

КАК

ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ  
ДЛЯ БОРЬБЫ С ТРЕВОГОЙ  
И БЕСПОКОЙСТВОМ

ОСТАВАТЬСЯ

НОРМАЛЬНЫМ

В ЭТОМ

ТИМ  
ДЕЗМОНД

ГЛАВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ КОМПАНИИ  
GOOGLE

ЧОКНУТОМ

МИРЕ



БОМБОРА

Тим Дезмонд

**Как оставаться нормальным в  
этом чокнутом мире. Практики  
осознанности для борьбы с  
тревогой и беспокойством**  
Серия «Психологический  
бестселлер (Эксмо)»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67954112](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67954112)*

*Как оставаться нормальным в этом чокнутом мире. Практики  
осознанности для борьбы с тревогой и беспокойством: Эксмо; Москва;  
2022*

*ISBN 978-5-04-173174-8*

### **Аннотация**

Если тебя упрятали за решетку, появляется немало времени для того, чтобы подумать о чем-то важном, о чем раньше и не задумывался. Именно сидя в камере, Тим Дезмонд впервые начал размышлять о том, что мир катится ко всем чертям: деньги и власть находятся в руках у нескольких избранных и Земля через сотню лет станет непригодной для жизни.

Дезмонд придумал себе идеальную жизненную цель: попытаться сделать мир лучше, чем он был до его рождения, и

помочь всем хорошим людям, испытывающим боль и страдания, сохранить свою человечность. Пройдя обучение у буддийского монаха и духовного лидера Тит Нан Хана, соединив практики дзэн-буддизма и медитации с современными психологическими методиками, он изобрел свой способ жить спокойно, гармонично и счастливо, оставаясь человеком, сострадавая и помогая другим. Сегодня Тимоти Дезмонд возглавляет отдел психологической помощи Google в Силиконовой долине, помогающий всем, кому сейчас тяжело, не опускать руки и не терять вкуса к жизни. В книге автор щедро делится знаниями, как сохранить равновесие в нашем совершенно безумном, но все же прекрасном мире.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	9
Сильнее отчаяния	12
Отсюда – туда	14
За все надо платить (до определенного момента)	16
Болезнь слов	17
Глава 2	19
Не зубная боль	22
Красота в трудностях	24
Глава 3	27
Ужасная сторона жизни	31
Дуккха случается	32
Полное принятие	35
Глава 4	50
Конец ознакомительного фрагмента.	53

**Тим Дезмонд**  
**Как оставаться**  
**нормальным в этом**  
**чокнутом мире. Практики**  
**осознанности для борьбы с**  
**тревогой и беспокойством**

*Книга посвящается каждому, кто так искренне  
беспокоится о нашем мире, что это чувство его  
убивает*

Tim Desmond

HOW TO STAY HUMAN IN A FUCKED-UP WORLD

Copyright © 2019 by Tim Desmond

All rights reserved.

© Ермилова П., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Предисловие

Как-то раз мы с приятелями оказались в тюрьме в Сан-Франциско. Сидя в камере предварительного заключения, мы зализывали немногочисленные легкие травмы. Серьезно никто не пострадал. Не в первый раз арестовывали во время протестов, поэтому мы прекрасно понимали, что уже через несколько часов нас отпустят. В то время я заканчивал магистратуру по психологии и очень гордился тем, что даже к такому солидному возрасту не перестал быть бунтарем (и, судя по этой книге, не угомонился до сих пор).

Чтобы убить время, мы с парнями обсуждали, как изменился наш мир. Мой друг Эрик считал, что жизнь налаживается. Рабство, колонизация, геноцид коренного населения Америки и дискриминация женщин ушли в прошлое. Я с ним согласился.

А вот другой мой приятель, Стивен, утверждал, что мир катится ко всем чертям: деньги и власть находятся в руках у нескольких избранных, а Земля уже через какую-то сотню лет станет непригодной для жизни. И его точка зрения показалась мне логичной.

Пока они спорили, я с интересом слушал. Два разных мнения вызывали у меня отклик, но сколько правды в них было? Разве мир может становиться *лучше и хуже* в одно и то же время?

Мне стало интересно, как изменится мое отношение к жизни, если я поверю во что-то одно. Если мир действительно гнивает, нужно ли мне и пытаться сделать его лучше? А если жизнь правда налаживается, удастся ли мне сохранить интерес к своей работе, которая, по сути, не так уж и нужна?

