

Счастье — состояние внутреннее. Оно заключается в маленьких, незаметных внешнему глазу привычках, которые мы постепенно взращиваем день за днем.

# ПРИВЫЧКИ ДЗЭН ОСОЗНАННОСТИ



ОТ СТРАДАНИЙ к СЧАСТЬЮ  
ЗА 30 ДНЕЙ

МАНУЭЛЬ ВИЛЛА



софия

МАРК РЕКЛАУ

Марк Реклау

**Привычки Дзэн Осознанности. От  
страданий к счастью за 30 дней**

«София Медиа»

2019

**Реклау М.**

Привычки Дзэн Осознанности. От страданий к счастью за 30 дней  
/ М. Реклау — «София Медиа», 2019

ISBN 978-5-6045052-0-5

Эксперт по осознанности и дзэн и специалист по философии и психологии  
объединили древние традиции, практики дзэн и «счастливые привычки»  
современных людей.

ISBN 978-5-6045052-0-5

© Реклау М., 2019  
© София Медиа, 2019

## Содержание

Пролог Марка	6
День 1. Примите тот факт, что страдание – не всегда дело выбора (но всегда неотъемлемая часть жизни)	9
День 2. Создание пространства: дышите и медитируйте	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Марк Реклау, Мануэль Вилла

## Привычки Дзэн Осознанности. От страданий к счастью за 30 дней

MINDFULZEN HABITS

From Suffering to Happiness in 30 Days

Copyright © 2019 by Manuel Villa and Marc Reklau

© ООО «София Медиа», 2020

\* \* \*

*Задача этой книги – стать источником информации и мотивации для наших читателей. Информация распространяется с полным пониманием того, что издатель не оказывает психологических, юридических и иных профессиональных консультаций. Инструкции и советы, приведенные в этой книге, не могут заменить помощь специалиста. Содержимое каждой из глав есть не более чем изложение личного мнения авторов. Ни авторы, ни издатель не дают и не подразумевают никаких гарантий, включая в книгу те или иные материалы. Ни авторы, ни издатель не несут никакой ответственности за какой-либо физический, психологический, эмоциональный, финансовый или коммерческий ущерб, в том числе за фактический, случайный или косвенный убыток. Читатель должен опробовать приведенные в книге техники, сообразуясь со своей ситуацией, способностями и стремлениями. Читатель сам несет ответственность за свои решения, выборы, действия и их результаты.*

**Мануэль Вилла и Марк Реклау**

*Настоящий момент наполнен радостью и счастьем.*

*Будьте внимательны, и вы это увидите.*

**Тхить Нят Хань**

## Пролог Марка

Мы живем в удивительное время. Технологии поражают воображение. Практически весь ваш офис помещается в кармане брюк. Современная медицина утверждает, что вы сможете прожить сто лет и даже больше, и прожить неплохо. А между тем несчастных людей с каждым днем становится все больше. За последние десятилетия резко возросло число самоубийств, люди все чаще страдают от депрессии и принимают антидепрессанты. Всего пятьдесят лет назад самым молодым пациентам, которым диагностировали депрессию, было двадцать девять лет. Сегодня – четырнадцать с половиной. Число разводов растет и достигает почти 60 %. Что происходит?

Познакомившись с Мануэлем, мы выяснили, что у нас много общего. Мануэль – спокойный, уравновешенный создатель техник «Дзэн Осознанности» и «Дзэн Осознанности для бизнеса», наводящих мосты между Востоком и Западом, между Осознанностью и Дзэн. Я – «вечный студент» искусства быть счастливым. Иногда мне кажется, что всю жизнь я только к этому и стремился – привнести немного счастья в жизнь окружающих, сделать их жизнь лучше, показать на собственном примере, что можно быть счастливым, несмотря на обстоятельства и тяжелое прошлое.

