

Катрин  
ДЖОНАС

Ме.  
ди.  
та.  
ци.  
• Я  
лечит

*Без боли  
в новую  
жизнь*



# **Катрин Джонас**

# **Медитация лечит. Без**

# **боли в новую жизнь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41125922](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41125922)*

*Медитация лечит. Без боли в новую жизнь:*

*ISBN 978-5-9573-3367-8*

## **Аннотация**

Еще несколько лет назад медитацию считали причудой чудаков, мечтателей и беглецов от реальности. А сегодня медитирует почти каждый: менеджер, спортсмен, школьник, бизнесмен. Кому-то надо снять умственное напряжение, а кому-то – успокоиться. Но что медитация может лечить – об этом знают не все. Пока. Из моей книги вы почерпнете важное: как конкретно вам избавиться от надоевшей, ноющей, давно мучающей боли. В течение четырех недель вы будете каждый день открывать для себя новый медитационный комплекс – он будет состоять из теоретической части, задачи дня, техники дня и совета профессионала. Вы узнаете, каким типом реакции на боль обладаете и что заставляет именно вашу боль отступить. Вы поймете, какие действия наилучшим образом резонируют с вашим организмом. А через четыре недели – встречайте! – вы станете профи в том, что касается своего тела, и сможете

избавиться от любых возникающих болей или болезней. Давайте же засучим рукава! *Катрин Джонас*

# Содержание

Введение	6
Пролог: ритуал-медитация от боли	10
Открыться новому	10
Внутренне «стать пустым»	12
Два стакана	15
Ритуал:	17
Опустошить «стакан медитации»	32
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# **Катрин Джонас**

## **Медитация лечит. Без боли в новую жизнь**

© 2017 Verlag Via Nova GmbH Alte Landstr. 12  
36100 Petersberg Germany

© ОАО Издательская группа «Весь», 2018

Вся информация, содержащаяся в этой книге, тщательно проверена и соответствует последним достижениям науки. Перед тем как начать самолечение и приступить к упражнениям, необходимо уточнить, что недуги больного не являются симптомами заболевания, которые требуют срочного медицинского вмешательства. Представленные в книге упражнения не заменяют медицинскую или психологическую помощь. Успех или правильное проведение упражнений автор не может гарантировать.

\* \* \*

# Введение

Знаете ли вы, что правильная регулярная медитация способствует выработке опиатов, действующих как сильный болеутоляющий препарат? Знаете ли вы, что невыносимая мигрень теряет силу, дистанцируясь от навязчивых пустых мыслей, и даже люди с «неизлечимыми» заболеваниями благодаря медитации получают шанс на новую жизнь?

Еще несколько лет назад медитацию считали причудой чудаков, мечтателей и беглецов от реальности, а сегодня медитирует почти каждый: менеджеры для тренировки выносливости, спортсмены для улучшения результатов, специалисты ИТ для снятия умственной перегрузки, школьники, чтобы успокоиться перед экзаменами и, само собой, любители йоги. Это только вопрос времени, когда медитация получит признание в современной медицине. Согласно заявлениям нейроисследователей, регулярные медитативные практики могут значительно снизить хронические боли.

Но что скрывается за этим? Действительно ли инновация состоит в том, что обезболивающие препараты сменит такое чудо-средство и, вместо того чтобы обратиться к врачу, пациент расположится на медитативном коврикe? И как будет обстоять дело с длительной болью, которая считается устойчивой к терапии? Действительно ли больным будет достаточно погрузиться в себя, и боль отступит, как при нажатии

кнопки? Конечно, вы сами видите, что такое представление мало связано с реальностью. Необходимо более глубокое понимание предмета, прежде чем медитативные практики проявят свои сильные стороны.

Как я уже писала в своей первой книге «Медитация исцеляет: без боли в новую жизнь», результат появится только в том случае, когда осознанно устраняется основной персонаж и главная причина возникновения болевых ощущений: «боль-разум». Мы должны осознать, как направить медитационные импульсы на обработку боли и трансформировать ее в хорошее самочувствие. Зависимый от обезболивающих препаратов человек в этом процессе улавливает момент, когда прием анальгетиков становится излишним.

Эта тема увлекает меня не только потому, что я медитирую уже давно. У меня как терапевта «тела-разума» и тренера по медитации, имеется свой профессиональный интерес. Я называю свою работу термином «bodywareness»<sup>1</sup>, то есть осознание человеком своего тела. Обращаюсь в первую очередь к тем хронически больным людям, которые из-за болезней чувствуют себя загнанными в тупик или погибающим в угрожающем водовороте стресса. Между тем множество моих пациентов прошли через взлеты и падения болевых процессов, и свой накопленный опыт я собрала в ориентированную на осознание тридцатидневную программу по избавлению от боли. Так как в основном я опираюсь на практиче-

---

<sup>1</sup> Здоровое восприятие собственного тела. – Здесь и далее примеч. пер.

ский профессиональный опыт, то в этой книге я представила практические методы, а при выборе комплекса упражнений исходила из их пригодности в повседневной жизни.

Эта книга может вас заинтересовать, если вы:

хотите основательно изучить причину вашей боли;

хотите найти окончательное решение и самостоятельно осознанно обращаться с болью;

страдаете от побочных эффектов анальгетиков или сыты по горло медикаментами;

хотите заменить посещения врача и приемы в поликлинике на обычные радости жизни;

кроме привычной боли хотите придать своей жизни больше свежести, красок и богатства жизни;

хотите повысить качество жизни благодаря саморефлексии и самоуважению.

Что может вас заинтересовать?

Прежде всего, вы узнаете о конкретных шагах, которые помогут вам подготовиться к программе избавления от боли, поскольку в правильной подготовке уже заложена большая часть успеха. Я придаю особое значение отношению к медикаментам. И затем начнется самое интересное.

В основной части книги я радушно приглашаю вас в домашний спа-центр для медитации.