За месяц до событий в тюрьме я посетил семинар по медитации дзен-мастера Тит Нат Хана<sup>1</sup>. На одной из своих лекций он рассказывал о буддистском понятии *искусных средств*<sup>2</sup>. Согласно этой теории, ключевой фактор веры это ее влияние на нас. Какое мировоззрение сделает меня лучше? Что поможет мне и дальше не терять энтузиазма, стараясь изменить жизнь к лучшему?

Поразмыслив, я пришел к выводу, что каждая из этих двух точек зрения на мир имеет право на существование. Возможно, человечество действительно эволюционирует и постепенно приближается к более просветленной форме сознания. А может, наоборот... И мы действительно разрушаем все, к чему прикасаемся, с тех самых пор, как перестали быть охотниками и собирателями. Правдой может быть и все, и ничего. Как бы там ни было, на мои жизненные планы это никак не повлияет.

В нашем мире немало страданий, поэтому я придумал

---

<sup>1</sup> Тит Нат Хан – вьетнамский дзен-буддийский монах, автор ряда книг по дзен-буддизму.

<sup>2</sup> Искусные средства, или уапайя – термин махаянского буддизма, с помощью уапайи учитель ведет ученика к просветлению

себе идеальную жизненную цель: попытаться сделать его лучше, чем он был до моего рождения... Эта мотивация стала смыслом моей жизни. Благодаря ей я начал изучать медитацию в буддийских монастырях, основал несколько некоммерческих организаций и совсем недавно занял руководящую должность в стартапе по психическому здоровью в Google. В этой книге я хочу поделиться с вами знаниями, которые могут оказаться полезными для жизни в нашем прекрасном и совершенно чокнутом мире.

# Глава 1

## Сильнее отчаяния

*Не погружайся в забвение. Оставайся сознательным гражданином этого ужасного и восхитительного мира.*

**ТА-НЕХИСИ КОУТС<sup>3</sup>**

Четырнадцатого ноября 2016 г., спустя всего шесть дней после победы Дональда Трампа на выборах, моя жена Энни проснулась посреди ночи от пронзительной боли. В больнице выяснилось, что рак, с которым она боролась уже больше года, распространился на брюшную полость, и опухоль нарушила работу ее левой почки. Спустя несколько долгих часов Энни вывезли из операционной с пластиковой трубкой в боку, через которую в пластиковый мешок стекала моча. Мне сказали, что, скорее всего, с этой трубкой жене придется жить до самой смерти. Когда наш трехлетний сын навещал ее, мне постоянно приходилось напоминать ему, что «мамочкину трубку трогать нельзя».

В тот момент я был охвачен отчаянием, которое буквально орало во мне: «Твоя жизнь – дерьмо! Все кончено! Спасайся кто может!» А я вспоминал историю о банановом де-

---

<sup>3</sup> Та-Нехиси Коутс – американский писатель и журналист, лауреат Национальной книжной премии США 2015 г. в категории «Публицистика».

реве, которую Тит Нат Хан не раз рассказывал мне за те 20 с лишним лет, что я у него учился.

Как-то раз Тит Нат Хан медитировал во вьетнамских джунглях и увидел молодое банановое дерево с тремя листьями. Первый лист был гладким, темно-зеленым и полностью сформировавшимся. Под ним скрывался второй, поменьше, а третий – нежно-салатовый и хрупкий – только начал расцветать.

В то время шла вьетнамская война, и Тит Нат Хан управлял большой организацией волонтеров, которые помогали заново отстраивать деревни, пострадавшие от бомбежки. Почти каждый день он общался с селянами, чью жизнь разрушила война, и уже похоронил нескольких ближайших друзей. Он пытался найти способ грамотно совмещать практики осознанности и свое призвание помогать людям. Осознанность была необходима, чтобы не сдаться под натиском отчаяния. Но как сохранять гармонию и радость в себе, когда вокруг умирают люди?

Размышляя об этом, Тит Нат Хан смотрел на молодое банановое дерево, и тут его озарило. Он увидел, что первый, самый крупный лист брал от жизни все: поглощал солнечный свет, питался каплями дождя, светился красотой и спокойствием. При этом он не отбирал жизненную силу у других листьев ради собственного благополучия. Наоборот, развиваясь и купаясь в лучах солнечного света, он подпитывал этой энергией более молодые листья, само банановое дерево

и джунгли вокруг. «С людьми – то же самое», – решил Тит Нат Хан. Развиваясь, воспитывая в себе жизнелюбие и радость, мы тем самым обеспечиваем благополучие всех, кто нас окружает.