Наука – на нашей стороне. За последние двадцать лет в психологии произошла настоящая революция. Выдающиеся психологи утверждают сегодня, что счастье не зависит от внешних обстоятельств, но находится в прямой зависимости от внутренних установок, от наших привычек, мыслей и верований, причем в гораздо большей степени, чем это считалось раньше. Иными словами, мы можем стать счастливыми по собственному выбору, самостоятельно решив, на чем мы хотим сосредоточить свое внимание. Счастье – состояние внутреннее. Оно заключается в маленьких, внешне незаметных привычках, которые мы постепенно взращиваем день за днем, – таких, например, как постановка целей, благодарность, медитация, несложные физические упражнения.

Эта книга научит вас быть счастливым здесь и сейчас с тем, что у вас уже есть, и вам больше не нужно будет искать счастья во внешнем мире. Стоит присмотреться, и вы увидите, что счастье – везде. Остановив погоню за внешним счастьем, вы поймете, что все это время оно было здесь, с вами, – пряталось в приятных мелочах и маленьких радостях, которых вы не замечали, пытаясь догнать «большое счастье».

Конечно, счастье – это что-то очень личное, почти интимное. У каждого свое определение счастья; тут не может быть единого рецепта для всех. Счастье – это то, что делает счастливым именно ВАС. Это нормально, так и должно быть. Но упражнения, приведенные в этой книге, все равно будут работать, независимо от того, как вы представляете себе счастье.

Если мы хотим понять, что такое счастье, первым делом следует осознать, что наше время на этой планете ограничено. Все мы, без исключения, прибудем к одной конечной станции. Но даже зная об этом, мы почему-то продолжаем жить так, будто собираемся жить вечно.

А что говорят люди, которым до конца остался один шаг? Мне кажется очень полезно прислушаться к ним.

Бронни Уэр, австралийская медсестра, в чьи обязанности входило находиться с пациентами в их последние часы, отметила *пять главных сожалений умирающих* (так она и озаглавила свою книгу):

1. Жаль, что мне не хватило смелости прожить ту жизнь, которую я действительно хотел прожить, а не ту, которой ждали от меня окружающие.
2. Жаль, что я так много и тяжело работал.

3. Жаль, что у меня не хватало смелости выражать свои истинные чувства и эмоции.

4. Жаль, что я растерял своих друзей.

5. Жаль, что я не позволил себе быть счастливее.

Так сделайте себе одолжение – начните жить СЕЙЧАС: не когда дети вырастут и уедут из дома, не когда вы закончите очередной проект, не когда купите новую машину, не когда переедете в новую квартиру, не когда получите повышение на работе, которого ждете уже целую вечность. Не надо становиться одним из тех, у кого вечно «нет времени», но кто проводит по тридцать часов в неделю перед экраном телевизора, в социальных сетях или за барной стойкой.

В этой книге мы хотим провести вас по дороге, ведущей от страдания к счастью. Это просто, но вам будет нелегко. Придется вооружиться немалым терпением и настойчивостью, раздобыть немного силы воли (не пугайтесь, совсем чуть-чуть, честное слово), а еще – капельку любопытства и готовности узнавать новое.

Предупреждаю сразу: в этой книге вам встретятся концепции, которые захочется воспринять в штыки. Не торопитесь отбрасывать их с порога – попробуйте. Вам встретятся вещи, которые покажутся такими простыми, что вы скажете себе: «Не может быть, чтобы все было так просто». Попробуйте. Возможно, что-то покажется совсем уж глупым и несуразным, и вы воскликнете про себя: «Да что эти клоуны тут выдумывают?!» Попробуйте.

В этой книге вечная отговорка «со мной это не работает»... не работает. Сначала вы пробуете – потом оцениваете.

Счастье – не для идиотов. Это сочетание привычек и техник, которые вы будете осваивать на протяжении всей книги, а затем начнете применять для улучшения как личной, так и профессиональной жизни. Счастливые и оптимистично настроенные сотрудники показывают лучшие результаты на работе, больше зарабатывают, больше продают, чувствуют себя безопаснее на своем рабочем месте, а потому и работу меняют реже.

