# Get Some Headspace

10 Minutes Can Make  
All the Difference

Andy Puddicombe

HODDER

# Медитация и осознанность

10 минут в день, которые приведут  
ваши мысли в порядок

Энди Паддикомб

Перевод с английского

Переводчик Екатерина Милицкая  
Редактор Тамара Казакова

Паддикомб Э

П88 Медитация и осознанность 10 минут в день, которые приведут

ваши мысли в порядок / Энди Паддикомб, Пер с англ - М Альпина нон-фикшн, 2014 - 330 с

ISBN 978-5-91671-286-5

# Благодарности

Я хотел бы поблагодарить многих и многих людей за помощь в осуществлении этого проекта, однако мой список по праву возглавляют учителя, у которых мне посчастливилось учиться медитации в монастырях и учебных центрах в различных местах планеты. Я не смог бы написать эту книгу, если бы не уроки этих выдающихся людей, вобравших в себя все лучшие традиции медитации. Особо я хотел бы поблагодарить Дональда Кридона — за поддержку, доброту и высоко ценимую мною многолетнюю дружбу.

Я хочу поблагодарить моего редактора, Ханну Блэк, и всю команду издательства Hodder & Stoughton за то, что работа над книгой оказалась таким приятным занятием. Отдельное спасибо Энтони Топпингу из литературного агентства Greene and Heaton, Ричу Пирсону и Марии Шонфелд из «Медитации» за критический взгляд на первые, еще сырые версии этого труда и многочисленные полезные замечания. Кроме того, я благодарен Нику Бегли за его бесценный вклад в научно-исследовательские разделы этой книги.

Спасибо вам, Иен Пирсон, Миша Абрамов и Маркус Купер, за щедрую и бескорыстную помощь проекту «Медитация». От имени всех участников проекта я выражаю вам бесконечную благодарность.

Наконец, последнюю по порядку, но отнюдь не по значимости благодарность я хотел бы адресовать своим родным и друзьям - за их горячую поддержку этой книги и проекта «Медитация» в целом. Особенно я благодарен своей подруге Люсинде Инсалл-Джонс за любовь, терпение и непоколебимую веру во все, что я делаю. Для меня это важнее всего на свете.

# Введение

Было глубоко за полночь. Я сидел на стене и смотрел вниз. Высокие сосны надежно скрывали меня в темноте, но я не смог побороть искушение и еще раз оглянулся: не увязалась ли за мной погоня? Почему так вышло? Я вновь бросил взгляд вниз. До земли было метра четыре. Не сказать чтобы слишком высоко, однако меня, скрюченного на стене в пижаме и легких сандалиях, при мысли о прыжке охватывала дрожь. Зачем я только надел эти сандалии? Я обернул их обшлагами брюк, когда крался по монастырю, стараясь не разбудить других монахов. Я пришел в монастырь, чтобы размышлять о жизни, и вот теперь протираю штаны на этой стене и размышляю о собственных сандалиях, готовясь спрыгнуть обратно в мир.

Я и подумать не мог, что все так обернется. Мне и раньше доводилось вести жизнь буддистского монаха, причем в куда более суровых условиях. Но другие монастыри словно бы излучали тепло, доброту и участие, и жизнь там была пусть и трудной, но наполненной смыслом. Этот монастырь оказался совсем другим — пожалуй, единственным в своем роде. Запертый днем и ночью, окруженный высокими каменными стенами, без малейшего контакта с внешним миром, временами я чувствовал себя, как в тюрьме. Конечно, мне следовало винить только себя: ведь я попал туда по собственной воле. Все же монашество отличается от мафии: став монахом, ты не обязан оставаться им всю жизнь, лишенный права выхода. Наоборот, буддистские монастыри известны своей терпимостью и состраданием. И теперь сам факт того, что мне приходится бежать из одного из них, преодолевая на пути к свободе четырехметровую стену, оставался для меня загадкой.

Все началось несколько лет назад, когда я решил отправиться в Азию, податься в монахи. В то время я учился в университете, на физкультурном отделении. Это может показаться переломным моментом в моей жизни, однако на самом деле принял я это решение весьма легкомысленно. Правда, друзья и родные тревожились гораздо сильнее меня, может, даже опасались, все ли у меня в порядке с головой, тем не менее оказывали мне необходимую поддержку. В университете все было иначе. Услышав от меня эту новость, куратор курса предложил мне отправиться к доктору за лекарством от депрессии - по его мнению, это принесло бы мне куда больше пользы. Он безусловно желал мне добра, однако мне казалось, что он меня совершенно не понимает. Неужели он полагал, что счастье и смысл жизни, которые я жаждал обрести, ищут в пузырьке с таблетками? Когда я повернулся к выходу, он сказал: «Энди, ты всю жизнь будешь жалеть об этом решении!» Однако оно оказалось одним из лучших решений, принятых мной за всю жизнь.

Вы наверняка гадаете, кем надо быть, чтобы в один прекрасный день отправиться в Азию и стать буддистским монахом. Возможно, вы представляете себе спятившего студента, склонного к самолечению, или творческую личность, бунтующую против общества потребления. В действительности все обстояло гораздо проще. Я просто боролся с собой. Нет, не подумайте, что я спятил: меня всего лишь одолевали разные мысли. Мой разум крутился, переключаясь с одного режима на другой, как стиральная машина. Какие-то мысли доставляли мне удовольствие. Другие совсем не нравились. То же самое происходило с чувствами. Мало того что мой мозг не давал мне покоя, так еще временами меня одолевали тоска, беспокойство, отчаяние. В общем-то, самые обычные чувства, но порой ими невозможно было управлять. И я ничего не мог с этим поделать. Мне казалось, что это они управляют мной и несут неизвестно куда. Бывали хорошие дни, когда все было прекрасно, но бывали и плохие, когда мне казалось, что голова моя вот-вот взорвется.

Испытывая такие сильные чувства, я стремился научиться управлять сознанием. Я понятия не имел, как это делается, однако еще в юном возрасте попробовал медитировать и понял, что в этом кроется возможное решение проблем. Не думайте, что я был каким-то вундеркиндом, с отрочества сидевшим на полу в позе лотоса: нет, все было совсем иначе. По- настоящему я обратился к искусству медитации лишь в 22 года, однако первый опыт управления собственным сознанием еще в одиннадцатилетнем возрасте послужил своего рода путеводной звездой. Я, конечно, хотел бы заявить, что на первые в моей жизни курсы медитации я записался, стремясь постичь смысл жизни, однако в действительности я пытался уйти от одиночества. Мои родители только что развелись, и чтобы как-то с этим справиться, моя мать записалась на шестинедельный курс. Узнав, что моя сестра тоже идет с ней, я напросился к ним в компанию.

Думаю, с этой первой попыткой мне просто повезло. Я ничего особенного не ожидал, а потому ни на что не надеялся и ничего не боялся. Даже в таком возрасте человек не может не заметить те изменения в сознании, которые способна дать медитация. Я не уверен, что до этого случая мой разум хоть однажды пребывал в состоянии покоя. Мне никогда не доводилось долго сидеть спокойно на одном месте. Увы, главная проблема заключалась в том, что в следующий раз, при попытке вновь пережить это состояние, я испытал полное разочарование. Чем упорнее я старался расслабиться, тем менее расслабленным себя ощущал. Вот так начиналось мое знакомство с медитацией: в борьбе с собственным разумом и чувством постоянно растущего разочарования.

Сегодня, оглядываясь назад, я отчетливо понимаю, что удивляться тут нечему. Подход, которому меня учили, был, если можно так выразиться, чересчур радикальным. Объяснение велось скорее на языке 1960-х, нежели 1980-х; на занятиях звучало столько незнакомых слов, что я порой просто-напросто отключался от происходящего. Кроме того, нам постоянно напоминали о том, что нужно «просто расслабиться» и «просто отдаться течению». Да если бы я умел «просто расслабляться» и «просто отдаваться течению», мне не нужны были бы эти курсы. А ведь еще и сидеть нужно было по 30-40 минут кряду - немыслимое дело.

Подобный опыт мог бы на всю жизнь отвратить меня от медитаций. К тому же поддержки ждать не приходилось. Сестра сочла затею скучной и вскоре забросила занятия. Мама, обремененная множеством забот, безуспешно пыталась выкраивать время на практику. Что до поддержки со стороны приятелей... Уж не знаю, о чем я думал, ляпнув зачем-то о своих занятиях паре одноклассников. На следующее утро, войдя в класс, я увидел три десятка учеников, восседающих на партах, скрестив ноги, и жужжащих «ом-м-м-м», едва сдерживая смешки. Сейчас это кажется забавным - но тогда я был оскорблен до глубины души. Разумеется, больше я об этом никому не рассказывал и вскоре бросил занятия. К тому же, когда в жизни мальчишки появляются девочки, спорт и запретная для твоего возраста выпивка, найти время на медитацию чертовски сложно.

Только не подумайте, будто я вырос в обстановке, располагавшей к медитации. Быть может, вы представляете меня каким-нибудь изгоем, пропахшим марихуаной, в расклешенных джинсах, с длинными волосами, собранными в «конский хвост», или воображаете, будто родители заезжали за мной после занятий в громоздком фольксвагене, расписанном цветами по обоим бортам. Я упоминаю об этом, поскольку ясно понимаю: в том, что касается медитации, легко прийти к поспешным выводам, подпасть под влияние стереотипов, убеждающих нас, будто медитация подходит лишь определенному типу людей. На самом деле в подростковом возрасте я был столь же обычным парнем, как любой из вас.

Так я баловался медитацией, пока в возрасте 18 лет не пережил череду трагических событий, к которым я еще вернусь и которые придали такую важность и значимость моим занятиям медитацией. С горем тяжело справляться в любом возрасте. Нас этому не учат; не существует общепринятых рецептов, помогающих нам пройти через страдания, поэтому каждый справляется с ними в меру собственных сил. Я сумел сделать единственное, что было в моих силах, — загнать все свои чувства поглубже, надеясь, что ощущение тоски и потери, незваными гостями вставших на моем пороге, больше никогда ко мне не вернется.

Однако, как всегда бывает, чем больше напрягаешься, тем сильнее сопротивление. В какой-то момент это напряжение неизбежно прорывается наружу. Два года пролетели как один миг, и вот я уже учусь в университете. После первого курса мне было трудно представить, чего еще можно ждать от жизни. Но вскоре скопившееся напряжение, чувства, которые я игнорировал, стали прорываться наружу. Поначалу это ощущалось как некое неудобство, однако очень скоро они уже затронули все стороны моей жизни. Встреча с куратором курса и сообщение о том, что я решил оставить учебу и стать монахом, была самым слабым из моих переживаний.

Меня воспитали в христианской вере, однако к подростковому возрасту я не чувствовал духовной связи ни с одной из религий. Позднее я прочел несколько книг по философии и психологии буддизма, а один мой близкий приятель любил об этом порассуждать. Думаю, буддизм пришелся мне по душе именно тем, что не воспринимался как религия. А рассказы о медитациях, о монахах, умевших управлять собственным разумом и чувствами, звучали весьма заманчиво — не в смысле образа жизни, но с точки зрения результатов. Когда меня спрашивают о том, как я стал монахом, вопрос обычно формулируется примерно так: «И что, ты вот прямо взял и поднялся на гору, постучал в ворота и попросился в монахи, да?» Звучит, конечно, глупо, но да, именно так все и было. Однако прежде чем с энтузиазмом паковать чемоданы, осознайте, что на самом деле все обстоит несколько сложнее. Вначале несколько лет проходишь обучение в качестве послушника, затем - полный курс обучения в качестве монаха-новичка, и лишь после этого, с разрешения учителя, получаешь статус настоящего монаха (или монахини). Поначалу, в нетерпеливом стремлении найти истинного учителя, я то и дело менял монастыри и страны. Я успел пожить в Индии, Непале, Таиланде, Бирме, России, Польше, Австралии и Шотландии, проездом побывал во множестве других стран, повсюду осваивая новые техники, накапливая новые знания, и по мере сил старался применить их в собственной жизни. За исключением той самой крепости, окруженной стеной, с которой я как раз собирался прыгнуть, все места, где мне довелось до того побывать, оказывались гостеприимными и доброжелательными, а условия для учебы — исключительно благоприятными. И, к счастью, я все-таки нашел своего учителя - вернее, как оказалось, группу учителей.

Жизнь монаха — дело мудреное. Не каждый способен адекватно воспринять «лысого мужика, завернутого в тряпку», который пытается прояснить суть медитации мирской аудитории — чем, собственно, я и занимался. Подобным образом легко внести сумятицу в людское сознание. Одно дело - жить в уединении или в монастыре среди монахов, для которых простота монашеских одеяний естественна, другое дело - оказаться монахом в городе. Рассказывая людям о преимуществах медитации, я обнаружил, что многие из них отчаянно ищут способ расслабиться, однако их смущает религиозный элемент, что неизбежно при виде монашеского одеяния. Им нужен был способ справиться с повседневными стрессами — на работе, в личной жизни, в собственном сознании. Они хотели вернуть непосредственное восприятие жизни, присущее детству, ощущение радости бытия. Им не требовались ни духовные откровения, ни тем более психотерапия. Они всего лишь хотели узнать, как переключаться, возвращаясь домой с работы, как спокойно засыпать ночью, улучшить взаимоотношения с близкими, реже чувствовать тревогу, печаль, гнев. Они стремились контролировать свои желания, избавиться от пагубных привычек, увидеть новые перспективы. Но более всего они стремились справиться с чувством подсознательной неудовлетворенности тем, что все идет не совсем так, как могло бы, как следовало бы, чувством, что жизнь должна быть устроена как-то иначе. Я хотел связать медитацию с повседневной жизнью и ради этого принял решение отказаться от монашества и жить в миру.

Монашество привило мне чрезмерную застенчивость. Отчасти это объяснялось замкнутым образом жизни, однако сказалось и осознание беспомощности собственного разума, из-за чего я чувствовал себя будто обнаженным, чересчур уязвимым, и желание избавиться от этого ощущения не проходило. Кроме того, меня угнетало отсутствие физической активности. До начала монастырской эпопеи я много времени уделял физическим упражнениям - и вдруг оказалось, что я не возвращаюсь к ним уже, считай, десяток лет. Как-то я разговаривал с приятельницей, которая в ходе беседы упомянула своего одноклассника, работавшего в то время в московском цирке. Она помнила, что в свое время я увлекался жонглированием и гимнастикой, и поэтому решила, что это будет мне интересно. Вскоре я уже брал частные уроки, приносившие мне массу радости. Во время одного из них тренер спросил меня, знаю ли я, что в лондонском университете можно получить диплом специалиста в области циркового искусства. Да-да, кроме шуток: университетскую степень по циркачеству! Я навел справки - оказалось, что это чистая правда. При этом конкурс оказался весьма высок, что, впрочем, неудивительно: кому охота изучать ядерную физику, когда можно весь день крутиться на трапеции, как мартышка? Так что теоретически мои шансы были не слишком высоки. Тем не менее в один прекрасный вечер я получил письмо, гласившее, что я могу приступить к занятиям — но на особых условиях. Собственно, условие было одно — я должен был подписать документ, где в обтекаемых формулировках говорилось о том, что, будучи уже немолодым человеком, я подвергаюсь высокому риску травмы и в случае чего готов взять на себя всю ответственность. «Немолодой» в 32 года — кто бы мог подумать?

Конечно, переход из монахов в клоуны может показаться весьма неожиданным. Тем не менее у представителей этих профессий гораздо больше общего, чем может показаться на первый взгляд. Способность к концентрации при любых физических занятиях оказалась неоценимым приобретением — гораздо более полезным, чем я мог вообразить. Любое цирковое выступление - жонглирование, хождение по канату, акробатика на трапеции — требует точно выверенного соотношения сосредоточенности и расслабленности. Если будешь прилагать слишком много усилий, непременно ошибешься. Если расслабишься — обязательно упадешь.

Одним из самых трудных аспектов обучения в цирке были постоянные требования выходить за пределы личной зоны комфорта; большинству из нас приходится делать это постоянно. Наше собственное эго при этом сильно страдало, так что мы были вынуждены воспринимать самих себя чуть менее серьезно. Забавно, но это во многом напоминало мне монастырскую подготовку, во время которой наше «Я» также подвергалось серьезным испытаниям. На семинарах по клоунаде (до сих пор не могу произносить это словосочетание с серьезным выражением лица) нас заставляли корчить из себя идиотов, рисковать, экспериментировать, будучи готовыми проиграть. Нас отправляли на сцену без какого бы то ни было материала и инструкций. В такие моменты стояла тишина — и бежать было некуда. Если кто-то задумывался слишком надолго, преподаватель ударял в барабан - это был знак, что попытка закончена, и тебя отправляли прочь со сцены. Укрытия - места, где можно было бы поразмышлять и изобрести остроумную шутку, не существовало. Требовалось непосредственное присутствие, жестокая необходимость выдать нечто прямо

на месте — и посмотреть, что получится. Иногда меня охватывало вдохновение, и это восторженное возбуждение было незабываемым. В другие моменты попытки оказывались болезненными, а результаты - унизительными. Но ощущения были не главным. Главным было выйти и сделать, не думая и не заботясь о том, что подумают другие, не стремясь к конкретному результату, - просто сделать, и все.

В жизни мы нередко настолько погрязаем в бесконечных расчетах, перебирая все возможные результаты, что в результате теряем свой шанс. Разумеется, иногда тщательные раздумья необходимы, однако чем больше мы вживаемся в настоящее, тем сильнее ощущаем правильный выбор. Считайте это чутьем, наитием, откровением свыше или просто внутренним ощущением верного пути — это сопровождается невероятным ощущением открытия в себе свободы.

## Как овладеть сознанием?

Я долго мечтал учить людей медитации. Мне хотелось передать другим умение ценить детали — то, чему меня научили мои учителя. Когда я наблюдал, как порой обучают медитации у нас в Британии, я не понимал, как можно извлечь из этих занятий хоть крупицу пользы. Монахи, носители духовной традиции, переносили восточный опыт медитации на западную почву бережно и чутко, однако в мирском обиходе это делалось

в спешке. Казалось, нам нужно немедленно, сию минуту достичь покоя в собственном сознании. Техника медитации преподавалась бессистемно, вне контекста, так что освоить ее было практически невозможно. Попробуйте посчитать, сколько ваших знакомых, начав осваивать основы медитации, вскоре бросали это занятие? А сколько тех, кто даже не пытался обратиться к ней, полагая, что им это не по плечу? Таких наверняка гораздо больше. Но, с другой стороны, как освоить медитацию без понимания ее сути, без должного обучения и руководства?

Вам скоро станет ясно, что медитирование отнюдь не сводится к ежедневному сидению какое-то время в определенной позе.

Поза может быть важным, но не единственным условием и входит в более сложную систему тренировки сознания, в которой отчетливо выделяются три аспекта. Каждый из них одинаково важен, и для получения достойного результата необходимо изучить все три. По традиции те, кто учится медитации, сначала изучают сами приемы, затем учатся применять их на практике и только потом узнают, как использовать полученный опыт в повседневной жизни.

Проект Headspace («Овладей своим сознанием») официально стартовал в 2010 году. Я намеревался учить людей медитации именно как части общей системы работы над собой. Идея была проста: снять с медитации покров тайны, сделать ее доступной и практичной для реальной жизни. Никаких эксцентричных безумств — только инструменты, которые человек может использовать, чтобы навести порядок в собственном сознании. Кроме того, мне хотелось, чтобы как можно больше людей не читали о медитации, а осваивали ее на практике. Я уверен, придет время, когда тихо посидеть десять минут, чтобы привести мысли в порядок, станет такой же полезной привычкой, как ежедневная прогулка. Лет десять-пятнадцать назад слово «йога» вызывало ухмылку, а сегодня заниматься в фитнес-клубе йогой ничуть не более странно, чем аэробикой (может, даже менее странно).

Для реализации проекта потребовались годы исследований, планирования и разработки, однако по сравнению с историей медитации это всего лишь мгновение. Медитативные практики передавались от учителя к ученику в течение многих тысячелетий. Этого времени более чем достаточно, чтобы разработать, максимально улучшить и даже довести до совершенства методику.

В мире, где правит бал мода, диктующая нам все новые увлечения - столь же причудливые, сколь сиюминутные, — подобная подлинность кажется истиной, вселяющей надежду. Именно эта подлинность позволила мне начать вместе с медиками работать над адаптацией приемов медитации для лечебных целей. Именно она дала мне возможность работать в качестве клинического консультанта по проблемам самосознания, помогая пациентам, страдающим самыми разными расстройствами - от бессонницы до импотенции.

Но вернемся ко мне, сидящему на высокой ограде. Я оглянулся в последний раз - и прыгнул. Жаль было

вот так покидать монастырь, однако, вспоминая об этом, я не сожалею, что оказался там. Я усвоил уроки каждого монастыря, приюта, школы медитации, где мне когда-либо довелось побывать. В течение многих лет я имел счастье и удовольствие учиться у потрясающих учителей, образцовых мастеров медитации в самом полном смысле слова. Если на этих страницах найдется что-нибудь разумное, этим я всецело обязан своим духовным учителям. С моей точки зрения, я заслужил право на написание этой книги главным образом благодаря тому, что на пути освоения медитации я совершил, пожалуй, все возможные ошибки и надеюсь, что мой опыт убережет вас от них. Иными словами, я попробую объяснить, как подойти к медитации, как заниматься ею и как эффективно связать ее с повседневной жизнью. Ведь одно дело - ориентироваться по карте, а другое — встретить человека, который укажет дорогу.

## Как извлечь максимум пользы из этой книги

Медитация — замечательное искусство, способное изменить всю вашу жизнь, однако как вы используете его потенциал, зависит всецело от вас. Сегодня СМИ все чаще обращаются к теме медитации и организации мышления, и, кажется, все больше людей торопятся раскрыть суть этого явления. Но на самом деле суть его всецело заключается в том, как вы примените

медитацию в повседневной жизни. Я уверен, что вам просто показали, как надо управлять велосипедом, а не описывали, как им пользоваться. Некоторые ездят на велосипеде на работу, другие - на прогулки с друзьями, а кто-то вообще становится профессиональным велосипедистом. Однако всех объединяет умение держаться в седле. Таким образом, кто бы ни обучал вас удерживаться в седле, вы сами решаете, что для вас означает езда на велосипеде, как вы будете использовать это умение и как приспособите его к вашему образу жизни. Точно так же обстоит дело и с медитацией. Вы можете применять ее в самых разных целях, и только вы сами определяете для себя ее ценность.

Чтобы получить максимум пользы от этой книги (и, соответственно, от медитации), не стоит сосредоточиваться лишь на одной сфере вашей жизни, по крайней мере, на первых порах. Возможности медитации гораздо шире, и она неизбежно окажется полезной именно там, где это наиболее необходимо. Тем не менее, чтобы по достоинству оценить потенциал медитирования, стоит узнать о том, как это искусство используют другие. Для многих медитация становится средством борьбы со стрессом — своего рода аспирином для разума. Короче, это способ ежедневно наводить порядок в мыслях и чувствах. Для других медитация - основа для более осмысленного подхода к жизни, возможность осознанно проживать каждый момент жизни. У третьих она участвует в планировании личностного роста, становится средством достижения эмоциональной устойчивости или определяет выбор собственного духовного пути. Кто-то обращается к медитации как к способу улучшить взаимоотношения с супругами, родителями, детьми, друзьями, коллегами и партнерами.

Медитация используется и для достижения более специфических целей. С тех пор как британский Национальный институт совершенствования медицинской помощи одобрил использование медитации (или «психической осознанности», как говорят медики), она все чаще применяется для борьбы с недугами, возникающими под воздействием стресса. В их числе — хроническое беспокойство, депрессия, гнев, патологические зависимости, компульсивное поведение, бессонница, мышечное напряжение, сексуальные дисфункции, ПМС и многое другое.

Вне медицины медитацию используют для развития способностей, в работе, увлечениях или спорте (примером последнего может послужить олимпийская сборная США). Наконец, чтобы уж совсем поразить ваше воображение, медитация используется морскими пехотинцами США для большей сосредоточенности и эффективности действий в боевых условиях.

## Медитация и сознание

Столь широкие возможности, открываемые медитацией, могут показаться невероятными. Однако это действительно так: для любого вида деятельности, затрагивающей сознание, медитация окажется полезной. Она подобна точной настройке жесткого компьютерного диска. На самом деле, много ли видов нашей деятельности не затрагивают сознание? Если учитывать роль сознания в нашей жизни, остается лишь удивляться, что медитативная революция не произошла раньше. Мы охотно тренируем свое тело (по крайней мере в большинстве случаев), но мало беспокоимся о том, чтобы поддерживать в должной форме сознание. Возможно, причина в том, что сознание не бросается в глаза окружающим, а может, мы полагаем это занятие бессмысленной тратой времени. Между тем все наше существование определяется сознанием. От него зависит, будем ли мы чувствовать радость и удовлетворение жизнью, сумеем ли выстроить добрые отношения с окружающими. Вот почему стоит, хотя бы с точки зрения здравого смысла, потратить несколько минут в день на медитацию.

## Медитация - это опыт

Медитация - это не только искусство, но и опыт. Это значит, что ее необходимо попробовать на практике, дабы оценить по достоинству. Медитация - это отнюдь не запутанная концепция или философская идея, скорее, это непосредственное переживание настоящего момента. Вы сами должны задать цель медитации, и опыт, полученный от нее, вы также определяете сами. Представьте себе, что приятель рассказывает вам о потрясающей трапезе в ресторане. А теперь вообразите, что вам самому довелось оказаться в этом заведении и попробовать описанное блюдо. Не правда ли, слушать про еду и пробовать ее самому — это две совершенно разные вещи? Или, к примеру, представьте, что вы читаете книгу о парашютном спорте. Неважно, сколь живо вы способны переживать прочитанное и воображать, как вы прыгаете с высоты 10 ООО футов, — это не сравнится с реальным прыжком с самолета и полетом к земле со скоростью около 190 км/ч. Итак, чтобы освоить медитацию, надо медитировать.

Наверняка каждому из вас знакома эта история: вы покупаете новую книгу, она вас вдохновляет, вы клянетесь изменить свою жизнь, но уже через несколько дней вас затягивает в омут старых привычек, и вам остается лишь сокрушенно вопрошать, в какой момент все пошло не так. Если вы будете лишь размышлять о том, что прочтете в этой книге, это не поможет вам справиться с собственным сознанием, точно так же как чтение диетического справочника за поеданием солидной порции сливочного мороженого с шоколадом не сделает вас стройнее. Конечно, чтение в некоторой степени может способствовать приведению мыслей в порядок, однако главное - все-таки упражнения: лишь они принесут вам реальную пользу. Разумеется, одной-двух попыток недостаточно. Ваши занятия в спортзале окажут воздействие, если вы будете заниматься там регулярно.

Реальные изменения произойдут тогда, когда вы отложите книгу и начнете упражняться. Эти изменения поначалу будут скромными, и тем не менее весьма глубокими. В частности, появится умение лучше осознавать и понимать происходящее, что изменит ваше восприятие самого себя и окружающих.

Эта книга окажется полезной, если вы осознаете: не все, что говорят и пишут о медитации, соответствует истине. Да, некоторые мифы впечатляют. Увы, многие из наиболее распространенных заблуждений лишь укрепляют те привычные основы мышления, которые многие из нас хотели бы изменить. Нередко мы так привязаны к этим основам, что они, как старые друзья, представляются привычными и удобными, и нам нравится иметь их под рукой. Однако для того, чтобы действительно изменить сознание, познать и испытать нечто новое, необходимо отказаться от предубеждений. Не ищите в этой книге однозначных ответов или наставлений, во что верить и как мыслить. Чтение ее не сможет решить все ваши проблемы и подарить вам вечное счастье. Однако, если вы на деле попытаетесь применить прочитанное, это может в корне изменить качество вашей жизни.

Медитация нужна не для того, чтобы стать совсем другим человеком, измениться в лучшую (или худшую) сторону. Ее цель — помочь вам осознать, как и почему вы смотрите на мир, как именно вы мыслите и чувствуете, подарить вам здоровое чувство перспективы. Когда вы в этом освоитесь, любые перемены в жизни окажутся для вас куда более достижимыми. Эта книга, конечно, объяснит вам, как лучше почувствовать себя здесь и сейчас, насколько вы правы в своих представлениях о жизни и самих себе. Но все-таки сначала попрактикуйтесь! Не следует слепо верить в эффективность этого метода лишь потому, что так утверждают ученые. Сколь бы ценным и увлекательным ни было исследование, оно ничего не даст вам, пока вы не испытаете все на себе. Итак, следуйте инструкциям, обращайтесь к ним снова и снова, не торопитесь, будьте терпеливы, и увидите, чего можно достичь, потратив лишь десять минут в день.

## Интернет-сайт

Хотя в этой книге есть все, что вам нужно для начала, сайт www.getsomeheadspace.com окажется для вас незаменимым подспорьем и верным другом в занятиях медитацией. Аудиоуроки и анимационные ролики вы можете скачать на www.getsomeheadspace. com/headspace-book/get-some-headspace.

## Аудиоуроки

Многим людям легче осваивать медитацию, если во время выполнения упражнений они слышат голос преподавателя. Поэтому обязательно зайдите на www.getsomeheadspace.com/headspace-book/get- some-headspace и изучите материалы, посвященные приемам медитации и психической вовлеченности, описанным в этой книге. Эти аудиоуроки дадут вам возможность заниматься медитацией, где бы вы ни находились. Читатели могут скачать эксклюзивные аудиоматериалы на www.getsomeheadspace.com/headspace- book/booki/hodderexclusivepodcasts.

Вам потребуется просто ввести пароль. Пожалуйста, помните, что эти записи не следует слушать за рулем.

## Техника

В этой книге вы найдете специальные упражнения, разработанные с целью помочь вам начать медитировать и далее совершенствоваться в практике медитации. Это может быть двухминутное упражнение, посвященное тому или иному аспекту медитации, или полная, десятиминутная версия, которая в разделе «Практика» именуется «Таке Теп», или «Десятка». Это может быть упражнение на психическую вовлеченность, призванное помочь вам более осознанно выполнять повседневные действия. Есть даже упражнение, которое будет способствовать крепкому сну. Но не забывайте, что полноценный эффект от этих упражнений будет достигнут, когда вы, отложив книгу и закрыв глаза, займетесь медитацией.

## Истории

Инструкции по медитированию всегда преподносятся в форме историй - это традиция, которую я, работая над этой книгой, не стал нарушать. Истории помогают понять сложные концепции, легко запомнить инструкции, которые при ином изложении легко вылетели бы из головы. Многие из приведенных здесь историй повествуют о моих собственных многочисленных ошибках и усилиях при освоении медитирования. Конечно, я мог бы описать только те моменты медитации, когда ощущал себя расслабленным, спокойным или даже преисполненным счастья, или те радикальные позитивные изменения, которые медитация принесла в мою жизнь. Но гораздо более полезно проанализировать мои ошибки и поделиться этой информацией с вами: ведь именно это дает возможность научиться, и, описывая собственный опыт, я даю читателям возможность навести порядок в собственном сознании.

## Наука

В последние годы выдающиеся достижения в области магнитно-резонансной томографии и разработка сложного программного обеспечения, позволяющего изучать строение мозга, дали нейробиологам возможность по-новому взглянуть на человеческий мозг. В частности, им удалось точно выяснить, что происхо- дат у нас в голове, когда мы медитируем, а также разобраться с некоторыми долговременными эффектами медитации. Поначалу ученые полагали, что в ходе медитации изменяется лишь активность мозга, однако многочисленные исследования показали, что и сама структура мозга может измениться благодаря процессу, называемому нейропластичностью. Подобно укреплению мышц благодаря регулярным нагрузкам, тренировка мозга с помощью медитации может увеличить и усилить ту его зону, которая отвечает за ощущения счастья и удовлетворенности.

Эти исследования могут мотивировать, вдохновить и содействовать уверенности в себе — особенно на первых порах. Именно поэтому я включил некоторые материалы исследований в финальную часть глав «Подход», «Практика» и «Интеграция». В каждой из них приведены материалы, непосредственно связанные с содержанием соответствующей главы, однако смысл их гораздо шире. Если вы хотите больше узнать об исследованиях в области медитации и психической осознанности, посетите соответствующий раздел нашего сайта по адресу www.getsomeheadspace.com/Climcal- Research.

## Примеры

В дополнение к упомянутым выше историям в книге есть глава под названием «Клинические байки», в которой собраны различные примеры за несколько лет. Кого-то ко мне направляли врачи в связи со специфическими симптомами, однако большинство обращались ко мне непосредственно, поскольку хотели привести в порядок свои мысли. Примеры, приведенные здесь с любезного согласия пациентов, наглядно демонстрируют простоту, силу и потенциал ежедневных занятий медитацией.

## Дневник и обратная связь

Хотя смысл медитации заключается в том, чтобы отдаться свободному течению жизни, я рекомендую вам в начале занятий вести дневник: это будет способствовать вашему продвижению вперед. Вы можете использовать специальный раздел для ведения дневника в конце книги, чтобы следить за своими успехами. Кроме того, вы можете делиться собственным опытом на сайте этой книги в сети Facebook по адресу www.facebook.com/HeadspaceOfficiaL

## Осознанность и медитация - в чем различие?

Будем откровенны: чаще всего при слове «медитация» в воображении невольно возникает картинка, на которой йог в набедренной повязке сидит на какой-нибудь

горной вершине в Гималаях. Или мы представляем себе пропитанного густым запахом ладана и наголо бритого монаха в оранжевой хламиде, укрывшегося в стенах монастыря, монотонно бормочущего одно и то же, трясущего колокольчики или дующего в рог, (да-да, я тоже таким был). Среди других популярных образов, связанных с медитацией, вспоминаются обкуренные хиппи в майках-«варенках» или энтузиасты нью-эйдж — «религии нового века», бродящие по лесам и обнимающиеся с деревьями. Да, у слова «медитация» есть определенная образная нагрузка, и с этим ничего не поделаешь.

Лет тридцать назад несколько прогрессивных врачей попробовали внедрить медитацию в систему традиционного здравоохранения, но коллеги сделали из них чуть ли не посмешище. Чтобы не отпугивать потенциальных сторонников, эти первопроходцы заменили термин «медитация» другими словами — «осознанность», или «психическая вовлеченность», и продолжали свои исследования. При этом, хотя психическая вовлеченность в той форме, в которой она существует на Западе, ведет свое начало от буддистских традиций медитации, в ее основе нет ничего буддистского. Психическая вовлеченность - ключевой момент в технике медитирования, в ней заключено куда больше, чем просто сидение на месте с закрытыми глазами. Она предполагает, что наш разум, свободный от предвзятых мнений и субъективных суждений, находится в естественном состоянии осознания реальности.

Неплохо звучит, правда? В этом кроется разительный контраст с характерным для большинства из нас способом переживания реальности - в сетях важных и неважных мыслей и ощущений, склонности критиковать и осуждать себя и других.

Именно под воздействием всей этой суеты мы начинаем совершать ошибки. По крайней мере, со мной было именно так. Эти ошибки неизбежно сказываются на нашей работоспособности, отношениях с окружающими и даже на состоянии нашего банковского счета. Задумываясь о недостатке психической вовлеченности, я всегда мысленно возвращаюсь к тем временам, когда я жил в Москве. В школе, где я работал, мне платили зарплату в долларах, а поскольку мой оклад был весьма неплох, я мог позволить себе ежемесячно откладывать определенную сумму. Это было как раз после финансового кризиса, разразившегося в конце 1990-х, когда никто не верил в надежность банков. Люди хранили деньги под матрасами либо искали возможность вывезти их за пределы страны. Я тогда откладывал деньги на учебу в школе медитации и, в очередной раз отправляясь в Великобританию, решил взять с собой всю накопленную сумму. В то время правительство ввело строгие правила, регулирующие вывоз денег из страны; чаще всего это сопровождалось полным запретом. Подумав, я решил запрятать 500 долларов в нижнее белье. Стоя в своей монашеской одежде с комком денег в трусах, я невольно чувствовал себя преступником, хотя, казалось бы, мое намерение потратить средства на обучение медитации было вполне невинно. Я так волновался и столь тщательно повторял заученные наизусть русские фразы, которые следовало произнести перед таможенными чиновниками, что, отправляясь в уборную, совершенно забыл о своем богатстве.

В туалете было многолюдно, свободных писсуаров не было, поэтому я зашел в кабинку. Не буду вдаваться в детали, но туалет этот явно знавал лучшие дни, и тот, кто был в кабинке до меня, забыл спустить за собой воду. Приподнимая многочисленные складки своего одеяния, я все еще был охвачен мыслями и переживаниями. Вот тут-то оно и случилось: не успев даже пальцем пошевелить, я в ужасе увидел, как 500 долларов, даже не стянутые резинкой, спланировали в унитаз. Разумеется, будь я повнимательнее, этого бы не произошло. Я отвлекся, а, отвлекаясь, мы всегда совершаем ошибки. Вам, наверное, интересно, что случилось потом? Оставил ли я 500 долларов плавать в толчке, или, засучив рукава, сделал то, о чем и думать-то противно? Скажу одно: в конце концов я все же попал в ту школу медитации.

Итак, осознанность означает присутствие здесь и сейчас. Оно предусматривает способность проживать текущий момент, переживая впечатления непосредственно по мере их поступления, не отвлекаясь и не давая пучине посторонних мыслей поглотить вас. Это не то временное напряжение ума, которое необходимо искусственно создавать и поддерживать. Напротив, это способ сделать шаг назад, сохранив природное состояние сознания, свободное от всякой суеты. Задумайтесь на секунду, каково прожить жизнь именно так. Вообразите, что можно отбросить весь накопившийся хлам, все истории, доводы, суждения и планы, занимающие в нашем сознании невероятно много места. Вот что это такое - сохранять психическую вовлеченность.

Однако после многих лет, которые вы провели, путаясь в своих мыслях, вам необходимы определенные условия, чтобы сделать шаг назад. И вот тут-то вам понадобится медитация. В этом нет никакой мистики. Медитация - это всего лишь техника, позволяющая достигнуть оптимальных условий для освоения психологической осознанности.

Конечно, вы можете ощутить свое абсолютное присутствие в настоящем не только во время медитации, но и будучи полностью поглощенным любой деятельностью. Более того, вы, несомненно, много раз в жизни испытывали это чувство. Возможно, в эти моменты вы съезжали на лыжах с горы, катались на велосипеде, слушали любимую музыку, играли с детьми или просто любовались закатом. Увы, такой подход позволяет испытывать подобный опыт лишь случайным образом, и при этом весьма редко. А ежедневная медитация, пусть даже совсем короткая, делает чувство осознанности, полного проживания текущего момента ежедневной привычной реальностью, что облегчает использование данного опыта в повседневной жизни. При обучении новому, о чем бы ни шла речь, вам необходимо создать оптимальные условия, которые помогут наиболее эффективно осваивать незнакомую область. Медитация способствует формированию психической вовлеченности, по крайней мере многие считают ее наилучшим из возможных методов. Просто потратьте десять минут в день на то, чтобы дать разуму отдохнуть, и этого будет достаточно.

Идея связи между осознанностью и медитацией отнюдь не просто усваивается. Попробуйте осознать ее через следующий пример. Представьте, что вы учитесь водить машину. Скорее всего, для обучения вы выберете тихую сельскую дорогу, а не оживленную трассу. Конечно, возможен любой из вариантов, но для начинающего водителя первый наверняка окажется более удобным. То же самое относится к психической вовлеченности. Вы можете использовать каждую ситуацию для достижения любой цели, но самый простой способ научиться искусству полного включения в реальность - это медитация. Забавно, что, даже будучи уверенными в своей способности осознанно проживать каждое мгновение своей жизни, вы, скорее всего, не откажетесь от ежедневной медитации, пусть даже короткой. И это понятно: даже если вы отличный водитель, в неспешной поездке по пустынной проселочной дороге есть особое удовольствие, которого вы никогда не испытаете, несясь по шоссе. Медитация тоже дает вам время и возможность насладиться тем, что вас окружает.

Различие между медитацией и осознанностью может показаться не столь важным, и два этих термина

часто используются в качестве синонимов. Однако если вы не готовы отправиться в монастырь и вести монашескую жизнь, разница между ними для вас будет весьма существенной. Ведь вне стен монастыря возможности заняться медитацией в ее полном объеме у вас весьма ограниченны. Я часто слышу жалобы такого рода: «У меня нет времени на медитацию, я очень занят, у меня слишком много дел, я в постоянном стрессе!» Однако если мы шире взглянем на проблему, если мы будем тренировать и воспитывать свое сознание вне зависимости от того, где находимся и чем занимаемся, цель окажется куда более достижимой - или, по крайней мере, совместимой с нашими повседневными делами и обязанностями. Именно поэтому данная книга будет для вас бесценным советчиком. Она научит вас жить обычной жизнью современного человека, ежедневно практикуясь в медитации, осваивая ее шаг за шагом, тратя на это минимум времени, совместимый с вашим рабочим расписанием, - и все-таки достигая позитивных результатов. Кроме того, она поможет осознать, как использовать общую идею «воспитания разума» и «осознанности», чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

Я уверен, что некоторые рьяные приверженцы медитации придут в ужас от одной мысли о том, что ее можно сократить до десяти минут в день. Если вы один из них, согласен, возможно, такая десятиминутка отчасти напоминает полуфабрикат, который можно приготовить в микроволновой печи. Однако присмотритесь повнимательнее к идее развития сознания, и вы поймете, что в принципе «часто и понемногу» есть значительная доза здравого смысла. К медитации следует гибко приноровиться. Конечно, просидеть в абсолютной неподвижности целый час — это здорово, однако если вы не способны сосредоточиться на целый час, такой «часовой вариант» принесет вам мало пользы. А остальные двадцать три часа? В медитации, как и в жизни вообще, качество важнее количества. Начните с десяти минут. Если это окажется легко, если вы захотите большего и найдете на это время - отлично! Однако даже десятиминутная ежедневная медитация принесет вам массу пользы. Помимо случаев, которым я сам не раз становился свидетелем, в этой книге я привожу солидные научные доказательства того, что краткие, но регулярные повседневные занятия медитацией положительно сказываются на общем состоянии.

## Что такое пространство сознания?

Если осознанность - это умение оставаться вовлеченным в настоящее, чем бы вы ни занимались, а медитация — лучший способ научиться этому, то «пространство сознания» — это, если можно так выразиться, следствие этой практики. Я использую термин «пространство сознания» в самом широком из возможных контекстов. Наверняка многие предпочтут заменить его на другое слово, например, «счастье». Проблема в том, что последнее чаще всего ассоциируется с волнением, возбуждением. Поймите меня правильно: получать удовольствие, развлекаться, улыбаться и хохотать — это прекрасно! Наверное, каждому хотелось бы, чтобы подобные моменты в жизни случались почаще. Но жизнь состоит не только из радостей. Бывает всякое, и это всякое отнюдь не всегда приносит нам удовольствие. Если мы будем игнорировать этот факт, жизнь станет сложнее, напряженнее, причинит нам больше страданий и боли. Поэтому счастье, зависящее от внешних обстоятельств и настроения, слишком коротко и ненадежно, чтобы обеспечить нам постоянное ощущение покоя и ясности.

Именно поэтому я предпочитаю говорить о «пространстве сознания». Этот термин подразумевает лежащее в основе всего чувство покоя, наполненности жизни, непреходящего удовлетворения - вне зависимости от эмоций, которые мы испытываем в каждый конкретный момент. Пространство сознания не зависит от эмоций: вы можете сохранять его в периоды грусти и гнева столь же надежно, как и в минуты счастья и веселья. По сути, это способность чувствовать удовлетворение вне зависимости от мыслей и эмоций, обуревающих вас. Вот почему медитация вызывает столь позитивные ощущения, особенно при первой попытке. Она не обязательно заставит вас радостно хохотать и скакать от счастья, но непременно подарит глубокое чувство удовлетворения, ощущение, что все в порядке и жизнь идет своим чередом. Последствия этой практики способны изменить вашу жизнь.

Очень важно видеть различие между эмоцией и пространством сознания. Мы почему-то полагаем, что преобладающим чувством в нашей жизни должно быть ощущение счастья, и если в действительности происходит иначе, значит, что-то идет неправильно. Основываясь на этом представлении, мы пытаемся отгородиться от источников несчастья — физически, мысленно и эмоционально. Именно в этот момент жизнь преподносит нам неприятные сюрпризы. Жизнь будет казаться нам бесконечным источником стресса, она будет наполнена бесконечной погоней за счастьем и бесплодными попытками его удержать. Таким образом, мы попадаем в ловушку кратковременной эйфории, за которой всегда следует стремление к очередному, новому приятному впечатлению, какому угодно, главное, чтобы оно в очередной раз утолило нашу неизбывную жажду. Неважно, утоляем ли мы ее с помощью еды, выпивки, наркотиков, одежды, автомобилей, секса или даже пасторального покоя. Если мы ставим наше счастье в зависимость от этого, мы оказываемся в тупике. Что будет, если мы не сможем получить очередной порции удовольствия? А если само удовольствие утратит привлекательность?

Жизнь множества людей посвящена погоне за счастьем. При этом многие ли из тех, кого вы знаете, воистину счастливы? Я имею в виду, многие ли ваши знакомые испытывают непоколебимую устойчивость пространства сознания? Помогает ли вам бесконечная погоня за удовольствиями обрести это ценнейшее свойство? Вовсе нет. В этой вечной погоне за преходящим счастьем мы не в состоянии осознать, что в действительности лишь плодим помехи, ментальный шум, который замутняет чистоту пространства сознания — оно ведь здесь, с нами, и ожидает лишь, чтобы мы его обнаружили.

Во время путешествия по Индии я познакомился с человеком по имени Джоши. Он был одним из тех обаятельных людей, которые с первого взгляда вызывают симпатию. Он заговорил со мной, когда я стоял на остановке и ждал автобуса. Каждый побывавший в Индии знает: ожидание в таких случаях затягивается надолго, особенно в горной местности. Мы разговорились, обнаружив, что у нас есть общие интересы, главным образом, медитация. Мы провели вместе несколько недель, общаясь и делясь накопленными знаниями. Постепенно Джоши поведал мне о своей жизни.

За несколько лет до нашей встречи он жил с женой и четырьмя ребятишками. Поскольку его родители и родители супруги испытывали проблемы со здоровьем, вся семья жила вместе. Как вспоминал Джоши, дома у них было очень тесно, но все-таки они были счастливы. Однако вскоре после того, как его жена вернулась на работу после рождения четвертого ребенка, она трагически погибла в автокатастрофе.

В машине вместе с ней были ее родители и новорожденный младенец. Никто из них не выжил. До сих пор слезы наворачиваются на глаза, когда я вспоминаю, как Джоши рассказывал мне эту историю. Он говорил, что боль была невыносима, что он не мог переносить действительности и замкнулся в себе и не хотел выходить из дома. Однако родители напомнили, что у него осталось еще трое детей, которым нужна забота и поддержка, но более всего - отец, готовый помочь им. Джоши решил посвятить себя детям и проводил с ними каждую свободную минуту.

Через несколько месяцев начался сезон дождей, традиционно сопровождавшийся разливами рек. Обилие стоячей воды привело к резкому всплеску заболеваемости. Дети Джоши серьезно заболели, как и многие другие малыши в их деревне. Его мать тоже слегла. В течение двух недель умерли и мать, и все трое детей. Мать Джоши, и без того слабая здоровьем, покинула мир очень быстро. Дети были покрепче, но, увы, не настолько, чтобы справиться с болезнью. Всего за три месяца этот человек потерял мать, жену, детей и родителей жены. В живых остался лишь его отец. Джоши не мог жить в своем доме, где все напоминало о пережитых трагедиях. Он переехал к знакомым. Его отец, не в силах покинуть дом, который столько лет считал родным, остался охранять жилище. Несколько дней спустя Джоши получил известие о том, что его дом сгорел, а отец погиб. Как сказал мне Джоши, он так и не сумел понять, была ли это трагическая случайность или его отец сам решил свести счеты с жизнью, поскольку не в силах был продолжать борьбу.

Слушая эту историю, я устыдился своих собственных жалоб на жизнь, ропота и желания, чтобы все шло так, как мне хочется, и постоянной неудовлетворенности. Как я мог так переживать из-за опоздавшего поезда, неожиданного шума, разбудившего меня среди ночи, или ссоры с приятелем? Передо мной был человек, страдания которого были сильнее, чем я мог вообразить, и который тем не менее сумел сохранить необычайное спокойствие и уверенность. Я спросил, что он сделал после гибели всей семьи. Он рассказал, что перебрался на новое место. По его признанию, оказавшись без семьи, без дома и без денег, он сумел по-новому посмотреть на жизнь. В конечном итоге он решил жить в Центре медитации, где и проводил большую часть времени. Я поинтересовался, изменил ли опыт медитирования его отношение к тому, что с ним произошло. Он ответил, что чувства его остались неизменными, однако он сумел совершенно по-иному взглянуть на пережитое. Да, он по-прежнему скорбит и переживает чувство потери, но теперь по-иному относится к этому. Он описал скрытое под грузом этих эмоций глубинное пространство мира, покоя и тишины, которое он сумел обнаружить в себе. По его словам, это пространство всегда будет при нем, какие бы испытания ни уготовила ему жизнь.

Это, конечно, исключительный пример, однако каждому из нас жизнь неизбежно преподносит неприятные сюрпризы, ситуации, в которых каждый предпочел бы поменяться местами с другим человеком или оказаться в ином месте (хотя, надеюсь, у большинства из вас они все же не столь трагичны, как у Джоши). Медитация не может изменить этого — впрочем, ничто не может повлиять на судьбу. Это часть человеческого удела, часть нашей жизни в этом мире. Иногда житейские ситуации требуют, чтобы мы изменились, порой требуют весьма настоятельно, и в подобных случаях нам следует действовать умело, полностью включаясь в текущий момент. Однако что касается ваших мыслей и чувств по поводу подобных ситуаций, следует признать, что качество полученного опыта всецело зависит от свойств вашего разума. Вот почему тренировать его крайне важно. Изменив свое видение мира, вы сможете с успехом изменять мир вокруг себя.

Я часто думаю о том, что многие не понимают этого, считая, что ради медитации им предлагают распрощаться с собственными мечтами и стремлениями. Ничего подобного. Человеку свойственно стремиться к новым рубежам, и осознание собственной цели и пути в жизни - существенная часть нашего «Я». Но медитация нужна именно для того, чтобы яснее осознать эту цель и поддержать вас на пути к ней. Вы увидите, что устойчивое ощущение счастья и пространства сознания не зависят от внешних условий. Это поможет вам перейти на новый уровень свободы, жить с легкостью, быть уверенным в собственных целях, но не слишком опасаться за результат: неожиданное препятствие или неблагоприятный итог всех ваших стараний не станет для вас концом света. Это небольшой, но серьезный сдвиг в видении мира.