В течение четырех недель вы будете каждый день откры-



вать для себя новое спа-меню, представляющее собой комплекс, состоящий из четырех составляющих: теоретической части, задачи дня, техники дня и советов профессионала. Вам предстоит выяснить, каким типом реакции на боль вы обладаете, и какой аспект заставляет боль отступить. Вы самостоятельно изучите, какой вид самонаблюдения лучше резонирует с вашим телом. В конце вы овладеете набором ресурсов, основанном на собственном опыте, обретете свежий взгляд на свою ситуацию с болью и станете экспертом по медитации избавления от боли.

Давайте же засучим рукава! На границе между возможностью и сомнением, между надеждой и реальностью проявим активность: если вы живете с болью, я приглашаю вас направить больше внимания внутрь себя и начать тренировать «внутренний глаз». Вам откроются двери, о существовании которых вы и не догадывались.

# **Пролог: ритуал-медитация от боли**

## **Открыться новому**

С тех пор как медитация стала любимым детищем неврологии, мы почти каждый день слышим новые сообщения о том, что она помогает людям в их повседневной жизни. Она способна снять стресс, вывести из панических состояний и депрессии, разобраться с собственными сомнениями, решить проблемы с сердцем, снизить кровяное давление, победить бессонницу. Но если вы считаете, что она также сможет заменить болеутоляющие средства, процедуры или обезболивающие, как следует из нейроисследований, необходимо уточнить некоторые моменты. По опыту работы с болеющими людьми я знаю, куда устремлены их надежды: на чудо, которое наконец-то случится, на секретное оружие, которое фокусник вынет из рукава, или на кнопку переключателя, отключающего боль.

Будь это действительно так, мы могли бы закрыть реабилитационные центры и поликлиники, переоборудовав их в медитационные центры. Фармацевтическая промышленность объявила бы себя банкротом, а за ней исчезли бы все аптеки. Вы, конечно, сами видите, что идея «вы просто должны медитировать» сильно преувеличена.

Прежде чем приступать к медитации по избавлению от боли, ориентированной на осознание, предлагаю вам создать для нее благоприятную почву.

Проделаем для начала небольшой символический ритуал, который даст вам первое впечатление предстоящего внутреннего исследования.

# Внутренне «стать пустым»

Прошло более двух десятилетий с моего участия в семинаре по традиционной китайской медицине. В то время часто высмеивали восточный подход в медицине, включающий в себя понятие распределения энергии в разных частях тела, а нетрадиционные терапевтические методы отвергали как шарлатанство. Соответствующее специальное образование почти не учитывалось, и нужно было не только иметь определенный энтузиазм, но прежде всего мужество, позиционируя себя как терапевта восточных практик, не говоря уже о медитации.

Руководитель семинара начал его очень необычным способом: он вручил каждому из участников стакан, наполненный водой, и попросил вылить содержимое как можно медленнее и осознаннее. Этот процесс символично освобождал от накопленных медицинских и терапевтических знаний, теорий, принципов, концепций и суждений о теле и здоровье и давал внутреннюю установку на обучение. Так как мы искали новых знаний, нам предлагалось сначала очистить для них место. Могу сказать, что этот символический акт по-прежнему остается моим самым любимым воспоминанием, потому что впервые он наглядно показал мне, насколько тяжело дается восприятие новых идей, когда человек наполнен заостренными, «старыми» знаниями и суждениями.

Когда я начала опустошать стакан воды, этот процесс быстро превратился в прекрасный шанс: я почувствовала драгоценность момента и ощущение легкости, открытости для всего нового и неизвестного. При этом я заметила, как сложно освободиться от громоздкого балласта прежних знаний пропорционально количеству воды в маленьком стакане. Боже, подумала я, этого стакана недостаточно даже для десятой части моего «багажа»! Было ощущение, что мне нужно вылить бочку, нет, целую ванну.

Кроме того, я почувствовала страх оттого, что пришлось бы остановиться, потому что вода вылилась бы через край. Когда у вас еще будет шанс это сделать? Когда вам удастся избавиться от кучи лишней информации, полученной в школе, университете или на рабочем месте? И когда еще появится возможность начать с самого начала, испытать что-то новое и слить все фиксированное и безусловное в умывальник на семинаре? С большим вниманием к своим внутренним ощущениям я вылила последние капли.

Почему я рассказываю вам эту историю в начале тридцатидневной программы? Если при занятии медитацией вы внимательно рассмотрите причину возникновения боли в надежде на то, что она отступит, то это произойдет, только когда вы научитесь отстраняться от привычных мыслей и действий. Если вы хотите, чтобы медитативная практика привела к ощутимому затуханию боли и в будущем – к отказу от лекарств, вам не обойтись без освобождения от старых

знаний. Я настоятельно рекомендую вам взглянуть свежим взглядом на новое, даже если речь идет только о символическом действии. Поэтому прошу вас «прокачать» изнутри ваши накопленные знания о том, как возникает боль. Вылейте их так медленно и осознанно, как только возможно! И постарайтесь оценить этот шанс!

## Два стакана

Однако нам понадобится вылить не один, а два стакана. Точнее: один – стакан боли, а другой – медитации. Я прошу вас сделать это, потому что обе эти области крайне перегружены такими оценочными суждениями, как «хорошо» и «плохо», «правильно» и «неправильно».

И еще одно: размер стаканов следует выбирать в соответствии с личной ситуацией.

Достаньте для себя стакан соответствующего размера. Помните следующее: чем дольше существует ваша история болезни с неудачным лечением, чем дольше вы принимаете лекарства в больших дозах и чем сильнее ваша убежденность, что устранение боли возможно только определенным способом, – тем больше должен быть ваш стакан. Чем подозрительнее вы относитесь к этому символическому акту, считая его бессмыслицей, тем медленнее и осознаннее следует выливать воду. Потому что скептическое отношение к этой «игре» приведет к напряженности и недоверию при медитировании, закрывании глаз и обращении взгляда внутрь.