Создайте собственное счастье. Счастье – это личный выбор, и самые серьезные препятствия на пути к нему вы создаете себе сами – например, установкой на то, что вы не заслуживаете счастья. Если глубоко внутри вы верите, что не заслуживаете счастья, то вы также верите, что не заслуживаете в жизни ничего хорошего, не заслуживаете вещей, которые приносят вам радость и удовлетворение. Именно это не дает вам быть счастливым, ведь пока вы живете с этой установкой, вы будете саботировать себя на каждом шагу. Не беспокойтесь, счастьем можно научиться.

Научно доказано, что счастье – это выбор. Мы сами выбираем, на чем сосредоточить свое внимание. Так выберите счастье! Сосредоточьтесь на всем хорошем, что вас окружает, сосредоточьтесь по собственному выбору. Улыбайтесь. Много улыбайтесь. Будьте благодарны за то, что у вас есть. Медитируйте по пять минут в день. Занимайтесь физическими упражнениями по полчаса три раза в неделю. Научно доказано, что, если делать все вышеперечисленное, через какое-то время вы неизбежно станете счастливее.

Разница между счастливыми и несчастливыми людьми не в том, что вторые чувствуют себя грустными и подавленными, а первые – нет. Разница в том, что первые быстрее восстанавливаются, испытав болезненные эмоции. Счастье не дается просто так. Это осознанный выбор, требующий определенных усилий. Необходимо какое-то время, чтобы приучить себя к полезным привычкам радости и оптимизма.

Не надо ждать, пока что-то или кто-то, в том числе и авторы этой книги, сделает вас счастливыми. Вы рискуете прождать очень долго. Никакие обстоятельства, ни один человек не может сделать вас счастливым. Только ВЫ САМИ можете сделать себя счастливым. Мы можем лишь предоставить вам информацию.

Счастье – это внутренняя работа. Внешние обстоятельства отвечают лишь за 10 % вашего счастья. Остальные 90 % – ваша реакция на эти обстоятельства, позиция, которую вы осо-

знанно выбираете по отношению к ним. Иными словами, «жизнь – это на 10 % то, что с вами происходит, и на 90 % то, что ВЫ делаете с тем, что с вами происходит».

Наука утверждает, что внешние обстоятельства определяют счастье на 10 %, гены – на 50 %, а остальные 40 % приходятся на осознанные намеренные действия. Вот здесь-то на первый план и выступают обучение и практика.

Да, некоторые люди рождаются счастливее других. Это факт. Точка. Однако, если вы не попали в их число, но практикуете определенные упражнения, в конце концов вы обязательно станете счастливее, чем тот, кто родился счастливым, но упражнений не делает.

Обе вышеприведенные формулы сходятся в одном: счастье в очень малой степени зависит от внешних обстоятельств. Как правило, мы не задумываемся об этом, приписывая им куда большее влияние на нашу жизнь и на наше внутреннее состояние.

Будьте счастливы и довольны собой. Удивительно, но зачастую мы находим счастье именно тогда, когда перестаем его искать. Наслаждайтесь жизнью, каждым моментом. Ждите чудес и новых замечательных возможностей за каждым поворотом, и рано или поздно вы начнете сталкиваться с ними. На чем бы вы ни сосредоточились, это неизбежно начнет проявлять себя в вашей жизни.

Так сделайте выбор и сосредоточьтесь на новых возможностях, на хорошем. Сосредоточьтесь на счастье – и вы создадите себе новую жизнь.

Давайте сделаем это!



## День 1. Примите тот факт, что страдание – не всегда дело выбора (но всегда неотъемлемая часть жизни)



«Боль неизбежна, страдание же – дело выбора». Это изречение приписывают Будде, и его часто можно встретить в социальных сетях. Звучит правдоподобно, но давайте не будем забывать, что Будда учил больше двух с половиной тысяч лет назад, а буддизм по большей части опирается все-таки на устную традицию.

Афоризм этот вызывает массу вопросов. Чем отличается боль от страдания? Действительно ли страдание – дело выбора? Такие красноречивые высказывания, конечно, привлекательны, но зачастую таят в себе опасность неверного толкования.

Принято считать, что боль относится только к физическому телу, а страдание описывает мучительное состояние ума. Но такая интерпретация вступает в противоречие с современными биологическими теориями, связывающими ум и тело самым неожиданным для западного человека образом. Впрочем, о подобных связях давно интуитивно догадывались практикующие медитацию и дзэн. Так или иначе, это толкование кажется нам не слишком удачным.

