

Дэниел Сигел



# Сознавание

Наука и искусство  
присутствия



# Дэниел Сигел

# Сознание

## Серия «МИФ Саморазвитие»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50185062](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50185062)*

*Дэниел Сигел. Сознание. Наука и искусство присутствия: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2020  
ISBN 978-5-00146-612-3*

### **Аннотация**

В новой книге авторитетного ученого, детского психиатра, директора Mindsight Institute вы познакомитесь с практикой Колеса сознания. На примере Колеса вы поймете, как работает разум, и научитесь жить более полно, развив три важных навыка – внимательность, сознание и добрые намерения. Книга предназначена всем, кто интересуется практиками осознанности и медитации, а также научной составляющей этих тем.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Часть 1. Колесо сознания: теория и практика	6
Вступление	6
Истории людей, практиковавших Колесо сознания: сила присутствия	22
Подготовка разума к практике Колеса сознания. Фокусировка внимания	35
Конец ознакомительного фрагмента.	62

# Дэниел Сигел

## Сознавание. Наука и искусство присутствия

Научный редактор Анастасия Пингачева

*Издано с разрешения TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2018 by Mind Your Brain, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

\* \* \*

*Разум, тянущийся к новому, всегда движется*

*вперед*  
*Оливер Уэнделл Холмс*

# Часть 1. Колесо сознания: теория и практика

## Вступление

В одной старинной поговорке сознание уподобляется сосуду с водой. Если добавить ложку соли в небольшой сосуд, например в кофейную чашку, вода станет слишком соленой, и вряд ли захочется ее пить. В большом, в несколько литров, объеме воды вы практически не почувствуете растворенную ложку соли. И вода, и соль те же, но полученный жизненный опыт, ваши ощущения будут совершенно разными.

Подобное можно сказать и о нашем сознании. Когда мы учимся жить осознанно, мы замечаем, что качество жизни улучшается, как вкус воды, а сила разума укрепляется

Навыки, которые вы освоите, прочитав эту книгу, довольно просты. Вы научитесь увеличивать способность разума сознать и сможете сами устанавливать соотношение между жизненным опытом, полученным благодаря переживанию сознания (вода), и объектом сознания (соль). Можно назвать этот процесс культивированием сознания или укреплением разума. Согласно исследованиям, в процессе сознания происходит «интеграция мозга», укрепляются свя-

зи между различными его областями, мозг учится лучше регулировать эмоции, внимание, мышление и поведение. Жизнь человека меняется, он становится гибче и чувствует себя более свободным.

Научившись отличать сознание от сознаваемых объектов, вы значительно расширите границы сознания и вкусите нечто большее, чем соленая вода. Вас не испугает новый опыт, независимо от того, сколько ложек соли вам подкинут обстоятельства.

Чтобы предложенные практики прочно вошли в вашу жизнь, я познакомлю вас со своим методом «Колесо сознания». Этот инструмент позволит легче справляться с жизненными ураганами, жизнь станет богаче, а самочувствие лучше. Навык культивирования осознанности посредством расширения сознания превратит вашу кофейную чашку в огромный сосуд с водой. Ваш повседневный опыт станет связанным и осмысленным, и даже физически вы почувствуете себя лучше.

## **Повышение качества жизни через внимательность, сознание и намерения**

В этой книге подробно описаны три важных навыка, которые вам предстоит освоить. Именно они, как показывают научные исследования, помогают достичь благополучия. Доказано, что, когда мы учимся концентрировать внимание, раз-

виваем сознание и имеем добрые намерения, мы:

1) укрепляем иммунитет, играющий важную роль в борьбе с инфекцией;

2) оптимизируем уровень фермента теломеразы (энзима, восстанавливающего и «доставляющего» конечные участки хромосом), предоставляя возможность нашим клеткам (как и нам самим) сохранять молодость, работоспособность и здоровье;

3) нормализуем эпигенетическую регуляцию генов, тем самым предотвращая возникновение опасных отклонений в работе организма;

4) улучшаем работу сердечно-сосудистой системы, регулируем уровень холестерина, кровяное давление и функции сердца;

5) развиваем интеграцию нейронных связей в головном мозге, обеспечивая баланс функциональных и структурных связей нервной системы. В свою очередь, это позволяет оптимизировать саморегуляцию, в том числе развить навыки решения проблем и адаптивное поведение, лежащее в основе благополучия.

Другими словами, новейшие научные открытия подтверждают: разум влияет на благополучие, физическое здоровье и скорость процессов старения.

Помимо этого, субъективные, но от этого не менее значимые достижения последователей вышеназванных практик свидетельствуют: качество жизни улучшается, разнообра-

зятся взаимосвязи с миром (через развитие эмпатии и сострадания), люди становятся более эмоционально уравновешенными и стрессоустойчивыми. С появлением смысла и целей в жизни развивается способность переживать разнообразные события – «легкость бытия», – еще называемая уравновешенностью.

И все благодаря тому, что при развитии сознания укрепляется разум.

Слово «эвдемонизм»<sup>1</sup> пришедшее к нам из Древней Греции, описывает состояния благополучия, уравновешенности и радости, которые появляются вместе со смыслом жизни, близостью с другими людьми и окружающим миром.

Разве не этому вы хотели бы научиться? Если вы уже счастливы – прекрасно! Методики развития внимания, сознания намерений повысят качество вашего бытия. Если же вы хотели бы следовать принципам эвдемонизма в повседневной жизни, но у вас пока не получается, вы выбрали правильную книгу.

## **Практичный инструмент**

Я разрабатывал Колесо сознания много лет. Им пользовались тысячи людей по всему миру, и за счет расшире-

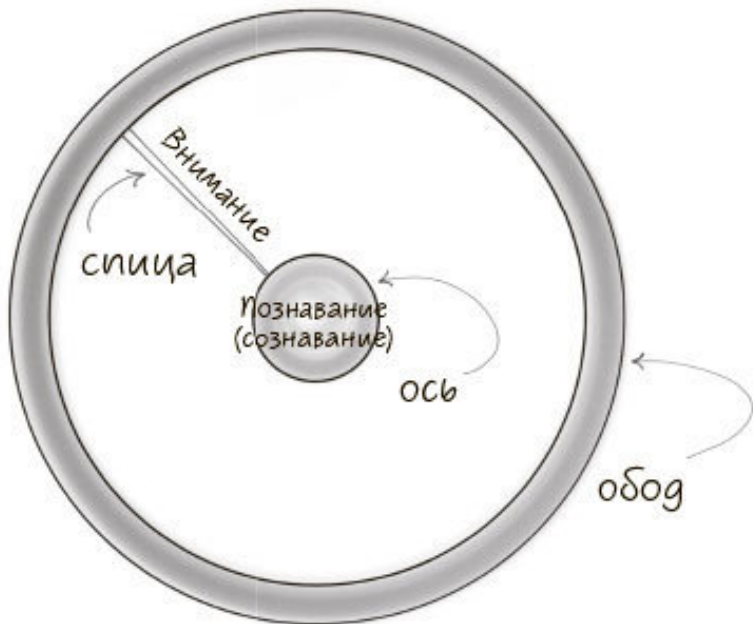
---

<sup>1</sup> Эвдемонизм (греч. eudaimonia) – направление в этике, где наивысшим благом и моральным ориентиром для человека является стремление к высшему счастью.  
*Прим. ред.*

ния сознания они достигли внутренней удовлетворенности и улучшили отношения с окружающими. Методика состоит из простых шагов, которые легко запомнить, а затем применять в повседневной жизни.

Колесо – это отличная метафора, чтобы показать, как работает наш разум. Идея пришла мне в голову во время работы в офисе, когда я обратил внимание на круглый вращающийся стол со столешницей из прозрачного стекла с деревянным обрамлением по краям. Я представил, что сознавание находится в центре стола (назовем его центром сознавания), а все то, на чем мы хотим сконцентрироваться, – мысли, образы, чувства или ощущения – по краям. Иными словами, все сознаваемое поместим на деревянный обод, а опыт, полученный в результате, – в оси колеса (центре сознавания).

