

# MINDFULNESS

ОСОЗНАННОЕ  
ОТНОШЕНИЕ  
К СЕБЕ И ЖИЗНИ



ЧТО ЭТО? —

ТЕЛО —

ЭМОЦИИ —

МЫСЛИ —

ОТНОШЕНИЯ —

ДЕЙСТВИЯ —

12 книг —  
в одной

**Smart Reading**  
**Mindfulness. Осознанное**  
**отношение к себе и**  
**жизни. 12 книг в одной**  
Серия «Сборники  
саммари Smart Reading»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67138007](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67138007)*

*Ключевые идеи книги: Mindfulness. Осознанное отношение к себе и жизни. 12 книг в одной:*

### **Аннотация**

Истинная продолжительность человеческой жизни измеряется вовсе не количеством прожитых лет, а объемом и интенсивностью полученного и принятого опыта? Если задуматься – эта идея становится просто потрясающей! Ведь это значит, что чем ярче и осмысленнее мы проживаем каждую минуту, тем дольше наша жизнь!

Вы когда-нибудь пробовали чистить картошку, отдаваясь этому занятию со всей полнотой и силой? Пробовали играть с ребенком так, как играют дети: отбросив мысли о работе, забыв про телефон и всей душой погрузившись в строительство лего-

замка? Пробовали слушать партнера, сосредоточившись на его словах, эмоциях, голосе, а не на своих мыслях?

Попробуйте! Вы удивитесь, насколько ярче станет ваша жизнь, если вы научитесь отдаваться всей душой каждому ее мгновению. Как это сделать? Есть рабочие техники и практики – о них эта книга, сборник саммари лучших мировых бестселлеров об осознанности и концентрации в сегодняшнем шумном мире.

В формате PDF A4 сохранён издательский макет.

# Содержание

Майкл Сингер	7
Введение	9
Пробуждение	11
Освобождение	19
Жизнь	25
10 лучших мыслей	31
Мария Горина	33
Что такое осознанность, или майндфулнесс	34
Для чего практиковать осознанность	37
Как развить осознанность	39
Практики для развития осознанности	51
Дмитрий Чаменков	54
Введение	55
Что такое «осознанное управление здоровьем»	57
Элементы системы	61
10 лучших мыслей	77
Джон Кабат-Зинн	80
Практика осознанности: обращение к истокам	84
Медитация и исцеление	86
Гармония vs Разладка: прислушайтесь к сигналам вашего организма!	90
Стресс: каким он бывает, что его вызывает и	94

как научиться им управлять  
Конец ознакомительного фрагмента.

**Ключевые идеи книги:  
Mindfulness. Осознанное  
отношение к себе и  
жизни. 12 книг в одной**

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

# Майкл Сингер

## Душа освобожденная

### Путешествие за пределы себя

Smart Reading  
Умное чтение для всех



The Untethered  
Soul. The Journey  
Beyond Yourself  
Michael A. Singer

# Душа

**Оригинальное название:**

The Untethered Soul. The Journey Beyond Yourself

**Автор:**

Michael A. Singer

# Введение

«Душа освобожденная. Путешествие за пределы себя» – это книга, разрушающая обыденные представления о том, как надо жить. Автор убежден, что все беды современного человека возникают из-за неумения заставить замолчать внутренний голос, который призывает бояться, сомневаться, переживать по пустякам и копить неразрешенные проблемы прошлого. На самом деле все проблемы существуют исключительно в нашем сознании, из-за того, что мы боимся встретиться с неприятными событиями лицом к лицу.

Автор размышляет о том, что все мы ненадолго приходим в этот мир и являемся лишь маленькими песчинками на небольшом шарике под названием Земля в бескрайней Вселенной. Так стоит ли тратить бесценное время, стараясь соответствовать социальным стандартам и беспокоясь о том, как угодить начальнику, что скажет сосед о вашей новой машине и пригласит ли вас приятель на вечеринку?

М. Сингер дает простые ответы на вопросы, волнующие всех современных людей: кто я и в чем мое предназначение? Стоит ли бояться смерти? Возможно ли чувствовать себя счастливым постоянно? Как справиться со страхом, ревностью, завистью, обидой? Как жить без стресса? Он не призывает читателей стать адептами того или иного религиозного направления, а, напротив, утверждает, что все религии

едины в вопросах жизни и смерти, души и тела, добра и зла. Нужно просто открыть свое сердце и разум для жизни, а не прятаться от негативного опыта, стереотипов и иллюзий.

Данная книга – путеводитель по сознанию и подсознанию: вы можете обрести себя настоящего и стать свободным.

# Пробуждение

## Внутренний голос

Слышите ли вы внутренний голос? Конечно, да.

*Вы едете на машине, мотор ревет, ветер шумит, вы чувствуете себя беззаботно и радостно, и вдруг: «Разве я не должен был позвонить Фреду? Должен. Неужели я забыл? Он, наверное, в ярости. Он больше не будет иметь со мной дело! Может быть, остановиться и позвонить ему прямо сейчас? Или не стоит? Возможно, позвонив сейчас, я сделаю только хуже...»*

Внутренний голос никогда не молчит, он мешает спать, портит настроение, лишает уверенности. **Единственный способ избавиться от него, это понять, что этот голос – не вы.** Постарайтесь максимально отдалиться от внутреннего диалога и понаблюдать за ним. Если вам удастся оставаться беспристрастным наблюдателем, вы обнаружите, что то, о чем говорит голос, не имеет смысла, это пустая трата времени и энергии. Большинство событий происходят вне зависимости от наших желаний и мыслей. Размышлять о том, что мы хотим, чтобы что-то случилось или не случилось в будущем – это все равно что всерьез думать о том, хотим мы или нет, чтобы завтра взошло солнце или не пошел

дождь. Наши мысли и эмоции не в силах оказать влияние на внешний мир, они действуют только на нас, заставляя нас чувствовать себя хорошо или плохо относительно того, что происходило, происходит и будет происходить:

*Если вы сердитесь на кого-то, внутренний голос многократно ругает этого человека, а в реальности вы либо его больше не встретите, либо при встрече ничего ему не скажете, либо скажете что-то другое. Пора перестать обдумывать, что будет, потому что все равно вы не можете этого предугадать, и от вас это не зависит. Так вы лишь культивируете свою злость и вгоняете себя в состояние стресса.*

**Ваш внутренний рост зависит от того, что вы осознаете: для того чтобы достичь умиротворенного состояния, надо перестать постоянно думать о себе, отождествляя себя с мыслями и эмоциями.**

*Например, вы испытываете ревность. Станьте бесстрастным наблюдателем этого чувства и задумайтесь над тем, кто видит вашу ревность. Тот факт, что вы ее видите, означает, что она – это не вы. Вы – свидетель или субъект, а ревность – то, что вы видите, то есть объект. Просто признайте это чувство, не пытайтесь что-то делать с ним и не растворяйтесь в нем.*

Источником проблем является не сама жизнь, а то, что вы о ней думаете. Даже если вас ничего не беспокоит в данный

момент, голос не умолкает:

*«Ой, собачка. Кажется, это лабрадор. Или нет? А там кошка, которая очень похожа на кошку, которая жила у моей бабушки. А то дерево такое высокое, наверное, метров пять...»*

Голос описывает мир вокруг, чтобы вы чувствовали себя комфортно. Дерево – не просто дерево, оно имеет к вам отношение после того, как голос его описал. Оно интегрировалось в ваше сознание, став частью вашего опыта. Таким образом, в сознании формируется образ мира.

*Попробуйте какое-то время посмотреть на мир, не описывая и не оценивая его. Вы удивитесь, насколько сильно он отличается от мира, придуманного вами.*

## **Станьте своим соседом**

Наблюдая за своими мыслями и чувствами, вы увидите личность со слабыми и сильными сторонами. Станьте своим «соседом».

*Проведите целый день, наблюдая за «соседом». Вы обнаружите, что этот странный тип комментирует все, что происходит. Даже принимая душ, он болтает без умолку. Вы читаете интересную книгу, а этот зануда бубнит: «Ты выключил свет внизу? Лучше проверить. Почему не сейчас? Ты только представь, какой счет ты получишь в конце месяца!»*

*Потом «сосед» мешает спокойно смотреть телевизор, комментируя все, что видит. Затем он вдруг пускается в рассуждения о том, что было бы, если бы вы что-то сделали или не сделали. Он каждую минуту учит вас жизни, высказывает свое мнение и тут же его меняет. А теперь представьте, что это не ваш внутренний голос, а просто другой человек. Стали бы вы иметь дело с подобным невротиком?*

Осознайте, что этот болтун внутри вас создает проблемы: сейчас одну, через час другую. На самом деле, он сам – огромная проблема, потому что мешает вам адекватно воспринимать себя, других людей и происходящие события, он говорит вам, что делать и чего бояться, решает что хорошо, а что плохо, критикует, оценивает. ***Признайте, что ваша жизнь – кошмар, потому что кто-то, живущий внутри вас, все драматизирует. Только так вы сможете освободиться.***

## Самоидентификация

Махариши<sup>1</sup> считал, что ***ответить на вопрос «Кто я?» намного сложнее, чем читать духовные книги, учить мантры и посещать святые места.***

Если вас спросят, кто вы, что вы ответите?

---

<sup>1</sup> Махариши (1917–2008) – индийский гуру, основатель трансцендентальной медитации.

*Обычно люди говорят что-то вроде: «Меня зовут Анна Ивановна Кузнецова. Мне 45 лет, я замужем за Виктором Петровичем Кузнецовым, у меня двое детей, я работаю бухгалтером...» Или: «Я Катя, студентка, привлекательная блондинка. Я люблю Игора и ненавижу суши».*

На самом деле возраст, имя, количество детей, профессия и многое другое – явление временное. А вы один и тот же в пять и восемьдесят лет. Научившись отпускать мысли, эмоции, опыт, вы увидите, что останется только тот, кто получает опыт, испытывает эмоции, размышляет. Это будет ваше настоящее я, независимое от мыслей, чувств, опыта и внешних условий.

*Теперь на вопрос «Кто вы?» вы сможете искренне ответить: «Я – тот, кто видит. Я пробуждающееся существо, наблюдающее из центра разума за происходящим, за мыслями, эмоциями и событиями. Они проходят передо мной, но не происходят со мной».*

## **Внутренняя энергия**

Окружающий мир придает огромное значение внешней энергии, а на внутреннюю не обращает никакого внимания. В то же время *каждое наше движение, каждая мысль и эмоция происходят благодаря расходу внутренней энергии.*

*Например, вы размышляете над чем-то, но навязчивые мысли мешают сосредоточиться. Чтобы сконцентрироваться, нужна энергия.*

Внутренняя энергия никак не связана с калориями.

*Когда человек влюблен, он может не спать ночами и почти не есть, но при этом его переполняет энергия.*

Внутри каждого из нас находятся неистощимые запасы энергии, и если вы ее не чувствуете, значит, ваше сердце и разум закрыты. **Йоги называют энергетические центры чакрами. Сердце – основной энергетический центр;** стоит открыть сердце, как вы почувствуете приток энергии.

*Вы поссорились с любимым человеком. Вы чувствуете себя обессиленным, несмотря на то, что спите восемь часов и едите калорийную пищу. Однако как только вы помиритесь, сердце открывается, и вас переполняет энергия.*

Потоки духовной энергии берут начало глубоко внутри нас. На Западе такая энергия называется spirit, что переводится с английского как дух, в китайской медицине – ши, в йоге – шанти. **Духовная энергия дана нам от рождения, и она не убывает с возрастом.** Чтобы постоянно ощущать ее, нужно просто быть открытым. Закрывать – плохая привычка, обусловленная негативным жизненным опытом, постоянными страхами и неумолкающим внутренним голосом. Воспоминания, пробуждаемые словами, запахами, звуками,

вкусами, блокируют энергетические потоки.

