительность и интенсивность упражнений, не теряя при этом осознанного внимания к своему телу.

• **Помните о дыхании.** Ваше дыхание всегда с вами, оно помогает вам находиться в настоящем. Оно, как добрый друг, постоянно напоминает о том, что вас любят таким, какой вы есть.

Однако важно быть реалистом. Каждому из нас нужна положительная мотивация для продолжения медитаций. Между тем слово «положительная» не передает всего доступного нам потенциала. Если вы дошли до этого этапа программы, то, наверное, уже знаете, почему хотите продолжать. Тем не менее нужно спросить себя, *действительно спросить*, учитывая ваш опыт применения осознанности, почему вам важно продолжать вырабатывать этот навык.

Для этого закройте глаза и представьте, что вы бросили камешек в колодец. Камешек – это вопрос: *«Что для меня важнее всего в жизни и с чем мне могла бы помочь практика осознанности?»*

Почувствуйте, как камень падает и проходит сквозь поверхность воды. Не спешите с ответами. Если у вас появится один ответ, пусть камень падает дальше – может быть, позже появятся и другие. Когда вы услышите несколько ответов – даже если они не очень четкие, – подумайте над ними, запишите их на листочке бумаги или на открытке и сохраните. Если у вас в практике возникнет кризис, вы всегда сможете к ним вернуться. Ответов на этот вопрос у вас может быть несколько. Вот несколько примеров:

– родители;

- дети;
- сохранить счастье;
- сохранить спокойствие и жизненные силы;
- избавиться от злости, горечи и цинизма.

Задать себе этот вопрос нужно для того, чтобы вы могли убедиться, как продолжение практики поможет вернуть контроль над собственной жизнью на самом глубинном уровне, день за днем, секунда за секундой, – иначе вы будете видеть в практике очередное дело, которое нужно выполнить ради галочки. Большинству из нас не нужна еще одна строчка в и без того длинном перечне различных «должен» и «следует», которые нам приходится выполнять каждый день. Поэтому напишите свои ответы на карточке и положите ее в надежное место – так у вас появится то, что напомним о *положительных открытиях*, которые вы сделали во время практики осознанности. Надеемся, что они будут побуждать вас к продолжению практики. В будущем вы неоднократно столкнетесь с ситуациями, когда желание продолжать станет заметно меньше или вовсе исчезнет. В такие моменты людям свойственно впадать в уныние или злиться на себя. Тут вас и выручит карточка с мотивациями.

## Время выбора

Теперь вам предстоит решить, какая практика или комбинация практик будут выполнимы именно для вас в долгосрочной перспективе. Здесь важно здраво оценивать свои силы и помнить, что ваше решение не высечено в камне. Его можно менять в зависимости от обстоятельств и от того, что вам хочется исследовать посредством практики.

Возможно, в какие-то моменты вам захочется прислушаться к своему телу при помощи [«сканирования тела»](#), а когда-то вы захотите сосредоточиться на какой-то проблеме или тревоге, используя медитацию пятой недели под названием [«исследование сложной ситуации»](#). Выбор за вами. Теперь у вас есть все навыки, чтобы принять решение самостоятельно.

Как долго вам следует медитировать? Вы поймете это в процессе практики. Медитация впервые появилась, когда люди жили в полях и полностью зависели от плодородия земли. На языке пали<sup>[14]</sup> слово «медитация» означает «культивация, выращивание». Изначально оно относилось к выращиванию зерновых в полях и цветов в саду. Так сколько же времени каждый день стоит уделять возделыванию сада осознанности? Лучше отправиться в сад и попытаться понять это на месте. Иногда кажется, что хватит десяти минут медитации, но начав, возможно, вы захотите уделить ей и 20, и 30 минут. Минимального и максимального времени никто не задает. Время в привычном для нас понимании – это не то же самое, что время медитации. Можно просто экспериментировать с тем, что кажется правильным, и с тем, что лучше всего помогает вам восстанавливать силы. Важна каждая минута.