Так повелось в любой области нашей жизни, что новые пути не прокладывают на старых, исхоженных дорогах. Если вы хотите выбрать новый путь, основанный на осознании, и стремитесь перевернуть лист вашей истории боли, вам придется оставить прежние привычки и настроиться на измене-

ние стратегии. Каждый раз биться головой об стену больно. Накручивание одних и тех же кругов в карусели терапии изматывает и быстро приводит к нервному истощению. Это отбрасывает вас назад, с каждой неудачной попыткой лечения погружая мозг все глубже в производство боли. Итак, отныне мы свободно прокладываем путь к новому подходу. Начнем!



# **Ритуал: Опустошить «стакан с болью»**

Читая эти строки, вы, возможно, находитесь в самолете или поезде, на пляже, в приемной у остеопата или в кафе. И потому у вас нет стакана. Но тем не менее отказываться от этого акта нельзя. Давайте представим себе его! И сознательно совершим этот процесс с полной концентрацией в два приема по семь шагов. Итого четырнадцать аспектов. Опустошая стакан, мы сделаем четырнадцать шагов, чтобы не упустить ни один из факторов, которые потом станут вам подмогой при проведении теории в практику. Будем педантичными в расчетах и начнем правильно делить выливаемую воду. Вы будете удивлены, с чем при этом вам придется расстаться.

## ***1. Борьба с болью***

Сразу после появления боли, пусть это случилось в результате травмы или несчастного случая, после операции или по каким-то другим причинам, в организме зачастую начинается процесс заживления поврежденных тканей, и болезненные ощущения постепенно стихают. Этот процесс является защитной реакцией организма и его помощником и

достаточно изучен и понятен.

Но если боль надолго поселяется в организме и не уходит, а примерно спустя три месяца становится уже хронической, то ситуация резко меняется: разворачивается поле сражения. Она становится врагом. Полчища врачей, хирургов, фармацевтов, психологов предлагают свои услуги, чтобы в наступательной борьбе изгнать боль из организма и навсегда ее победить. Но при этом происходит следующее: чем сильнее боль сопротивляется, тем больше вооружаются против нее, тем сильнее орудия и ожесточеннее борьба. Это выглядит как настоящее побоище. А ваш организм – поле битвы. Если вы из числа тех, кто готов до победного сражаться с болью, используя сильные средства, находя их единственно верными и необходимыми, то я не стану спорить с вами. Но в этом случае вам будет трудно читать этот текст дальше. Ни разумная болевая терапия, ни медитация не имеют с борьбой ничего общего. Но если у вас все чаще возникает сомнение и появляется мысль, что ожесточенное сопротивление бесполезно и только усиливает боль, то вы на правильном пути.

И если вы безуспешно испробовали всевозможные методы лечения, проиграв множество поединков с болью, то здесь я объявляю вам об окончании войны. Сложите оружие, отбросьте его в сторону. Да, именно так. Откиньтесь на мягкую спинку кресла и расслабьтесь.

В медитации центральную роль играет отказ от мыслей о всякой борьбе. Я еще не раз напомню вам о том, что физи-

ческое воздействие на организм не приводит к хорошему самочувствию и к положительным результатам. И если медитативные практики применять для борьбы против симптома – боли, стресса, перенапряжения, усталости и забот – это окажется пустой тратой времени. Потому что медитация – вне всякой формы оценки и противопоставления.

Вывод: медитация не работает как «средство против».

Как только вы начнете бороться со своим организмом, будь то в фазе выздоровления, в процессе самопознания или медитации, произойдет сбой.

Возьмите стакан и вылейте первую из семи порций.

Запишите один из главных принципов, который позднее мы рассмотрим в подробностях:

*Боль вам не враг. Признайте ее как своего партнера и начните с ней сотрудничать для достижения цели.*

## **2. Понять симптом «боль»**

Первый принцип прямо ведет нас ко второму: если боль называть врагом, то с ней будет вестись локальная борьба в том месте, где она возникла.

На войне врага атакуют тяжелой артиллерией там, где находится его штаб-квартира.

В медицине так же: где боль разыгралась или затаилась,

там ее и атакуют медикаментами.

Это классическая общепринятая стратегия. Ноет затылок, значит, надо снять блокаду, помассировать, поработать над ним.

«Теннисный локоть» лечат уколами, ревматические воспаления суставов – инъекциями кортизона, а больное колено – артроскопией. В крайнем случае его заменяют на новое. Но если такие методы лечения кому-то и помогают, то все равно в основе их лежит глубокое заблуждение, которое будет только мешать медитации.

Такое отношение к боли, как к врагу и к лечению ее симптомов, фокусирует действия только на ее проявлениях и только на больном участке.

Наш враг – это больные суставы, позвонки, разрушенный хрящик и защемленный нерв. Если в этом месте болит, значит, с ним и будем бороться.

Но наше тело – это сложный механизм, в котором различные составляющие взаимодействуют и слаженно работают друг с другом. Отсюда делаем вывод, что наш организм должен рассматриваться как система, и воздействовать на него надо как на систему.

Скажу больше: важна длительность результата. Для многих людей, страдающих от боли, этот аспект быстро теряет значение, ведь им важно поскорее избавиться от мучений.

«И как это, перевести фокус от больного места?» – спросил меня недавно один из участников тренинга.

Поскольку этот скепсис для меня не нов, я сделаю все возможное, чтобы познакомить вас с другой точкой зрения – с «систематической». Воздействуя на человека в целом, вместе с его естественными функциями, можно более эффективно влиять и на болевой очаг.

Это происходит благодаря слаженному взаимодействию между телом и «шефом» нервной системы – мозгом.

Пока вы не начали опустошать стакан, распрощитесь с убежденностью, что дело только в конкретном очаге боли, в квадратных сантиметрах между четвертым и пятым позвонками, в третьем, седьмом или первом шейном позвонке, во вторичном стволе тройничного нерва, в ишиасе, в грушевидной мышце, в разной длине ног или в вашем левом колене.

