



Энди  
Паддикомб

# Медитация

и осознанность

10

**МИНУТ В ДЕНЬ**  
которые приведут  
ваши мысли в порядок

Энди Паддикомб делает для медитации то, что сделал для  
кулинарного искусства Джейми Оливер.  
*The New York Times*



# **Энди Паддикомб**

## **Медитация и осознанность. 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8502503](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8502503)*

*Медитация и осознанность: 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок / Энди Паддикомб: Альпина нон-фикшн; Москва; 2014  
ISBN 978-5-9614-3313-5*

### **Аннотация**

Медитация по системе Энди Паддикомба – это прежде всего инструмент повышения качества жизни. Она не только снижает уровень стресса, помогает избавиться от тревог, раздражительности, бессонницы, но и помогает осознать, что жизнь прекрасна. Кроме того, состояние осознанности, которому учит медитация, зачастую позволяет находить решения самых сложных жизненных задач и проблем. Здесь нет никакой мистики, в доступной и занимательной форме автор излагает простейшие и действенные приемы ежедневного комплекса упражнений. Они не требуют каких-либо специальных знаний или предварительной подготовки, пошаговые инструкции дают возможность освоить технику медитации самостоятельно. А главное – для того чтобы воспользоваться несомненными

преимуществами этой методики, достаточно всего десяти минут в день.

# Содержание

Благодарности	6
Введение	8
Как овладеть сознанием?	20
Как извлечь максимум пользы из этой книги	24
Медитация и сознание	27
Медитация – это опыт	28
Интернет-сайт	31
Аудиоуроки	32
Техника	33
Истории	34
Наука	35
Примеры	37
Дневник и обратная связь	38
Осознанность и медитация – в чем различие?	39
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Энди Паддикомб**  
**Медитация и осознанность.**  
**10 минут в день,**  
**которые приведут**  
**ваши мысли в порядок**

Переводчик *Екатерина Милицкая*

Редактор *Тамара Казакова*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректор *М. Миловидова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайнер обложки *О. Белорус*

Фото на обложке *Shutterstock*

© Andy Puddicombe, 2011

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина нон-фикшн», 2014

\* \* \*

# 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 Топпину 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 значи-

мости 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 пре-

красный 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 свое-

го 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 попросился 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 за чем-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», едва сдерживая смехи. 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, расписан-

ном 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, незванными 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 кура-

тором 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 цирково-



го 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 – унижительными. 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 погружаемся 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 истинной, 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 – ориен-

тироваться 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 спо-

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 10 000 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 буде-

те 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](http://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](http://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](http://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](http://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 «Take Ten», 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 происходит 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 действовать 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 психи-

ческой осознанности, посетите соответствующий раздел нашего сайта по адресу [www.getsomeheadspace.com/Clinical-Research](http://www.getsomeheadspace.com/Clinical-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 отпустить 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](http://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 общающиеся 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 тра-

дий 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 Великобрита-



нию, 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 знал 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 меди-

тации, 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 ограничены. 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 «осознанно-

сти», чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.