Большинство людей, окончив курс, выполняют регулярные медитации (каждый день) и стараются проявлять осознанность в остальное время. Под каждодневностью практики понимается, что пять-шесть-семь дней в неделю вы уделяете какое-то время, сколь угодно короткое, тому, чтобы побыть наедине с собой.

Запомните совет, который всегда дают инструкторы по йоге: самое сложное движение в йоге – достать коврик. Так и в практике осознанной медитации: важнее всего заставить себя сесть на стул или подушку, где вы обычно медитируете. Если вы поймали себя на том, что давно не медитировали, почему бы не сделать это прямо сейчас, хотя бы на минуту?

Всего на минуту.

Прислушайтесь к тому, что говорит ваше сознание. *«Что? Всего минуту? Да какая же от этого польза? Нет смысла что-либо делать, если не получается делать это как следует»*. Прислушайтесь к тону своего внутреннего голоса. Вам кажется, что он помогает или мешает вашим намерениям своим запугиванием и стремлением к перфекционизму?

И все же сядьте хотя бы на минуту. Не нужно пытаться заглушить этот голос. Возьмите его с собой и сделайте себе ценнейший подарок – одну минуту медитации. Одну минуту, когда вы можете напомнить и своему телу, и своему разуму, что у вас внутри есть другой голос – более мудрый и спокойный.

На сегодня этого достаточно.

Независимо от того, какие практики вы захотите использовать, многим нашим ученикам особенно помогают короткие «медитации-передышки». Они приходят на помощь в моменты стресса или уныния. Это отличный способ периодически прислушиваться к себе в течение дня. Основная медитация, которую вы выберете для себя, будет в конечном счете подкреплять короткие медитации. Считайте, что из них и складывается ваш парашют. Многие участники наших курсов утверждают, что это самый важный навык, которому они научились.

Занимайтесь медитацией так, как будто от этого зависит ваша жизнь, потому что во многом именно так и есть. И тогда вы сможете прожить ту жизнь, которая у вас есть, и прожить ее по-настоящему.

### **Хокусай говорит<sup>[15]</sup>**

Хокусай говорит, смотри внимательно.

Он говорит, обращай внимание, замечай.

Он говорит, продолжай смотреть, оставайся любознательным.

Он говорит, можно столько всего увидеть.

Он говорит, радуйся предстоящей старости.

Он говорит, продолжай меняться,

Ты ведь превращаешься в самого себя.

Он говорит, застревай, принимай это, повторяйся,

Пока это интересно.

Он говорит, продолжай делать то, что любишь.

Он говорит, продолжай молиться.

Он говорит, каждый из нас – ребенок,

Каждый из нас стар,  
У каждого из нас есть тело.  
Он говорит, каждый из нас боится.  
Он говорит, каждый из нас должен найти способ жить с этим  
страхом.

Он говорит, все живое —  
раковины, здания, люди, рыбы, горы, деревья.  
Дерево живое.  
Вода живая.  
У всего своя жизнь.  
Все живет внутри нас.  
Он говорит, мир живет внутри тебя.  
Он говорит, неважно, рисуешь ты или пишешь книги.  
Неважно, пилишь лес или ловишь рыбу.  
Неважно, сидишь ли ты дома  
И рассматриваешь муравьев на веранде или тени на деревьях  
И травы в саду. Важно, что тебе не все равно.  
Важно, что ты чувствуешь.  
Важно, что ты замечаешь.  
Важно, что жизнь живет через тебя.  
Удовлетворение — это жизнь, живущая через тебя.  
Радость — это жизнь, живущая через тебя.  
Удовольствие и сила —  
это жизнь, живущая через тебя.  
Мир — это жизнь, живущая через тебя.  
Он говорит, не бойся.  
Не бойся.  
Смотри, чувствуй, позволь жизни вести тебя за руку.  
Позволь жизни жить через тебя.