## Пространство сознания необходимо

Когда в последний раз вам доводилось посидеть спокойно, так чтобы вас ничто не отвлекало: ни телевизор, ни музыка, ни книги, ни журналы, ни еда, ни напитки, ни телефон, ни компьютер, ни друзья, ни родные, ни что-либо другое — и вы могли без помех подумать о себе и привести в порядок свои мысли? Если вы никогда не обращались к медитации, я полагаю, вряд ли вам удавалось поразмышлять неторопливо и спокойно. Ведь обычно, даже лежа в постели, мы не можем отделаться от навязчивых мыслей. Поэтому идея подобного ничегонеделания большинству из нас покажется, в лучшем случае, скучной, а в худшем — вообще отпугнет. Если вдуматься, обычно мы настолько загружены делами, что даже не представляем, каково это — находиться в состоянии полного покоя, давая мозгу отдых. Заниматься каким-либо делом, пусть даже оно сводится лишь к размышлениям, для нас стало родом зависимости. Неудивительно, что сидеть в полном бездействии поначалу покажется

несколько диковатым.

## Упражнение 1. Бездействие

Приступите к упражнению прямо сейчас. Оставаясь на том же месте, где вы сейчас сидите, закройте книгу и положите на колени. Сядьте поудобнее, при этом просто закройте глаза на одну-две минуты. Вас сразу же начали обуревать хаотичные мысли? Не беда. Пусть они приходят и уходят, когда вздумается. Просто почувствуйте, каково это - сидеть спокойно, не делая ничего, хотя бы пару минут.

Ну, как вам? Думаю, бездействие покажется вам расслабляющим. А может быть, вы постоянно ощущали необходимость чем-то заняться — пусть хотя бы в рамках упражнения. Возможно, вы стремились на чем-то сфокусироваться, чтобы тем или иным образом продолжать оставаться занятым. Не переживайте, это не тест. И помните: уже в следующей главе, когда мы приступим к изучению медитации, вам будет чем себя занять. Однако я полагаю, что на данной стадии вы получите некоторую пользу уже от способности заметить за собой привычку постоянно быть чем-то занятым. Если же за минуту-другую вы не испытали стойкого желания заняться чем-либо, возможно, вы решите повторить опыт, на сей раз продлив его на несколько минут.

Я вовсе не думаю, что смотреть телевизор, слушать музыку, выпивать, ходить по магазинам или дурачиться с друзьями — это дурно. Напротив, все это чрезвычайно приятно. Однако следует помнить, что все это — способы на некоторое время почувствовать себя счастливым, а вовсе не путь к основному пространству сознания. Вам приходилось когда-нибудь, закончив тяжелый трудовой день, ощущать, что навязчивые мысли не желают вас отпускать? Возможно, в таких случаях вы пробовали переключиться, посмотрев что-нибудь по телевизору. Если вам попадется хорошая программа, которая сумеет вас отвлечь, неприятные размышления, вероятно, покинут вас хотя бы на время. Но если передача окажется не слишком интересной или в ней будет слишком много рекламных пауз, она оставит в вашем сознании достаточно свободного места, чтобы эти мысли и чувства то и дело всплывали в голове. Наверное, они не будут мучить вас с той же интенсивностью, но подсознание будет вновь и вновь выносить их на поверхность.

Именно так многие из нас и живут всю жизнь, отвлекаясь то на одно, то на другое. Будучи на работе, они слишком заняты, слишком погружены в дела, чтобы задуматься о том, как они в реальности себя чувствуют, а вернувшись домой, они не могут выбраться из круговорота мыслей. Если они благополучно найдут себе занятие на вечер, то осознают присутствие этих мыслей лишь ночью, улегшись в постель. Вы наверняка знаете, как это бывает - стоит лишь опустить голову на подушку, мозг будто включает космическую скорость. Разумеется, навязчивые раздумья все это время никуда не девались, однако осознать их присутствие вы сможете, лишь когда избавитесь от всех отвлекающих факторов. Бывает и обратная ситуация: некоторые люди могут настолько погрязнуть в личных или семейных проблемах, что, лишь придя на работу, они понимают, насколько измучены мыслями, терзающими их разум.

Все эти отвлекающие факторы лишают нас возможности сосредоточиться, демонстрировать хорошие результаты в том, что мы делаем, и, в более широком смысле, жить на том уровне, который мы способны сами себе обеспечить. Ведь если разум постоянно перескакивает от одной мысли к другой, способность концентрироваться будет существенно снижена.

## Упражнение 2. Чувства

Теперь я прошу вас потратить еще пару минут на следующее упражнение. Так же, как и в первый раз, оставайтесь сидеть на своем месте. Опустив книгу на колени, понемногу сфокусируйтесь на одном из физических ощущений - для начала лучше, если это будет звук или картинка. Я бы рекомендовал использовать какие-либо фоновые звуки и закрыть глаза, но, поскольку звуки иногда бывают непредсказуемы, вы можете пристально разглядывать какой-либо предмет, находящийся в комнате, или даже точку на стене. Какое бы ощущение вы ни выбрали, постарайтесь сфокусироваться на нем по возможности подольше, однако делайте это легко, без напряжения. Если вас будут отвлекать мысли или другие физические ощущения, настойчиво возвращайте внимание обратно к выбранному объекту и продолжайте упражнение.

Ну, и как вам это? Легко ли вам было сосредоточиться, или вас постоянно отвлекали посторонние мысли? Долго ли вам удалось продержаться, прежде чем вы все же отвлеклись? Возможно, вы сумели сохранить некоторую концентрацию, однако при этом все же думая о другом. Как ни удивительно, для многих людей сохранить концентрацию на чем-либо в течение одной минуты - уже достижение. Если задуматься о том, как долго вам необходимо оставаться сосредоточенным на работе, заботе о семье, истории, которую рассказывает вам друг, или даже на вождении автомобиля, тот факт, что вы неспособны сконцентрироваться даже на столь небольшой промежуток времени, заставит вас всерьез задуматься.

## Враждебные технологии

У нас не хватает способов отвлечься от того, что происходит в нашей голове, а современная реальность услужливо предоставляет нам способы отключаться от происходящего в течение дня (например, электронная почта и социальные сети, в которые мы легко выходим через мобильные телефоны). Это, конечно, удобно, однако теперь при малейших признаках скуки или беспокойства мы можем занять себя, выйдя в Интернет. Давайте поразмышляем над этим. Что вы делаете в первую очередь, едва встав с постели? Проверяете электронную почту? Отправляете сообщения в Facebook? Общаетесь с друзьями и коллегами через Twitter? А что вы делаете перед тем, как уснуть? Если сведения, полученные

исследователями, верны, скорее всего, перед сном вы вновь делаете что-нибудь из вышеперечисленного - а то и все подряд. Однако если вы постоянно пребываете в сети, отключиться бывает затруднительно.

Как-то я прочел в газете очерк о человеке, который был столь ярым приверженцем современных технологий и так боялся пропустить что-нибудь важное или обидеть одного из своих виртуальных собеседников, оставив его сообщение без ответа, что ложился спать, положив на грудь смартфон. Но и это еще не все.

Он брал с собой в постель ноутбук и укладывал его рядом с собой. Этот человек был женат (по крайней мере, на момент написания очерка) и делил постель с супругой. Ирония ситуации заключалась в том, что этот человек, с головой погруженный в поток электронных сообщений, все же каким-то образом пропустил электронное письмо, в котором ему предлагали 1,3 млн долларов за компанию, которую он выставил на продажу. Это, конечно, экстремальный случай, однако большинство моих знакомых постоянно жалуются на безумный поток электронных сообщений, который захлестывает их день за днем. Когда я был монахом, я думал: «В чем тут проблема? Выключите свои гаджеты и не пользуйтесь ими — и дело с концом». Однако сейчас, когда я живу в миру и все эти устройства являются частью моей работы, я отчетливо понимаю: выключить их и не обращать на них внимания не так-то просто. Так что вместо того, чтобы перестать ими пользоваться или пытаться изменить положение дел, надо серьезно подумать, как мы

можем подойти к этой проблеме с умом, чтобы информационный поток не захлестнул нас.

## Фундаментальные принципы тренировки сознания

Мы вновь возвращаемся к основам тренировки мозга. Осознанность не требует от вас менять свою жизнь. Постепенно постигая, как работает ваше собственное сознание, вы можете решиться на те или иные изменения в жизни, однако это — исключительно ваш выбор. Вам не придется бросать все или радикально менять образ жизни, тем более такие значительные перемены редко оказываются долгосрочными. Именно поэтому осознанная жизнь вполне доступна. Вы можете вести привычный образ жизни, если хотите. Осознанность нужна прежде всего для того, чтобы изменить качество впечатлений, которые вы получаете от привычного образа жизни, добиться глубинного чувства удовлетворения от того, что вы делаете. Ну, а если вы решите, что вам нужны перемены, дерзайте! Разница в том, что в этом случае любые изменения окажутся устойчивыми.

## Стресс

В результате постоянной загруженности, обилия обязанностей и необходимости делать выбор наше тело и разум работают в режиме нон-стоп. Многие мои знакомые жалуются, что мысли продолжают крутиться у них в голове даже во время сна. Поэтому нельзя считать совпадением тот факт, что частота заболеваний, связанных со стрессом, растет одновременно с тем, как усложняется наша жизнь. По данным Британского национального бюро статистики, распространенность тревожных состояний, депрессий, раздражительности, разного рода зависимостей и компульсивного поведения в последние годы резко возросла, сопровождаясь разнообразными симптомами стресса - хронической усталостью, повышением кровяного давления и бессонницей.

Люди приходят в клинику, где я веду прием, с самыми разными жалобами, однако наиболее распространенные из них — всевозможные проявления стресса. Одни приходят сами, других побуждают обратиться к специалисту партнеры, родственники и друзья. Иногда симптомы принимают столь тяжелую форму, что на консультацию их направляют лечащие врачи. Большинство этих пациентов - обычные люди, которые ищут способы лучше справляться с житейскими тяготами. Зачастую они слишком сильно напрягаются на работе, загружены семейными проблемами, утомлены навязчивыми мыслями или наносят вред себе и окружающим. Большинству из них просто-напросто необходимо привести мысли в порядок. В конце книги вы найдете истории некоторых пациентов, которые великодушно согласились поделиться ими с читателями.

Стресс заставляет людей делать массу глупостей. Он может подтолкнуть нас сказать такое, о чем мы сожалеем, влияет на восприятие самих себя и способы взаимодействия с окружающими. Некоторые виды стресса, такие как преодоление трудностей, могут принести нам чувство удовлетворения достижением поставленной цели. Однако гораздо чаще мы испытываем иной, не столь полезный вид стресса, заставляющий нас задумываться о смысле жизни. Именно в такие моменты необходимость тренировки сознания, поддержания связи с глубинным чувством удовлетворенности и счастья, которое способно изменить нашу жизнь к лучшему вне зависимости от внешних обстоятельств, становится весьма настоятельной. Необходимо упорядочить сознание.

## Отношения

Вовлеченность в реальность, без сомнения, поможет вам упорядочить сознание и изменить жизнь к лучшему. Вероятно, именно поэтому вы и читаете эту книгу. Однако есть и другой достойный повод учиться осознанности. Нравится нам это или нет, в своей жизни мы вынуждены взаимодействовать со множеством людей, и если у вас нет желания вести жизнь одинокого йога или отшельника в горах, придется строить отношения с окружающими. Кто же получит больше выгоды от упорядоченного сознания? Вы или окружающие?

На самом деле, когда вы научитесь осознанному восприятию и начнете ежедневно практиковаться в медитации, улучшится не только ваша собственная жизнь, но и ваши отношения с окружающими.

Данному аспекту тренировки сознания обычно уделяется менее всего внимания. Когда практика медитации проникла с Востока в западные страны, все почему-то восприняли ее преимущественно через призму понятий «Я», «меня», «мне». Возможно, поначалу это было неизбежно, однако представляется, что в наше время освоение медитации должно иметь иные цели, менее корыстные. Думаю, наша жизнь осложняется, когда мы сосредоточены на собственных проблемах, что вообще свойственно человеку. Мы всегда готовы мучительно размышлять и анализировать. Конечно, не всегда получаем от этого удовольствие, однако остановиться не способны. А что если нам переключиться с собственных трудностей на чужие? Характер внутренней борьбы при этом изменится, не правда ли? Конечно, вас могут расстроить и огорчить размышления о проблемах, переживаемых ближними, однако это сильно отличается от размышлений о ваших личных бедах. Изменяется перспектива - одна из важнейших составляющих тренировки разума. Меньше думая о собственных трудностях и активнее размышляя о том, как сделать счастливыми других, вы тем самым расширяете пространство своего сознания. Ваш ум становится гибче, пластичнее, легче поддается обучению. В этом случае вам станет легче сосредоточить внимание на объекте медитации и не поддаваться случайным мыслям. Разум обретет ясность, стабильность, сможет лучше сопротивляться спонтанным эмоциям. Так что, воспитывая в себе альтруизм, вы делаете гораздо больше, нежели просто доброе дело.

Не приходится удивляться и тому, что это несложное искусство заметно улучшит ваши взаимоотношения с окружающими. Активно вглядываясь в людей и предметы, которые вас окружают, вы неизбежно станете уделять больше внимания и другим. Вы научитесь как бы невзначай, а иногда и намеренно, влиять на их поведение, замечать, когда они пытаются влиять на вас. Вы начнете слышать то, что вам в действительности говорят, а не то, что вы хотите услышать или готовитесь сказать в ответ. После этого вы сами увидите, как изменятся ваши взаимоотношения с окружающими. Ведь если вы постоянно погружены в собственные мысли, найти время на тех, кто находится рядом, бывает практически невозможно.

## Три составляющие тренировки разума

Обычно медитация не была изолированной практикой. Она всегда существовала лишь в контексте более общей системы тренировки сознания. В целом медитация — один из трех ключевых аспектов этой системы. Задачей первой части обучения было воспитать понимание подходов и методов. Только после этого вы могли перейти непосредственно к практике медитирования. Однако существовал и третий аспект. Освоив технику, важно перейти к внедрению усвоенных знаний в повседневную жизнь. Те, кто спешно внедрял медитацию в западных странах, пренебрегли двумя из трех ключевых аспектов обучения. Между тем без этих деталей головоломки теряется суть медитации. Отделенная от существующей системы, она становится менее эффективной. Чтобы медитация работала, а вы могли извлечь из нее всю возможную пользу, вам необходимы все три компонента обучения: методологический подход, практическая методика и внедрение результатов в повседневную жизнь.

Все компоненты головоломки одинаково важны. Представьте себе, что вы получили в свое распоряжение великолепный классический автомобиль. Раньше вам не приходилось водить машину и даже брать уроки вождения, к тому же авто, попавшее вам в руки, столь необычное и редкое, что вы не знаете даже, каково предназначение всех этих многочисленных педалей, рычагов и кнопок. Подход к медитации сродни обучению вождению. Вам незачем разбираться в работе механизмов, упрятанных под капотом, однако необходимо понимать, как управлять разнообразными педалями, кнопками и рычагами. Кроме того, вам следует привыкнуть к мощности автомобиля, правилам поведения на дороге и непредсказуемым действиям машин, находящихся вокруг вас. В этом и заключается сущность подхода.

Однако речь идет о необычном, классическом автомобиле, двигатель которого должен периодически работать на холостом ходу, чтобы оставаться исправным и сохранять все свои великолепные качества всякий раз, когда вы решите прокатиться. Если вы не знакомы с классическими машинами, это прозвучит для вас странно, однако именно такого обращения требуют старые двигатели. Здесь-то и приходит пора медитации: каждый день вы садитесь и, не отправляясь ни в какую поездку, сидите и просто позволяете двигателю работать в своем ритме. Постепенно вы привыкаете к его тарахтению, начинаете понимать издаваемые им звуки и его состояние. Это практика.

Но зачем вам машина, если вы никуда не ездите? С медитацией - та же история. Цель ее - не в том, чтобы проводить жизнь, сидя с закрытыми глазами, а в использовании внимательного взгляда на мир в других сферах жизни. Это и есть интеграция.

Таким образом, существует два основных способа использовать медитацию. Первый — «аспириновый» подход, как я его называю. Мы живем своей суетной жизнью, погрязнув в делах, вновь и вновь испытываем стресс, нуждаясь в чем-то, что облегчило бы наше состояние, - и прибегаем к медитации. Почувствовав себя лучше, мы вновь окунаемся в повседневную жизнь, в поток дел, вновь страдаем от стресса — до тех пор, пока вновь не испытываем нужду в улучшении самочувствия. В этом нет ничего дурного - с помощью этого подхода вы сможете несколько упорядочить пространство собственного сознания, однако возможности этого варианта ограничены в сравнении со вторым методом, который помогает применить полученные навыки в повседневной жизни.

Большинство людей в состоянии посвящать традиционной медитации лишь ничтожную часть дня. Грандиозный плюс умения жить в состоянии включенности в реальность - в том, что вам не требуется тратить дополнительное время, изменять привычный график. Вы можете заниматься запланированными делами. Разница не в том, что вы делаете, а в том, как направляете и упорядочиваете свое сознание.

# Подход

## Медитация и мышление

Отправляясь в первый монастырь, я был уверен, что медитация призвана научить меня не думать. Я слышал что-то о «спокойной пустоте сознания», которой можно достигнуть с помощью медитации, и страстно мечтал испытать это состояние. В прежние времена, во время ранних своих попыток научиться медитации, я пару раз вроде бы начинал чувствовать нечто подобное, но я грезил о том, чтобы подобное состояние продолжалось бесконечно, о некой сфере, в которой существует лишь пустота, сквозь границы которой не сумеет проникнуть ничто дурное. Я представлял эту сферу местом, свободным от мыслей и чувств. Не знаю, почему мне казалось, что вообще возможно жить без мыслей и эмоций, однако именно так я воспринимал медитацию в самом начале. Увы, попытки создать эту сферу, достигнуть «спокойной пустоты сознания» казались мне необходимой составляющей «правиль-

ной» медитации - одна из самых распространенных ошибок в представлении о медитации.

В то время я получил множество замечательных рекомендаций, однако стиль их подачи, к сожалению, только укрепил меня в заблуждениях. Каждый день я приходил к учителю, рассказывал, как продвигаются мои занятия медитацией, жаловался на непослушные мысли, не под дававшиеся любым попыткам остановить их. Каждый день учитель советовал мне проявлять больше упорства, тщательнее пытаться пресечь эти мысли в самом начале, в тот момент, когда они еще только формировались в моем сознании. Вскоре я превратился в сплошной комок нервов. Я оставался начеку час за часом. Я чувствовал себя как участник аттракциона «Поймай крота» на ярмарочной площади, напряженно подстерегая случайную мысль, дабы ухватить ее и уничтожить.

Восемнадцать часов медитации в день при трех с небольшим часах сна вскоре доконали меня. Я сидел в храме, пытаясь добиться хоть какого-нибудь результата. Но очередное усилие все дальше уводило меня от желанной цели. Местные монахи, окружавшие меня, были абсолютно спокойны и расслаблены. Некоторые из них, казалось, то и дело клевали носом. Теперь я понимаю, что это отнюдь не является целью медитации. Но в то время, когда я тратил столько отчаянных усилий в попытках научиться медитировать, сон казался недостижимой мечтой.

Через некоторое время учитель заметил чрезмерность моих усилий и посоветовал поменьше стараться.

Однако в тот момент я тратил слишком много сил на все, за что бы я ни взялся. Даже на то, чтобы поменьше стараться. Так продолжалось достаточно долго, пока я не встретил учителя, обладавшего замечательным даром рассказчика и сумевшего доступными словами объяснить мне суть проблемы. Сказанное им вызвало настоящий шок: ведь его объяснение медитации разительно отличалось от того, как я ее себе представлял.

## Путь

Для начала он попросил меня вообразить, что я сижу на обочине очень оживленной трассы с повязкой на глазах.

— Теперь, — сказал он, — ты слышишь шум, ты слышишь, как проносятся мимо машины, но ты не видишь их - ведь твои глаза закрыты, так?

Я представил, как сижу на поросшей травой обочине шоссе (это оказалась трасса М4), и кивнул в ответ.

— Итак, - продолжал он, - до того, как ты начинаешь медитировать, ты можешь испытывать нечто подобное. Весь этот шум в голове, все эти беспорядочные мысли продолжаются даже, когда ты пытаешься расслабиться или ложишься спать, так?

С этим трудно было поспорить: я и в самом деле ощущал этот фоновый шум, постоянное беспокойство, даже когда не осознавал собственных мыслей.

— Теперь представь себе, что ты снял повязку с глаз, — произнес учитель. - Впервые ты отчетливо увидел дорогу, то есть собственное сознание. Ты видишь, как мимо проносятся машины, ты различаешь разнообразие их цветов, форм и размеров. Время от времени тебе интереснее слушать звук машин, а иногда тебе, напротив, больше нравится рассматривать их внешний вид. Именно так обстоят дела, когда ты впервые снимаешь повязку. — Он рассмеялся каким-то своим мыслям. - Знаешь, — сказал он, — именно в этот момент те, кто учится медитации, часто говорят всякие глупости. Они возлагают вину за свои мысли и чувства на медитацию. Ты можешь в это поверить? - вопрос звучал насмешливо. - Они приходят ко мне и говорят: «Не знаю, что происходит, откуда берутся все эти мысли. Я никогда так много не думал, должно быть, это из-за медитации». Как будто медитация виновата в том, что у них все идет не так!

Он перестал смеяться и вернулся к объяснениям.

- Для начала следует усвоить, что медитация не заставляет тебя думать. Она лишь ярче освещает твое сознание, помогая тебе отчетливее увидеть его. Яркий свет - это и есть осознанность. Тебе может не понравиться то, что ты увидишь, но это - лишь четкая и ясная картина того, что происходит в твоем сознании.

Я сидел и размышлял над его словами. Как минимум в одном он был абсолютно прав: я с самого начала обучения обвинял медитацию в том, что происходит с моим сознанием. Я не верил, что оно всегда находится в таком состоянии. Я просто не хотел в это верить.

Я боялся, что мне уже никто не сможет помочь, и даже медитация окажется бесполезной. Оказывается, подобное чувство охватывает многих, так что не пугайтесь, если вы столкнетесь с этим.

Учитель, казалось, понял ход моих мыслей, и вмешался:

— Именно так обычно работает сознание, - произнес он. — Не только у тебя — у каждого. Вот почему так важно его тренировать. Когда ты видишь, в сколь хаотичном состоянии находится твой собственный ум, трудно представить себе, что с этим можно поделать. Некоторые невольно впадают в панику. Другие пытаются насильно остановить мысли. Иногда они пытаются не обращать на этот хаос внимания, начиная думать о чем-нибудь другом. Если мысли оказываются интересными, они, напротив, погружаются в них как можно глубже. Но все эти попытки - лишь стремление избежать реальности. Давай опять представим себе оживленную дорогу: подобная тактика похожа на то, как если бы ты вскочил с обочины на трассу, бегая между машинами и пытаясь таким образом контролировать поток движения. - Он на мгновение замолчал. - Рискованное дело, - вновь засмеявшись, заметил он.

Знакомо, правда? Он вновь оказался прав. Именно это я и делал - и не только во время медитации. Это была метафора всей моей жизни. Я пытался контролировать все на свете. Хаос, который творился у меня в голове в те моменты, когда я садился медитировать, был

лишь отражением привычки безостановочно пытаться решать проблемы и устанавливать собственный порядок. Если ничего не получалось, я лишь наращивал усилия. Но ведь именно этому и учат нас в детстве, правда? «Надо стараться!» - говорят нам. Вот я и старался - все сильнее и сильнее. Однако даже самые отчаянные усилия, как выяснилось, не способны принести покой.

Продолжая, мой учитель предложил:

— Подумай вот о чем: почему бы, вместо того чтобы бегать по дороге, пытаясь контролировать поток машин, просто не остаться на месте - хотя бы на время? Что случится? Что произойдет, пока ты будешь стоять на обочине, просто глядя на то, как машины проносятся мимо? Может быть, сейчас час пик, и трасса забита автомобилями, а возможно, сейчас ночь, и на дороге никого нет. Какая разница? Смысл в том, чтобы оставаться на своем месте, на обочине, глядя, как машины едут мимо тебя.

Идея просто наблюдать за проносящимися в сознании мыслями показалась мне вполне реальной, и я не мог дождаться момента, когда смогу вновь усесться на свое место и начать медитировать.

— Когда ты научишься воспринимать медитацию именно так, перспектива изменится, — сказал учитель. - Когда ты отдалишься от собственных мыслей и чувств, ты ощутишь свободу пространства. Ты почувствуешь себя просто наблюдателем, который смотрит, как мысли, подобно машинам, пролетают мимо. Иногда ты можешь забыться, - произнес он,

понимающе улыбаясь, - и вдруг неожиданно обнаруживаешь, что несешься по дороге за каким-нибудь шикарным авто. Такое бывает, когда тебя посещает приятная мысль. Ты видишь ее, попадаешь под ее влияние, и в итоге она уносит тебя. - Он громко расхохотался, явно представляя себе меня несущимся за автомобилями. - Но вдруг ты осознаешь, что происходит, и в этот момент получаешь шанс вернуться на свое место на обочине. В другой раз ты можешь увидеть машины, которые тебе не понравятся. Может, это будет старая ржавая колымага - неприятная мысль. Разумеется, ты тут же рванешь на дорогу, чтобы ее остановить. И в этот момент у тебя вновь появится возможность вернуться на свое место у обочины. - Теперь он говорил, взвешивая каждое слово. - Со временем это становится проще. Тебе уже не будет хотеться столь часто бросаться на дорогу, и тебе будет все легче и легче даваться искусство просто сидеть и смотреть, как мысли несутся мимо. Это и есть процесс медитации.

Подобная аналогия достойна самого тщательного обдумывания, и вот я, сидя рядом с ним, размышлял над его словами. Это все выглядело вполне разумным, по крайней мере, в теории. Но кое-что казалось мне противоречивым. Если я просто сижу и наблюдаю за мыслями, то кто, собственно, размышляет? Ведь не могу же я делать оба этих дела одновременно?

— Твои мысли живут сами по себе, — объяснил он. — Конечно, если ты хочешь подумать о чем-то конкретном, ты можешь размышлять, вспоминать, представлять будущее и воображать себе, что получишь в итоге. А как насчет мыслей, которые просто всплывают у тебя в голове, когда ты сидишь и медитируешь, или просто идешь по улице, или расположился за столом в намерении почитать книгу? Что с этими мыслями? Они ведь возникли у тебя в голове не по твоей воле? Они появились сами по себе. Минуту назад ты просто читал - и вдруг у тебя в голове невесть откуда появляется мысль о старом приятеле. Ты давно не думал о нем и не делал сознательных попыток вспомнить о его существовании, и вдруг он все равно всплывает из глубин памяти!

Действительно, нечто подобное случалось со мной неоднократно. Не знаю, бывало ли такое с вами, но лично я часто начинал читать страницу книги, чтобы к концу ее осознать, что не понял ни единого слова. Как обычно, во время чтения в голове появилась непрошеная мысль, и я тут же отвлекался, как правило, сам этого не осознавая.

— Итак, - продолжал он, - мысли, которые ты стараешься подавить, остановить или бежать от них, появляются в голове, когда им заблагорассудится, так? Нам нравится считать, что мы контролируем свой разум, регулируем ход мыслей, но если бы это было правдой, тебе не потребовалось бы пересечь половину земного шара, чтобы услышать мой совет. - Он шутливо вытянул указательный палец в мою сторону, посмеиваясь. — На самом деле, если бы ты мог контролировать свои мысли, у тебя никогда не было бы никаких причин для стресса. Ты бы просто заблокировал неприятные мысли и жил бы спокойно среди мыслей приятных. — Эти его объяснения казались поразительно очевидными. У меня было ощущение, что где-то глубоко внутри я всегда это знал, но почему-то забывал применять эту логику в собственной жизни.

— А как насчет плодотворных мыслей? — спросил я. - Как насчет свежих идей, помогающих нам решать проблемы?

— Я же не сказал, что любые мысли — это зло, — ответил он. — Способность мыслить необходима нам для выживания. Мыслить - это естественное свойство мозга. Точно так же как шоссе строят для того, чтобы по нему ездили автомобили, мозг существует для того, чтобы вырабатывать мысли и эмоции. Так что не делай ошибки, полагая, что любая мысль плоха. Это не так - нам просто надо знать, как к ним относиться. Ты должен спросить у самого себя, - продолжал он, - какая часть твоих мыслей для тебя полезна, продуктивна, а какая бесполезна и контрпродуктивна. На этот вопрос ответ знаешь только ты. Думаю, поскольку ты проделал такой путь, чтобы увидеться со мной, твои мысли иногда создают тебе проблемы. Может, некоторые из них не слишком полезны?

С этим было не поспорить. Большинство моих мыслей действительно являлись «вредными и непродуктивными».

— Если ты боишься лишиться заодно оригинальных мыслей и творческих идей, — он слегка пренебрежительно повел рукой, - для начала задумайся, откуда они вообще появляются. Что их порождает - холодные рациональнее размышления или спокойствие и свобода сознания? Когда мозг все время занят, в нем просто нет места для появления подобных идей. В этом случае тренировка сознания поможет тебе создать то самое пространство, в котором смогут зародиться творческие идеи. Главное — не становиться рабом собственного разума. Хорошо, если ты осознаешь необходимость руководить им, чтобы использовать с толком. А какой толк, если в сознании хаос, если в нем нет стабильности?

Я поблагодарил учителя за потраченное время и вернулся к себе в комнату, чтобы обдумать его слова. Каждая фраза, каждая мысль, казалось, имела огромное значение. Для меня этот подход к медитации перевернул все мои привычные представления. Подозреваю, что столь же необычным он покажется и вам. За одну короткую встречу я понял, что медитация, если рассматривать ее в контексте осознанности, не имеет никакого отношения к тому, чтобы перестать думать и начать контролировать сознание. Это — процесс отказа от контроля, шаг назад, воспитание в себе привычки к пассивной сосредоточенности, когда мозг пребывает в состоянии естественного, данного природой внимательного отношения к миру. Учитель объяснил, что умение отойти на шаг назад, не дав затянуть себя в паутину бесконечных непродуктивных, вызывающих стресс мыслей, - это одновременно и мастерство, и искусство. Я понял, что мысли независимы, и никакая сила не может помешать им то и дело всплывать в сознании.

В течение следующих нескольких недель медитирование вызывало во мне все больше энтузиазма. Новый подход к знакомой методике оказался для меня настоящим откровением. С самого начала я почувствовал разницу. Разумеется, иногда я забывался и возвращался к привычной модели, однако постепенно новые привычки укоренились достаточно глубоко. Иногда мой разум по-прежнему был чрезвычайно загружен, как и обещал учитель, однако время от времени я ощущал, как на него снисходит полный покой. Казалось, число машин на дороге настолько уменьшилось, что я теперь могу отчетливо разглядеть каждую. Расстояние между машинами стало шире, интервалы значительнее. Временами дорога становилась совершенно пустынной. Именно в этот момент я наконец-то понял ошибку, которую допускал раньше при занятиях медитацией. Зная о тех моментах, которые называли «отсутствием мыслей», «пустым пространством», я всегда полагал, что должен сам добиться подобного состояния. Однако, как выяснилось, подобные моменты возникают отнюдь не в результате сознательных усилий. Надо лишь отойти на задний план, позволив мыслям блуждать: именно тогда можно открыть истинное пространство сознания.

## Голубое небо

Как же можно «ничего не делать», занимаясь упражнением, которое предназначено для того, чтобы «что-то делать»? Невзирая на полученные советы,

с этой идеей мне периодически приходилось бороться. Конечно, просидеть некоторое время на обочине дороги было замечательно, однако вскоре я начал нетерпеливо желать большего. В это трудно поверить, но чувство покоя меня уже не удовлетворяло. Мне нужно было другое — я жаждал прозрения. Хотя мои мысли понемногу успокаивались, я по-прежнему был переполнен эмоциями. Неважно, испытывал ли я разочарование, огорчение или сомнения, эти чувства вновь и вновь омрачали мой опыт медитации. Кроме того, оказалось, я с трудом верил, что подобные пассивные занятия могут привести к долгосрочным изменениям. Одно дело — испытывать ощущение покоя, находясь в стенах монастыря, и совсем другое — представить, как все это будет действовать в хаосе повседневного существования. Прошло немало месяцев, прежде чем мне вновь довелось увидеть старшего учителя монастыря, и я тут же попросил его помочь мне преодолеть это серьезное препятствие.

- Представь себе голубое небо, - начал он. - Приятно, не правда ли? Трудно печалиться, когда небо сияет подобной голубизной. - Он помолчал, будто пытаясь мысленно представить образ голубого простора. - А теперь представь себе, что твой разум — это и есть голубое небо. Нет, я не говорю обо всех твоих мыслях, ошибках и глупостях, — он усмехнулся. — Я говорю о самой основе твоего сознания, о его естественном состоянии.

Мне понадобилось время на размышления. Представить себе ясное голубое небо было куда проще, чем

вообразить, что оно каким-то образом отражает мое собственное сознание. Тогда я не видел в своем сознании ничего ясного — в нем клубились мысли и смешивались эмоции.

— Неважно, соответствует ли это твоему сегодняшнему состоянию, — продолжал учитель. - Просто на мгновение представь, что это так. Вспомни, когда в последний раз ты чувствовал себя абсолютно счастливым и расслабленным, и ты поймешь, что вообразить это не так уж и сложно.

Он оказался прав: подумав о счастливых днях своей жизни, я в тот же миг понял, что вообразить это вполне возможно. Можете сами попробовать представить это прямо сейчас.

— Хорошо, — продолжал учитель. — Теперь представь себе ненастный день. Не видно голубого неба — только огромные, темные, тяжелые тучи, — он произносил каждое слово очень медленно, как будто подчеркивая его значимость. - Как это действует на тебя? — поинтересовался он, по-прежнему улыбаясь. - Не очень приятно, правда? Теперь вообрази, что облака — это твои мысли. Иногда они белые, пушистые, и кажутся весьма дружелюбными, но время от времени становятся темными и тяжелыми тучами. Цвет облаков — это всего лишь отражение твоего настроения в данный момент.

Да, это было правдой: когда меня во множестве занимали приятные мысли, подобные белым пушистым облакам, переполненность моего разума не слишком-то волновала меня. Это, правда, не касалось моментов медитации - практикуясь, иногда я был вынужден вести с ними борьбу. Но когда мысли становились неприятными, как тяжелые, темные тучи, мне становилось неуютно. Об этом шла речь в следующей части его рассказа, которая нашла во мне необычайно живой отклик и которая, я надеюсь, займет достойное место и в вашей памяти.

— Чтобы попасть в этот монастырь, тебе ведь пришлось путешествовать на самолете? — спросил учитель, прекрасно зная, что так оно и было. Разумеется, я подтвердил его предположение. - Когда ты покидал свою страну, было пасмурно? — поинтересовался он.

— В Англии всегда пасмурно, — ответил я с улыбкой.

- Тогда ты знаешь, что, сев в самолет и поднявшись над землей, ты обнаружишь, что там, над тучами, голубое небо. Даже если кажется, что вокруг лишь одни огромные, темные, тяжелые тучи, над ними всегда есть голубое небо.

Тут оставалось лишь согласиться. Он был прав, я прекрасно знал это, поскольку за прошедшие годы мне приходилось много летать.

- Итак, — он пожал плечами, - небо всегда голубое. — Он улыбнулся своим мыслям, как будто все, что мне следовало знать, было сосредоточено в этой фразе. В некотором смысле так оно и было.

Я вернулся в свою комнату, обдумывая значимость всего, что услышал. Главную мысль я понял: небо всегда голубое. Облака — это наши собственные мысли, и когда они чересчур плотно заволакивают наше сознание, наше внутреннее «небо» на время «темнеет». В моем случае разум заволокли такие тучи, что я почти забыл, как выглядит ясное небо. Мало того, надо было освоиться с представлением о том, что глубинное состояние разума, как голубое небо, неизменно, вне зависимости от нашего состояния. Если у нас дурное настроение или мы чувствуем себя оскорбленными, тучи на нашем горизонте сгущаются и отвлекают на себя большую часть нашего внимания. Бывает и так, что по нашему внутреннему небу плывет лишь одна-единственная мысль, которая, однако, полностью приковывает к себе наше внимание.

Этот урок оказался для меня столь важен — и, надеюсь, окажется не менее важным для вас; проблема заключалась в том, что раньше я всегда полагал, будто сам должен каким-то образом создать собственное голубое небо. Я считал, что для освоения пространства сознания, которого я так жаждал, мне нужно было чего-то добиться. На самом деле нам вовсе не нужно что-то созидать. Голубое небо - это и есть свобода нашего разума, и оно всегда существует где-то — точнее, здесь, с нами. Это изменило для меня все. Отныне я не считал, что медитация призвана создать некое искусственное состояние разума, которое должно было знаменовать собой освобождение сознания, или убрать все без исключения облака с моего горизонта. Оказывается, медитировать означало расположиться в шезлонге в саду и наблюдать, как облака проплывают мимо. Иногда сквозь облачный слой проглядывало голубое небо, и это было приятно. А если у вас хватит терпения просидеть достаточно долго, не слишком погружаясь в набежавшую облачность, то со временем голубизна будет просвечивать все чаще и чаще. Мне казалось, что это происходит само собой, без моего вмешательства. Такое наблюдение за облаками давало ощущение перспективы, чувство простора, которого мне не приносили предыдущие медитации. Но главным было то, что у меня появилась уверенность, позволявшая сидеть, расслабившись, предоставив сознанию пребывать в естественном состоянии - ничего не делая, не прилагая усилий, просто существуя.

Впрочем, я могу сколько угодно рассказывать вам об этом, однако пока вы не примерите этот опыт на себя, вы не поймете всей его значимости. Пожалуйста, представьте на минуту, каково это — обладать подобной свободой, подобной широтой сознания. Вообразите, насколько приятно не заботиться о количестве обуревающих вас мыслей и их интенсивности. И, самое главное, подумайте: как прекрасно найти в собственном разуме пространство, где всегда царит спокойствие, тишина и ясность, место, куда вы сможете возвращаться за чувством легкости и покоя, что бы ни происходило в вашей жизни.

## Упражнение 3. Физические ощущения

Отложите книгу еще на пару минут и попробуйте выполнить следующее короткое упражнение. Вернемся

к идее жить в мире со своим сознанием. В прошлый раз мы фокусировали внимание на звуках или визуальных объектах, а теперь перейдем к физическим ощущениям. Это может быть ощущение того, как ваше тело давит своей тяжестью на стул, как ступни прижимаются к полу, как ладони лежат на книге. Удобнее всего сосредоточиться на тактильных ощущениях, поскольку это осязаемо, однако при этом вы можете обнаружить, что ваши мысли где-то витают. Если ваше сознание занято мыслями, или вы испытываете сильное эмоциональное напряжение, вспомните о голубом небе, поймайте о том, что где-то за завесой мыслей и чувств существует пространство, где всегда спокойно, просторно и ясно. Всякий раз, обнаружив, что какие-то мысли, отвлекли вас, без напряжения вернитесь к исходному физическому ощущению.

## Дикая лошадь

Некоторое время спустя я оказался в более многолюдном монастыре. Он помогал местным жителям и принимал множество посетителей. Мы все так же ежедневно посвящали многие часы медитации, однако главным в наших упражнениях была полная вовлеченность в повседневную жизнь, то есть применение осознанности на практике. Поскольку раньше я с радостью пользовался бесценной возможностью практиковаться в медитации почти беспрерывно, теперь, садясь медитировать, я мог практически мгновенно привести сознание в нужное состояние. Однако теперь медитирование перемежалось с другими занятиями - садоводством, приготовлением еды, уборкой, канцелярской работой. Часто при этом мне приходилось работать вместе с другими людьми, общаясь и обсуждая все на свете. Некоторые из этих разговоров касались вопросов, интересных лишь монахам, однако другие оказывались, если можно так сказать, не вполне монашескими. Очень быстро я обнаружил, что подобное общение серьезно влияет на последующие занятия медитацией. Раньше, едва успев сесть, я понимал, что мой разум спокоен и умиротворен, однако теперь он чаще оказывался перегружен мыслями.

Из-за этого я возобновил, как в былые времена, попытки контролировать сознание (всегда помните о том, насколько сильна такая привычка); если его не удавалось успокоить минут за пять, я начинал сопротивляться обилию мыслей. Однако все усилия приводили лишь к тому, что мыслей становилось больше. Тогда я начинал паниковать, и в результате меня накрывала следующая, еще более бурная волна мыслей.

Хорошо, что в этот момент рядом был опытнейший учитель, к которому я и обратился за советом. Он славился теплым, подчас шутливым стилем обучения и редко давал прямые ответы, зачастую отвечая вопросом на вопрос. Как правило, ответ он формулировал в форме историй, которых у него, как и у предыдущего моего учителя, казалось, был неистощимый запас.

Когда я рассказал ему о своих проблемах, он внимательно слушал, время от времени кивая, и наконец спросил:

— Ты когда-нибудь видел, как ловят диких жеребцов?

Я отрицательно покачал головой. Какое отношение это имеет к моей проблеме? Мне показалось, его это разочаровало: подумав, я понял, что детство, проведенное в степях Тибета, должно было в корне отличаться от детских впечатлений в маленькой английской деревушке. Он продолжал рассказывать, что диких лошадей было очень трудно изловить, но еще труднее укротить.

— Теперь, - сказал он, — вообрази, что ты поймал такого коня и пытаешься удержать на месте.

Я представил, как стою рядом с лошадью, уцепившись за туго натянутую веревку.

— Это невозможно! - воскликнул учитель. — Ни один человек не способен удержать дикую лошадь. Она слишком сильна. Даже если тебе будет помогать толпа приятелей, вы не удержите ее на одном месте. Так дикого коня не укротишь. Когда ты поймаешь одного из них, — продолжал он, — ты должен помнить: дикие лошади привыкли к свободе. Они не способны длительное время стоять спокойно, их невозможно против воли удержать на месте. — Я уже понимал, к чему он клонит. - Когда ты садишься медитировать, - говорил между тем учитель, — твое сознание похоже на такого дикого коня. Не жди, что оно вдруг замрет лишь потому, что ты уселся в позу статуи, чтобы заняться какой-то там медитацией. Поэтому, чтобы справиться с твоей дикой лошадью, вернее, с диким сознанием, тебе нужно пространство. Не пытайся сразу сосредоточиться на объекте медитации, дай мыслям

время улечься. Пусть твое сознание расслабится. Куда торопиться?

Он, как всегда, оказался прав: во время медитаций я вечно торопился, считая каждый следующий момент важнее предыдущего и стремясь в конечном итоге добиться определенного состояния сознания - увы, какого именно, я и сам до конца не понимал.

— Постарайся подойти к своему сознанию, как к дикому коню, — предложил учитель. - Представь, что стоишь на открытой местности — например, на широкой равнине. Ты держишь его на длинной веревке, но не натягиваешь ее, чтобы оставить ему полную свободу движений. Он не должен ощущать себя на привязи. - Я представил себе, как жеребец свободно бежит по равнине, а я, не сводя с него внимательного взгляда, удерживаю в руках конец веревки. - Теперь возьмись за веревку двумя руками и осторожно подтяни ее. Немного, совсем немного. - Большим и указательным пальцем он показал расстояние где-то в полсантиметра, как бы подкрепляя сказанное. — Если ты будешь достаточно терпелив, жеребец даже не заметит разницы: он по-прежнему будет считать, что в его распоряжении весь мир. Продолжай действовать так же, понемногу подводя его ближе, внимательно наблюдая за ним. Но при этом оставляй ему достаточно простора, чтобы он чувствовал себя на свободе и не дергался.

Все это показалось мне чрезвычайно разумным, и, даже просто представляя себе все это, я чувствовал, что успокаиваюсь.

- Именно так и следует тебе общаться с собственным сознанием, когда ты садишься медитировать и чувствуешь, что тонешь в размышлениях. Не торопись, действуй осторожно, оставляй мыслям достаточно простора. Дай своему дикому коню самому прийти к месту отдыха, где он будет стоять смирно, чувствуя себя счастливым, уверенным и спокойным. Иногда он может снова взбрыкнуть — это нормально, просто слегка ослабь привязь и аккуратно повтори все сначала. Если ты будешь подходить к медитации именно так, твое сознание почувствует себя вполне довольным, - заключил учитель.

Запомните эту простую историю, она поможет вам существенно продвинуться в занятиях медитацией. Для начала рекомендую посмотреть анимационный ролик об укрощении диких лошадей на нашем сайте www.getsomeheadspace.com/headspace-book/get-some- headspace.

## Медитация и эмоции

## Перенос

После такого мудрого совета мое сознание и в самом деле довольно скоро начало успокаиваться. Иногда мысли по-прежнему обуревали меня, но теперь я все чаще получал истинное удовольствие, наблюдая за тем, как они проплывают в сознании. Я принял и прочувствовал аналогии с дорогой и голубым небом, и мне стало проще разбираться с собственными мыслями. Однако если я испытывал сильные чувства или физический дискомфорт, медитировать становилось гораздо сложнее. Я понял, что не в состоянии справляться с собой в подобных ситуациях. Когда я испытывал блаженный покой, я стремился как можно дольше оставаться в этом состоянии, когда же меня терзали негативные эмоции, я всеми силами пытался избавиться от них. Я много раз слышал о том, что сопротивляться в подобных случаях бессмысленно, что это лишь ухудшит ситуацию, но ничего не мог с собой поделать.

Так продолжалось некоторое время. Для меня это было чем-то вроде героической битвы с собственным эго, в которой я из-за природного упрямства не желал признавать себя побежденным. Увы, в конечном итоге я понял, что справиться с проблемой мне не под силу, и вновь договорился о встрече с учителем. Выслушав мои жалобы, он понимающе кивнул, как будто уже сотни раз слышал нечто подобное.

- Так бывает со всеми, — произнес он. — Мы получаем удовольствие от приятных для нас вещей и впадаем в зависимость от этого удовольствия. Мы не готовы расстаться с ним даже ради самой благой цели. Проблема в том, что, чем настойчивее мы гонимся за ними, тем более далекой нам кажется эта цель. Чем отчаяннее мы пытаемся удержать эти приятные чувства, тем сильнее боимся их потерять.

Он был прав. Действительно, это уже превратилось в серьезную помеху для моей медитативной практики, поскольку всякий раз, когда я испытывал приятные чувства, я начинал ожидать большего. Поэтому, начиная следующую медитацию, я пытался вернуться назад, к испытанным ранее позитивным эмоциям, вместо того чтобы полностью отдаваться текущему моменту.

- Пытаясь держаться за то, что нам приятно, - продолжал тем временем учитель, — мы в то же время пытаемся избавиться от всего, что приносит нам негативные эмоции. Неважно, пытаемся ли мы отмахнуться от обилия мыслей, неприятных чувств или физического недомогания — все это лишь разные формы сопротивления. А пока в тебе живет сопротивление, ты не способен на приятие. А пока ты не готов к приятию, тебе не добиться покоя в сознании.

- В подобном изложении эта мысль кажется ясной и понятной, не так ли? Счастье - это просто счастье. Оно не имеет большого значения. Оно приходит и уходит. Если ты сможешь отказаться от желания всегда испытывать лишь радостные чувства и избавишься от страха перед негативными ощущениями, твой разум испытает покой.

Слушая объяснения учителя, я не мог избавиться от мысли, что мы упустили нечто важное. Конечно, нужно избавляться от зависимости, избавляться от сопротивления. Но как это сделать?

- Просто, - ответил он. - Путем постижения собственного сознания.

Это, казалось, был полный и окончательный ответ на мои вопросы. Я понимал, что, чем активнее я постигаю собственное сознание, тем значительнее меняется мое видение мира, но мне казалось, что процесс этот идет недостаточно быстро.

Я поделился опасениями с учителем. Он рассмеялся:

— О, понял, ты говоришь о нетерпении, - произнес он.

Пожав плечами, я кивнул.

— Я просто хочу понять, как мне справляться со всем этим, пока моя осознанность не окрепнет. Может, существует какой-нибудь метод, который сможет помочь? — с надеждой спросил я. Он долго испытующе глядел на меня, и лишь потом ответил.

— Думаю, тебе следует по-прежнему сосредоточиваться на дыхании, учиться поддерживать естественную осознанность. Но, пожалуй, есть еще одна деталь, которую ты можешь попробовать добавить к своим упражнениям, - она должна тебе помочь.

Я смотрел на него во все глаза, ожидая совета. Дальнейшие объяснения, данные мне учителем, возможно, пригодятся и вам. Может быть, вы захотите использовать их в своей медитативной практике.

— Когда во время медитации ты испытываешь приятные ощущения, я хочу, чтобы ты каждый раз представлял, как передаешь их другим, - начал он. - Неважно, относятся ли твои приятные ощущения к спокойствию сознания, расслабленности тела или чувствам, дарящим радость. Просто представь, как ты даришь их друзьям, родным, тем, кто тебе небезразличен. Это не требует тщательных раздумий, — продолжал учитель. - Ты должен по-прежнему следить за дыханием, считать вдохи и выдохи. Но если вдруг, медитируя, ты поймешь, что тебе очень хорошо, поддерживай в себе желание поделиться чувствами с кем-то еще.

Я не мог понять, чем это могло мне помочь, однако предложение казалось совершенно безобидным, к тому же речь шла, безусловно, о добром побуждении.

— Следующая задачка покажется тебе посложнее, - произнес учитель, широко улыбаясь. - Если во время медитации ты испытываешь дискомфорт, если разум твой беспокоен, в теле ощущается напряжение, а в душе бушуют неприятные чувства, представь себе, что этот дискомфорт на самом деле терзает тех, кто тебе дорог. Вообрази, что ты совершаешь акт истинного благородства - испытываешь неприятные ощущения ради того, чтобы их не испытывали дорогие тебе люди.

Идея показалась мне диковатой. Как это могло мне помочь? Почему я должен с готовностью отказаться от радостных чувств и представлять себе, что сижу и беру на себя чужие беды?

— Расслабься, - проговорил учитель. — На самом деле этого не происходит. Но подумай немного, и ты поймешь, что это очень эффективный способ для работы над собственным сознанием. Стараясь как можно дольше удержать комфортное состояние, мы тем самым создаем напряжение. Представляя, что ты отдаешь эти чувства другим, ты избавляешься от этого напряжения, а заодно и от субъективности.

Это действительно казалось разумным, но как насчет второй части?

— От неприятных эмоций мы всегда стараемся избавиться, так? Это тоже создает напряжение. Действуя так, как я предложил, ты совершаешь нечто противоположное тому, что для тебя привычно, а значит, не оказываешь сопротивления. А где нет сопротивления, там нет напряжения.

Я тщательно обдумал его слова. Они казались вполне разумными. Это напоминало тщательно продуманный вариант действия от противного. К тому же подобный подход помогал научиться альтруизму.

Я попрощался с учителем и стал воплощать его советы в жизнь. Сами упражнения оставались неизменными — требовалось лишь несколько изменить подход к методике и по мере возможности избегать критичности по отношению к медитированию. Мои сомнения оказались напрасными — учитель был прав. Когда я пытался передать другим приятные переживания, позитивные ощущения длились дольше, медитация приносила больше удовольствия. Сложно описать конкретно, что именно изменилось, но, сдается мне, процесс стал менее самодостаточным. Второе предложенное дополнение также оказалось эффективным. Не могу сказать, что неприятные эмоции покинули меня и мне удалось полностью избавиться от напряжения, однако задача изначально ставилась иначе — я должен был медитировать, переживая эти чувства с большей уверенностью и готовностью их принять. И мне удалось этого добиться: представляя, что я оказываю услугу другим людям, я переносил неприятное с большей легкостью. Такой подход к упражнениям, похоже, помог мне с большим рвением и продуктивностью работать над собственным сознанием. Раньше я вечно ждал приятных эмоций и старался избегать негативных чувств. Теперь все было иначе — как будто я увидел и осознал ту часть собственного сознания, о существовании которой раньше и не подозревал. Впрочем, почему «как будто»? Я действительно не знал о ней — ведь я отдавал массу сил тому, чтобы бежать от нее.