## ЭЛЕМЕНТЫ КОЛЕСА СОЗНАВАНИЯ



*Познаваемое (объекты сознания)*

Получив доступ к оси Колеса сознания и научившись расширять емкость сознания, люди изменили бы отношение к новому опыту: несмотря на соль, научились бы вкушать сладость жизни. Прозрачность стекла столешницы для меня

символизирует сознание количества соли и многообразие переживаний от мыслей до ощущений, которые находятся на внешнем деревянном ободе круглого стола.

Центральная ось стола (или того, что мы теперь называем Колесом Сознания) – это опыт сознания – исследования сознаваемых объектов. На ободе находится то, что мы знаем. Например, сейчас вы знаете слова, которые читаете, и, вероятно, они вызывают у вас определенные ассоциации – образы и воспоминания.

Сознание можно определить как субъективное ощущение познания. Далее будем исходить из того, что сознание включает в себя как познание, так и познаваемое. Например, я написал «привет». Сам факт «вашего знания» и есть сознание, а слово «привет» – это познаваемое. Познание на оси нашего Колеса, а познаваемые объекты – на ободе. Когда мы говорим о расширении емкости сознания, то речь идет об интенсификации переживания познания как такового, то есть об укреплении и раскрытии нашей способности сознавать.

Теперь представьте: мы направляем внимание от оси Колеса на любой из объектов на ободе – на конкретную мысль, ощущение или чувство. Если и далее использовать метафору колеса, то линия, соединяющая ось Колеса и точку на его ободе в момент концентрации внимания, – не что иное, как спица.

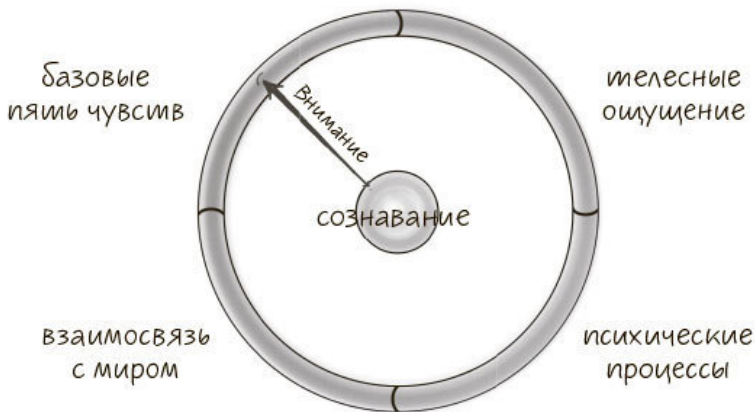
Спица внимания соединяет центр познания (ось Коле-

са) с познаваемым на ободу.

В работе я прошу своих клиентов или студентов сконцентрироваться и представить сознание в виде колеса. Затем мы вместе мысленно делим его обод на четыре сегмента, каждый из которых объединяет объекты определенной категории. Первый включает в себя наши базовые пять чувств: слух, зрение, обоняние, вкус и осязание. Второй – внутренние сигналы тела, такие как, например, ощущения в мышцах или легких. Третий – все, что касается психических процессов, связанных с чувствами, мыслями и воспоминаниями. А четвертый – связи с окружающим миром и людьми, то есть наши отношения.

Плавное вращение спицы, мы фокусируем внимание на каждом элементе сегмента, постепенно охватывая все объекты познания. Все, кто регулярно выполнял это упражнение, отмечали ощущение ясности и спокойствия, становились более уравновешенными и испытывали подъем жизненной энергии не только во время занятий, но и на протяжении всего дня.

## КОЛЕСО СОЗНАВАНИЯ



Эта практика позволяет расширить сознание и емкость сознания. Отличная техника для развития способностей разума.

Колесо предназначено для того, чтобы с его помощью достичь душевного равновесия, обобщая полученный нашим сознанием опыт. Как это работает? Очень просто: научившись распознавать огромное количество объектов и понимая, как происходит этот процесс, мы разграничиваем составные элементы сознания. Затем мы последовательно соединяем объекты познания на ободу Колеса с центром, вращая спицу внимания, и собираем воедино части созна-

ния. Дифференцируя и соединяя, Колесо сознания интегрирует сознание.

Самоорганизация – одно из основных эмерджентных свойств сложных систем в нашей реальности. Может показаться, что понятие придумали психологи или бизнесмены, но это математический термин. Самоорганизация определяет форму развертывания сложной системы. Развертывание может быть оптимизированным или ограниченным. Оптимизированная система гибкая, легко приспосабливается к новым условиям, она логична, последовательна, стабильна и стремится к гармонии, неоптимизированная – тяготеет к хаосу и ригидности.

Наблюдая хаотичное и ригидное поведение у своих пациентов (а также у друзей и у себя, когда дела шли не так хорошо, как хотелось бы), я задумался, может ли умственная деятельность быть своего рода самоорганизующимся процессом. Здравый ум способен к самоорганизации и созданию ощущения гармонии в жизни, в то время как разум нездоровый склоняется к хаосу и заостренности. Если это так, то, ответив на вопрос, как осуществляется оптимальный вариант самоорганизации, мы могли бы развивать и укреплять разум. И ответ на этот вопрос есть.

Соединение отдельных частей – это проявление свойства самоорганизации сложных систем. Оно определяет ход их развертывания и движения к оптимальному функционированию. Другими словами, интеграция (ее мы определили как

сбалансированное сочетание предварительной дифференциации и последующей связи) создает оптимальные условия для самоорганизации, делая процессы более гибкими и адаптивными.

Основная цель практики Колеса – расширить емкость сознания и, по сути, сбалансировать накопленный опыт самого сознания. Определение баланса логично выводится из процесса интеграции: это наличие отдельных и разных частей, с одной стороны, и их взаимосвязь, с другой стороны. Дифференциация и поиск связей – это интеграция, и она помогает сделать жизнь более стабильной и организованной. Различные научные дисциплины используют разные термины, но суть неизменна. Интеграция как баланс дифференциации и соединения – основа оптимального регулирования, позволяющая нам лавировать между хаосом и ригидностью, достигать успеха и процветания. Здоровье тоже во многом зависит от интеграции. Да, все так просто и очень важно.

Интегрированная система гармонична. Она как хор, в котором голоса певцов, такие разные, сливаются воедино и превосходно звучат вместе. Единение не устраняет различий, как это происходит при смешивании. Оно, напротив, подчеркивает уникальность каждого составляющего его элемента. Проще говоря, интеграция – это скорее фруктовый салат, чем смузи. Она создает синергию, когда целое больше суммы его частей. Точно так же и в жизни синергия заключается в том, чтобы ценить каждый из множества ее аспектов,

представленных точками на ободке колеса, а затем соединять их в единую гармонию.

Я работаю в мультидисциплинарной области межличностной нейробиологии, рассматривающей наш ум как самоорганизованную систему, способную регулировать потоки энергии и информации. Я старался помочь пациентам обрести интеграцию жизни, достичь благополучия как в физическом плане, так и в межличностных отношениях. Интеграция стала главной темой многих моих книг.



Интегрируя сознание при помощи Колеса Сознания, мы тем самым улучшаем свою жизнь.

Практика Колеса Сознания изменила внутреннюю, психическую жизнь многих людей, позволила им иначе воспринимать свои эмоции, мысли, воспоминания, открыла новые способы взаимодействия с окружающими, усилила взаимосвязь с миром и обогатила смысл существования.

## **Путеводитель по разуму**

Надеюсь, после прочтения этой книги Колесо сознания прочно закрепится в вашей жизни и как идея, и как практика. Мой метод основан на научных данных и подкреплён отзывами тысяч людей, опробовавших его на себе, однако не стоит забывать, что у каждого из нас своя история, свои склонности и образ жизни. Так что ваш личный опыт применения этого метода уникален, а здесь мы обсудим некоторые общие тенденции.