## Благодарности

Эта книга не была бы написана без помощи и поддержки множества людей. Мы очень благодарны Шиле Кроули из агентства Curtis Brown, а также Энн Лоуренс и ее команде в издательстве Piatkus.

Марк выражает признательность фонду Wellcome Trust не только за щедрую финансовую поддержку исследований, которые укрепили и расширили понимание осознанности, но и за содействие в популяризации этой темы за пределами академического мира.

Мы благодарны многим другим людям, которые помогали в работе над этим проектом: Гинивер Вебстер, Джерри Бирн и слушателям учебного курса в клинике Boundary Brook (Оксфорд); Кэтрин Крейн, Даниэль Дагган, Торстену Барнхоферу, Мелани Феннелл, Венди Свифт и другим членам Оксфордского центра изучения осознанности (который продолжает дело своего основателя, Джеффри Бамфорда); Мелани Феннелл и Филлис Уильямс, которые высказали немало осторожных замечаний по первым черновикам книги; Феррис Бак Урбановски, Антонию Сумбунду и Джону Пикоку, к чьей мудрости Марк продолжает обращаться; Джону Тисдейлу и Зинделу Сигалу, уже много лет близким друзьям, которые также участвовали в разработке когнитивной терапии на основе осознанности; Джону Кабат-Зинну – не только за то, что вдохновил нас на написание этой книги и всегда готов делиться с нами своими знаниями, но и за поддержку в распространении этой важной, сострадательной и мудрой практики в нашем безумном мире.

Многие идеи и формулировки, изложенные в этой книге, появились в результате тесного сотрудничества Марка с Джоном Кабат-Зинном, а также Зинделом Сигалом и Джоном Тисдейлом на протяжении двадцати с лишним лет. Мы очень признательны за то, что они великодушно позволили нам еще раз поделиться в нашей книге этими идеями с теми, кто еще не знаком с осознанностью или хотел бы возобновить эту практику.

Денни также благодарит Пэт Филд из средней школы Нестон-Каунти за ее дальновидность и смелость, которые потребовались, чтобы преподавать осознанность группе строптивых подростков (одним из которых был он сам). Для школьной системы начала 1980-х годов это был радикальный шаг, который изменил жизнь многих людей. Он особенно признателен Пиппе Столуорси за помощь и наставления.

Наконец, мы многим обязаны нашим семьям, и в особенности нашим

женам, Филлис и Белле. Их любовь и поддержка помогли нам справиться с проблемами, которые неизбежно возникают при работе над книгой.

## Об авторах

**Марк Уильямс** – профессор клинической психологии и главный научный сотрудник фонда Wellcome Trust при Оксфордском университете. Он был одним из создателей когнитивной терапии на базе осознанности и соавтором международного бестселлера The Mindful Way Through Depression<sup>[16]</sup>.

**Денни Пенман** пишет статьи и комментарии для Daily Mail и раньше работал на Independent и BBC. Он обладатель докторской степени по биохимии.

Более подробная информация представлена на сайте [www.mbct.co.uk](http://www.mbct.co.uk).

---

notes



## **Примечания редактора и переводчика**

Оливер Бёркман – британский журналист, автор книги The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking («Противоядие: счастье для людей, которые не выносят позитивного мышления»). *Прим. перев.*

Британская сеть кафе быстрого обслуживания. *Прим. ред.*

Повышенное кровенаполнение органов и тканей. *Прим. перев.*

Мюррей Уильям Хитчинсон (1913–1996) – шотландский альпинист, совершивший несколько восхождений незадолго до и сразу после Второй мировой войны. Во время войны воевал на Ближнем Востоке и в Северной Африке, три года провел в концлагерях для военнопленных. *Прим. ред.*

Элиот Т. С. Цикл «Четыре квартета». Перевод С. Степанова. *Прим. перев.*

Способность сознания определенным образом отвечать на внешние или внутренние воздействия. *Прим. перев.*