*Вы можете продолжать испытывать страх пятилетнего ребенка в 70 лет.*

Тренируйтесь быть открытым вне зависимости от того, что происходит вокруг, не блокируйте воспоминания. ***Дайте случиться тому, чего вы боитесь.*** Позвольте впечатлениям приходить и уходить, не засоряя ваши энергетические центры. Выталкивая из себя энергетический мусор прошлых лет, вы испытаете болезненные ощущения, но боль пройдет, и вы почувствуете невероятную свободу. ***Чем дольше вы остаетесь открытым, тем сильнее потоки внутренней энергии, которые способны улучшить не только душевное состояние, но и физическое здоровье.***

*Кто-то сказал вам что-то неприятное. Вы чувствуете напряжение внутри и хотите закрыться. Остановитесь. Поборите в себе желание что-то сказать в ответ. Ощутите изменение энергетического потока. Выйдите за пределы ситуации. Осознайте, что произошло: признайте наличие тех или иных мыслей и эмоций. Дайте им случиться и пройти. Они не часть вас – они объекты наблюдения. Не боритесь, не осуждайте и не оценивайте. Расслабьтесь и отпустите.*

***Нет ничего плохого в том, что вы испытываете страх и другие эмоции.*** Те, кто считает, что свободные люди ничего не боятся, заблуждаются. По-настоящему свободен

лишь тот, кто признает любые эмоции, дает им случиться, но не идентифицирует себя с ними. Тренируйтесь осознанно наблюдать и отпускать, как бы велика ни была боль, и через некоторое время вы достигнете особого состояния – Чистого Разума.

# Освобождение

## Обретение внутренней свободы

Жизненные взлеты и падения либо стимулируют личностный рост, либо создают личный багаж страхов, которые мешают человеку быть счастливым. Все зависит от отношения к изменениям, которые являются основой жизни. К сожалению, люди боятся изменений и пытаются создать свой мир, предсказуемый и контролируемый. Вместо того чтобы осознать свой страх и отпустить, они загоняют его внутрь, создавая иллюзию безопасности.

По мере того как вы растете духовно, становится очевидно, что попытки защититься от проблем создают все новые проблемы. **Цель духовной эволюции – избавиться от страха и разблокировать внутреннюю энергию.** Ни одно изменение не бывает безболезненным, боль – это часть любого роста, в том числе и духовного. Не отождествляйте себя с болью и не бойтесь ее.

*Представьте себе, что в вашей руке застрял шип. Когда его трогают, он болит. Вы оберегаете его: не ходите в людные места, спите в неудобной позе. Шип становится постоянным источником беспокойства, и существует только два варианта: строить всю свою*

*жизнь вокруг шипа или вытащить его и тем самым устранить проблему.*

Каждый день мы несем огромное бремя, которое не должны нести: боимся, что недостаточно хороши, что потерпим неудачу, что окажемся в неприятной ситуации, опасаемся, что нас бросят или будут использовать. Мы регулярно чувствуем боль либо защищаемся от нее. Как ни парадоксально, мы не думаем о своем теле, когда ничего не болит, но постоянно заботимся о психологическом комфорте.

Внутренний голос никогда не перестает беспокоиться: «Что, если она меня спросит о...», «Что я отвечу, если...», «Как он отреагирует на мою новую прическу?», «Могу ли я им доверять?», «Я к этому не готова». Вы думаете о том, что от вас не зависит, и переживаете о том, что еще не произошло и, возможно, не произойдет.

***Чтобы обрести свободу, необходимо решить для себя раз и навсегда, что вы больше не будете страдать.*** Отныне вы будете наслаждаться жизнью, в которой нет места страху, стрессу и хронической боли. Для этого нужно:

► признать, что с вами не все в порядке, если вы воспринимаете жизнь сквозь призму страха;

► признаться себе в том, что ваше существование подчинено тому, чтобы всем нравиться, и вы стараетесь создать такую жизнь, в которой все будет соответствовать заданным стандартам и находиться под контролем;

- ▶ осознать, что так не должно быть;
- ▶ решить, что вы можете быть морально здоровым и вам не надо защищать свой разум, бороться с застарелыми и новыми эмоциями и мыслями и противостоять изменениям;
- ▶ прекратить обращать внимание на внутренний голос;
- ▶ перестать убеждать себя в том, что мозг должен заниматься решением внутренних проблем;
- ▶ начать использовать мозг по назначению; предназначение этого мощного инструмента в том, чтобы обдумывать великие мысли, решать научные проблемы и служить на благо человечества.

Понаблюдайте за своим разумом отстраненно и расслабленно. ***Вы – не думающий мозг, вы наблюдаете за думающим мозгом, не принимая участия в процессе мышления.*** Постепенно вы почувствуете, что проблем нет, есть события, мысли и чувства.

*Вы поздоровались с соседом, а он не ответил. Вместо того чтобы рассуждать о том, почему он так поступил (не расслышал приветствия или намеренно проигнорировал), и переживать, расслабьтесь и представьте, что на нашей планете живут миллиарды людей, один из которых не ответил на приветствие. Разве это проблема?*

## Выход за пределы

*По мере того как вы будете расти духовно, внутренний голос будет звучать все реже, пока вы, наконец, не ощутите блаженную тишину внутри.* Чем больше вы наблюдаете за мыслями, чувствами и событиями, тем больше ваше мышление освобождается от влияния подсознания. Этот внутренний прорыв, когда разум становится свободным, принято называть «просветлением».

Когда внутренний баланс достигнут, возникает вопрос: нужно ли ограничивать свое восприятие наблюдением исключительно за своими мыслями и ощущениями? Действительно, сейчас самое время заняться исследованием внешнего мира. Однако наш опыт, вера, мнения и суждения создали определенный образ этого мира, воздвигнув стены, отгораживающие нас от мира реального. Если кто-то или что-то пытается расшатать или разрушить эти стены, вы всячески этому сопротивляетесь.

*В один прекрасный день вы узнаете, что ваши родители на самом деле не ваши биологические мать и отец. Они вас усыновили. Сначала вы все отрицаете, но неопровержимые доказательства вроде теста ДНК заставляют вас принять это известие. Тем не менее вы начинаете уговаривать себя: «Они были даже лучше, чем родные. Мне повезло...» Вам кажется, что одна*

*неверная мысль может разрушить ваш мир.*

Не стоит резко рушить внутренние стены. Попробуйте изменить свою жизнь таким образом, чтобы стены постепенно становились ниже и тоньше. Не укрепляйте их воспоминаниями, не поддерживайте опытом, и вы увидите, насколько прекрасен и многогранен мир. ***Выйти за пределы себя – значит избавиться от стереотипов.***

Обычно мы делим мир на части (объекты мысли), а затем строим из них свой мир с определенными взаимосвязями между объектами. Это дает ощущение контроля. Так вы делаете неизведанное знакомым, не думая о том, что искажаете реальность.

*Вы говорите себе: «Завтра должна быть хорошая погода. У меня же будет выходной. Поскольку Ира любит гулять, она не откажется отправиться со мной за город. А если мне понадобится еще один выходной, Антон согласится поменяться со мной сменами – я же всегда шел ему навстречу». Вы все выдумали: погода и поведение других людей от вас не зависят. Вы загнали бескрайнюю энергию в рамки, чтобы создать иллюзию контроля. Если что-то пойдет не так, вы будете этому сопротивляться, злиться, потому что это будет выходить за рамки вашей модели реальности.*

Чтобы увидеть настоящий мир, поймите, почему вы строите его модели. Чтобы понять, почему вы что-то делаете, по-

попробуйте этого не делать.

*Обычно вы тратите не утреннюю прическу полчаса, а сегодня утром просто взлохматьте волосы и выйдите на улицу. Наблюдайте, как будет вести себя ваша внутренняя энергия, какие возникнут мысли и эмоции. Они – то, чего вы боитесь, и поэтому вы строите свой мир, где не будет пугающих вещей и явлений. Как только вы делаете что-то выходящее за рамки, внутренний голос начинает давать советы относительно того, как вернуть комфортное состояние.*

Существует всего два варианта жизни: в зоне комфорта (вы делаете все, чтобы жизнь вписывалась в придуманную модель) и на свободе.

*Лучший пример жизни в зоне комфорта – тигр в клетке, где его кормят и создают все условия для жизни.*

# Жизнь

## Безусловное счастье

Самая высокая духовная тропа – это сама жизнь. Вы должны осознать, что жизнь ставит нас перед выбором: хотите вы быть счастливым или нет. Многие не осмеливаются сделать выбор в пользу счастья, потому что полагают, что счастье зависит от внешних факторов: друзей, карьеры, богатства, климата и индекса Доу-Джонса.

*Часто приходится слышать: «Я хочу быть счастливым, но от меня ушла жена». Получается, что человек хочет быть счастливым только при наличии жены.*

***На самом деле счастье не связано ни с кем и ни с чем, кроме нас самих.*** Мужья и жены уходят и умирают, на фондовой бирже случаются обвалы, машина может сломаться ночью в безлюдном месте, вас могут уволить, вы можете заболеть... Однако все это не мешает быть счастливым до конца жизни вне зависимости от того, что в ней произойдет.

***Цель жизни состоит в том, чтобы наслаждаться и учиться.*** Вы пришли на эту землю не для страданий, и вы никому не поможете, если будете несчастны. Посвятив се-

бя безусловному счастью, вы познаете себя, других людей и суть жизни, вы узнаете все о своем сердце, разуме и воле. Ключ к тому, чтобы оставаться счастливым несмотря ни на что, начинается с понимания внутренней энергии.

Если вы понаблюдаете за собой, то обнаружите, что *когда вы счастливы, сердце открыто и энергия свободно циркулирует*. Старайтесь постоянно оставаться открытым, что бы ни случилось, наслаждайтесь полученным опытом. Как только возникнет соблазн стать несчастным, прогоните его.

Жизнь коротка, и нет смысла тратить ее на страх, злость и зависть. Научитесь расслаблять свое сердце. Медитируйте. Медитация укрепляет Центр Разума, который позволяет вам постоянно оставаться осведомленным о том, что происходит с вами и во внешнем мире.

## Непротивление

Сейчас много говорят о хроническом стрессе, которому подвержены современные люди. *Стресс случается, когда вы начинаете сопротивляться*. Мы привыкли отталкивать негативные события, которые не соответствуют нашей картине мира, или, напротив, бросаться в гущу этих событий, пытаясь с ними справиться. Мы часто сопротивляемся прошлому (чего уже нет) или будущему (чего пока нет и, возможно, не будет). Все это требует большого расхода энергии. Происходящие события оставляют следы в сознании и

сердце.

*Вы терпеть не можете цветущие азалии. Это довольно странно, потому что азалии – красивые цветы с приятным запахом. Тем не менее этой нелюбви есть объяснение: когда-то у вас была девушка, которая выращивала эти цветы. Потом она вас бросила, и с тех пор их вид и запах заставляют вас страдать.*

На самом деле все это не имеет смысла, а страдания и сопротивление прошлому разрушают жизнь. ***Вы навсегда избавитесь от стресса, когда научитесь бесстрастно наблюдать за событиями, позволяя им случаться и проходить, не застревая в вашем сердце и других энергетических центрах.***

Альтернативой страданиям является принятие событий, мыслей и эмоций. Пусть все произойдет, пройдет через вас и уйдет. Не стоит копить в себе остатки энергии прошлого, постоянно опасаясь, что они могут выбраться наружу.

*Станьте полностью осознанным, наблюдая за голосом разума, который постоянно велит сопротивляться: «Мне не нравится то, что этот парень тебе сказал. Ответь ему!» Он советует противопоставлять себя миру, вещам, событиям и людям. Так стоит ли его слушать?*

Принимая любую ситуацию, вы увидите, что проблемы не существуют, они всего лишь результат неправильного отношения к жизни. На самом деле это просто события. Наблю-

дайте за ними, но не оценивайте их. Научитесь просто присутствовать в моменте, радуясь картинам, запахам, звукам, вкусам и другому опыту.

***Справившись со страхами и беспокойством, вы ощутите прилив энергии.*** Не загоняя людей в рамки, вы обнаружите, что строить отношения несложно. Освободившись от навязчивых мыслей, вы откроете в себе множество талантов, которых раньше не подозревали. Мир, не отгороженный стенами негативного опыта, страха и иллюзий предстанет перед вами во всей красе.