## Упражнение 4. Фокусируемся на приятных и неприятных переживаниях

Попробуйте прямо сейчас и вы поймете, о чем идет речь. Вновь отложите книгу на пару минут, прикройте глаза и сосредоточьтесь на каком-нибудь физическом ощущении, но не нейтральном, как в предыдущем упражнении, а на приятном либо на неприятном. Возможно, это будет легкость в ногах или руках либо напряжение в плечах. В обычных условиях вы наверняка будете сопротивляться ощущению дискомфорта и, напротив, сосредоточитесь на том, что приносит комфорт. Но что произойдет, если вы будете действовать от противного и используете совет «отдавать» приятные чувства другим и переживать неприятные, как будто отданные вам другими? Изменятся ли ваши впечатления?

Помните: фокусируясь на чем-либо приятном, одновременно постарайтесь почувствовать, что вы отдаете это другому. Точно так же, если речь идет о дискомфорте, все время думайте о том, что вы испытываете его за кого-то, близкого вам.

## Все тайное становится явным

Сегодня, заново оценивая причины, толкнувшие меня к монашеству, я не могу припомнить, когда именно почувствовал себя несчастным. Целая череда событий в конечном итоге привела к тому, что я оказался буквально на грани. Когда я учился в старших классах, мать вновь вышла замуж, и помимо отчима мы с сестренкой заполучили сводных брата и сестру. Вскоре наша сводная сестра Джоан погибла: она ехала на велосипеде, и ее сбил уснувший за рулем водитель фургона. Эта трагедия буквально перевернула жизнь нашей семьи, однако я долго не мог осознать этого. Несмотря на бесконечное горе близких, я продолжал жить, отгородившись от него. Я даже уехал из дома, как будто это могло защитить от чувства скорби. Хотя горе осталось, я все же не осознавал его какое-то время. Затем, через несколько месяцев, я узнал, что моя бывшая подруга умерла во время операции на сердце. Помню, как, получив это известие, я едва ли не отмахнулся от него, как от чего-то незначительного. Я думал, что способность бестрепетно воспринимать подобные известия является частью взросления. Не в силах справиться с самим чувством, я сделал единственное, на что был способен: загнал его поглубже.

Говорят, беда никогда не приходит одна - в данном случае на меня вскоре обрушилась еще и третья. Как-то раз я отправился на рождественскую вечеринку в компании приятелей. После полуночи мы стали расходиться, слегка (или порядочно) пьяные. Настроение было приподнятым, мы все никак не могли расстаться, без конца обнимаясь и желая друг другу счастливого Рождества. Когда мы с парой друзей уже шли по дороге от дома, я услышал, как какой-то автомобиль с ревом мчится по дороге вниз. Помню, что, взглянув в том направлении, я с любопытством подумал, почему у авто не включены фары. Машина ехала с холма, наращивая скорость. На полпути вниз водитель (уровень алкоголя в его организме, как позднее выяснилось, превышал норму в четыре раза) потерял контроль над автомобилем. Едва не задев нас троих, машина вылетела на тротуар и врезалась в группу наших приятелей. Это было чудовищно. Время словно замедлилось, распавшись на отдельные эпизоды, как будто фотокамера делала снимок за снимком. Первый снимок - место столкновения, тела наших друзей, разлетающиеся, словно тряпичные куклы. Второй - тело, безвольно лежащее у стены. Несколько человек погибли в ту ночь, остальные получили серьезные травмы. Еще никогда в жизни я не чувствовал себя столь беспомощным.

Не знаю, благодаря ли собственной выдержке и силе воли, либо просто страшась той обжигающей струи, которая могла бы вырваться на свободу, если бы я приоткрыл плотно закрытую крышку своего эмоционального «котла», но еще некоторое время после всех этих событий я ухитрялся сдерживать обуревавшие меня чувства. Однако примерно год спустя они стали прорываться самыми разными способами, решительно меняя мир вокруг меня. В случае с эмоциями все, что когда-то было скрыто, в конце концов обнаружится. Чувство может проявиться само по себе или воздействовать на наше поведение. Иногда оно даже способно серьезно повлиять на ваше физическое здоровье. Недомогания, связанные со стрессом, в последнее время встречаются все чаще и, по всеобщему признанию, обычно являются результатом нашей неспособности справляться с негативными чувствами, стрессовой ситуацией или неблагоприятной обстановкой.

## Обнажая эмоцию

К тому времени, когда я попал в монастырь, мои чувства все решительнее заявляли о себе. Иногда мои ощущения были более отчетливыми, а сопровождавшие их мысли, недвусмысленно давали понять, какие именно события не дают моей душе и разуму успокоиться. Однако чаще всего меня просто обуревали эмоции. Когда я начал осознавать это безрадостное состояние, я ощущал его как нечто несправедливое. Не об этом я мечтал. Мне хотелось мира и покоя в горах. Довольно долго я по-прежнему продолжал бороться с этими чувствами, игнорируя их либо сопротивляясь. Ирония заключалась в том, что одновременно я пытался освободиться от неведения и неприятия. Не в силах справиться с этими чувствами, я впадал в отчаяние, думая, что не способен продвинуться в искусстве медитации. Я заподозрил, что не гожусь для медитации, и, принимаясь за очередное упражнение, тревожился все больше.

В один прекрасный день я решил, что с меня довольно, и вновь отправился на встречу с учителем. Я объяснил, что со мной происходит. Он терпеливо слушал меня. Я искренне полагал, что он поделится со мной секретной методикой, созданной специально для борьбы с неотвязными чувствами. Однако вместо этого он задал мне вопрос.

— Тебе нравится, когда тебя смешат?

— Разумеется! — улыбнулся я.

— А если кто-то доводит тебя до слез? Это тебе нравится?

— Нет, — покачал я головой.

— Значит, получается, ты ждешь, что я научу тебя никогда не ощущать уныния? Ты правда этого хочешь?

— Ну разумеется! — подтвердил я.

— Только есть одно условие - одновременно ты утратишь способность смеяться, - произнес он неожиданно серьезно. Он будто прочитал мои мысли. - Эти чувства неразлучны, - продолжал он. - Где одно, там и другое. Они — как две стороны одной медали. -Я задумался.

— Даже не думай об этом! — он рассмеялся. — Это невозможно, и я не мог бы научить тебя этому, даже если бы ты действительно захотел.

— Ну и что же мне делать? — спросил я. — Если я не могу избавиться от уныния, то как же почувствовать себя счастливым?

Он неожиданно стал серьезен.

- Ты ищешь неправильного счастья, - произнес он. - Истинное счастье не делит чувства на радость, когда тебе весело, и тоску, когда что-то идет не так. Счастья, которое ты ищешь, не обрести через медитацию. Если тебе нужно именно оно, лучше отправляйся на вечеринку. Счастье, о котором говорю я, приносит удовлетворение вне зависимости от того, какие эмоции ты испытываешь.

- Но как я могу чувствовать удовлетворение, если я ощущаю себя несчастным? - обиженно спросил я.

- Попробуй смотреть на происходящее вот как: эти чувства — часть нашей человеческой природы, - предложил учитель. — Наверняка среди твоих знакомых есть люди счастливее тебя, а есть и более несчастные. — Я кивнул. — Но гораздо более важно то, что за этим кроется, — продолжал он. — Ни один человек не в состоянии полностью контролировать свои чувства. Счастливчик не может удержать свое счастье, а страдалец — отринуть свое несчастье.

Это была не краткая волшебная формула, за которой я шел к учителю, но, по крайней мере, это звучало вполне разумно.

- Какая из эмоций сейчас доставляет тебе больше всего беспокойства? - спросил он.

- Больше всего? Тоска, — ответил я. — Из-за нее я постоянно испытываю проблемы с медитацией, и еще мучаюсь от гнева, что никак не могу избавиться от уныния и вечно ощущаю беспокойство.

— Ладно, - сказал учитель. - Теперь попробуй на минутку забыть про гнев и беспокойство. Этим мы займемся позже. В конце концов, это лишь твоя реакция на тоску. Как ты чувствуешь себя при этом? - Мне казалось, что ответ очевиден: «Чувствую себя печальным, разумеется».

— Нет, - возразил он. - Это твое восприятие, твои мысли о том, что ты ощущаешь при этом. Это не то, что ты чувствуешь на самом деле.

Я честно попытался разобраться в себе.

— Нет, мне действительно грустно, - сказал я наконец.

— Ладно, — ответил он. — Где же это кроется?

— Что кроется? — я искренне не понял вопроса.

— Где твоя грусть? В голове или в теле?

— Везде, - ответил я.

— Ты уверен? — настойчиво переспросил он. — Ты пытался найти это чувство, выяснить, где именно оно кроется?

Сказать по правде, это чувство меня настолько угнетало, что мне даже в голову не приходила идея исследовать его. Я ошарашенно покачал головой.

— Итак, это первое твое задание, — подытожил он. — Найди, где кроется твое тоска. Когда найдешь, мы поговорим о ней подробнее. - Встреча явно была окончена.

Несколько недель я тратил массу времени, пытаясь отыскать, где кроется моя тоска. Да, она омрачало мои мысли, однако я понимал, что сами мысли не являются воплощением тоски. Кроме того, они казались совершенно неуловимыми, и я не мог представить, что у них есть какое-то постоянное место обитания. Да, у меня сложилось ощущение, что, когда я обдумываю определенные темы, тоска усиливается, но это явно было не тем, что просил отыскать учитель. Поэтому во время медитации я начал мысленно изучать свое тело, сканируя его вдоль и поперек и пытаясь обнаружить в нем нечто, похожее на тоску. Чувство оказалось неуловимым и напоминало иллюзию. Однако в моих физических ощущениях было нечто, позволившее мне прийти к однозначному выводу: да, тоска кроется где-то в теле.

— Итак, — иронически улыбнулся учитель, приглашая меня в свою комнату, - ты нашел то, что искал?

— И да, и нет, — признался я. - Я не смог найти тоску в сознании, в мыслях, хотя она явно влияет на них, изменяя мой образ мышления. — Учитель кивнул. — Но, мне кажется, в теле есть несколько точек, где я ощущаю ее особенно сильно, чувствую не как нечто иллюзорное, а как объективную реальность. — Еще один кивок. - Проблема в том, — пожаловался я, - что, как только я думал, что нашел ее, она как будто сбегала от меня, перемещаясь в другую часть организма. — Учитель вновь кивнул, улыбаясь.

— Действительно, трудно понять то, что вот так вот, быстро и неожиданно, меняет свое местоположение. Ну и где, по-твоему, скрывается твоя тоска? — спросил он, подняв брови.

— Кажется, больше всего здесь, — я указал на грудь.

— А еще где? — поинтересовался он.

— Еще немного здесь, - я очертил участок тела в районе диафрагмы.

— А уши? А пальцы ног? — смеясь, спросил он. — Там есть хоть немного тоски? - Он явно посмеивался надо мной, но был при этом прав: действительно, ни в ушах, ни в пальцах ног тоски я не обнаружил, как ни искал. Честно говоря, я, кажется, забыл даже исследовать эти части тела.

— Итак, ты утверждаешь, что грусть живет здесь, — он указал на мою грудь. — А где именно? Ты должен указать точно. И если она действительно обитает здесь, то какого она размера? Какой формы? Изучи ее поподробнее, и мы вернемся к этому разговору.

Покинув учителя, я вновь приступил к попыткам локализовать свою тоску. Теперь в ходе наблюдений я заметил, что ее интенсивность заметно снизилась. Я не был уверен, что эти события связаны, но состояние мое определенно изменилось. Так или иначе, как велел учитель, я пытался определить параметры своей тоски. Это было непросто: казалось, у нее не было определенной формы или размера. Иногда она казалась огромной, а временами будто сжималась. Порой я ощущал ее как огромную тяжесть, но позднее чувствовал, что она определенно стала легче. Даже когда я вроде бы точно определял местонахождение этого чувства, его центр будто ускользал от меня. А когда мне все-таки удалось найти исходную точку моей тоски и сосредоточить на ней свое внимание, я понял, что не могу назвать ее точкой — ведь здесь тоже имелся свой эпицентр. Одновременно я не мог не обратить внимания на то, что интенсивность чувства продолжала постепенно уменьшаться. Теперь я уже не сомневался в том, что замена постоянных мыслей простой внимательностью изменила мое мироощущение. Я задумался: не сыграл ли мой учитель со мной шутку, быть может, он с самого начала знал, что мне ничего не удастся найти? Во время следующей встречи я собирался спросить его об этом.

Не знаю, изменилось ли что-то в моей внешности, однако, как только я открыл дверь, он, казалось, понял, что я выгляжу гораздо менее унылым. Я рассказал о том, что со мной происходило. Он терпеливо слушал. Когда я предположил, что он просто пошутил со мной, чтобы остановить постоянный хоровод мыслей в моей голове, он громко рассмеялся, раскачиваясь на подушках.

- Забавная шутка! - воскликнул он. - Нет, на самом деле, это отнюдь не шутка. Когда ты пришел сюда, я пообещал, что медитация сделает тебя более внимательным, но не обещал, что она избавит тебя от неприятных чувств. Просто обычно так и происходит: когда ты начинаешь лучше осознавать действительность, для негативных эмоций остается гораздо меньше места. Когда ты постоянно думаешь о них, то ты тем самым поддерживаешь их активность, и они занимают много места. Но если ты перестаешь о них думать, они становятся менее интенсивными.

— Значит, это действительно была шутка? - воскликнул я.

— Ничего подобного! — живо откликнулся он. — Ты ведь все-таки нашел свою тоску?

— Не совсем, - признался я.

— Разумеется, — улыбнулся он. — Я не говорю о том, существует это чувство или нет. Ты сам выяснил, что, если пристально исследовать эмоции, их очень трудно обнаружить. Ты должен помнить об этом, когда твоя реакция на чувство становится чересчур сильной. Когда ты пришел в первый раз, ты заявил, что ощущаешь не только тоску, но и разочарование, даже гнев по поводу своих занятий медитацией. Но эти чувства были лишь реакцией на первоначальное ощущение,

и именно они сильно ухудшали твое самочувствие. Ну, а что с ним происходит сейчас? Испытывал ли ты гнев и разочарование, когда осознанно наблюдал за своей тоской?

Я покачал головой. Он был прав: этих чувств больше не было. Нет, я, конечно, испытывал разочарование, когда оказывался не в силах обнаружить то, что искал, но меня это как-то не беспокоило. Более того, я вновь с радостью предвкушал каждое занятие медитацией, а несколько раз даже добродушно подсмеивался над собственной неспособностью обнаружить то, что причиняло мне столько дискомфорта.

— Правильно, - еще шире улыбнулся он. - Тебе незачем так бурно реагировать на чувство, которое ты даже не в состоянии обнаружить. Чтобы чему-то со-

противляться, ты должен четко представлять себе объект сопротивления. Иногда наше представление о собственных чувствах — это всего лишь воображение. Присмотревшись к нему поближе, мы осознаем, что оно — вовсе не то, чем мы его считали. В результате сопротивляться становится очень сложно. А когда сопротивление отсутствует, остается лишь один выход — принять свои эмоции как данность.

Не скажу, что процесс оказался для меня быстрым и легким. Да и неприятные эмоции отнюдь не покинули меня. Однако этот опыт стал для меня источником нескольких ценных выводов. Один из важнейших, пожалуй, заключался в следующем: оказывается, зачастую проблемой является вовсе не чувство само по себе, а наша собственная реакция на него. К примеру, когда я чувствовал гнев, это вызывало во мне еще больший гнев, тем самым раздувая эмоциональное пламя.

Когда я был расстроен, это ощущение само по себе заставляло меня расстраиваться еще сильнее. Когда же я сумел отойти и посмотреть на происходящее под новым углом зрения (чего никогда не смог бы совершить без помощи медитации), я увидел изначальные чувства такими, как они есть. Осознанность стала для меня ярким лучом солнца, заставившим эмоциональные тучи разойтись. Так зачастую мы закрываемся от неприятных переживаний, не желая пускать их в душу, да и вообще знать об их существовании. Однако такая реакция лишь усиливает значимость подобных эмоций.

Научившись позволять чувствам свободно приходить и уходить, обретя способность понимать и видеть перспективу, мы тем самым учимся непреходящему ощущению комфорта и покоя, даже если охватившие нас переживания необычайно интенсивны. Еще одним уроком стало осознание простого факта: оказывается, наше представление о чем-то может в корне отличаться от реальности. Я думал, что охвачен тоской, однако в попытках отыскать ее в себе обнаружил лишь текучие мысли и физические ощущения. Я изо всех сил пытался найти хоть одну непреходящую эмоцию, но обнаружил лишь мысли и ощущения, окрашенные соответствующими переживаниями.

## Скоротечные эмоции

Зачастую мы сами не осознаем собственных чувств. Мы, разумеется, замечаем их, когда они выходят из-под контроля, однако все остальное время они остаются как бы на периферии, откуда тем не менее существенно влияют на наше мироощущение. Скорость, с которой меняется наш эмоциональный фон и одно чувство переходит в другое, делает чрезвычайно сложной задачу отделить чувства друг от друга и с точностью назвать их. Вспомните, когда в последний раз вы чувствовали себя счастливым. Вы можете сказать, с чего началось это ощущение? Потратьте хотя бы несколько мгновений и попытайтесь определить, в какой момент в вас зародилось счастье. А когда оно покинуло вас? А что насчет последнего опыта переживания гнева? Возможно, вы помните ситуацию, заставившую вас гневаться, можете перечислить сопутствующие обстоятельства, но воскресите ли вы в памяти тот момент, когда чувство охватило вас и когда оно ушло? Что именно заставило его отступить? Оно выдохлось? Ваше внимание отвлеклось на что-то более важное? Может, просто-напросто другая эмоция заняла место в вашей душе?

Мы плохо знакомы с собственными эмоциями, и это печально, особенно учитывая, сколь важны они для качества нашей жизни. Нейробиологи способны детально объяснить наши чувства с точки зрения физиологии, а специалисты по человеческому поведению успешно интерпретируют данные, находя рациональные объяснения тому, почему мы действуем так, а не иначе. Это все полезно и, безусловно, интересно, но может ли данная информация изменить наши чувства? И, что еще существеннее, изменяет ли она нашу реакцию на испытываемые нами переживания? Я, конечно, знаю, что не следует впадать в гнев, поскольку эта эмоция способствует высвобождению вредных для организма химических веществ и повышению кровяного давления, однако это знание вряд ли поможет мне перестать гневаться. Точно так же я прекрасно знаю, что, если буду легче относиться к жизни и стану несколько более беззаботным, это поможет мне отчасти избавиться от стресса, но в этом понимании я не нахожу ни грамма пользы, если схожу с ума от беспокойства. Иногда расстояние между тем, что мы понимаем разумом, и тем, что переживаем в душе, может превратиться в бездонную пропасть.

Выше я рассказал, как мой учитель предложил мне задуматься о том, какой была бы моя жизнь без эмоций - как радостных, так и неприятных. Теперь я предлагаю вам ответить на тот же вопрос: а вы хотели бы такой жизни? Чувства — фундамент нашего жизненного опыта. Возможно, когда негативные переживания обуревают нас, мы пытаемся найти возможность избавиться от всяких эмоций вообще, но подобные попытки, как правило, скоротечны.

Люди нередко начинают учиться медитации, пытаясь избавиться от своих чувств либо, напротив, опасаясь превратиться в бесчувственное и безучастное существо, чья жизнь лишена ярких красок. Однако, как мы видим, суть медитации совсем в другом.

## Эмоциональный фильтр

Эмоции влияют на то, как мы воспринимаем людей, ситуации и свое окружение в целом. Разумеется, как следствие, они определяют наши отношения с людьми, ситуациями и окружением. Эмоции — это фильтр, отделяющий нас от остального мира.

Когда мы злимся, мир представляется враждебным: мы воспринимаем любую ситуацию, любые препятствия и людей вокруг как потенциальную угрозу. Когда мы счастливы, мы убеждены, что жизнь улыбается нам, и те же обстоятельства представляются шансом открыть для себя новые возможности, а тех же людей мы склонны считать своими друзьями. Мир вокруг не изменился, однако мы сами воспринимаем его совершенно иначе.

Когда я задумываюсь о понятии эмоционального фильтра, то всегда вспоминаю место, куда люблю ездить на праздники. Оно находится в труднопроходимой местности недалеко от морского побережья, где во всю мощь разворачиваются силы природы, а погода коварна и изменчива. Сидя на своем любимом стульчике, я смотрю на огромный горный хребет, возвышающийся над деревней и берегом и выходящий далеко в океан. Ясным солнечным днем этот скальный массив представляет собой величественное зрелище. Каменные глыбы глубокого бордового цвета несут на себе отпечаток истинно королевского величия. Даже издалека можно рассмотреть мельчайшую деталь, и в погожие дни, глядя на скалы, невольно испытываешь чувство истинного благоговения. Но стоит появиться облакам, облик скального массива изменяется - это происходит множество раз на дню. Накрытые тенью скалы становятся грязно-бурыми, являя собой вид тоскливый и безрадостный. Временами они окрашиваются в изжелта-зеленый оттенок, а если тучи сгущаются совсем плотно, кажутся совершенно зелеными. Иногда, в дни сильных штормов, горный хребет приобретает совершенно иной вид. Скалы кажутся почти черными, а острые каменные пики словно врезаются в небо, пробивая себе путь ввысь. В такие моменты их очертания выглядят внушительно, даже грозно. При этом сами по себе скалы не меняются — всему виной тучи, закрывающие солнце и полностью изменяющие впечатления стороннего наблюдателя. Точно так же эмоциональный фильтр значительно меняет наш взгляд на окружающую действительность.

Однако существует и другой аспект, отличающий изменчивые ощущения счастья или тоски от глубинных, постоянных чувств счастья или несчастья. Применительно к медитации эта разница описывается терминами «черты характера» и «состояния».

## Черты характера

Черты характера — это чувства, определяющие личность вроде «веселая Эмми» или «угрюмый Марк». В этих свойствах отражается наше воспитание, социальная принадлежность и жизненный опыт. Они словно являются частью нашего генетического кода и «заложены» в самой основе нашей личности. Именно поэтому многие люди сами толком ничего не знают о свойствах собственной личности.

Отвлекитесь на минуту и подумайте, каковы свойства вашей личности. Начать можете со своих взглядов на жизнь. Как вам кажется, судьба помогает вам или ставит препоны на вашем пути? Ваша жизнь — удовольствие или испытание? Для эффективности медитации ответ не имеет значения, хотя вы, наверное, осознаете, что первые варианты более благоприятны. А что вы думаете о родных, друзьях, коллегах по работе? Наверняка среди них найдутся люди, отражающие «оба конца шкалы». На одном конце окажутся те, кто в любом событии видит темную сторону - неважно, идет ли речь о выигрыше в лотерею, влюбленности или продвижении по службе. Иногда подобные типы склонны к гневливости, однако зачастую они всю жизнь ограничиваются жалобами и стенаниями. На другом конце шкалы находятся люди столь жизнерадостные, что каждый невольно спрашивает себя: «Он что, серьезно такой?» Не всегда они, конечно, «серьезно такие», однако многие из них, безусловно, искренне счастливы и довольны жизнью. Таким образом, данные эмоции сопоставимы со свойствами нашего характера.

## Состояния

В отличие от постоянных черт личности, «состояния» относятся к мимолетным чувствам, которые то появляются, то исчезают. Кто-то сказал вам колкость, ваш ребенок сделал свой первый шаг, вы получили неприятное известие - все эти события, скорее всего, вызовут в вашей душе соответствующие чувства, которые уйдут так же быстро, как пришли. Такие приливы-отливы сопровождают нас всю жизнь. Какой-нибудь водитель на дороге может вызвать у вас вспышку раздражения, однако, прежде чем это переживание полностью захватит вас, ваше внимание отвлечет какая-нибудь новость, услышанная по радио, и вот вы уже хохочете, забыв о гневе. Можно привести и более серьезный случай: например, депрессия после потери работы длится достаточно долго, но все же в конце концов проходит. Так или иначе, факт остается фактом: такие переживания приходят и уходят, определяя наши временные «состояния», коренным образом отличные от «черт характера». Иногда то или иное эмоциональное состояние может захватить нас настолько глубоко, что мы начнем ощущать его как постоянное свойство личности. В подобных случаях эмоция оказывается столь мощной, что мы начинаем смотреть на жизнь лишь через ее призму. В подобном случае мимолетное состояние способно стать важнейшей чертой, определяющей характер человека: ярким примером тому может служить депрессия. Таким образом, состояния и черты характера иногда могут плавно перетекать одно в другое. Тем не менее иметь представление о различии между постоянными чертами личности и временными состояниями крайне полезно.

## Эмоции и пространство сознания

Много лет экспериментируя с различными приемами медитации, я считаю, что самый простой, ясный и доступный способ работать с эмоциями - подходить к ним точно так же, как к мыслям. В конце концов, провести грань между мыслями и чувствами зачастую практически невозможно. Определяются ли наши мысли нашими переживаниями, или, наоборот, то, как мы чувствуем, определяет форму и содержание наших мыслей? Осознанность - это стремление оставаться в естественном состоянии постижения окружающей жизни, ограничивая стремление оценивать каждое из возникающих переживаний, не пытаясь противостоять своим чувствам и не давая им овладеть вами. Медитация — это упражнение, которое даст вам замечательную практическую возможность научиться осознавать эти чувства. А выход в пространство сознания — результат всех этих усилий. Пространство сознания не означает свободу от чувств, но дает возможность сохранять равновесие души, какая бы эмоция ни овладела вами.

Мы учимся не только не делить свои мысли на «плохие» и «хорошие», но и не подходить с этой меркой к собственным эмоциям. Правда, эта мысль, как правило, встречается в штыки: «Да что вы такое говорите? Как вы можете утверждать, что гнев - это не плохо? Я накричал на человека - это, вне всяких сомнений, плохо! Это вообще ужас. В гневе мне кажется, что я вот- вот лопну. Ну, и что же, скажите, хорошего в гневе?»

Что я могу сказать? Последствия гнева - это совсем другая проблема, и, безусловно, следует учиться держать себя в руках, однако в контексте упражнений такое отношение способствует открытости разума, учит использовать природную любознательность и интерес к сути эмоций вместо привычного стремления навесить ярлыки, относя переживания к «хорошим» или «плохим», в зависимости от жизненного опыта. Иначе вам не удастся избавиться от привычной схемы — погони за позитивными эмоциями и стремления избавиться от негативных. Помог ли вам этот подход, можете судить только вы сами.

Тут мы возвращаемся к идее любознательности, к наблюдению и фиксированию всего, что происходит в нашем теле и сознании при возникновении и исчезновении разнообразных переживаний. Помните: наша цель - выход в пространство сознания, достижение чувства легкости, не зависящего от эмоционального фона, сидение на обочине и наблюдение за тем, как мимо проносятся чувства, без попыток отдаться тем, что кажутся привлекательными, либо бежать от тех, что устрашают. Этот метод не призван остановить возникновение эмоций — как и возникновение мыслей. Чувства, как и мысли, возникают спонтанно. То, как мы встречаем свои переживания и реагируем на них, — вот что по-настоящему важно.

Работая с эмоциями с помощью медитации, вы не пытаетесь придать им больший вес: они и так не обделены вниманием. Вместо этого вы учитесь обращаться с ними более искусно. Ваша главная цель — найти способ внимательнее вглядываться в свои чувства и лучше понимать их. Мы должны осознавать эмоции, признавать их присутствие, получать даруемый ими опыт, жить с ними, но ни в коем случае не сдаваться на их милость. Осознание и медитация способны помочь вам достигнуть этого.

Мы также можем оценить значимость так называемых негативных эмоций на интеллектуальном уровне. Я часто слышал от самых разных людей признания в том, что, если бы в их жизни не встретилось тех или иных серьезных препятствий, они никогда не сумели бы добраться до тех высот, которые им в итоге удалось покорить. Они признают, что, даже если бы у них вдруг появилась возможность вернуться назад и изменить свою жизнь, они бы не стали уклоняться от трудностей. По прошествии времени, с расширением перспективы, люди зачастую оценивают свой эмоциональный опыт абсолютно иначе.

Неприятностей не избежать - это, увы, закон жизни. Но когда они все-таки случаются, полезно знать, что вы оснащены всем необходимым, чтобы выйти из сложившейся ситуации с честью. Это не значит, что вы не будете испытывать эмоций. Безусловно, будете. Однако осознание собственных чувств поможет справиться с проблемами быстрее и проще.

## Упражнение 5. Осознание эмоций

Мы не всегда способны определить, что именно чувствуем в данный момент. Как правило, это происходит потому, что мы слишком сильно отвлекаемся в этот момент на собственные действия или мысли. Однако, начиная заниматься медитированием, вы непременно начнете лучше осознавать собственные чувства - многообразие и интенсивность переживаний, устойчивость одних эмоций и мимолетность других. К примеру, как вы ощущаете себя в данный момент? Отложите книгу на несколько минут и закройте глаза. Для начала полезно попытаться оценить свое физическое самочувствие - это может дать ключ к тому, какие именно переживания лежат в основе вашего самочувствия. Вы ощущаете тело тяжелым или легким? Оно спокойно или возбуждено? Его что-то сковывает или оно ощущает свободу? Не спешите с ответами: проявите любознательность и уделите не меньше 20-30 секунд ответу на каждый вопрос. Прислушайтесь к вашему дыханию - быстрое оно или медленное, глубокое или поверхностное? Не пытайтесь изменить его - просто потратьте несколько мгновений, стараясь зафиксировать свои ощущения. В конце упражнения вы, скорее всего, будете гораздо лучше осознавать свое эмоциональное состояние. Если же понимание не придет, не переживайте: для первого раза это нормально. Практикуясь, вы постепенно научитесь понимать себя гораздо лучше.

## Благородное любопытство

Когда я впервые услышал, что медитация — это всего лишь отображение моего повседневного образа мыслей, я не поверил. Я никогда еще не исследовал свое сознание так пристально и до начала своей медитативной практики никогда не представлял точной картины. С одной стороны, это казалось знакомым, с другой — я ожидал совсем иного. Вполне возможно, выполняя несколько несложных упражнений, которые я предложил вам ранее, вы уже почувствовали нечто подобное, открывая для себя пространство сознания. Когда мы встречаемся с чем-то новым, неожиданным, мы, как правило, реагируем на это совсем иначе, нежели на привычные, знакомые явления. Некоторые откликаются на непривычное с интересом и любопытством, другие - с тревогой и беспокойством. Это справедливо и по отношению к наблюдениям за собственным сознанием.

В начале занятий медитацией я мало интересовался разнообразными впечатлениями по ходу обучения, мне хотелось побыстрее добраться до вершины медитации и насладиться ее сладчайшим плодом — просветлением, нирваной. Можно назвать такое отношение «нирвана или ничего!». Я был сосредоточен на главной цели, которая ожидала меня в будущем, вместо того чтобы оставаться в настоящем, наслаждаясь тем, что предлагала мне жизнь. Это частая ошибка начинающих практику медитации - искать некоего определенного впечатления, награды в виде знаков, знаменующих собой явный прогресс или впечатляющие достижения. Увы, душевный покой и озарения не даются нам в руки, пока мы слишком сильно жаждем их получить.

В медитации путь и конечная цель - это одно и то же. Мой подход напоминал увеселительную поездку за город на выходные, во время которой я рулил бы себе по дороге, нигде не останавливаясь, мчась без отдыха в ночи и отказываясь даже бросить взгляд в окно днем. Это путь, уводящий от цели!

Качества, которые вы проявляете в ходе обучения, отражают ваше воспитание и характер. Некоторые из них в конечном итоге окажутся полезными, другие, без сомнения, будут доставлять вам дискомфорт и мешать познанию. Однако если вы сумеете привнести в ваши занятия истинный интерес и неподдельное любопытство, тогда черты вашего характера не будут иметь никакого значения. Ваш подход станет частью вашей медитации, частью всего, о чем мы говорили. Один из моих учителей называл подобную способность благородным любопытством. Если подобное любопытство станет одной из составляющих вашей медитативной практики, вы очень скоро добьетесь открытости сознания. К примеру, вы можете считать, как я в свое время, что один вдох ничем не отличается от другого. Если с таким отношением вы будете следить за своим дыханием, вы очень быстро потеряете интерес к процессу. Но если вы, не жалея времени, начнете внимательно вглядываться в происходящее, вы поймете, что каждый ваш вдох уникален и неповторим. То же самое можно сказать и о мыслях, текущих в вашем сознании, даже если изначально вам казалось, что в голове у вас крутится одна-единственная навязчивая идея, и о физических ощущениях, возникающих в вашем теле.

Проявления благородного любопытства в ходе медитации, на мой взгяд, обогащают нас ненавязчивым, открытым и терпеливым интересом к происходящему. Это похоже на то, как если бы вы, скрываясь за деревом, наблюдали за каким-нибудь диким животным. Если этот процесс бесконечно увлекает и полностью захватывает вас, вы на все сто процентов сосредоточиваетесь на том, что видите. Вы цените неповторимость каждого мгновения, вы не ждете от зверя каких-то определенных действий - просто с наслаждением наблюдаете за его свободной жизнью в дикой природе. Не менее ярким примером может послужить рассматривание букашки, ползущей по полу. Поначалу, возможно, вы взглянете на насекомое с одной-единственной мыслью: «О, жук!» Но, всмотревшись повнимательнее, вы увидите все его ножки, а еще более пристальный взгляд позволит разглядеть его черты. Каждый взгляд будет открывать вам что-то новое в обыкновенной букашке. Если вы сумеете использовать это благородное любопытство в вашей медитативной практике, а затем и в повседневной жизни, результаты превзойдут все ваши ожидания.

## Острый суп

Для контраста я хотел бы закончить эту часть повествования одной историей, после которой мы перейдем непосредственно к практике. В ней фигурирует благородное любопытство, которого мне не хватило, монастырь с чрезвычайно строгими правилами и некий очень острый суп.

Как и многие западные монастыри, этот монастырь постоянно принимает посетителей, приезжающих сюда для участия в коротких практикумах по медитации. В ходе подобных семинаров нашей задачей было заботиться о гостях. В их ежедневном расписании, разумеется, присутствовали завтрак и обед, причем еду доставляли им непосредственно в комнаты. Подобное обслуживание в монастыре может показаться чересчур шикарным, однако на самом деле это было частью занятий: гости получали возможность практиковаться в так называемой «медитации во время еды». Мы, монахи, по очереди готовили еду, раскладывали ее на тарелки и разносили по комнатам. На обед обычно подавалась небольшая чашка супа с куском хлеба. Все супы были свежие, большинство ингредиентов были собраны тут же, в монастырском саду; в течение недели рацион постоянно менялся. Подобных семинаров у нас проходило множество, и в конце концов свои обязанности по приготовлению и подаче супа я уже выполнял чисто автоматически и, честно говоря, не уделял им особого внимания. Признаться, я готовил довольно небрежно: немножко того, чуток этого, быстренько все перемешать - и посмотреть, что получится. Сам я называл это творческим подходом, хотя на самом деле это была просто лень — мне не хотелось тщательно взвешивать ингредиенты и пачкать лишнюю посуду, которую в конце мне же предстояло мыть. Кроме того, я всегда помнил о том, что, чем быстрее закончу, тем больше времени у меня останется для отдыха.

Как-то раз, явившись на кухню, я обнаружил, что в меню значится острый мясной индийский суп. Это

блюдо на основе карри я готовил уже тысячу раз. Я с энтузиазмом принялся кромсать и смешивать овощи и готовить бульон. Я столько раз занимался приготовлением этого супа, что не утруждал себя заглядыванием в рецепт. Итак, я добрался до того момента, когда в суп следовало положить пряные травы и порошок карри. Как на любой большой кухне, травы и специи хранились у нас в одинаковых банках. Различить их можно было лишь по внешнему виду содержимого да маленьким наклейкам с надписями на лицевой стороне каждой банки. Открыв буфет, я достал банку с надписью «карри». Заметив необычно красный цвет содержимого, я на секунду задумался о том, что для порошка карри оно выглядит как-то странно, однако быстро прогнал эту мысль. Я слишком торопился, чтобы позволять себе роскошь благородного любопытства, и стремился лишь к тому, чтобы поскорее закончить и наконец подольше насладиться обеденным перерывом. Идея получить наслаждение от приготовления супа тогда даже не приходила мне в голову.

Когда меня учили готовить суп, меня предупредили, что необходимо пробовать собственную стряпню по ходу дела, чтобы убедиться, что с ним все в порядке. Тем не менее я не стал утруждать себя не только точной дозировкой, но и пробами. Я быстро смешал необходимые ингредиенты и, решив слегка усилить аромат, добавил две столовые ложки приправы с верхом. Я продолжал помешивать суп, пока он не приобрел необходимой консистенции и выглядел вполне готовым.

Наклонившись над кастрюлей, я понюхал варево. Острый запах проник, казалось, до самого затылка, и из глаз тотчас потекли слезы. «Странно, — подумал я. — Кажется, раньше такого не было». Я зачерпнул ложку супа, попробовал - и мне показалось, что голова моя сейчас взорвется. Я люблю острую пищу, кроме того, я много лет прожил в Азии, питаясь исключительно острыми блюдами тамошней кухни, но это было гораздо, гораздо хуже! Ничего столь острого мне еще не приходилось пробовать. Кашляя и отплевываясь, я лихорадочно пытался остудить рот - чем угодно, что могло бы облегчить мои страдания. Взглянув на часы, я понял, что через пять минут должен подать обед. Увы, мне еще только предстояло научиться использовать новообретенное в ходе медитативной практики чувство покоя в стрессовых ситуациях повседневной жизни. Поэтому, вместо того чтобы попытаться использовать его, я начал паниковать. Я попытался вспомнить, как решали подобные проблемы в тех кафе, где в мои студенческие годы я имел обыкновение ужинать после вечеринок в городе. Однако я смог вспомнить лишь один метод - сбалансировать остроту чем-нибудь прохладным и сладким. Схватив пакет молока, я от души плеснул его в кастрюлю. Никакого эффекта. Я плеснул еще. Опять ничего. Время стремительно уходило. Я начал говорить сам с собой, лихорадочно пытаясь подобрать нужный ингредиент: «Йогурт? Почему бы нет, давай!» Опять безрезультатно. «Абрикосовый джем? Поехали!» В этот раз мне показалось, вкус немного смягчился, хотя при этом суп приобрел несколько странный аромат. Было похоже, что использование сладких добавок - это движение в правильном направлении, так что в ход пошли мармелад, мед и даже черная патока. Суп по-прежнему был чрезвычайно острым, однако его уже можно было есть, хотя вкус был, мягко говоря, необычным.

Я быстро разлил варево по тарелкам и поставил их перед дверью в каждую из комнат, легким стуком дав знать постояльцам, что обед готов. К этому моменту я начал понемногу приходить в себя, ведь все-таки я живо представлял себе, каково это - во время семинара по медитации с нетерпением ожидать последней за день трапезы, а вместо нее получить нечто невообразимое. Впрочем, во всем этом была и светлая сторона: шел лишь второй день недельного семинара, который ученики должны были провести в полном молчании, так что, по моим расчетам, еще пять дней никто из них не сможет пожаловаться. «Кто знает, - размышлял я, - быть может, к концу недели они об этом забудут?» Но если рассуждать здраво, кто смог бы забыть нечто подобное? Расстройство желудка — вещь вообще неприятная, а уж во время молчаливого семинара, когда ты вынужден делить уборную еще с шестью студентами, оно способно порядочно отравить жизнь. Позже выяснилось, что, наполняя банки со специями, кто-то случайно перепутал карри с порошком чили, и, вместо того чтобы положить в суп столовую ложку без верха мягкого порошка карри, я бросил туда две ложки чили. Разумеется, по большому счету вреда от моей оплошности было немного. Однако для меня она стала яркой иллюстрацией того, как мы бездумно летим по жизни, отчаянно стремясь поскорее достичь пункта назначения и не обращая ни малейшего внимания на то, что происходит вокруг. Остановись я, прояви немного любопытства, и подобной ситуации с легкостью можно было бы избежать. Увы, я так старался урвать для себя побольше свободного времени, что не обращал внимания ни на что вокруг. Что самое забавное, с того дня все мое свободное время проходило в переживаниях из-за того, что я натворил. Знакомо, не так ли? Поэтому, применяя полученные инструкции к собственной медитативной практике, постарайтесь, насколько возможно, включать благородное любопытство всякий раз, когда вы наблюдаете за собственным сознанием. Это позволит вам достигнуть таких успехов, о которых вы даже не мечтаете.

## Упражнение 6. Мысленное сканирование тела

Замечательный способ развить в себе благородное любопытство - применять его при изучении физических ощущений собственного тела. Как и во время прошлых упражнений, отложите книжку и медленно прикройте глаза. Мысленно просканируйте все свое тело, от макушки до пальцев ног. В первый раз проделайте это быстро, чтобы изучение всего тела от головы до пяток заняло не более десяти секунд. В следующий раз продлите наблюдение до 20 секунд В третий и последний раз просканируйте организм как можно тщательнее, затратив 30-40 секунд. Мысленно продвигаясь по своему телу

сверху вниз, обращайте внимание на то, какие его части чувствуют себя комфортно и расслабленно, а в каких ощущается боль, дискомфорт или скованность. Постарайтесь проделать это, не анализируя информацию и не вынося суждений, стараясь просто нарисовать картину того, как чувствует себя ваше тело в данный момент.

Не переживайте, если навязчивые мысли будут постоянно отвлекать вас; всякий раз, осознавая, что вы отвлеклись, вновь возвращайтесь к предмету своего исследования.

## Что показали исследования?

### 1. Профессиональные медики поддерживают идею осознанности

В рамках недавнего исследования, проведенного британским Фондом психического здоровья, 68% врачей общей практики согласились с тем, что их пациентам, включая тех, кто не испытывает особых проблем со здоровьем, было бы полезно изучить медитативные практики, связанные с техникой осознания. Главная проблема заключается в том, что большинство медиков не знают, из каких источников брать информацию, связанную с психической вовлеченностью. В этом случае вам будет полезен наш сайт www.getsomeheadspace.com.

### 2. Медитация активизирует «счастливые» зоны мозга

Если вы человек жизнерадостный и неунывающий, скорее всего, у вас высока активность фронтальной части левого полушария головного мозга. Если же вы, напротив, волнуетесь по любому поводу и с трудом справляетесь с потоком негативных мыслей, у вас, по-видимому, повышена активность фронтальной части правого полушария. Нейробиологи из Университета Висконсина выяснили, что после восьми недель тренировок психической вовлеченности у пациентов отмечалось значительное смещение активности из правой в левую фронтальную зону мозга, что сопровождалось усилившимся ощущением счастья и благополучия.

### 3. Осознанность снижает интенсивность негативных эмоций

Не так давно нейробиологи из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе выяснили, что у людей, занимающихся практиками в области психической вовлеченности, негативные эмоции проявляются менее интенсивно, нежели у тех, кто не практикует подобных занятий. Они сообщают, что «отлавливание» этих эмоций и их более отчетливое осознание существенно снижает их накал. Поэтому в следующий раз, когда вы будете писать разъяренное письмо или испытаете острое желание накричать на своего партнера в припадке ярости, открыто признайте свой гнев «гневом» — возможно, таким образом вы избавите себя от необходимости унизительных извинений.

### 4. Медитация снижает негативный эффект стресса

Хорошо известно, что стресс серьезно влияет на наше здоровье. Врачи уже давно выяснили, что стресс способствует повышению кровяного давления, уровня холестерина, приводит к инсультам, гипертонии и ишемической болезни сердца. Он также подавляет работу иммунной системы и снижает вероятность зачатия. Медитация, напротив, способствует расслаблению, приводит к снижению кровяного давления, частоты сердечных сокращений, интенсивности дыхания и уровня потребления кислорода, в то же время активизируя работу иммунной системы.

### 5. Доказано, что осознанность снижает уровень переживаний

Несколько лет назад специалисты Медицинской школы Университета Массачусетса провели исследование, направленное на изучение влияния медитативных практик психической вовлеченности на группу пациентов с синдромом повышенного беспокойства. Как выяснилось, 90% участников эксперимента отметили существенное снижение уровня беспокойства и депрессии после всего лишь восьми недель обучения. Что еще более удивительно, при дальнейших наблюдениях, проведенных три года спустя, выяснилось, что позитивные изменения сохранились.

# Практика

В мире существует множество медитативных техник, сформировавшихся на основе разных традиций и преследующих разные цели. Однако для большинства из них характерно стремление к сосредоточенности, расслаблению и естественной осознанности, о которой я упоминал ранее. Можно сформулировать это как «стремление оставаться в настоящем». Но погодите восклицать: «Все это мне не подходит, мне нужно не это, мое сознание и без того живет настоящим!» Не забывайте: именно этому искусству вы будете обучаться. Если вам никогда в жизни не приходилось играть на пианино и вы решите поучиться этому, вряд ли вы развернетесь и направитесь к выходу, едва успев взглянуть на инструмент. Ведь главная причина, по которой вы пришли на урок, заключается в желании научиться играть на пианино. В случае с медитацией действует тот же принцип. Возможно, вы считаете, что ваш разум пребывает в полнейшем беспорядке, но ведь именно поэтому вы и решили заняться медитацией. Звучит как нечто само собой разумеющееся, но почему-то многие об этом забывают.

Любая медитация, из какой бы традиции и культуры она ни происходила, сколь бы сложной ни казалась, к какой бы цели ни стремилась, покоится, как правило, на двух китах: концентрации (которая призвана успокоить) и осознанности (связанной с проникновением в суть вещей). Некоторые техники основаны на одной из этих двух составляющих, другие охватывают обе. Наиболее существенная разница между различными техниками медитации заключается в подходе и желаемом результате.

К примеру, методика может быть направлена на усиление концентрации внимания, развитие набожности, воспитание сострадания, повышение работоспособности, а также на множество других задач. Тем не менее в основе каждой из них лежит одна из двух указанных выше составляющих либо обе сразу. Осознанность — великолепный пример того, как эти два различных аспекта могут объединяться в одной многозадачной и гибкой технике, отлично приспособленной для повседневных нужд современного человека. Именно такова техника «Десятки», которой я намерен обучить вас. Она объединяет оба основополагающих компонента, однако с несколько большим упором на успокоительный эффект.

Вы когда-нибудь замечали, какой покой снисходит на разум, когда вы полностью сосредоточены на какой-либо одной задаче? Как быстро успокаивается поток мыслей, только что казавшийся вам воплощением хаоса, если вы заняты делом, которое доставляет вам

удовольствие, и при этом полностью отдаетесь этому своему занятию? Что ж, медитация во многом схожа с этой ситуацией. Для начала мы должны дать разуму нечто, на чем он сможет сосредоточиться, сфокусироваться. По традиции это называется объектом медитации, или медитативной поддержкой. Объекты бывают внешними и внутренними. При работе с внешними объектами используются такие техники, как внимательное рассматривание определенного объекта, вслушивание в определенный звук, иногда - монотонное повторение определенного слова или нескольких слов нараспев. Такие фразы, называемые мантрами, могут стать и внутренними объектами, если повторять их не вслух, а про себя. (Не пугайтесь, мы не будем ничего распевать, это не входит в нашу методику.) Внутренние объекты, на которых концентрируется медитирующий, включают в себя дыхание, физические ощущения или мысленную визуализацию определенных образов. Для освоения «Десятки» я предлагаю использовать дыхание в качестве основного объекта медитации. Тому есть множество причин, часть из которых я подробно рассмотрю позднее, однако первая и главная из них заключается в том, что дыхание — самый универсальный из возможных медитативных объектов. В отличие от пения или пристального разглядывания свечки, следить за дыханием вы сможете где угодно, даже на людях, и при этом никто не поймет, чем именно вы заняты. Дыхание всегда с вами, куда бы вас ни занесло. Если это не так, то вам не медитацией следует заняться, а серьезно лечиться! Кроме того, есть нечто успокаивающее в наблюдении за физическим ощущением: ведь это помогает отвлечься от потока мыслей на нечто более очевидное.

Для некоторых этого будет вполне достаточно - ежедневно садиться, следить за дыханием, успокаивать разум, постепенно изгонять из тела напряжение. Как я уже говорил, в подобном использовании медитации нет ничего дурного, однако в этом случае она принесет вам минимальную пользу. Чтобы получить от медитирования максимум пользы, вам следует интегрировать его в повседневную жизнь. Для этого следует добавить в процесс второй компонент - ясность. С его помощью вы, прежде всего, раскроете причину мучающего вас напряжения, поймете, почему в некоторых ситуациях вы испытываете определенные чувства. Между разумными действиями и импульсивной реакцией на различные раздражители — огромная разница! Поэтому, вместо того чтобы сначала испытывать стресс, а затем энергично бороться с ним, лучше попытаться для начала не дать переживаниям захватить вас - в большинстве ситуаций это вполне возможно. Я сказал, что для этого необходима ясность, но, если разобраться, это не совсем так, поскольку понимание возникает само собой, когда ваш разум пребывает в покое.

## Тихий пруд

Один из монастырей, в которых мне довелось жить, был полностью ориентирован на медитацию. Там не изучали ни философию, ни психологию, а занимались лишь практикой медитирования. Там не было ни посетителей, ни телефонных звонков, нас практически ничто не отвлекало. Мы начинали медитировать в три часа ночи и, делая несколько перерывов, продолжали заниматься до десяти часов вечера. Для тех, кто жаждал посвятить все свое время медитации, такая жизнь была воплощением самых смелых мечтаний. Подобная тактика может казаться перебором, однако в этом, безусловно, было здравое зерно. Лично для меня желание уйти от мира и стать монахом было обусловлено стремлением упражнять свой разум в максимально подходящей обстановке, и отсутствие любых отвлекающих факторов было стартовой точкой для занятий. Как ни странно, когда душа и тело страдают от отсутствия привычных раздражителей, притягивающих наше внимание, любая мелочь способна внести хаос в наше уравновешенное сознание. Буря мыслей и чувств может бушевать много дней подряд из-за письма от друга. Поскольку в том монастыре ничто подобное не отвлекало, неудивительно, что мой разум начал понемногу успокаиваться. Как только покой начал снисходить на меня, я понял: чем спокойнее сознание, тем яснее видение мира.

В течение многих лет мне довелось познакомиться с целым рядом описаний этого процесса, однако, как мне кажется, следующая аналогия дает о нем наиболее ясное представление. Представьте себе спокойный и прозрачный пруд, глубокий, но при этом очень чистый. Чистота воды позволяет разглядеть все, что находится на дне пруда, и поэтому, несмотря на свою внушительную глубину, он кажется довольно мелким. Представьте, что вы сидите на берегу этого пруда и бросаете в него мелкие камешки. Вы заметите, что каждый камешек создает рябь на поверхности воды, которая успокаивается не сразу, а лишь спустя некоторое время. Если снова бросить камень до того, как вода полностью успокоится, он породит новую волну ряби на воде совместно с предыдущей. Теперь представьте, что вы начали бросать камни один за другим, взбаламутив весь пруд. Теперь, когда вся поверхность пруда волнуется и рябит, невозможно увидеть, что происходит в воде, и уж тем более на дне водоема.