Флоатинг (от англ. floating) – процедура расслабления в камере сенсорной депривации, наполненной солевым раствором, в которую не проникают никакие стимулы из окружающего мира. *Прим. перев.*



Перевод В. Баканова. *Прим. перев.*

Вызывающие негативные реакции. *Прим. ред.*

Шекспир У. Генрих V. Перевод Е. Бируковой. *Прим. перев.*

Суфизм – мистико-аскетическое течение в исламе, одно из основных направлений классической мусульманской философии. Произведения Руми использовались в обрядах суфийского ордена Мевлеви, самого влиятельного среди аристократов Османской Турции. *Прим. перев.*

Джалаладдин Руми. Избранное. Перевод И. Бугаева. *Прим. перев.*

Импульсов, вызывающих негативные реакции. *Прим. ред.*

Древний индоарийский язык Индийского полуострова, на котором написаны многие тексты, вошедшие в канон буддизма тхеравады – Трипитаку. *Прим. перев.*

Иногда поэзия может гораздо точнее передать смысл идеи, чем любые объяснения. Это стихотворение Роджер Киз написал после многих лет изучения картин японского художника Кацусики Хокусая (1760–1849). Мы благодарим Роджера Киза за разрешение воспроизвести это стихотворение в нашей книге.



Издана на русском языке: Уильямс М., Тисдейл Дж., Сигал З., Кабат-Зинн Дж. Выход из депрессии. Освободите себя от хронической неудовлетворенности. – СПб, Питер, 2010. *Прим. ред.*

## Комментарии

Ivanowski, B. & Malhi, G. S. (2007), 'The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation', *Acta Neuropsychiatrica*, 19, pp. 76–91; Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G. & Flinders, T. (2008), 'Cultivating mindfulness: effects on well-being', *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), pp. 840–62; Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. & Bonner, G. (1998), 'Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students', *Journal of Behavioral Medicine*, 21, pp. 581–99.

Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2002), 'Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being', *Psychological Science*, 13, pp. 172–5; Fredrickson, B. L. and Levenson, R. W. (1998), 'Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions', *Cognition and Emotion*, 12, pp. 191–220; Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004), 'Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences', *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, pp. 320–33.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Kreitemeyer, J. & Toney, L. (2006), 'Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness', *Assessment*, 13, pp. 27–45.

Jha, A., et al. (2007), 'Mindfulness training modifies subsystems of attention', *Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience*, 7, pp. 109–19; Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., et al. (2007), 'Short-term meditation training improves attention and self-regulation', *Proceedings of the National Academy of Sciences (US)*, 104(43), pp. 17152–6; McCracken, L. M. & Yang, S. Y. (2008), 'A contextual cognitive-behavioral analysis of rehabilitation workers' health and well-being: Influences of acceptance, mindfulness and values-based action', *Rehabilitation Psychology*, 53, pp. 479–85; Ortnor, C. N. M., Kilner, S. J. & Zelazo, P. D. (2007), 'Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task', *Motivation and Emotion*, 31, pp. 271–83; Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B. & Davidson, R. J. (2007), 'Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners', *Proceedings of the National Academy of Sciences (US)*, 104(27), pp. 11483–8.

Hick, S. F., Segal, Z. V. & Bien, T., *Mindfulness and the Therapeutic Relationship* (Guilford Press, 2008).

Low, C. A., Stanton, A. L. & Bower, J. E. (2008), 'Effects of acceptance-oriented versus evaluative emotional processing on heart rate recovery and habituation', *Emotion*, 8, pp. 419–24.



Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burncy, R. & Sellers, W. (1986), 'Four-year follow-up of a meditation-based program for the selfregulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance', *The Clinical Journal of Pain*, 2(3), p. 159; Morone, N. E., Greco, C. M. & Weiner, D. K. (2008), 'Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study', *Pain*, 134(3), pp. 310–19; Grant, J. A. & Rainville, P. (2009), 'Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in zen meditators: A cross-sectional study', *Psychosomatic Medicine*, 71(1), pp. 106–14.