*Вы с детства боитесь собак. Эта фобия заставляет вас страдать на протяжении многих лет. Увидев огромного пса или карманную собачку, энергия замирает внутри, энергетические центры закрываются. Вы понимаете абсурдность этого страха, но ничего не можете с собой поделать.*

*Начните работать со страхом: учитесь расслабляться при виде собаки.*

Умение не сопротивляться приходит не сразу. Это работа длиною в жизнь: становиться все более открытым и целостным, отпуская то, что происходит вокруг. В награду вы получите больше энергии, любви и умиротворенности.

## **Отношение к смерти**

Как ни странно, самый лучший учитель в жизни – это

смерть. Люди утверждают, что все равны вне зависимости от богатства, цвета кожи и званий, а смерть просто делает всех одинаковыми. Кто-то уверяет, что материальные вещи не имеют значения, а смерть отбирает их в один момент. Так стоит ли ждать последнего вдоха, чтобы учиться у смерти? Нет, не стоит, потому что ***сама возможность смерти может научить многому.***

Мудрый человек понимает, что каждый вдох может оказаться последним. Смерть может настичь в любом возрасте, в любом месте и в любое время, поэтому стоит больше ценить настоящее. ***Как только возникнет какая-то проблема, подумайте о смерти.***

*Вы ревнуете своего партнера. Вы просто выходите из себя, когда видите кого-то рядом с ним или с ней. Представьте, что вас уже нет рядом. Вы хотите, чтобы любимый человек остался один и провел долгие годы в заточении, ни с кем не общаясь? Или вы желаете вашему партнеру радостной и прекрасной жизни? Несомненно, вы хотите, чтобы любимый человек был счастлив всегда. Так стоит ли волноваться из-за какого-то разговора? Живите полной жизнью и не мешайте быть счастливыми людям, которых любите. Помните, любой день может быть последним днем.*

Не стоит бояться смерти. Просто перестаньте тратить жизнь впустую. Очень полезно время от времени представлять себе, что вам осталось жить неделю. Сразу начинают меняться приоритеты, появляются новые мысли, начинаешь

ценить близких, и жизнь становится невероятно привлекательной и яркой. Почему же не жить всегда «как в последний день»?

# 10 лучших мыслей

**1. Даже когда мы счастливы, наш внутренний голос не умолкает: он сомневается, высказывает опасения, учит жить.** Благодаря этому голосу мы постоянно вспоминаем о прошлом и строим неосуществимые планы.

**2. Мы не можем наслаждаться жизнью, потому что не воспринимаем ее такой, какая она есть:** внутренний голос описывает и оценивает явления и события, а сознание создает модель мира, в которой мы могли бы чувствовать себя комфортно.

**3. Счастливая жизнь возможна только при условии, что внутренний голос смолкнет, позволив нам спокойно наблюдать за своими мыслями и чувствами, а также за событиями и предметами, происходящими и существующими помимо нашей воли.** Попробуйте стать своим «внутренним соседом» и прожить один день, наблюдая за внутренним голосом. Вы удивитесь, но практически все, что он говорит, бессмысленно.

**4. Осознав, что внутренний голос – это не вы, попробуйте ответить на вопрос «Кто я?».** Оказывается, ваш возраст, имя, профессия, рост, вес и семейное положение не являются ответом на этот вопрос. Настоящее я – это тот, кто наблюдает из Центра Разума за мыслями, чувствами и событиями.

**5. Внутренняя энергия не зависит от возраста, еды и**

*сна, тем не менее все мысли, движения и эмоции происходят благодаря ей.* Ее запасы в организме неисчерпаемы, если вы держите сердце и другие энергетические центры открытыми.

*6. Стать внутренне свободным можно, только научившись наблюдать за эмоциями и мыслями.* Необходимо также научиться отпускать страх, чтобы разблокировать внутреннюю энергию. Это может быть болезненно, однако боль – это часть роста.

*7. Когда внутренний голос стихнет, а разум станет свободным, начинайте исследовать внешний мир.* Это не так просто: мы отгорожены от него стенами негативного опыта, стереотипов, мыслей и эмоций. Не стоит одним махом рушить эти стены, просто перестаньте их укреплять воспоминаниями и поддерживать опытом. Постепенно вы переместитесь из зоны комфорта в прекрасный реальный мир.

*8. Ваше счастье зависит только от вас.* Когда вы счастливы, сердце открыто, и энергия свободно циркулирует.

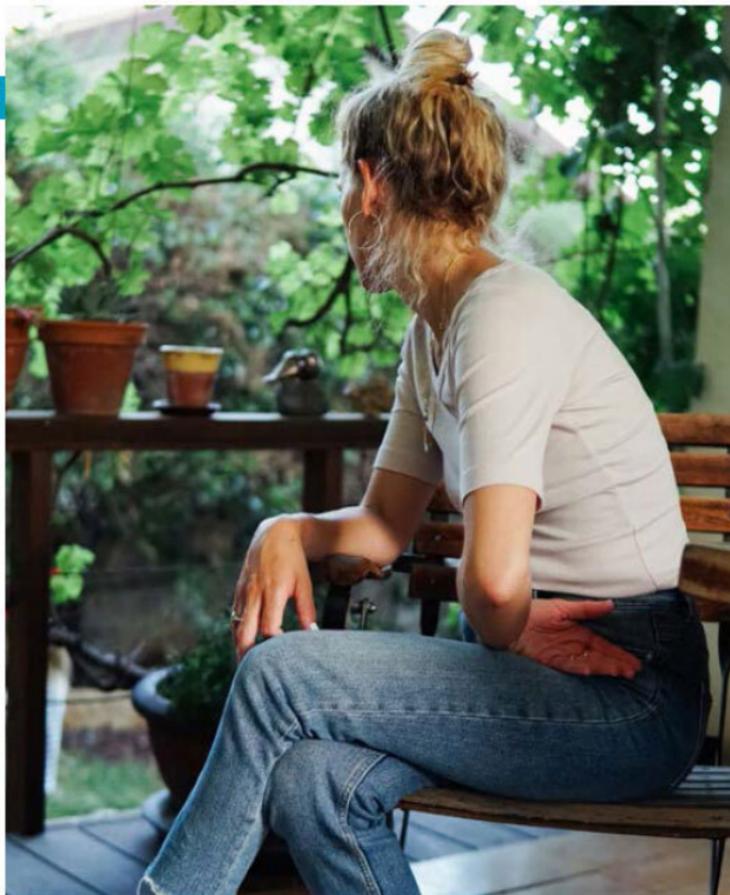
*9. Проблемы и стресс – результат неправильного отношения к жизни.* Проблемы – это просто события, а стресс – результат сопротивления мыслям, эмоциям и самой жизни.

*10. Смерть – самый лучший учитель. Старайтесь жить так, словно сегодня – ваш последний день,* и вы обнаружите, что многие переживания и мысли незначительны и смешны.

# Мария Горина

## Как жить осознанно с помощью медитации

Smart Reading  
Универсальная платформа для чтения



# Что такое осознанность, или майндфулнесс

Осознанно принимать решение, осознанно вести диалог, осознанно управлять автомобилем, осознанно играть с ребенком... Что все это значит? Нет ли в этом намек на то, что мы живем в бессознательном состоянии и нам нужна специальная практика, чтобы жить «в себе»? Похоже, что так.

Значимую часть жизни мы проводим «на автомате», существуя скорее в своей голове, нежели в реальности. Мы едим, просматривая ленту «Фейсбука»; ведем машину, слушая подкаст; занимаемся любовью, планируя завтрашнюю встречу. Красивейший закат над океаном не может отвлечь нас от поглощающего диалога с внутренним критиком и проживания провала, случившегося год назад. Неудивительно, что наша жизнь, происходящая в этот конкретный момент, приносит нам так мало удовольствия и удовлетворения.

***В то же время каждый испытывал состояние осознанности хотя бы раз в жизни.***

*Попробуйте вспомнить ситуацию, когда вы чувствовали себя на острие момента, с полным присутствием и погружением в конкретную секунду. Что это было? Рождение ребенка, финиш марафона, момент смерти матери, несколько секунд перед столкновением машины, захватывающее чувство*

*полного единения с природой на вершине горы...*

Обычно это опыт, выходящий за рамки привычного, в котором время исчезает совсем или сильно удлиняется, когда секунда кажется десятком минут. Самые разнообразные эпизоды или случаи, которые сейчас вспомнились вам, объединяет ваше состояние: максимальная концентрация на моменте, готовность принимать его и жить в нем «как есть», отсутствие оценок и суждений.

Это состояние получило название «осознанность», или «майндфулнесс» (от англ. mindfulness – внимательность). Три ключевых момента здесь:

- ▶ концентрация,
- ▶ принятие,
- ▶ безоценочность.

*Осознанность – это концентрация, основанная на сознательном, устойчивом удержании внимания на выбранном объекте, лишенном оценки, в конкретный момент времени.*

*Джон Кабат-Зинн*

*Осознанность – это практика полного присутствия в моменте, ощущения себя живым, гармонии между телом и мозгом.*

*Тит Нат Хан*

Осознанность развивается путем регулярной осведомленности о своих мыслях, чувствах, ощущениях, равно как и

осведомленности о происходящем во внешней среде. Она включает принятие, или способность безоценочно наблюдать свои мысли и чувства, не делить их на «хорошие» и «плохие», «правильные» и «неправильные». *Практикуя осознанность, люди фокусируются на том, что именно они переживают в конкретный момент, не отвлекаясь на мысли о прошлом или будущем.*

Осознанность органична человеческой природе, этот механизм уже встроен в нас. Это не столько изучение, сколько припоминание нашего опыта и распространение его на значимую часть жизни.

# Для чего практиковать осознанность

Осознанное отношение делает нашу жизнь богаче, ярче, интенсивнее. Живя осознанно, мы живем дольше, потому что *продолжительность жизни измеряется не количеством прожитых лет, а объемом и интенсивностью полученного и интегрированного опыта*. Ваша способность погружаться в собственную жизнь и осознанно воспринимать каждую минуту возвращает жизни ее истинную ценность.

*Осознанность привносит в нашу жизнь концентрацию. Когда мы сконцентрированы, жизнь становится глубже, а мы приобретаем радость и гармонию. Любое действие мы можем проживать осознанно: управлять автомобилем осознанно, чистить морковь осознанно, принимать душ осознанно. Когда растет концентрация, мы способны проникнуть в суть вещей и испытать озарение.*

*Тим Нат Хан*

Дэниел Гоулман в своей последней книге «Измененное сознание», написанной совместно с Ричардом Дэвидсоном, приводит результаты многолетнего изучения работы мозга людей с разным уровнем опыта медитации (практики осознанности). Очевидно, что медитация развивает способность концентрироваться. Но это было известно и до прове-

дения научных экспериментов.

Самым потрясающим открытием был научно доказанный факт, что с помощью медитации развиваются зоны префронтального кортекса. То есть той самой части мозга, которая делает человека человеком. Кортикс отвечает за планирование, организованность, волю, ответственность. Здесь размещаются центры, отвечающие за уровень развития эмоционального интеллекта. С помощью медитации улучшаются коммуникации между амигдалой (нашей рептильной частью мозга, продуцирующей моментальные реакции типа «сражайся или беги») и префронтальным кортексом. Люди, практикующие осознанность, более устойчивы к стрессу, более гармонично воспринимают среду и жизненные условия, в целом более здоровы. Но не только! Команда Гоулмана открыла, что долгосрочная практика осознанности определенных типов медитации (Любящая доброта, Сострадание) буквально делает человека добрее и сострадательнее!

Еще одно удивительное открытие, сделанное Гоулманом и Дэвидсоном: суммарная практика осознанности от 1000 до 10 тысяч часов (включающая как регулярную личную практику, так и интенсивные недельные ретриты с опытным учителем) интегрирует временно приобретенные после медитации характеристики в устойчивые качества человека. Таким образом, *концентрация, баланс, гармония с миром, доброта и сострадание могут быть развиты как ваши личные качества с помощью медитации.*

# Как развить осознанность

Наблюдение «со стороны» за всеми проявлениями жизни внутри и вне вас – настройка, которую важно активировать как можно чаще. Чтобы развить осознанность, станьте внимательным наблюдателем, который очень увлечен предметом наблюдения, но беспристрастен.