Этот образ всесторонне описывает состояние наших умов — по крайней мере, до тех пор, пока мы не начинаем работать над ними. Каждая новая мысль, словно камешек, брошенный в пруд, поднимает волны. Мы же настолько привыкаем швырять эти камешки, настолько свыкаемся с постоянной рябью на поверхности воды, что зачастую совершенно забываем, как выглядят совершенно спокойные воды. Мы понимаем, что так не должно быть, но чем больше стараемся упорядочить свое сознание, тем сильнее баламутим его. Именно такое состояние сознания рождает в нас чувство беспокойства, когда мы, садясь медитировать, обнаруживаем, что никак не можем расслабиться. Разумеется, при подобной возбужденности сознания практически невозможно разобраться в том, что в нем происходит, что скрыто под поверхностью. Из-за этого мы оказываемся не в состоянии постичь природу разума, понять, как и почему именно мы испытываем то или иное чувство. Таким образом, пока мы не обеспечим мозгу покой, мы не сможем достигнуть ясности мышления. Вот почему в предлагаемой вам технике медитации я уделяю так много внимания проблеме концентрации.

Не знаю, как вы, а я раньше думал, что цель медитации — открыть передо мной врата мудрости, которая мгновенно изменит мою жизнь. Теперь, глядя назад, я понимаю, что чаемые изменения происходят не так быстро. Так что, возможно, вам будет удобнее думать о ясности мышления как о процессе постепенного познания собственного разума и обретения ясности взгляда на происходящее вокруг. Эта ясность мышления и представлений о себе и мире чрезвычайно важна. Очень трудно жить радостно и осмысленно, постоянно находясь в состоянии хаоса, путаясь и оставаясь неспособным направить собственный разум по избранному пути. Неважно, насколько мы способны расслабиться, но каждый из нас испытывает влияние привычных схем и образа мыслей, и более ясное осознание реальности всем нам, безусловно, пойдет на пользу. Иногда наши проблемы лежат почти на поверхности, только выжидая подходящего момента, чтобы развернуться во всей красе, когда мы этого менее всего ожидаем. Повод может оказаться совершенно ничтожным: од- но-единственное безобидное замечание — и вот уже поток эмоций бьет фонтаном, взволновав всю поверхность нашего внутреннего «пруда». Знакомо, не так ли? Между тем, если мы хотим по-настоящему познать чувства и ощущения, которые одновременно усложняют и обогащают нашу жизнь, воды этого водоема должны быть спокойными, и только тогда мы сможем увидеть то, что нас волнует.

Что касается ясности, мы должны помнить: то, что должно проясниться, обязательно прояснится. Медитация — это не попытка порыться в собственном сознании в те краткие моменты, когда оно находится в состоянии покоя, откапывая старые воспоминания, неверно анализируя и пытаясь извлечь смысл из случайных находок. Это не медитация, а размышления — и мы знаем, куда они способны нас завести! Ясность настигает нас в свое время и только ей ведомыми путями. Иногда она помогает лучше разобраться в собственных мыслительных процессах, временами оказывается нацеленной на эмоции или физические ощущения. Что бы ни случилось, какую бы часть себя вы ни познали благодаря наступившему просветлению, пусть этот процесс идет естественным путем. Вместо того чтобы сопротивляться неприятным ощущениям или гнать их прочь, пытаясь анализировать происходящее, позвольте осознанности действовать так, как ей угодно, в ее собственном ритме.

Помните: этот опыт поможет вам сбросить напряжение, накопившееся в душе и теле, освободив их от тяжелого груза, которым они были навьючены многие годы. Вы сможете яснее видеть реальность, даже если она принесет вам не самые приятные впечатления, и это замечательно, ведь обретение свободы хоть немного, но облегчает нашу жизнь.

На нашем сайте по адресу: www.getsomeheadspace. com/headspace-book/get-some-headspace вы найдете короткий анимированный ролик, который замечательно иллюстрирует эту мысль.

## Газон

В монастыре «Колдиц» - том самом, откуда я вынужден был спасаться через забор, мне однажды поручили постричь газон. Территория была огромной, так что я направился в сарай за газонокосилкой. Однако когда, вооружившись ею, я выходил на улицу, один из старших монахов подошел ко мне и протянул ножницы. «И что мне с ними делать?» — поинтересовался я. «Стричь траву», - отозвался он чуть более удовлетворенным тоном, чем следовало бы. «Вы шутите? — воскликнул я. — Да я за всю жизнь с этим не справлюсь! Какой смысл иметь газонокосилку, если мы не будем пользоваться ей?» Он изумленно взглянул на меня: «Во- первых, ты не должен говорить со мной таким тоном. Во-вторых, я не шучу. Настоятель велел тебе постричь траву этими ножницами, и именно это ты и должен сделать».

Не могу не признать, что мне потребовалось собрать в кулак всю свою волю, чтобы не сорваться из-за этого типа. Но он уже создал мне кучу проблем

с настоятелем, так что я не хотел вступать с ним в конфликт - по крайней мере, в этот раз. Я ушел, зажав в руках ножницы, обуреваемый мыслями, категорически не подходящими для монаха-новичка, которым я был тогда.

Стрижка газона с помощью ножниц оказалась сродни работе парикмахера. Зажимая траву средним и указательным пальцами левой руки, я обрезал траву ножницами, зажатыми в правой. При этом стричь следовало исключительно ровно - добиться этого можно было, лишь прижимаясь щекой почти к самой земле рядом с выстригаемым участком. В общей сложности в монастыре было три газона, и первый был размером примерно с теннисный корт. Неудивительно, что уже через несколько минут я напряженно раздумывал над тем, сколько же времени мне придется угробить на эту работу. Я все чаще обращался мыслями к собственным коленкам, намокшим от росы, спине, нывшей из-за долгой работы в наклон, и, разумеется, монаху, вручившему мне ножницы. Честно говоря, голова моя готова была взорваться от мыслей. Я даже близко не чувствовал покоя, и мне все труднее было концентрироваться на своем задании.

К тому же меня обуревала ярость, и ни о какой ясности мыслей не могло быть и речи. Гнев будто заполонил меня всего. Не знаю, испытывали ли вы когда-нибудь нечто подобное: как будто роившиеся в голове мысли утонули в гневе, заливавшем весь мир вокруг. Я настолько погрузился в мысли, в эту рябь на поверхности сознания, что не мог осознавать происходящего. Я будто слился со своей яростью, стал с ней единым целым, казалось, я сам стал сгустком гнева вместо того, чтобы оставаться свидетелем, его проявления. Не обладая ясностью мыслей и, соответственно, не в силах осознать, что мои эмоции - продукт моего собственного сознания, я искал, на кого бы излить свою злость. Конечно, монах повел себя не лучшим образом, однако я находился там по своей воле и мог уйти в любой момент, если бы захотел. Ситуация ничем не отличалась от какого-либо неприятного или скучного задания в магазине, в офисе, на заводе - словом, на любом рабочем месте. Возможно, читая эти строки, вы вспомнили, что с вами случалось нечто подобное. Разумеется, для каждого человека важно осознавать, что нет ничего хорошего в ситуации, когда вас обманывают, оскорбляют, унижают или обводят вокруг пальца. Однако с точки зрения медитации не менее полезно осознавать источник переживаемого нами гнева. В моем случае спусковым крючком послужил тон и манера обращения монаха. Однако все, что происходило после нашего разговора, было плодами моих усилий. Это, безусловно, не оправдывало монаха, но осознание этого факта дало мне возможность взять на себя ответственность за собственное поведение, за то, сколь тщательно я раздувал в себе обиду и ярость. Сосредоточенность на стрижке травы и боль в спине стали для меня способами разжигать в себе гнев, а не утихомирить его. В другой день, с другим настроением эта ситуация, возможно, ничуть не обеспокоила бы меня. Но тогда я был совершенно уверен, что, даже получив сообщение о гигантском выигрыше в лотерею (не монастырскую, разумеется), я бы не перестал гневаться. Избавиться от столь сильных эмоций обычно непросто.

На то, чтобы успокоиться, у меня ушло около часа. Как ни странно, это произошло примерно в то самое время, когда я наконец перестал всецело концентрироваться на собственных мыслях и сосредоточился на работе. Конечно, стрижку газона ножницами не назовешь удовольствием, однако, как выяснилось, в этом занятии есть нечто умиротворяющее. Это было подобно медитации. Я рассудил, что мне некуда спешить: в конце концов, не имело никакого значения, сколько дней отнимет у меня это поручение. Поскольку я не чужд перфекционизма, я начал находить некоторое удовольствие в стремлении сделать работу на отлично. Чем меньше я обращал внимания на свои мысли, тем дальше отступала ярость. Когда гнев улегся, я смог разобраться в том, что творилось у меня в душе. Я уже видел мир по-иному, и это успокаивало мой разум еще быстрее. Движение оказалось цикличным: покой вел к ясности, ясность — к дальнейшему успокоению, которое, в свою очередь, еще сильнее проясняло сознание. Вскоре я уже от души смеялся над собой, размышляя над тем, что бы сказали мои друзья, увидев меня здесь. И уже не в первый раз. Но все же главным было то, что мое сознание успокоилось и я уже не испытывал гнева.

## Та же самая улица

Мы часто недооцениваем, насколько важна для нас ясность мышления. По крайней мере, я всегда был склонен к этому. Я настолько привык жить в хаосе мыслей и чувств, что не мог разобраться, ясными ли я глазами смотрю на мир (разумеется, в те времена ответ на этот вопрос неизменно был бы отрицательным). Я все время совершал одни и те же ошибки: сталкиваясь с той или иной ситуацией, я реагировал стереотипно. Можно сказать, я попадал в различные истории, не понимая, как это произошло и что можно изменить, чем вечно доставлял массу неприятностей окружающим и самому себе. Помню, как я обсуждал эту проблему с тибетским учителем в Непале, в самом начале своих занятий медитацией. Я спросил его, почему, активно медитируя, я все-таки продолжаю совершать одни и те же ошибки.

- Представь, что тебе каждый день приходится ходить на работу, — ответил он. — Ежедневно ты ходишь по одной и той же улице, видишь все те же дома, тех же людей - каждый день, без исключения. - Я вызвал в воображении эту картину. В прошлом мне несколько раз приходилось работать подобным образом, так что много фантазировать мне не пришлось. — В конце улицы, - продолжал учитель, — находится большая яма. Может, ее выкопали рабочие, ремонтировавшие трубы. Может, они слишком часто пили чай или болтали друг с другом, но, так или иначе, всем уже кажется, что эта яма существовала всегда. — Он рассмеялся, вообразив эту картину. - Итак, ты прекрасно знаешь о существовании ямы, и тем не менее, проходя по этой улице, ты всякий раз падаешь в нее. Разумеется, ты делаешь это не намеренно, просто ты настолько привык ходить этой дорогой, что следуешь своим маршрутом, совершенно не думая о нем.

Я, конечно, не мог вообразить себе описанную учителем картину (как можно ежедневно падать в одну и ту же яму?), но почувствовал, что это сильно напоминает мой внутренний мир. Не знаю, как для вас, но для меня это стало ярким отражением того, как раз за разом я попадаю в одни и те же эмоциональные ловушки и запутываюсь в одних и тех же мыслях.

— Теперь, когда ты начал заниматься медитацией, — продолжал учитель, — ты будто проснулся и начал яснее осознавать все, что происходит вокруг. Идя по улице, ты уже замечаешь перед собой яму.

— В том-то и проблема! — воскликнул я. — Я много медитирую и временами вижу яму, но все равно не могу остановиться и всякий раз в нее падаю!

— Разумеется! - улыбнулся учитель. - Сначала ты просто видишь яму, но настолько привык ходить именно по этой улице, что обязательно падаешь туда. Ты знаешь, что это безумие, понимаешь, что тебе будет больно, но ничего не можешь с этим поделать! — Он расхохотался. Невзирая на все свои мучения, я тоже не мог не признать, что в этой картине было нечто невыразимо забавное. — Так обстоят дела и с твоим сознанием, — продолжал учитель. — Привычки имеют над тобой столь сильную власть, что ты замечаешь ловушку, но не можешь предохранить себя от падения. Однако, - он сделал многозначительную паузу, - если ты будешь продолжать заниматься медитацией, ты начнешь замечать яму раньше и успеешь обойти ее. Поначалу ты можешь попытаться обойти ее по краю и все-таки упасть. Это — часть процесса. Но постепенно, практикуясь, ты увидишь ее достаточно ясно, чтобы суметь обойти и продолжить свой путь. Тогда ты сможешь добраться до работы в целости и сохранности! - Он вновь улыбнулся. - А потом, когда-нибудь, ты сможешь видеть настолько ясно, что поймешь: на самом деле ямы там никогда не было. Но это — уже следующий урок.

Многие годы я вспоминаю эту крайне полезную историю. Она во многом обобщает процесс медитации. Да, это действительно процесс! Вы можете практиковаться по несколько минут в день, но это не означает, что вы мгновенно сумеете упорядочить свое сознание и никогда больше не вернетесь к старым привычкам. Конечно, иногда вы будете испытывать моменты озарения, внезапно осознавая смысл своих действий. Но продвигаться вы будете постепенно, с каждым днем замечая «яму» чуть раньше и чуть отчетливее. На этом пути вы научитесь избегать многих реакций, которые ведут вас к стрессу. Это и значит обладать осведомленностью и ясно управлять собственным сознанием.

## Театр

Практически любое наше действие в повседневной жизни можно определить как «хорошее» или «плохое». Однако в медитации не существует ни хорошего, ни плохого, и тому есть достаточно веские причины. Чтобы описать медитацию, уместно употребить слово «осведомленность». Если вы не осознаете, что происходит, это не значит, что вы неправильно или «плохо» медитируете, это значит, что вы не медитируете вообще! Неважно, осознаете ли вы обилие мыслей или их отсутствие, неважно, приятны или неприятны вам те ощущения, которые вы осознаете. Смысл - в самом осознании. Один из моих учителей повторял эти слова, подобно мантре.

— Если ты отвлекаешься, ты не медитируешь, - говаривал он. — Медитация — это когда тебя ничто не отвлекает. Нет хорошей и плохой медитации, вопрос в том, рассеян ты или сосредоточен, приходит к тебе осознание или нет.

Он часто приводил в качестве примера поход в театр.

Представьте, что вы смотрите пьесу, состоящую из нескольких действий. Ваша задача - спокойно сидеть и наблюдать за тем, как разворачивается сюжет. Это может быть спектакль о романтической любви, о приключениях отважных путешественников, о тайнах и загадках или обо всем сразу. Возможно, сюжет будет динамичным и захватывающим, или, напротив, действие будет разворачиваться неспешно, позволяя вам расслабиться и успокоиться. Невзирая на то, что происходит на сцене, вам полагается сидеть в своем кресле и смотреть. Поначалу это кажется совсем несложным делом, однако, если действие развивается слишком медленно, вас может охватить нетерпение. Вы можете начать озираться в поисках других возможностей развлечься или начать обдумывать список дел на завтра. В этот момент вы полностью теряете нить происходящего. Подобная тенденция часто встречается среди изучающих медитацию, так что не судите себя слишком строго. К счастью, как только вы осознаете, что отвлеклись от действия, вы снова возвращаетесь к спектаклю, продолжая следить за перипетиями сюжета.

Иногда пьеса может показаться вам крайне неприятной. В подобные моменты, возможно, вы даже попытаетесь додумывать реплики за актеров. Вы увлекаетесь настолько, что не можете удержаться от недовольных возгласов, от попыток прийти на помощь кому-то из артистов. В других случаях история, напротив, окажется столь вдохновляющей, что вы почувствуете, как в вашей душе воцаряются мир и гармония. В подобной ситуации вы можете открыть в сценических персонажах нечто, что всю жизнь мечтали обрести в собственной жизни. Или вы вспомните о прошедшей любви, и ваши мысли тихонько уплывут в область воспоминаний. А может быть, вы вдохновитесь настолько, что тут же начнете думать, как пригласить на свидание того, с кем вы мечтаете встречаться уже целых пять лет.

Медитация похожа на театр. Картины и голоса, которые всплывают в вашем сознании, - это на самом деле не вы, точно так же как вы не имеете отношения к сюжету пьесы или фильма. Вы должны лишь наблюдать за игрой актеров и следить за развитием сюжета. Именно его вам следует познавать. Ваша собственная история, то есть ваша собственная жизнь, безусловно, требует вашего руководства и определенных действий, однако во время медитации, исследуя свой разум, вам лучше всего занимать место в зрительном зале и наблюдать за ходом событий. Развивая в себе способность к пассивному наблюдению, вы сможете овладеть ясностью и уверенностью, которые помогут принимать решения, осуществлять перемены и в конечном итоге сделать вашу жизнь более наполненной. Вспомните про голубое небо, которое всегда с вами. Осознание не нужно создавать, оно существует внутри вас. Мы должны лишь помнить и не забывать о нем.

## Воображаемые возлюбленные

Будучи монахом-послушником, я проходил подготовку в нескольких монастырях, обычно закрытых для посетителей, однако периодически приглашавших к себе мирскую публику на недельные медитативные тренинги. Мужчин селили с мужчинами-монахами, женщин - с монахинями. Каждый день группа собиралась для занятий медитацией. Обучение проходило в тишине, чтобы свести к минимуму отвлекающие факторы. Для некоторых это оказывалось полезным опытом, другие воспринимали недельное молчание как самую настоящую пытку. В полдень ученики встречались с опытными монахами, которые оценивали их успехи в медитации. Общаясь с участниками подобных семинаров в течение многих лет, монахи научились распознавать в их поведении некую устойчивую особенность. Когда мужская и женская части группы встречались, их взгляды начинали рассеянно бродить по лицам друг друга, иногда встречая ответный взгляд. Обычно это происходило в первые дни занятий. В тот момент пара еще не понимала всей значимости этого мгновенного обмена взглядами. Мужчина отправлялся в свою комнату и начинал медитировать. Через несколько минут он уже отдавался мыслям об этой женщине, по ходу дела беседуя с самим собой: «Она точно посмотрела на меня. Должно быть, я ей понравился. Это здорово, она интересуется медитацией, значит, у нас много общего. Отлично, как только нам будет позволено разговаривать, я приглашу ее куда-нибудь». С этого момента он уже не мог дождаться следующей встречи.

Тем временем в женской половине дама размышляла: «Интересно, он меня заметил? Я ему понравилась? Было бы неплохо завести отношения с человеком, который достаточно разумен, чтобы работать над собой». С момента обмена взглядами не прошло и десяти минут, а во внутреннем монологе уже звучит слово «отношения»! Эти случаи повторялись раз за разом: какая-нибудь пара обменивалась взглядами, после чего весь остаток семинара посвящали интерпретации этих взглядов. Со многими из нас подобное случалось, не так ли? Не будет преувеличением сказать, что к концу недели такие пары забредали в своих фантазиях очень далеко, успевая пожениться, обустроить семейный быт, завести детей и начать раздумывать над тем, где поселиться после выхода на пенсию. Кое-кто успевал даже развестись! Хотя эти истории участники сочиняли сами, они считали необходимым привнести в них боль и страдания. При этом никто из них не имел возможности переброситься друг с другом даже парой слов. На таких примерах ясно видно, как легко мы способны попасться в ловушку драм и трагедий, надежд и страхов, порожденных нашим собственным сознанием.

Отчасти легкость, с которой люди предаются подобным мечтанием, связана с тем, что мы привыкли быть постоянно чем-то занятыми, чем-то увлеченными. После этого сидеть и исследовать собственный разум может показаться скучноватым занятием, особенно если вас при этом одолевают отнюдь не набожные мысли. Чтобы избавиться от скуки, разнообразия ради мы и выдумываем такие истории. Но приходилось ли вам хоть раз оставаться с собственной скукой наедине достаточно долго, чтобы попытаться исследовать ее природу? Может, это мысль или чувство, желание находиться в другом месте и заниматься другим делом? Если так, почему к этой мысли или эмоции вы должны относиться иначе, чем к любой другой, обнаруженной вами в собственном сознании? Как известно, никакая мысль не требует обязательной реакции на нее и немедленного действия в соответствии с ней. Если бы мы всегда поступали именно так, нас ждали бы крупные неприятности. На самом деле мы ставим границы, если чувствуем, что начинаем рассматривать какую-либо мысль чересчур серьезно. Вспомните, когда вас в последний раз обуревала мысль столь безумная, что вы сами смеялись над ней? В тот момент вы прекрасно осознавали, что это - всего лишь бредовая мысль, и не придавали ей большого значения, скорее всего, отмахнулись от нее. Это свойство есть у каждого из нас, вопрос лишь в том, чтобы научиться занимать позицию наблюдателя на систематической основе.

## Кричащий человек

Как-то раз мне рассказали интересную историю о человеке, отправившемся в один из буддистских монастырей Британии. Он мечтал заниматься медитацией и много слышал о том, что в этом монастыре раз в день можно медитировать вместе с монахами, живущими в обители. Попав в монастырь и поинтересовавшись, как он может присоединиться к его обитателям, он был сопровожден в храм. Монахи занимали переднюю часть помещения, в задней располагались гости монастыря. Не желая сидеть в последнем ряду, он прошел чуть вперед и сел в центре комнаты. Практически сразу после этого раздался звучный удар гонга, который, как решил этот человек, посмотрев на остальных, был сигналом к началу медитации. Поерзав, дабы устроиться поудобнее, поскольку он не привык сидеть на полу, он закрыл глаза и приступил к делу. Он знал, что ему следует сосредоточиться на дыхании и, насколько он понимал, очистить свое сознание, однако не имел ни малейшего понятия, как этого добиться. Словом, он был похож на меня в самом начале моих занятий медитацией.

Стараясь сидеть по возможности неподвижно, он прилежно пытался следить за собственным дыханием. Но, сколько бы он ни старался, его все больше одолевало беспокойство, нетерпение и разочарование. Вскоре эти эмоции настолько захватили его, что он оставил всякие попытки сосредоточиться на дыхании. Вместо этого он раздувал свою обиду, утопая в пучине мыслей: «Эта медитация не работает! Я ужасно себя чувствую! Когда я сюда пришел, со мной все было в порядке, а теперь мне ужасно плохо! Так какой во всем этом смысл? Я не гожусь для медитации. Я вообще никуда не гожусь. Когда уже у меня получится хоть что-нибудь - хотя бы просто для разнообразия? Неужели я не в состоянии просидеть хотя бы один час, просто наслаждаясь тишиной? Сколько это еще будет продолжаться? Кажется, мы сидим здесь уже целую вечность. Мне казалось, они говорили про один час. Но это больше похоже на два часа!» Он продолжал размышлять таким образом, мысли цеплялись одна за другую, разочарование и обида возрастали, и ему становилось все труднее усидеть на одном месте.

Наконец он достиг критической точки. Он больше не осознавал различия между залом и сценой. Образно выражаясь, он встал со своего кресла и понесся по проходу к сцене, создавая хаос на своем пути. Он слился со своими мыслями в единое целое. Он был в отчаянии и не мог сдерживаться более ни секунды. Не осознавая, что делает, он вскочил со своего места посредине храма и завопил: «Ну, все, черт возьми, с меня хватит!» По жестокой иронии сразу после его крика прозвучал гонг, возвестивший конец медитации.

Из этой истории можно извлечь сразу несколько ценных уроков. Во-первых, чтобы успешно изучать новое для себя дело, нужны правильные инструкции. Не надо думать: «Наверное, просто сидеть и наблюдать за собственным разумом чертовски тяжело!» Действительно, пример героя предыдущей истории подсказывает, что, если вы не знаете, как правильно наблюдать за своим сознанием, для вас это и вправду может оказаться очень трудным делом. Во-вторых, желая научиться медитации, начинайте с малого. Нет ничего плохого в том, чтобы поначалу ограничить время занятий десятью минутами. Даже они могут показаться бесконечно долгими, если раньше вы не делали ничего подобного. Как телу требуется тренировка для того, чтобы пробежать марафонскую дистанцию, так и разуму необходима подготовка, чтобы медитировать в течение долгого времени. Кроме того, эта история показывает нам, сколь опасно с нетерпением ожидать окончания медитации. Эта распространенная ошибка перекликается с представлениями о том,

будто для медитирования достаточно сидеть неподвижно, а взаимодействие с собственным сознанием не имеет никакого значения. Эти подспудные ожидания, надежда, что вот-вот произойдет нечто удивительное, - суть признаки сознания, устремленного в будущее, а вовсе не пребывающего полностью в настоящем. Подумайте сами: как можно добиться чувства покоя и комфорта в данный конкретный момент, если ваш рассудок торопится прибыть в некое место и время в будущем?

## «Десятка»: введение

Некоторое время мы провели, пытаясь понять, какой подход будет наилучшим для медитации и как можно избежать наиболее распространенных ошибок. Пора перейти непосредственно к технике. Некоторые аспекты этого десятиминутного упражнения покажутся вам знакомыми, поскольку во многом схожи с двухминутными упражнениями, которые вы уже проделывали. Возможно, вам уже не терпится начать, однако я очень рекомендую вам дочитать эту главу до конца, прежде чем вы приступите непосредственно к «Десятке». Вам может показаться, что первые страницы содержат всю необходимую информацию, однако это лишь краткое изложение, весьма полезный список ключевых моментов, которые вам необходимо помнить. Думаю, вам захочется держать этот список под рукой во время первых медитативных занятий на случай, если вы забудете порядок действий.

Помните, что вы можете получить также аудиоверсию, зайдя на сайт www.getsomeheadspace.com/headspace- book/get-some-headspace.

После краткого изложения вы найдете более подробные объяснения, разделенные на четыре части. Первая часть целиком посвящена практическим аспектам и подготовке к медитации. Следующая повествует о том, как укрощать дикого жеребца, то есть каким образом вы сможете вернуть свой разум в естественное состояние, найти для него «зону отдыха». Следующая короткая главка позволит вам сфокусироваться на вдохах и выдохах, освободить сознание, в то время как вы сидите и наслаждаетесь тишиной. Заключительная часть относится к тому моменту, когда вы закончите медитацию и попытаетесь перенести обретенную ясность сознания в повседневную жизнь и отношения с окружающими.

## «Десятка»: краткое изложение

### Подготовка

1 Найдите место, где вы сможете удобно сидеть, выпрямив спину.

2 Убедитесь, что во время медитации вас ничто не будет отвлекать. Выключите мобильный телефон.

3 Включите таймер на 10 минут.

### Самонаблюдение

1 Сделайте пять глубоких вдохов, втягивая воздух через нос и выдыхая его через рот. Медленно прикройте глаза.

2 Сфокусируйтесь на физических ощущениях, которое испытывает ваше тело на стуле и ступни на полу.

3 Просканируйте свой организм. Почувствуйте, какие его части чувствуют себя удобно и расслабленно, а в каких ощущаются дискомфорт и напряжение.

4 Осознайте, как вы себя чувствуете, какое настроение у вас в настоящий момент.

### Сосредоточение

1 Определите, в какой части тела вдохи и выдохи ощущаются наиболее отчетливо.

2 Следите за каждым вздохом, за ритмом дыхания: долгие или короткие вдохи и выдохи вы делаете, глубоко или поверхностно, хрипло или неслышно вы дышите.

3 Посчитайте вдохи и выдохи, продолжая фокусироваться на возникающих во время дыхания ощущениях. Счет «один» соответствует вдоху, «два» — выдоху и т.д., пока не сосчитаете до десяти.

4 Повторите цикл 5-10 раз, а если время позволяет, то и больше.

### Окончание

1 Примерно на 20 секунд расслабьтесь — пусть сознание работает, как ему заблагорассудится, неважно, будет ли оно при этом занято мыслями или останется спокойным.

2 Вновь вернитесь мыслями к физическим ощущениям тела на стуле и ног на полу.

3 Не торопясь, откройте глаза и, когда почувствуете, что готовы подняться на ноги, встаньте со стула.

## «Десятка»: пояснения

### Подготовка

Эта часть рассказывает о том, как правильно подготовиться к медитации. Удивительно, сколько людей суетятся, как сумасшедшие, чтобы затем плюхнуться на стул и, закрыв глаза, ждать, пока их сознание успокоится. На что они надеются? Если ваш разум работал без перерыва, для того, чтобы привести его в состояние покоя, необходимое для медитации, требуется какое-то время.

Если у вас есть такая возможность, за 5-10 минут до занятия начинайте снижать темп деятельности, чтобы подойти к началу занятий в нужном состоянии духа. Убедитесь, что вы настроили таймер (если вы, конечно, им пользуетесь) и что в последующие десять минут вас никто не побеспокоит. На мой взгляд, заниматься медитацией лучше всего сидя, однако, если вам хочется, можете лечь. Это кажется привлекательной идеей, однако лежа вам будет труднее достигнуть необходимого баланса между сосредоточенностью и расслаблением, и, кроме того, вы можете непроизвольно задремать. Если вы все же выбираете лежачее положение, обязательно ложитесь на твердую поверхность, протянув руки вдоль туловища и вытянув ноги.

Можете подложить подушку под колени - это снимет напряжение с поясницы.

### Самонаблюдение

Следующая часть описания посвящена проблеме объединения разума и тела. Подумайте, сколь часто тело ваше занято одним делом, а мозг - другим. К примеру, вы идете по улице, но мысленно вы уже дома, раздумываете, что приготовить на ужин и какую программу посмотреть по телевизору. Увы, разум и тело редко пребывают в одно и то же время в одном и том же месте. Если все же такое случается, перед вами открывается замечательная возможность подстроиться под окружающую действительность, ясно осознавая, кто вы и чем заняты.

В идеале вводная часть медитации у начинающих должна занимать около пяти минут. Когда вы обвыкнитесь и получите некоторый опыт, то наверняка обнаружите, что она стала занимать несколько меньше времени. Однако именно на этой стадии упражнения чрезвычайно важно не спешить. Некоторые полагают, что вводная часть - не часть собственно медитации, а некая необязательная преамбула. Они думают: «Пожалуй, пропущу-ка я эту ерунду, чтобы сосредоточиться на реальном деле и остановить наконец этот безумный круговорот мыслей». Но сознание отказывается работать таким образом. Вспомните аналогию с диким конем: сначала ему нужно дать свободу идти, куда ему вздумается, а вовсе не пытаться немедленно укротить его. Вводная часть упражнения как раз и посвящена тому, чтобы постепенно подвести коня к месту отдыха.

Начинайте упражнение с открытыми глазами. Не вперяйте взгляд в какой-то конкретный предмет, просто расслабленно смотрите перед собой, не упуская из виду того, что замечаете периферийным зрением - вверху, внизу, по сторонам. Сделайте пять глубоких вздохов, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Втягивая воздух, старайтесь прочувствовать, как он заполняет легкие и расширяет грудную клетку. Выдыхайте спокойно. Не надо с силой выпускать воздух - просто позвольте ему выйти из вашей груди, представляя, что вместе с ним вас покидают накопившееся напряжение и стресс. Выдыхая в пятый раз, можете медленно прикрыть глаза. Теперь возвращайтесь к естественному ритму дыхания. Дышите носом.

Закрыв глаза, вы тут же отчетливее представите свои физические ощущения, в частности, то, как вы сидите. Вы сгорблены, плечи смотрят вперед, вы сильно опираетесь на бедра? Сейчас, в начале упражнения, самый подходящий момент исправить все эти огрехи. Теперь обратите внимание на ощущения от сидения на стуле, от контакта с ним вашего тела. Центр тяжести находится точно в центре, или одна сторона тела немного перевешивает? После этого столь же внимательно прочувствуйте ноги, особенно контакт подошв с полом. Какая часть стоп плотнее всего прилегает к полу — пятка, пальцы, внутренние или внешние стороны? Не торопитесь, добейтесь четкого осознания этих ощущений. Лишь после этого приступайте к такому же мысленному обследованию рук и кистей. Осознайте ощущение тяжести, вес, передаваемый от рук к бедрам, контакт между ладонями и ногами. Делать ничего не надо - достаточно осознать испытываемые вами ощущения. Переключайте внимание с одной части тела на другую с благородным любопытством.

В ходе этой работы в вашем сознании, несомненно, будет всплывать множество мыслей. Это нормально, не стоит пытаться избавиться от них. Это ведь просто мысли. Вспомните аналогию с дорогой: идея не в том, чтобы прекратить их поток, а в том, чтобы, отстранившись, следить за ними, полностью осознавая их присутствие. Не забывайте: на этом этапе мы обращаем внимание именно на физические ощущения, а вовсе не на мысли и чувства, так что пусть мысли текут сами по себе. Теперь самое время обратить внимание на звуки, которые вас окружают. Их источник может быть совсем рядом, в соседней комнате или даже на улице. Возможно, их издают проезжающие машины, люди, ведущие разговор, или кондиционер. Неважно, каковы эти звуки, - просто наблюдайте за тем, как они появляются и стихают. Быть может, вы заметите, как «включаетесь» в этот звук, к примеру, мысленно вступаете в услышанный диалог. Это тоже совершенно нормально. Более того, как только вы осознаете, что увлеклись каким-то определенным звуком, вы тут же осознаете присутствие всех остальных. Если вы живете в шумном мегаполисе, внешние звуки, вероятно, будут отвлекать вас от медитации, восприниматься как препятствие на пути к спокойствию сознания. Так быть не должно. Лучше медитировать в тихой комнате, однако, если вы будете осознавать наличие этих звуков и оставите попытки отстраниться от них, начнет происходить кое-что очень интересное. Если хотите, можете попробовать воспроизвести аналогичный процесс, ощущая сильные запахи или даже вкусы, сохранившиеся у вас во рту. Таким образом ваш разум сможет полностью сосредоточиться на физических ощущениях.

Теперь перейдем к следующему этапу. Представьте себе полную картину самочувствия вашего организма. Начните с определения зон, находящихся в расслабленном состоянии, и, напротив, испытывающих напряжение. Не забывайте: в данный момент мы не пытаемся ничего изменить, а лишь фиксируем свои ощущения. Первоначальное сканирование своего тела займет у вас около 10 секунд. Это подобно разглядыванию дома снаружи. Затем вам следует войти в дом и внимательнее присмотреться к его состоянию. Для этого потратьте около 30 секунд на более подробное сканирование организма - от макушки до кончиков пальцев ног. Обращайте внимание на то, как ощущает себя каждый орган. Какие из них чувствуют себя комфортно, а какие нет? Какие его области расслаблены, а в каких ощущается напряжение? Проделывая все это, вы будете постоянно испытывать искушение сосредоточиться лишь на напряженных участках. Временами вам даже может казаться, что напряжение ощущается буквально повсюду. Однако постарайтесь все же действовать систематически, исследуя каждую часть тела сверху вниз, замечая как комфорт, так и дискомфорт. Не забудьте обратить внимание на пальцы рук и ног, а также на уши.

Исследуя свое тело, вы, быть может, лучше осознаете свои чувства и мысли, даже не сосредоточиваясь на них специально. Позвольте им возникать и исчезать на периферии сознания. Если вы вдруг поймете, что отвлеклись и разум ваш бродит где-то в стороне, аккуратно вновь переключите внимание на ощущения собственного тела в том месте, на котором вы остановились. Это нормально, подобное, вполне вероятно, будет происходить с вами множество раз, и переживать из-за этого не стоит. Если вы заметите, что ваша душа взбудоражена особенно мощным потоком эмоций, наилучшим выходом будет просто признать это.

Обычно мы настолько погружены в свои мысли, так озабочены повседневными обязанностями, что оказываемся не в состоянии понять собственное эмоциональное состояние. Это может показаться не слишком важным, однако если вы полностью осознаете собственные чувства, вы окажетесь в состоянии адекватно реагировать на них. Тем не менее, поскольку вы еще не можете полностью контролировать себя, время от времени в течение дня вы будете поддаваться импульсивным реакциям. Каждому из нас приходилось наблюдать нечто подобное: бизнесмен или домохозяйка самого скромного вида спокойно стоят в очереди в супермаркете, казалось бы ни о чем не беспокоясь, и вдруг мгновенно теряют терпение. Возможно, их толкнули тележкой, или кассовый аппарат отказывается обслуживать их карту, но так или иначе мелкое происшествие, на которое в другое время они не обратили бы особого внимания, задевает некое подспудно мучающее их беспокойство, и происходит взрыв.

Люди часто говорят, что сами не в состоянии понять, как они себя чувствуют. В этом тоже нет ничего страшного. Понимание того, что вы не в состоянии осознать происходящее, - это тоже понимание, и чем чаще вы будете повторять подобное самообследование, тем лучше станете разбираться в собственных подспудных чувствах и настроениях. В рамках этого упражнения мы рассматриваем эмоциональные ощущения точно так же, как и физические. Неважно, считаете ли вы это чувство комфортным или дискомфортным, приятным или неприятным. Для целей нашего упражнения не требуется ни анализа, ни оценки. Достаточно просто зафиксировать то или иное переживание, осознать его существование.

Наконец, хотя это не обязательно, для вас может оказаться полезным кратко (за 5-10 секунд) припомнить какие-то проблемы, которые волнуют вас на данном этапе вашей жизни. Возможно, вас возбуждает какое-то предстоящее событие, или вы переживаете за результат только что закончившейся встречи. Может быть, вы недавно имели неприятный разговор и до сих пор гневаетесь на своего собеседника или радуетесь полученной похвале. Так или иначе, допустите существование этих эмоций и осознайте, что они присутствуют в вашей душе. Если еще недавно они занимали значительную долю ваших размышлений, они в том или ином виде будут неизбежно всплывать в ходе упражнения. Понимая это с самого начала, вы сами установите рамки, которые позволят этим мыслям появляться в вашем сознании и вновь исчезать, не затягивая вас обратно в свой водоворот.

Как я уже упоминал, процесс самоанализа у начинающих должен занимать около пяти минут. Если же на всю медитацию у вас есть всего пять минут, сделайте лишь это упражнение - ведь его важность очень велика. Если вы минуете эту процедуру и сразу займетесь дыханием, все ваше занятие окажется бесполезным. Так что старайтесь не экономить время на этой процедуре. Хотя сам по себе самоанализ - лишь часть медитации, он может оказаться полезным во многих жизненных ситуациях. Вы можете заниматься им, сидя в автобусе, за рабочим столом или даже стоя в очереди. Возможно, вы захотите делать чуть менее глубокие вдохи, а если вы стоите, наверняка не станете закрывать глаза. Тем не менее вы можете выполнять упражнение и при этих условиях, достигая при этом того же чувства легкости в сознании.

### Сосредоточимся на дыхании

Когда вы подведете своего «дикого коня» к месту отдыха, он может все еще продолжать беспокоиться или, напротив, заскучать. Поэтому нам необходимо дать ему нечто, что привлечет его внимание. Как я уже упоминал, дыхание - один из самых простых и легких в использовании объектов для сосредоточения, так что в этом упражнении мы постараемся с максимальным вниманием следить за ним.

Для начала потратьте немного времени (около 30 секунд) на наблюдение за дыханием, в особенности за ощущениями, которые возникают, когда воздух входит в вашу грудь и затем выходит обратно. Сначала выясните, в какой части тела эти ощущения наиболее сильны. Это может быть брюшная полость, район диафрагмы, грудь или даже плечи. Неважно, где именно они сосредоточены, — просто следите некоторое время за физическими ощущениями, которые вы испытываете, когда воздух наполняет ваши легкие и выходит из них. Если вы дышите поверхностно и вам трудно локализовать его, возможно, в качестве дополнительной страховки будет полезно положить руку на живот под пупком. Так вы сможете легко ощутить, как вздымается и опадает живот, и заметить, как он двигается вместе с рукой. Затем, прежде чем продолжать упражнение, вновь верните руку в исходное положение на колене.

Поскольку дыхание чрезвычайно тесно связано с сознанием, возможно, вы не одобрите место, где вы сильнее всего ощутите вдохи и выдохи. Для некоторых это прозвучит странно, однако подобный феномен встречается достаточно часто. Люди регулярно жалуются на то, что якобы «неправильно дышат», из-за чего дыхание ощущается лишь в районе груди. Они утверждают, что прочли массу книг и посещали занятия по йоге, где их учили дышать глубоко, от самого живота. На первый взгляд, это звучит разумно, ведь мы интуитивно ассоциируем моменты полного расслабления, когда мы, к примеру, дремлем на диване или нежимся в ванне, с долгими, медленными вздохами, когда воздух, кажется, действительно проникает до самого желудка. А вот частое и неглубокое дыхание, проникающее исключительно в грудь, у нас, напротив, ассоциируется с волнением и неприятными переживаниями. Если, спокойно сидя на стуле, вы дышите так, будто сильно волнуетесь, вы, естественно, можете подумать, что делаете что-то неправильно. На самом деле все идет как надо. Помните, главное здесь, полностью ли вы вовлечены в происходящее или нет, отвлекаетесь или сохраняете сосредоточенность. Правильного или неправильного дыхания в контексте этого упражнения не бывает. Конечно, в йоге и некоторых других традиционных практиках существуют специальные дыхательные упражнения, однако к нашим занятиям это не имеет никакого отношения.

Если вы сумели дожить до сегодняшнего дня и сейчас читаете эту книгу, я могу с уверенностью заявить, что вы дышите вполне нормально. Более того, подозреваю, что, если бы вы не практиковались в расслаблении или йоге, большую часть времени вы даже не задумывались бы о том, как вы дышите. Дыхание осуществляется автономно, оно не нуждается в нашем сознательном контроле. Если позволить этому процессу идти самостоятельно и не пытаться контролировать его, он будет идти правильно и комфортно для вас. Поэтому вместо того, чтобы пытаться контролировать его (заметили, что идея контроля возникает у нас то тут, то там?), позвольте вашему организму самому делать всю положенную ему работу. Ваше дыхание само регулирует себя - так, как необходимо, и именно тогда, когда нужно. Бывает так, что оно отчетливее всего ощущается в одной точке, но в то время, когда вы за ним наблюдаете, его локализация вдруг изменится. В другой раз оно может устойчиво ощущаться в одном и том же месте - в груди, в районе желудка или где-то посередине. Ваше дело — замечать, наблюдать и как можно яснее осознавать естественный ритм работы вашего организма.

Итак, не прилагая отдельных усилий, не пытаясь изменить локализацию дыхания, сосредоточьте внимание на движениях тела, ощущениях вдоха и выдоха. В ходе наблюдения вы, вероятно, понемногу начнете следить за ритмом дыхания. Быстрый он или медленный? Наблюдайте за собой хотя бы несколько секунд прежде, чем ответить на эти вопросы. Вы дышите глубоко или поверхностно? Возможно, вы обратите внимание на то, прерывисто или ровно ваше дыхание, стеснено оно или свободно, горячо или прохладно. Возможно, вопросы кажутся вам странными, однако они дают возможность привнести в вашу медитацию некоторое благородное любопытство. Потратьте на эту часть упражнения около 30 секунд.

Теперь, когда вы получили общее представление о том, как ощущается дыхание в вашем теле, сфокусируйтесь на каждом отдельном вдохе и выдохе. Самый простой способ сделать это — молча, про себя считать вздохи. Счету «1» будет соответствовать вдох, счету «2» — выдох, и так далее, до счета «10». Затем вновь полностью повторите упражнение. На самом деле звучит это легко, а вот выполнить оказывается не так-то просто. Если вы похожи на меня на начальном этапе изучения медитации, вы обнаружите, что можете досчитать до трех или четырех, после чего ваш рассудок непроизвольно переключается на более интересные темы. Или вы вдруг обнаружите, что уже досчитали до 62,63, 64... и поймете, что просто-напросто забыли, что надо остановиться на цифре «10». Эти ошибки встречаются очень часто, они — часть процесса обучения медитации. Как только вы поймете, что отвлеклись, что ваше сознание где-то блуждает, вы вновь начинаете осознавать происходящее. Таким образом, вам следует лишь обратить свои мысли к физическим ощущениям, вызванным дыханием, и вернуться к счету. Если вы запомнили, на какой цифре закончили счет, начните с нее, если нет — вновь стартуйте с единицы. Увы, если вы сумеете все-таки добраться до десяти, приза вам не полагается, так что неважно, сумеете ли вы продолжить счет с прерванного места или вновь вернетесь к цифре «1». Вы удивитесь, насколько трудным делом будет для вас всякий раз доходить до 10, и если вам это покажется смешным, смейтесь, не стесняйтесь! Так получилось, что медитация со стороны кажется серьезным процессом, и этот факт будет постоянно вызывать искушение относиться к ней как к серьезной работе. Однако чем больше чувства юмора вы сумеете привнести в свои упражнения, тем легче и приятнее они окажутся.

Продолжайте считать до тех пор, пока таймер не возвестит вам окончание сессии. Однако не торопитесь вскакивать со стула. Вам предстоит еще одна важная часть занятия.

### Окончание медитации

На эту часть упражнения часто смотрят без должного пиетета, и тем не менее она чрезвычайно важна. Когда вы закончите считать, позвольте сознанию чувствовать себя свободно. Не пытайтесь контролировать его. Не фокусируйтесь ни на дыхании, ни на счете, ни на чем-либо еще. Если вашему разуму захочется чем-то себя занять — пускай! Если он требует тишины и отсутствия мыслей - пусть будет так. Для этого не требуется никаких усилий, никакого контроля, никакой цензуры. Просто освободите свое сознание. Интересно, это предложение кажется вам заманчивым или, напротив, отталкивает? Так или иначе, позвольте разуму блуждать свободно 10-20 секунд перед окончанием медитации. Иногда в эти моменты вы можете заметить, что мыслей у вас в голове гораздо меньше, чем в то время, когда вы пытались сосредоточиться на дыхании. Вы можете спросить: «Как так получается?» Если вы вспомните пример с укрощением коня, вы поймете: он чувствует себя спокойнее, когда ему предоставлен максимум свободы. В такие моменты он, как правило, не создает вам проблем. Если же вы пытаетесь натянуть аркан хоть немного сильнее, он начнет брыкаться. Поэтому, если вы дадите своему разуму немного больше свободы в той части упражнения, которая посвящена наблюдению за дыханием, вы, скорее всего, получите больше пользы от медитации.

Оставив мысли бродить где им вздумается, постепенно переключайтесь на наблюдения за физическими ощущениями. Этим вы переключите сознание на собственную физиологию. Вновь обратите внимание на контакт тела со стулом или креслом, где вы расположились, соприкосновение стоп с полом, а рук - с бедрами. Понемногу включайте в сферу внимания звуки, сильные запахи, вкусовые ощущения, словом, постепенно устанавливайте контакт с реальностью. Таким образом вы понемногу вернетесь к реальности. Не торопясь откройте глаза и дайте себе возможность приспособиться, навести резкость, восстановить контакт с текущим моментом, осознать окружающую обстановку. Прочувствуйте желание сохранить на протяжении всего дня это чувство осознания мира, присутствия в настоящем. Может быть, затем вы пойдете на кухню и выпьете чашечку чая или вернетесь в офис и продолжите работать за компьютером. Неважно, чем вы займетесь, гораздо важнее сохранить ясность сознания и способность полностью проживать каждый следующий момент, чувствуя и сознавая происходящее.

## Что показали исследования?

### 1 Медитация изменяет форму мозга.

Ученые из Университета Монреаля исследовали разницу в ощущении боли у людей, практиковавших медитацию, и у тех, кто не практиковал подобных занятий. Они выяснили, что часть мозга, регулирующая боль и связанные с ней эмоции, у освоивших медитацию была заметно плотнее, чем у не имевших такого опыта. Это важное различие, поскольку, чем плотнее соответствующая часть мозга, тем слабее ощущается боль. Этот потенциал самоупорядочения мозга называется нейропластичностью. Это означает, что, когда вы садитесь медитировать, вы изменяете не только свои взгляды на реальность, но и физическую структуру мозга.

### 2 Психическая вовлеченность повышает качество жизни.

В рамках рандомизированного контролируемого исследования ученые выяснили, что основанный на осознанности подход эффективнее препятствует повторному возникновению депрессии, нежели медикаментозное лечение. Разумеется, бывают ситуации, в которых лекарства необходимы,

однако ознакомиться с результатами исследования, несомненно, интересно. Согласно его результатам, в течение шести месяцев пациенты, практиковавшие осознанность, полностью отказались от лекарств. Кроме того, исследователи сообщают, что рецидивы депрессии в этой группе участников исследования случались значительно реже, при этом у них отмечалось более высокое качество жизни, нежели у тех, кто принимал медикаменты.

### 3 Медитация способствует очищению кожи.

Профессор медицины, сотрудник медицинского факультета Университета Массачусетса, предпринял исследование с целью выяснить, как медитация влияет на больных с псориазом — поддающейся лечению кожной болезнью, причины которой тесно связаны со стрессом. Как выяснили исследователи, у больных псориазом и другими кожными заболеваниями, практикующих медитацию, очищение кожи происходит в четыре раза эффективнее, чем у остальных пациентов.

### 4 Осознанность снижает уровень тревожности и депрессии.

Всесторонне проанализировав материалы 39 различных исследований, ученые из Университета Бостона выяснили, как эффективная осознанность влияет на лечение тревожности и депрессии у пациентов, имеющих также иные проблемы со здоровьем. Они утверждают, что медитация способна существенно снижать выраженность симптомов при целом ряде заболеваний. Они пришли

к выводу, что позитивное влияние медитации связано с тем, что практикующие ее пациенты способны лучше справляться с проблемами и поэтому менее подвержены влиянию стресса.

### 5 Медитация может способствовать зачатию.

Исследование, проведенное недавно в Оксфорде и нацеленное на изучение влияния стресса на женский организм (в нем приняли участие 274 представительницы слабого пола в возрасте от 18 до 40 лет), позволило выявить, что стресс способен серьезно снизить вероятность зачатия. Глава исследовательской группы предположил, что техники, подобные медитации, могут стать инструментом, который позволит бороться с подобным снижением способности к деторождению.

# Интеграция

Раньше я был уверен, что медитацией можно заниматься, лишь сидя с закрытыми глазами. Поэтому я испытал настоящий шок, когда в одном из первых моих монастырей мне показали не только вариант медитации, при котором придется сидеть со скрещенными ногами, но и техники медитирования стоя, на ходу и даже лежа. Если вы в чем-то похожи на меня, вы, наверное, думаете: «Да, медитация лежа — это то, что мне нужно!» Увы, должен сказать, это не так просто. Да, вы можете получить много выгод от лежачей медитации, однако занятия будут куда эффективнее, если вы будете учиться медитировать, сидя на стуле. Эти четыре позиции для медитации нужны вовсе не для того, чтобы мы могли свободно выбирать наиболее приятную из них, — они лишь демонстрируют нам, что такое вовлеченность. Вспомните введение: там я уже рассказывал, что быть вовлеченным - значит полностью погрузиться в настоящий момент, ни на что не отвлекаясь, то есть находиться в состоянии, противоположном рассеянной погруженности в собственные мысли и эмоции. Научившись медитировать во всех четырех позициях (если подумать, мы практически всегда либо пребываем в одной из них, либо переходим от одной к другой), мы в то же время научимся оставаться вовлеченными в текущий момент в каждой из них.