Сидя в больничной палате, я смотрел на жену и сына и понимал, как сильно они во мне нуждаются. Они не требовали ничего особенного – им просто хотелось поддержки, осознания, что я рядом, они не одни, и что жизнь стоит того, чтобы жить. Если у меня получится не утратить вкус к жизни, если смогу уцепиться за то, что сильнее отчаяния, я смогу позаботиться и о тех, кого люблю больше всего на свете.

# Сильнее отчаяния

Современный мир – восхитительно испорченное место. Конечно, он красив, но повсеместные жестокость, жадность, ненависть и непробиваемая глупость могут по-настоящему оглушить, если от них вовремя не отгородиться.

Для меня самое страшное зрелище – это добрые люди, которых захлестнуло отчаяние. Они искренне заботятся об этом мире, переживают за него и не отворачиваются от его темной стороны, даже когда у них есть такая возможность. Однако страдания способны отравлять людей, они заставляют их терять свою человечность. И тогда мы впадаем либо в отчаяние, либо – в токсичную праведность.

Термин «*токсичная праведность*» придумала писательница и активистка Старшок<sup>4</sup>. Так она назвала ту гневную уверенность в своей правоте, что повсеместно пропитывает наш политический дискурс. Токсичная праведность проявляется в человеке, когда он уже балансирует на грани отчаяния, но каким-то чудом умудряется собраться с силами и наброситься на оппонента вместо того, чтобы рухнуть мешком к его ногам. В таком состоянии он не способен слушать и вообще с трудом понимает, зачем ему это нужно. Человек уже не воспринимает своих оппонентов как людей. Если ему говорят,

---

<sup>4</sup> Старшок – американская писательница, педагог и активист, известна как теоретик феминистского неопаганизма и экофеминизма

что его сарказм и негодование бессмысленны, он начинает яростно защищаться – для него это единственный способ не проиграть.

Чтобы оставаться человеком в сумасшедшем мире, нужно научиться справляться со страданиями, которые поджидают нас на каждом углу. Даже когда мне плохо от того, что дела у меня или моих любимых идут наперекосяк, или больно от событий в мире, я обязан найти способ справиться с этими чувствами, иначе они поглотят меня полностью. Если я не справлюсь, впаду в отчаяние, меня захлестнет токсичная праведность, или (того хуже) я просто спрячусь в каком-нибудь темном углу и сделаю вид, что происходящее меня не касается.

Когда я понял, что страдания могут превратить меня в того, кем я быть не хочу, загорелся найти способ оставаться человеком. Я не хочу быть равнодушным, питаться злостью и горечью. Я хочу оставаться собой и нести миру добро, стать тем банановым листом, о котором говорил Тит Нат Хан, и делиться своими запасами жизнелюбия и радости с окружающими. Я не позволю темной стороне нашего мира лишиться меня человечности.

## Отсюда – туда

Как же мне стать таким человеком? Как укрепить в себе способность оставаться им? А если у меня не получится? Вдруг я столкнусь с настоящим гневом и отчаянием и замкнусь в себе? Можно ли этого избежать?

Впервые о практиках осознанности и сострадания я узнал в студенческие годы. Мне было 19 и, поверьте, я был куда более чокнутым, чем вы. Я вырос в Бостоне, в бедной семье с матерью-алкоголичкой. В школе надо мной издевались, я никогда не видел отца. Подростком сбегал из дома. К моменту поступления в колледж был злым, одиноким и почти не умел общаться.

Мой мир перевернулся, когда мой преподаватель политических наук задал прочитать книгу Тит Нат Хана «Мир в каждом шаге». Я сразу понял, что практики осознанности и сострадания – именно то, чего мне так не хватало. Как и все 19-летние, одержимые своими хобби, я с головой погрузился в эти учения и месяцами не вылезал с выездных семинаров Тит Нат Хана, следуя за ним, куда бы он ни поехал.

Благодаря этому обучению и освоенным практикам, я научился быть счастливым и свободным, о чем когда-то даже не смел мечтать. Из перегруженного страданиями человека со страстью к саморазрушению стал гармоничной личностью, довольной собственной жизнью. Если уж я смог из-

мениться, то и каждый может.