Как любой медик, я опираюсь только на научные данные и открытия и с осторожностью применяю все это в работе с людьми. Я стараюсь быть открытым: реагировать на обратную связь и отвечать на вопросы тех, кто занимается моими практиками. Специалисты не могут гарантировать результат каждому пациенту или клиенту. Опираясь на научные данные и предыдущий опыт, мы только предлагаем шаги, которые с большой вероятностью будут действенны. Со своей

стороны мы делаем все возможное и следим за любой реакцией клиентов.

Это всего лишь книга, а не психотерапия или образовательный мастер-класс, и наше с вами общение происходит хотя и посредством слов, но не вживую. Оно не «здесь и сейчас». Я не могу сразу отвечать на возникающие у вас вопросы в режиме реального времени. Но при чтении вы можете вести постоянный диалог с самим собой. Любой читатель способен воспользоваться идеями и выполнить упражнения, чтобы посмотреть, насколько они эффективны именно для него. Я же, как автор, могу только поделиться с вами своим опытом и соображениями и надеяться, что вы найдете для себя что-то полезное. С этой точки зрения книгу можно рассматривать как путеводитель для человека, отправляющегося в путешествие, возможное только в одиночку. Задача автора – внести предложения, путешественник же берет сказанное на вооружение, обдумывает и затем прокладывает собственный путь. Я – человек, сопровождающий вас в пути, но путешественник вы, и именно вы решаете, какие шаги предпринимать и каким маршрутом следовать.

Когда я создавал концепцию Колеса сознания и когда писал эту книгу, я ни на минуту не забывал о субъективности восприятия. Я не даю вам гарантий. Пожалуйста, используйте мои идеи как путеводитель по теории и практике, разработанный для улучшения вашей жизни.

Здесь вы не найдете ни подробного описания научно-ис-

следовательских работ, ни обобщения результатов выдающихся современных открытий. Я предлагаю вам научно обоснованный путеводитель по разуму и психическому здоровью с теоретической и практической основой для вашего личного пути.

Подробные обзоры методов, помогающих повысить качество жизни, вы найдете во множестве других книг. Например, книга Дэниела Гоулмана и Ричарда Дэвидсона «Измененные черты сознания»<sup>2</sup> посвящена исследованиям медитации. А нобелевский лауреат Элизабет Блэкберн и ее коллега Элисса Эпель<sup>3</sup> скрупулезно изучают научные открытия с практической точки зрения в работе «Эффект теломер»<sup>4</sup>. Учитывая тот факт, что я ранее ссылался на современные исследования во многих своих книгах, включая «Развивающийся разум» (The Developing Mind) и «Разум» (Mind), здесь перейдем сразу к идеям и упражнениям, основанным на этих открытиях, которые показывают путь к благополучной жизни. Развернутый список литературы по теме вы найдете на моем сайте [www.DrDanSiegel.com](http://www.DrDanSiegel.com), а краткий список – в конце этой книги.

---

<sup>2</sup> Гоулман Д., Дэвидсон Р. [Измененные черты характера](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

<sup>3</sup> Элизабет Блэкберн и Элисса Эпель – авторы книги «Эффект теломер: революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни». Элизабет Блэкберн – американский учёный-цитогенетик, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине за 2009 г. *Прим. ред.*

<sup>4</sup> Блэкберн Э., Эпель Э. [Эффект теломер](#). М.: Эксмо, 2017.

Далее мы погрузимся в обсуждение предложенных вопросов, совершим интересные экскурсии по следам тех, кто исследовал и укреплял свой разум. Я буду с вами на протяжении всего пути.

# **Истории людей, практиковавших Колесо сознания: сила присутствия**

Я хочу рассказать истории людей, жизнь которых изменилась в лучшую сторону после знакомства с теорией и практикой Колеса сознания. На конкретных примерах я объясню, как они использовали Колесо для укрепления разума и улучшения качества жизни. Познакомившись с материалом в первой части книги, вы сможете самостоятельно применять Колесо. Вы получите опыт и будете готовы к дальнейшему изучению механизмов работы разума, о которых я расскажу во второй части. В третьей части книги мы вновь вернемся к примерам, чтобы посмотреть на опыт людей с высоты полученных знаний и понять, как им помогло Колесо и как работает разум. В четвертой части мы закрепим полученные знания и продолжим учиться применять их с большей пользой. Возможно, и вы обнаружите (как я и многие другие), что новые идеи, расширение сознания, а также сами практики Колеса способны укрепить ваш ум и сделать жизнь счастливее.

## **Возвращение Билли в центр сознания**

Пятилетнего Билли, ученика подготовительного класса,

исключили из школы за то, что он избил мальчика на школьном дворе. Его перевели в другую начальную школу, где он попал в класс к мисс Смит. Мисс Смит читала мои книги и знала о Колесе. Именно поэтому на одном из уроков она предложила ученикам нарисовать фигурку в виде колеса, у которого внешняя большая окружность и значительно меньшая по размеру внутренняя соединены линией (как спицей). Затем она рассказала детям о том, что центр сознания – это ось колеса, на внешнем ободе которого находятся все осознаваемые вещи и явления, причем дети могут сами решать, куда направлять внимание. Через несколько дней Билли подошел к учительнице и сказал: «Мисс Смит, мне нужно успокоиться. Я собираюсь врезать Джо за то, что он отобрал у меня кубик. Я застрял на ободе, и мне нужно вернуться в центр!» Билли потребовалось некоторое время, чтобы осознать ситуацию и справиться с импульсивным желанием ударить. Образ Колеса помог ему сформулировать то, что он хочет, и выработать альтернативный, более сбалансированный способ реагирования. Он с пониманием отнесся к поведению другого ребенка, смог осознать его поступок, при этом сам предпочел не реагировать импульсивно. Несколько недель спустя мисс Смит написала мне, что Билли стал дружелюбным и прекрасно вписался в ее класс.

## Джонатан и эмоциональные качели

Колесо можно использовать не только как наглядную метафору, как это делал Билли, но и как упражнение, способное изменить внимание, осознанность и намерения. Если вы читали книгу «Майндсайт»<sup>5</sup>, то наверняка помните моего шестнадцатилетнего пациента, которого я назвал Джонатаном. Он использовал практику Колеса, чтобы справиться с резкими перепадами настроения, которые здорово портили ему жизнь. Целенаправленно вызывая определенные состояния, Джонатан научился сохранять эмоциональное равновесие. Вот что он сам говорит: «Теперь я не принимаю все свои чувства и мысли так близко к сердцу, как прежде, и они больше не управляют мной». Упражнения с Колесом позволили Джонатану осознанно применять полученные знания и навыки для создания определенных эмоциональных состояний, как правило, активизирующих соответствующие им нейроны в мозге. Такой паттерн активации нейронных функций способен изменить всю структуру нейронных связей. Это яркий пример, как превратить намеренно созданное состояние в полезную черту поведения.

---

<sup>5</sup> Сигел Д. [Майндсайт](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

## **Мона и ее убежище в центре**

Мона, сорокалетняя мать троих детей, которым не исполнилось еще и десяти, часто впадала в отчаяние. Ни супруг, ни родственники, ни друзья не спешили помочь ей с детьми. Она часто взрывалась, злилась на детей, а потом и на себя.

Мона побывала на одном из моих мастер-классов и начала регулярно практиковать Колесо сознания. Со временем она научилась выбирать модель поведения и проявлять выдержку. Ей стало легче преодолевать трудности, связанные с воспитанием детей. Интеграция сознания позволила Моне из матери, ведомой спонтанными реакциями, превратиться в открытого и готового выслушать родителя. Раньше ее поведение было нестабильным, а она сама очень строгой. Упражнения сделали ее более гибкой, научили испытывать и проявлять любовь и сердечность по отношению и к детям, и к себе самой.