Speca, M., Carlson, L. E., Goodey, E. & Angen, M. (2000), 'A randomized, wait-list controlled trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients', *Psychosomatic Medicine*, 62, pp.613–22.

Bowen, S., et al. (2006), 'Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population', *Psychology of Addictive Behaviors*, 20, pp. 343–7.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. & Sheridan, J. F. (2003), 'Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation', *Psychosomatic Medicine*, 65, pp. 567–70.

Godden, D., & Baddeley, A. D. (1980), 'When does context influence recognition memory?', *British Journal of Psychology*, 71, pp. 99–104.

[http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/projections/en/index.html](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/projections/en/index.html)

Zisook, S., et al. (2007), 'Effect of Age at Onset on the Course of Major Depressive Disorder', *American Journal of Psychiatry*, 164, pp. 1539–46, doi: 10.1176/appi.ajp.2007.06101757.

Klein, D. N. (2010), 'Chronic Depression: diagnosis and classification', *Current Directions in Psychological Science*, 19, pp. 96–100.



Twenge, J. M. (2000), 'Age of anxiety? Birth cohort changes in anxiety and neuroticism, 1952–1993', *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, pp. 1007–21.

Michalak, J. (2010), 'Embodied effects of Mindfulness-based Cognitive Therapy', *Journal of Psychosomatic Research*, 68, pp. 311–14.

Strack, F., Martin, L. & Stepper, S. (1988), 'Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis', *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, pp. 768–77.

Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. I. & Lieberman, M. D. 2010), 'Dispositional Mindfulness and Depressive Symptomatology: Correlations with Limbic and Self-Referential Neural Activity During Rest', *Emotion*, 10, pp. 12–24.

Watkins, E. & Baracaia, S. (2002), 'Rumination and social problem-solving in depression', *Behaviour Research and Therapy*, 40, pp. 1179–89.

Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* (Piatkus, 1990), pp. 60–1 and 96–7.

Jon Kabat-Zinn's *Coming to our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness* (Piatkus, 2005).

Adapted with permission from Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003), «The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being», *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, pp. 822–48.



Davidson, R. J. (2004), «What does the prefrontal cortex 'do' in affect: Perspectives on frontal EEG asymmetry research», *Biological Psychology*, 67, pp. 219–33.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., et al. (2003), «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», *Psychosomatic Medicine*, 65, pp. 564–70.

Lazar, S. W., Kerr, C., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D., Treadway, M. T., McGarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I. & Fischl, B. (2005), «Meditation experience is associated with increased cortical thickness», *NeuroReport*, 16, pp. 1893–7.

Craig, A. D. (2004), «Human feelings: why are some more aware than others?» Trends in Cognitive Sciences, vol. 8, no. 6, pp. 239–41.

Farb, N., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima Z. & Anderson, A. (2007), «Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference», *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2, pp. 313–22.

Singer, T., et al. (2004), «Empathy for Pain Involves the Affective but not Sensory Components of Pain», *Science*, 303, p. 1157.

Farb, N. A. S., Anderson, A. K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D. & Segal, Z. V. (2010), «Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness», *Emotion*, 10, pp. 225–33.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. & Finkel, S. M. (2008), «Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources», *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, pp. 1045–62. See Barbara Fredrickson» s website at <http://www.unc.edu/peplab/home.html>.



Shroever, M. J. & Brandsma, R. (2010), «Is learning mindfulness associated with improved affect after mindfulness-based cognitive therapy?», *British Journal of Psychology*, 101, pp. 95–107.

See <http://www.doctorsontm.com/national-institutes-of-health>.

Schneider, R. H., et al. (2005), «Long-Term Effects of Stress Reduction on Mortality in Persons  $\geq 55$  Years of Age With Systemic Hypertension», American Journal of Cardiology, 95 (9), pp. 1060–64 (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1482831/pdf/nihms2905.pdf>).