Конечно, очень хочется думать: «Зачем все это, если истинные чудеса откроются передо мной, когда я буду медитировать сидя!» Для понимания того, насколько медитирование во всех четырех позициях важно для полноты обучения, я познакомлю вас с распорядком дня в этом монастыре. Мы вставали в 2.45, а ровно в три уже начинали медитировать. Завтрак был в пять утра, обед — в одиннадцать, в полдень нас ждал небольшой перерыв, когда мы могли выпить чашку чая. По традиции, которую строго блюдут не только в том конкретном месте, но и в большинстве буддистских монастырей, мы не ели после полудня, так что вечернего перерыва на ужин не было. Около 11 вечера мы ложились спать. Наверное, вы уже провели примерные подсчеты — вот именно, мы упражнялись в медитации по 18 часов в день. Примерно половина этого времени была отведена для занятий медитацией на ходу и стоя, еще половина - медитированию сидя. Сессии следовали по очереди, перемежаясь друг с другом. Вот насколько важными считали в монастыре разные формы медитации.

Что касается медитации в лежачем положении, к сожалению, мы занимались ей только ради того,

чтобы скорее уснуть, да еще в тех случаях, когда чувствовали себя слишком плохо, чтобы медитировать сидя. Главный смысл того, чтобы заснуть во время медитации, заключается в возможности сохранять осознанность даже во время сна, если, конечно, вы лежите в правильной позе и сохраняете правильный настрой. Это считалось настолько важным, что первый вопрос, которым меня встречал каждый день мой учитель, звучал так: «Сегодня утром ты проснулся на выдохе или на вдохе?» Поначалу в ответ я чаще всего пожимал плечами. Попробуйте — и вы поймете, что получить ответ на этот вопрос гораздо труднее, чем кажется. Однако если вы немного попрактикуетесь, то с изумлением обнаружите, насколько быстро вы будете в состоянии подмечать подобные детали.

Я отлично помню тот момент, когда понял, каково это — столь живо и полно осознавать свое тело, и какой в этом смысл. Как это часто бывает у тех, кто занимается медитацией, это случилось не в ходе формальных упражнений, а после занятий, когда я шел по дороге. К тому моменту я уже разобрался в концепции осознанности, но еще не понимал всего ее потенциала. Я просто шел по дороге, как наверняка ходите вы, одновременно выполняя инструкции по медитации на ходу (вы найдете их в этой книге чуть дальше), и вдруг меня осенило: будучи полностью вовлеченным в процесс ходьбы, ясно осознавая свои физические ощущения, я не ощущаю присутствия ни единой мысли! В самом деле, полностью отдаваясь одному делу, я уже не мог переключиться на что-то еще. Итак, я совершенно не пытался игнорировать мысли или сопротивляться им — они ушли сами, безо всяких усилий, когда я сосредоточился на другом.

На первый взгляд, это открытие отнюдь не кажется чем-то исключительным. Возможно, вам мои умозаключения покажутся вполне очевидными. Однако, будь это и в самом деле очевидным, мы бы всякий раз проделывали такой фокус: ведь мы испытываем стресс, только погрузившись в мысли. Лично для меня это стало откровением: сознание действительно может находиться в одном-единственном месте в каждый конкретный момент времени. Иногда наши мысли столь быстро перескакивают с одного на другое, что нам кажется, будто мы одновременно пребываем в нескольких местах — но это лишь иллюзия. Реальность в моем случае была проста: когда я уделял сто процентов своего внимания физическим ощущениям от ходьбы, мое сознание больше не тонуло в хаосе мыслей. Я был в восторге от этой идеи, от впечатляющих картин того, сколь прекрасной станет теперь моя жизнь, в которой я буду все время жить в настоящем, не отвлекаясь на бесплодные раздумья. Меня настолько увлекли эти представления, что уже через пару минут я потерял едва обретенное чувство вовлеченности и вновь погрузился в поток мыслей! Как уже было сказано, откровения - это, скорее, капли воды, постепенно наполняющие ведро, чем удар молнии, мгновенно меняющий нашу жизнь.

## Осознанность в действии

Хотя осознанность требует постоянных усилий, однако для этого, как и для медитации, требуется особый род усилий, естественных и непринужденных. Следует лишь всякий раз замечать, когда мысли или чувства вынуждают вас отвлечься от реальности, и в тот же момент перенаправлять свое внимание туда, куда требуется. Неважно, сосредоточены ли вы на вкусе поглощаемой еды, движении рук, открывающих или закрывающих дверь, весе вашего тела, расположившегося на стуле, ощущении воды, омывающей вашу кожу в душевой кабине, телесном контакте с вашим малышом, запахе зубной пасты во время чистки зубов или просто стакане воды, которую вы сейчас пьете. Осознанность применима к любой мелочи, данной вам в ощущениях, без единого исключения. Неважно, идет ли речь о занятиях активных и не требующих физических усилий, предаетесь ли вы им дома или на улице, на работе или во время отдыха, в одиночестве или в компании.

Если вы только начинаете постигать идею вовлеченности, поначалу все это может сбивать вас с толку. Люди регулярно спрашивают меня, следует ли им теперь ходить по улице с закрытыми глазами, сосредоточившись на собственном дыхании. Нет, пожалуйста, не делайте этого! Так ведь запросто можно и под машину попасть. Кроме того, речь идет об общей осознанности, а не о конкретном процессе медитации, так что закрывать глаза и фокусироваться на дыхании не следует. Помните: вовлеченность означает полное осознание текущего момента, понимание того, где вы и что делаете. Вы будете вести себя точно так же, как обычно. Вам лишь надо постоянно оставаться включенным, а самый простой путь к этому — выбрать некий конкретный объект и сосредоточиться на нем. Каждый раз, когда вы понимаете, что забыли о нем, вы просто возвращаетесь мыслями к объекту своего внимания.

Один из моих любимых примеров — чистка зубов. Это действие знакомо всем, оно длится не более двух минут, при этом без объяснений понятно, на чем именно вы сосредоточены, и с большой вероятностью вы сумеете закончить этот процесс, сохранив вовлеченность. И в этом будет большая разница с обычным для большинства людей способом осуществлять эту несложную гигиеническую процедуру — на полном автомате, в мыслях о том, что предстоит сделать потом. Чтобы в полной мере понять разницу между двумя сценариями, это следует пережить. Попробуйте, каково это. Возможно, вы легко сможете сосредоточиться на физических ощущениях, превратив их в фокусную точку. Это может быть звук щетки, скребущей по зубам, ощущения, которые вызывает в руке равномерное движение взад и вперед, вкус или запах зубной пасты. Если вы сфокусируетесь на одном-единствен- ном ощущении, ваш разум почувствует себя спокойнее. А успокоившись, вы, вполне возможно, заметите у себя привычку отвлекаться на постороннюю мысль или перескакивать от одной мысли к другой. Может быть, вы обратите внимание на то, что тратите слишком много или, напротив, слишком мало усилий непосредственно на процедуру чистки зубов. Есть шанс, что вы даже зафиксируете чувство скуки. Все эти наблюдения по-своему полезны, поскольку позволяют вам увидеть собственное сознание таким, каково оно есть на самом деле. Эта сосредоточенность отражает разницу между стабильным, спокойным сознанием и сознанием, вышедшим из-под контроля. Обратимся к примеру. Предположим, вы собрались выпить стакан воды. Вместо того чтобы залпом выпить воду, попробуйте сосредоточиться на получаемых впечатлениях. Серьезно, когда вы в последний раз ощущали вкус воды, которую пьете? Едва взяв стакан в руки, вы получаете информацию о температуре воды и материале, из которого изготовлен стакан. Вы можете обратить пристальное внимание на то, как рука движется ко рту, на вкус воды, наполняющей рот. Научившись прислушиваться к своим ощущениям, вы сумеете проследить за тем, как вода движется через горло и дальше в желудок. Если же на каком-то этапе вы заметили, что ваше сознание блуждает где-то далеко, просто вновь сфокусируйте внимание на том, как вы пьете.

Когда вы начнете практиковать подобный подход в различных ситуациях, вы непременно заметите, что он эффективно успокаивает сознание. Вы не только полностью осознаете получаемые в каждый конкретный момент впечатления, в полном смысле слова живете полной жизнью, но и успокаиваетесь. А вместе со спокойствием приходит и ясность. Вы начинаете понимать, как и почему вы мыслите и чувствуете, и почему это происходит именно так. Вы начинаете замечать шаблоны и тенденции, характерные для вашего сознания. В результате вы вновь получаете возможность самостоятельно решать, как жить. Вместо того чтобы бездумно нестись в потоке разрушительных, непродуктивных мыслей и эмоций, вы можете реагировать на происходящее так, как вам кажется наилучшим.

Еще один популярный вопрос - как работает этот прием в присутствии посторонних? Не будет ли подобная сосредоточенность в компании других людей выглядеть грубостью? Мне эти опасения кажутся смешными: ведь подобный вопрос предполагает, будто обычно мы настолько сосредоточены на словах, чувствах и эмоциях окружающих, что нас больше ни на что не хватает. Сами понимаете, в действительности подобное встречается крайне редко. Чаще всего мы так погружены в собственные мысли, что не способны по-настоящему услышать слова собеседника. Предположим, вы идете по улице, болтая с приятелем. В принципе, ходьба — действие автономное, и все-таки вы тратите некоторую часть своего внимания на то, чтобы не столкнуться с другими прохожими, случайно не выйти на проезжую часть и так далее. Лишь в те моменты, когда вы не заняты соответствующими наблюдениями, вы можете переключить внимание на общение с товарищем. Это, однако, вовсе не значит, что вы уделяете собеседнику меньше внимания, чем обычно, - это просто-напросто означает, что вы с необходимой периодичностью переключаетесь с одного объекта на другой, в данном случае — с окружающей обстановки на разговор с другом. В подобной ситуации ваше внимание к собственным мыслям и чувствам не будет столь полным, как если бы вы сидели и медитировали в одиночестве - по крайней мере, на первых порах, однако главное — твердое намерение оставаться вовлеченным. Чем чаще вы будете практиковаться, тем легче вам будет даваться эта практика и тем успешнее вы сможете удерживать внимание. Вовлеченность в настоящее позволит вам в полной мере оставаться «в одной комнате» с собеседником. Одна женщина, приходившая ко мне в клинику, рассказывала, как применяет этот метод для контакта с ребенком и насколько он помогает ей по-настоящему быть вместе с ним. По ее словам, хотя раньше она точно так же была рядом с малышом, ее мысли все время где-то блуждали. Лишь научившись действительно чувствовать себя вовлеченной в общение с ребенком, она осознала полноту их взаимодействия. Подобный опыт может оказать поистине безграничное влияние на наше общение с окружающими. Вообразите, каково это — оказаться рядом с человеком, способным уделять вам все свое внимание без остатка, и насколько приятно будет подарить ему столь же безраздельное внимание в ответ.

## Монах, у которого не было времени

Прелесть осознанности в том, что вам не придется тратить на нее дополнительное время. Вам следует всего лишь научиться полностью погружаться в действие, совершаемое в настоящем, вместо того чтобы блуждать где-то в неизведанной дали. Это ответ тем, кто утверждает, будто не имеет свободного времени для тренировки сознания. Давным-давно мне рассказали историю об американце, преподававшем медитацию, который проходил обучение, будучи монахом в Таиланде. Он уехал туда в 1960-1970-е годы, вместе с множеством других, в то время следовавших тропами хиппи в Азию. Во время странствий он заинтересовался медитацией и решил, что готов тратить все свое время на обучение. Отправившись к одному из знаменитейших в Таиланде учителей, он поселился в монастыре и начал обучение, в конечном итоге став монахом. Его учебный график был очень плотным: ему приходилось посвящать свое время исключительно занятиям и работе. При этом занятия медитацией занимали около восьми часов в день.

Если вам никогда не приходилось жить в монастыре, восемь часов могут показаться вам достаточно продолжительным периодом времени. Однако в подобных местах они пролетают в мгновение ока. Разумеется, оставшееся время ученики также посвящают тренировке сознания - в форме осознания настоящего и применения вовлеченности к повседневным делам.

Поскольку этот маршрут путешествия по Азии постепенно приобрел большую популярность, во время обучения этого человека монастырь посещали многочисленные западные туристы. Некоторые из них оставались там на несколько недель, чтобы затем продолжить свой путь. Живя в монастыре, они, разумеется, постоянно вступали в разговоры с проживавшими там представителями западных стран. В ходе таких бесед наш монах узнал, что в соседней Бирме есть монастыри, обитатели которых посвящают занятиям медитацией около 18 часов в день. Горя энтузиазмом и мечтая как можно скорее продвинуться в изучении медитации, он стал всерьез размышлять о переезде. Но он никак не мог побороть свои сомнения: ведь учитель, обучавший его, был очень известен и уважаем. Несколько месяцев он мучился, не в силах решить, уехать ему или остаться. Он считал, что скорее достигнет просветления, медитируя по 18 часов в день в одном из бирманских монастырей. Ведь в его монастыре он был постоянно загружен работой - занимался уборкой, собирал хворост для растопки, штопал монашеские одеяния и так далее; ему казалось, что после всего этого у него практически не оставалось времени на медитацию. Кроме того, учеба казалась ему сложной, и он подозревал, что работа каким-то образом мешает ему заниматься. В конце концов он отправился к учителю, чтобы предупредить того о своем предстоящем уходе. Втайне он надеялся, что, видя его энтузиазм и увлеченность, учитель даст ему возможность остаться и уделять больше времени медитации. Однако, услышав его, тот лишь спокойно кивнул.

Кажущееся безразличие учителя рассердило нашего энтузиаста. Он искренне не понимал, что происходит.

— Неужели вы даже не хотите узнать, почему я ухожу?! — воскликнул он.

— Хорошо, расскажи, - ответил учитель по-прежнему безразлично.

— Потому, что у нас здесь нет времени медитировать! - воскликнул монах. — В Бирме монахи занимаются медитацией по 18 часов в день, а мы — только по восемь. Как я могу продвинуться в своем обучении, если целый день только и делаю, что готовлю, убираю и штопаю? У нас здесь больше ни на что не хватает времени!

Рассказывают, что учитель взглянул на него внимательно, но вопрос он задал с улыбкой.

— Ты считаешь, что у тебя нет времени на то, чтобы осознавать происходящее? — спросил он. — Ты полагаешь, что тебе не хватает времени для понимания?

Ученик, погруженный во внутренний диалог, поначалу даже не понял, о чем речь, и ответил с раздражением:

— Разумеется. Мы так загружены работой, что нам некогда осознавать настоящее.

Учитель рассмеялся.

— Итак, — сказал он, — когда ты подметаешь двор, ты не в состоянии осознавать процесс подметания? Когда ты гладишь монашеские одежды, ты не можешь полностью отдаться процессу глажения? Смысл тренировки разума - в осознанности. Ты можешь осознавать происходящее с таким же успехом, когда сидишь с закрытыми глазами в храме, как и тогда, когда ты подметаешь двор и глаза твои при этом открыты!

Ученик замолчал, сообразив, насколько его понимание тренировки сознания было далеко от истины. Как многие другие, включая меня самого, он полагал, что работать над своим сознанием можно лишь, когда ты спокойно сидишь и медитируешь. На практике, однако, этот процесс куда более многообразен. Практика осознанности учит нас, что мы можем использовать те же способности нашего разума, чем бы мы ни занимались. Неважно, заняты ли мы физическим трудом или ведем сидячий образ жизни, вовлеченность можно с тем же успехом практиковать, катаясь на велосипеде, как и сидя дома в кресле. Неважно, каким делом мы заняты. У каждого из нас имеется в распоряжении 24 часа в сутки, то есть одинаковое количество времени, которое мы можем использовать, обучаясь осознанному отношению к реальности. Неважно, осознаем мы физические ощущения, эмоции, мысли или их содержание — все это разные грани осознания, на которое у нас всегда есть время.

## День - от точки к точке

Помните, как в начальной школе рисовали, соединяя ряд точек? Помните эти картинки, где изображение было обозначено целым рядом маленьких точек? Обычно они находились так близко друг от друга, что вам нужно было лишь провести линию на бумаге, в итоге получив ощущение, что вы создали свой, личный шедевр. Такая картинка, состоящая из точек, служит наглядной иллюстрацией того, как вовлеченность может сделаться чем-то большим, нежели медитативное упражнение, проделываемое раз в день. Возьмите чистый лист бумаги и попытайтесь провести ровную черту через весь лист. Думаю, даже если у вас отличный глазомер, ваша рука все же пару раз дрогнет. Если же вы не сильны в подобных упражнениях, неровностей будет достаточно много. Эта линия — визуальное воплощение того, как вы ощущаете осознанность в течение дня. Проживая момент осознанно, вы ощущаете покой, сосредоточенность и осмысленность ваших действий. Не забывайте: даже если вы не испытываете позитивных эмоций, вы все равно чувствуете некую эмоциональную свободу, перспективу, устойчивость ощущений. Тем не менее, подобно проведенной вами на бумаге линии, идея постоянной осознанности многим кажется весьма шаткой.

Предположим, вы проснулись в отличном самочувствии, почему-то решив, что сегодня выходной. Однако затем вы осознаете, что вам предстоит обычный рабочий день, и впадаете в депрессию. Вы поднимаетесь с постели, тут же спотыкаетесь о кота и, громко чертыхаясь, направляетесь в ванную. После завтрака вы уже чувствуете себя гораздо лучше и думаете, что, в конце концов, день не так уж плох. Но перед тем, как выйти из дома, вы получаете по электронной почте письмо от босса, который требует, чтобы вы сегодня задержались на работе. «Разумеется, чуть что — я!»—думаете вы. Выходя из квартиры, вы громко хлопаете дверью, выругавшись про себя. Добравшись до офиса, вы узнаете, что задержаться на работе попросили всех сотрудников, а отнюдь не только вас, и вам становится легче. Затем вы видите на столе большую тарелку с пирожными. Вы улыбаетесь, у вас уже текут слюнки. «Наверное, у кого-то день рождения, — думаете вы. - Надо бы устроить перерыв и выпить кофе». Но затем вопрос о пирожных начинает занимать вас всерьез. Вы вспоминаете, что уже довольно давно сидите на диете, которая оказалась весьма удачной: в самом деле, стоит ли вам есть эти сладости? С другой стороны, вы пытаетесь научиться относиться к себе добрее, может, все-таки стоит позволить себе одно-единственное пирожное? Вы окончательно запутываетесь. Вы хотите пирожное... нет, вы не хотите его. Так проходит день за днем, и происходящие события сопровождаются для вас чередой взлетов и падений. В течение дня лишь одно остается неизменным: ваши собственные чувства определяют ваше настроение. В отсутствие осознанности и понимания власть чувств над вами безгранична.

Ну, а теперь давайте попытаемся иначе вообразить себе происходящее. Представьте, что на листе бумаги уже нанесен ряд маленьких точек, тянущийся от одного края листа к другому. Каждая точка при этом расположена очень близко к предыдущей. Представьте, что вам нужно провести на этом листе точно такую же прямую линию. Думаю, в этом случае задача окажется гораздо проще. Когда вы проводите на бумаге черту, вам не нужно думать о том, как довести ее до края, достаточно сосредоточиться на расстоянии в пару миллиметров от одной точки до другой. Оказывается, начертить прямую не так уж сложно! Если мы продолжим аналогию с сохранением осознанности и, соответственно, эмоциональной стабильности, эта новость покажется нам весьма вдохновляющей.

Вместо того чтобы пытаться сохранить вовлеченность в течение ежедневных десяти минут утренней медитации, а затем пытаться растянуть ее на оставшиеся двадцать три часа пятьдесят минут, до следующего упражнения, попробуйте воспринимать осознанность как качество, которое вы можете использовать в течение всего дня. Помните, что вам следует полностью отдаваться каждому делу, каким бы оно ни было. Это значит, что вы ни в коем случае не должны размышлять о том, где вы предпочли бы оказаться, какое занятие вас более всего привлекает в настоящий момент, и вообще мечтать о том, чтобы в вашей жизни что-то изменилось, то есть отказаться от привычного образа мыслей, который вгоняет вас в непрекращающийся стресс. Вместо этого вы должны думать лишь о том, чем заняты в настоящий момент.

Таким образом, осознав, что начинается рабочий день, вы не должны впадать в депрессию. Вам следует лишь осознать, как вы отреагировали на открывшуюся вам истину, наблюдая за тем, как возникают и исчезают эмоции, вызванные этим осознанием. Споткнувшись о кота, не стоит чертыхаться: лучше наклонитесь и убедитесь, что с животным все в порядке. Подумайте о здоровье вашего четвероногого друга, а не о вашем собственном раздражении. Забыв о своем разочаровании, заменив его простым проявлением доброты, вы начнете день по-новому. А затем продолжайте в том же духе, двигаясь от одной задачи к другой, наполняя каждый свой шаг смыслом, сосредоточенностью и пониманием.

## Потерявшийся человек

Перспектива жить полной жизнью, осознанно проживая каждый момент, весьма вдохновляет. Легко жить на автопилоте, не замечая пролетающие дни и годы. Как-то раз ко мне в клинику пришел новый пациент. Его не направлял ко мне семейный врач. Он не страдал какой-либо душевной болезнью; по его словам, он пришел, потому что чувствовал себя все более оторванным от мира, все глубже погружался в мысли о работе и не знал, что с этим делать. Это состояние отрицательно сказывалось не только на его собственном настроении, но и на отношениях с окружающими. Он говорил, что его жена, по ее словам, сыта по горло тем, что он никогда не слушает ее (он признавал, что так оно и есть), а дети вечно жаловались на то, что отец совсем не обращает на них внимания. Один из его детей сказал папе, что, даже когда он проводит с ними время, он словно отсутствует, занятый своими мыслями. Это послужило последней каплей. Услышать такое от собственного ребенка! Он расстроился и испугался, что, если не сумеет принять срочных мер, разлад в семье станет необратимым.

В течение первых двух недель мы с ним работали над проблемой вовлеченности, особенно тщательно обучаясь медитации, которой он посвящал по десять минут в день, стараясь привести в порядок собственное сознание. Поначалу эта идея его совсем не привлекла. «Мне и так трудно найти время для семьи, как же мне выделить еще время для собственных занятий? — возмущался он. — Ведь это просто-напросто эгоизм!» Это заблуждение встречается достаточно часто, но, если задуматься, оно совершенно не соответствует действительности. «Ваша задача — упорядочить собственное сознание таким образом, чтобы вы могли по-настоящему внимательно относиться к близким, - объяснял я. — Как вы можете чувствовать себя счастливым, осознанно общаться с родными, если вы вечно погружены в собственные мысли? Вы ничего не отнимите у них, напротив, вы много сделаете для них. У них будет лучший муж, лучший отец, по-настоящему близкий им человек».

Прошло больше недели, прежде чем я сумел ясно и конкретно продемонстрировать пациенту позитивное влияние предлагаемого мною подхода. На очередную нашу встречу он пришел, широко улыбаясь, и с порога заявил: «За эту неделю я ни разу не накричал на детей!»

Наступила третья неделя нашего общения. Мне не терпелось научить пациента медитировать во время прогулки - не традиционному упражнению, которое выполняется при самой медленной ходьбе, нет, речь шла о том, чтобы сохранять вовлеченность в реальность, отправляясь по делам, двигаясь с привычной скоростью. Именно в этот момент обычно происходит озарение, и человек осознает, что тренировка разума — это не только сидение с закрытыми глазами. Мы несколько раз прогулялись по кварталу; во время этих прогулок я объяснил ему суть упражнения, после чего отправил его проделывать упражнение самостоятельно. Он начал упражнение в тихом переулке, где ничто не мешало концентрации. Продолжать, однако, ему пришлось на оживленной улице, полной машин и пешеходов. Через десять минут он вернулся обратно в клинику.

— Я уже пятнадцать лет живу здесь, прямо за углом, — заявил он. - Я хожу по этой улице каждый божий день. Но только сегодня я, можно сказать, по-настоящему увидел эту улицу. Знаю, это звучит глупо, но это правда. Я впервые обратил внимание на то, в какие цвета раскрашены стены домов, я увидел, как по улице едут машины, ощутил запах цветов, услышал пение птиц. — Следующая его фраза потрясла меня. С невероятной печалью он произнес: - Где же я был всю свою жизнь?

Не правда ли, многие из нас живут именно так? Мы погружаемся в воспоминания о прошлом, рисуем в голове картины будущего. Мы настолько заняты этими размышлениями, что совершенно не обращаем внимание на происходящее рядом с нами в текущий момент. Настоящее кажется столь обыденным, что мы воспринимаем каждый его миг как нечто само собой разумеющееся. Мы не задумываемся о том, что делает этот миг столь необычайным, о том, что никогда не воспринимаем его таким, каков он есть. В отличие от многого, что происходит в нашей жизни, для того, чтобы прожить настоящее во всей его полноте, нам не надо никуда идти или прилагать особые усилия. Наша жизнь заключается в поедании сэндвича, в чашке чая, в мытье посуды... в самых обычных повседневных действиях. Понимать это и означает жить осознанно, жить в настоящем, полностью окунаясь в него.

## Жонглирующий монах

Когда я был монахом, в моей жизни действовало множество запретов. Они были непреложным фактом, однако ими отнюдь не ограничивалось мое существование. В монастырской жизни есть свои плюсы: она подчиняется очень строгому расписанию, так что ты все время занят либо медитацией, либо какой-нибудь работой, и у тебя нет возможности бездельничать, размышляя, чем бы ты предпочел сейчас заняться, если бы не был монахом. Вдобавок все, кто тебя окружает, ведут точно такой же образ жизни, так что тебе просто-напросто не с чем сравнивать свое существование. Однако, если, оставаясь монахом, ты живешь вне стен монастыря, расписание оказывается вовсе не таким строгим, и жизнь осложняется. В этой ситуации особенно важно занять себя делами, которые были бы... как это получше объяснить... столь же благотворны. Живя в Москве, я поселился в старой квартире, в доме, который построили давным-давно, еще при советской власти. В первую мою московскую зиму, когда я еще не знал секрета утепления окон двумя слоями - газетами и целлофаном, на оконных стеклах изнутри вечно намерзал толстенный слой льда. Обои в нескольких местах уродливо свисали со стен, а из бетонного потолка торчали куски арматуры. Однако расположение квартиры искупало все: мой дом стоял на берегу большого озера, на северо-западе Москвы, в районе, славившемся чистым воздухом и песчаными пляжами.

Поскольку я был монахом, загорать я не имел права, однако в жаркие летние месяцы я часто отправлялся в парк возле озера пожонглировать. Да-да, я так и слышу, как вы восклицаете: «Что? Загорать для тебя считалось неприличным, а жонглировать, как клоун Коко, ты мог беспрепятственно?» И да, и нет. Я имел полное право подобрать для себя подходящий способ расслабиться, помимо занятий медитацией, им-то и стало для меня жонглирование. Конечно, я мог бы сидеть дома и медитировать целыми днями, но мне было необходимо движение, какая-то физическая активность. Вот я и занялся жонглированием, порой посвящая ему по несколько часов подряд. Я обнаружил, что это упражнение удивительно гармонирует с медитацией. Оно стало внешним выражением моего внутреннего состояния. Если я был слишком напряжен, слишком сосредоточен, шары не слушались меня. Но если я витал в облаках и не был достаточно сосредоточен, жонглирование тоже не шло. В этом поиске равновесия между расслабленностью и сосредоточенностью было много общего с поиском внутреннего баланса, приносимого медитацией. Думаю, именно это ощущение люди описывают как полное погружение, и, несомненно, вы сами испытывали нечто подобное, когда занимались спортом, рисовали, готовили или занимались каким-либо другим делом.

Как-то раз я жонглировал пятью шарами. Если вы когда-нибудь пытались научиться жонглировать, вы знаете, что, чем больше шаров вы используете, тем больше времени требуется для того, чтобы освоить это упражнение. К примеру, если обучиться подбрасывать и ловить три шара одновременно вы можете всего за неделю, то на «укрощение» четырех шаров у вас уйдет целый месяц, а пяти — и вовсе полгода. Я уже несколько месяцев учился работать с пятью шарами, и мне уже удавалось удерживать их в воздухе одновременно. Но выглядели мои попытки не столь эстетично, как хотелось бы. Я все еще страшно напрягался, маниакально пытаясь улучшить траекторию движения каждого шара. При этом, чтобы шары летали равномерно, жонглер должен ощущать себя по-настоящему расслабленно и комфортно. И вот однажды я забыл о том, что нужно стараться. Наверное, это звучит странно, но я действительно забыл. Перед тем как приступить к упражнению, я думал о чем-то другом и поэтому не испытывал привычного напряженного ожидания предстоящей попытки. Я просто подбросил шары и начал жонглировать. Результат превзошел все мои ожидания. Это было похоже на кадр из «Матрицы». Время будто остановилось. Раньше мне приходилось медитировать по 50 минут, которые пролетали как пять; еще чаще бывали у меня пятиминутные медитации, которые тянулись, как пятидесятиминутные, но до того случая я ни разу столь отчетливо не ощущал ничего подобного, занимаясь обычными повседневными делами (если, конечно, жонглирование можно к ним причислить). В тот момент я чувствовал, что время безгранично. Шары как будто зависли в воздухе. Мне хватало времени на то, чтобы внимательно посмотреть, обдумывая, как изменить траекторию движения одного немного вправо, а другого — чуть-чуть влево. У меня было необыкновенное ощущение, что кто-то нажал кнопку замедленной съемки. Когда я перестал суетиться, перескакивая мыслями с одного шара на другой и пытаясь контролировать каждое движение, оказалось, что в моем распоряжении масса времени и пространства! По-моему, здесь есть о чем поразмышлять, учитывая нашу постоянную суету. Не следует думать, что действовать быстро и оставаться при этом предельно внимательным нереально, — это, безусловно, вполне достижимо! Надо лишь помнить, что быстро двигаться и мысленно суетиться — это две разные вещи.

## Терпеливый йог

Мне кажется, стоит закончить эту главу историей, услышанной от моего учителя в мою бытность монахом. На первый взгляд, в ней нет ни слова о повседневной жизни, но если разобраться, мы поймем, что в ней содержится важнейшая информация о состоянии осознанности, о том, как ею пользоваться, и о том, как легко упустить суть этого явления. Это история про одного тибетского йога, который использовал специальную технику медитации, нацеленную на то, чтобы выработать в себе терпение. Что, воскликните вы, неужели в мире существуют нетерпеливые йоги? Да, представьте себе. Нетерпение — универсальная черта. Неважно, идет ли речь о родителях, проводящих бессонные ночи у кроватки младенца, о пассажире, ожидающем поезда, или о йоге, сидящем на вершине горы и страстно мечтающем о просветлении, - в каждом из этих случаев, так или иначе, речь идет о нетерпении.

Все отчетливее осознавая собственную нетерпеливость, наш йог в конце концов отправился со своей проблемой к учителю, который и предложил ему эту особую технику медитации. После этого йог ушел в горы, отыскал там пещеру и начал тренироваться. Вы, возможно, недоумеваете, как он выживал в одиночку в горах? Ничего сложного в этом нет: в тех местах действует замечательная система обеспечения, и местные крестьяне без устали ходят в горы, доставляя отшельникам основные продукты питания. В подобных условиях они оказываются ограждены от любых отвлекающих факторов и в то же время остаются достаточно близко, чтобы получать необходимую поддержку. Так или иначе наш йог нашел себе уютненькую пещерку и приступил к поискам присущего ему от природы терпения; оно, как заверил его учитель, безусловно, существовало в нем. Прошло несколько месяцев, а он все еще продолжал свои медитативные упражнения, изумляя жителей близлежащей деревни

Некоторое время спустя в деревню прибыл странствующий учитель. Он был очень известным человеком, пользовался большим уважением местных жителей, которым не терпелось рассказать ему о местном чуде — человеке, без устали медитировавшем в одной из горных пещер. Учитель был заинтригован: он спросил, можно ли ему нанести визит этому йогу. Поначалу они ответили отрицательно: йог жил в строгом монашеском уединении. Но поскольку учитель был очень настойчив и к тому же весьма знаменит, ему в конце концов показали, где находится пещера. Когда он добрался до этого убежища и отдышался, он стал вглядываться в темноту, пытаясь отыскать йога. Увидев медитирующего сидящим на полу, он легонько кашлянул, чтобы дать обитателю пещеры знать о своем присутствии. Йог не пошевелился. Учитель кашлянул чуть громче. На этот раз йог приоткрыл глаза, взглянул на визитера и, не узнав учителя, снова закрыл глаза, не говоря ни слова. Учитель не знал, что делать. Он не хотел беспокоить йога, но в то же время ему очень хотелось узнать, как тот выполняет данное ему задание по воспитанию в себе терпения. Так что учитель в очередной раз покашлял, на сей раз еще громче, и произнес:

- Прошу прощения, мне не хотелось бы беспокоить тебя без нужды, и все-таки не мог бы ты уделить мне немного времени?

Йог ничего не ответил, хотя учителю показалось, что вторжение его напрягает. Он повторил свой вопрос. Теперь йог широко открыл глаза и заговорил:

- Вы что, не видите, что я пытаюсь медитировать? У меня очень важная задача по воспитанию терпения, и я пытаюсь выполнить ее.

- Знаю, - ответил учитель. - Именно об этом я и хотел с тобой поговорить.

Йог сделал глубокий вдох и с шумом выдохнул.

- Пожалуйста, оставьте меня в покое, - проговорил он. — Я не хочу с вами говорить, — он закрыл глаза и вновь вернулся к медитации.

Не смутившись, учитель вновь попытался вступить в беседу с йогом.

- Но я хочу поговорить о твоих занятиях! — воскликнул он. — Я знаю, что ты добился немалого прогресса в упражнениях, и хочу, чтобы ты поделился опытом! - К этому моменту йог готов был взорваться от ярости. Он забрался далеко в горы, чтобы его ничто не отвлекало, и вот теперь этот человек пристает к нему! В недвусмысленных выражениях он объяснил учителю, куда тому следует отправиться, причем спуск с горы был лишь небольшой частью предлагаемого маршрута.

Выйдя из пещеры, учитель несколько минут простоял перед входом, после чего все же решился на последнюю попытку. Стоя у порога, он крикнул йогу:

- Расскажи, что ты узнал о терпении из своих медитаций?

Йог, уже совершенно не в силах сдерживаться, вскочил на ноги, набрал на полу пещеры горсть камней и начал швырять их в человека, стоящего у входа в его убежище. При этом он орал как резаный:

- Как я могу медитировать, как я могу учиться терпению, если меня все время отвлекают? — Он яростно гнал учителя из пещеры, продолжая швырять в него камни. Когда камни у него закончились, учитель вновь заглянул в пещеру и произнес с улыбкой:

- Что ж, как я погляжу, ты добился больших успехов в поисках терпения!

Медитация, безусловно, ключевой компонент в практике осознанности. Тренировать осознанность в повседневной жизни, не прибегая к медитации, все равно что возводить дом на рыхлой почве. Можно, конечно, делать и так, однако такой дом будет куда менее надежен, чем тот, фундамент которого возведен на плотной земле. Обратное, однако, не менее верно. Что толку в медитации, если она не изменяет к лучшему вашу жизнь и ваше поведение? Помните: освободить свой разум — значит, сделать более комфортным ваше собственное существование, равно как и жизнь ваших близких. Нет смысла культивировать в себе доброту и терпение, если они исчезнут при первой же встрече с реальным человеком. Воспринимайте медитацию как платформу, стоя на которой вы будете управлять следующими сутками своей жизни. Если вы сумеете поддерживать должный уровень внимательности, приобретенное чувство покоя позволит вам эффективнее реагировать на любую возникающую ситуацию. Но если вы увлечетесь вашими проблемами настолько, что забудете внимательно относиться к происходящему вокруг, вы, скорее всего, продемонстрируете столь же импульсивную реакцию, как и наш йог.

## Упражнения на осознанность в повседневной жизни

Конечно, ежедневно по 10 минут или даже больше сидеть и практиковаться в медитации очень приятно. И все же потенциал осознанности раскрывается в полной мере, лишь когда вы начинаете применять ее в повседневной жизни. В этой части книги я собрал свои любимые упражнения по воспитанию в себе осознанности в ходе выполнения ежедневных дел. В их числе — осознанность за едой, во время прогулки, спортивных занятий и даже сна. Как и в предыдущих главах, вам наверняка захочется перейти непосредственно к упражнениям, описанным в конце каждой главки. Однако я еще раз призываю вас помнить: для правильного выполнения этих упражнений вам требуется больше, чем простой набор инструкций. Вводная часть и истории, предваряющие упражнения, помогут вам проникнуться их духом и полностью осознать их потенциал.

## Освобождение сознания во время приема пищи

Скажите, как часто вы действительно ощущаете вкус еды, которую поглощаете? Большинство людей обращают внимание лишь на первую пару ложек - просто чтобы удостовериться: в тарелке действительно находится именно то, чего они ожидали. После этого наступает полубессознательная часть трапезы. Нет, я не имею в виду настоящее отсутствие сознания, едок просто отвлекается на другие дела, в основном на собственные мысли. Поскольку перемещать вилку или бутерброд от тарелки ко рту и обратно не так уж сложно, мы привыкли выполнять эту задачу не задумываясь, точно так же как ходить.

Для тех, кому нравится делать несколько дел одновременно, такое положение вещей представляется воплощенной мечтой. Это означает, что мы можем есть, читая газету, работая за компьютером, разговаривая по телефону или обдумывая планы на вечер или на выходные. То же самое происходит вечером, когда мы, усталые, поздно приходим домой с работы и думаем о том, как рано придется вставать следующим утром, или укладываем детей спать. В результате мы стараемся приготовить еду как можно скорее, а затем и проглотить ее, не тратя на это лишней секунды. И это еще в лучшем случае, то есть когда по дороге домой, еще до того, как переступить порог, мы наскоро не перекусываем по пути каким-нибудь фастфудом. Я не говорю, что это плохо, моя книга не призвана объяснить вам, что, где и как вам следует есть. Это ваше личное дело. Но я хочу рассказать вам, как осознанность и медитация могут быть использованы в столь несложном деле, как еда, при этом принеся вам поразительную пользу.

## Пятизвездочный монастырь

В отличие от привычного нам проглатывания еды на ходу, монастырские трапезы всегда протекали неспешно и благопристойно, за несколькими любопытными исключениями, о которых я непременно расскажу. Когда вокруг происходит мало событий, способных привлечь ваше внимание, прием пищи приобретает особую важность, впрочем, как и другие самые обыкновенные события нашей жизни вроде чашки чая или горячего душа. Подобные вещи обычно, по монастырской традиции, называют «чувственными удовольствиями», и нам не рекомендовали слишком

уж часто предаваться им. Их было предписано воспринимать не как роскошь и приятное времяпрепровождение, а как дополнительные занятия для воспитания осознанности. Думаю, мне не стоит лишний раз напоминать вам о том, что подобный образ жизни характерен исключительно для монастырей, и вам не следует опасаться, что для получения максимальной пользы от медитаций вы должны отказывать себе в простых житейских радостях.

В одном из западных монастырей, где мне довелось жить (да-да, том самом, с высокими стенами), отношение к пище было весьма своеобразным, впрочем, как и ко всему остальному. В первый же день, как только я прибыл в монастырь, меня попросили составить список любимых блюд и напитков. «Ничего себе! — подумал я. — Прямо пятизвездочный монастырь какой-то!» Кроме того, я должен был составить и второй список, включив в него блюда и напитки, которые мне не нравятся. «Как это мило с их стороны!» — вновь подумал я. В довершение всего в этом монастыре было три приема пищи, включая ужин. Мне показалось, что я попал в самый роскошный из буддистских монастырей. Легко же вам будет представить себе, как я был разочарован, когда получил на ужин несколько блюд из списка наименее предпочитаемых мною! Внимательнее приглядевшись к содержимому тарелок, я понял, что все, без исключения, лежавшее на них, входило в список нелюбимой мной пищи. Может быть, это ошибка? Возможно, они что-то перепутали? Я решил, что монастырские служители просто- напросто спутали два листочка.

Однако вскоре выяснилось, что никакой путаницы не было. Как оказалось, составление списков преследовало единственную цель — убедиться, что никому из нас не подадут пищу, от которой мы сможем получить удовольствие. Кроме того, они хотели дать нам возможность, как они выражались, «испытать опыт неприятных ощущений». Как будто этого было мало, в конце еды мне подали кофе. Если судить по моему опыту, люди, как правило, либо без памяти любят кофе, либо искренне ненавидят его. Я принадлежу ко второй категории. Запах у него, конечно, великолепный, однако я ненавижу его вкус и, главное, то чувство нервного возбуждения, которое охватывает меня после чашечки этого напитка. А теперь эти монахи предлагают мне полную кружку кофе всего за пару часов до отхода ко сну! Помимо отвратительного вкуса этот кофе наградил меня еще и бессонной ночью. Как я вскоре убедился, точно так же обстояли дела со всеми трапезами во время моего пребывания в монастыре. Думаю, теперь вам стало куда понятнее, почему через несколько месяцев такой жизни я принялся штурмовать стены. Была в этом, однако, и забавная сторона. Мне совсем не улыбалось раздуться до размеров кита благодаря трехразовому питанию, при этом сидя во время трапезы без движения и медитируя, и я внес шоколад, печенье и пирожные в список нелюбимых продуктов, полагая, что так обеспечу себе здоровое питание. Тогда я еще не знал, что именно этот список ляжет в основу моей диеты. Таким образом, в конце каждой вечерней трапезы мне приносили шоколадки и кексы - к дружному неудовольствию остальных монахов.

Хотя подобный подход может показаться чрезмерно суровым, до этого мне никогда не приходилось задумываться, почему мне нравятся одни продукты и не нравятся другие. Я всегда воспринимал это как данность. В итоге, к собственному удивлению, я распробовал многие продукты, которые мне не нравились раньше. Когда я преодолел первоначальное неприятие и собственное раздражение, я выяснил, что впечатления от той или иной пищи на практике оказывались совершенно иными, нежели я предполагал. И пища, мысли о которой были мне приятны, вполне возможно, была вовсе не так полезна для меня, а потому увлечение ею прошло. Утратив его, я начал всерьез задумываться о том, какие ощущения во мне вызывает эта «любимая» еда, и она вдруг показалась не слишком-то аппетитной, по крайней мере не в таких количествах, которые я мог бы съесть раньше.

Поэтому неудивительно, что «вдумчивую еду» нахваливают в качестве очередной чудо-диеты. Без сомнения, осознанность способна кардинальным образом изменить ваше отношение к еде, включая пищевые предпочтения, количество съедаемого и стиль питания. Однако с точки зрения осознанности несправедливо относиться к ней как к очередной сенсации для желающих сбросить вес. Я говорю об этом лишь потому, что распространено ошибочное мнение, что путь к счастью лежит через потерю лишних килограммов, а не через осознанное отношение к реальности. Похудание не позволит вам надолго почувствовать себя счастливым и не поможет упорядочить сознание. Следует заметить при этом, что, если вы разовьете в себе привычку к здоровому питанию, это пойдет вам исключительно на пользу, а если вы к тому же в результате сбросите несколько лишних килограммов, это будет и вовсе замечательно. Это будет еще одним условием более свободных отношений с миром, широты взглядов, что позволит вам реагировать на происходящее не импульсивно, а, напротив, продуманно.

Не многие из знакомых мне людей по-настоящему разумно относятся к питанию и не имеют проблем с едой. Большинство из тех, с кем мне приходилось общаться по этому поводу, признаются, что часто испытывают вину за то, что они едят, и понимают, какая огромная пропасть разделяет их нынешнюю диету и «правильное» питание. Для меня это тоже было серьезной проблемой. До того, как сделаться монахом, я был истинным фанатиком диеты. В то время я принимал участие в гимнастических соревнованиях, ежедневно ходил на тренировки в спортзал и был одержим идеей хорошей физической формы. Я планировал свои трапезы на неделю вперед, рассчитывая все до грамма, всякий раз скрупулезно взвешивая свои порции. Даже отправляясь в ресторан, я избегал любой еды, которая, по общепринятому мнению, способна доставить человеку удовольствие. Когда мне хотелось сладкого, я жестко подавлял подобное желание. Я был настолько зациклен на правильном питании, что, собираясь в ресторан, заранее звонил и заказывал какое-нибудь специальное блюдо (к примеру, омлет из яичных белков — не угодно ли?). Однако в подобном образе жизни было очень мало осознанности. Это была, безусловно, крайность, а крайности редко сообразуются со здоровым образом жизни, неважно, на каком конце шкалы они располагаются. Вот почему, попав в монастырь, я со временем понял, сколь сильной была моя эмоциональная привязанность к собственным привычкам в еде. Есть много историй, иллюстрирующих эту проблему. Одна из них, ярко описывающая наши эмоциональные отношения с пищей, - это история о мороженом.

## История о мороженом

В бирманском монастыре каждый прием пищи был торжественным событием. Это был монастырь молчальников, где было весьма немного возможностей для общения. Помимо прочего прием пищи официально считался там занятием по медитации. Мы сидели на полу вокруг больших круглых столов, за каждым из которых располагалось обычно шесть монахов. Это был большой монастырь, в нем жили 80 монахов, поэтому столовая была большой. Жили в монастыре и монахини, но они оставались скрытыми от нас, и хотя ели они в той же самой столовой, их половина была отделена от нашей большими непроницаемыми деревянными панелями. Остальная часть трапезной была открытой, так что через окна мы могли любоваться монастырским садом. Это было очень приятное место.

На завтрак и обед мы всегда ели одно и то же — карри с рисом. Карри был густым и жирным (не слишком полезно для пищеварения), но всегда очень вкусным. Когда мы приходили в столовую, перед каждым уже стояла чашка с едой и лежала ложка, и два монаха, обходя зал, накладывали каждому рис и карри. После прочтения одного-двух коротких традиционных стихов звучал гонг, возвещавший начало трапезы, на которую нам отводился один час. Говоря «час», я имею в виду ровно час - ни больше ни меньше. В этом монастыре все делалось очень, очень, очень медленно. На то, чтобы поднести ложку с рисом ко рту, могло уйти целых двадцать секунд, я уж не говорю, сколько времени тратилось на то, чтобы прожевать и проглотить эту ложку. Это делалось не просто так - подобным образом нам давалась возможность во всех подробностях изучить, как работает наше сознание. Но все это тянулось медленно - ах, как медленно! К завтраку я обычно успевал основательно проголодаться и был готов поглощать еду, не задумываясь. Но именно в этот момент я обычно ощущал, как на мое плечо ложится чья-то рука. Это была рука ответственного за дисциплину, в чьи обязанности входило следить за тем, чтобы все присутствующие вели себя подобающим образом — то есть подходящим для тренировки и полезным для монаха. За время, которое я провел в монастыре, я познакомился с нашим ответственным за дисциплину достаточно близко.

В Бирме в течение нескольких дней в году работающие жители имеют возможность взять выходной, чтобы посвятить это время занятиям медитацией в монастырях. Не знаю, так ли уж этим людям нравилась медитация, или они просто радовались внеплановому выходному, но так или иначе в соответствующие дни к нам наезжала масса народу. Зачастую они привозили с собой продукты — пакеты с рисом, овощи, иногда даже мясо или рыбу. Как-то раз к нам приехал человек с несколькими большими блестящими контейнерами, похожими на бочки с бензином. Я не представлял себе, что это такое, однако не менее странным оказалось и то, что этот человек, будучи посторонним, все же был допущен в столовую монастыря во время еды. Впрочем, это был не последний сюрприз в тот день. Когда мы пришли в зал, на столе не оказалось привычных чашек и ложек. Я увидел, как двое монахов, обычно раздававших еду, направляются в нашу часть зала, однако вместо привычных кастрюль с рисом и карри у них в руках были совсем небольшие тарелки с чем-то желтым. Подобно чрезвычайно занятым официантам в ресторане, они сновали между кухней и залом, продолжая выносить одинаковые тарелки. Насколько я мог заметить сквозь узкие щели в панелях, отгораживавших противоположную часть трапезной, там происходило то же самое.

Внезапно я понял, что это было. Монахи раздавали мороженое! Перед тем как мы пойдем дальше, сделайте небольшую паузу и представьте себе, каково это — ежедневно питаться одним и тем же рисом с карри. А теперь вообразите, что кто-то предлагает вам целую миску мороженого! Подобное взволнует кого угодно, не так ли? Я был страшно возбужден — да, это звучит глупо, но я ощутил, как меня охватило волнение. Это было похоже на день рождения в далеком детстве, когда перед тобой на стол водружают именинный торт. Чашки с мороженым постепенно появлялись перед каждым монахом и монахиней. Я, не мигая, смотрел на мороженое. Стояло жаркое лето, температура перевалила за сорок... Часы тикали. Но, разумеется, никто не имел права приступить к трапезе, пока не ударит гонг. Меня снедало нетерпение, озабоченность тем, что мороженое может растаять, была куда сильнее, чем полагалось испытывать нормальному человеку по поводу шарика из сливок и сахара. Конечно, в моей реакции не было ничего дурного или хотя бы неожиданного, однако следует сознаться, что мое желание и, можно даже сказать, страсть в тот момент откровенно зашкаливали.

И тут я увидел, в чем причина задержки. Два монаха, которые перед этим раздавали мороженое, сейчас обходили столы, раскладывая наши традиционные миски и ложки. Я повторял себе: «Все в порядке, чашки пусты, это не займет много времени, мороженое не успеет растаять». Подойдя к нашему столу, монахи сдвинули чашки с мороженым в центр стола и поставили перед каждым пустую миску и ложку. За ними двигалась еще пара монахов с кастрюлями, в которых были рис и карри, и наполняли миски. Только в тот момент я понял, что происходит: перед мороженым нам предстояло съесть нашу обычную еду. Если бы я был у себя дома, где никто не диктует мне, с какой скоростью следует есть, у меня еще были бы шансы. Но не здесь, не в монастыре. На то, чтобы съесть карри с рисом, уйдет около часа, и я был уверен, что ответственный за дисциплину позаботится о том, чтобы мы не торопились.

Меня охватило раздражение, и сразу же мой разум затопила волна гневных мыслей: «Это просто глупо! Это же пытка! Бездумная порча продуктов! Я думал, что буддизм - это воплощение доброты, но где же здесь доброта? А как же тот милейший человек, ведь он потратил свои деньги на это мороженое! Задумались они хоть на секунду о том, каково ему сейчас?» Некоторые из этих мыслей продолжали прокручиваться в голове, пока я механически опускал вилку в тарелку и медленно подносил ее ко рту, с вожделением глядя на тающий шарик мороженого. В тот момент во мне не было ни осознанности, ни свободы разума. Ни о какой вовлеченности даже речи не было - я был целиком погружен в собственные раздумья. Я настолько отдался им, что даже не осознавал: в реальности причиной моей ярости стала всего лишь невозможность получить желаемое. Думаю, это можно назвать болезненным пристрастием — желанием получить нечто в подобном случае столь сильно, что при невозможности добиться его ты начинаешь яростно бороться за право обладать вожделенным предметом. Да, я боролся не на жизнь, а на смерть!