## **Тереза: травма и исцеление в интеграции Колеса**

О травме развития говорят в тех случаях, когда речь идет о тяжелых событиях, происходивших в начальный период жизни человека, например жестокое отношение к ребенку

или пренебрежение им. Иногда для обозначения более широкого спектра проблем используется термин «негативный детский опыт». Подобные травмы и, как правило, даже менее стрессовые события, пережитые в детстве, препятствуют целостному развитию мозга. К счастью, этот эффект в большинстве случаев обратим. Интеграция мозга, то есть то, что мы называем нейронной интеграцией, необходима для сбалансирования исполнительных функций, отвечающих за эмоции, настроение, мышление, внимание, а также за межличностные отношения и поведение. Тереза обратилась ко мне за помощью: ей было двадцать пять, и она боролась с последствиями детской травмы. Когда со временем она начала доверять мне и рассказала о своих детских переживаниях, связанных с жестоким обращением родителей, я познакомил ее с теорией и практикой Колеса.

Для большинства из тех, кто испытывал страх и подавленность, причиной которых становились люди, изначально призванные оберегать и заботиться, опыт отделения сознания (оси) от сознаваемых объектов (обода) поначалу пугает. Почему так происходит? Одна из причин кроется в том, что состояние сознания, то есть вход в метафорический центр Колеса, расширяет горизонт возможностей и лишает определенности – ограниченной ободом «почвы под ногами», которую нам дает знание об одних только сознаваемых объектах. Как это ни парадоксально, но «заблудиться в знакомом месте» на ободу (даже в переживаниях, мыслях и чувствах, по-

рожденных травмами и жестоким обращением) кажется безопаснее, чем оказаться в неопределенности свободы.

Привычка к психологической подавленности и регулярно повторяющимся элементам обода одних делает пассивными жертвами, а у других вызывает несоответствующую реактивность в ответ на угрозу. Это объясняет поведение Терезы. Она, например, иногда пугалась и старалась избегать незначительных трудностей, а порой отвергала тех, кто пытался помочь ей или поддержать. Что ей было необходимо, так это переключиться от реактивности к восприимчивости. Открытость и желание взаимодействовать – это не пассивное состояние, человек с психологической травмой может воспринимать его как капитуляцию и еще больший риск. В терминах Колеса реактивность Терезы можно рассматривать как набор знакомых ей объектов: защищаться, бежать, замереть и даже потерять сознание. Все это – не что иное, как повторяющиеся детские переживания, переросшие в черты характера и автоматические реакции взрослого человека.

Это важный общий принцип. Постоянно повторяющиеся действия укрепляют реакции мозга и модели поведения. Структура нейронных связей изменяется, и повторяющиеся состояния перерастают в устойчивые черты характера.

Вы, наверное, заметили, что все эти примеры иллюстрируют простой научный принцип. Я сформулировал его следующим образом:

В той области, на которую направлено внимание, работа-

ют нейроны, и именно там развиваются нейронные связи.

С помощью Колеса Тереза избавилась от машинальной реактивности и пробудила разум. В результате с помощью ментальных процессов – внимания, сознания и намерений – она смогла активировать другие психологические состояния, и есть шанс, что они станут постоянными чертами или способами поведения. Иными словами, это возможность перейти от автоматических безальтернативных реакций к свободе выбора. Интегрированное сознание в корне изменило жизнь Терезы. Постоянно работая с Колесом, она культивировала внимание, сознание и намерения, и ее жизнь стала более полной и цельной. Тереза заложила для себя основу эвдемонизма.

Ось Колеса олицетворяет сознание и восприимчивость сознания, открытость и взаимосвязь со всеми элементами обода без риска потеряться или забуксовать на нем, погрязнув в познаваемом. Образ Колеса как теория и практика, которыми Тереза вскоре овладела, помог ей вырваться из тюрьмы собственного разума. И если пережитое в прошлом научило ее существовать в застенках, то постоянные практики сознания (метод Колеса) помогли обрести свободу.

Теории – штука прекрасная, но иногда (даже довольно часто) нужна и практика, чтобы научиться жить и вести себя по-новому и усвоить смысл этих освобождающих идей.

Когда Тереза благодаря практике впервые открыла для себя ось Колеса, о которой мы поговорим чуть позже, у нее

началась настоящая паника. Нам пришлось остановиться и обсудить, чем был вызван этот страх. Многие люди, пережившие травму, впервые концентрируясь на телесных ощущениях, эмоциях или даже на самой оси, весьма болезненно воспринимают это переживание. Однако этот печальный опыт, если к нему отнестись с пониманием и терпением, позволяет «пролить воду на нашу мельницу», то есть признать, что эти неприятные чувства помогут понять, что происходит на самом деле. Каждое неприятное ощущение или образ может предоставить возможность для развития и обучения. Это главный урок, который преподносит нам Колесо, укрепляя разум и освобождая нас из тюрьмы прошлого.

Постоянно практикуя, Тереза многому научилась. Во-первых, тревога при мысли о боли, которую причиняли ей родители, вскоре стала утихать, и она могла спокойно думать о травмированных частях тела. Не забывайте: куда направлено внимание, там и работают нейроны, там развиваются нейронные связи. Теперь Тереза легче переключалась с одного объекта на другой, а не заикливалась, как раньше, на одной точке на ободке Колеса, снова и снова переживая боль или стараясь сдержать ее. Она вошла в интегрированное состояние осевой восприимчивости. Ее воспоминания и основанные на прошлом опыте реакции теперь стали точками на ободке, а ось Колеса – местом для размышлений, сознания, выбора и общих изменений.

Терезу пугало, что она не может контролировать происхо-

дующее, когда она фокусируется на центре Колеса. Со временем этот страх становился слабее, трансформируясь в умеренную осторожность, а затем в состояние, которое позволило Терезе с любопытством взглянуть на свою ось. Это принесло ей настоящее облегчение после долгих лет обесценивания своего восприятия. Терезе никогда не позволяли отдыхать, наслаждаться настоящим и быть открытой к происходящему. В детстве ей приходилось всегда быть настороже в ожидании очередной атаки со стороны своих непредсказуемых родителей. Как только Тереза почувствовала, что может пребывать здесь и сейчас, страх постепенно стал сходить на нет, и она научилась радоваться жизни.

Перемены, произошедшие с Терезой, говорят о том, что никогда не поздно начать развиваться, расти и меняться к лучшему. Колесо сознания и другие медитативные практики позволяют достичь состояния здесь и сейчас, которое может стать основой благополучия и легкости в искренних отношениях с окружающими. Печально, что многие из нас учатся с настороженностью относиться не только к окружающим, но и к проявлениям своего внутреннего мира. В результате, заключая разум в тюрьму в попытках выжить, мы начинаем верить, что не в силах что-либо изменить. И напротив, пребывая здесь и сейчас, мы открываемся не только для отношений с окружающими, но и для собственных внутренних переживаний. Смелое погружение в теорию и практику Колеса сознания помогло Терезе укрепить собствен-

ную уверенность, научиться сопротивляться стрессу, и качества эти останутся с ней на всю жизнь.

## **Захария. Обретение смысла, связей и освобождение от боли**

Захария пришел на мастер-класс по приглашению брата и глубоко погрузился в процесс. Несмотря на активную и наполненную семейную жизнь и процветающий бизнес, в свои пятьдесят пять Захария чувствовал, что ему чего-то не хватало, но не мог четко сформулировать, чего именно. На мастер-классе он заметил, что боль в бедре, мучившая его на протяжении десяти лет, стала утихать. Во время обучения мы неоднократно повторяли упражнения с Колесом, и каждый раз болезненные ощущения Захарии становились менее выраженными. К пятому и последнему сеансу он стал воспринимать ощущения в бедре как часть чего-то единого и большого, во что он мог погрузиться, а затем отпустить.

На очередной встрече Захария радостно рассказал, что ему полегчало. Я попросил его не пропадать и сообщить мне о самочувствии после серии мастер-классов. В тот год он написал мне лишь однажды, и новости были отличные: он продолжал заниматься, и боли исчезли.

Случаи избавления от хронических болей среди тех, кто тренировался с Колесом сознания, встречались достаточно часто. Исследования медитативных практик подтвержда-

ют, что тренировка ума, развивающая способность концентрировать внимание, раскрывать сознание и проявлять доброжелательность, дает весьма положительные результаты: не только уменьшает субъективное восприятие боли, но и объективно снижает болевые ощущения.