Ma, J. & Teasdale, J. D. (2004), «Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, pp. 31–40. Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse* (Guilford Press, 2002).

Kenny, M. A. & Williams, J. M. G. (2007), «Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-Based Cognitive Therapy», *Behaviour Research & Therapy*, 45, pp. 617–25; Eisendraeth, S. J., Delucchi, K., Bitner, R., Fenimore, P., Smit, M. & McLane, M. (2008), «Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Treatment-Resistant Depression: A Pilot Study», *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77, pp. 319–20; Kingston, T., et al. (2007), «Mindfulness-based cognitive therapy for residual depressive symptoms», *Psychology and Psychotherapy*, 80, pp. 193–203.

Godfrin, K. & van Heeringen, C. (2010), «The effects of mindfulness-based cognitive therapy on recurrence of depressive episodes, mental health and quality of life: a randomized controlled study», Behaviour Research & Therapy, doi: 10.1016/j.brat.2010.04.006.

Kuyken, W., et al. (2008), «Mindfulness-Based Cognitive Therapy to Prevent Relapse in Recurrent Depression», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, pp. 966–78.

Weissbecker, I., Salmon, P., Studts, J. L., Floyd, A. R., Dedert, E. A. & Sephton, S. E. (2002), «Mindfulness-Based Stress Reduction and Sense of Coherence Among Women with Fibromyalgia», *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9, pp. 297–307; Dobkin, P. L. (2008), «Mindfulness-based stress reduction: What processes are at work?», *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14, pp. 8–16.



<http://viscog.beckman.illinois.edu/flashmovie/12>,  
<http://www.youtube.com/watch?v=yqwmnzhgB80>.

Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* (Piatkus, 1990); Santorelli, S., *Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine* (Three Rivers Press, 2000); Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V. & Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* (Guilford Press, 2007).

Wells, G. L. & Petty, R. E. (1980), «The effects of head movements on persuasion», *Basic and Applied Social Psychology*, vol. 1, pp. 219–30.

T. S. Eliot, *Burnt Norton in Four Quartets* (Faber and Faber, 2001).

Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* (Piatkus, 1990), pp. 92–3; Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V. & Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* (Guilford Press, 2007), pp. 104–6.

From David Dewulf, Mindfulness Workbook: Powerfully and mildly living in the present, by permission. See <http://www.mbsr.be/Resources.html>.

Douglas Adams, *The Hitchhiker's Guide to the Galaxy* (Pan Macmillan, 1979).

Friedman, R. S. & Forster, J. (2001), «The effects of promotion and prevention cues on creativity», *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, pp. 1001–13.



[http://www.ted.com/talks/steve\\_jobs\\_how\\_to\\_live\\_before\\_you\\_die.html](http://www.ted.com/talks/steve_jobs_how_to_live_before_you_die.html).

The Mindful Movement and Sitting Meditation are based on: Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* (Piatkus, 1990) and Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V. & Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* (Guilford Press, 2007). The Three-minute Breathing Space meditation is from Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse* (Guilford Press, 2002), p. 174 and Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V. & Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* (Guilford Press, 2007), pp. 183–4.

Vidyamala Burch, *Living Well with Pain and Illness*, Chapter 8 (Piatkus, 2008).

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D., Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse (Guilford Press, 2002).

Allport, G. W. & Postman, L., *The Psychology of Rumor* (Holt & Co., 1948).

Kabat-Zinn, J., Coming to our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness (Piatkus, 2005), pp. 205–210. The Sounds and Thoughts meditation is based on Kabat-Zinn, J., Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness (Piatkus, 1990) and Williams, J. M. G, Teasdale, J. D, Segal, Z. V. & Kabat-Zinn, J., The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness (Guilford Press, 2007).

Adapted from Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D.,  
Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to  
preventing relapse (Guilford Press, 2002).

Rosenbaum, Elana, Here for Now: living well with cancer through mindfulness, pp. 95ff (Hardwick, Satya House Publications, 2007).