Выливая следующую порцию, выдохните и примите второй принцип:

*Расстаньтесь с заблуждением, что лечить надо симптомы. Примите и оцените свое тело как целостную систему, которую и лечить следует всю целиком.*

### **3. Освобождение от боли**

При лечении, как правило, упускают из виду сам процесс изгнания боли. Даже если обезболивающие медикаменты или терапия справятся с ней, это еще не окончательное решение проблемы.

Часто бывает так, что главный источник боли даже близко не затронут. Усиленное воздействие на болевой участок лишь отнимает у организма функциональную возможность выражения. Как следствие, происходит усиление болезненного состояния в теле. Например, мануальному терапевту удастся снять боль, поставив на место позвонок. Но нередко ее сменяет боль в челюсти, чьи мускулы сигнализируют, что проблема не решена и напряжение не снято. Если заняться челюстью, то позвонок снова окажется смещенным, и возникает необходимость постоянно повторять эти манипуляции. Болит либо в затылке, либо в челюсти, в зависимости от того, куда перемещается напряжение. Если же переборщить с лечением, то ситуация может выйти из-под контроля: напряжение переходит в другое место, функционально связанное с изначальным.

Остановимся на проблемной челюсти и рассмотрим пример с зубной капой. Врачи ее назначают тем, кто во сне скрипит зубами. Логично, скажете вы, она действительно помогает справиться с этим. Но напряжение, приведшее к проблеме, от этого не снято.

Чаще всего оно переходит в затылок, защемляя позвонок и нервы и влияя на эластичность позвоночных тканей. В результате страдает весь двигательный аппарат.

Я помню пациентов, которые обращались ко мне после «успешного» лечения с помощью зубной капы. Они приходили с болями в голове, затылке или ушах. Они жаловались

на тройничный нерв, на тиннитус, на боли в плечах и поясе. Примеры такого замкнутого круга я нередко наблюдаю у своих пациентов. Ведь если боль в организме заставить из одного очага переместиться в другой, то она покорится, но состояние больного от этого не улучшится.

Теперь рассмотрим воздействие медикаментов. Да, они снимают боль. Но как они воздействуют? Они мешают проведению раздражения и поступлению в мозг болевых сигналов из «взбунтовавшихся» частей тела. Это правильно, только когда возникшая боль очень сильна, или она исходит от поврежденных тканей тела. Но одними медикаментами ее не вылечишь. Они не влияют на источник боли и особенно на симптомы, возникшие из-за функционального сбоя в организме.

Повторю еще раз: медикаментозное лечение при острой боли имеет смысл, поскольку оно предотвращает возникновение так называемой болевой памяти. Но при хронической боли оно, скорее, способствует тому, что комплексные причины возникновения болевого синдрома остаются неопознанными, и пациента охватывает ложное спокойствие. Кроме того, как подтверждают ученые, обезболивающие средства понижают порог чувствительности и делают нервную систему более восприимчивой. И тогда дело доводит до крайности, когда после всех неудачных попыток терапии удаляют больной участок. К примеру, бедренные и коленные суставы сегодня заменяют конвейерным способом.

Конечно, удаленная часть болеть уже не будет, объясняют пациенту и побуждают его согласиться на операцию. Но в этой неразумной замене больных суставов можно заметить сходство с удалением сигнальной лампочки автомобиля. Она своим миганием сообщала о неисправности в механизме. И если автослесарь просто выкрутит лампочку аварийной сигнализации и сочтет свою работу выполненной, вам это точно не понравится.

Другая ситуация с нашим телом.

Тут зачастую удовлетворяются удалением болезненного участка, не задумываясь о том, откуда и почему поступил сигнал сбоя организма.

Внимательно вылейте часть воды из стакана и перейдите к третьему принципу:

*Расстаньтесь с мыслью о том, что изгнание боли автоматически означает избавление от нее. Вытесненная боль не является автоматически вылеченной. Кратковременные решения тут не годятся. Учитесь воспринимать свой организм как единое целое и живите в согласии.*

#### ***4. Разделенный на части человек***

До сих пор приходится проводить много разъяснительной работы, пока в каждую врачебную практику не проникнет понятие, что люди – не сборно-разборные существа. Соглас-



но традиционному подходу, нас лечат фрагментарно, и за каждую часть тела несут ответственность различные специалисты: за простую подагру в поясничной области – семейный врач, а серьезными болезнями суставов занимается ортопед. Если те же жалобы диагностированы как воспалительные, больного отправят к ревматологу. При болях в области сердца больного переадресуют к кардиологу, даже если у него реберная или грудинная боль. Проблемой кровеносных сосудов, которые вообще-то также относятся к сердцу, тем не менее занимается флеболог. Невралгию лечит невролог, даже если физические функции связаны с нервами, а с нервно-мышечными болями вы снова попадаете к ортопеду.

Но это еще не все: если боль у человека проявляется в нескольких частях тела, например, в сердце, колене и пояснице, ему требуется многостороннее вмешательство, и тут разыгрывается настоящий спектакль, от которого мурашки бегут по спине. Поверьте мне, в своей двадцатилетней практике я наблюдала много сценариев, связанных с подобными процедурами, закончившихся ничем. Первоначально пациента для выяснения диагноза отправляли по специалистам, и он тонул в назначениях, когда каждый выписывал новое лекарство и другой подход. В конце концов, измученный человек оставался с прежней болью. Как-то на конгрессе по избавлению от боли один специалист кратко изложил свое мнение: «Боль лечат, как будто это дверь, через которую проходит пациент. Пройдя через дверь хирурга, у него будет боль-

ше шансов на операцию в очаге боли. Войдя в кабинет невролога, он получит лекарство, а если обратится к ортопеду, то его ждут инъекции, физиотерапия или лечебная гимнастика». Я запомнила его слова, потому что в них было много правды.

Из-за разделения тела к больному применяют определенные виды действий.

**Итог.** В классической терапии, к сожалению, больного крайне редко рассматривают и лечат как «человека-систему», «как человеческое существо». Это необходимо знать, прежде чем надавить на дверную ручку кабинета врача-специалиста.