Чтобы лучше понять этот феномен, давайте снова сравним сознание с сосудом с водой. Физическая боль – это соль, которая, растворяясь в воде, налитой в маленький сосуд (кофейную чашку), может сделать ее совершенно непригодной для питья. Если ту же столовую ложку соли добавить в воду, заполняющую сосуд емкостью в сотни литров, то вода сохранит приятный свежий вкус. Если снова воспользоваться метафорой Колеса сознания, то можно сказать, что при выполнении развивающих сознание практик центральная часть Колеса, а вместе с ней и сосуд нашего восприятия становятся больше. И в такой большой емкости столовая ложка боли – одна точка на ободке – становится лишь одной из множества других. Мы испытываем облегчение. Боль, на которой фокусировалось все наше внимание, уходит. Если снова провести аналогию с колесом, то можно сказать, что Захария освобождается от точки на ободке, которая слишком выделялась и влияла на центр колеса. Если опираться на результаты исследования работы мозга во время медитации, можно предположить, что в области мозга Захарии, отвечающей за болевые ощущения и их осознание, количество «вспышек» нейронов значительно уменьшилось. Такое сравнение с водой и солью

помогает объяснить, как визуальные образы, идеи и практики, а возможно, и упражнения на укрепление разума в целом помогают ослабить хроническую боль.

Помимо уменьшения физической боли, упражнения с Колесом способствуют изменениям и в других областях жизни. Я приятно удивился, встретив Захарию через год. Захария не только избавился от физической боли. Перед началом мероприятия он рассказал, что практики Колеса открыли ему новый смысл жизни – он ощутил более тесную связь со своим внутренним «я», с окружающими и со всем огромным миром. За обедом Захария рассказал о своем опыте концентрации внимания на центре сознания в продвинутой практике Колеса. Когда он впервые «изогнул спицу внимания, направив ее на ось, то почувствовал невероятную радость и любовь», ощутил себя здесь и сейчас. Это переживание изменило его жизнь как в профессиональном, так и в личном плане. Это было именно то, чего ему не хватало, – чувство осмысленности, целеустремленности и взаимосвязи.

Брат Захарии, тоже присутствовавший за обедом, шутил, что жена Захарии грозилась выставить мне счет за те курсы медитации, на которые он записался. «Это вы виноваты в том, что теперь я ощущаю себя по-настоящему живым и хочу делиться этим чувством с окружающими», – быстро добавил Захария. Он даже подумывал стать пастором или заняться психологией. Захария отошел от бизнеса, так как его новые ценности не соответствовали предыдущей деятельности. Он

жаждал развивать свое сознание и помогать в этом другим.

# **Подготовка разума к практике Колеса сознания. Фокусировка внимания**

Прежде чем самостоятельно начинать экспериментировать с Колесом сознания, имеет смысл усвоить основные идеи и практические методики, которые подготовят ваш разум к тому, с чем он столкнется в дальнейшем. Вы овладеваете ключевыми навыками, необходимыми для интеграции вашего сознания и укрепления разума. Под интеграцией в данном случае понимается установление связей между всеми элементами. Колесо помогает отличить сознательно познаваемые элементы на ободке друг от друга и от центра сознания. Практикуясь, вы также научитесь систематически связывать элементы, вращая спицу. Со временем вы не только разовьете навыки, связанные с концентрацией внимания, но и на опыте ощутите, что представляют собой самосознание и разум как таковой.

## **Регулирующий аспект ума**

Ум может проявлять себя по-разному, в том числе и как регулирующий процесс, участвующий в распределении энергии и информации. Процесс – это действие, поэтому

и разум в данном контексте оперирует больше глаголами, нежели существительными. У регулирования есть две составляющие: отслеживание и модификация. Практики, направленные на расширение сознания и укрепление ума, позволяют настроить регулирующие механизмы и усовершенствовать их работу. Прежде чем мы перейдем непосредственно к работе с Колесом, давайте сначала наладим функцию отслеживания, упражняясь в концентрации внимания – первом базовом элементе укрепления разума.

Когда вы едете на велосипеде, вам приходится одновременно смотреть вперед, удерживать равновесие и прислушиваться к сигналам движущегося транспорта. Зрение, чувства и слух – каналы восприятия, через которые вы получаете различную энергию. Это и есть отслеживание. Но вы еще и модифицируете ситуацию, управляя велосипедом: крутите педали, поворачиваете или тормозите. Таким образом вы меняете направление и скорость движения велосипеда, перестраивая потоки энергии и расположение вашего транспортного средства в пространстве. Вы постоянно оттачиваете эти навыки. Точно так же можно укреплять разум, выполняя упражнения по отслеживанию и модификации потоков энергии и информации, – именно в этом, собственно, и заключается суть работы разума.

# ОТСЛЕЖИВАНИЕ + МОДИФИКАЦИЯ

---

## РЕГУЛИРОВАНИЕ

Один из способов улучшить процесс отслеживания потоков энергии – «закрепить объектив», через который мы наблюдаем за этими потоками. Процесс концентрации внимания можно сравнить с направлением света фонарика на определенный предмет. Дыхательные практики, используемые во многих культурах по всему миру, в полной мере способствуют наработке этого навыка. Когда мы осваиваем технику осознанного дыхания, мы совершенствуем способность ума отслеживать ситуацию, что позволит стабилизировать внимание. С введением более продвинутых упражнений (как будет видно далее) мы продолжим укреплять эту функцию, постепенно добавляя более сложные элементы, позволяющие усовершенствовать и мониторинг, и модификацию

энергетических потоков.

Вы узнаете, как стабилизировать отслеживающую функцию ума, чтобы более ясно, глубоко и четко ощущать информационный поток. Овладев этим навыком, вы сможете начать изменяться и изучать процесс интеграции.

## **Советы начинающим**

Прежде чем приступить к выполнению упражнений с Колесом, важно уметь управлять своим вниманием. Если у вас есть опыт занятий рефлексивными практиками или медитацией (этим термином обычно обозначают различные упражнения по культивированию сознания), вы, скорее всего, уже знакомы с некоторыми методами, поэтому можете пропустить эту часть и перейти прямо к работе с Колесом. Если же у вас нет опыта внутренней рефлексии, выполнение дыхательных упражнений, направленных на концентрацию внимания, пойдет вам на пользу. В нашем Исследовательском центре сознания Калифорнийского университета (Лос-Анджелес) первым делом мы попытались понять, как практики по фокусировке внимания, основанные на дыхательных упражнениях, помогают взрослым и подросткам лучше концентрироваться и удерживать внимание. В ходе пилотного исследования мы выяснили, что участникам эксперимента, занимавшимся практиками, направленными на развитие внимания, было значительно легче концентриро-

ваться, чем тем, кто занимался медитацией, направленной на сокращение дефицита внимания (подробнее у Лидии Зыловски в ее книге *The Mindful Prescription for Adult ADHD* («Советы по развитию внимания у взрослых с СДВГ»)).

Вот несколько советов для начала.

Первое. Постарайтесь не уснуть. Когда внимание направлено внутрь и вы сосредоточены на дыхании и ощущениях тела, связь с внешним миром ослабевает. Для некоторых это состояние непривычно и настолько отличается от концентрации на внешних объектах, что вызывает неприятные ощущения. Кто-то находит его скучным, перестает концентрироваться, становится менее внимательным, сонным и даже засыпает. И хотя короткий сон – один из самых недооцениваемых видов человеческой деятельности, но, чтобы практики принесли пользу, во время освоения навыков концентрации сознания засыпать нельзя. Замечая, когда вас клонит в сон, и пробуждаясь, вы тренируете внимание. Концентрация внимания необходима при управлении процессами отслеживания и модификации потоков информации и энергии. Заметив сонливость, вы перенаправляете энергию таким образом, чтобы оставаться бодрым и даже еще более внимательным.

Например, закройте глаза, но не до конца, чтобы поступающий свет не давал заснуть. Если это не очень помогает, попробуйте выполнять упражнение сидя, а не лежа. Если вы сидели, попробуйте встать, а если стояли, попробуйте

ходить. Другими словами, так или иначе меняйте направление движения потока энергии, чтобы стабилизировать внимание. Самое главное – продолжайте контролировать свое состояние. Если вам необходимо вздремнуть, иногда лучше целенаправленно прервать рефлексивную практику и просто отдохнуть.