Забавно, что многие из тех, кому я рассказывал эту историю, тоже искренне гневались на монастырских служителей, переживая за меня. Однако не стоит забывать: я находился в монастыре по своей собственной воле и в любой момент мог покинуть его. Я сам стремился подвергнуть себя этим испытаниям, полагая, что приобретенный опыт может многому меня научить. Правда, временами я настолько глубоко погружался в свои мысли и переживания, что на время забывал об этом простейшем факте. Повторю еще раз: подобные испытания — часть обучения монахов, вам же вовсе не следует подвергать себя пытке тающим мороженым, чтобы извлечь из медитирования максимум пользы. В жизни вы столкнетесь с множеством ситуаций, в которых ваша способность сохранять осознание реальности и духовное понимание подвергнется испытанию.

После долгих размышлений и попыток прочувствовать ситуацию мой гнев постепенно иссякал. Его сменила волна грусти и осознание собственной вины. Я опечалился тем, что так легко поддался гневным мыслям, и чувствовал себя виноватым по отношению к тем, на кого они были направлены. Эти чувства оставались со мной гораздо дольше, хотя и прежнее мое настроение еще не исчезло. В конечном итоге мороженое не выдержало схватки с полуденным солнцем и растеклось по чашке теплой желтой вязкой массой. Взглянув на то, что от него осталось, я не мог понять, почему такой пустяк столь сильно расстроил меня, и почему эта штука еще недавно казалась такой притягательной. Теперь она выглядела отнюдь не аппетитно. С этими мыслями я ощутил, что полностью принимаю происходящее, после чего мое настроение решительным образом переменилось. Моя эмоциональная привязанность к мороженому (впрочем, тот факт, что это оказалась еда, был не так важен) была настолько сильной, что я потерял способность ясно осознавать реальность. А утратив понимание, я не только погряз в бесконечном, утомительном и совершенно бесплодном хаосе мыслей, но и ощутил себя словно бы крутящимся в эмоциональном аттракционе типа американских горок, из которого невозможно выбраться.

Конечно, описанный пример - это крайность, однако он очень ярко иллюстрирует распространенные предпочтения в еде. Будет справедливо сказать, что мы настолько поддались собственным чувствам в бесконечном внутреннем диалоге, что с трудом способны контролировать собственный выбор и действия. Наверняка вам приходилось с удивлением обнаруживать, что вы уже успели умять половину шоколадного батончика или пакетика чипсов и недоуменно спрашивать себя: «Зачем я вообще это ем?» При этом, хватаясь за еду, мы даже не чувствуем голода - просто потакаем каждому неожиданно возникающему желанию. От того, что в то же самое время нас, как правило, отвлекает масса других факторов, ситуация только усугубляется. Это положение вещей еще больше подчеркивает тот печальный факт, что мы зачастую чувствуем себя потерянными в бесконечном вихре собственных мыслей. Конечно, мой вопрос прозвучит несколько старомодно, и все-таки — когда вы в последний раз садились за стол, чтобы поесть? Большинство из нас уже давно устраивается с едой не за столом, а на диване. Когда-то люди делали перед едой небольшую паузу — ради соблюдения этикета или для молитвы. В эти моменты человек получал возможность осознать, что ему предстоит съесть, насладиться предвкушением трапезы, глядя на накрытый стол.

С учетом всего вышесказанного я предлагаю вам проделывать следующее упражнение, сидя за столом. Вероятно, раз-другой вначале вы предпочтете делать его в одиночестве — так вам будет проще сосредоточиться. Первые попытки лучше предпринимать в тишине, чтобы не отвлекаться на разговоры или фоновый шум, поэтому, чтобы облегчить себе задачу, выключите телевизор, музыку и даже мобильный телефон. Кроме того, упражнение удастся вам лучше, если у вас перед глазами не будет мельтешить какое-нибудь случайное чтиво — так что попрощайтесь с компьютером, журналами и книгами. Позвольте себе остаться наедине с едой. Многие утверждают, что, впервые попытавшись проделать это упражнение, чувствовали себя одиноко или скучали (что вновь показывает нам, насколько редко нас ничто не отвлекает во время еды), но поверьте, по мере погружения в упражнение эти чувства очень быстро исчезнут. Возможно, во время его выполнения вы захотите есть немного медленнее (хотя, конечно, не настолько медленно, как в монастыре в Бирме) — так вам будет проще следовать инструкциям. Я не предлагаю вам есть таким образом - или с такой скоростью - всякий раз, однако при выполнении упражнения действуйте именно так. Здесь-то и кроется разница между медитацией и вовлеченностью, уже не раз обсуждавшаяся: медитация просто-напросто помогает вам научиться осознанному отношению к жизни, вне зависимости от вашей занятости и количества людей, окружающих вас. Когда вы поймете, что значит поглощать пищу осознанно, вы сможете использовать полученные знания во время каждой трапезы, даже если она сопровождается дружеской беседой или вы куда-то торопитесь.

## Упражнение №7. Медитация во время еды

Это упражнение вы также сможете найти в разделе медитаций, сопровождаемых голосовыми инструкциями, на сайт www.aetsomeheadsDace.com/headsDace-

book/get-some-headspace.

Сядьте за стол, желательно в одиночестве, чтобы вас ничто не отвлекало. Не стоит слишком переживать, если в помещении слышны звуки извне, с которыми вы ничего не можете поделать. Вы можете сделать их частью упражнения, как и в случае с «Десяткой». Перед

тем как положить на тарелку еду, сделайте несколько глубоких вздохов, вдыхая через нос и выдыхая через рот, - это поможет вам успокоить ваше тело и разум. Теперь потратьте несколько мгновений на то, чтобы оценить еду по достоинству. Из какой она страны? Она выращена или сделана на фабрике? Представьте, как выглядят составляющие ее ингредиенты в естественной среде обитания, вообразите людей, которые выращивали этих животных или растения. В наше время люди все меньше интересуются происхождением продуктов, которые попадают к ним в тарелку. Это и впрямь может казаться не слишком важным, однако, если вы действительно хотите научиться более вдумчивому отношению к еде, подобный подход может оказаться весьма полезным. Проделывая первые шаги, обратите внимание на то, не возникает ли у вас чувство нетерпения, стремление поскорее приступить к поглощению пищи. Возможно, вы уже мысленно перебираете список пунктов, которые необходимо поскорее выполнить прежде, чем наконец начать есть. Что ж, подобная реакция - типичный случай действия условных рефлексов: вас влечет привычка, которая, как вы с изумлением обнаруживаете, порой бывает чрезвычайно сильна. Что ж, в таком случае самое время пожурить себя - и позволить себе в полной мере насладиться тем фактом, что в вашей тарелке есть пища. Далеко не все люди на планете могут этим похвастаться. Вероятно, вы без особого желания думаете об этом, однако в этом есть нечто по-настоящему ценное: ведь в умении оценить по достоинству свое настоящее и быть благодарным за него и заключается суть обучения постоянной вовлеченности в реальность.

Следующую часть упражнения, как я уже упоминал, вы, возможно, захотите проделать медленнее обычного.

Что ж, неважно, как и с какой скоростью вы едите, главное - ведите себя естественно, не слишком задумываясь над тем, как именно следует действовать.

Если вашу пищу едят руками, обращайте внимание на то, какова она на ощупь, на ее температуру и цвет. Если вы используете вилки, ложки и ножи, сосредоточьтесь на материале и температуре столовых приборов, а также на цветовой гамме в вашей тарелке. Подаеся еду ко рту, забудьте о руках и сосредоточьтесь на зрительных, обонятельных и вкусовых ощущениях. Какой у нее запах? Как она выглядит вблизи? Отправляя еду в рот, обратите внимание на ее температуру, вкус, плотность. Вы видите, вам не нужно делать ничего специально. Вы просто едите, обращая пристальное внимание на собственные физические ощущения.

Ну, а теперь прислушайтесь к тому, как реагирует на пищу ваше сознание. Она доставляет ему удовольствие или, напротив, дискомфорт? Он принимает ее целиком, или ему не нравятся какие-то отдельные качества? Быть может, еда чересчур горячая или, наоборот, слишком холодная, излишне сладкая или очень кислая? Внимательно следите за тем, как ваше сознание оценивает еду, сравнивая ее с предыдущими вашими трапезами.

После того как вы прожуете пару кусков, ваше сознание, возможно, утомится и отвлечется от упражнения, погружаясь в мысли о чем-то другом. Как и в случае с «Десяткой», это нормально, так что причин для переживаний нет. Заметив, что вы отвлеклись, мягко верните свое внимание к объекту медитации, то есть процессу еды, вкусам, запахам, тактильным ощущениям, видам и даже звукам.

Продолжая в том же духе, вы, вероятно, вскоре заметите, как в вас пробуждается привычка есть побыстрее и поскорее перейти к десерту. Вероятно, вы ощутите чувство беспокойства, особенно если вы привыкли внимательно следить за состоянием своего тела. Фиксируйте различные мысли, всплывающие в вашем сознании. Если сможете, также обратите внимание на дыхание во время еды. Оно может помочь вам понять, комфортно это упражнение для вас или нет. Ближе к концу трапезы обратите внимание на то, чувствуете ли вы разочарование или, напротив, облегчение от того, что еда заканчивается. Возможно даже, вам захочется потратить еще немного времени, чтобы насладиться последним кусочком. Перед тем как подняться из-за стола или перейти к следующему блюду, вновь сделайте пару глубоких вздохов. Вспомните, как выглядела тарелка, полная еды, посмотрите, как она выглядит теперь, когда на ней не осталось ни кусочка. Прочувствуйте разницу в ощущениях пустого желудка до трапезы и наполненного после ее окончания. Обращая внимание на все эти мелкие подробности, осознавая изменчивость всего сущего, понимая, что у всего в этом мире есть начало и конец, вы тем самым обретаете чувство глубинного покоя, которое останется с вами надолго.

## Упорядочение сознания во время прогулки

Приходилось ли вам, идя по улице, внезапно обнаруживать, что вы уже прошли до самого ее конца, но совершенно не помните, как вы сюда добрались?

Подобное случается со многими, всякий раз вызывая один и тот же вопрос: если вы де-факто отсутствовали на улице, то где вы были все это время? Разумеется, скорее всего, вы были полностью погружены в свои мысли. Несомненно, иногда полезно позволить разуму блуждать, где ему вздумается: многие считают даже, что это очень способствует творчеству. Лишь вы сами знаете, насколько деятельно ваше сознание, пока вы витаете где-то в облаках, и насколько приятно для вас это состояние. К тому же, когда вы идете по улице, занятые собственными мыслями, это не грозит вам сколь-нибудь серьезными последствиями. Однако признайтесь честно: не приходилось ли вам впадать в подобное состояние за рулем? Случалось ли, что вы успевали проехать несколько километров по привычному маршруту, совершенно не задумываясь о том, как и куда вы двигаетесь? Это забавно, но и жутковато. Забавно, что временами мы можем быть столь рассеянны, но жутко подумать о возможных последствиях. Однако у подобного поведения есть весьма серьезная причина - куда более очевидная, чем вы, возможно, полагаете.

Ходьба — действие привычное, отработанное и поэтому не требующее концентрации. По существу, оно совершается независимо от нашего сознания: не так уж сложно впасть в полубессознательное состояние, когда ноги двигаются будто бы сами по себе, а мысли витают где-то вдалеке. В это время вы можете размышлять о чем-то своем — неважно, о пустяках или серьезных вещах, или предаваться мыслям по поводу объектов или людей, замеченных во время вашей прогулки. Особенно часто подобное происходит с жителями больших городов, людных кварталов, где все время царит спешка и суета. Что ж, если вы замечаете хоть малую толику того, что происходит вокруг, это прекрасно. С точки зрения осознанности это исключительно положительный момент, ведь это означает, что вы хотя бы на время вынырнули из пучины собственных мыслей. Проблема возникает, когда объект, привлекший ваше внимание, занимает вас настолько, что вы окончательно погружаетесь в раздумья о нем, сочиняя целую историю. К примеру, если мимо вас с ревом промчится автомобиль, вы можете вспомнить о том, что вам давно не нравится ваш шумный район, и начать предаваться мечтам о прекрасных местах, куда вы могли бы переехать. Или, к примеру, вас привлекает предмет, выставленный в витрине магазина: начав с мечтаний о нем, вы вскоре переключаетесь на печальные раздумья о своих финансовых проблемах. Неважно, что именно отвлекает вас, важно, что в этот момент вы уходите от настоящего, от непосредственных впечатлений, которые дарит вам жизнь. Кажется, временами мы так заняты воспоминаниями, планами и размышлениями, что теряем возможность ощутить жизнь такой, какова она есть, а не такой, какой она могла бы стать.

Как и во многих приводимых здесь упражнениях, существует два подхода к тренировке осознания реальности во время ходьбы. Первый - формальный подход, который я буду называть «медитацией на ходу»; данное упражнение следует исполнять достаточно медленно. Существует и более общее, практическое применение осознанности, испытываемой на ходу, в повседневной жизни. Не обязательно практиковать сразу оба подхода, многие сразу переходят к наиболее практичной части, которая к тому же не требует тратить отдельное время на упражнения. Скорее всего, в течение дня вам так или иначе приходится много ходить пешком, так что вам придется лишь перестроить необходимым образом свое сознание, продолжая при этом совершать привычные действия. Я составил упражнение, которое приведу чуть ниже, совместив оба подхода. Я предлагаю, если, конечно, у вас достаточно времени, вначале раз-другой, выполнять упражнение более медленно, чтобы освоить методику. Кроме того, первые опыты лучше производить в парке или на тихой улице, по крайней мере, не в шумном городском центре — по тем же причинам, по которым учиться плавать удобнее в бассейне, а не в бурном море.

## Зомби

Когда я жил в Австралии, мне повезло провести некоторое время, работая в уединенном буддистском учебном центре в Голубых горах. Он располагался в красивейшей сельской местности, на окраине небольшой, но многолюдной деревеньки. Народ там обретался самый разный: монахи обоего пола, а также миряне, приходившие сюда учиться. В Австралии буддизм не пользуется особой популярностью, поэтому финансирование центра практически полностью взяли на себя местные общины выходцев из Бирмы и Шри- Ланки. Они же брали на себя труд снабжать центр вкуснейшей свежеприготовленной едой в те периоды, когда здесь проходили медитативные семинары. Как заметил один из участников подобных семинаров, когда его попросили поделиться впечатлениями: «То, чем мы занимались между приемами пищи, было довольно сложно, но все остальное — просто потрясающе!» По традиции бирманских монастырей здесь уделялось довольно много внимания практическим упражнениям в медитации на ходу. Обычно ученикам давали инструкции непосредственно в помещении, однако, поскольку территория центра была просторна и очень красива, участники семинаров обычно отправлялись упражняться на природу.

Конечно, чтобы получить реальное представление о том, как выглядели эти занятия, вам следовало бы увидеть их своими глазами; скажу лишь, что подобная картина была бы весьма уместна где-нибудь в сумасшедшем доме. Куда ни глянь, по территории взад- вперед прогуливались люди, очень, очень медленно, согласно инструкции. Усугублялось все еще одним условием - ученикам велели смотреть прямо перед собой, не переглядываться со встречными и уж тем более ни с кем не разговаривать.

Многим нравилось это упражнение — по крайней мере во время его выполнения не приходилось сидеть в зале для медитаций, мучительно пытаясь провести целый час, вывернув ноги, в позе лотоса. Вместо этого они могли прогуляться, наслаждаясь солнечной погодой. Другие осознавали, что медитации во время прогулки дают им ощущение гораздо большей свободы и покоя, нежели упражнения сидя. И тому есть объяснение. Многим начинающим учиться медитации бывает сложно подобрать необходимый уровень погружения. Чрезмерные усилия делают медитацию дискомфортной, однако если усилий недостаточно, можно просто-напросто заснуть во время упражнения. Главное здесь — найти равновесие между сосредоточенностью и расслабленностью, о котором я уже неоднократно упоминал. При этом чаще всего именно медитирование во время прогулки естественным образом обеспечивает нам необходимый элемент свободы, поэтому в начале обучения такая форма медитации многим кажется наиболее комфортной. Правда, тут необходимо добавить: нельзя считать это упражнение полноценной заменой сидячей медитации. У каждого из этих упражнений своя задача, и медитирование сидя также имеет большое значение.

Итак, все участники семинаров получили инструкцию заниматься «прогулочной» методикой исключительно на территории центра. Однако все мы люди, а значит, отнюдь не всегда четко следуем указаниям. К обеду несколько студентов решили расширить свои горизонты и прогуляться за воротами. А теперь представьте себя жителем очаровательной сонной деревушки в горах, где вы знаете всех и все знают вас. И вот однажды, сидя у окна и наслаждаясь видами, вы замечаете на противоположной стороне улицы странного человека. Одетый в самую обычную одежду, он двигается, как в замедленной съемке, уставившись прямо перед собой, будто не замечая вас, стоящего у окна. Затем вы замечаете еще одну подобную фигуру. На сей раз это женщина. Она идет неподалеку от первого, и вам приходит в голову, что они словно участвуют в соревновании, где главный приз получает тот, кто медленнее всех доберется до финиша. И вот на улице появляется еще одна такая же фигура, затем еще одна. Вам незнакомы лица этих людей, столь пугающе одинаковых (они то ли впали в транс, то ли превратились зомби), кажется, не имеющих сил даже поднять руки. Если бы вам пришлось наблюдать подобную картину, вы бы, разумеется, несколько встревожились. Ну, а будь вы человеком нервным, вы бы, наверное, и вовсе потеряли голову. Неудивительно, что в один прекрасный день кто-то из местных жителей, поглазев на это живописное зрелище, решил, что, пожалуй, стоит позвонить в полицию, рассудив, что в нашем центре медитации, возможно, используют какие-то методы промывания мозгов, в результате которых люди бродят по улицам в полубессознательном состоянии. Вероятно, теперь местные полицейские имеют более глубокое представление о технике медитации на ходу, чем их коллеги в любом другом районе страны.

Это наводит меня на любопытную мысль: медитацией на ходу, даже в качестве формального упражнения, ни в коем случае не следует заниматься автоматически. Идите, как обычно, лишь слегка замедлив темп. Если вы учитесь этому виду медитации в монастыре или учебном центре, возможно, ходить придется очень, очень медленно. Тем не менее вы должны двигаться совершенно естественно, не задумываясь над тем, как вам сделать следующий шаг. Вы прекрасно умеете ходить и делаете это не раздумывая. Однако почему-то, как и в случае с сидячей медитацией, во время которой многие уделяют слишком много внимания дыханию, некоторые ученики при медитации на ходу слишком напряженно думают о процессе, вместо того чтобы просто осознавать его. Именно поэтому человек может выглядеть не совсем адекватно. Поэтому не пытайтесь ходить каким-то особенным образом - просто идите! Если вы будете идти со своей обычной скоростью, возможно, с кем-то беседуя, это поможет вам сохранить естественность. Именно поэтому я настоятельно рекомендую вам сосредоточиться на осознанной ходьбе в повседневной жизни сразу после того, как вы достаточно хорошо освоите описанное ниже упражнение. Когда люди приходят в клинику, жалуясь на высокое кровяное давление, бессонницу, болезненные пристрастия, депрессию или что-либо другое, мы обучаем каждого из них использованию техники медитации и принципа осознанности во время прогулок. Если вы хотите, чтобы медитация поддерживала вас в течение дня, это будет чрезвычайно важной частью ваших занятий. Когда люди впервые пробуют этот метод, они практически всегда признаются, что испытывают крайне странные ощущения. Чаще всего их описание звучит так: «Я чувствовал, что нахожусь в этом мире, но не являюсь частью его». В то же время, признаваясь в парадоксальности своих чувств, они заявляют, что ощущали себя менее обособленными от мира, осознавали глубинную связь с ним. Другие утверждали, что картины окружающей жизни казались им удивительно живыми и яркими, что этот метод живительно воздействовал на них. Если мы сумеем отвлечься от своих мыслей на достаточно долгое время, чтобы оценить все богатство красок окружающего нас мира, мы, несомненно, яснее ощутим полноту жизни, чем в нашем обычном заторможенном состоянии, в котором мы пребываем, когда погружены исключительно в собственные размышления.

## Упражнение 8. Медитация на ходу

Это упражнение с озвученными инструкциями вы можете найти на сайте wwwaetsnmeheadspace comheadspace- Ьоок/aet-someheadsoace.

Начиная ходьбу, обратите внимание на то, как себя чувствует ваше тело. Вы ощущаете в нем легкость или тяжесть, напряжение или расслабленность? Не торопитесь с ответом на этот вопрос, дайте себе несколько мгно-

вений, оцените положение вашего тела и то, как оно движется. Не пытайтесь изменять манеру ходьбы, просто обратите внимание на то, как вы чувствуете себя во время движения. Ходьба, как и дыхание, - процесс самостоятельный и независимый, так что задумываться о нем не стоит. Лучше потратьте время на то, чтобы наблюдать за ним, по-настоящему его осознать. Часто в начале этого процесса люди чувствуют некоторое смущение, но оно быстро проходит.

Помните: о процессе ходьбы вам задумываться не приходится, однако необходимо быть в курсе того, что происходит вокруг, поэтому позаботьтесь о том, чтобы в процессе упражнения не упускать из виду людей, машины, светофоры, дорожные знаки и все остальное, что вам необходимо держать в поле зрения.

Для начала обращайте пристальное внимание на людей, спешащих мимо, витрины магазинов, машины, рекламные плакаты - на все, что окружает вас в большом городе. Если вы живете в сельской местности, по-видомому, объектами наблюдения для вас станут поля, деревья, животные. Обращайте внимание на их цвет, форму, движения, а может быть, и неподвижность. Не следует размышлять о том, что вы видите, - достаточно будет просто видеть их, замечать их присутствие. Потратьте на это около 30 секунд.

Теперь пришло время обратить внимание на звуки.

Что вы слышите? Быть может, шуршание ваших собственных туфель по тротуару, машины, пролетающие мимо, пение птиц, людские разговоры. Не погружайтесь в размышления об источниках звуков - просто потратьте несколько мгновений на то, чтобы осознать их. Пусть они появляются в зоне вашего внимания и так же легко

покидают ее. Эта часть упражнения также должна занять примерно полминуты.

Еще 30 секунд потратьте на изучение запахов, которые могут оказаться как приятными, так и отвратительными. Вы можете учуять запахи духов или одеколона, бензина и автомобильных выхлопов, пищи и напитков, свежескошенной травы и растений. Обратите внимание на то, как ваше сознание по привычке пытается сочинить историю, касающуюся любого из этих запахов, вспомнить, кого или что он вам напоминает, к какому периоду вашей жизни принадлежит.

Наконец займитесь осознанием физических ощущений, испытываемых вами. Возможно, вы чувствуете тепло от солнечных лучей, или на вас падают холодные капли дождя, или задувает ледяной ветер. А может быть, вы почувствуете, как ваши подошвы касаются земли, или ощутите тяжесть собственных рук, или даже уловите какие-то болезненные ощущения вроде напряжения в плечах или дрожи в колене. Вам следует осознать эти ощущения за 30 секунд опять-таки, не пытаясь задумы- ваться о них.

На своем пути не отказывайтесь впускать в область собственного внимания ни одно из описываемых ощущений - просто отслеживайте, как они появляются и исчезают, как одно из них сменяет другое. Вспомните аналогию с дорогой, по которой проносятся разноцветные машины, ненадолго попадая в поле вашего зрения и тотчас исчезая вдали. Разница здесь заключается лишь в том, что вы двигаетесь, а не сидите. Через минуту- другую мягко переключите внимание на ощущение движения. Постарайтесь не прилагать отдельных усилий, чтобы изменить скорость движения, и не пытайтесь идти

в определенном ритме (если только вы не находитесь в тихом месте вроде парка или у себя дома). Вместо этого внимательно следите за привычной дорогой, обращая внимание на привычную скорость движения. Возможно, в результате этих упражнений в будущем вы станете ходить немного медленнее.

Используйте ритм движения и ощущение земли под ногами как фундамент осознания действительности, точку, в которую вы всегда можете вернуться, поняв, что ненароком отвлеклись от действительности, позволив потоку посторонних мыслей увлечь вас. Это будет эквивалентом ощущения дыхания, вздымающейся и вновь опадающей груди в ходе сидячей медитации. Не следует, однако, слишком тщательно сосредоточиваться на этих ощущениях, иначе в итоге вы не будете замечать окружающую реальность. Просто откройте себя для всего, что происходит вокруг, и почувствовав, что ваше внимание ускользает, а мысли где-то бродят, мягко вернитесь к ощущению деижения и соприкосновения ваших ног с землей. Теперь, когда вы лучше осознаете действительность, научившись жить в настоящем, ваши мыслительные привычки - проще говоря, образ мыслей, в значительной степени упорядочатся. Как правило, мы слишком погружены в собственные мысли и не обращаем внимания на то, что происходит с нами по пути. К примеру, какие ощущения вы испытываете, когда ритм вашего движения сбивается из-за загоревшегося красного сигнала светофора? Вы чувствуете нетерпение, желание продолжать идти, двигаться дальше? Или вы начинаете маневрировать в толпе, стремясь оказаться впереди всех? Или, напротив, вы чувствуете облегчение, получив возможность передохнуть пару минут? Возможно, вам будет удобно разделить предлагаемое упражнение

на части. К примеру, если вы идете из точки А в точку Б и путь должен занять 10-15 минут, лучше разбить его на отрезки - улица за улицей. В начале каждой улицы напоминайте себе о своем намерении двигаться, не отвлекаясь, до ее конца. Если вы поймете, что ваши мысли блуждают где-то далеко, мягко верните внимание к ощущению соприкосновения подошв с тротуаром. Дойдя до конца улицы, начните упражнение с самого начала. Если вам повезло и вы живете недалеко от парка, реки или другого живописного островка природы, неплохо будет попробовать упражняться там. В подобных местах гораздо меньше отвлекающих факторов, и это заставит вас пережить упражнение совершенно по-другому. Кроме того, будет полезно узнать, насколько по-разному работает ваше сознание в зависимости от того, что окружает вас.

## Пространство сознания и физические упражнения

Часто ли вам приходится действовать, прилагая все силы? Неважно, идет ли речь о тренировке в спортзале, футбольном матче с друзьями, пробежке в парке, горных лыжах, йоге, плавании или соревнованиях в той или иной спортивной дисциплине, — часто ли вы, закончив упражнение, думали: «Ух, ты! Здорово у меня получилось!»? Разумеется, многие склонны к излишней самокритике, но даже такие люди прекрасно понимают, в каких случаях они выдали все, на что способны. Это ощущение нахождения «в потоке», «на пике возможностей», когда, кажется, все необходимые условия сошлись, чтобы позволить вам показать все свои лучшие качества. В такие моменты вы чувствуете стремление к победе, уверенность, сосредоточенность. При этом, что самое интересное, даже если в процессе от вас требуются недюжинные физические усилия, вы в итоге ощущаете, что все далось вам само собой. Многие из этих ощущений присутствуют и в медитации — и это не совпадение.

Если вы будете наблюдать за выступлениями профессиональных спортсменов, показывающих высочайшие результаты на пределе своих возможностей, вы обнаружите, что большую часть времени они находятся «в потоке». Иногда они выныривают из него, чтобы погрузиться вновь, но когда они демонстрируют свои лучшие результаты, их, кажется, ничто не способно отвлечь. Нет, они не смотрят исключительно внутрь себя, отсекая любые картины и звуки вокруг. Их сосредоточенность прекрасно сбалансирована: они полностью осознают как собственное физическое состояние, так и выполняемые движения, при этом внимательно отмечая и изменения окружающей обстановки. Не только уровень сосредоточенности, но и уровень затраченных усилий у них тщательнейшим образом сбалансированы. Нельзя сказать, что они прикладывают максимум усилий, скорее, они сохраняют естественность движений, которая позволяет им двигаться ловко и, как кажется со стороны, безо всяких усилий. Они как будто стараются меньше, чем любой другой, демонстрируя при этом гораздо более впечатляющие результаты. Возможно, это связано с тем, что они от природы обладают большими способностями к соответствующему виду спорта. Это, конечно, так. Однако, может статься, вы захотите применить их методику для занятий на беговой дорожке в ближайшем спортзале, даже не мечтая о центральном корте Уимблдона. Что ж, глядя на выдающихся спортсменов, особенно на их победные выступления, можно многое понять о роли и значимости медитации в спорте.

Пожалуй, наилучшим образом иллюстрирует мою мысль следующий образ: представьте себе, что вы смотрите забег спортсменов на сто метров в замедленной съемке. Вы можете себе представить, что в подобном случае увидите движение каждой части тела спортсменов со всеми возможными подробностями. Если посмотреть на лица тех, кто бежит впереди, они кажутся спокойными и собранными. Щеки их ритмично двигаются вверх-вниз и влево-вправо. В данный момент их разум находится в состоянии идеального баланса сосредоточенности и расслабленности. Но лица тех, кто преследует лидеров, искажает напряжение по мере того, как они понимают, что победа ускользает от них. Гримасы на их лицах отражают это понимание, их отчаянное стремление выложиться в беге без остатка. С точки зрения использования вовлеченности в повседневной жизни здесь есть о чем задуматься. Много ли усилий вы прикладываете? Нет, не в попытке пробежать стометровку, а в обычных повседневных вещах — открывая и закрывая двери, вытирая стол, удерживая руль, выключая кран, чистя зубы? Постарайтесь в течение дня заметить, сколько сил отнимают у вас эти занятия. И помните: уровень усилий, прилагаемых вами в жизни, непременно отразится на вашей медитации.

Разум и тело неотделимы друг от друга. Когда мы осознаем, что происходит в нашем сознании, мы фиксируем и действия тела, сосредоточившись мысленно, мы в то же время собираемся физически, а легкость мыслей непременно влечет за собой легкость во всех частях тела. Когда мы формулируем факты в таких терминах, они кажутся неоспоримыми, и все же насколько часто мы используем их в повседневной жизни? Неважно, стремитесь ли вы стать более дисциплинированным, способность воспринимать окружающий мир, концентрироваться, справляться с болью или выполнять задачи в трудных условиях — все это зависит от состояния сознания. Если ваш разум сосредоточен, погружен в реальность и живо воспринимает все происходящее вокруг, сохраняя при этом чувство легкости и расслабленности, вы, несомненно, добьетесь успехов. Если же вы заняты размышлениями о каком-нибудь вчерашнем разговоре или пытаетесь выбрать подарок приятелю на день рождения, который состоится через месяц, как вы можете действовать в полную силу?

Как и медитация на ходу, спортивная медитация хороша тем, что вам не требуется тратить на нее дополнительное время. Если вы занимаетесь спортом, данное медитативное упражнение станет для вас еще одной возможностью достичь отчетливости в восприятии мира. Заодно вы добьетесь более впечатляющих спортивных результатов и улучшите свою фигуру, что, согласитесь, тоже неплохо.

## Распростертое положение

В одном из монастырей, где я проходил обучение, мне довелось освоить одну чисто физическую технику медитации. Мы должны были заниматься исключительно этим упражнением в течение всего дня, день за днем, посвятив ему первые восемь недель нашего годичного обучения. Нам следовало встать прямо, затем лечь и снова встать. Эта техника называлась «распростер- тостью» — великолепный способ привести в гармонию тело, речь и сознание. Обычно упражнение выполняется на совершенно ровной поверхности — в этом случае ученику легче лечь, опираясь руками об пол, приведя тело полностью в горизонтальное положение. Чтобы еще более облегчить задачу, мы использовали два куска материи, которые подкладывали под руки, и они помогали с легкостью скользить по полу. Выполняя это движение, мы должны были повторять длинное тибетское стихотворение, местами напоминавшее скороговорку. При этом все стихотворение следовало читать наизусть и достаточно быстро, чтобы совпасть с фи-

зическим движением. Все это напоминало известное упражнение, при котором вам следует одновременно похлопывать себя по голове и одновременно поглаживать по животу круговыми движениями. Однако это было только начало.

В процессе выполнения упражнения нам следовало мысленно представить себе чрезвычайно сложную картину во всех подробностях. На ней было изображено множество людей, сидящих в различных позах, одетых в разную одежду, державших в руках разнообразные предметы. Мы должны были вспомнить и мысленно нарисовать перед собой все эти детали. При этом мы все время ложились, вставали и вновь ложились, повторяя все те же тибетские стихи. Таким способом тело, сознание и речь вскоре сливаются в неразрывное целое. По крайней мере, в теории. Однако во время обучения зачастую речь и тело действовали, как им следовало, почти автоматически, а вот сознание регулярно отключалось, и голову занимали мысли совсем о другом. Иногда мне вполне успешно удавалось мысленно нарисовать перед собой заданную картину, однако вскоре я замечал, что раз за разом повторяю какую-то тарабарщину, даже отдаленно не похожую на заданное стихотворение. А временами я, наоборот, был настолько сосредоточен на интеллектуальной части упражнения, что переставал обращать внимание на движения собственного тела и падал с размаху плашмя, что, надо признаться, оказывалось чрезвычайно болезненным.

Чем больше я занимался этим упражнением, тем яснее понимал его суть. Если соотношение сосредоточенности и расслабленности оказывалось правильным, это довольно трудное упражнение выполнялось легко, практически без усилий. Можно было ясно ощутить достаточный уровень вовлеченности тела, сознания и речи. Однако если правильного баланса достигнуть не удавалось, я оказывался не в состоянии выполнить одну или две части упражнения. В то время я был далек от того, чтобы выполнять упражнение с легкостью, напротив, я ощущал себя мухой, застрявшей в меду. Я старался приложить как можно больше усилий, но все было бесполезно, даже становилось еще хуже, и упражнение казалось еще тяжелее. Однако дни шли за днями, и я начинал понимать, как лучше управляться с собственным сознанием в течение каждого дня, где требуется приложить больше усилий, а где неплохо бы и расслабиться. Разум становился податливее, привыкая к новым для себя формам сосредоточения, и с каждым днем сопротивлялся все меньше. Разумеется, временами мои мысли невольно уплывали куда-то вдаль, однако мне становилось все проще отслеживать такие моменты и возвращать внимание к совершаемым движениям, произнесению необходимого текста и визуализации заданной картины. Я наблюдал в себе и другие перемены: я меньше думал о результате и больше о том, как полностью оставаться в настоящем, осознавая каждое свое движение. Если вы сможете добиться подобного, занимаясь своими излюбленными упражнениями, вы не только убедитесь, что можете добиться лучших результатов, но и станете выполнять их с большей легкостью и удовольствием.

Пусть вас не смущает тот факт, что приведенное ниже упражнение я называю «медитацией во время пробежки». Если бег трусцой - не самый любимый вами вид физической активности, это не имеет никакого значения. Те же принципы можно с успехом применять, катаясь на велосипеде, занимаясь йогой, плаванием или любым другим видом спорта. Однако, поскольку я уже рассказал вам о медитации на ходу, применить те же принципы к пробежке вам будет проще всего. Нет сомнения, что, обучаясь оставаться вовлеченным в реальность во время спортивных занятий, лучше использовать те разновидности упражнений, в которых вы совершаете цикличные движения и при этом ни с кем не соревнуетесь. К подобным видам спорта принадлежат плавание, езда на велосипеде, танцы, бег, гольф, лыжи, йога - вы можете одинаково успешно упражняться, занимаясь любым из них. В принципе, нет ничего плохого в том, чтобы использовать ту же модель для игровых видов спорта — футбола, баскетбола, хоккея и т.д. Однако в этом случае вам будет куда легче бессознательно вернуться к привычному для вас образу действий — к примеру, носиться с безумной скоростью и прилагать чрезмерно много усилий.

Для многих людей бег стал таким же привычным занятием, как ходьба или еда. Этот факт приводит к соответствующим последствиям: так, во время пробежки очень легко впасть в полубессознательное состояние, поскольку само по себе упражнение настолько знакомо, что практически не требует концентрации. Именно поэтому, когда вы выполняете данное упражнение, ваши мысли легко могут ускользнуть от вас. В принципе, это нормально - думать во время пробежки о чем-либо другом, неважно, относится ли это к выполняемому вами в данный момент упражнению или к чему-то совершенно иному. Единственный путь убедиться, что вы выкладываетесь полностью, заключается в том, чтобы, не отвлекаясь на посторонние предметы, заставить сознание и тело работать вместе, сосредоточившись на том, чем вы заняты в данный момент. Не пытайтесь вообще не думать — просто сосредоточьте ваше внимание на процессе, ритме, ощущении бега. Если вы осознаете, что ваши мысли вновь где-то бродят, мягко верните их к процессу выполнения упражнения.

## Упражнение 9. Медитация во время пробежки

Это упражнение со звуковым сопровождением доступно также на нашем сайте www.aetsomeheadsoace.com/headsoace-book/aet- someheadspace.

Перед тем как отправиться на пробежку, постарайтесь оценить свое самочувствие. Что происходит в вашем сознании? Вы ощущаете беспокойство, уверенность или вообще ничего не чувствуете? Если у вас есть время и желание, присядьте на пару минут и дайте своему со-

знанию успокоиться перед началом занятия. Проделывая это каждой раз, вы, вероятно, скорее поймете идею упражнения, и это, в свою очередь, позволит вам более умело реагировать на происходящее.

Переодеваясь в спортивную одежду, начинайте оценивать свои физические ощущения. Быть может, вы чувствуете тяжесть в ногах после предыдущей пробежки или скованность в плечах от долгого сидения за компьютером? Или всего сильнее окажется общее чувство легкости?

Как и в случае сидячей медитации, проделывайте это без критического анализа: ваша цель - просто осознать, как вы себя чувствуете.

Перед началом пробежки сделайте несколько глубоких вздохов. Это поможет сосредоточиться и ощутить себя более приземленно. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Начав пробежку, вы вернетесь к естественному для вас способу дыхания. Сделайте как минимум четыре- пять вздохов, перед тем как приступить непосредственно к упражнению.

Начав бежать, внимательно наблюдайте за тем, что про- исходит вокруг. Затем вновь вернитесь мыслями к собственному телу. Ну, и как вам ощущения от бега? Как реагируют мышцы на ваши движения? Обратите внимание на то, как быстро меняется темп дыхания по мере того, как разогревается тело. Как обычно, ничего больше делать не надо - лишь фиксировать и ясно осознавать все эти подробности. Не упустите и реакцию вашего сознания. Отражает ли оно удовольствие от пробежки, оттого, что вы, наконец вырвались из дома или офиса размять ноги и глотнуть свежего воздуха? Или вы ощущаете беспокойство, предчувствуя, что по ходу пробежки вам придется как следует потрудиться? О чем вы думаете? Быть

может, ваши мысли крутятся вокруг событий прошедшего дня и вы мысленно составляете список дел на завтра?

А может быть, вы спокойны, расслаблены и довольны возможностью поупражняться физически?

Войдя в свой ритм бега, начните осознавать ритм ваших движений. Удобен ли он для вас? Какие ощущения вы отмечаете в теле? Чувствуете ли сбалансированные, равные усилия обеих ног? Что чувствуют руки? А плечи? Ощущается ли напряжение в какой-либо части тела?

Если вы чувствуете зажатость, вы знаете, что с этим делать - наблюдать, фиксировать, осознавать. Не поддавайтесь искушению попробовать каким-либо образом избавиться от напряжения. Вполне возможно, вскоре вы обнаружите, что в процессе осознания оно само собой покинет ваше тело.

Если вы бегаете ради удовольствия или чтобы оставаться в форме, для вас будет полезным научиться активнее осознавать то, что вас окружает. Неважно, идет ли речь о других бегунах, машинах, парках, полях, зданиях или любых иных объектах. Удивительно, сколь часто люди каждай день бегают по одному и тому же маршруту и при этом ничего не замечают вокруг себя. Единственная причина тому - наша привычка углубляться в себя, постоянно оставаться погруженными в собственные мысли. Вспомните идею благородного любопытства - не пытайтесь лихорадочно фиксировать все, что происходит вокруг, но проявляйте искренний интерес ко всему, что привлекает ваше внимание.

Будучи более погруженными и вовлеченными в реальность, вы с большой вероятностью обнаружите, что ваши мысли во время бега становятся более упорядоченными. Вы не жалеете себя или, напротив, делаете

себе поблажки? О чем вы автоматически начинаете думать, когда бежите? Вы обращаете больше внимания на внутренние процессы и ход мыслей или на внешние, физические ощущения? Вы уверены в себе или, напротив, чувствуете стеснение? Все это вы, скорее всего, начнете замечать во время своих пробежек. Кроме того, возможно, вы почувствуете, как реагирует на бег ваш организм, как вы начинаете ощущать себя могучим и непобедимым, будто вы способны вот так же бежать целую вечность (конечно, если нечто подобное происходит на одной из стадий пробежки).

Одна из так называемых проблем в процессе осознания заключается в том, что вы воспринимаете не только приятные, но и неприятные ощущения. Тем не менее при умелом подходе даже неприятные ощущения можно обратить себе на пользу. К примеру, вместо того чтобы пытаться избавиться от физического дискомфорта, посмотрите, что произойдет, если вы сфокусируете внимание на этом ощущении. Попытайтесь наблюдать за болью как за неотъемлемой частью вас самих - не в стиле «я и моя боль», а переживая непосредственные впечатления от боли. Результат может удивить вас.

Неважно, идет ли речь об одышке, тяжести в груди, боли в бедрах или судорогах в икрах - все это может оказать вам неоценимую поддержку, став объектом сосредоточения в ходе вашей медитации на пробежке. Впервые почувствовав боль, вы инстинктивно попытаетесь сопротивляться ей, избавиться от нее, как правило, либо прекратив пробежку, либо начав долгую мысленную битву, целью которой будет силой преодолеть болевые ощущения, игнорировать их или подавить тем или иным образом. Разумеется, вы должны осознавать собствен-

ные физические возможности, прислушиваться к своему телу и, если необходимо, предпринимать соответствующие шаги. Тем не менее, если вы чувствуете, что можете продолжать, не нанося при этом вреда собственному организму, попробуйте приблизиться к ощущению дискомфорта, как бы нырнуть в него, чтобы получить прямые и непосредственные впечатления о нем. Поначалу это, возможно, покажется вам противоречащим логике и разуму, однако в этом кажущемся безумии, несомненно, есть смысл. Сближаясь с болью, полностью ощущая ее и даже приветствуя, вы изменяете стандартный, привычный для вас подход в результате чего боль зачастую проходит.

Если вы серьезно занимаетесь спортом, возможно, даже участвуете в спортивных соревнованиях, вам лучше сосредоточиться исключительно на процессе и технике бега. Удобный и популярный объект фокусировки в данном случае - ощущение соприкосновения подошв с землей, как и во время прогулочной медитации. Осознание ритма бега помогает расслабиться и также является подходящим объектом сосредоточения.

Неважно, на каком объекте вы решили сосредоточить свое внимание, - в любом случае старайтесь бежать легко и относитесь к упражнению спокойно и расслабленно. Даже если вы выкладываетесь без остатка, чтобы улучшить свой результат, обратите внимание на то, сколь мало усилий вам требуется, чтобы бежать. Это может показаться странным, однако на самом деле чем отчаяннее вы выкладываетесь, тем больше напрягаетесь, что, в свою очередь, приводит к снижению скорости бега.

Вы можете даже попробовать сосредоточиться на количестве прилагаемых усилий, бесстрастно фиксируя

их в каждый момент бега, а потом прикинуть, как это влияет на результат.

Независимо оттого, бегаете ли вы для удовольствия или подходите к спорту более серьезно, вам будет легче выполнить это упражнение, если вы разобьете его на части. Некоторым удобнее использовать в качестве таких отрезков отдельные шаги, другим - улицы, а третьим - мили. Еще один популярный метод - заново фокусироваться каждые десять, двадцать или сто шагов. Это чем-то напоминает подсчет вздохов и помогает мыслям не разбредаться. Разумеется, чем длиннее отрезки, на которые вы разбили дистанцию, тем сложнее постоянно помнить обо всех этих принципах, поэтому с самого начала возьмите за правило регулярно проверять, действительно ли вы целиком и полностью погружены в свою пробежку.

## Пространство сознания и сон

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему, стоит вам ночью положить голову на подушку, как мысли тотчас пускаются в галоп? Я часто слышал, как подобную проблему называют «бессонницей» (что ж, люди любят наклеивать ярлыки на все подряд). Однако если подобное происходит не слишком часто, эту проблему можно назвать просто-напросто частью человеческой натуры. У этого состояния есть одно забавное свойство: часто при ближайшем рассмотрении оно оказывается вовсе не таким, каким кажется на первый взгляд.

Когда ночью вы лежите в постели и вас ничто не отвлекает, это во многом напоминает первые мгновения медитации. Вы наконец-то оказываетесь один на один со своими мыслями. Весь день вы были заняты делами, общались с другими людьми, и ваши собственные раздумья все это время воспринимали лишь как фоновый шум в голове. Возможно, вы смутно осознавали присутствие этого фонового шума, мыслей, всплывающих и вновь исчезающих, однако многие из них вы не замечали и, соответственно, не давали им ходу. И вот, лежа, в тишине, вы, разумеется, начинаете более отчетливо осознавать их присутствие. Если вспомнить приведенную ранее аналогию с шоссе, это будет похоже на момент, когда вы снимаете повязку с глаз. Ну, а теперь скажите: можно ли решить эту проблему? Разумеется, да! Правда, прежде чем мы перейдем непосредственно к изучению соответствующего упражнения, будет полезно основательно изучить динамику процесса.

Представим, что у вас на работе был тяжелый день. Вы приходите домой, перекусываете и садитесь посмотреть телевизор или устраиваетесь за компьютером. Вероятно, глядя в экран, вы чувствуете себя комфортно и расслабленно: телепрограмма — отличный отвлекающий фактор. Однако стоит вам оказаться в постели, как вы внезапно чувствуете беспокойство и некоторую напряженность. Возможно, вас беспокоит какая-то конкретная проблема, а может быть, дело в обычной неугомонности мозга, мысли в котором несутся, подобно полноводной реке. Или же проблема в вашем образе жизни, нерегулярном графике сна, разнице в часовых поясах или приеме стимулирующих препаратов. Так или иначе, когда ваш мозг пребывает в беспокойстве, вам потребуется некоторое время, чтобы избавиться от назойливых мыслей Разумеется, нам хочется, чтобы они угомонились тотчас же, как по мановению волшебной палочки, и когда этого не случается, мы неизбежно чувствуем себя разочарованными, огорченными, расстроенными. При этом, чем сильнее мы стремимся избавиться от навязчивых мыслей, тем навязчивее они становится. Нет, это не игра воображения: логика диктует нам, что, если мы слишком много думаем о том, почему никак не можем заснуть, это неизбежно приводит к появлению новых мыслей. А если вы прилагаете чересчур много усилий к тому, чтобы успокоиться, вы, напротив, лишь больше нервничаете. Как и в случае с медитацией, чем больше вы сопротивляетесь мыслям и чувствам, тем большее напряжение ощущаете, и это напряжение сознания в конечном итоге передается и телу. Именно в этот момент начинается нескончаемый внутренний монолог: «Что-то мне сегодня не спится... наверное, надо попробовать повернуться - может, удастся заснуть на другом боку... интересно, почему Гарри сегодня заговорил об этом?.. Может, он имел в виду что-то другое?.. Нет, надо все-таки перевернуться... хватит думать, пора спать... господи, никак не могу отвлечься... откуда у меня вечно столько мыслей?.. Уже так поздно... похоже, я никогда не засну... все так же, как в прошлый раз, когда я мучился бессонницей... на следующий день я чувствовал себя ужасно... а у меня завтра очень важная встреча... катастрофа... выглядеть буду кошмарно... боже, как наконец отключиться от этих мыслей?.. Ладно, давай-ка, расслабься, ни о чем не думай и спи... нет, не могу остановиться... может, стоит встать... или полистать книжку... перестать думать... и почему эти мысли так меня одолевают?»

Все это может показаться забавным при свете дня, однако ночью подобная ситуация совсем не кажется смешной. Вы можете злиться из-за собственной неспособности контролировать поток мыслей или испытывать страх, что вас ждет бессонная ночь, если вы не сумеете его остановить. Возможно, вас мучает мысль о том, что на следующий день вы будете чувствовать себя как выжатый лимон, или вы боитесь, что с вами что-то не так. Все эти реакции нормальны. Вы далеко не единственный человек, испытавший подобное состояние. В основе этой проблемы лежит несложная зависимость: чем напряженнее ваш день, тем больше вероятность того, что ночью вы не сможете заснуть. Однако иногда подобная схема работы сознания становится привычной, и сон не идет к вам вне зависимости от того, насколько заняты вы были днем. Так или иначе, данная проблема имеет скорее поведенческие, нежели психологические корни (кстати, если она действительно доставляет вам слишком много беспокойства, проконсультируйтесь по этому поводу со своим лечащим врачом), а значит, от нее можно избавиться. Есть два способа изменить положение вещей. Вы можете либо избавиться от привычки сопротивляться потоку мыслей либо научиться новому, более позитивному способу реагировать на них. В течение многих лет я пользовался обоими вариантами, а в одной ситуации предлагаемая методика оказала мне воистину неоценимую услугу.

## Русские полицейские

Оказавшись в московском аэропорту, я слабо представлял себе, что меня ждет. Я много слышал об этом городе и о России в целом, но не знал, что из услышанного правда, а что нет. Я прибыл в Москву в то время, когда в ночной темноте в различных частях города раздавались взрывы, разрушавшие то один, то другой жилой дом. Российское правительство обвиняло в терроризме чеченцев, чеченская сторона, в свою очередь, утверждала, что российское правительство устраивает провокации, подготавливая почву для захвата чеченской территории на юге страны. Излишним будет упоминать о том, что в самом воздухе в то время чувствовалась напряженность. Люди с подозрением смотрели на прохожих, волею судьбы оказавшихся рядом, особенно на иностранцев и жителей других регионов России. Конечно, сказать, что каждый оказался под подозрением, было бы неправильно, однако нельзя отрицать, что практически любой москвич считал своим долгом обращать внимание на любые подозрительные действия. В советские годы в каждом московском доме была своя «бабушка» - пожилая женщина, целыми днями сидевшая у подъезда и наблюдавшая за всем, что творилось вокруг. В те дни, когда гремели взрывы, эта традиция вернулась практически в каждый московский дом - местные бабушки внимательно следили за происходящим вокруг и докладывали милиции обо всем, что казалось им подозрительным.

Я прибыл в Москву поздним вечером. Женщина, встречавшая меня в аэропорту, отвезла меня на квартиру, где мне предстояло жить. Мы договорились встретиться на следующее утро. Поначалу я не обратил внимания на пожилую женщину, с интересом выглядывавшую из своего окна в тот момент, когда я поднимался по ступенькам к подъезду. Я слишком устал, чтобы заниматься делами, однако все-таки распаковал несколько вещиц. Задолго до приезда в Москву я привык прежде всего обустраивать в новом жилище место для медитирования: это стало для меня своеобразным ритуалом. Думаю, по одному этому факту вы легко сможете понять, сколь большое значение я придавал тогда этому занятию. Итак, я освободил место на полке, вытащил из сумки пару простых предметов, пару фотографий моих учителей и положил рядом на пол подушку для медитации. Понимая, что если я приступлю к медитации немедленно, то просто-напросто засну, я решил отправиться в постель, а с утра поупражняться. Так что я оставил прочий багаж в чемодане и, поленившись даже расстелить постель, разделся и провалился в сон.