Наблюдатель может жить только в «сейчас», прошлого для него нет, будущее не наступило – в них уже или еще нечего наблюдать. Ваша осознанность укрепляется с каждой секундой вашего непосредственного существования в настоящем и связью с реальностью. Вдох-выдох – дыхание сейчас, щебет птиц – звук сейчас, боль в колене – ощущение сейчас, щекотно в животе и радостно в предвкушении – эмоция сейчас.

Можно условно выделить несколько сфер осознанного существования человека:

- ▶ осознанное отношение к телу,
- ▶ осознанность эмоций и чувств,
- ▶ осознанность мыслей,
- ▶ осознанность действий,
- ▶ осознанность отношений.

## Все начинается с тела

Осознанность тела – базовый фундаментальный уровень осознанности. *Наше физическое тело прекрасно связывает нас с настоящим, потому что просто неспособно существовать ни в каких других плоскостях.* Кроме того, тело – это камертон для других областей нашего проявления: эмоций, мыслей, действий, даже отношений. Мы чувствуем комок в горле от обиды, бабочек в животе в предвкушении завтрашнего события, ощущаем тепло во всем теле, общаясь с близким человеком. Часто понимание телесных ощущений и умение их замечать ведет нас к более глубокому пониманию себя. Но не только. Связь с телом и базовыми органами чувств делает нашу жизнь ярче, насыщеннее, здоровее.

К сожалению, *в современном мире мы живем на расстоянии от тела, проводя больше времени в планировании того, что никогда не исполнится, чем в наблюдении и проживании телесных ощущений в реальности.* «Заблудившийся в мыслях» – такое определение дал сегодняшнему миру буддийский монах Аджан Буддадаса. Мы посещаем свою тело лишь несколько раз в день, вспоминая о нем в случае боли или особого переживания. Еда, секс, прогулка, движение – все это, предназначенное природой для пополнения запаса нашей позитивной энергии, либо полностью игнорируется нами, либо воспринимается как обыден-

ное, недостойное внимания явление.

Большинство медитационных традиций рассматривают осознанность тела как обязательную базовую практику, на которой строится вся осознанность. Это может быть наблюдение за дыханием, отдельными частями тела, звуками, запахами, осознанное питание или движение, сканирование всего тела. Практик много, суть одна – развить способность концентрации и осознания того переживания, которое здесь и сейчас происходит с вашим телом.

К практикам осознанности тела относятся практики 1–4 из таблицы ниже.

## **Что делать с эмоциями?**

Это вторая область проявления нашей человеческой натуры, которая нуждается во внимании. Кто-то считает, что эмоций много не бывает, другие уверены, что эмоции – удел слабых. Независимо от вашего убеждения, чувства и эмоции – часть вашей человеческой природы, которая требует признания.

*Наша реакция на чувства и эмоции унаследована из семьи и культурной среды, то есть чаще всего мы ее даже не выбирали и следуем ей подсознательно.* Неудивительно, что эмоции и чувства – одна из наименее известных нам областей, к которой мы часто боимся подступить.

**Самые распространенные реакции современного человека в отношении эмоций: подавление, избегание и проявление.** Ни одна из этих реакций не является конструктивной. Проявление (негативных эмоций) вредит нашим отношениям и множит негативную энергию. Подавление и избегание приводят к накоплению стресса, проблемам со здоровьем и зависимостям типа алкоголизма или жизни перед телевизором. При этом нельзя дать психике приказ подавлять только эмоции, которые нам не нравятся, и сохранить те, что нам приятны. Если вы следуете этому способу взаимодействия с чувствами, то со временем он приведет к состоянию оцепенения и нечувствительности.

Что же делать с эмоциями и чувствами? Для начала осознать – **эмоция, как и физическая боль, приходит для того, чтобы сообщить нам что-то важное.** Если мы делаем вид, что нас нет дома, или тут же избавляемся от посетителя, мы так и не услышим сообщение.

1. Откройте дверь и поздоровайтесь.

► Появилось ощущение дискомфорта? Эмоция стучится к вам в дверь? Сделайте паузу. Прислушайтесь к своему телу, ощутите, о какой эмоции оно говорит.

► Откройте свое сознание этой эмоции: «Я чувствую ...».

► Назовите и поприветствуйте ее: «Добрый день, ярость, вот ты какая!»

2. Впустите в дом.

► Позвольте эмоции проявиться внутри со всей силой. Почувствуйте, как она проявляется в теле, замечайте возникающие мысли, с ней связанные. Не позволяйте мыслям унести вас. Наблюдайте за посетителем со стороны так же, как хозяин дома наблюдает за гостем.

► На этом этапе может появиться стыд за эмоцию, желание ее прогнать или выразить. Стыдиться нечего – это лишь посетитель вашего дома. Он нуждается в вашем внимании и помощи.

### 3. Выслушайте.

► «Что ты хочешь сообщить мне?» Это может быть информация об опасности, крик о помощи от вашего самолюбия, боль утраты чего-то важного...

► «Во что я верю, что породило эту эмоцию?» Например, «я верю в свою слабость, поэтому боюсь провалиться на переговорах». Или «я верю, что мои близкие меня не любят, потому обижаюсь на любое слово».

► Ничего не надо предпринимать, просто выслушайте своего посетителя.

### 4. Напоите чаем и позаботьтесь.

► Вы можете физически поддержать себя, положив ладонь на ту часть тела, которая остро чувствует эмоцию, или обняв себя за плечи.

► Помните, что ваш посетитель – часть вас, которая переживает сейчас эмоцию: нуждается в заботе и любви, а не упреках и критике.

► Возможно, посетителю будет приятно выпить чашечку чая или послушать музыку.

5. Отпустите с миром и благодарностью.

► Поблагодарите и отпустите посетителя: «Спасибо, злость! Я понимаю, что ты хотела сообщить мне..., я тебя слышу. Благодарю за информацию. Ты можешь быть свободна».

Конечно, после визита вы еще некоторое время будете ощущать присутствие посетителя. Но его влияние уже не будет острым и тяжелым. И довольно быстро сменится чем-то более актуальным. Самое главное – этому посетителю незачем будет стучаться в вашу дверь снова и снова, чтобы быть услышанным. Он еще придет, но уже с новым поводом и новым сообщением.

Практика работы с эмоциями в таблице под номером 5.

## **Я мыслю, значит, я существую?**

*Декарт стоял у основ рационализма – современного «потерянного в мыслях» мира. По сути, он поставил знак равенства между понятием «я» и «мысль». Отстраниться от этой установки – один из главных вызовов осознанности. Мы привязаны к процессу мышления,*

к отдельным мыслям, принимаем их на веру и считаем способность мыслить или производить мысли главным достоинством человека. Правда ли, что каждый из нас лишь набор мыслей?

Попробуйте ответить на этот вопрос сами, наблюдая за мыслями со стороны. Мысли – облака на небосводе сознания. Они могут принимать разные формы, очертания, быть легкими или зловещими, могут пролетать быстро или долго висеть тяжелыми тучами. Наш мозг создан для того, чтобы производить мысли. Но стоит ли ассоциировать себя с ними?

*Наблюдая за своими мыслями, вы обнаружите, что их можно сгруппировать по каналам, их счетное количество.* Это могут быть каналы «Я плохой родитель», «Что надеть завтра?», «Ненавистная теща», «Какой план?» и так далее. У каждого свой набор. Эти каналы не только повторяются, как в телевизоре, но и новости на них передают устаревшие. Чаще всего мысли рождаются в результате непрожитой эмоции или чувства и повторяются, пока эмоция не потеряет актуальности. Мысли привязаны к прошлому или будущему и изредка – к настоящему. И самое ужасное – *наши мысли редко имеют отношение к реальности и их нельзя принимать на веру. Но если вы полностью ассоциируете себя со своими мыслями, очень сложно поставить их под сомнение* или подвергнуть верификации. И в этом случае позиция наблюдателя может помочь осознать истинную природу, свою и мысли.

Существует устоявшееся заблуждение, что медитация – это полное отсутствие мыслей. Вы не можете остановить ваш мозг, производить мысли – его работа, так же как работа сердца – перегонять кровь. Но *вам под силу отсоединиться от мыслей, перестать себя ассоциировать с мысленным процессом, каналом или отдельной мыслью. В этом и есть задача осознанности мышления.*

Практика работы с мыслями в таблице под номером 6.

## **Осознанность действий**

Когда речь заходит о медитации, у большинства из нас возникает образ сидящего в позе лотоса мудреца, полностью отключившегося от мирской суеты. Да и практики медитации чаще всего требуют времени вне обычной жизненной активности. Так? Не совсем. Настоящая практика осознанности протекает за рамками вашего уединенного кресла. Каждую минуту жизни можно превратить в эту практику. Будь то обед или чаепитие, разговор с коллегой или домашняя уборка.

*Моя посуда, мойте посуду. Не думайте, не вспоминайте, не сожалейте. Делайте это так, словно нет в вашей жизни ничего более ценного и интересного.*

*Тим Нат Хан*

*Достаточно концентрироваться на одном конкретном деле, наблюдая за своими действиями со стороны, сохраняя присутствие здесь и сейчас.* Если вы завтракаете, сфокусируйтесь на запахе, цвете и вкусе утреннего кофе, бутерброда и фруктового салата. Постарайтесь ощутить весь аромат и свежесть продуктов. Постарайтесь различить, что именно сейчас попало в зону ваших вкусовых рецепторов. Если вы играете с ребенком, уберите смартфон и выключите телевизор, постарайтесь погрузиться в мир игры целиком, не оставляя части себя на работе или в домашних делах и ссорах. Именно так играют дети.

В век многозадачности и нехватки времени это звучит непозволительной роскошью и просто бессмысленной тратой времени. Однако качество вашей жизни намного больше зависит от глубины контакта с каждой секундой, чем от количества событий и активностей в единицу времени. Осознанные прогулки, игра с детьми, разговор с родителями, минуты близости с партнером – настоящая ценность нашей жизни, основа ее полноты.

*Помимо осознанности самих действий, можно также устраивать минуты осознанности в потоке дел. Это остановки на одну-две минуты для контакта с реальностью.* Где бы вы ни были, чем бы ни были заняты, всегда можно остановиться, закрыть глаза, сделать три глубоких вдоха и медленных выдоха и спросить себя: «Что сейчас чувствует мое тело?», «Какая вокруг атмосфера, мне тепло,

холодно, нейтрально?» Три-четыре такие паузы в день могут изменить уровень вашей связи с реальностью, дать вам силы продолжать. Попробуйте.

Подробнее об осознанности питания в практике 7.

## **Осознанность отношений**

Настоящие отношения – безусловная ценность для большинства людей. Настоящая семья, настоящие друзья, настоящая компания. А что мы подразумеваем под этим определением, способны ли сами создавать и поддерживать его смысл? Многие медитационные традиции помогают культивировать мотивацию и способность строить отношения так, как мы хотим их видеть. Включая отношения с самими собой. Выше в статье упоминались исследования Дэниела Голмана и Ричарда Дэвидсона, доказывающие, что модификация личных качеств возможна с помощью этих практик.

**Прощение себя и других** позволяет расчистить завалы непрожитых обид и снять защитную броню с сердца. Прощать надо в первую очередь для себя, потому что обидчик часто не догадывается о глубине и тяжести нашей обиды, а если и обидел нас намеренно, то не страдает от нашей обиды так, как мы. *Для прощения не нужно извинений, нужно лишь намерение жить в мире с собой и окружающими.* Прощение может звучать вслух или внутри, главное – оно

реализует ваше желание двигаться дальше, выбравшись из болота обиды.