Второе. Если занятия групповые, имеет смысл установить общие правила. Например, если кто-то засыпает и начинает храпеть, другие участники имеют право его разбудить, потому что храп мешает сосредоточиться. И лучше всего договариваться о таких вещах заранее.

Третье. Рефлексия и релаксация не одно и то же. Релаксационные методики, как было показано, прекрасно помогают успокоиться, но предназначены для вхождения в другое состояние. Так что имейте в виду: во время выполнения дыхательных упражнений и позднее, работая с Колесом, совсем не обязательно, что вы будете ощущать расслабленность, хотя и это тоже может случиться. В любом случае и то и другое совершенно нормально. Релаксационные и рефлексивные практики и выполняются по-разному, и приводят к различным результатам. Цель рефлексивных практик – помочь достичь спокойствия и ясности мышления во внешнем или внутреннем хаосе. Состояние сознания позволяет спокойно отслеживать все происходящее. Эту открытость восприятия мы называем присутствием здесь и сейчас. Эта ясность, которую дает рефлексия через сознание, и есть ось Колеса.

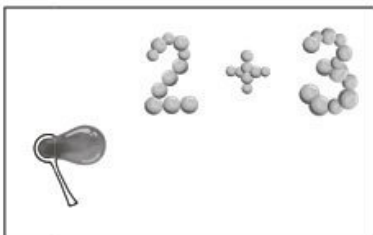
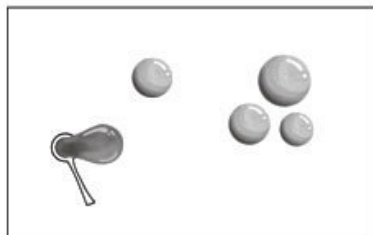
Четвертое. Наблюдать за чем-то и ощущать что-то – не одно и то же. Сознывая ощущения, например дыхание, мы становимся проводником, направляющим потоки чего-либо в сознание. Так, чувственное восприятие вдыхаемого через ноздри воздуха передается непосредственно в сознание. Внимание здесь больше напоминает шланг, по которому вода течет, а не превращается в кубики льда, пригодные только для постройки иглу. Наблюдая за чем-то, мы выступаем в качестве свидетеля, формируем ощущения, но не пропускаем происходящее через себя. И когда начинаем рассказывать о чем-то, то передаем содержание, а не ощущаем проходящий через нас поток. Если поток энергии сравнить с мыльным раствором, разум будет палочкой для пуска пузырей.

Наблюдение – это возможность стать очевидцем события, а затем и рассказчиком пережитого. Наблюдай, становись очевидцем, пересказывай – из этих трех составляющих формируется опыт в данный текущий момент. Проходящий через проводника поток порождает совершенно иные ощущения, которые мы называем проводимостью.

В практике осознанного дыхания самое главное – сконцентрироваться на ощущении дыхания, наполнить им сознание. Совсем другое – наблюдать за своим или чужим дыханием и рассказывать о нем: «Я дышу». Разница может показаться незначительной, но, как вы убедитесь далее, именно умение отличать ощущение от наблюдения лежит в основе интеграции вашего опыта и укрепления ума.

проводник

создатель



Пятое. Будьте добры к себе. Эти практики не всем даются легко. Часто рефлексия, направленная внутрь, дается труднее всего. Как сказал французский математик Блез Паскаль: «Все проблемы человечества происходят оттого, что люди не могут спокойно оставаться наедине с собой». И в самом деле, наша способность рефлексировать лежит в самой основе эмоционального и социального интеллекта, навыка, которым владеют пока далеко не многие. Однако есть способы развить свои внутренние ощущения и научиться лучше понимать психическое состояние окружающих.

Мы так привыкли концентрироваться на происходящем вокруг, что подобная практика многим кажется чем-то качественно новым. Некоторые люди не способны спокойно побыть наедине с собой даже непродолжительное время. Нам нравится, когда нас отвлекают внешние раздражители, нравится заполнять тишину разговорами. Именно поэтому

очень важно не быть с собой строгим и понимать, что большую часть жизни мы уделяли внимание и замечали внешние проявления этого мира и пополняли свои знания тем, что диктовало окружение: люди, гаджеты и другие явления и предметы извне. Теперь же вы делаете свою жизнь богаче, наполняя ее размышлениями о внутреннем мире.

Сначала эти практики могут вызывать дискомфорт. Опять же, дайте себе время. Это серьезная работа, и ее не получится сделать идеально. Одна из ваших задач – понять, что информация и энергия текут потоком. Иногда вы направляете их, концентрируя внимание, иногда оставляете как есть, позволяя вниманию перескакивать с одного на другое. Открытость ко всему происходящему – первый шаг, а доброе отношение к себе поможет вам его сделать.

Главное в укреплении ума – научиться фокусировать внимание. Как сказал однажды отец современной психологии Уильям Джеймс, развитие внимания позволяет в полной мере овладеть собой. Джеймс писал: «Именно в способности самому контролировать вечно блуждающее внимание, снова и снова возвращая его на исходную позицию, и состоит суть способности к суждению, характера и воли. Никто не рождается *compro sui* (хозяином самого себя), этому учатся. Образование, развивающее эту способность, было бы очень полезно. Но куда проще описать идеал, чем дать инструкции по его достижению».

Джеймс определенно не был знаком с медитативными

практиками развития внимания, о которых мы поговорим в этой части, простыми упражнениями, помогающими укрепить осознанность и сделать вас хозяином своего ума. Пилотное исследование нашего научного центра выявило, что простая медитация способна значительно улучшить навыки сосредоточенного внимания и помочь людям стать более ответственными за свои жизни. Медитация – это тренинг ума в действии.

## **Объектив майндсайта**

Термин «майндсайт» используется в тех случаях, когда речь идет о нашем восприятии и собственного сознания, и сознания окружающих, а также о способности оценить индивидуальность каждого человека, с которым мы вступаем в отношения. Другими словами, майндсайт описывает все, что связано с интуицией, эмпатией и интеграцией. Чтобы почувствовать потоки энергии и информации, мы будем использовать навык мониторинга ума, настроив объектив восприятия на движение этих потоков. Майндсайт предоставляет возможность сфокусироваться не только на своем сознании, с его помощью мы сможем прислушиваться и к внутреннему миру окружающих. Оптика закреплена на штативе, символическими опорами которого служат открытость, наблюдательность и объективность. Когда при помощи специальных упражнений вы развиваете эти три навыка, вы начинаете

со временем лучше контролировать, более четко замечать и понимать происходящее в конкретный момент. Открытость позволяет отпустить ожидания, воспринимать и принимать текущие события такими, какие они есть. Поскольку на восприятие влияют ожидания, то открытость, отсутствие предвзятых суждений и предвкушений позволяют нам сознавать все превратности, с которыми мы встречаемся на жизненном пути.

## ***ОБЪЕКТИВ МАЙНДСАЙТА***



Под наблюдательностью в данном контексте подразумевается способность дистанцироваться от того, что мы вос-

принимаем, и отстраненно принимать к сведению внешние проявления чего бы то ни было. По сравнению с функцией получения чистого ощущения это более сложная форма восприятия. Способность наблюдать позволяет не включать внутренний автопилот, который обычно активируется, когда мы полностью погружаемся в собственные мысли и чувства. Иногда можно оставить позицию наблюдателя, чтобы острее прочувствовать поток ощущений, а порой, наоборот, требуется более широкий угол обзора. И то и другое хорошо. Наблюдательность расширяет сознание и позволяет активно отслеживать все, что происходит в жизни. Это, в свою очередь, позволяет закрепиться в центре Колеса, а не на создаваемых объектах на ободу Колеса и получить интегрированный опыт сознания. Объективность поднимает нашу способность к наблюдению на одну ступеньку выше, так как мы начинаем понимать, что наш опыт – это всего лишь воспринимаемые умом объекты, которые не отражают ни окружающую действительность, ни нас самих. Мы стараемся быть объективными, принимая все вокруг как простые составляющие опыта, приходящие и уходящие, появляющиеся и исчезающие в нашем поле сознания, на котором мы уверенно стоим. В этом и состоит объективность.