## **За все надо платить (до определенного момента)**

Изменения не даются легко и не происходят сами по себе. Наше восприятие мира основывается на идеях и практиках глубокого погружения. Чтобы изменить свое мировоззрение, нужно научиться с ним работать, а затем – применять полученные знания на практике и отслеживать, какой эффект они производят на вашу жизнь. Наконец, выбрав наиболее полезную для себя практику или учение, важно тщательно его изучить. Чем больше времени вы этому посвятите, тем значительнее будет результат.

На этом этапе вы станете свидетелем настоящего чуда. Практики и учения, которые казались такими сложными в начале, станут вашей второй натурой. Это как с французским языком: сначала вы тратите огромное количество энергии на его изучение, а потом в какой-то момент внезапно понимаете, что говорите на нем без всяких усилий. Практики работают так же – с их помощью вы научитесь отвечать состраданием на ситуации, которые раньше вызывали в вас лишь гнев и разочарование. Эта смена перспективы и станет главным плодом ваших стараний. Помните, что все эти первоначальные трудности в конечном итоге сделают вашу жизнь легче.

## Болезнь слов

Переживать о страданиях в мире, не позволяя им при этом нас отравлять, – реально. Осознавать эти страдания, не теряя вкуса к жизни, – возможно. Мы способны научиться принимать боль как неотъемлемую часть бытия и смягчать ее, не превращаясь в черствых и безразличных людей.

Мой учитель Тит Нат Хан называет такой стиль жизни *осознанностью*. Если честно, мне не очень нравится это слово – слишком уж часто его используют совсем не в том контексте, который подразумевает мой наставник. Большинство людей уверены, что быть осознанным, значит, заниматься дыхательной гимнастикой, сидя на диванной подушке на полу. Или наблюдать за своими мыслями и чувствами со стороны, как будто смотришь скучное телешоу.

Под осознанностью Тит Нат Хан подразумевает мировоззрение, наполненное сочувствием к миру и его страданиям, радостью, спокойствием и мудростью. Именно такой подход помогает нам оставаться открытыми, заботливыми и сочувствующими людьми даже в самых ужасных ситуациях.

Слова, и как люди, иногда болеют и теряют изначальное значение. Когда это происходит, от слова можно либо избавиться, либо попробовать его вылечить. Я не до конца готов отказаться от слова «осознанность» (по крайней мере, сейчас), но прошу вас запомнить, что в этой книге оно употреб-

ляется в более глубоком смысле.

Способность оставаться человеком в мире, наполненном страданиями, – именно то, чего нам так сильно не хватает. Вопрос в том, как этому научиться.

Я потратил всю жизнь на изучение этого вопроса и пришел к выводу, что для этого необходимо развить определенные навыки. Моя книга поможет вам в этом. Я расскажу, как сохранить человечность, не быть равнодушными, как научиться заботиться о мире и оставаться его полноценной частью даже не в самых приятных ситуациях. Сначала вы познакомитесь с практиками развития этих навыков, затем попробуете применить их в реальной жизни и выберете, какие из них наиболее полезны лично для вас. После этого ваша задача – практиковаться, пока эти упражнения не станут естественной частью вашей жизни.

# Глава 2

## Поиск красоты в жизни

*И, хотя люди глупы и жестоки, смотрите, какой прекрасный нынче день.*

**КУРТ ВОННЕГУТ<sup>5</sup>**

Когда жизнь идет под откос, легко поверить в то, что ничего хорошего в ней нет, а если и есть, это уже неважно. Но если вы будете концентрироваться только на проблемах, неизбежно станете жалким подобием человека. Удовольствие от жизни – это топливо, которое помогает нам справляться с трудностями.

Очень многие беспокоятся лишь о том, что в их жизни и в мире идет не так, и в результате выгорают до такой степени, что уже не могут изменить ситуацию. Принимать страдания и не позволять им себя подавлять – очень тонкое искусство. Основная часть этой книги посвящена тому, как научиться смотреть боли в лицо. Первый необходимый навык – умение находить красоту в жизни. Если вы на это не способны, будете замечать лишь страдания, и рано или поздно это вас уничтожит.

**Каждый момент нашей жизни наполнен бесконеч-**

---

<sup>5</sup> Курт Воннегут – американский писатель-сатирик.

**ным множеством поводов как для счастья, так и для страданий. Наш опыт во многом зависит от того, на чем именно мы фокусируем свое внимание.** Отвлечитесь на пару минут и подумайте о том, что может расстроить вас прямо сейчас – идей наберется много. А теперь потратьте то же время и запишите все, что вас радует: закатное небо, шум дождя, улыбка ребенка... И этот список тоже будет довольно длинным.