Не поймите меня неправильно. Высококвалифицированная медицина стремится, чтобы в каждой области был свой специалист. Ортопед не должен устанавливать кардиостимулятор, уролог – эндопротезы для бедра, даже если оно анатомически близко находится к области его знаний, а домашний врач не обязан подробно разбираться в МРТ, как и радиолог – знать наизусть латинские названия анальгетиков. Но каждый медик должен разбираться в организме человека и соотносить это единство со своим образом действий. Он должен знать, как функционально сотрудничают все органы тела, как они влияют друг на друга и как, исходя из этого, их лечить.

А еще лучше, чтобы специалисты сотрудничали и не упускали из виду весь организм. Мне кажется, что просто необ-

ходимо наверстать упущенное в этой области, так как она здорово отстает.

Выльем еще немного воды из стакана, отметив принцип номер четыре:

*Попрощайтесь с идеей о том, что ваше тело разделено на лечебные зоны и лечится по системе кукольного тела. Ваш организм работает как единое целое, и медитация обращена к этому единству.*

## **5. Вы – единый человек**

Мы по-прежнему рассматриваем разделение тела человека. Не только физическое тело, но весь человек состоит из разных частей: материи, которая является телом, ума, представляющего собой ментально-когнитивный мир, и психики (духа), отвечающей за эмоциональную сферу. Хотя сегодня мы много читаем о «единстве тела, души и духа», а слово «целостный» стало обычным, часто используемым термином, это не значит, что единство автоматически вошло в практику лечения. Я не раз замечала, что множество людей даже не понимает, из чего состоит это единство. Где именно оно? И как ощущается?

Если для ответов на эти вопросы не хватает практического опыта, определение целостности лопается как мыльный пузырь. Понятие быть «единым» остается в полной темноте,

не говоря уже о том, как достичь этого единения. Это также означает, что боль нуждается в классификации. Какого она происхождения? Структурного, функционального, психосоматического или умственного? По опыту знаю, что пациенты чувствуют себя наиболее комфортно, когда вмешательство касается только тела. Психосоматический и ментальный аспекты крайне непопулярны. Никто не хочет считаться умственно отсталым или страдающим недостатком самоконтроля.

Но какова реальность? Будьте честны: когда начинаются боли, едва ли удастся спокойно наблюдать, ощущая их только как физический аспект. Так как это означает, что ваш эмоциональный мир не потревожен, и духовное состояние не подвержено влиянию.

Я не знаю ни одного человека с чисто физическими недомоганиями. Боль всегда захватывает все области: физические, психические и ментальные. И потому мы не должны ограничивать ее лишь физическим аспектом и рассматривать другие части, как сопутствующие осложнения. Если мы рассмотрим три фактора боли, будь то причина или следствие, у нас есть шанс добиться успеха в борьбе с ней.

Продолжаем выливать воду из стакана по принципу номер пять:

*Прощайтесь с мыслью о разделенном на три части человеке: о физических, умственных и психических частях. Вы – единый человек. В процессе*

## **6. Определение здоровья**

Наконец, мы приходим к мысли о единстве тела, души и ума как источнике здоровья. Измученные болезнями люди хотят только одного: снова чувствовать себя здоровыми. И тут возникает вопрос: что же, собственно говоря, означает быть здоровым? Мы вступаем в еще большее противоречие с традиционной медициной. Является ли человек здоровым, если он ни на что не жалуется и не нуждается в медицинской помощи? И чувствует ли он себя полностью здоровым? Здоров ли тот, кто хоть и не имеет видимых и измеримых жалоб, но держится только с помощью успокоительных? Является ли здоровым успешный в профессиональной жизни человек, испытывающий приступы ярости по отношению к близким? Является ли более здоровым человек с постоянно напряженной спиной, по сравнению с тем, кто обратился за помощью с начинающейся болью в колене? Является ли позитивный и оптимистичный человеком, который подавлен дома, более здоровым, чем тот, кто выглядит депрессивным? И здоров ли человек с безупречными анализами, который постоянно чувствует усталость и изнурение?

Мы должны подумать о том, что означает быть здоровым, и четко определить, что человек с болью не обязательно больной. Я хотела бы уточнить диагноз «болевая болезнь».

Продолжайте выливать, но оставьте несколько капель!  
Вот принцип номер шесть:

*Освободитесь от всех определений здоровья.  
Даже если в вашей медицинской карте написано  
«больной с хронической болью», это еще не болезнь.*

## **7. Индивидуальность**

Первое, чему я научилась в ходе своей практики, было то, что боль – это абсолютно индивидуальная вещь. Даже когда боли локализованы в одной и той же области тела. Перед написанием этой книги я просмотрела истории болезней моих пациентов за последние несколько лет, пытаясь провести некие параллели, но мне это не удалось. Когда секретарь разговаривает с боссом о боли в плече, нотариус с грузчиком – о поясничных жалобах или студент с парикмахером – о напряженной головной боли, это, с большой долей вероятности, относится к различным обстоятельствам.

Когда я рассматриваю конкретные жалобы пациентов, видно, как по-разному они выражают свои ощущения. Некоторые из них говорят, что их боли колющие, сверлящие, режущие, пульсирующие, пилящие, долбящие и горящие, другие испытывают их как дребезжащие, тянущие, острые, гремящие, глухие, резкие, подобные коликам или жгущие как крапива.

Они могут быть светлыми или темными, лавинообразными, в виде толчка, волнообразными и импульсивным, могут загораться, излучать, взрываться, подкрадываться или обладать взрывной силой. Часто описание содержит эмоциональные оценки, например, они подкрадываются, угрожают, мучают, изматывают, издеваются, овладевают, нервируют или бичуют. Так что боли вызывают индивидуальные реакции: они заставляют задерживать дыхание, сдаваться, почти сводят с ума, разочаровывают или утомляют до изнеможения.