**Благодарность** – способность замечать все то хорошее, что предоставила вам жизнь. Возможность ощущать, видеть, двигаться, есть вкусную еду, жить в теплом жилище со всеми удобствами – даже этих простых радостей достаточно для благодарности. Буддисты верят, что благодарность – это привычка, которую можно развить намеренно. Возможно, самая полезная из известных. Благодарность может быть направлена как вовне: знакомым и незнакомым людям, природе, судьбе, так и внутрь: благодарность себе за заботу, следование ценностям, искренность. Ищите, и вы найдете множество причин для благодарности в каждом дне.

**Любящая доброта** – энергия любви и добра, которую вы мысленно отправляете в мир. Когда расчищены завалы обид и настроена способность к благодарности, можно переходить к практике любящей доброты. Постепенно ваш настрой и мысленное пожелание добра близким, знакомым и незнакомым, приятным и неприятным людям превратится в образ мыслей и поведение. Вы заметите, что отношения с людьми меняются на более теплые и открытые. *Любящая доброта предполагает эволюцию готовности принимать и желать добра: сначала тем, кого мы любим, и далее тем, кого знаем лично; тем, кого считаем врагом; а позже всем, кто живет с нами на этой планете.* Один из самых сложных объектов принятия – мы сами. Это очень важный

этап практик, связанных с отношениями: научиться любить, принимать себя и относиться к себе с добром.

Практики 8, 9, 10 в таблице посвящены осознанности отношений.

Безусловно, практик осознанности намного больше, чем уместилось в эту статью. Цель осознанности не в их коллекционировании, а в развитии способности быть в контакте с реальностью, в мире с собой и окружающими. Пробуйте эти, ищите новые, используйте наиболее подходящие для вас. Главное, не останавливайтесь после пары попыток со словами: «У меня не получается, это не для меня». Осознанность – навык, требующий времени, постоянного использования и внимания. Все получится.

# Практики для развития осознанности

№	Практика	Описание практики
1	Фокус на дыхании  Область: тело  Время: 5–20 мин	<p>Сфокусируйтесь на ощущении дыхания.</p> <p>Наблюдайте: как входит и выходит воздух, двигается живот, щекает в носу или горле.</p> <p>При необходимости подключите счет до 10 вдохов и выдохов, циклами. Это позволяет укрепить концентрацию. Считать надо мысленно, шепотом, не мешая себе ощущать дыхание.</p> <p>Типичная ошибка — контролировать то, как дышите. Наблюдайте за дыханием как за природным явлением, на которое вы никак не можете повлиять.</p>
2	Фокус на звуках  Область: тело  Время: 5–10 мин	<p>Сфокусируйтесь на звуках во внешней среде.</p> <p>Если среда наполнена разными звуками, то замечайте и отмечайте мысленно «Слышу» только самые громкие (редкие, приятные, неприятные — на ваш выбор).</p> <p>Если среда тихая, то можно отмечать любые новые звуки (шорохи, тонкие звуки процессов тела).</p> <p>При необходимости звуки можно также считать.</p>

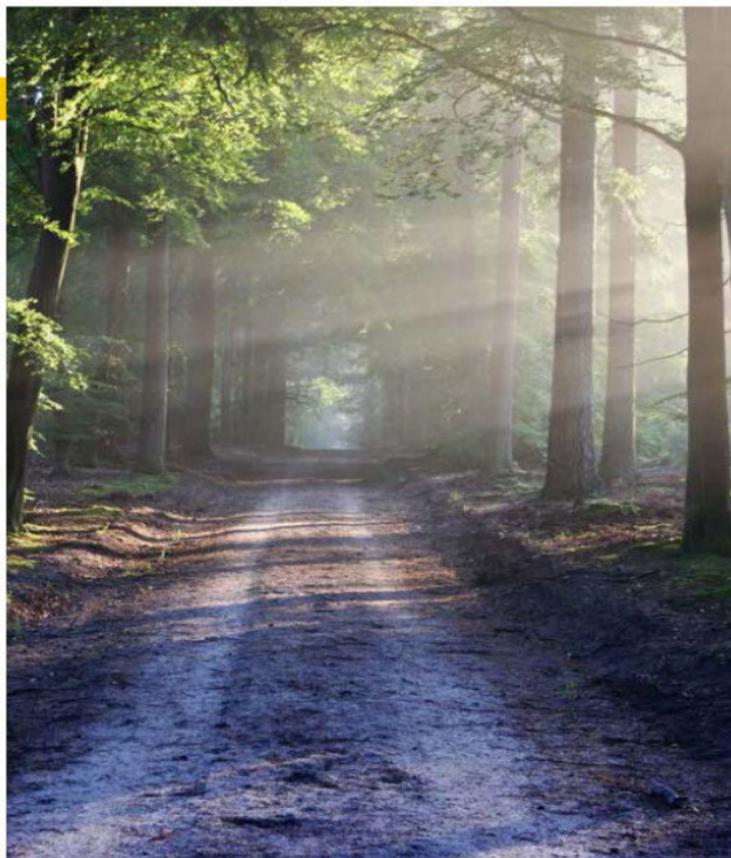
3	<p>Медитация при ходьбе</p> <p>Область: тело</p> <p>Время: 10–20 мин</p>	<p>Сфокусируйтесь на ощущениях ног и ступней при ходьбе.</p> <p>Движение очень медленное.</p> <p>При перемещении каждой ноги можно мысленно проговаривать: «Поднять, перенести, поставить, наступить», ощущая движение. С особым фокусом на том, что ощущает ваша ступня, когда вес переносится на нее.</p> <p>Длину дистанции (5–7 метров) лучше зафиксировать взглядом и придерживаться в течение всей практики. Угол взгляда на уровне 45 градусов, чтобы не отвлекаться на зрительные раздражители.</p> <p>Разворачивайтесь осознанно, ощущая, как ваше тело меняет свое направление, ощущая, что обе ступни стоят на полу или земле. Обратное движение лучше начинать с паузы и глубокого вдоха-выдоха, что позволяет сохранять концентрацию.</p>
4	<p>Сканирование тела</p> <p>Область: тело</p> <p>Время: 20 мин</p>	<p>Сфокусируйтесь на ощущениях в разных участках тела.</p> <p>Лягте на спину, расслабьтесь. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, расслабляя все мышцы тела. Далее, последовательно проходя по всему телу, концентрируйтесь на ощущениях, которые вы испытываете в отдельном участке.</p> <p>Последовательность: левая ступня, левая лодыжка, левая голень, колено левой ноги, бедро... То же с правой ногой, далее туловище, руки, голова небольшими участками. Если отвлекаетесь, без осуждения и критики возвращайтесь к тому участку, который прошли последним.</p> <p>Обратите внимание на уровень расслабления тела до и после практики.</p>
5	<p>RAIN-практика</p> <p>Область: эмоции</p> <p>Время: 20 мин</p>	<p>RAIN-практика (Recognize, Accept, Investigate, Nurture): опознай, прими, изучи, поддержи.</p> <p>R — Сфокусируйтесь на вашей эмоции. Что вы чувствуете? Дайте ей имя. «Здравствуй, злость!»</p> <p>A — Скажите мысленно «Да!» этому чувству и опыту. Испытывать его нормально.</p> <p>I — Почувствуйте, в каких частях тела она проявляется и как. Спросите себя: «Во что я верю, что принесло это чувство?» «Что самое</p>

6	Осознанность мыслей  Область: мысли  Время: 10–20 мин	Сфокусируйтесь на мыслях, которые приходят и уходят, как облака на небосводе. Мысленно встречайте и провожайте их. Обратите внимание, что мысли скоротечны и задерживаются, только если мы в них погружаемся. Попробуйте группировать мысли: планирую, сужу, волнуясь, (ваши варианты). Не увлекайтесь и не уходите за одной мыслью, просто наблюдайте за всеми, давая им имя. Если мысль вас увела, возвращайтесь к наблюдению без критики и досады. Добавьте наблюдение за тем, как ваши мысли отражаются в теле. Планирование — тяжесть в лобных долях, сожаление — комок в горле.
7	Осознанность питания  Область: действия  Время: 10–20 мин	Раз в день во время приема пищи фокусируйтесь на ощущениях: вкусе, текстуре, температуре, плотности пищи. Постарайтесь различить разные составляющие вкуса. Для усиления фокуса можно закрыть глаза. Не отвлекайтесь на разговоры и медиа. Полностью посвятите это время питанию и своим ощущениям.
8	Практика прощения  Область: отношения  Время: 10–20 мин	Вспомните случай или человека (включая себя), которые вызвали обиду. Сформулируйте свое намерение простить и освободиться от груза обиды. Сфокусируйтесь на этом намерении. Многократно мысленно повторяйте: «Мы все лишь учимся жить и совершаем ошибки. Я прощаю тебя за то, что ты, намеренно или ненамеренно, причинил мне боль и страдание. Я намерена освободиться от обиды и хочу простить тебя (Я прощаю тебя (если готовы)). Прощение может занять время и не должно случиться за одну сессию.
9	Практика благодарности  Область: отношения  Время: 10–20 мин	Каждый день перед сном вспомните и сформулируйте три вещи, за которые вы благодарны сегодняшнему дню. Сфокусируйтесь на приятных ощущениях, которые вы испытывали. Трансформируйте эти приятные ощущения в обратный поток благодарности и света, исходящего от вас. Практику можно делать мысленно или письменно.
10	Практика любящей доброты к себе	Мысленно представьте существо, которое вас любит. Погрузитесь в это теплое ощущение безусловного принятия. Сохраняя его, положите руку себе на сердце и многократно повторяйте: «Пусть я буду счастлива.

# Дмитрий Чаменков

## Осознанное управление здоровьем

Smart Reading  
Читай умно и быстрее!



# Осознанное управление

# Введение

В основе большинства заболеваний лежат нарушения процесса коммуникации между нашим «я», умом, телом и тем, что мы называем окружающей средой. Любой дисбаланс в этих отношениях приводит к формированию различных симптомов – от слабого недомогания до тяжелых, угрожающих жизни заболеваний, проблем в бизнесе и личных отношениях.

Любой метод терапии, направленный только на устранение симптомов, не позволяет полностью решить проблему. В результате возникают различные хронические заболевания, такие как метаболический синдром и диабет, избыточный вес, артериальная гипертензия, сосудистые дистонии, хроническая усталость, тревожности и депрессии, половые расстройства, проблемы с иммунитетом, аллергии, синдром раздраженной кишки, хронические головные боли и онкологические заболевания.

Ни один из существующих сегодня методов лечения не гарантирует стопроцентного излечения и не предотвращает повторение проблемы в будущем. Более того, при устранении симптомов одного заболевания часто начинают проявляться симптомы многих других, что свидетельствует о более глубоких причинах болезней, чем те, которые мы видим.

Более 10 лет автор книги Дмитрий Чаменков руково-

дил различными научно-исследовательскими и клиническими центрами, изучавшими восстановление здорового тела с помощью новейших технологий. В ходе научной работы Дмитрий с коллегами установили, что организм человека обладает поистине безграничными, фантастическими ресурсами для самообновления. Выяснилось, что единственной причиной проблем со здоровьем является нарушение регуляции деятельности организма на уровне функциональных систем или генетического кода.

# **Что такое «осознанное управление здоровьем»**

Нашим телом управляет сложнейшая самобалансирующаяся регуляторная система, объединяющая в себе компоненты нервной, иммунной и эндокринной систем. Научившись управлять своей регуляторной системой, человек может избавиться от причин большинства болезней.

Осознанное управление здоровьем – это простая технология, позволяющая обучить любого человека ключевым принципам управления собственным здоровьем.

## **Цель обучения осознанному управлению здоровьем**

Основной целью обучения является устранение страха перед своим телом и развитие самочувствительности. Использование дыхательной и физической практик многократно усиливает эффект осознанности и выводит организм на принципиально новый, более высокий уровень функционирования. Объективно это выражается в снижении интенсивности большинства симптомов.