Открытость, наблюдательность и объективность стабилизируют фокус майндсайта и дают более ясно, глубоко и четко ощутить энергетические и информационные потоки. Каждую ножку символического штатива можно укрепить с помо-

щью практик, к которым мы перейдем прямо сейчас. Овладев ими и научившись фокусировать объектив в различных ситуациях, вы научитесь жить более полной и насыщенной жизнью.

## **Сознавание дыхания для стабилизации внимания**

Давайте начнем с изучения практики осознанного дыхания, распространенной во всем мире.

Уединитесь в тихом, спокойном месте, где вам ничто и никто не мешает. Примите удобную позу. Вы можете сидеть, лежать или даже стоять. Выключите все гаджеты, чтобы они не отвлекали вас во время пятиминутного упражнения. Если у вас есть таймер, запрограммируйте его издать приятный нежный звук через пять минут. Если вы расположились в кресле, проследите, чтобы вам было удобно, ноги не скрещены, обе ступни плотно стоят на полу, спина выпрямлена. Если вы сидите на полу со скрещенными ногами, выпрямите спину и примите комфортную позу, в которой сможете оставаться на протяжении пяти минут. Если вас, как меня, иногда беспокоят боли в спине, можно выполнять упражнение лежа, но имейте в виду, что в таком случае велика вероятность задремать. Я лично, чтобы не уснуть, держу руку поднятой к потолку: локоть лежит на полу, а предплечье в вертикальном положении. Если в такой позе вы начнете засы-

пать, то узнаете об этом, потому что рука, скорее всего, упадет вам на грудь (и очень может быть, что это разбудит вас).

Глаза могут быть открыты, но если хотите, оставьте их полуприкрытыми. Некоторым удобнее полностью закрывать глаза, чтобы не отвлекаться на свет.

Но прежде, чем закрыть глаза:

- 1) внимательно посмотрите на середину комнаты;
- 2) затем переведите взгляд на дальнюю стену (или на потолок, если вы лежите);
- 3) снова сконцентрируйтесь на середине комнаты;
- 4) и наконец, сфокусируйте взгляд прямо перед собой на расстоянии, на котором вы читали бы книгу.

Подумайте, как определить, на что направлено ваше внимание. Зрительным вниманием перенаправьте энергию света в сознание.

Пожалуйста, прочитайте инструкции. Они помогут вам в дальнейшем выполнять упражнения.

Ознакомившись с инструкцией, найдите удобное место и попробуйте выполнить упражнение.

Сосредоточьтесь на дыхании. Почувствуйте, как воздух проходит через ноздри на вдохе и выдохе. Наполните сознание ощущениями от потоков воздуха. Качайтесь на волнах: вдох, выдох.

Переместите фокус внимания на область груди. Почувствуйте, как она поднимается и опускается. Вдох,

выдох, вдох, выдох – качайтесь на волнах.

Теперь обратите внимание на живот. Если вы никогда раньше не выполняли практику дыхания животом, сделайте следующее. Положите на живот ладони, почувствуйте, как он движется, и осознавайте это ощущение. Легкие наполняются воздухом, диафрагма опускается, заставляя живот подниматься. Затем воздух выталкивается из легких, диафрагма расслабляется, живот опускается. Вдох, выдох – волна за волной. Продолжайте ощущениями этого движения заполнять ваше сознание.

Сконцентрируйтесь на дыхании в той области, где вы воспринимаете его наиболее естественно. Это может быть живот, поднимающийся и опускающийся на вдохе и выдохе, или грудная клетка, или ваши ноздри. А может быть, вы ощущаете дыхание всем телом. Сосредоточьтесь на этом.

Теперь вы осознаете только дыхание. Вдох, выдох, вдох, выдох. Вы качаетесь на волне дыхания. Вдох, выдох. В какой-то момент ваше внимание может привлечь что-то еще, помимо дыхания. Как только вы это поймете, возвращайтесь к дыханию.

Продолжайте следить за дыханием. Когда что-то отвлекает вас, перенаправьте внимание и наблюдайте. Если вы читаете это во время выполнения упражнения,

закройте глаза на несколько циклов дыхания, а потом продолжайте чтение.

Вдох, выдох, вдох, выдох. По волнам дыхания. Вдох, выдох.

Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения? Поразмышляйте немного об этом.

Теперь давайте добавим еще кое-что. Тем, кому трудно сосредоточиться на дыхании, я советую выбрать слово для обозначения отвлекающих факторов. Если ощущать поток дыхания вам мешают мысли (особенно если это одна и та же повторяющаяся мысль), скажите про себя «думать, думать, думать». Конкретные слова помогают избавиться от всего постороннего и направить внимание на осознание дыхания. Если вам мешают воспоминания, поступите так же. Повторите про себя: «воспоминание, воспоминание, воспоминание». Так вы снова вернетесь к осознанию дыхания. Некоторых подобное «проговаривание» отвлекает. Если вы принадлежите к их числу, отмечайте про себя, на что отвлекаетесь, и, не называя ничего конкретного, снова возвращайтесь к дыханию.

Замечая отвлекающие факторы (и не забывая потом возвращаться к дыханию), обязательно старайтесь во время выполнения упражнения сохранять доброжелательность. В некотором смысле дыхательная практика аналогична сокращению и расслаблению мышц во время тренировок. Когда

вы концентрируетесь на дыхании, то напрягаете мышцы, а когда неизбежно отвлекаетесь – расслабляете их. Не ищите отвлекающие факторы специально, они появятся сами – ведь разум обладает собственным разумом. Что вы можете, так это сохранять доброжелательность, оставаясь открытыми происходящему, наблюдая и понимая, что все это и есть объект деятельности ума. Каждый раз возвращайтесь к дыханию мягко, не осуждая и не порицая себя.

В потоке ощущений отвлекающий фактор только пополнит чувственный опыт. В этом случае вы укрепляете лишь одну опору объектива майндсайта – открытость. Однако контроль за вниманием не дает отвлекаться от дыхания (сохраняет открытость потоку проводимости). А такие конструктивные инструменты ума, как наблюдение и объективность, помогают заметить отвлекающий фактор – мысль или воспоминание, но не следовать за ними, а перенаправлять внимание на дыхание. В широком смысле дыхательная практика позволяет нам открыться потоку «вдох-выдох», наблюдать за фокусом внимания и при необходимости возвращать его обратно. Это и есть интеграция – дифференциация открытости, наблюдения и объективности и их соединение по мере концентрации внимания.

Итак, давайте еще раз выполним это же дыхательное упражнение. Только теперь будем либо называть, либо отмечать отвлекающие факторы и, оставаясь доброжелательно настроенным по отношению к себе, снова и снова возвра-

щаться к дыханию.

Если вы выполняете упражнение самостоятельно и это ваш первый опыт осознанного дыхания, поставьте таймер на три минуты. Выберите звук таймера – пусть он отличается от сигнала, что будит вас по утрам. Если вы уже знакомы с этой практикой, поставьте таймер на пять или более минут. Установив время на таймере, сосредоточьтесь на дыхании и возвращайтесь к нему каждый раз, когда что-то отвлечет вас. Вдох, выдох. Пока таймер не даст сигнал, что время истекло. Но прежде, чем устанавливать его (это касается всех рефлексивных практик), примите удобное положение, проследите, чтобы спина была выпрямлена, и обеспечьте условия, когда ничто и никто вас не будет отвлекать.

Готовы? Поехали!