Я не преувеличиваю, когда утверждаю, что переживания боли всегда разные, с весьма дифференцированными ощущениями. Поэтому никогда не сравнивайте свою боль с болью другого человека, даже когда она так же локализована, происходит в то же время или выражается в аналогичных приступах. Переживание боли всегда индивидуально. Она нуждается в узкоспециализированном разрешении.

Теперь вылейте остаток воды из стакана. Седьмой принцип звучит так:

*Одинаковой боли нет. Ваша боль неповторима, несравнима и индивидуальна.*

# Опустошить «стакан медитации»

## *Выяснить разногласия*

Опорожнив «стакан боли», вы, возможно, пересмотрели некоторые консервативные мысли о болевом вмешательстве. Давайте перейдем ко второму «медитационному стакану». По опыту могу сказать, что этот шаг у привыкших к боли людей может потребовать большей гибкости, в отличие от классических принципов традиционной болеутоляющей терапии. Когда я говорю о медитации с пациентом, страдающим от боли, то мой собеседник становится тише, жестче или часто дистанцируется.

«О, нет... – подумал Олаф, пациент, давно страдающий от мигрени, когда я предоставила ему первый комплекс медитативной практики. – Я, наверное, ошибся дверью». Он мне признался в этом много позже, уже став поклонником медитации движения. Или Елена. Она закатила глаза и обиженно сказала: «Для медитации у меня нет времени. У меня два ребенка, большой дом, работа, боль в спине и всегда надо что-то делать. Исключено!»

С медитацией она действительно не хотела иметь дела. Однако когда я показала ей первую медитативную технику как «последовательность наблюдений», она пришла от нее в



восторг.

Поэтому я не всегда обозначаю упражнения, которые включаю в свою практическую работу, как методы медитации. Для начала говорю о них, как упражнениях по осознанию, наблюдательности или внимательности. Медитацией я их называю, только когда пациент освободится от своих предубеждений. В мастер-классах по медитации я наблюдала похожее. Здесь также со стороны участников обнаруживаются недоразумения. Иногда даже случается, что большую часть времени курса я посвящаю подробным объяснениям о сути медитации, опровергая их представления. Только потом мы глубже погружаемся во внутренний мир.

Такая реакция часто коренится в том, что понятие «медитация» все еще воспринимается с неуверенностью и скептицизмом. По этой причине «стакан медитации» может быть больших размеров, чем «стакан боли».

Начнем!

## ***8. Медитировать против...***

Очень важно понять, что медитация не направлена против чего-то, что вас захватит, унизит или уведет, потому что это будет мешать вам, мучить, ослаблять, делать больно, грузить, нервировать или тормозить.

Минуточку, скажете вы, тему «против...» как выражение боя мы уже вылили из «стакана боли». Да, это правда.

Но теперь вы можете сделать это еще раз, потому что отказ от «боли как врага» и от определения «медитации против...» в практике самонаблюдения играет одну из самых существенных ролей.

В то время как мы называли непригодной стратегию борьбы с болью, борьба за свободу от боли на медитативном коврике является фактором, саботирующим положительный опыт медитации. Если вы подходите к медитации с тем же отношением, что и к приему таблетки, которая действует на симптом, или как на инъекцию, которую вы буквально «впрыскиваете» в организм, вас ждет стопроцентное разочарование. Медитацией не борются с болью за ее исчезновение. Это невозможно. Если вы попробуете, то будете разочарованы.

Прежде чем мы рассмотрим это подробнее, вылейте стратегию «медитировать против...». И перейдем теперь к принципу номер восемь:

*Медитировать ради избавления от боли не значит медитировать против боли. Вы медитируете, чтобы вернуть свой внутренний баланс, свою «середину», и это оказывает положительное влияние на мозг, где происходит обработка боли.*

## **9. Отказ от цели**

Даже если вы не носите в себе образ врага и понятие «про-

тив...», остается, по крайней мере, цель. Она отражается в положительном формулировании: вы медитируете для освобождения от боли, для снятия дискомфорта и неприятных эмоций, для большего расслабления, для уменьшения страхов, для рабочей деятельности без стресса и т. д. В мыслях измученного болью медитирующего человека постоянно крутятся такие фразы: «Если я каждый день буду усердно медитировать, то, надеюсь, через две, три, четыре недели... во всяком случае, скоро боль отступит, я буду чувствовать себя лучше, стану более позитивным, более открытым и т. д.»

Такое чрезмерное требование понятно, но оно никак не меняет того факта, что вы не можете с конкретной целевой ориентацией в голове сесть на медитационный коврик. Ничего не получится, потому что нервная система человека функционирует по-другому. Даже через умственные медитативные импульсы мы не можем отправить заказ-пожелание в деталях. У нервной системы нет рецептора для подобных посланий: «Я хотел бы избавиться от боли, перейти от разочарования к счастью, от груза проблем к освобождению, от паники к невозмутимости». Вы можете уверенно медитировать более 30 лет с такими мыслями, но так и не настроиться на желаемое состояние.

Наоборот. Конкретная целевая формулировка скорее мешает настроиться на положительное самочувствие. Это происходит потому, что постановкой цели вы создаете легкое

внутреннее давление, приводящее к небольшому мышечному напряжению. Мозг остается активным. И ему уже не до позитивных сигналов.

Кроме того, целевой показатель сужает фокус и ведет к тому, что вы классифицируете неожиданные эффекты медитации как неактуальные, потому что они вытеснены за рамки ваших ожиданий.

Будем реалистами: решившись на самонаблюдение, каждый человек имеет определенные цели. В большинстве случаев это желание избавиться от проблем или серьезных сложностей в жизни, которые достали его и привели к осознанию необходимости изменений. Тогда медитация становится стимулом к действию, последней соломинкой, за которую хватаются люди. Я думаю, что около 90 процентов моих пациентов первоначально по этой причине приземлились на коврик для медитации. И положив руку на сердце: вы купили эту книгу или получили от кого-то в подарок также из-за вашего желания изменений. Это хорошо и абсолютно нормально.