*Аналогичная технология профессора Кабатт-Зина, разработанная в Мемориальном медицинском*

*госпитале Университета Массачусетса, одобрена Национальными институтами здоровья США, Министерством здравоохранения США и с 2009 года внедряется повсеместно в учреждениях здравоохранения Соединенных Штатов. Согласно результатам долговременных исследований применение данной технологии у пациентов, открытых к получению положительных результатов, частота сосудистых катастроф снижается примерно на 30–40 % в различных возрастных группах. Потенциальный социально-экономический эффект от внедрения технологии в США – уменьшение количества смертей в наиболее социально-активных группах на 50 000 ежегодно.*

## **Основа осознанного управления здоровьем**

У любого человеческого организма есть инструмент, обеспечивающий функционирование и выживание человека как биологической особи. Этот инструмент называется «ум»<sup>2</sup>. В уме последовательно фиксируются ВСЕ переживания (события), с которыми мы сталкиваемся в жизни, все образы, получаемые органами чувств, и их интерпретация. Ум записывает нашу реакцию на события, несущие угрозу

---

<sup>2</sup> Ум – это осознаваемый нами комплекс реакций, управляющий ключевыми системами регуляции нашего организма – нейроиммуно-эндокринной, двигательной и системой эмоций.

нашей жизни, и автоматически повторяет эту реакцию при возникновении обстоятельств, похожих на те, которые когда-то нам угрожали.

***Наша врожденная автоматическая реакция на изменение внешних обстоятельств – страх.*** Страх включает в себя эмоциональное наполнение, вегетативную реакцию (изменение частоты сердечных сокращений, увеличение артериального давления, рост уровня сахара в крови, снижение инсулина, выброс кортизона и других стресс-гормонов в кровь, централизацию кровотока, увеличение свертываемости крови, отключение пищеварительной и мочеполовой систем, резкое усиление иммунитета с последующим резким ослаблением и т. д.) и спонтанные двигательные реакции. Страх позволяет человеку выжить в новых обстоятельствах. Ум запоминает комплекс реакций на новые обстоятельства и использует их в дальнейшем. Фактически ум – это автомат для поддержания устойчивости жизни.

После окончания реакции страха организм способен вернуться в режим спокойствия и полностью самовосстановиться. Он может самовосстанавливаться бесчисленное множество раз. Однако у современного человека самовосстановления не происходит, потому что реакция страха стала постоянной. Из-за этого мы часто боеем и живем очень недолго.

Мы настолько привыкаем к некоторым страхам, что не замечаем их. Другие – осознаваемые – страхи принято называть жизненными проблемами.

*Страх вызывают банальное опоздание девушки на свидание, обман друга, потеря работы и прочие жизненные обстоятельства.*

Чтобы выйти из бесконечного круга проблем жизни и здоровья, необходимо максимально ослабить автоматическую систему реагирования и впустить в нашу жизнь осознанность.

# Элементы системы

Система осознанного управления здоровьем включает техники работы с телом, дыханием и сознанием (вниманием). Регулярное выполнение этих практик помогает быстро справляться с проблемами со здоровьем, а достижение высокой степени осознанности позволяет избежать повторения проблем.

## Внимание

Единственный инструмент, которым мы можем управлять, – это наше внимание. Если мы хотим, чтобы что-то появилось в нашей жизни, мы должны обратить на это внимание. Если мы хотим что-либо устранить из своей жизни, мы тоже должны обратить на это внимание. *Для того чтобы научиться управлять своим здоровьем, нужно осознать свое внимание и осмысленно управлять им 24 часа в сутки.*

*Если вы купили цветок, но не обращаете на него никакого внимания, этот цветок быстро завянет и умрет.*

Наше здоровье и мы сами подобны цветку. Если мы не уделяем себе достаточно внимания, наш организм пытается-

ся это внимание привлечь. Сначала он подает еле заметные знаки, потом сигнализирует более серьезными проблемами, а затем и болезнями, чтобы приковать наше внимание к телу и к жизни. Если мы по-прежнему будем сопротивляться и подавлять симптомы, мы потеряем тело и драгоценную возможность осознать то, кем мы являемся.

Чаще всего наше внимание отождествляется с умом – с предыдущим опытом, с обстоятельствами жизни, с тем, что мы определяем как «внешние», «другие» для нас предметы и обстоятельства. Для управления вниманием на начальном этапе пути к здоровью требуется регулярная практика осознанности, которая заключается в целенаправленном самонаблюдении.

*Самый простой и самый важный первый шаг на пути к здоровью – это наблюдение за своим дыханием. Дыхание – это непрерывный процесс, с которого начинается и которым заканчивается наша жизнь. Дыхание – это единственный физиологический акт, на который мы можем влиять. Суть практики сводится к ежедневному наблюдению за своим дыханием. Продолжительность практики вы определяете сами – чем больше вы уделяете этому внимания, тем больше здоровья будет в вашей жизни. Самое главное правило практики – отсутствие правил. Не существует правильной техники наблюдения за дыханием. Любая техника, любой способ наблюдения, любая продолжительность наблюдения, любые мысли,*

*которые могут приходиться в это время в голову, – все правильно.*

Постепенно вы заметите, что ваше внимание расширяется и способно одновременно наблюдать за все большими аспектами реальности. Вы ощутите множество сигналов вашего тела, отражающих ту или иную степень вашего сопротивления реальности. Это могут быть мурашки, различные боли, ощущение комка в горле. На вас могут начать накатывать волны различных эмоций. Наблюдайте за телесными и эмоциональными реакциями, не отвлекаясь на оценочную работу ума. Попробуйте реагировать на каждое событие жизни наблюдением за своим телом и дыханием, мягко переводя внимание с процесса обдумывания и реагирования на наблюдение. Постепенно вы увидите, что это приводит к изменению хода мыслей и освобождению от различных автоматических реакций и привычек. Если вы заметили напряжение в теле или неприятные симптомы, не стремитесь их подавить, не пытайтесь расслабиться, не пытайтесь их поддерживать – просто наблюдайте за ними, дайте им возможность быть. Они уже являются частью вашей жизни, частью реальности. Бессмысленно им сопротивляться.

Чем более самоотверженно вы выполняете эту практику, тем быстрее вы добьетесь результата. Помните, что когда ваше внимание сфокусировано на процессах автоматического реагирования и оценки окружающей действительности, вы возвращаете причину всех своих страданий.

Практика работы с вниманием является базовой и достаточной для пробуждения и достижения здоровья. Если практика приведет вас к тому, что вы столкнетесь с новыми людьми, знаниями – будьте открыты. Не забывайте, что суть практики – осознание всего, что происходит в вашей жизни, всего, что есть.

Базовая практика работы с вниманием не противоречит ни одной из существующих оздоровительных систем и религиозно-философским и научным концепциям.

## Тело

Практика работы с телом подразумевает осознание телесных ощущений. Эта практика не является базовой и регулярной, и ее следует начинать с момента возникновения потребности. Практика работы с телом естественно и органично возникает из практики работы с вниманием. В ее основе лежит полное осознание тела.

*Если вы выполняете практику работы с телом, во время которой вы не выполняете практику работы с вниманием, вы тратите свое драгоценное время практически зря. Просто осознайте свое внимание и переведите его на телесные ощущения.*

## ***Первая базовая техника работы с телом (осознание ощущений тела):***

▶ Обратите внимание на ощущения различных частей тела.

▶ Решите самостоятельно, сколько внимания требуется ощущениям вашего тела, помните, что внимание и степень сосредоточенности – залог эффективности практики.

▶ Не забывайте, что работа с вниманием подразумевает полный отказ от оценки результата.

▶ Не старайтесь подольше удержатъ свое внимание на ощущениях тела, выполняйте практику настолько долго, насколько ваше тело ощущает в этом необходимость.

▶ Выполняйте наблюдение за всем телом, при этом вы можете самостоятельно определить объем работы, прислушиваясь к определенным ощущениям тела.

## ***Вторая базовая техника работы с телом:***

▶ Поочередно наблюдайте за сокращением и расслаблением ваших мышц, длительность вы выбираете сами.

▶ Поочередно сокращайте и расслабляйте различные группы мышц и максимально внимательно

*наблюдайте за своими ощущениями. Можете наблюдать за сокращением групп мышц, ответственных за разнонаправленную работу, – это приведет к расширению осознания.*

▶ *Наблюдайте за ощущениями, появляющимися при растяжении связок и мышц. Вы можете наблюдать за ощущениями в суставах при движении.*

▶ *Старайтесь максимально погрузиться в телесные ощущения, описать их, при этом не забывайте, что вы есть внимание.*

▶ *Самостоятельно, по ощущениям тела, определяйте объем практики.*

▶ *Начните с наиболее важных, по вашему мнению, частей тела – возможно, с тех, где присутствует болезненность.*

▶ *Используйте различные комплексы упражнений статической гимнастики, в том числе позы и движения восточных практик – йоги, цигун, тай-чи и других систем.*

### ***Третья базовая техника работы с телом:***

▶ *Наблюдайте за болезненными ощущениями тела (самое главное – наблюдать за ощущениями тела за пределами боли).*

▶ *Для начала практики вы можете наблюдать и за самой болью – описывать ее, определять характер.*

▶ *Усиливайте и ослабляйте болевые ощущения, главное – не сопротивляйтесь боли.*

► При возникновении острых болевых ощущений срочно обратитесь за квалифицированной медицинской помощью.

► Если вы испытываете хроническую боль, занимайтесь под регулярным наблюдением квалифицированного врача-специалиста.

► Достижение состояния «вне боли», при котором болевой импульс продолжает присутствовать, но болезненных ощущений не создает, не является полным исцелением от патологического процесса, однако является положительным сигналом к облегчению дальнейшего процесса исцеления.

Вы можете заниматься любой физической активностью. Главное – помните о причине, по которой вы это делаете. Продолжайте практику осознанного внимания. Наблюдайте со стороны за своими суждениями, но не отождествляйте себя с ними – живите своей жизнью.

## Дыхание

Практика работы с дыханием, так же как и телесная практика, тесно связана с фундаментальной практикой внимания. Данная практика требует повышенного внимания, так как дыхание – исключительно важный физиологический процесс. ***В жизни человека, использующего дыхательную практику, происходит активация как положительных, так и отрицательных процессов.*** Дыхательная практика

резко ускоряет процессы осознания. Оптимально, если дыхательные упражнения выполняются после прямой передачи техники учителем, практикующим осознанное дыхание и практику работы с вниманием длительный период времени.

Не пытайтесь переходить к выполнению дыхательных практик без соответствующей передачи и без выполнения практик осознанности. Если вы готовы принять на себя ответственность за переживания изменений своей жизни в результате дыхательной практики, вы можете ее практиковать. В любом случае базовой техникой остается работа с вниманием. Избегайте оценочных суждений о том, кто вы есть, и о том, что есть ваша реальность.

Основная базовая практика работы с дыханием – осознание дыхания. Необходимо выполнять эту практику ежедневно на протяжении по меньшей мере четырех недель перед выполнением других дыхательных упражнений. Перед переходом к дальнейшей дыхательной практике желательно проконсультироваться со специалистом по дыханию.

### ***Общие принципы выполнения дыхательной практики (выполнение практики осознания)***

► *Каждый раз перед выполнением дыхательных упражнений следует максимально осознать то, на что направлено ваше внимание – ощущения тела, мысли, дыхание. Вы сосредотачиваетесь на осознании*

дыхания. Возможно, вы спонтанно осознаете, что уже начали выполнение первого дыхательного упражнения – спокойного полного дыхания.

► На протяжении всей практики осознавайте, на что направлено ваше внимание. В первую очередь это должно быть само дыхание и физические ощущения в теле. Постепенно вы сможете параллельно осознавать и работу ума – поток мыслей, не отождествляясь с ним.

### *Положение тела*

► Положение тела при выполнении дыхательных упражнений не имеет принципиального значения.

► Старайтесь сделать весь процесс естественным.

► Перед выполнением дыхательной практики выполняйте предварительное упражнение по осознанию своего внимания, которое может спонтанно распространиться на ощущения тела. Не сопротивляйтесь этому – постарайтесь максимально быть в моменте. Это приведет вас к полному расслаблению.

► Перед выполнением самих дыхательных упражнений уделите внимание основным группам мышц и осознайте степень их напряжения. Вы можете его ослабить, это облегчит выполнение упражнений.