Время — занятная субстанция. Мне трудно сказать, проспал ли я пять минут или пять часов. Проснулся я от того, что кто-то изо всех сил барабанил в дверь моей квартиры. Сонный, не успевший толком сообразить даже, где я, собственно, нахожусь, я поплелся к двери. Я так хотел спать, что отправился открывать дверь прямо в нижнем белье. Не сообразил я и посмотреть в глазок, дабы узнать, кто там, за дверью. Я просто подошел к двери, повернул ключ, открыл... и вот тут-то я мгновенно проснулся. Передо мной стояла группа здоровенных полицейских с автоматами. Все они очень громко кричали, оттесняя меня в квартиру. Я не понимал ни слова из их экспрессивных выкриков, а они точно не говорили по-английски. При этом они были чем-то очень взбудоражены - и явно настроены против меня. Трое сразу начали шнырять из комнаты в комнату, шаря по шкафам и перерывая вещи в моем чемодане, а один оставался рядом со мной, блокируя мне своим автоматом путь к выходу из квартиры.

Убедившись, что квартира отнюдь не набита взрывчаткой, как им шепнула бабушка, следившая за входом в подъезд, стражи порядка слегка расслабились - но лишь слегка. Они продолжали говорить громко и возбужденно. Я посмотрел на часы. Была половина первого ночи - оказывается, до их появления я успел подремать меньше получаса, хотя я мог поклясться, что спал гораздо дольше. Они попросили меня показать паспорт, другие документы и разрешение на работу и уселись за обеденный стол изучать мои бумаги. Я продолжал все так же стоять перед ними в одних трусах. «Итак, что делает вежливый человек, если какие-то люди приходят к нему в дом и располагаются за его обеденным столом? - подумал я. - Думаю, стоит предложить им чаю». К счастью, для меня закупили кое-какую нехитрую снедь, так что, все еще провожаемый взглядами визитеров, я отправился на кухню и наскоро заварил чай. Когда я вернулся, один из полицейских обратил внимание на мое место для медитации. «Карате, да?» - понимающе улыбнулся он, жестами поясняя свое предположение. Я не знал, как сказать по-русски: «На самом деле это просто место, где я планирую сидеть и медитировать, когда у меня в квартире не будет полицейских с автоматами», — поэтому просто вежливо улыбнулся и кивнул.

Это явно понравилось моим гостям. Они начали перешучиваться, громко смеясь. Уж не знаю, смеялись ли они надо мной или со мной за компанию, но сам по себе их смех показался мне добрым знаком. Затем они начали указывать на различные вещи, явно пытаясь задавать вопросы. Один даже показал на мои штаны, что немало меня смутило, учитывая, что я не имел никакого понятия, о чем меня спрашивают. Через некоторое время я, однако, понял, что они пытаются спросить меня, какого цвета поясом я обладаю в карате, какого дана я достиг. Под их громкий хохот я шутливо указал на черную обивку стула. Это вызвало в них волну небывалого энтузиазма, и они, опять-таки жестами, стали просить меня продемонстрировать пару приемов. Я пытался объяснить, что пошутил, но не достиг успеха. Тогда я, все еще неодетый, изобразил перед ними целый комплекс шарад, пытаясь жестами объяснить, что я слишком устал после долгого перелета. В конце концов полицейские смирились с тем, что разбитых кирпичей и разломанных в щепки дверей сегодня не будет, и ушли, а я получил возможность поспать.

«Добро пожаловать в Россию!» — мрачно заявил я себе, укладываясь в постель. Был уже второй час ночи, однако сна у меня не было ни в одном глазу. Мой разум атаковали мысли, а тело еще нервно вздрагивало. Я знал, что нужно поспать, однако мысли о ночном вторжении, о взрывах домов и моей новой жизни в России заполонили сознание. Я понимал, что на следующий день мне предстоит знакомство с множеством людей, с которыми мне придется работать в ближайшие месяцы, и что первое впечатление в таких случаях значит очень много. Я лежал, обуреваемый всеми этими мыслями. Столкнувшись с подобной проблемой до обучения медитации, я наверняка проворочался бы без сна всю ночь. Но теперь я знал, как справиться с проблемой, поэтому мой разум на удивление быстро начал успокаиваться.

Чем больше я наблюдал за мыслями, просто фиксируя их, когда они проносились в моем мозгу, тем спокойнее я себя ощущал. Когда сознание, наконец, уго- молилось, тело также понемногу стало расслабляться. Понимая, что никакие усилия не заставят меня вновь провалиться в сон, я слегка отпустил воображаемое лассо, дав своему разуму свободу. В подобных случаях чрезвычайно полезными могут оказаться аналогии, которые я приводил раньше, - с укрощением дикого коня, голубым небом, по которому, словно облака, проплывают мысли, или с чем угодно, что поможет увидеть ситуацию под более широким углом зрения. Лично мне помогла аналогия с голубым небом. Однако старые привычки иногда бывают удивительно сильны, и я то и дело замечал, что вновь начинаю изо всех сил стараться, прилагая отчаянные усилия. Как только я осознал эти старания, они тотчас же прекратились. Всякий раз, стоило мне осознать, что я сопротивляюсь, инерция исчезала. Вскоре дремота вновь охватила меня, и в результате я благополучно проспал остаток ночи.

Упражнение, которому я собираюсь вас научить, может применяться при любых формах бессонницы — неважно, заключается ли проблема в том, что вы не можете заснуть, или часто просыпаетесь ночью, или, проснувшись рано утром, никак не можете заснуть вновь. Оно будет для вас полезно, даже если вы не сталкиваетесь с подобными проблемами, а просто хотели бы научиться погружаться в более глубокий сон, чтобы иметь возможность лучше отдохнуть за ночь и просыпаться утром, не чувствуя себя сонным и вялым. Это упражнение следует выполнять вечером, в постели, перед тем как погрузиться в сон, и оно не заменит вам основное упражнение — «Десятку». Со временем вы поймете, что, ежедневно выполняя «Десятку» и ежевечернее упражнение, вы сумеете достигнуть наилучших результатов.

Многие люди, занимающиеся медитацией, утверждают, что после того, как они освоят «Десятку», они спят гораздо лучше - не занимаясь при этом специальными вечерними упражнениям для сна. Эти наблюдения подтверждаются и научными исследованиями. В рамках целого ряда научных изысканий, ставивших целью установить положительное влияние, оказываемое медитацией и вовлеченностью на страдающих бессонницей, участники экспериментов должны были заниматься медитативными практиками днем, а не ночью, и результаты оказались поразительными. Таким образом, мы можем предположить, что наша главная цель — поддерживать здоровую деятельность нашего сознания в течение целых суток, а не нацеливаться на отдельные проблемы, с которыми мы сталкиваемся в ночное время.

Упражнение, которое я вам предлагаю, занимает 15-20 минут. Если вы заснете, не успев его закончить, - ничего страшного. Ведь, если разобраться, сон - это совершенно нормально, и он ни в коем случае не помешает вам добиться позитивного эффекта от выполняемых упражнений. Помните, данное задание не нацелено на то, чтобы вы заснули, его главная задача — помочь вам лучше понимать то, как работает ваш мозг ночью. Если оно к тому же помогает вам уснуть, это, можно сказать, совпадение. Возможно, вам будет удобнее загрузить и использовать аудиоверсию этого упражнения, чтобы в процессе его выполнения руководствоваться указаниями инструктора, однако несколько ночей спустя вы уже вполне хорошо изучите его и, возможно, будете чувствовать достаточную уверенность, чтобы при желании проделывать его без аудиоподсказки.

## Упражнение 10. Медитация перед сном

Аудиооверсия этого упражнения доступна на нашем сайте

www.aetsomeheadspace.com/headspace-book/get-

someheadspace.

Прежде чем лечь в постель, сходите в душ, заприте дверь, выключите мобильный телефон и проделайте прочие процедуры, которые вы обычно совершаете перед отходом ко сну. Можете даже подготовить все необходимое на утро или составить список дел на завтра.

Лягте на спину и укройтесь одеялом, как будто готовясь заснуть. Если вам так удобнее, положите под голову плоскую подушку. Это упражнение удобнее проделывать лежа на спине; потом вы, разумеется, можете повернуться так, как вам удобно. Устроившись в постели, потратьте несколько мгновений, чтобы оценить ощущение оттого, что вы лежите в кровати, что ваше тело поддерживают матрас и подушка, день подошел к концу, и на сегодня все дела закончены. Почувствовав, что вам удобно, сделайте пять глубоких вздохов, вдыхая через нос и выдыхая через рот, как в базовом упражнении. Вдахая, прочувствуйте, как воздух наполняет легкие и как вздымается

грудная клетка. Выдыхая, представьте себе, что мысли и чувства, обуревавшие вас в течение дня, уходят из вашего тела вместе с воздухом, и ваше тело освобождается от напряжения. Это поможет вам подготовить разум и тело к упражнению.

Шаг 1. Как обычно, начните с самонаблюдения. Обратите внимание на то, как чувствуют себя ваше сознание и тело. Спешка не поможет вам добиться ни засыпания, ни расслабления, поэтому не жалейте времени на эту часть упражнения. Не переживайте, если вас обуревает рой мыслей - это совершенно нормально, поэтому на данном этапе позвольте им появляться и исчезать.

В любом случае не поддавайтесь искушению и не сопротивляйтесь наплыву мыслей, даже самых будоражащих и неприятных.

Теперь более подробно осознайте физические моменты. Сосредоточьте внимание на ощущениях, испытываемых телом при соприкосновении с постелью. Обратите внимание на то, где этот контакт ощущается сильнее всего. Равномерно ли распределяется ваш вес по постели? Можете также включить в область вашего внимания звуки и другие ощущения.

Когда вы пытаетесь заснуть, посторонние звуки могут вызывать сильное раздражение. В подобных случаях для начала следует понять, есть ли у вас возможность повлиять на источник звука, или он находится вне вашего контроля, и вы ничего не можете с ним поделать. Затем, не пытаясь отключиться от звука, сосредоточьте на нем свое внимание. Осознавайте его присутствие примерно в течение 30 секунд затем понемногу вновь переключите внимание на собственное тело.

Теперь постарайтесь понять, как оно себя чувствует.

К примеру, вы ощущаете в теле легкость или тяжесть, тревожность или покой? Попробуйте нарисовать более подобную картину, останавливаясь на ощущениях в каждой части тела, обследовав его от макушки до пяток, фиксируя каждую точку, где чувствуется скованность или напряжение. Каждай очаг напряжения, несомненно, будет притягивать ваши мысли, однако вы сможете расслабиться, сознавая, что вы собираетесь спать, и выполняемое упражнение позволит вам избавиться от зажимов. Можете просканировать свое тело несколько раз, затрачивая 20-30 секунд на каждую попытку.

Не забывайте обращать столь же пристальное внимание на те части тела, которые ощущают себя легко и удобно, а не только на те, в которых наблюдается напряжение или дискомфорт. К этому моменту вы, возможно, уже обратите внимание на ритм вашего дыхания, на вздымание и опускание грудной клетки. Если это ощущение до сего момента не привлекло вашего внимания, попробуйте определить, где дыхание ощущается сильнее всего. Как обычно, не пытайтесь повлиять на ритм дыхания, позвольте телу действовать самостоятельно. Как и в случае с «Десяткой», в контексте упражнения не существует «правильного» и «неправильного» дыхания, так что не стоит переживать, если в грудной клетке оно ощущается сильнее, чем в животе. Обратите внимание на то, глубоко или поверхностно вы дышите, долгие или короткие вдохи и выдохи вы ощущаете, постоянен ли ритм дыхания, или в нем ощущается некая неровность. Не бойтесь, это совсем несложно. Главное - четко осознавать движения тела.

Если вы дышите очень неглубоко и вам трудно локализовать ощущение дыхания, положите ладонь на то место,

где вдохи и выдохи чувствуются сильнее всего. Прижав ладонь к соответствующей точке, отслеживайте ритм своего дыхания по ее движениям вверх и вниз.

После того как вы следите за дыханием в течение минуты или двух, ваше сознание, скорее всего, отвлечется на другие мысли, и это совершенно нормально. Поняв, что вы отвлеклись, а мысли ваши бродят в неизвестных краях, вы фактически тем самым уже возвращаетесь в настоящий момент, и все, что вам остается, - это вновь переключить внимание на ощущение от вдохов и выдохов. Не стоит четко замерять время выполнения этой части упражнения: если вы чувствуете, что пара минут прошла, переходите к следующему шагу.

Шаг 2. Следующая ваша задача - вспомнить все, что произошло с вами в течение дня, естественным образом упорядочив информацию. Начните с первого мгновения, который вы сможете вспомнить. Помните, как вы чувствовали себя, проснувшись? Включив мозг в режим ускоренной съемки, вам остается лишь наблюдать за картинами, событиями, разговорами и встречами, которые происходили в течение дня и которые теперь вы можете наблюдать как будто со стороны. Не обязательно вспоминать все в деталях - это лишь общий обзор, серия мгновенных снимков, которые вам по очереди демонстрирует ваша память.

К примеру, вспомните, как вы встаете с постели, выключаете будильник, направляетесь в ванную, принимаете душ, завтракаете, медитируете, идете на работу, приветствуете кого-то из коллег и т.д Потратьте минуты три, чтобы вспомнить все события этого дня вплоть до на - стоящего момента. Возможно, вы подумаете, что такое количество воспоминаний невозможно вместить в столь

короткое время, но, как я уже упомянул, это лишь общий обзор вашего дня, так что не следует тратить на него больше трех-четырех минут. Уверяю вас, через пару дней вы будете воспринимать эту скорость как вполне комфортную.

Когда ваше сознание проводит «ревизию» прошедшего дня, вас неизбежно будет одолевать искушение начать обдумывать все происшедшее с вами. Возможно, ваше внимание привлечет особенно удачная встреча, и вы задумаетесь о тех возможностях, которые открываются перед вами. А может быть, вас зацепит спор с шефом, и вы начнете беспокоиться о возможных последствиях этого разговора. Нормально, что ваши мысли будут поначалу цепляться за события таким образом, однако не забывайте, что вновь погружаться в водоворот мыслей, да еще и ночью, вредно. Так что, как и в предыдущих случаях, осознав, что вы отвлеклись от упражнения, просто мягко верните внимание к пленке, показывающей вам события прошедшего дня, на том самом месте, где вы сбились.

Шаг 3. Теперь пора вернуться в настоящее и вновь сосредоточить внимание на своем теле. Сфокусируйтесь на мизинце левой ноги и представьте, что выключаете его на ночь. Можете далее мысленно повторять слова «выключаю» и «пора отдыхать», совершая это воображаемое действие. Тем самым вы как бы позволяете органам тела отключиться на ночь, донося до них информацию о том, что они могут спокойно отды|хать до утра. Проделайте то же самое со всеми пальцами. Затем повторите упражнение со стопой и ее сводом, с пяткой, лодыжкой, нижней частью ноги и далее - вплоть до бедра и таза.

Приступая к упражнению с правой ногой, обратите внимание на разницу в ощущениях той ноги, которую вы уже «выключили», и той, с которой еще не проделали этого действия. Если у вас еще были какие-то сомнения относительно действенности этого упражнения, в этот момент вы окончательно избавитесь от них. Повторите каждый шаг с правой ногой, вновь начав с пальцев и закончив талией. Затем перейдите к туловищу, плечам, предплечьям, кистям и пальцам рук и далее двигайтесь вверх, «выключая» горло, шею, лицо и голову. На мгновение насладитесь свободой от напряжения, отсутствием необходимости контролировать тело. Теперь вы можете дать волю своему сознанию, пусть оно свободно переходит от одной мысли к другой, до тех пор, пока не заснете.

Дополнительная часть. Возможно, еще до того, как вы достигнете данной стадии упражнения, вы благополучно заснете. Что ж, в таком случае приятных снов и хорошего отдыха! Однако если заснуть вам так и не удастся, не переживайте, это вовсе не значит, что вы выполняли упражнение неправильно. Помните, это упражнение предназначено в первую очередь не для того, чтобы помочь вам заснуть, а для того, чтобы помочь вам лучше узнать и понять, как действует ваше сознание в ночное время.

Итак, если вы еще не спите, можете действовать одним из двух способов. Во-первых, вы можете позволить сознанию бродить, где ему вздумается, как обычно, выстраивая свободные ассоциации, безо всякого контроля или стремления изменить ход мыслей с вашей стороны. Это может подарить весьма приятные ощущения, однако есть одна проблема: для многих это состояние оказывается слишком странным или даже обескураживающим. Если это касается

также и вас, то второй вариант концовки этого упражнения может оказаться для вас чрезвычайно полезным.

Для начала сосчитайте в обратном порядке от тысячи до нуля. Это может показаться слишком сложной и даже невыполнимой задачей. Однако, если вы ведете счет правильным образом, он не потребует от вас ни малейших усилий. Кроме того, это отличный способ сосредоточить сознание перед тем, как вы отойдете ко сну. Как и в прежних случаях, попытки сознания ускользнуть следует считать совершенно нормальными, так что, если вы заметите, что отвлеклись и сбились со счета, просто вернитесь к той цифре, на которой вы остановились, и продолжайте счет.

И последнее указание: важно, чтобы вы начинали эту часть упражнения с искренним желанием все-таки добраться до нуля. Не думайте об этом как о способе заснуть: считайте это упражнением, которое поможет вам занять и сосредоточить сознание до тех пор, пока ваше тело и разум не будут готовы погрузиться в сон. Неважно, какие мысли будут одолевать вас в это время: касаются ли они предстоящего сна или нет - в любом случае, просто позвольте им появляться и исчезать своим чередом. Вас должно волновать только одно намерение, единственная цель - досчитать до нуля. Ну, а если по ходу счета вы все-таки заснете - что ж, замечательно!

## Что показали исследования

### 1 Медитация связана с самоконтролем.

Ученые, исследовавшие эффективность вовлеченности в реальность, обнаружили, что после пяти дней кратких медитаций у участников экспериментов фиксировался дополнительный прилив крови к зонам мозга, отвечающим за контроль над эмоциями и поведением. Через 11 часов после окончания медитации в этих зонах мозга обнаруживались реальные физиологические изменения. Возможно, после этого вам не покажется удивительным, что в рамках предварительных исследований осознанное отношение к настоящему продемонстрировало свою эффективность в избавлении от вредных привычек, включая наркотики, табак и вредную пищу. Так, в рамках одного из подобных исследований было продемонстрировано, что за 42 дня занятий количество приступов неконтролируемого обжорства у испытуемых снизилось более чем на 50%.

### 2 Осознанность помогает результативно работать в условиях стресса.

Нейробиологи из Университета Пенсильвании провели эксперимент с целью выяснить, может ли осознанность помочь поддержать на обычном уровне способность решать интеллектуальные задачи у морских пехотинцев, пребывающих в состоянии стресса. Как сообщил руководитель исследовательской группы, «создание осознанного, вовлеченного отношения к реальности может помочь любому, кто должен действовать и добиваться наилучших результатах в обстоятельствах, способствующих проявлению стресса, — от специалистов оперативного реагирования, спасателей и хирургов- травматологов до профессиональных спортсменов и членов олимпийских сборных команд».

### 3 Медитация может помочь вдвое сократить время, требующееся человеку, чтобы уснуть.

Сотрудники медицинского факультета Массачусетского университета разработали эффективный метод борьбы с расстройствами сна, существенным компонентом которого является медитация. Исследование показало, что в результате 58% участников, у которых была диагностирована бессонница, стали спать лучше, при этом 91% из тех, кто принимал снотворное, сумели значительно уменьшить их дозировку или вовсе отказаться от лекарств. В рамках совершенно независимого, хотя и сходного по тематике исследования, проведенного в Стэнфордском медицинском центре, ученые выяснили, что после шести недель упражнений, посвященных осознанному восприятию, участники эксперимента стали засыпать вдвое быстрее, чем раньше; в среднем на то, чтобы заснуть, у них уходило около 20 минут против 40 минут до начала исследования.

### 4 Осознанное восприятие реальности способно помочь выполнить работу в срок.

В рамках целого ряда исследований, посвященных осознанности восприятия, ученые обнаруживали существенные улучшения в области познавательной деятельности испытуемых уже после четырех дней занятий. Особенно хорошо участникам экспериментов удавалось справляться с физическими и интеллектуальными заданиями, требующими сосредоточенности, а также с заданиями, вызывающими стресс, при строгом

ограничении сроков их выполнения. Предлагаю вашему вниманию вывод, сделанный экспертом, который принимал участие в одном из таких исследований: «Группа, занимавшаяся медитацией, показала исключительно высокие результаты во всех интеллектуальных тестах, выполняемых в условиях ограниченного времени... в задачах, включавших обработку информации и вызывавших у участников стресс из-за строгих временных ограничений, группа, прошедшая краткое обучение осознанному отношению к реальности, проявила себя значительно лучше, чем остальные участники».

### 5 Медитация помогает оставаться в состоянии боевой готовности.

Исследователи из Университета Эмори в США провели сравнительное исследование интеллектуальных и познавательных способностей людей, занимавшихся медитацией, и тех, кто не был знаком с подобной практикой. Как оказалось, в контрольной группе старшие участники давали менее точные ответы, затрачивая на них больше времени (что, думаю, вряд ли вас удивит). Однако в группе практиковавших медитацию корреляция между возрастом испытуемых и их интеллектуальными способностями так и не была обнаружена. Используя сложные методики исследования мозга, ученые обнаружили, что сокращение объема серого вещества, как правило, наступающее с возрастом, может быть компенсировано с помощью медитации.

# Дневник медитации

## День 1

■j Удалось ли вам сегодня выполнить «Десятку»? Если нет, не стоит корить себя: лучше напомните себе, насколько важно обрести пространство сознания, чтобы все же найти в своем графике время для упражнения.

□ Да □ Нет

2 Как вы чувствовали себя непосредственно перед упражнением? Было ли это чувство приятным?

□ Да О Нет

2 Как вы чувствовали себя непосредственно после упражнения? Было ли это чувство приятным?

□ Да П Нет

л Каким сегодня было ваше настроение? Менялось ли оно в течение дня?

□ Да □ Нет

0 Уделили ли вы достаточно внимания, осознанию повседневных мелочей? Заметили ли вы температуру воды утром во время приема душа?

□ Да □ Нет

0 Заметили ли вы сегодня что-нибудь, чего не замечали раньше? Если да, что именно?

## День 2

”| Удалось ли вам сегодня выполнить «Десятку»? Если нет, не стоит корить себя: лучше напомните себе, насколько важно обрести пространство сознания, чтобы найти время для упражнения в своем графике.

□ Да □ Нет

2 Как вы чувствовали себя непосредственно перед

упражнением? Было ли это чувство приятным?

П Да □ Нет

2 Как вы чувствовали себя непосредственно после упражнения? Было ли это чувство приятным?

□ Да ЕИ Нет

4 Каким сегодня было ваше настроение? Менялось ли оно в течение дня?

□ Да □ Нет

2 Замечали ли вы сегодня повседневные мелочи? Обратили ли вы внимание на вкус завтрака?

□ Да □ Нет

0 Заметили ли вы сегодня что-нибудь, чего не замечали раньше? Если да, что именно?

## День 3

■J Удалось ли вам сегодня выполнить «Десятку»? Если нет, не стоит корить себя: лучше напомните себе, насколько важно обрести пространство сознания, чтобы найти время для упражнения в своем графике.

2 Как вы чувствовали себя непосредственно перед упражнением? Было ли это чувство приятным?

□ Да □ Нет

3 Как вы чувствовали себя непосредственно после

упражнения? Было ли это чувство приятным?

□ Да □ Нет

Л Каким сегодня было ваше настроение? Менялось ли оно в течение дня?

□ Да П Нет

3 Замечали ли вы сегодня повседневные мелочи? Обратили ли вы внимание на запах зубной пасты, когда чистили зубы?

□ Да □ Нет

0 Заметили ли вы сегодня что-нибудь, чего не замечали раньше? Если да, что именно?

## День 4

”| Удалось ли вам сегодня выполнить «Десятку»? Если нет, не стоит корить себя: лучше напомните себе, насколько важно обрести пространство сознания, чтобы найти время для упражнения в своем графике.

□ Да □ Нет

2 Как вы чувствовали себя непосредственно перед упражнением? Было ли это чувство приятным?

□ Да □ Нет

2 Как вы чувствовали себя непосредственно после упражнения? Было ли это чувство приятным?

□ Да СИ Нет

Л Каким сегодня было ваше настроение? Менялось ли оно в течение дня?

□ Да П Нет

0 Замечали ли вы сегодня повседневные мелочи? Обратили ли вы внимание на ощущение от соприкосновения вашего тела со стулом, когда впервые за день сели на него?

0 Заметили ли вы сегодня что-нибудь, чего не замечали раньше? Если да, что именно?

## День 5

-| Удалось ли вам сегодня выполнить «Десятку»? Если нет, не стоит корить себя: лучше напомните себе, насколько важно обрести пространство сознания, чтобы найти время для упражнения в своем графике.

□ Да □ Нет

2 Как вы чувствовали себя непосредственно перед упражнением? Было ли это чувство приятным?

□ Да □ Нет

0 Как вы чувствовали себя непосредственно после упражнения? Было ли это чувство приятным?

□ Да □ Нет

3 Каким сегодня было ваше настроение? Менялось ли оно в течение дня?

0 Замечали ли вы сегодня повседневные мелочи? Обратили ли вы внимание на то, как ветер обдувает ваше тело, когда вышли на улицу?

□ Да □ Нет

0 Заметили ли вы сегодня что-нибудь, чего не замечали раньше? Если да, что именно?

## День 6

-| Удалось ли вам сегодня выполнить «Десятку»? Если нет, не стоит корить себя: лучше напомните себе, насколько важно обрести пространство сознания, чтобы найти время для упражнения в своем графике.

□ Да □ Нет

2 Как вы чувствовали себя непосредственно перед упражнением? Было ли это чувство приятным?

□ Да □ Нет

4 Каким сегодня было ваше настроение? Менялось ли оно в течение дня?

□ Да СИ Нет

0 Замечали ли вы сегодня повседневные мелочи? Обратили ли вы внимание на пение птиц?

СИ Да СИ Нет

0 Заметили ли вы сегодня что-нибудь, чего не замечали раньше? Если да, что именно?

## День 7

-| Удалось ли вам сегодня выполнить «Десятку»? Если нет, не стоит корить себя: лучше напомните себе, насколько важно обрести пространство сознания, чтобы найти время для упражнения в своем графике.

□ Да □ Нет

2 Как вы чувствовали себя непосредственно перед

упражнением? Было ли это чувство приятным?

2 Как вы чувствовали себя непосредственно после упражнения? Было ли это чувство приятным?

□ Да □ Нет

Д Каким сегодня было ваше настроение? Менялось ли оно в течение дня?

□ Да □ Нет

g Замечали ли вы сегодня повседневные мелочи? Обращали ли вы внимание на запах духов или одеколона, исходящий от окружающих?

СИ Да СИ Нет

g Заметили ли вы сегодня что-нибудь, чего не замечали раньше? Если да, что именно?

## День 8

■ | Удалось ли вам сегодня выполнить «Десятку»? Если нет, не стоит корить себя: лучше напомните себе, насколько важно обрести пространство сознания, чтобы найти время для упражнения в своем графике.

2 Как вы чувствовали себя непосредственно перед упражнением? Было ли это чувство приятным?

□ да □ Нет

2 Как вы чувствовали себя непосредственно после упражнения? Было ли это чувство приятным?

□ Да □ Нет

Д Каким сегодня было ваше настроение? Менялось ли оно в течение дня?

□ Да □ Нет

g Замечали ли вы сегодня повседневные мелочи? Обращали ли вы внимание на вкус кофе, чая или других напитков, которые пили сегодня?

□ Да □ Нет

0 Заметили ли вы сегодня что-нибудь, чего не замечали раньше? Если да, что именно?

## День 9

-| Удалось ли вам сегодня выполнить «Десятку»? Если нет, не стоит корить себя: лучше напомните себе, насколько важно обрести пространство сознания, чтобы найти время для упражнения в своем графике.

□ Да □ Нет

2 Как вы чувствовали себя непосредственно перед упражнением? Было ли это чувство приятным?

□ Да Пнет

0 Как вы чувствовали себя непосредственно после упражнения? Было ли это чувство приятным?

□ Да □ Нет

4 Каким сегодня было ваше настроение? Менялось ли оно в течение дня?

□ Да □ Нет

Л Замечали ли вы сегодня повседневные мелочи? Обратили ли вы внимание на ощущение от соприкосновения ног с полом во время ходьбы?

□ Да □ Нет

0 Заметили ли вы сегодня что-нибудь, чего не замечали раньше? Если да, что именно?

## День 10

-| Удалось ли вам сегодня выполнить «Десятку»? Если нет, не стоит корить себя: лучше напомните себе, насколько важно обрести пространство сознания, чтобы найти время для упражнения в своем графике.

□ Да □ Нет

2 Как вы чувствовали себя непосредственно перед упражнением? Было ли это чувство приятным?

□ Да □ Нет

0 Как вы чувствовали себя непосредственно после упражнения? Было ли это чувство приятным?

□ Да □ Нет

4 Каким сегодня было ваше настроение? Менялось ли оно в течение дня?

□ Да Пнет

0 Замечали ли вы сегодня повседневные мелочи? Обращали ли вы внимание на температуру в различных частях вашего тела?

0 Заметили ли вы сегодня что-нибудь, чего не замечали раньше? Если да, что именно?

# Практические аспекты

Я уже упоминал об этом, впрочем, в данном случае не грех будет и повторить: медитация работает, только когда вы занимаетесь ей! Лишь в том случае, если вы будете медитировать регулярно, вы почувствуете пользу от упражнений. Помните: практиковаться в осознании реальности можно в любое время и в любом месте, а вот ежедневные упражнения в медитации нельзя заменить ничем. Десять минут в день, потраченные на медитацию, открывают перед вами наилучшую возможность и предоставляют условия, чтобы понять, что значит осознание действительности. Кроме того, медитация способна подарить вам ощущение покоя, которое на начальном этапе занятий вам будет трудно воспроизвести в повседневной жизни. Так что, как бы вы ни относились к медитации — как к отдельному упражнению, помогающему освободить разум, к базису для повседневной практики осознанного отношения к реальности или просто как к новому хобби, важность ежедневного медитирования невозможно переоценить.

Неважно, загружено или спокойно в настоящий момент ваше сознание, счастливы вы или удручены, пребываете в состоянии стресса или совершенно расслаблены. Каждое из перечисленных состояний сознания вполне может стать точкой отсчета для медитации. Главный вопрос заключается в том, способны ли вы осознавать данное состояние без напряжения. Этого зачастую можно добиться лишь путем постоянных упорных тренировок. В конечном итоге именно эта обретенная вами способность поможет вам добиться основополагающих перемен во взглядах на жизнь.

Помните, речь идет лишь о десяти минутах в день. В мире найдется совсем не много людей, действительно не способных найти десятиминутное окно своем ежедневном графике. Речь идет не о работе и не о новой повседневной обязанности (хотя, как ни странно, многие относятся к медитации именно так) - это время, в течение которого вы получаете возможность расслабиться. Возможно, это единственный момент в течение дня, когда вам не придется ничего делать — лишь фиксировать все, что происходит вокруг вас. Можно ли считать это обязанностью? Мы настолько привыкли постоянно быть чем-то занятыми, что идея не предаваться вовсе никакому занятию поначалу кажется нам чуждой или скучной. Не думайте о медитации как о «работе над собой», это всего-навсего десять минут в день, в течение которых вы позволяете своему телу и разуму сбросить напряжение, одновременно осознавая новую для себя идею - присутствовать в настоящем, осознавать то, что происходит вокруг.

Перед тем как рассмотреть некоторые практические моменты, имеющие отношение к вашим занятиям, я, пожалуй, скажу пару слов о вещах, которые никак нельзя обойти молчанием. В самом начале я говорил вам, что моя книга не ставит целью учить вас жизни - и это действительно так. Это ваша жизнь, и что с нею делать, решать вам. Возможно, в результате занятий медитацией вы решите внести в нее некоторые позитивные изменения — и это только ваш выбор. Однако медитация и осознанность невозможно отделить от повседневного существования. Чем бы мы ни были заняты, наше сознание всегда при нас. Даже если вы сбежите на одну из вершин Гималаев, ваше сознание останется с вами (могу поручиться за это). Поскольку медитация отражает наш повседневный образ мыслей, мы должны согласиться с тем, что наш образ жизни имеет серьезное влияние на нашу медитативную практику. Осознавая этот факт, вы поймете, что в жизни важно поддерживать все, что способствует вашему благополучию, и ограждать себя от всего, что сопровождается виной, страхом, сожалениями, гневом и тому подобными чувствами.

Здесь полезно привести аналогию с тренировками в спортзале. Можно прилежно заниматься каждый день, получая от этого удовольствие, но вот в один прекрасный день тренер сообщит вам, что ваши занятия окажутся куда более эффективными, если вы уменьшите гигантскую порцию жареного цыпленка, которую ежедневно съедаете на обед. Точно так же и с медитацией. Из собственного опыта мне известно, что образ жизни серьезно влияет на результаты упражнений. Если я дурно повел себя по отношению к кому-либо, то когда я сажусь медитировать, меня особенно сильно одолевают неприятные мысли, а если я после работы чувствую себя вымотанным до крайности, то мне, скорее всего, не удастся довести медитацию до конца, поскольку я вскоре погружусь в глубокий сон. Подобные состояния отнюдь не создают благоприятных условий для осознания реальности, для того, чтобы ощутить покой и ясность сознания.

И еще одно условие. В тренировке сознания будет мало смысла, если вы не задумаетесь о состоянии собственного тела. Большинству из нас ежедневные физические нагрузки, каковы бы они ни были, приносят несомненную пользу, что распространяется и на тех, кто недолюбливает физкультуру. Более того, я слышал от многих, что если до начала медитации немножко размяться, то способность прилагать строго необходимое количество усилий при медитации возрастает. Вы можете использовать йогу, хотя это и не обязательно. В сущности, вы можете заняться любыми упражнениями - разумеется, лучше, чтобы они приносили вам удовольствие. Кроме того, задайте себе вопрос: как ваш организм реагирует на те или иные блюда? Возможно, некоторые виды пищи добавляют вам жизненных сил и энергии, тогда как другие вызывают излишнее возбуждение или, напротив, вгоняют вас в сон. Исследуйте эти области своей жизни, не пожалейте времени на то, чтобы выяснить, какие факторы вашей жизни помогают вам упорядочить пространство сознания, а какие, напротив, отвлекают от этой задачи.

В данной главе я расскажу о нескольких практических аспектах, которые помогут вам регулярно и плодотворно заниматься медитацией. На нашем сайте www.getsomeheadspace.com вы найдете еще больше полезных советов и рекомендаций.

## Подходящее место

Мало кто из нас может похвастаться такой роскошью, как отдельная комната для медитаций. К счастью, медитировать можно практически где угодно. Приступая к упражнениям, запомните несколько полезных советов. Найдите место, где в течение десяти минут вас никто не побеспокоит. Конечно, это легче сказать, чем сделать, особенно в семье, в таком случае вам следует договориться с домочадцами. Если вам не на кого оставить детей, занимайтесь медитацией после того, как они заснут, или утром, до того, как они проснутся. В самом начале занятий чрезвычайно важно по возможности обеспечить себе спокойное место и десять минут, в течение которых вас никто не потревожит. Люди часто беспокоятся по поводу шума, но, как я уже говорил, это не такая большая помеха - посторонние звуки легко могут стать частью вашего упражнения. Разумеется, если у вас есть выбор между шумным и тихим местами, следует предпочесть последнее.

Возможно, вам будет приятнее заниматься в одном и том же помещении. С точки зрения формирования новой привычки это, безусловно, полезно. Кроме того, есть нечто успокаивающее в том, чтобы ежедневно возвращаться в одно и то же место. Кроме того, если в комнате будет хотя бы относительный порядок, это поможет расслаблению. Вспомните, когда вы в последний раз заходили в убранную комнату - и, наоборот, в захламленную. Как вы чувствовали себя в каждом из этих помещений? Ощущали ли вы спокойствие, оказавшись в прибранной комнате? Многие ответят на этот вопрос положительно - если вы относитесь к этому типу, старайтесь поддерживать в комнате, где вы медитируете (или хотя бы в ее небольшой части), чистоту и порядок.

И последнее. Вы, конечно, можете расположиться в любой части комнаты, однако желательно, чтобы вокруг вас было хотя бы немного свободного пространства. Забившись в угол или в узкое пространство между предметами мебели, вы можете ощущать стесненность - а это никак не способствует позитивному настрою. И все же медитировать можно где угодно. Я даже знаю несколько человек, привыкших медитировать в туалете, сидя на закрытой крышке унитаза, — это оказалось единственное место, где их никто не беспокоил.

## Удобная одежда

Неважно, что надето на вас во время медитации — если, конечно, вам в этой одежде удобно. Это позволяет приспособить медитацию к любым условиям. Вы можете медитировать в деловом костюме по дороге на работу, дома в спортивном костюме или даже в пижаме. И все же пара полезных советов насчет одежды не помешает. Может, самое важное во время упражнения — это возможность свободно дышать. Крайне неудобно сидеть и медитировать в джинсах столь тесных, что трудно дышать, поэтому еще перед началом практики ослабьте ремень, а если нужно, то и расстегните пару пуговиц. Без обуви вы, скорее всего, почувствуете себя твердо стоящим на земле, если подошвы будут плотно прижаты к полу, и это облегчит для вас выполнение первой части упражнения. Если на вас галстук или шарф, ослабьте его. Во время медитации любая деталь, из-за которой вы можете почувствовать себя скованно, способна отвлечь от упражнения, поэтому сделайте все необходимое, чтобы вам было удобно.

## Правильная посадка

Во-первых, запомните: в ходе медитации важнее всего то, что происходит с вашим сознанием, а не с телом. Тело, разумеется, также играет свою роль, однако, как я уже говорил, даже если вы будете сидеть на полу в идеальной позе лотоса, в этом мало проку, если ваше сознание блуждает где-то. Если вы собираетесь профессионально заниматься медитацией, научиться сидеть традиционным образом для вас будет очень полезно. Однако для обычных повседневных упражнений вполне достаточно устроиться на стуле. Я проходил обучение в одном монастыре, где мы всегда медитировали, сидя на стульях, и могу вас заверить, что такая медитация работает ничуть не хуже традиционной. Главное - чтобы вы чувствовали себя удобно, спокойно и расслабленно, при этом не теряя сосредоточенности и внимания.

Подумайте о том, насколько ваше тело отражает состояние ваших мыслей. Когда мы устали или нас вдруг обуяла лень, мы стремимся прилечь. Если же, напротив, мы чувствуем себя энергичными и полными сил, нас тянет сделать хоть что-нибудь. Когда нас охватывает гнев, в теле появляется напряжение, а если наши мысли текут тихо и расслабленно, тело также расслабляется. Об этой обратной связи необходимо помнить во время ежедневных сеансов медитации. Вам необходимо устроиться на стуле таким образом, чтобы вы ошушали себя устойчиво, уверенно и собранно и в то же время удобно и расслабленно. Приняв позу, отражающую то состояние сознания, которого вы стремитесь достигнуть, вы тем самым сушественно облегчите себе его достижение.

Для этой цели подойдет любой стул, однако удобнее всего вам будет использовать стул с прямой спинкой вроде тех, что обычно стоят на кухне или в гостиной. Кресла, кушетки и диваны я считаю слишком мягкими для этой цели. Они могут помочь вам расслабиться, но вряд ли будут способствовать собранности. Наилучшим выбором будет стул, который требует минимальных усилий для поддержания естественного сидячего положения. Вот несколько советов для выбора наилучшей позы:

1 Сидите, выпрямив спину, но не напрягаясь.

2 Положение спины зависит от положения таза, поэтому небольшая подушка, положенная на стул, позволит вам сидеть удобно и не сутулиться.

3 Можно опираться спиной на спинку стула, однако постарайтесь все же этого не делать — устремляйтесь вперед вместо того, чтобы откидываться назад.

4 Постарайтесь не скрещивать ноги, твердо опираясь ступнями в пол, держа их примерно на ширине плеч.

5 Руки лучше всего положить на колени. Не следует складывать пальцы в какие-то специальные фигуры, которые вы, возможно, когда-то видели на картинках. Лучше опирайтесь, ладонями и локтями на ноги.

6 Совет может показаться очевидным, однако голову следует держать прямо, не возводя глаза к потолку и не опуская их в пол. Это не только удобно, но и более всего способствует концентрации.

7 Возможно, на первых порах вам надо будет закрывать глаза, поскольку это помогает не отвлекаться.

На эту тему все сказано в той части, где я описывал упражнение «Десятка».

## Правильный выбор времени

Прежде чем выбрать конкретное время для десятиминутной медитации, примите во внимание следующее. Возможно, вы с трудом просыпаетесь по утрам или настолько торопитесь, что не можете даже подумать о том, чтобы добавить в свой плотный утренний график еще и медитацию. Может быть, вы сильно устаете к вечеру и уверены, что заснете прежде, чем закончите медитировать. Может, вы уже присмотрели на работе тихий уголок, который вполне подойдет для упражнения в обеденный перерыв? Все люди разные, поэтому важно подобрать такое время для медитации, которое окажется наиболее удобным и, следовательно, эффективным лично для вас. Однако в любом случае следует избегать медитации сразу после обеда. Ваше отяжелевшее тело в этот момент занято перевариванием пищи, поэтому в ходе упражнения вы можете запросто уснуть. Кстати, периода после сытного ужина это тоже касается.

Мне часто задают вопрос, какое время дня лично я считаю наилучшим для медитации, и я всегда даю на него один и тот же ответ. Неважно, жаворонок вы или сова, наилучшим временем для медитации в период обучения будет утро сразу после пробуждения.

Одна из причин заключается в том, что утренние часы - пожалуй, самые спокойные в течение дня, большинство ваших домочадцев в это время еще спят, и поэтому вы легко сможете найти уголок, где вас никто не побеспокоит во время занятия. Кроме того, медитация прогонит сон, даст вам ощущение свежести и радостного предвкушения предстоящего дня. Однако главная причина заключается в том, что утренняя медитация позволит вам больше не беспокоиться о выборе свободного времени. Оставлять медитацию на более позднее время рискованно: ведь там на вас навалятся срочные дела и неожиданные проблемы. Если же вы решите помедитировать, вернувшись домой, вы вдруг осознаете, что мечтаете лишь о том, чтобы упасть на диван, и сама идея медитировать кажется совершенно нереальной. На самом деле мне доводилось встречать людей, которые испытывали серьезный стресс, стараясь втиснуть медитацию в свой график, включая ее в ежедневный список неотложных дел только затем, чтобы в конце дня поставить перед ней пометку «не выполнено». Увы, обращаясь к медитации, чтобы снизить уровень стресса, они в итоге получали очередной источник стрессовых переживаний. Но мечтали-то они совсем о другом!

Идея изыскивать время на медитацию с утра пораньше может поначалу испугать. Но не забывайте: вам понадобится всего лишь десять минут. И это десятиминутное упражнение определит настрой всего вашего дня. Возможно, вам отчаянно хочется спать, но глубокое расслабление во время медитации будет куда приятнее и принесет больше пользы, чем дополнительные десять минут сна. И вы, конечно, это понимаете.

Какое время будет более подходящим для медитации, решать вам. Но наилучшие шансы выполнить упражнение с толком у вас будут, если вы хорошенько обдумаете свой выбор и в выбранный час вы сможете упражняться ежедневно.

## Как измерять время

Многие утверждают, что устанавливать таймер во время медитации противоестественно. В самом деле, как можно почувствовать себя свободным, когда на вас давит необходимость успеть сделать все запланированное за отведенный промежуток времени? Однако стоит взглянуть на это с другой точки зрения. Существуют вполне практические причины использовать таймер. Многие засыпают во время медитации, и в этом случае важно, чтобы вы проснулись в то время, когда намеревались завершить упражнение (особенно если вам нужно вовремя успеть на работу). Кроме того, полезно осознавать, сколько времени вы медитируете, - иногда минута может показаться вам долгой, как все десять, а временами — наоборот. Однако есть еще одна причина - возможно, самая важная.

Каждый день медитация получается разной. Иногда ваше сознание пребывает в покое, а иногда - в суете. Временами вы не ощущаете особенных эмоций, а иногда то или иное чувство оказывается чрезвычайно интенсивным. В те дни, когда вы спокойны, вы, без сомнения, сумеете просидеть десять минут и полностью завершить медитацию. По истечении этого времени вы даже можете решить, что подобное удовольствие не грех и растянуть, и продлите медитацию до двадцати минут. Однако если вы погружены в свои мысли или ощущаете раздражение, через пару минут вам может показаться, что продолжать нет смысла и следует немедленно прекратить медитировать.

Цель медитации — познать собственное сознание, тогда как при подобном подходе вы сможете узнать лишь, как оно действует в спокойном и умиротворенном состоянии, но не в беспокойстве и раздражении. Поначалу это покажется вам чрезвычайно привлекательной идеей, но попробуйте вспомнить, испытывали ли вы когда-либо неудобства из-за того, что чувствовали себя слишком расслабленным или чересчур счастливым? Именно сложные и неприятные чувства и мысли нам следует познать в первую очередь. Чтобы познать собственное сознание и увидеть жизнь под новым углом, важно каждый раз пересекать финишную черту, всегда доводить десятиминутное упражнение до конца, что бы ни случилось. По той же причине в те дни, когда вы чувствуете себя великолепно и вам кажется, что вы могли бы медитировать бесконечно, лучше остановиться именно по сигналу таймера. Таким образом, вы будете заниматься честно, и занятия принесут вам максимум пользы. Разумеется, если в тот же день вы захотите помедитировать еще раз, не следует себе отказывать, однако на начальном этапе вторую попытку также следует ограничить десятью минутами.

Только подберите, пожалуйста, таймер, от звонка которого вы не будете подпрыгивать до потолка. Один мужчина на моей памяти использовал для этих целей кухонный таймер, и всякий раз при звонке сердце у него так и норовило выпрыгнуть из груди. Я бы рекомендовал вам подобрать приятную негромкую мелодию будильника на мобильном телефоне. Вероятно, вы предпочтете мелодию будильника, отличную от той, под которую вы ежедневно просыпаетесь по утрам. У некоторых этот звук может вызывать неприятные ассоциации или даже отвращение, что вряд ли подойдет для ежедневной медитации.

## Важность повторов

Медитация - это навык, а любой навык требует постоянных занятий, чтобы освоить и отточить его до совершенства. Когда вы ежедневно сидите и медитируете, возникает определенная энергия, которую нельзя просто позаимствовать. То же самое происходит, когда вы приступаете к занятиям спортом по новой для вас программе: чтобы сделать эти занятия естественной частью вашего ежедневного графика, о которой вы даже не задумываетесь, вам потребуется приложить определенные усилия, и они обязательно должны быть регулярными. Если вы будете заниматься ежедневно, в одно и то же время, постепенно они превратятся в устойчивую привычку.

Исследуя пользу медитации и осознанного отношения к реальности, нейробиологи не устают говорить о важности постоянных повторений в медитативной практике. По их мнению, простое ежедневное повторение упражнений будет вполне достаточным для того, чтобы стимулировать позитивные изменения в мозге. Они утверждают, что именно регулярность упражнений позволяет создавать новые синаптические связи и нейронные цепочки в мозге. Это значит, что мы способны самостоятельно создавать для себя новые модели поведения и мышления и, что не менее важно, избавляться от старых моделей. Поскольку наша мыслительная активность во многом базируется на привычках, выводы ученых способны буквально перевернуть нашу жизнь. Кроме того, исследования показали: неважно, позитивные или негативные впечатления получил человек от медитации, соответствующие изменения в его мозге все равно наступают. Даже если вы полагаете, что медитация пошла как-то не так, вы все равно получаете от нее позитивный эффект. Неважно, как вы чувствуете себя в каждый конкретный день, все равно повторяйте упражнение, ведь именно повторы закладывают фундамент будущего пространства сознания.

Если вам все же когда-нибудь придется пропустить один день, не считайте это поводом вообще забросить медитацию. Считайте это шансом укрепить вашу решимость и ваше упорство и способность приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам, и позитивный эффект не замедлит проявиться. Как недавно заметил мне клиент: «Я точно не знаю, в чем выгода медитации, знаю только, что в дни, когда я медитирую, я чувствую себя великолепно, а в дни, когда я пропускаю медитацию, у меня все валится из рук». Постарайтесь обращать внимание на свое самочувствие в дни медитаций и сравните его с самочувствием в те дни, когда обстоятельства вынуждают вас пропустить занятие.

## Не забывайте помнить!

Люди часто жалуются, что, несмотря на готовность принять идею осознанного проживания каждого дня и выделять ежедневно по десять минут для медитации, они тем не менее легко забывают об этом. По самым разным причинам день пролетает как будто мимо них, и, прежде чем они успеют осознать происходящее, они с удивлением обнаруживают, что наступил вечер. И вот тут-то они вспоминают забытые планы. Тут же у них появляется чувство вины из-за того, что вновь не совершили задуманное, считают себя «безнадежными» и в итоге приходят к выводу, что медитация не для них. Прежде чем вы покатитесь по этой «наклонной дорожке», я хотел бы поделиться с вами кое-какой информацией для размышлений.

Часть программы изучения медитации — умение помнить о ней, оставаться в достаточной степени внимательным и включенным в реальность и в нужный момент вспомнить о времени, выделенном вами для медитирования. Не удивляйтесь, если поначалу вы несколько раз забудете об упражнении: это лишь подчеркивает тот факт, что необходимо выделить для медитации конкретное время, которое вы всегда будете посвящать практике. Думаю, вы редко забываете почистить зубы, принять утром душ, пообедать или посмотреть свое любимое вечернее телешоу, правда?

Чтобы потратить десять минут на медитацию, необходимо найти «окно» в вашем ежедневном распорядке, однако оставаться внимательным к действительности в течение всего дня может оказаться несколько более сложной задачей. На мероприятиях, которые проводит Headspace, мы регулярно раздаем маленькие круглые стикеры, которые люди приклеивают на телефоны, компьютеры, дверцы буфетов и прочие предметы и которые напоминают им о необходимости сохранять бдительность и внимание в течение всего дня. На этих стикерах нет надписей, так что человеку постороннему они ни о чем не скажут, однако для наших людей они служат напоминанием о необходимости оставаться включенными в реальность. Если вам кажется, что подобный метод будет для вас полезен, можете проделать нечто подобное, что поможет не забывать о том, о чем вам необходимо помнить.

## Доверяйте собственному опыту

Одна из проблем, связанных с медитацией, заключается в том, что полученный опыт невозможно объективно измерить и оценить. Как я уже говорил, медитация не бывает «хорошей» или «плохой»: вы можете судить лишь о том, были ли вы включены в реальность или нет, отвлекались или полностью сосредоточились на процессе. Лишь по этим признакам вы можете судить о результатах. Однако вы не должны сравнивать по этой шкале свою сегодняшнюю медитацию с более ранними или, того хуже, с чьими-то еще! Медитация всегда такова, какова она есть.