Определимся теперь с отправной точкой. Конечно, можно сформулировать намерение избавиться от боли и воплощать его в жизнь. Это не проблема. Но перейдя к практическим упражнениям, постарайтесь не принимать это намерение во внимание. Займите открытую позицию и будьте внимательным ко всему, что происходит. Пока вы еще не знаете всю «картину» медитации и не имеете представления о том, что

внутренне меняясь к лучшему, вы должны приветствовать любые происходящие изменения, даже если они не связаны напрямую с облегчением боли. Для этого я позже дам вам точные подсказки.

Теперь вылейте еще немного воды и осознайте, что ваша боль не отступит на основании прямого эффекта причинно-следственных связей. Давайте перейдем к принципу номер девять:

*При медитации прямая целевая ориентация не приводит к успеху. Займите открытую внутреннюю позицию, благожелательную к новым впечатлениям и внутренним изменениям.*

## ***10. Медитировать не означает сидеть***

Теперь я хочу сообщить вам очень важный, основополагающий факт для понимания медитации. Если вы спросите дилетанта о его понимании медитации, он с большой долей вероятности назовет три вещи, опираясь на картинку фигуры Будды. Он скажет, что медитировать – значит спокойно сидеть с прямой спиной, скрещенными ногами и с закрытыми глазами, обрести спокойствие и чувствовать полную невозмутимость.

Действительно многие люди так и представляют медитацию. И это не удивительно. Такое представление основано не только на множестве статуй Будды, которые продаются

на рынках, в мебельном магазине и в любом азиатском магазинчике, но и на обучающих сайтах на YouTube, Google, Facebook и других медиа-каналах, позиционирующих сидение в тишине главным условием медитации.

Практическая медитация необязательно связана с сидением в тишине. Мир осознания и медитации очень яркий. В течение тридцатидневной программы я буду знакомить вас с методами, которые вы можете применять в повседневной жизни, на работе, за едой, слушая музыку, на празднике, сидя за компьютером, готовя обед или на отдыхе. Кроме того, есть методы, связанные с движением, которые не требуют сидения. Привычные к боли пациенты выдохнут при этом известии, так как большинство уже мысленно представили себя беспокойно елозившими на коврик и нетерпеливо поглядывающими на часы.

Я хотела бы пояснить небольшое различие: когда я пишу в этой книге о медитации, понятие о ней, собственно говоря, не очень правильное. Имеются техники медитации, которые вы можете практиковать. Как уже упоминалось, самая известная практика – наблюдение внутренних процессов, которую можно делать сидя в тишине. Это одно. Но имеется еще внутреннее «состояние медитации», приходящее с практикой. Это состояние относится к опыту внутреннего тихого бытия, что связано с невовлечением во внутренние процессы.

Мысли могут дальше бежать по кругу, эмоции сменять од-

ну на другую, но вы остаетесь невовлеченным. И это важно: именно такое развитие событий отвечает за многие положительные эффекты, влияющие на здоровье и хорошее самочувствие. Это не практика медитации как таковой, а опыт медитативного невовлечения, связанного с изменениями в нашем организме.

Вернемся к сидению: если вы хотите медитировать сидя, и это вас не утомляет, если вам удастся успокоить нервную систему таким образом, – ничто этому не препятствует. Только будьте предельно внимательны! Имеются много ловушек, в которых можно запутаться при этом способе. Вы не первый, с кем это происходит.

И еще один фактор вступает здесь в игру: так как в представлениях многих людей медитативное сидение сильно зафиксировано, оно готовит большие физические вызовы. Бездействие человека, сидящего в позе лотоса, часто вызывает честолубие. Оно наводит лоск на наше эго, с которым на коврик для медитации приходят мысли об эффективности. Дальше – больше: возникает представление о том, что ты – самый опытный медитирующий, можешь дольше всех оставаться неподвижным в позиции или продержаться в ретрите. Кто жестче всех относится к телу с его жалобами, тот привлекает больше внимания. Кто подвергает себя самым жестким задачам, почитается как эксперт медитации или мастер.

Позвольте мне обратить ваше внимание: при медитировании мыслям об эффективности нет места. Здесь нет выдвиг-

жения на Оскара в области медитации по продолжительности сидения в позе лотоса. «Состояние медитации» – это одно из изменений в обработке импульсов, мало привязанное к временным или физическим параметрам.

С помощью какой техники это достигается, на самом деле не имеет значения. Для вас важно узнать, как это работает у вас. Достаточно внутренне расслабиться так, чтобы ненужное внутреннее напряжение ушло.

Теперь снова вылейте часть воды из стакана и глубоко прочувствуйте правило номер десять:

*В то время как классическое сидение является только одной из многих техник медитации, решающую роль играет незаметно возникающее «состояние медитации». Именно оно моделирует процессы обработки боли.*

## ***11. Склонность к материализму***

А дальше будет так. Как только вы приблизитесь к практике осознания и медитации, я рекомендую вам освободиться от склонности к материальному, которое отвечает за то, что вы видите, слышите, трогаете, измеряете, подтверждаете или можете облечь в числовой ряд.

Тут у медитации плохие перспективы. Ее действие также мало материально, как и боль. Представьте: схватить боль и выбросить из окна – вот было бы здорово!



Хотя данные ученых, производящих измерения мозга через визуализационные методы исследования с точными записями на срезах, доказывают действие практики медитации на человеческий мозг, внутренний мир человека никогда не станет полностью объяснимым. Даже самые новаторские результаты не достигнут чистой линейной логики. Она всегда будет содержать в себе фактор скрытого, недоступного и неназываемого. Иначе исследователи не стремились продолжать поиски, заглядывая все глубже в извилины мозга.

Одно я могу сказать сразу: начав получать удовольствие от взгляда в себя, вы в какой-то момент признаете «нематериальное» гораздо естественным, чем физический образ действий. Внутренняя неопределенность указывает нам дорогу к зрелости. Она заставляет нас двигаться и толкает к саморазвитию. Этот процесс – единственное, что удовлетворяет людей и придает их жизни внутренний смысл.