Многие верят, что невозможно быть счастливым, пока в мире остаются причины для страданий. Важно понимать, что они будут всегда: цели, которых мы не достигли, люди, не понимающие нас, войны, бедность, тирания, изменения климата...

Да, страдания существуют, но мир ими не ограничивается. Чтобы получать удовольствие от жизни, необходимо обращать внимание на ее прекрасные стороны. Глядя на мир под таким углом, мы вовсе не отрицаем существующие проблемы – наоборот, начинаем осознавать, какой невероятно грустной была бы жизнь без обычных чудес и красоты вокруг. Если отложите свое счастье в сторону до тех пор, пока мир не очистится от страданий полностью, вы никогда не будете счастливы. Если не будете радоваться жизни, у вас просто не останется сил, чтобы делать мир лучше.

Чтобы замечать прекрасные стороны жизни, важно научиться выборочно фокусировать внимание, а не позволять разуму сходить с ума от беспокойства по любому поводу. Это

непросто, но если вы все сделаете правильно, результат себя оправдает. Важно уметь замечать необычную форму облаков над головой, чувствовать прикосновение прохладного ветерка к коже и ценить любимых людей рядом.

## Не зубная боль

Когда мы учимся замечать красоту в жизни, автоматически начинаем обращать внимание на *отсутствие* проблем. Приведу пример: когда у вас болит зуб, вы точно знаете, что отсутствие этого неприятного ощущения сделает вас счастливее. Но как только зубная боль проходит, вы тут же забываете о том, что только об этом и мечтали. Попробуйте насладиться отсутствием боли прямо сейчас. Если с вашими зубами все в порядке, скажите себе: «Если бы я мучился от флюса, то мечтал бы только об этом. Отсутствие боли сделало бы меня счастливым». Поэкспериментируйте с похожими формулировками и проследите, как это на вас повлияет.

Такой образ мышления не делает вас наивным или глупым человеком, – наоборот, этот подход гораздо рациональнее, чем беспокойство о проблемах, которые вызывают дискомфорт и раздражение. Каждый момент вашей жизни мог бы быть и намного лучше, и гораздо хуже, чем сейчас. Люди слишком много думают о том, что им не нравится в собственной жизни, что бы они хотели изменить. Эта привычка по-настоящему губительна, поэтому так важно тренировать сбалансированный образ мышления. Сознательно выбирая на чем сосредоточиться, вы начинаете замечать поводы для счастья, которые окружают вас здесь и сейчас.

## ПРАКТИКА

- Отложите книгу в сторону и в течение минуты подумайте, какие поводы для счастья окружают вас прямо сейчас.

- Запишите их или запомните.

- Если вы не можете сосредоточиться или ваш разум сопротивляется этому заданию, попробуйте сказать себе: «Мой разум верит, что есть мысли поважнее, и он прав. И все-таки я разрешаю себе всего минуту подумать о том, что прекрасного есть в моей жизни. Все остальное может подождать».

- Отметьте, как вы себя при этом чувствуете.

- Если самочувствие улучшилось, выполняйте это упражнение несколько раз в день. Чем чаще вы будете заниматься, тем быстрее заметите перемены в своей жизни.

## Красота в трудностях

Как я уже говорил, моя жена Энни лечится от рака толстой кишки в четвертой стадии. Ей поставили диагноз в 2015 г., когда нашему сыну исполнилось два года. За это время мы пережили несколько операций и курсов химиотерапии, рецидив и десятки ночных поездок в больницу.

Для меня самая тяжелая часть этого и без того неприятного опыта – ожидание результатов обследования. Врача приходится ждать минут по 20, и порой это просто пытка. Каждый раз я думаю о том, что он вот-вот войдет в кабинет с новостями, которые навсегда изменят нашу жизнь. И каждый раз, слыша шаги в коридоре, я мысленно готовлюсь к худшему.

В такие моменты мы с Энни всегда держимся за руки. Я пытаюсь контролировать свои мысли и гоню от себя жуткие картины, которые рисует мой мозг. Я хочу осознавать, что происходит, и быть опорой для жены.