Возможно, лучше было бы ассоциировать *боль* с эмоцией (физической или химической природы), а *страдание* – с теми мыслями (тоже физико-химического происхождения), которые связаны с этой эмоцией. Тогда полноценное прочувствование болезненной эмоции без мысленных треволнений, ее сопровождающих, сводило бы страдания к минимуму.

И можно было бы отделить от страдания горечь и тревогу, подобно тому как делают безлактозное молоко.

Я считаю, что дзэн-медитация наилучшим образом подкрепляет это предположение. Его подтверждает и терапия принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy). Медитация, разотождествление со своими мыслями, полное и безоговорочное принятие своих эмоций, причем без попыток бесплодного анализа их источника, – вот лучший из известных мне рецептов, чтобы «снять пену» ненужной тревоги и оставить «чистый экстракт» той боли, которую неизбежно причиняет нам жизнь.

Это очень ценный навык, ведь общество потребления настойчиво учит тому, как получать от жизни максимум наслаждения, но не уделяет никакого внимания тому, как справляться с болезненными ситуациями, что делать с фрустрацией и страданием. Вот почему практики дзэн и сидячей медитации обрели такую популярность на Западе. Они заполняют этот вакуум. Ощущение всеобщей взаимосвязанности, которое можно обрести с помощью медитации, не

только само по себе становится целительным бальзамом, облегчающим боль. Оно позволяет переживать боль без всплесков тревоги и невыносимой горечи.

Медитация дзэн не призывает вас отворачиваться. Она ничего не избегает, ничего не отрицает, не рационализирует эмоции, не подавляет чувства. Медитация дзэн ставит нас перед лицом нашего внутреннего мира, помогает увидеть собственное отражение в других людях и, как любой хороший учитель, возвращает в нас ответственность и умение достойно справляться с обстоятельствами, без необходимости демонстрировать всем и вся образцово-показательное поведение.

Дзэнская улыбка – добрая, благодарная, чуткая, но в то же время уверенная и непоколебимая. Нет ничего прекраснее этой тихой гавани, где всегда можно передохнуть. Мягкий ласковый ветерок дыхания убаюкивает, заключая нас в свои всеобъемлющие объятия. Вечная ценность в этом изменчивом мире. Но будьте внимательны: медитация – это не только комфорт, это еще и всплеск небывало мощной энергии, проявляющей себя приливом сил.

Никакой суеты, никакого аналитического копания в происходящем. В первую очередь медитация является целительным бальзамом, который всегда у вас под рукой. Если вам плохо – помедитируйте, и, хотя это займет всего несколько минут, вам обязательно станет легче.

«Яд», затеняющий чистое страдание, зовется чувством вины, гордыней или отрицанием нашей прирожденной уязвимости. Все остальное не более чем здоровые реакции, «звоночки», сигнализирующие о травме. Помните, если вы сопротивляетесь, это надолго; если вы принимаете, то преобразуете. И оно проходит. Паскаль говорил: «Страдание открывает душе свет, которого никогда не откроет процветание».

Жизнь несправедлива. Даже Билл Гейтс это признает: «Нет смысла надеяться на то, что тигр меня не тронет, потому что я вегетарианец». Но никто не сможет отнять у вас удовлетворение от умения встречать сложные жизненные ситуации спокойно и с достоинством, которые сами по себе ободряют и успокаивают. (И не забывайте, что тигр может «заразиться» вашим «вегетарианством».)

Секрет в том, чтобы не поддаться инертности и влиянию бессознательных убеждений и установок, о которых мы даже не подозреваем, но которые подтачивают наш боевой дух. Когда мы открыты новому, когда придерживаемся здоровых, осознанных и глубоко укорененных убеждений, настроение в любом случае не может быть плохим. Правильный настрой порождает соответствующее состояние ума, подталкивающее нас к принятию определенной системы ценностей, а ценности эти порождают безграничную веру, ту самую веру, которая двигает горы. Такая вера не есть умозрительная абстракция, но прямое следствие вашего поведения.