► Желательно, но не обязательно, чтобы спина была выпрямлена, но не напряжена, плечи и лицо расслаблены. Вы можете сидеть на полу, на стуле, в кровати, плавать в бассейне или принимать ванну.

*Вы можете стоять, опираясь на стену. Заниматься можно при любой комфортной для вас температуре.*

*Длительность, характер и очередность упражнений*

► *Длительность упражнений вы выбираете самостоятельно, ориентируясь на внутренние ощущения. Не стремитесь продлевать практику только исходя из того, что «чем больше практикуешь, тем больше эффект» – это не так. Не стремитесь завершать практику только исходя из мыслей о необходимости «что-либо начать делать» или мыслей-воспоминаний о том, что вы «забыли сделать». Действуйте из лучших побуждений и принимайте все, что с вами происходит.*

► *Выполняйте практику так, чтобы ее выполнение возвращало вам чувство легкости и свободы. Не напрягайтесь при выполнении упражнений, не преследуйте какие-либо цели. Дайте возможность практике вести вас, а не вашему уму вести практику. Помните, что главная цель системы – вывести вас за пределы автомата, открыть ту жизнь, которая уже есть. Любое сопротивление отдаляет вас от цели.*

Главный и единственный ориентир, на который следует обращать внимание при выполнении практик системы осознанного управления здоровьем – это ваши собственные внутренние ощущения. Следуйте за своими самыми лучшими намерениями при выполнении практик, преследуйте са-

мые лучшие ощущения. В то же время не гонитесь за получением наслаждения и радости от выполнения практики. Часто мы не принимаем определенные ощущения, считаем их негативными. Вспомните о практике по работе с вниманием. Наблюдайте за любыми ощущениями, прислушивайтесь к ним, ощутите, о чем вам говорят эти ощущения. Не стремитесь к каким-либо определенным чувствам. Не пытайтесь подавлять ощущения – если они уже возникли и уже являются вашей реальностью, не сопротивляйтесь им.

В самом начале практики может потребоваться определенное сознательное усилие для ее продолжения. Новый опыт, который вы начнете осознавать, сильно отличается от всего вашего предыдущего опыта. Ваш ум будет придумывать миллионы причин, по которым следует прекратить практику или сделать паузу. Наблюдайте за этой работой. Продолжайте выполнять практику как минимум в течение двух месяцев ежедневно. Даже если вы не можете выполнить весь комплекс упражнений и у вас нет свободного времени, вы всегда можете выделить 3–5 минут каждый час или каждые два часа для того, чтобы осознать свое тело и свое дыхание.

По мере развития осознанности вы ощутите, что практика постепенно вошла в жизнь и стала жизнью. С этого мгновения вся ваша жизнь станет практикой, а необходимость в регулярных занятиях вы сможете определять по внутренним ощущениям. Это похоже на чистку зубов – какой-то период

времени она доставляет вам дискомфорт, однако по истечении месяца вы уже просто не захотите сделать перерыв только потому, что будете ощущать свои зубы грязными, если их не почистить.

Для практики подходит любое время суток – вы сможете определить наиболее подходящее для вас время по своим внутренним ощущениям. Лучше всего практиковать утром, после выполнения гигиенических процедур, и вечером, перед отходом ко сну.

Желательно не употреблять пищу за 1–2 часа до дыхательных упражнений. Если вы поздно поужинали, вы сможете выполнить самые простые дыхательные упражнения, не связанные с активными движениями. Осознание дыхания и спокойное дыхание можно выполнять в любое время после приема любой пищи. Стоит попробовать выполнять дыхательные упражнения после приема пищи – это приведет к появлению физического дискомфорта, тогда на своем опыте вы прочувствуете вышесказанное.

Лучше практиковать дыхание через нос. Хотя в отдельных случаях можно дышать и ртом. Если у вас искривлена носовая перегородка, необходимо корректировать свою практику, исходя из реальности, либо проконсультироваться с врачом-специалистом по дыхательной практике. Желательно, чтобы воздух был свежим, его температура должна быть комфортной.

*Автор предлагает вниманию читателей пять*

*базовых дыхательных упражнений.*

## ***Спокойное полное дыхание (базовое дыхание)***

*Это дыхание спонтанно формируется во время практики осознания дыхания. Базовое дыхание также используется в промежутках между выполнением других дыхательных упражнений.*

*Во время упражнения внимание должно быть сосредоточено на дыхании. Постепенно вы чувствуете все большую потребность в глубоком и полном вдохе, чувствуете, что не вы дышите воздухом, а воздух вами. Затем вы ощущаете, что дышите всем телом. Не стремитесь дышать максимально глубоко.*

## ***Очищающее дыхание***

*Техника очищающего дыхания – короткие выдохи носом, сменяющиеся автоматическими вдохами. Напоминает момент, когда вы сдуваете мошку с верхней губы.*

*Постепенно ощутите, что передняя брюшная стенка движется в такт дыхательным движениям. Вы можете намеренно усиливать/ослаблять эти движения, ориентируясь на внутренние ощущения.*

*Наблюдайте за тем, чтобы мышцы лица и плечи были расслаблены, чтобы упражнение выполнялось легко и непринужденно.*

*За счет интенсивного массажа внутренних органов, в том числе воздействия на сосуды и нервы брюшной полости, специфической координации с дыхательными движениями и изменением концентрации газов крови достигается мощнейший очистительный эффект. Возникает ощущение жара в брюшной полости, распространяющегося на все тело. Поэтому такой вид дыхательного упражнения еще называют «дыхание огня».*

### ***Энергизирующее дыхание***

*Энергизирующее дыхание – это естественное дыхание, возникающее при интенсивной физической нагрузке, максимально полное, глубокое и интенсивное. Его лучше практиковать в первой половине дня, так как оно обеспечивает прилив энергии. Для того чтобы лучше прочувствовать особенности данного вида дыхания, целесообразно выполнить несколько физических упражнений, например бег или прыжки на месте. Как только скорость и глубина дыхательных движений увеличатся, можно принять любую удобную позу и поддерживать возникший ритм дыхания, наблюдая при этом за ощущениями в теле и самим дыханием.*

*Можно синхронно с ритмом дыхания поднимать руки вверх или разводить в стороны – это позволит осуществлять более полноценный вдох.*

*Данный вид дыхания необходимо выполнять*

*полностью расслабленно, присутствуя в моменте.*

*При появлении головокружения, болей, ощущения давления в висках желательны перейти на спокойное дыхание и наблюдать за возникшими изменениями, полностью принимая их.*

## ***Расслабляющее дыхание***

*Это чрезвычайно важная дыхательная практика, доказавшая эффективность в качестве элемента комплексной терапии различных хронических проблем со здоровьем.*

*Техника дыхания очень простая: мы попеременно дышим то одной, то другой ноздрей. Для упрощения можно закрывать ноздри большим и безымянным пальцами.*

*Разновидность техники – вы можете вдыхать ноздрей №1, выдыхать ноздрей № 2, затем вдыхать ноздрей № 2, выдыхать ноздрей № 1, далее цикл повторяется.*

*Частота и глубина дыхания могут варьировать от максимально полного и медленного дыхания до быстрого и поверхностного.*

*Главным ориентиром корректного выполнения техники является отсутствие одышки и напряжения.*

*Такое дыхание способствует улучшению кровообращения во всем организме. Корректное выполнение данного вида дыхания приводит к глубокому расслаблению и полному восстановлению сил*

*организма.*

## ***Успокаивающее дыхание***

*Техника дыхания – глубокий вдох и выдох носом через сжатое горло. Звук, издаваемый при этом, напоминает храп с закрытым ртом или звук «Ха».*

*Данный вид дыхания эффективен для успокоения ума, может выполняться в случае стрессовой нагрузки, а также при выполнении физических упражнений.*

*Чередуйте дыхательные упражнения со спокойным дыханием и осознанием телесных ощущений. Не забывайте постоянно наблюдать за дыханием и своими ощущениями во время выполнения упражнений.*

Избегайте выполнять дыхательные упражнения при сильной усталости, интоксикации, интенсивных болевых ощущениях в животе, во время месячных, беременности и лихорадки. С большой осторожностью необходимо выполнять дыхательные упражнения при наличии сердечно-сосудистых заболеваний, психических и неврологических заболеваний и острых проблем со здоровьем.

При наличии каких-либо заболеваний перед выполнением упражнений желательно проконсультироваться с врачом – специалистом по дыхательной практике или йога-терапевтом, которому вы доверяете.

# 10 лучших мыслей

**1. В основе большинства заболеваний лежат нарушения процесса коммуникации между нашим «я», умом, телом и тем, что мы называем окружающей средой.** Любой дисбаланс в этих отношениях приводит к формированию различных симптомов – от слабого недомогания до тяжелых, угрожающих жизни заболеваний, проблем в бизнесе и личных отношениях.

**2. Любой метод терапии, направленный только на устранение симптомов, не позволяет полностью решить проблему.** В результате возникают различные хронические заболевания.

**3. Ни один из существующих сегодня методов лечения не гарантирует стопроцентного излечения и не предотвращает повторение проблемы в будущем.** Более того, при устранении симптомов одного заболевания часто начинают проявляться симптомы многих других, что свидетельствует о более глубоких причинах болезней, чем те, которые мы видим.

**4. Организм человека обладает поистине безграничными, фантастическими ресурсами для самообновления.** Единственной причиной проблем со здоровьем является нарушение регуляции деятельности организма на уровне функциональных систем или генетического кода.

**5. Наша врожденная автоматическая реакция на изменение внешних обстоятельств – страх.** После окончания реакции страха организм способен вернуться в режим спокойствия и полностью само-восстановиться. У современного человека самовосстановления не происходит, потому что реакция страха стала постоянной. Из-за этого мы часто болеем и живем очень недолго.

**6. Чтобы выйти из бесконечного круга проблем жизни и здоровья, необходимо максимально ослабить автоматическую систему реагирования и впустить в нашу жизнь осознанность.**

**7. Система осознанного управления здоровьем подразумевает управление вниманием, телом и дыханием.**

**8. Научившись управлять своим вниманием 24 часа в сутки, мы получаем возможность осознать свои физиологические и психологические проблемы** и понять, кем мы являемся на самом деле.

**9. Разные виды дыхания (спокойное, расслабляющее, успокаивающее, энергизирующее и очищающее) не только стимулируют процессы осознания, но и оказывают позитивное влияние на нервную, эндокринную и пищеварительную системы.** Они также улучшают обмен веществ и кровоснабжение.

**10. В долгосрочной перспективе осознанное управление здоровьем приводит к снижению частоты инфарктов и инсультов, уменьшению биологического возраста, при-**

*туплению тяги к наркотикам, алкоголю, кофе, сигаретам и транквилизаторам.*



**Оригинальное название:**

Full Catastrophe Living

**Автор:**

Jon Kabat-Zinn

\* \* \*

Эта книга открывает мир самосовершенствования, самоисследования и исцеления. Она будет полезна всем, кто хочет достичь душевного покоя, равновесия и контроля над собственным телом, а также людям, испытывающим хронические боли и другие проблемы со здоровьем.

Книга основана на программе курсов освобождения от стресса при Медицинском центре Массачусетского университета. Методика исцеления, изложенная здесь, не заменяет медицинское лечение, но станет вашим верным помощником на пути к выздоровлению. Она опирается на представление о том, что наш разум оказывает большое влияние на наше физическое состояние. Результаты многих медицинских исследований показывают: психологические факторы могут либо защищать человека от болезней, либо усиливать восприимчивость к ним.

Первый шаг к исцелению и основа подхода – это обучение осознанности. Осознанность – одна из важнейших практик медитации, она достигается путем концентрации внимания

на вещах, которые мы привыкли игнорировать в нашей повседневной жизни, относясь к ним как к чему-то само собой разумеющемуся.

Мобилизация ваших внутренних сил для исцеления – это процесс, который требует энергии и желания работать над собой с вашей стороны. Не стоит ждать, что кто-то сделает всю работу за вас! Обращаясь к практике, вы научитесь работать непосредственно с болью и стрессом, а это и есть лучший способ научиться справляться с физическим и эмоциональным страданием. Самодисциплина и регулярность практики – основополагающие составляющие этой методики.