Доверяйте собственному опыту, не полагайтесь на суждения других. Именно таким образом вы сможете сделать медитацию частью вашей повседневной жизни. Не делайте этого лишь потому, что, перефразируя одного знаменитого учителя, я утверждаю, будто она работает. Попробуйте сами — и вы увидите, стала ли ваша жизнь лучше. Занимайтесь честно, занимайтесь постоянно и сами судите о том, приносит ли это вам пользу. Если ответ будет положительным — что ж, значит, вы продолжите с большей решимостью и, может быть, даже удлините время ежедневных упражнений. Если же вы искренне не замечаете разницы, возможно, вам просто не хватило времени. Попробовать пару раз - все равно что включить чайник, пробуя новый сорт кофе. Вам придется дождаться, пока чайник закипит, залить кофе кипятком и попробовать его, и лишь после этого вы сможете сказать, нравится он вам или нет. Вот почему я рекомендую проделывать упражнение как минимум в течение десяти дней, прежде чем отказаться от него.

## Что делать, если вы испытываете неудобство или беспокойство

Не секрет, что многие из нас чувствуют возбуждение и беспокойство, впервые садясь медитировать. В этом случае будет уместным вспомнить приведенную ранее аналогию с диким конем. Если перед тем, как медитировать, вы были заняты каким-нибудь делом или просто много думали, ваше сознание вряд ли сумеет мгновенно успокоиться. Чтобы достигнуть состояния покоя, ему придется потратить некоторое количество энергии, что может занять несколько минут. Вполне естественно, что эту активность мозга вы осознаете как разумом, так и телом. Поэтому не забывайте о том, что сознанию нужна некоторая свобода, и позвольте ему блуждать, как я описывал это выше.

Заканчивая медитировать (неважно, сколько времени вы на это потратили), вы можете ощутить некоторый дискомфорт. Возможно, вы заметите, что в один день это происходит, а в другой — нет: так или иначе, вы должны осознавать эти изменения и следить за тем, как физические ощущения боли и дискомфорта отражают состояние вашего сознания. Возможно, вам стоит вернуться к главе «Перенос» (способ, описанный там, отлично помогает справиться с дискомфортом любого рода). Помните: если у вас нет серьезных проблем со спиной, краткое время, которое вы проведете, сидя на стуле, ничем не угрожает вашему здоровью. Правда, для большинства людей сидеть неподвижно, ни на что не отвлекаясь, довольно непривычно, и поэтому вы неизбежно почувствуете мелкие покалывания и прочие неприятные ощущения, которых обычно не замечаете. При этом важно помнить: эти зоны дискомфорта существовали в вашем теле еще до того, как вы сели медитировать. Медитация лишь позволила вам осознать их, так что вы смогли яснее почувствовать их присутствие. Это может показаться вам плохой новостью, но на самом деле эта новость просто отличная: ведь для того, чтобы избавиться от подобных проблем, мы для начала должны осознать их присутствие. Можно сказать, что, почувствовав дискомфорт, вы в то же время получаете возможность заметить, как он покинет ваше тело. Разумеется, если вы испытываете хроническую или острую боль любого происхождения, вам необходимо обратиться к врачу. Однако не позволяйте легкому дискомфорту становиться препятствием, мешающим вам медитировать: ведь никогда не знаешь, в какой момент вдруг ощутишь себя в реальности.

## Фиксируйте свои впечатления

Когда вы только начинаете заниматься медитацией, для вас будет очень полезно записывать свои впечатления. Для этого вы можете воспользоваться как специально выделенными страницами в конце книги, так и форумом на нашей странице в Facebook — www.facebook.com/HeadspaceOfficial. В противном случае впечатления могут быстро исчезнуть или смешаться с опытом других событий, произошедших как до, так и после медитации. Я не призываю вас выставлять медитации оценки по десятибалльной шкале: главное - зафиксировать полученные впечатления в стиле сочинения «Что я увидел во время прогулки».

И помните, вам вовсе не обязательно ежедневно наблюдать, как усиливается ваша сосредоточенность и ясность видения. Ваше дело - замечать, что происходит с вашим телом и сознанием, когда вы садитесь медитировать. Если вы день за днем будете наблюдать за изменениями, этого достаточно, чтобы легче смотреть на жизнь, принимать перемены и участвовать в них. Зачастую мы привыкаем считать себя личностью определенного типа, однако, если вы будете честно выполнять упражнения, вы поймете, что в каждом из нас сосуществуют разные личности. Мы постоянно меняемся и час от часу, день ото дня становимся иными. Когда вы ясно осознаете это, вам будет сложнее придерживаться застывшего представления о себе самом. В результате вы ощутите большую

свободу, перестанете действовать исключительно привычном образом и цепляться за навязчивые идеи.

## Десять советов, как сделать вашу жизнь более осознанной

Способам сделать ваши медитативные упражнения более эффективными можно легко посвятить целую книгу, но я предлагаю вам лишь несколько рекомендаций, по-моему, наиболее существенных. Я надеюсь, что с их помощью вы сумеете внедрить практику осознанности в свою повседневную жизнь. Разумеется, главной темой моих советов будет осведомленность — понимание самого себя и окружающих людей. Они помогут вам культивировать в себе благородное любопытство, умение смотреть, замечать, осознавать, что происходит в каждой из сфер вашей жизни. И помните, вам совершенно не нужно притворяться тем, кем вы не являетесь: суть в том, чтобы обрести естественность в ощущении себя в любой момент.

## Взгляд в будущее: как вы смотрите на свою жизнь

С точки зрения эффективности медитации не имеет значения, как вы смотрите на свою жизнь. Однако осознать

общее направление будет небесполезно: ведь это поможет вам более надежно распознавать в себе склонность к неприятным размышлениям. Такая осознанность обеспечит возможность устойчивых изменений.

Кроме того, полезно понимать, как может меняться ваше восприятие окружающего: к примеру, вы можете зайти в переполненный поезд и не обратить на это особенного внимания, в другой раз толпа может по-настоящему вывести вас из себя. Подобное понимание хорошо вот чем: вы отчетливо сознаете, что главные причины ваших проблем лежат не вовне, а внутри, в нашем собственном сознании, то есть в том, что мы можем самостоятельно изменить. Если вы будете замечать смену собственных взглядов изо дня в день, это поможет вам существенно продвинуться в освоении медитации.

## Общение: взаимоотношения с окружающими

Если вы хотите, чтобы медитация помогла вам чувствовать себя по-настоящему счастливым, помните: срывать зло на окружающих — отнюдь не лучший способ добиться спокойствия и ясности ума. Разумно и умело выстраивать отношения с людьми - важнейшее условие достижения упорядоченности сознания. Для этого вам потребуется научиться сдержанности, пониманию или новому взгляду на отношения с близкими — а еще лучше освоить все три умения!

Конечно, есть люди, которые, невзирая на ваши наилучшие намерения, любое общение превращают в скандал. В подобных ситуациях вы мало что можете изменить. Впрочем, если вы попробуете проникнуться чувствами такого человека, примерить их на себя, это может вам помочь. Но если какой-либо человек постоянно проявляет недоброжелательность, попытайтесь дистанцироваться от него, если это возможно.

## Цените моменты счастья: наслаждайтесь запахом роз!

Замечали ли вы, сколь большое значение некоторые люди придают малейшим затруднениям, возникающим в их жизни, и сколь мало ценят радости? Отчасти подобное отношение связано с нашей склонностью считать счастье принадлежащим нам по праву, а несчастья, - напротив, неестественным состоянием и вообще жизненной несправедливостью. Благодарность за испытанные радости может показаться кое-кому банальной, однако, если мы хотим достигнуть упорядоченности сознания, нам необходимо этому научиться. Если вы цените радостные минуты жизни, вам будет куда сложнее с головой уйти в отвлекающие вас мрачные мысли. Если вы будете более искренне ценить то, что имеете, вы сумеете лучше понять, чего не хватает для счастья окружающим.

## Доброта по отношению к себе и другим

Если вы проявляете доброту по отношению к другим, это доставляет удовольствие и вам, и окружающим. Это способствует ощущению мира и покоя. Осознав это, почему бы вам не поделиться добротой с самим собой, тем более это поможет вам лучше осознавать себя? Ведь мы живем в мире, который предъявляет к нам самые высокие требования, так что мы зачастую слишком придирчивы к себе и недооцениваем собственные успехи в изучении чего-то нового.

К счастью, медитация способна разбудить в человеке лучшие качества. Вы становитесь добрее в повседневной жизни, что, в свою очередь, поможет вам в медитации. Проявления доброты делают ваше сознание мягче, и вам будет легче работать с ним в процессе упражнений. Доброта порождает новый образ мыслей, менее критичный и более терпимый. Излишне говорить, сколь значительно это влияет на ваши взаимоотношения с окружающими.

## Понимание: поставить себя на место другого

Мы не создаем понимание и сочувствие искусственно: оно уже существует в каждом из нас. Вспомните аналогию с голубым небом: в случае с пониманием действуют те же механизмы. Если разобраться, мы с уверенностью можем сказать, что эта аналогия в равной мере относится к осознанию окружающей реальности и пониманию людей, с которыми нас сталкивает жизнь.

Иногда сочувствие и понимание возникают спонтанно, как будто облака, расступаясь, открывают перед нами небесные просторы. В других случаях нам приходится прилагать усилия, воображая, что над нами чистое небо, даже если в данный момент оно полностью затянуто тучами. Но чем чаще вы будете думать об этом, тем скорее это произойдет само собой. Понимание очень близко к сочувствию — мы пытаемся поставить себя на место другого и разделить с ним его видение ситуации.

## Уравновешенность и невозмутимость

Жизнь во многом напоминает море, приливы и отливы которого сопровождают нас каждый день, год за годом. Иногда оно кажется тихим и спокойным, тогда как в другие дни огромные волны ежеминутно угрожают накрыть нас с головой. Эти колебания - неотъемлемая часть нашей жизни. Но если вы об этом забудете, волна негативных эмоций легко может вас захлестнуть.

Тренируя сознание с помощью медитации, вы можете развить более спокойное отношение к действительности, научившись с невозмутимостью относиться ко всему происходящему. Не следует путать это со скучным существованием, когда вы бесстрастно плывете по течению. На самом деле речь идет о другом. Лучше понимая собственные эмоции, вы научитесь переживать их с гораздо большей интенсивностью. Преодолев зависимость от них, вы перестанете чувствовать себя в их власти.

## Приятие: сопротивление бесполезно

Как бы удачно ни складывались наши дела, жизнь временами преподносит нам неприятные сюрпризы. Зачастую мы старательно забываем об этом и чувствуем разочарование и неудовлетворенность, когда дела начинают идти не так, как нам хотелось бы. Размышляя над проблемой приятия, как и в случае с сочувствием и пониманием, стоит вновь вернуться к аналогии с голубым небом, и окажется, что главная наша задача на пути к приятию — решить, от чего необходимо избавиться, а вовсе не избрать стратегию действий. Подмечая в течение дня мгновения, когда вы пытаетесь сопротивляться объективной реальности, вы сможете лучше понять, что мешает вам просто принимать ее как должное. В свою очередь, это поможет вам в ходе медитации гораздо легче воспринимать собственные мысли и чувства.

## Спокойствие: избавляемся от нетерпения

Жизнь многих людей сегодня настолько наполнена суетой и беспокойством, что нетерпение давно превратилось в ее неизбежную составляющую. Когда оно охватывает вас, вы можете испытывать нервное напряжение, а дыхание при этом становится частым и поверхностным. Однако, когда вы, проявляя естественный интерес, замечаете у себя признаки нетерпения, вы тем самым изменяете самую его суть. Напряжение, словно по волшебству, начинает спадать. Нетерпение способно проявиться во время медитации с той же вероятностью, что и в повседневной жизни, ведь одно является отражением другого. Вы, как и многие другие до вас, можете однажды задаться вопросом: «Почему я до сих пор не вижу результатов?» Но не забывайте: медитация - это не стремление к достижениям и конкретным результатам. Именно поэтому она столь чудесным образом замедляет ритм вашей жизни. Она лить позволяет вам понять себя и мир вокруг, отыскать свое пространство осознания реальности и, попав в него, почувствовать наконец покой.

## Упорство: не прекращайте занятия!

Осознанность в корне меняет ваш образ мыслей и чувств. Это звучит интригующе и даже, быть может, ошеломляюще, но чтобы этого добиться, вам необходимо повторять упражнения часто и понемногу. Это означает, что вам предстоит медитировать регулярно, вне зависимости от вашего самочувствия. Как и в случае с любым другим навыком, вы тем скорее добьетесь ощущения осознанности, чем чаще будете ее применять.

Упражняясь часто и понемногу, вы начнете культивировать ощущение осознанности в ходе медитации, которое затем совершенно естественно перекочует в вашу повседневную жизнь. Верно и обратное: внимательное и сознательное отношение к реальности окажет позитивное влияние на ваши медитативные занятия. Если у вас четкая мотивация, вы понимаете, зачем учитесь медитировать и кому из окружающих принесет пользу ваше ощущение упорядоченности в собственном сознании, вам будет совсем нетрудно ежедневно выкраивать для упражнений десять минут.

## Присутствие: живите искусно!

«Жить искусно» означает использовать сознание, чтобы удержать себя от мысли или поступка, о котором потом будете жалеть. Кроме того, это означает понимание себя и окружающего мира, чтобы разумно, а не импульсивно реагировать на непростые ситуации.

Другими словами, жить искусно означает обладать житейской мудростью.

Увы, житейской мудрости нельзя научиться из книг, даже самых лучших. Ее можно лишь взрастить в себе на основе собственного опыта постижения жизни, причем медитация поможет вам существенно обогатить этот опыт. Подобно пониманию и приятию, идея постоянного присутствия в реальности может быть постигнута через аналогию с голубым небом. Мы не можем овладеть мудростью с помощью силы — она присутствует в нас изначально. Лишь лучше узнав собственный внутренний мир и научившись доверять своим инстинктам, мы можем обрести ее и использовать в повседневной жизни - или, иначе говоря, начать жить искуснее.

# Байки из клиники

## Джеймс (40 лет)

Джеймс женат, у него трое детей. Он успешный бизнесмен и трудится весьма упорно, но при этом не забывает радоваться жизни. Вас, наверное, удивит, но однажды Джеймс явился в нашу клинику с жалобами на постоянное беспокойство. Легко забыть, что картина, которую мы видим со стороны, может сильно отличаться от происходящего внутри.

Джеймс рассказал, что именно его тревожит. Он переживал, что его жена может начать встречаться с другим мужчиной, что кто-нибудь из детей может получить травму, что могут тяжело заболеть его родители, он нервничал по поводу своего бизнеса и сотрудников. Кроме того, он опасался за свое здоровье. Он часто обращался к врачу и постоянно копался в Интернете, примеряя признаки различных болезней к собственному состоянию.

Как рассказал Джеймс, люди постоянно называли его счастливчиком, завидовали его замечательно устроенной жизни, и поэтому он сам не мог объяснить причину тревожного состояния. Он не мог объяснить, почему рост благосостояния заставляет его нервничать еще больше. По его словам, одна мысль о собственных переживаниях вгоняла его в нервную дрожь. Джеймс чувствовал себя виноватым, полагая, что глупо страдать подобным образом, и переживал, не сходит ли он с ума.

Идея начать медитировать пришла ему в голову после того, как он случайно увидел телепередачу на эту тему. Несмотря на весь свой скепсис, он, по его словам, был готов прибегнуть к любому средству спасения. Разумеется, он пришел в клинику, полный предубеждений, в частности, считая, что цель медитации — остановить поток мыслей и очистить сознание от любых неприятных ощущений. Однако он был открыт для свежих впечатлений и готов пробовать нечто новое. Готовность его была столь велика, что вскоре он уже искал любую возможность для того, чтобы использовать вновь освоенный метод. Он тренировал осознанное отношение к реальности во время занятий в спортзале, обедая и даже занимаясь с ребенком. Кроме того, он быстро нашел в своем ежедневном графике время для двадцатиминутной медитации.

Хотя результат не всегда определяется энтузиазмом, у Джеймса дела очень быстро пошли на лад. Я заметил, что со временем он становился все спокойнее. Мы отработали целый ряд техник — как универсальных, так и специальных, большинство из них были нацелены на отработку взаимоотношений Джеймса

с собственными тревожными мыслями. Раньше он всегда относился к ним как к проблеме, от которой надо избавиться, и столь ожесточенно сопротивлялся им, что эта битва не прекращалась в течение всего дня. Подобный подход характерен для многих, и, сопротивляясь собственным чувствам, Джеймс не только создавал дополнительное напряжение, но и обострял ситуацию, относясь к ним как к чему-то конкретному и материальному. Джеймс очень удивился, когда я предложил ему в ходе медитации фокусироваться не на самой тревожности, которая, если не обращать на нее слишком много внимания, в конце концов сама сойдет на нет, а на собственном сопротивлении этому чувству. Через некоторое время он стал замечать, как его навязчивое стремление контролировать свою тревогу только усиливает ее. Когда он осознал это, ситуация начала понемногу выправляться.

Тревога никуда не делась в одночасье, но существенно изменилось его собственное отношение к этой проблеме. Понемногу он прекратил сражаться с собственными страхами и дал им некоторую свободу. В эти несколько месяцев, как я стал замечать, Джеймс научился видеть забавную сторону происходящего и не воспринимать себя и собственные мысли слишком уж серьезно. Он даже стал делиться ими с окружающими. К его изумлению, жена отреагировала с облегчением: по ее словам, он всегда был настолько уравновешенным человеком, что ей казалось, будто это она сама «чокнутая». Узнав, что он тоже испытывает подобные чувства, она словно освободилась от тяжкого груза. Джеймс даже начал отпускать шуточки по поводу собственной тревожности, сидя с друзьями в пабе.

Недавно я случайно встретился с Джеймсом. Как я и предполагал, его энтузиазм позволил ему продолжать занятия, и он до сих пор медитирует каждое утро. Он рассказал, что некоторые ситуации его по-прежнему беспокоят, но отнюдь не так сильно, как прежде. Он перестал зависеть от собственных страхов. По его словам, он больше не боится своих переживаний, и поэтому ему не приходится тратить время и силы на борьбу с негативными чувствами. Забавно, со смешком сказал Джеймс, что с тех пор, как он бросил бороться с этими переживаниями, они стали навещать его гораздо реже.

Рэйчел (29 лет)

Рэйчел обратилась в клинику из-за проблем со сном. Ее лечащий врач прописал ей снотворные таблетки, но ей очень не хотелось их принимать.

Мы обсудили возможные причины ее состояния. По мнению Рэйчел, это могло быть вызвано напряженной ситуацией на работе. Кроме того, она недавно съехалась со своим бойфрендом, и ее излишнее трудолюбие сопровождалось постоянными ссорами. Он не то чтобы не сочувствовал ей, но полагал, что она неверно расставляет приоритеты.

Рэйчел назвала свою проблему «бессонницей».

Я спросил, случается ли ей быстро засыпать. Она ответила, что иногда спит очень хорошо. Это не укладывалось в картину бессонницы, которая носит хронический характер и наблюдается постоянно. Я поинтересовался, помнит ли она, когда у нее впервые начались проблемы со сном. По ее словам, это случилось примерно шестью месяцами ранее: у нее был особенно трудный день на работе, она готовилась к ответственной презентации, которую должна была проводить на следующий день, и вернулась домой только к полуночи. Дома она обнаружила, что ее бойфренд уже спит, и почувствовала себя виноватой и одинокой. Она вспомнила, что, ложась в постель, была очень взбудоражена и никак не могла справиться с потоком мыслей. Она понимала, что на следующий день должна выглядеть на все сто и продемонстрировать лучшее, на что способна, но чем больше она об этом думала, тем меньше ей хотелось спать. Вскоре беспокойство переросло в раздражение. Сначала она злилась на своего шефа, затем на своего партнера и, наконец, на саму себя.

Тем не менее на следующий день презентация прошла на ура, и компания получила контракт, хотя Рэйчел чувствовала себя ужасно и, по ее словам, подозревала, что выступила далеко не так хорошо, как могла бы. Однако больше всего она боялась, что «это» повторится. Домой она вернулась с готовой стратегией правильного отхода ко сну. Она собиралась принять ванну и очень рано отправиться в постель. Но несмотря на усталость, она вновь долго не могла уснуть, поскольку не привыкла ложиться так рано. Ее охватила паника: она боялась, что теперь «это» будет повторяться без конца и впереди ее вновь ждет бессонная ночь. И действительно, проблемы продолжались. Правда, иногда Рэйчел засыпала сразу же, но тем не менее у нее уже выработалась привычная модель поведения: она все больше переживала, сможет ли заснуть, и из-за этого действительно никак не могла погрузиться в сон.

Уверив Рэйчел, что проблемы со сном встречаются сплошь и рядом, я объяснил ей основы медитации и велел упражняться по десять минут каждый день. Правда, ей показалось несколько странным, что я прошу ее медитировать с утра, хотя проблемы подкарауливают ее вечером, но я объяснил, что сознание может работать иначе и что для нее гораздо важнее постоянно упражняться в дневное время.

Кроме того, я посоветовал Рэйчел позаботиться о гигиене сна, то есть правильно готовиться ко сну. Я просил ее спать исключительно в спальне — в том числе, разумеется, с бойфрендом. Это усиливало ассоциацию между укладыванием в постель и отходом ко сну. Кроме того, я предостерег ее против попыток подремать днем и объяснил, как важно ложиться спать в одно и то же время каждый день, включая выходные. Это может прозвучать излишне строго, однако сознанию и телу требуется множество повторений, чтобы усвоить новые привычки. Кроме того, я порекомендовал избегать по вечерам слишком волнующих телепрограмм и компьютерных игр, поскольку и то и другое возбуждает активность мозга. Мы обсудили режим питания, в том числе необходимость заканчивать с приемом пищи как минимум

за два часа до сна, чтобы дать желудку возможность переварить еду. Наконец, я порекомендовал Рэйчел приобрести обычный старомодный будильник, чтобы она могла на ночь оставлять мобильный телефон в другой комнате и тем самым избавиться от искушения проверять почту в ночное время.

В первую неделю Рэйчел была вне себя от радости: ей удалось спокойно проспать несколько ночей подряд. Но на второй неделе «гремлины» вернулись, и она заволновалась. Мы вновь обсудили общий подход к медитации, чтобы добиться наилучших результатов, и на третьей неделе ситуация существенно изменилась к лучшему.

Мы продолжали встречаться на протяжении пары месяцев, понемногу осваивая новые приемы, пока не достигли специальных упражнений, относящихся ко сну. Временами Рэйчел все еще испытывала проб лемы со сном, однако в целом она чувствовала себя более уверенно. Возможно, главным изменением стало ее собственное отношение ко сну. Она больше не придавала этой проблеме столь большого значения. По ее словам, вспоминая, с чего все началось, она не могла понять, почему вообще отнеслась к этому так серьезно. Иной взгляд на проблему помог ей выработать по-настоящему позитивный подход к ней.

Пэм (51 год)

Пэм направил в нашу клинику врач. Она больше трех лет принимала антидепрессанты и испробовала множество способов, пытаясь улучшить свое самочувствие. Она работала полный день, однако, помимо ее лечащего врача и менеджера кадровой службы на работе, никто понятия не имел о ее депрессии. Женщина описывала свою депрессию как «угнездившуюся внутри» и делавшую всю ее жизнь мрачной и бессмысленной. У Пэм были взрослые дети, жившие на другом конце страны. С мужем она развелась десятью годами ранее. Отчасти причина ее визита ко мне была связана с желанием снизить количество выпиваемых ежедневно таблеток. Женщина планировала при поддержке своего врача понемногу уменьшать дозировку лекарств. По их оценкам, это должно было занять около года. Этот срок может показаться вам чересчур долгим, однако, когда пациент резко отказывается от антидепрессантов, которые принимал их достаточно долго, последствия могут быть самыми серьезными, поэтому очень важно делать это лишь с согласия врача и очень осторожно. У подобного подхода есть и еще одно достоинство: исследования показали, что при постепенной отмене препаратов вероятность рецидива существенно снижается. Пэм прочла в газетах, что медитация хорошо помогает при лечении депрессии, и решила попробовать. В основе депрессии Пэм было глубокое убеждение, что все в ее жизни идет не так, причем исключительно по ее собственной вине. Постоянно терзаясь угрызениями совести, она лишь усиливала это убеждение. Постепенно она настолько сроднилась с ними, что уже не в состоянии была оценивать себя иначе. Однако пока она продолжала предаваться этим мыслям и подпитывать их, у нее не было ни единого шанса избавиться от депрессии.

Мы долго обсуждали, как она могла бы отказаться от этих мыслей, дать себе больше свободы выбора. Мы говорили о том, что не следует столь тесно отождествлять себя с этими мыслями - ведь они не были отражением ее личности, а всего лишь размышлениями, окрашенными в мрачные депрессивные тона. Говорили мы и об образе голубого неба. Когда человек пребывает в депрессии, идея о глубоко запрятанном в его собственном сознании ощущении счастья может казаться просто жестокой шуткой. Он обращает на тучи все свое внимание, они кажутся настолько неотъемлемой частью пейзажа, что понемногу сгущаются все плотнее. Однако помнить об изначальной аналогии очень важно: ведь пока вы ищете счастье и свободу где-то вовне, вы сможете достичь лишь временных успехов в борьбе с депрессией. Более того, подобный подход лишь усиливает ощущение того, что происходящее с вами сейчас «неправильно».

Для Пэм процесс оказался очень сложным, однако понемногу тучи начали рассеиваться, и она стала вспоминать, каково это — видеть над собой голубое небо. Она настолько свыклась со своей депрессией, что поначалу тучи все время возвращались. Однако тот факт, что депрессия была привычкой, означал, что от нее можно избавиться, и чем чаще Пэм видела в просвете голубое небо, тем отчетливее осознавала, что можно избавиться от депрессии. Она не могла игнорировать те моменты радости и покоя, пусть краткие и едва уловимые, которые понемногу стали появляться в ее жизни. Одновременно при помощи лечащего врача она снижала дозировку медикаментов до тех пор, пока не поняла, что в состоянии вовсе отказаться от них. Шесть месяцев спустя она с неохотой думала о полном отказе от таблеток: они были частью той Пэм, которой она была раньше, и она очень волновалась, какой станет, полностью отказавшись от себя прежней. Во многих отношениях главной трудностью стал отказ от прежнего восприятия самой себя. Однако через год она уже была полностью готова прекратить прием антидепрессантов. По ее собственным словам, это было похоже на прощание со старым знакомым, с которым она была только рада расстаться.

Пэм смогла избавиться от депрессии лишь благодаря собственному настойчивому желанию осознать это чувство и подружиться с ним. Что еще важнее, всю работу она проделала сама, ежедневно находя время побыть наедине со своими чувствами, вне зависимости от настроения. Мы с Пэм регулярно переписываемся, дела у нее идут хорошо. Порой она несколько дней подряд чувствует себя несчастной и переживает, опасаясь, что депрессия вернется. Однако, по ее утверждению, она понимает, что, сохраняя осознанное отношение к происходящему и не забывая, что речь идет всего лишь о мыслях, больше никогда им не поддастся.

## Клэр (27 лет)

Иногда люди приходят в нашу клинику, желая обогатить собственную жизнь или изменить в ней что-то к лучшему. Спортсмен может прийти к нам в надежде улучшить свои результаты, художник или писатель — стремясь полностью раскрыть свой творческий потенциал. Клэр пришла в клинику, желая, как она выразилась, «раскрыть свои творческие резервы». Она полагала, что творческая энергия всегда присутствовала в ней, однако не могла найти выхода из-за вечной загруженности ее сознания. Этот взгляд очень похож на аналогию с голубым небом: действительно, нам следует не «взращивать» в себе творчество, а, скорее, дать ему возможность выбраться на поверхность.

Клэр сочиняет музыку, играет на различных музыкальных инструментах, пишет и даже опубликовала одну книгу. Кроме того, она занимается живописью, графикой и скульптурой. Она в полном смысле слова художественная натура, и все, за что она берется, получается у нее очень неплохо. Однако, занимаясь всем одновременно, она не могла надолго сосредоточиться на одной идее, чтобы довести ее до полного логического развития. В результате ее дом и студия были полны недописанных стихов, незаконченных музыкальных пьес и незавершенных картин.

Когда Клэр начала практиковать «Десятку», самой большой проблемой для нее стало уловить момент, когда ее внимание уплывало — а случалось это постоянно. Для нее было проблемой следить за своим дыханием хотя бы до счета «два» или «три». Это напоминает звенья единой цепи: в сознании возникает мысль, осознанное отношение позволяет ясно распознать ее присутствие, поэтому она не двигается дальше, теряет свою энергию, и вы по-прежнему остаетесь сосредоточенным на объекте медитации. Но если эта мысль оказывается настолько увлекательной, что вы отключаетесь от действительности, в сознании возникает вторая, затем третья, затем четвертая мысль. В этой цепи может оказаться так много звеньев, что вы лишь минут через пять осознаете потерю контроля и, так сказать, отсутствие собственного присутствия. Однако если вы будете упражняться ежедневно, длина цепочки постепенно уменьшится. Возможно, вы по-прежнему будете время от времени отвлекаться, однако сумеете быстрее осознать происходящее и не увлечься посторонними мыслями.

Клэр не только с трудом могла сосредоточиться, но частенько забывала о ежедневной десятиминутной медитации. По ее словам, она действительно стремилась выполнять упражнение вовремя, но ее будто постоянно что-то отвлекало. Действительно, у каждого из нас время от времени возникают срочные дела, однако, мне кажется, дел, которые не могут подождать десять минут, у нас бывает не так уж много. Я посоветовал ей включать медитацию в ежедневник. Это был способ сообщить себе: «Это дело столь же важно, как и все остальное, чем я занимаюсь ежедневно». Кроме того, я посоветовал ей делать отдельную запись в дневнике всякий раз, когда она собиралась отказаться от медитации, фиксируя одной фразой, почему она решила не делать упражнение. Речь шла не о ретроспективе, воспоминаниях в конце дня, а о записи, которую следовало сделать здесь и сейчас, пояснив, какое дело не могло подождать десять минут. Эта вторая часть задания оказалась для Клэр особенно полезной. По ее словам, всякий раз, когда она собиралась записать в дневник причину отказа от медитации, эта причина оказывалась настолько ничтожной, что Клэр немедленно садилась медитировать.

Я также попросил Клэр выбрать пару дел, которыми она занималась ежедневно, и на их примере практиковать осознанное отношение к реальности. Это мог быть стакан сока, выпиваемый с утра, чистка зубов или подготовка к работе за столом. Речь шла не о том, чтобы проделывать это, фокусируясь на собственном дыхании, а о том, чтобы полностью осознавать происходящее. К примеру, во время чистки зубов следовало сосредоточить внимание на ощущении щетки во рту, вкусе и запахе зубной пасты, звуках, издаваемых щеткой при движении. Если же ее мысли вновь уплывали куда-то вдаль и она осознавала это, ей следовало аккуратно вернуть внимание к этим физическим ощущениям. Это упражнение понравилось Клэр, и она каждую неделю стала добавлять к списку новое занятие для тренировки вовлеченности в происходящее. Десять недель спустя ее день состоял из регулярных вспышек осознанного отношения к реальности. Кумулятивный эффект от этих упражнений вкупе с ежедневной «Десяткой» невозможно переоценить. Клэр эти моменты давали возможность «перестроиться», осознать, не увлеклась ли она вновь какой-либо побочной идеей, и вернуться к тому, над чем она работала в настоящее время.

Джон (45 лет)

Джон пришел в клинику по одной-единственной причине: его жена заявила, что, если он не научится сдерживать свой гнев, она от него уйдет. Джон не применял физического насилия к жене или детям, но часто бывал груб с домашними, кричал на них и всячески изводил. Более того, он часто выплескивал свой гнев на совершенно незнакомых людей. Он устраивал скандалы в очередях, отличался агрессивной манерой вождения и выходил из себя всякий раз, когда что-то шло не так, как он задумал. Он страдал от повышенного кровяного давления и регулярно чувствовал стеснение в груди.

Джон понимал, что ведет себя неразумно, но, по его собственным словам, в таких случаях как будто красный туман вдруг застилал ему глаза. В семье его родителей не было принято обсуждать или проявлять чувства. Он полагал, что спусковым крючком для проявления агрессивности стала потеря работы. Это внесло дополнительное напряжение в семейные отношения, а сам Джон бесился из-за ничегонеделания и как будто потерял цель в жизни. Я предложил ему две недели практиковаться в медитации, а если это не поможет, обсудить с женой другие возможности. Я научил Джона десятиминутному упражнению и вкратце объяснил, как следует относиться к занятиям, чтобы эффект оказался оптимальным.

Когда через неделю Джон пришел в клинику, он объявил, что медитации не только не помогли ему справиться с гневом, но как будто разозлили еще больше. Он заявил, что, садясь выполнять упражнение, чувствовал в себе лишь гнев, и в каждой мысли отражалось исключительно это чувство. Он злился на бывшего босса за то, что тот уволил его, но больше всего он злился на самого себя. Он чувствовал ярость из-за того, что не мог контролировать свои мысли и в результате вымещал злобу на тех, кого любил. Более всего его раздражало, что он оказался не тем человеком, которым раньше себя представлял, и совсем не таким, каким хотел бы быть. Я объяснил Джону, что медитация не ухудшила ситуацию, а помогла ему лучше понять и прочувствовать весь масштаб его гневливости. Я объяснил ему, что, гневаясь на собственный гнев, что вполне понятно и естественно, он вряд ли решит свои проблемы.

Я спросил, как Джон реагировал на поведение старшей дочери, когда та начинала злиться. Он ответил, что в ситуациях, когда она бывала по-настоящему расстроена, все, чего он хотел, - это обнять ее. Он по опыту знал, что любые его слова не помогут ей развеселиться, и ему оставалось лишь быть рядом и по возможности беречь ее. Тогда я попросил его хоть ненадолго задуматься о том, как он почувствовал бы себя, если бы точно таким же образом отнесся к собственному гневу — позволив ему существовать вне осуждения и критики. В этот момент из глаз Джона полились слезы. Он чувствовал себя неловко и даже стеснялся, но сдержаться не мог. Он сказал, что раньше не понимал, насколько строг был к самому себе, как сильно наказывал себя за собственные чувства.

После этого мы с Джоном договорились, что его медитации не должны быть нацелены на то, чтобы избавиться от гнева, вместо этого он должен был попытаться отнестись к этому чувству с добротой и пониманием. Ему следовало отмечать каждый момент, когда он начинал злиться на самого себя, и вместо того, чтобы гневаться на себя за собственную ярость, просто позволять этому чувству существовать. Если бы ему показалось, что чувство выходит из-под контроля, он должен был напомнить себе, как бы он отреагировал на подобные проявления злости у собственной дочери. Джон согласился попробовать и даже стал медитировать дважды в день, когда у него не было работы. По его словам, упражнение оказалось для него трудным, и он по-прежнему часто ловил себя на вспышках ярости, однако, когда он вспоминал то, о чем мы договаривались, ярость словно утихомиривалась.

За несколько месяцев мы проработали ряд различных техник, максимально соответствующих характеру Джона, однако главной проблемой в использовании каждой из них оставалось то, что он никак не мог с добротой и пониманием относиться к своему гневу. Я рад возможности сообщить вам, что Джон и его жена по-прежнему вместе, и к тому же он сумел найти новую работу. Конечно, если бы сегодня он полностью избавился от вспышек гнева, это было бы настоящим чудом, однако, по его словам, теперь его жизнь стала гораздо более комфортной, и если его снова охватывает ярость, он умеет с ней справляться.

## Эми (24 года)

Эми - мать-одиночка, живущая вместе с маленькой дочерью. Она пришла в клинику после беседы со своим лечащим врачом, которому не раз жаловалась на различные проблемы со здоровьем. Она сильно похудела, у нее прекратились менструации, начали выпадать волосы. Она была решительной женщиной: казалось, тяжесть всего мира лежит на ее плечах. Она прилагала отчаянные усилия, чтобы вырастить дочь в одиночку, и хотя была бы не против найти себе партнера, все-таки полагала, что вряд ли кто-нибудь всерьез заинтересуется женщиной с ребенком. Эми была всерьез озабочена собственной фигурой. Она делала физические упражнения как минимум один раз в день, сидела на явно неподходящей для нее диете и была враждебно настроена по отношению к самой себе.

Я заметил сильное раздражение на руках у Эми и подумал, что это, видимо, экзема. Однако на мой вопрос Эми ответила, что, когда нервничает, очень часто моет руки, безжалостно оттирая их буквально до крови.

Я поинтересовался, как часто это случается. По ее словам, она делает это всякий раз, когда дотронется до чего-нибудь вне дома. Она добавила, что сама понимает всю вредность этой привычки, но поступает так в угнетенном состоянии духа. Ее гораздо сильнее волновало, почему у нее выпадают волосы и так резко прекратились месячные. Мы договорились, что она посетит своего лечащего врача, и условились встречаться в клинике раз в неделю.

Во многих отношениях привычка Эми к дисциплине оказалась для нас очень кстати: приступив к медитациям, она почти никогда не пропускала занятия. Но одно дело - заняться медитацией, и совсем другое — направить свое сознание в нужном направлении, и Эми с ее негативным отношением к самой себе трудно было просто наблюдать за своими мыслями, не осуждая их. По ее словам, большая часть мыслей касалась непосредственно упражнения: нечто вроде развернутого комментария к каждому этапу медитации. Эми использовала модель, при которой ее мысли были посвящены самому процессу мышления, а подобный подход не способствует покою и расслабленности. Кроме того, она постоянно поправляла себя, пытаясь создать некое идеальное состояние духа, которое, по ее мнению, составляло суть медитации.

Если вам раньше не приходилось медитировать, вы, возможно, удивитесь тому, что люди столь часто применяют подобный подход, несмотря на всю его непродуктивность. Однако привычный образ мыслей может оказаться чрезвычайно навязчивым, и иногда, даже если нам велят действовать по-новому, мы никак не можем отойти от старых привычек. Это самое забавное в медитации — она отражает наше отношение к миру вокруг нас. Отношение Эми к медитации отражало ее отношение к жизни. Несмотря на все проблемы, она все же сумела понять, почему она живет именно так. Она осознала, что ей не хватает уверенности в себе, потому что она постоянно сравнивала свою фигуру с фигурами девочек, которых видела в школе, хотя была на десять с лишним лет старше них. Она стала лучше понимать свой образ мыслей, заставлявший ее действовать с нездоровым маниакальным упорством. Мы по большей части отрабатывали методики, способствующие пробуждению доброты и сочувствия к себе. В основе этих методов лежат те же элементы, что и у «Десятки», однако они в несколько большей степени принимают во внимание личность и черты характера людей.

Эми занимается медитацией уже более трех лет. Ее понимание собственной личности, достигнутое в начале занятий, стало гораздо глубже, она значительно изменила собственное отношение к себе. Она все еще страдает от недостатка веса, однако сумела отойти от опасной черты. Она медитирует каждый день, и, по ее словам, медитации давно превратились для нее из наказания в удовольствие. У нее вновь начались месячные. Эми утверждает, что явные перемены к лучшему — к примеру, более здоровый образ жизни, более гармоничное видение собственных перспектив — помогли ей по-новому взглянуть на себя. По ее утверждению, она нашла внутри себя нечто, напоминающее, что с ней все в порядке - вне зависимости от того, что происходит вовне, и поэтому даже тогда, когда ее одолевают прежние мысли, она с ними справляется.

## Том (37 лет)

Том, придя в клинику, представился «профессионалом по части зависимостей». В течение последних 15 лет он страдал болезненным пристрастием к алкоголю, наркотикам, сигаретам, сексу, азартным играм и еде. Иногда он страдал лишь одной зависимостью одновременно, порой — сразу несколькими. Он периодически лечился в реабилитационном центре, и к моменту визита в клинику посещал так много разнообразных групп взаимной поддержки, что у него оставался лишь один вечер в неделю, который он мог посвятить отдыху или общению с друзьями, как говорил сам Том, «ни от чего не зависимыми».

Тут я считаю необходимым заметить, что, если вы осознаете опасность своей зависимости для вас или окружающих, вам в первую очередь следует проконсультироваться с врачом и уже потом рассматривать такие варианты борьбы с ней, как воспитание осознанного отношения к действительности. Том был у врача несколько раз и все-таки понимал, что, сделав все возможное, всякий раз вновь срывается, возвращаясь к привычной модели зависимого поведения.

Том был одинок, у него не было детей, хотя, по его собственным словам, он просто мечтал создать семью.

Осложнялась эта проблема еще и тем, что Том, по его собственному предположению, возможно, был геем. На протяжении предыдущих лет у него были самые разные отношения, но они ни разу не продлились хоть сколько-нибудь долго - не в последнюю очередь из-за его постоянной тяги попробовать что-нибудь новенькое. Пока Том находился в поиске, все было в порядке. Но стоило ему остановиться — вот тут-то его и подстерегала опасность. Он создал массу возможностей отвлечь себя, которыми каждый раз с готовностью пользовался. Среди них одни были социально приемлемы (такие как еда и выпивка), другие он вынужден был скрывать.

За многие годы Том столько раз проходил лечение, что считал себя большим знатоком всех без исключения существующих систем реабилитации и поэтому не был особо восприимчив к новым идеям. Он говорил о своих ощущениях так, будто они предварительно были изучены, разобраны на составляющие и вновь изложены - на сей раз в форме психиатрического заключения. Надо сказать, подобное случается не только в результате терапии, но и в ходе изучения медитации и вовлеченности в реальность, если усвоить их механически, с помощью интеллекта, не превратив в образ жизни. Правда, с медитацией подобное случается реже, поскольку, когда вы сидите в тишине, вам некуда спрятаться от себя. Впрочем, некоторые виды лечения оказали на Тома огромное влияние, и в нескольких группах поддержки он черпал ощущение комфорта и безопасности, хотя другие его разочаровывали.

Я счел необходимым напомнить Тому, что не могу гарантировать ему положительной динамики, хотя я знаком с результатами исследования, посвященного влиянию медитации и осознанности на пациентов с зависимостями, и, опираясь на собственный опыт, могу рассказать, как предлагаемые упражнения помогли людям со сходными проблемами. Я объяснил, что успешность лечения будет зависеть от его собственной готовности следовать утвержденной программе, его дисциплинированности и способности заниматься ежедневно и судить беспристрастно. Том согласился и покинул клинику с оптимизмом, получив вводный курс обучения десятиминутному упражнению, которое должно было стать его домашним заданием на ближайшую неделю. К его удивлению, оно оказалось проще, чем он ожидал, что, в свою очередь, чрезвычайно вдохновило его. Для тех, кто ничего не знает о медитации, сама идея может показаться совершенно чуждой, и ничего удивительного, что они заранее уверены, будто у них ничего не получится. Но стоит вам однажды попробовать, и вы понимаете, что это отнюдь не бином Ньютона, и легко справляетесь с задачей: ведь вам нужно всего лишь присесть и потратить десять минут на то, чтобы расслабиться и насладиться тишиной. Даже если поначалу ваши мысли будут блуждать неизвестно где, способность просидеть на одном месте десять минут дарит вам уверенность, что это упражнение станет для вас привычным.

Для Тома такой подход разительно отличался от всего, испробованного ранее. В течение многих лет он еженедельно ходил на терапию, и, по его собственным словам, по окончании недельного курса лечения работа считалась законченной. Иногда терапевт предлагал ему тему для размышлений, но чаще речь шла о том, чтобы исправно являться в кабинет врача и обсуждать разнообразные события, начиная с детских лет. Таким образом, ответственность за излечение лежала в основном на психотерапевте. Понимая это, я заявил Тому, что не являюсь психотерапевтом и в данном случае ответственность будет лежать исключительно на нем самом. Эта идея, как мне показалось, немного испугала Тома: ведь если ответственность будет лежать на нем, в результате он окажется виноват, если его постигнет неудача. Я изо всех сил доказывал, что понятие вины несовместимо с медитацией, и все же, как мне показалось, отнюдь не убедил его.

Конечно, неправильным было бы сказать, что Том приобрел болезненное пристрастие к медитации, и все-таки он взялся за дело с таким рвением, какое мне редко доводилось встречать. Быть может, зависимость от веществ просто заменилась зависимостью от чувств, испытываемых им в процессе медитирования? Возможно, хотя, по-моему, здесь крылось нечто гораздо большее. Но по сути, если уж выбирать объект зависимости, то мало что окажется столь же полезным в этом качестве, как медитация. Чтобы решить проблему зависимости, мы обсудили, не следует ли Тому

приходить в клинику не еженедельно, а каждые две недели, а впоследствии и раз в месяц? Для Тома это было большим шагом. Это означало, что он полностью берет на себя ответственность за здоровье своего тела и души, вместо того чтобы обвинять кого-то, если дела пойдут плохо. Он до сих пор периодически связывается со мной, если сталкивается с какой-либо проблемой или нуждается в совете, но по большей части вполне удовлетворен возможностью сидеть и наблюдать, как медитация влияет на его жизнь. Он до сих пор посещает некоторые группы поддержки, но, по его словам, сегодня приходит туда скорее помочь другим, нежели в поисках помощи для себя самого.

# Литература

## Подход

1 The Mental Health Foundation (2010) The Mindfulness Report. Lon

don The Mental Health Foundation, http//wwwbemindfulcouk/about mindfulness/mindfulnessevidence#

2 Davidson, R J, Kabat-Zinn,J, Schumacher, J, Rosenkranz, М, Mullen D,

Santorelli, S F, et al (2003) 'Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation' Psychosomatic Medicine, 65 (4), 564-570

3 Lieberman, M D , Eisenberger, N I, Crockett, M J, Tom, S М, Pfeifer, J H,

& Way, В M (2007) Putting Feelings Into Words Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli' [Article] Psychological Science, 18 (5), 421-428 doi 10 1111/ 1467-9280 2007 01916x Creswell, J D , Way, В М, Eisenberger, N L, & Lieberman, M D (2007) Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling Psychosomatic Medicine, 69 (6), 560-565 doi 10 1 097/PSY obol3e318of6171f

4 Benson H, Beary) F, Carol MP 'The relaxation response' Psychiatiy,

1974, 37 37-45

Wallace RK, Benson H, Wilson A F 'A wakeful hypometabolic state' Am J Physiol, 1971,221 795-799

Hoffman J W, Benson Н, Arns P A et al: 'Reduced sympathetic nervous system responsivity associated with the relaxation response' Science, 1982, 215 190-192

Peters RK, Benson H, Peters J М 'Daily relaxation response breaks in a working population II Effects on blood pressure' Am J Public Health, 1977, 67 954-959

Bleich HL, Boro ES 'Systemic hypertension and the relaxation response' NEngl JMed, 1977, 296 1152-1156

Benson H, Beary JF, Carol MP The relaxation response' Psychiatry, 1974,37 37-45

Davidson, R J, Kabat-Zinn,J, Schumacher, J, Rosenkranz, М, Muller, D , Santorelli, S F, et al. (2003) 'Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation' Psychosomatic Medicine, 65 (4), 564-570 doi 10 1 097/01 psy 0000077505 67574 63 5 Miller, John J, Ken Fletcher, and jon Kabat-Zinn 1995 Three-year followup and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders' General Hospital Psychiatry 17, (3) (05) 192-200

Kabat-Zinn, J, Massion, A O , Kristeller, J, Peterson, L G, Fletcher, K, Pbert, L, et al. (1992) Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders American Journal of Psychiatry, 149,936-943

## Практика

1 Grant, J A, CourtemancheJ, Duerden, E G, Duncan, G H, & Rainville, P

(2010) 'Cortical thickness and pain sensitivity in zen meditators' Emotion, 10 (1), 43-53 doi 10 1037/a0018334

2 Kuyken, W„ Byford, S , Taylor, R S , Watkins, E, Holden, E, White, K,, et

al (2008) 'Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression' Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76 (6), 966-978 doi 10 1037/a0013786

3 Kabat-Zinn, J, Wheeler, E„ Light, Т, Skillings, A, Scharf, M Cropley, T G„

etal. (1998) 'Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA) ' Psychosomatic Medicine, 60 (5), 625-632

4 Hofmann, S G , Sawyer, A Т , Witt, A A, & Oh, D (2010) 'The effect of

mindfulness-based therapy on anxiety and depression A meta-analytic review' Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78 (2), 169-183 doi 10 1037/30018555

5 Buck Louis, G М, Lum, K J, Sundaram, R, Chen, Z , Kim, S , Lynch, C D , Pyper, C 'Stress reduces conception probabilities across the fertile window evidence in support of relaxation' Fertility and Sterility, In Press, Corrected Proof, doi 10 1016/J fertnstert 2010 0 6 078

6 University of Oxford (2010, August 11) Study suggests high stress levels

may delay women getting pregnant Retrieved January 12, 2011, from http //www ox acuk/media/news\_releases\_forjoimialists/100811 html

## Интеграция

1 Kristeller, J L, & Hallett, С B (1999) 'An Exploratory Study of a Medi

tation-based Intervention for Binge Eating Disorder\* Journal of Health Psychology, 4 (3), 357-36.

Tang, Y Y„ Ma, Y, Fan, Y„ Feng, H„ Wang, J„ Feng, S Fan, M (2009)

'Central and autonomic nervous system interaction is altered by shortterm meditation' Proceedings of the National Academy oo Sciences of the United States of America, 106 (22), 8865-8870

Tang, Y-Y, Lu, Q, Geng, X, Stein, E A , Yang, Y , & Posner, M L (2010) 'Short term meditation induces white matter changes in the anterior cingulate' Proceedings of the National Academy ofSciences, 107 (35), 15649-15652

2 University ol Pennsylvania, (2010, February 12) Building Fit Minds Un

der Stress Penn Neuroscientists Examine the Protective Effects of Mindfulness Training Retrieved January 9, 2011, from http//wwwupenn edu/pennnews/news/building fit minds under stress-penn-neurosci- entists-examine-protectiw-effects-mindfulness-tra

3 Jacobs, G D , Benson, H , & Friedman, R (1996) 'Perceived Benefits in a

Behavioral-Medicine Insomnia Program A Clinical Report1 The American Journal of Medicine, 100 (2), 212-216 doi 10 1016/S0002-9343 (97) 89461-2.

Ong, J C, Shapiro, S L, & Manber, R (2008) 'Combining Mindfulness Meditation with Cognitive-Behavior Therapy for Insomnia A Treatment- Development Study' Behavior Therapy, 39 (2), 171-182 doi 10 1016/ j beth 2007 07 002

Ong, J С, Shapiro, S L, & Manber, R (2009) ‘Mindfulness Meditation and Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia A Naturalistic 12-Month Follow-up' EXPLORE: The Journal of Science and Healing 5 (1), 30-36 doi 10 1016/j explore 20o8 10 004

4 Zeidan, F, Johnson, S K, Diamond, B J, David, Z , & Goolkasian, P (2010)

‘Mindfulness meditation improves cognition Evidence of brief mental training' Consciousness and Cognition, 19 (2), 597-605 doi 10 1016/ j concog 2010 03 014

University of Carolina, (2010, April 16 Experiment Shows Brief Meditative Exercise Helps Cognition Retrieved January 9, 2011, from http// www publicrelationsuncc edu/default asp? id=i5&objId=656

5 Pagnoni, G, & Cekic, M (2007) ‘Age effects on gray matter volume and

attentional performance in Zen meditation' Neurobiology of Aging, 28(10), 1623-1627 doi 10 1016/j neurobiolaging 2007 o6oo8