Rosenbaum, Elana, Here for Now: living well with cancer through mindfulness, p. 99 (Hardwick, Satya House Publications, 2007).

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D., Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse (Guilford Press, 2002).

Barnhofer, T., Duggan, D., Crane, C., Hepburn, S., Fennell, M. & Williams, J. M. G. (2007), «Effects of meditation on frontal alpha asymmetry in previously suicidal patients», *Neuroreport*, 18, pp. 707–12.

Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. I. & Lieberman, M. D. (2010), «Dispositional Mindfulness and Depressive Symptomatology: Correlations with Limbic and Self-Referential Neural Activity during Rest», *Emotion*, 10, pp. 12–24.

Rodin, J. & Langer, E. (1977), «Long-term effects of a control-relevant intervention among the institutionalised aged», *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, pp. 275–82.

Rosenbaum, Elana, Here for Now: living well with cancer through mindfulness, p. 12 (Hardwick, Satya House Publications, 2007).

Based on Israel Orbach's research on mental pain: Orbach, I., Mikulincer, M., Gilboa-Schechtman, E. & Sirota, P. (2003), «Mental pain and its relationship to suicidality and life meaning», *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 33, pp. 231–41.

MacLeod, A. K. & Conway, C. (2007), «Well-being and positive future thinking for the self versus others», *Cognition & Emotion*, 21 (5), pp. 1114–24; and Danchin, D. L., MacLeod, A. K. & Tata, P. (submitted), «Painful engagement in parasuicide: The role of conditional goal setting».



Paul Gilbert, *The Compassionate Mind* (Constable, 2010).

Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E. & Dalgleish, T. (2007), «Autobiographical memory specificity and emotional disorder», *Psychological Bulletin*, 133, pp. 122–48.

Bryant, R. A., Sutherland, K. & Guthrie, R. M. (2007), «Impaired specific autobiographical memory as a risk factor for posttraumatic stress after trauma», *Journal of Abnormal Psychology*, 116, pp. 837–41.

Kleim, B. & Ehlers, A. (2008), «Reduced Autobiographical Memory Specificity Predicts Depression and Posttraumatic Stress Disorder After Recent Trauma», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76 (2), pp. 231–42.

Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V. & Soulsby, J. (2000), «Mindfulness-Based Cognitive Therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients», *Journal of Abnormal Psychology*, 109, pp. 150–55.

Adapted from Baer, R. A., et al. (2006), «Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness», *Assessment*, 13, pp. 27–45. Used with permission of Dr Baer and Sage Publications.

Singer, T., et al. (2004), «Empathy for Pain Involves the Affective but not Sensory Components of Pain», *Science*, 303, p. 1157, doi: 10.1126/science.1093535.

Barnhofer, T., Chittka, T., Nightingale, H., Visser, C. & Crane, C. (2010), «State Effects of Two Forms of Meditation on Prefrontal EEG Asymmetry in Previously Depressed Individuals», *Mindfulness*, 1 (1), pp. 21–7.



Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V. & Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness* (Guilford Press, 2007), p. 202.

Kleim, B. & Ehlers, A. (2008), «Reduced Autobiographical Memory Specificity Predicts Depression and Posttraumatic Stress Disorder After Recent Trauma», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76 (2), pp. 231–42.

[www.bookcrossing.com](http://www.bookcrossing.com).

Einstein writing to Norman Salit on 4 March 1950.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D., Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse (Guilford Press, 2002), pp. 269–87.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D., *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: a new approach to preventing relapse* (Guilford Press, 2002), pp. 286–7.

Adapted from Mindfulness for Chronic Fatigue (unpublished) by Christina Surawy, Oxford Mindfulness Centre.

Retold from a story told by Youngey Mingpur Rinpoche, Joyful Wisdom: Embracing Change and Finding Freedom (Harmony, 2009).



Jon Kabat-Zinn, «Meditation» in Bill Moyers (ed.), *Healing and the Mind*, pp. 115–44 (Broadway Books, 1995).