Чтобы это стало возможным, нельзя дать увлечь себя неконтролируемым мыслям и эмоциям. Необходимо остановиться, дать себе пространство и осознать: мы не всемогущи, но мы и не бесполезны.

Из любой ситуации можно найти выход, и сделать это можно, практикуя осознанность и придерживаясь твердых убеждений. И тогда страдание неизбежно отступит.

## День 2. Создание пространства: дышите и медитируйте



Самое трудное – это начать. Привычки, инертность, торопливость... Они заставляют нас отвечать и реагировать неосознанно, не обращая внимания на то, что мы делаем и говорим. Мы живем на автопилоте, ежедневно поглощая тысячи «новостей», в которых нет ничего нового.

Постоянные, агрессивные, быстрые, нарастающие как снежный ком перемены заставили нас выработать защитную реакцию почти полного отчуждения от происходящего. Кажется, что не мы живем, а «нами живут» и мы не знаем, как разорвать этот порочный круг, «водоворот опыта», «колесо Сансары», что окружает и ежеминутно сбивает нас с толку.

Часто от человека можно услышать, что у него нет времени медитировать. Другие приоритеты, верно? Но десять-двадцать минут в день – это не так уж много. И если мы ежедневно посвящаем это время гигиене физического тела, то неужели не сможем уделить столько же сохранению умственного здоровья?

Если не медитировать день или два, ничего страшного не случится. Это как обойтись день или два без душа. Но если мы не будем регулярно высвобождать пространство для отдыха и познания себя, то в конце концов падём жертвами этого изменчивого, ненадежного, запутанного и противоречивого мира, в котором бывает так сложно жить. А отсюда один шаг до слепоты, туннельного мышления, негибкости и вечного озлобленного цинизма. Нам следует перейти от «беги-беги, я тебя догоню» к «иди ко мне, я жду тебя, чтобы обнять». Но как?... С чего начать?

Я рекомендую следующее. Перед тем как приступать к сидячим медитациям в погоне за очередным идеалом (на этот раз – «остановкой внутреннего монолога»), попробуйте удобно сесть на стул и пять-шесть минут (не больше и не меньше) понаблюдать за своим дыханием. Просто осознанное дыхание, без усилия. Понаблюдайте за тем, как происходят вдох и выдох. Быстро? Медленно? Заметили, что одного без другого не бывает? Невозможно вдохнуть и не «отпустить» потом воздух, как невозможно и обратное.

Наблюдайте, прочувствуйте единение противоположностей. Не судите, не осмысливайте, не ищите причин, не пытайтесь ничего исправить. Если вам удастся полноценно, ни во что не вмешиваясь, сосредоточиться на дыхании, то через какое-то время вы без всяких усилий перейдете от наблюдения (а мы всегда наблюдаем, чтобы сделать какие-то выводы) к созерцанию (из чистого любопытства). Переход от наблюдения к созерцанию ощущается как нечто поистине чудесное. Это выход за пределы Эго, когда мы перестаем придавать всему вокруг практический смысл и видеть во всем инструменты для достижения каких-то целей. Мы начи-

наем видеть себя со стороны, немного отдаляемся и созерцаем самих себя, только теперь уже с любовью и состраданием.

Поистине чудесный опыт. Наблюдение, чтобы немедленно что-то исправить? Нет, созерцание ради чистого удовольствия созерцания. Если такой переход вам удастся, все остальное будет происходить без вмешательства воли и инквизиторского насилия над собой. Давление мешает эволюции.

После того как эта практика полностью захватила вас и вы позанимались не меньше недели, можно переходить к следующему этапу. Поищите тихий уголок для медитаций. Это может быть терраса, спальня или гостиная – главное, чтобы помещение хорошо проветривалось. Еще здесь должно быть спокойно и хотя бы относительно тихо, по крайней мере во время практики. Неважно, будете вы медитировать утром или вечером. Но так как медитацию нужно сделать привычкой, желательно практиковать ее в одно и то же время суток.

## **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.