Но именно то, что необъяснимо для нас и в конечном счете признается как жизненный фактор, может стать серьезным препятствием для людей с длительной болью.

Почему они должны участвовать в чем-то, что не дает гарантий результата?

Возьмите стакан для медитации и вылейте из него. Медитативный принцип номер одиннадцать гласит:

*Проститесь с чистым материализмом.  
Доверьтесь собственному ощущению и своему*

*инстинкту! В то время как вы откроете для себя внутренний мир, ваша жизнь станет ценнее и богаче.*

## *12. Вера в...*

Тема нематериального неизбежно приводит нас к следующему факту. Если не существуют материальных или фиксированных точек опоры для «состояния медитации» внутри нас, за что мы тогда держимся? На что ориентируемся? Можем ли овладеть «опытом медитации»?

Я встречала несколько человек, которые в первую очередь спрашивали меня, должны ли они верить в определенное действие медитации. Нет. Вы не должны. Медитация не имеет ничего общего с верой в определенный эффект. Однако, в свою очередь, он возможен. Если вы с самого начала с недоверием и скепсисом относитесь к практике, тогда действительно можете ожидать, что опыт медитации останется от вас скрытым. Но наоборот это не работает. Вы не должны верить в медитацию, чтобы она действовала.

Это приводит к следующему пункту, при котором роль играет «вера в...». «Нужно ли изучать индуистскую веру, если я хочу правильно практиковать медитацию йоги?» – спросил молодой пациент Роберт. «Должен ли я верить в воззрения Будды?» – хотел узнать Тим, когда я ему предложила технику с буддийскими особенностями. На оба вопроса я ответи-

ла отрицательно. Даже если многочисленные техники медитации происходят из религиозных систем, это не означает, что вера – главное условие для практики. Вы не станете при этом верующим или религиозным лицом.

Действительно, я читала, что люди могут иметь более глубокие переживания медитации, веря во что-то с ней связанное. Но эти эффекты происходят преимущественно от занятий медитацией, направленных на продуцирование этой «веры». Я сама не могу поддерживать это. В то время как каждый человек может направлять свой взгляд внутрь, догматы веры скорее мешают, чем помогают.

Вера во что-то с самого начала дает человеку преимущество, внутренний каркас ощущений, направленное окно восприятия. Но мешает определенным внутренним импульсам фильтра восприятия, неожиданным знаниям или новым чувственным качествам. Кроме того, при «активной вере в...» так называемый «ум», который при медитации находится в покое и уходит на задний план, активен.

Итак, вы не обязаны верить во что бы то ни было: ни в Будду, ни в индуизм, ни в эзотерику, ни в духовность, ни в эскапизм, ни даже в эту книгу. Вы не должны быть с Богом,

Шивой или Шакти или поклонником ароматической палочки, звука Ом, мантр, мудр или йоги. «Испытать вместо того, чтобы верить» – мой девиз, против учения или учителя, теории или религии. Лучше всего, если ваши сенсоры «очищены» от каких-либо оценок и находятся в нейтраль-

ном внутреннем «состоянии». По моему мнению, это – идеальное начало.

Внимательно отнесемся к принципу номер двенадцать:

*Прощайтесь с убеждением, что в медитацию нужно верить. Если вы открыты для новых впечатлений внутренне, этого достаточно для восприятия совершенно новых импульсов.*

### ***13. Страх потери контроля***

Я хорошо помню время, когда акушерки впервые поставили акупунктурные иглы, чтобы облегчить боль в родах, когда стоматологи в своей практике стали применять гипноз для снятия тревоги, а гомеопаты начали лечить заболевания маленькими белыми шариками. Было впечатление, что сразу множество землетрясений всколыхнуло территорию медицины. И так же было с легитимацией медитации.

Когда из Азии вернулись первые научившиеся медитировать люди и рассказали о своих переживаниях, они столкнулись не только с неприятием, но и с открытой враждебностью и надменностью. Почему? Да просто потому, что окружающим казалось, что жизнь медитирующих людей вышла из-под контроля. Нечто сомнительное и непостижимое «там» произошло, похожее на промывание мозгов и безволие.

По моим наблюдениям, такие опасения или страх потери контроля – одна из наиболее частых причин того, что мно-

гие люди все еще дистанцируются от темы медитации, относясь к ней с подозрением. В самом деле, медитирующие меняются. Меняется их влияние, весомость, масштабы, значимость. И это происходит потому, что установление контактов с внутренним миром действительно дает другие масштабы. Они отличаются от тех, кого мы знали в школе, на профессиональном обучении или в университете. Поскольку начинающие медитаторы двигаются сначала на необычной местности, это может смущать и привести к ощущению, что жизнь ускользает из собственных рук.

Может быть, вы уже знаете это. Возможно, вы даже пытались медитировать, но почувствовали, что погружаетесь в бездонность. Вам стало беспокойно, не на что ориентироваться, вы испугались и не знали, куда идти с вашим внутренним видением. Андреа, моя пациентка, призналась, что она предприняла некоторые попытки, но не знала, как она должна «использовать» это. «Я села, закрыла глаза и стала ждать. Когда ничего не случилось, я запаниковала и отметила это для себя как одну из самых глупых вещей на свете».

Такие сомнения нередки и в какой-то степени нормальны. В мире, где ощущается недостаток защищенности, люди и без того чувствуют, что все выходит из-под контроля. И теперь я предлагаю освободиться от контроля для того, что лежит в области неизведанного.

Но при этом вы должны понимать, что намереваясь контролировать действие ваших медитативных уроков, как

строительство дома, ремонт газонокосилки или домашние задания детей, то вы автоматически возводите границы. В то время как острота вашего контролирующего взгляда во внешнем мире совершенно оправдана, в ходе самонаблюдения нужно отступить и предоставить себе открытое поле для опыта.

# 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.