Чего ждать от практики медитации? С каким настроем к ней подходить? Как она влияет на физическое состояние человека? Как может помочь в противостоянии многочисленным стрессовым факторам нашей жизни? Ответы на эти вопросы вы найдете в данной книге. Но главное, не ограничивайтесь теорией – практикуйте медитацию. Как вы сможете убедиться, это совсем не сложно. Многие виды медитации можно практиковать дома, на работе или в транспорте. Важно заниматься практикой каждый день независимо от вашего желания, расписания и физического состояния. Выберите удобное для вас время, пусть это будет даже пять минут в день.

Иными словами, медитация должна стать частью вашей жизни, а не просто набором упражнений. Только в этом случае вы сможете познать себя и почувствовать целительный

характер практики.

# **Практика осознанности: обращение к истокам**

Каждый день по пути на работу вы видите вокруг деревья и здания, вы передвигаетесь пешком, на своей машине или общественным транспортом по определенному маршруту, вы проживаете день по заведенному графику, и все кажется давно знакомым и привычным. Все это воспринимается как обыденность, возникает ощущение рутинности. Однако стоит изменить наше мышление, и все меняется, окрашивается новыми красками, мы начинаем видеть новые возможности и выходим за пределы своего мышления и ограниченного взгляда на мир. Только в этом случае мы полностью проживаем каждый момент, постигаем его суть и ощущаем свою целостность.

Практика осознанности берет свое начало в буддистской традиции медитации, но в том или ином виде она присутствует во многих других духовных практиках. Особая значимость практики заключается в том, что она помогает прислушаться к собственным внутренним диалогам, услышать свои суждения о себе, ограничения, которые мы сами себе ставим и которые программируют нас на определенный результат. Думаете, что вы не справитесь с новой перспективной работой или не сможете осуществить свою заветную мечту, так как у вас недостаточно энергии, навыков или опыта? Ско-

рее всего, так оно и будет! Потому что наш внутренний мир определяет наше поведение и, как следствие, результат событий.

Систематические тренировки разума, такие как практика осознанности, помогают нам освободить себя от автоматических стереотипов поведения.

Осознанность – это полное присутствие и осознание каждого конкретного момента. Благодаря осознанности практически любая повседневная деятельность может стать медитацией! Таким образом, мы можем уйти от режима автопилота и привести себя к жизни в настоящем моменте, мы можем реагировать на изменения и справляться с потенциально стрессовыми ситуациями, потому что ощущаем свою целостность, а себя как часть более крупного целого – Вселенной – и нашу взаимосвязь.

Каждый человек изначально наделен целостностью, но порой кажется, что перенесенная боль, тревоги и жизненные невзгоды нарушают ее. По сути, медитация – это путь к обретению целостности и выхода из оков привычного мышления, это внутренняя работа, которая приводит к исцелению.

# Медитация и исцеление

Когда благодаря практике медитации мы ощущаем собственную целостность и в то же время ощущаем себя частью более крупного целого, наше сознание начинает меняться, происходит его трансформация – мы становимся на путь исцеления.

Исцеление, к которому мы приходим путем медитации, не является непосредственным излечением физических болезней. Однако многие медицинские исследования доказывают наличие взаимосвязи между нашим психологическим и физическим состоянием. В основе наших действий лежат стереотипы мышления: именно ими мы руководствуемся при принятии тех или иных решений, они формируют наше отношение к себе и окружающему миру.

Основоположник позитивной психологии доктор Мартин Селигман из Пенсильванского университета установил, что пессимистическое мышление подвергает людей риску заболеваний, а оптимистическое оказывает защитный эффект против болезней и преждевременной смерти.

*Образ жизни, мысли и действия могут оказывать огромное влияние на здоровье человека.* Более того, ученые доказали, что предрасположенность к определенным болезням зависит от типа мышления: например, некоторые исследования показывают, что склонность часто испытывать гнев

может привести к повышенному кровяному давлению, а такие черты характера, как враждебность и цинизм, – к ишемической болезни сердца. Напротив, такие психологические черты, как оптимизм, сопричастность, ощущение полноценности жизни и управляемости ею, связаны со здоровьем.

Конечно, такие выводы основаны на статистических данных и представляют собой вероятность. Мы можем только сказать, что заболевает и преждевременно умирает большее количество человек именно с такими стереотипами поведения и мышления.

Учеными также доказано, что наша иммунная система, которая отвечает в том числе за защиту организма от раковых заболеваний и вирусных инфекций, частично регулируется нервной системой. Поэтому мысли человека, его настрой, эмоции во многом могут спровоцировать заболевание или, наоборот, способствовать исцелению. *Регулярное достижение состояния расслабления может оказать положительное влияние на здоровье и защитить от пагубного воздействия негативных психологических факторов.*

Один из самых ярких примеров влияния разума на физическое здоровье – это эффект плацебо. Когда человек убежден, что принимает сильнодействующее лекарство, в его организме появляются соответствующие клинические изменения, даже если вместо лекарства ему давали сахарную пилюлю, известную как плацебо. В истории медицины встре-

чались и обратные случаи: физически здоровые люди убеждали себя в том, что они страдают от определенного недуга, и действительно заболели.

Многочисленные медицинские исследования показали, что многие физиологические функции, такие как частота сердцебиения, кровяное давление, температура и теплопроводность кожи, вовсе не произвольны, их можно контролировать. И здесь на помощь приходит медитация: регулярное достижение состояния расслабления может оказать положительное влияние на здоровье и защитить от пагубного воздействия негативных психологических факторов.

*Согласно исследованиям Медицинской школы Массачусетского университета, больные, применяющие медитацию, исцеляются быстрее, чем пациенты с такими же заболеваниями, получающие такое же лечение, но не практикующие медитацию.*

Если мы научимся наблюдать в себе какие-либо стереотипы мышления и поведения, которые оказывают на нас негативное влияние, значит, мы сможем работать над уменьшением этого воздействия.

Итак, медитация действительно может положительно воздействовать на иммунную систему, что повысит способность тела к противостоянию недугам и исцелению от болезней. Но не стоит рассматривать ее исключительно как способ укрепления физического здоровья. Как вы увидите далее, нестремление – один из основополагающих принципов

практики медитации. Слишком сильная целевая ориентация противоречит духу медитации, который заключается в осознанности, концентрации на внутренних ощущениях и расслаблении, то есть, по сути, в ничегонеделании. Поэтому гораздо эффективнее просто практиковать медитацию.

В то же время наше отношение существенно влияет на степень боли, которую мы испытываем. Физическая боль имеет существенную психологическую составляющую, поэтому ресурсы разума могут повлиять на восприятие боли. Практика осознанности помогает по-новому взглянуть на боль, понять, почему и когда она возникает, какие мысли ей предшествуют, – и управлять этим процессом.

# **Гармония vs Разладка: прислушайтесь к сигналам вашего организма!**

Малейший насморк, головная боль, боль в желудке для многих современных людей это повод бежать на прием к врачу или в аптеку за лекарствами. Все эти симптомы рассматриваются нами как недоразумения, неприятные препятствия в бурном течении нашей жизни, когда болеть просто нет времени. Но на самом деле эти симптомы – обратная связь нашего организма: таким образом он сообщает нам, что произошла разладка. Игнорирование или заглушение этих симптомов лишь усугубляет их, и в дальнейшем мы можем столкнуться с еще более серьезными проблемами.

Наш организм поддерживает стабильность функционирования и адаптируемость к новым обстоятельствам. Например, частота сердцебиения изменяется в зависимости от того, насколько усиленно работают мышцы, а чувство голода и насыщения – пример обратной связи от тела. Когда мы игнорируем сообщения своего тела, мы отсоединяемся от него, противостоям его естественному стремлению к гармонии. Невнимательное отношение человека к сообщениям тела ведет к разладке этого гармоничного процесса и, как следствие, к болезни. И наоборот, внимание к нашим внутрен-

ним циклам может привести к исцелению. Занимаясь сканированием тела, медитацией в положении сидя или йогой, мы привлекаем свое внимание к телу, усиливая взаимосвязь с ним. Мы учимся слышать его сигналы и регулировать уровень напряженности.

Именно с помощью медитации можно избавиться от психоэмоционального напряжения, стрессов, тревоги и беспокойства. При этом эффект будет значительно более долговременный, чем после приема медикаментов, а негативных последствий, побочных эффектов, которые всегда есть при медикаментозном лечении, в этом случае нет.

*Смех – здоровое состояние гармонии разума с телом.*

Так как наш организм постоянно находится в континууме (то есть процессы исцеления и заболевания можно считать постоянно происходящими внутри нас), преобладание одного из этих состояний зависит от того, какое внимание мы уделяем сообщениям нашего организма и как справляемся со стрессовыми ситуациями.

Один из самых первых симптомов стресса – проблемы со сном. Вы не можете заснуть, так как взбудораженный тревожными мыслями мозг не может отключиться, но, понимая, что теряете драгоценное время ночного отдыха, и злясь на себя, пытаетесь заставить себя заснуть. Но заставить себя заснуть невозможно! Наоборот, когда мы пытаемся сделать это, чувство беспокойства еще больше мешает нашему мозгу отключиться.

Способность заснуть – это индикатор гармонии в вашей жизни, а достаточное количество часов, которые вы проводите во сне, – залог здоровья. Невозможность заснуть – это сигнал от вашего организма, явный признак того, что вы находитесь в стрессовом состоянии.

Концентрация на дыхании может помочь вам успокоиться и заснуть, но медитация также открывает для нас другой взгляд на время бодрствования и время, когда мы не можем заснуть.

Если вы не можете заснуть или просыпаетесь среди ночи, вместо того чтобы пытаться заставить себя и создавать еще больше беспокойства, лучше встаньте и займитесь тем, чем вам хотелось бы заняться в данный момент, – поработайте над любимым проектом или почитайте книжку, которую давно собирались прочесть.

Очень часто проблемы со сном возникают именно потому, что в те часы, которые мы, по нашему мнению, должны проводить в бодрствовании, мы бодрствуем не полностью, проживая нашу жизнь в режиме автопилота.

***Смотрите на время, когда ваш организм не может заснуть, как на возможность бодрствовать полностью.***

Иногда мы думаем, что нам нужно спать больше, чем необходимо нашему организму на самом деле. Или считаем, что работать нужно утром и днем, а отдыхать вечером и ночью. В то время как наши естественные ритмы могут быть настроены именно на отдых утром и работу вечером.

Избавьтесь от стереотипов мышления и доверьтесь своему телу и разуму!

# **Стресс: каким он бывает, что его вызывает и как научиться им управлять**

Забыли ключи от машины и обнаружили это, только спустившись в гараж? Завис компьютер, а вы не успели сохранить результаты многочасовой работы? По неловкости пролили кофе на любимую белую блузку в ответственный день? Мы все периодически сталкиваемся с такими ситуациями. Но если мы потеряем уравновешенность и поддадимся нашим подсознательным автоматическим реакциям, эти происшествия могут превратиться для нас в неразрешимые препятствия и по силе стрессового влияния сравниться с действительно серьезными проблемами.

Понятие «стресс» хорошо знакомо каждому в современном мире. Количество стресс-факторов, с которыми человек сталкивается каждый день, бесчисленно. Даже такие естественные явления, как гравитационное притяжение Земли, смена времен года и погоды, – это стресс-факторы для организма, так как ему приходится адаптироваться к ним.

Стресс – это постоянная адаптация к изменениям и нагрузкам, к изменяющемуся внутреннему и внешнему миру. Но изменения (как нашего тела и разума, так и окружающего мира) неизбежны! Возьмем, к примеру, хотя бы трансфор-

мации, которые происходят с нашим телом от оплодотворенной яйцеклетки до естественного конца человеческого существования – смерти. Даже континенты, горы, скалы, океаны и звезды галактики подвергаются изменениям, пусть и в течение гораздо более длительных промежутков времени.

# 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.