Закончив по сигналу таймера выполнять практику, вы можете почувствовать себя спокойным или ощутить прилив сил, можете быть бодрым или усталым. Если у вас сейчас непростой период в жизни, вы можете даже испытать тревожность или напряжение, потому что, всматриваясь внутрь себя, мы лучше понимаем трудности, с которыми сталкиваемся. Помните, это всего лишь упражнение. А после выполнения любых упражнений мы вовсе не обязаны каждый раз чувствовать себя одинаково. Почему это называется упражнением, спросите вы? Да потому, что вы

тренируете способность концентрироваться, замечать то, что отвлекает вас и не имеет значения в данный момент (ученые называют это отслеживанием незначимого), а затем намеренно перенаправлять внимание. За каждый из этих процессов (концентрация, отслеживание и перенаправление внимания) отвечает отдельная нейронная цепь в мозге, и, делая это упражнение, вы тренируете их все одновременно.

Не забывайте: там, куда направлено внимание, там и работают нейроны, укрепляются нейронные связи. За считанные минуты практики вы активировали несколько важных участков вашего мозга!

При выполнении других рефлексивных упражнений, которое тоже является частью работы с Колесом, мы изучим и укрепим навыки открытого сознания (или открытого отслеживания), то есть позволим событиям происходить, в то время как сами будем воспринимать их. Открытое сознание, как и другие элементы практик на внимание (концентрация, отслеживание и перенаправление), будет со временем совершенствоваться по мере тренировки.

Если вы никогда раньше не занимались рефлексивными практиками, прежде чем переходить к работе с Колесом, о которой мы поговорим чуть позже, постарайтесь в течение некоторого времени ежедневно выполнять это дыхательное упражнение. Кто-то чувствует, что готов перейти к выполнению упражнений с Колесом через одну-две недели занятий осознанным дыханием, а кто-то сразу окунается в них с го-

ловой. Вы можете выполнять дыхательные упражнения где и когда угодно: пока стоите в очереди, отдыхаете дома или по утрам. Несмотря на кажущуюся простоту, его воздействие невероятно мощное. Со временем улучшится не только внимание, вы укрепите ум и станете более осознанно и ясно воспринимать жизнь.

Сознаваемое дыхание создает некую внутреннюю согласованность. Дело, вероятно, в повторении вдохов и выдохов: предчувствие, а затем наступление события несет глубокое удовлетворение и покой. В результате жизнь начинает казаться более предсказуемой и надежной. Часто подобная концентрация на собственном дыхании создает физиологический баланс между чувствами и ясностью разума, и это состояние может сохраняться долгое время даже после прекращения практики. Сделав это упражнение частью повседневной жизни, вы подарите себе прекрасный подарок, которым сможете очень долго пользоваться.

Перед тем как окунуться в работу с Колесом сознания, давайте подробнее изучим некоторые аспекты вашего разума, которые могут проявиться благодаря выполнению дыхательных упражнений.

## **Что такое разум?**

Начнем с того, что единого четкого определения разума нет. За исключением того, что у него есть синоним – ак-

тивность (или деятельность) головного мозга. Да, описания процессов, протекающих в мозге (таких, как чувства, мысли, воспоминания и внимание), существуют, но что именно представляют собой эти внутренние процессы, не очень понятно.

Иногда слово «разум» используют для того, чтобы показать, что речь идет о мыслях в противопоставление чувствам. Я же придаю этому слову несколько иное значение. В своих лекциях и в этой книге я употребляю термин «разум» для обозначения квинтэссенции переживаний: от чувств и интуиции до мышления, памяти, внимания, сознания, намерений и предпосылок для того или иного поведения. Некоторые ученые настаивают на нейронной природе ума, другие связывают его с социальной направленностью нашего мышления. Но какая система способна объять его физиологическую и социальную составляющие?

Если не вдаваться в детали, то отношения между людьми можно рассматривать как обмен потоками энергии и информации. Антропологи, социологи и лингвисты считают, что наши ментальные процессы проявляются только при взаимодействии людей друг с другом. Мозг в таком случае представляет собой физиологический механизм, через который и проходят эти потоки. Итак, у нас есть внутренний ум, заключенный в плоти (в частности, в черепной коробке). Назовем его воплощенный мозг. Кроме того, у нас есть промежуточный разум, проявляющийся в отношениях с окружающими.

Все это можно назвать внутренними и внешними проявлениями нашей индивидуальности, тем, кто мы есть.

Понимаю, что взгляд на разум как на нечто способное находиться вне черепной коробки и даже человеческого тела для многих может показаться новым, отличающимся от всего, что обычно понимается под этим словом. Однако долгие споры и научные исследования подтверждают, что разум имеет и физиологические, и социальные проявления.

К объединяющим элементам системы нашего разума относятся потоки энергии и информации, так как они не ограничены размером черепной коробки или тела.

## ***ТРЕУГОЛЬНИК ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОПЫТА***



С этой точки зрения разум имеет как минимум четыре

фундаментальных аспекта – назовем их четыре грани разума, – которые мы и будем использовать во время практик с Колесом. Каждая из них будет своего рода строительным блоком, используемым, чтобы проложить путь к достижению здоровья и благополучия.

1. Осознание – это и субъективный опыт сознания, и все то, что мы конкретно осознаем. Например, сейчас вы читаете эти слова, вы знаете, что они есть, и их значение. Иначе говоря, осознание объединяет в себе как объекты сознания, так и сам процесс. Если вернуться к метафоре Колеса, то объекты сознания будут располагаться на его ободке, в то время как само оно находится в его центральной части – оси. Потоки энергии и информации мы направляем с помощью спицы – внимания.

2. Субъективный опыт – это ощущаемая вами ткань жизни, которой вы живете. Осознание своего субъективного опыта даже в такой простой форме, как описание своих впечатлений (скажем, в дневнике) или обсуждение с другими (например, в беседе о внутренней природе сознания), уже само по себе способствует развитию многих аспектов благополучия. Субъективный, или, как его еще называют, «от первого лица», опыт можно считать изначальной (первичной) реальностью, а это означает, что она не может быть сведена к чему-либо, кроме себя. Как мы вскоре увидим, первичный опыт иногда возникает в результате воздействия некоторых

механизмов действительности, но при этом не может быть сведен к ее простым элементам. Это не что иное, как прямое восприятие реальности. Мы предполагаем, что субъективный жизненный опыт формируют потоки энергии, циркулирующие внутри и вокруг нас.

3. Обработка информации – это процесс, описывающий, как мы воспринимаем потоки энергии в мозге, в теле и через взаимоотношения с окружающими, а также то, какой смысл мы им придаем. Информация – это энергетическая структура, имеющая символическое значение. Иногда обработка информации происходит осознанно, но основная часть потоков энергии и информации воспринимается и перерабатывается нами без участия сознания.

## ***ЧЕТЫРЕ ГРАНИ РАЗУМА***



Например, надпись «Мост Золотые Ворота» представля-  
ет собой визуальный (или звуковой, если мы произнесем эти

слова) образ, который возникает как сформированная энергия, несущая символическое значение. Определение само по себе что-то означает, но слова не материальны. Мост – это не набор букв или звуковых волн, из которых складываются слова. Однако слова обозначают мост. Они символизируют или «представляют вам» мост лингвистически. Можно сказать, этот символизм и есть некое «формирование энергии», потому что именно из него складываются образы, общие элементы нашей внутренней и внешней жизни, которые мы просто называем информацией. И с учетом того, что информация является особым, постоянно меняющимся видом энергии, мы обозначаем это движение, эту трансформацию терминами «обработка» и «поток».

Наконец, переходим к четвертой грани разума.

4. Самоорганизация – свойство сложных систем, регулирующее потоки энергии и информации. Беглый взгляд на этот процесс регулирования помогает прояснить четвертый аспект сознания. Странным образом данное свойство вытекает из потока элементов сложной системы, а затем, возвращаясь к исходной точке, изменяет его. Нелогично? Возможно, однако расчеты сложных систем весьма прозрачны. В нашей Вселенной сложные системы способны к самоорганизации. Этот процесс рекурсивно<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Рекурсия – определение, описание или изображение какого-либо объекта или процесса внутри самого этого объекта или процесса, то есть ситуация, когда объ-

---

ект является частью самого себя. Термин используется в различных областях: от лингвистики до логики, – но наиболее широкое применение находит в математике и информатике. *Прим. перев.*

# 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.