Пару недель назад мы точно так же сидели в кабинете врача и ждали результатов, и тут у меня в голове яркими буквами загорелась очень простая и невероятно сильная мысль: «Нет!» Нет, я не хочу, чтобы что-то произошло. Нет, я отказываюсь принимать в этом участие. Каждая частичка меня отчаянно отрицала реальность вокруг, словно я одной силой мысли мог изменить происходящее. Я должен был поддер-

живать Энни, но сам потерялся в собственных страданиях.

Чтобы как-то исправить ситуацию, я прибегаю к знакомой практике осознанности. Закрыв глаза, я сфокусировался на бушующем внутри эмоциональном шторме. Я разрешил себе прочувствовать эти эмоции и открылся им.

Спустя несколько минут я спросил себя, почему все происходящее вызывает у меня отторжение. Ответ оказался простым и пришел почти сразу: «Потому что я люблю жену и не хочу, чтобы она умерла». Мысль была очевидной, но мой разум и тело словно нашли опору, которой им так не хватало в тот момент. Я посмотрел на Энни, ощутил тепло ее ладони в своей руке. Я понял, что мои страдания питались страхом ее потерять. Но прямо сейчас она жива, она здесь, со мной. Что толку горевать? Я так потерялся в собственной боли, что перестал ценить нашу близость в настоящем. Мои страдания только отнимали драгоценное время.

Когда я обучаю практикам осознанности, часто привожу простой пример, чтобы показать, как даже самые добрые, но неосознанные намерения могут привести к ужасному результату. Представьте себе водителя, которого подрезали на дороге. Он высовывает голову из окна машины, матерится и, возможно, даже бросает бутылку в подрезавший его автомобиль. Поставим эту ситуацию на паузу и спросим водителя, зачем он это делает.

– Потому что этот урод меня подрезал! – наверняка ответит он.

С более осознанным подходом мы можем задать вопрос по-другому: почему его это так расстроило?

– Потому что это очень опасно и неуважительно, – ответит водитель.

– То есть вы хотите быть в безопасности и чувствовать уважение со стороны окружающих? – уточним мы.

– Разумеется, – подтвердит водитель.

Выходит, матерясь, высунувшись из окна машины и швыряясь вещами, он просто требует соблюдения своих прав на безопасность и уважение.

В тот момент, сидя рядом с женой, я заблуждался так же, как этот водитель. Мы с Энни были живы, были рядом, держались вместе, чувствовали, как дороги друг другу, – такому стечению обстоятельств можно было только порадоваться. Осознав это, я начал плакать от счастья и благодарности.

Доктор принес хорошие новости: результаты сканирования показали, что распространение болезни остановилось. Впрочем, мы понимали: это ничего не значит. Уже через пару месяцев мы снова будем сидеть в этом же кабинете, ожидая очередного вердикта врача. Но это будет потом. Прямо здесь и сейчас мы живы, рядом, и я не собираюсь тратить ни секунды этого драгоценного времени на горе и страдания. Этот опыт научил меня ценить каждый момент своей жизни.

# Глава 3

## Искусство несчастья

*Лекарство от боли и есть боль.*  
**РУМИ**<sup>6</sup>

Тринадцатого октября 2011 г. мэр Нью-Йорка Майкл Блумберг заявил участникам протеста «Захвати Уолл-стрит»<sup>7</sup>, что на следующий день в Зукотти-парке<sup>8</sup> пройдет уборка с применением специализированной техники, а значит, всех протестующих выставят за его пределы. Большинство участников акции были уверены: уборка – лишь повод для зачистки парка и разгона демонстрации. В шоу *Saturday Night Live*<sup>9</sup> даже пошутили, что старожилы Нью-Йорка ни разу не видели, чтобы городские парки когда-либо мыли так основательно.

В ночь на 14 октября сотни протестующих взяли в аренду специализированную моющую технику и вычистили парк до

---

<sup>6</sup> Мавлана Джалал ад-Дин Мухаммад Руми, известный обычно как Руми или Мевляна (?) – выдающийся персидский поэт-суфий XIII в., исламский богослов.

<sup>7</sup> «Захвати Уолл-стрит» – действия гражданского протеста в Нью-Йорке, начавшиеся 17 сентября 2011 г.

<sup>8</sup> Зукотти-парк – парк в Нижнем Манхэттене, Нью-Йорк.

<sup>9</sup> Вечерняя музыкально-юмористическая передача на американском канале NBC.

блеска. Утром в Зукотти было гораздо больше демонстрантов, чем обычно.

Меня попросили выступить перед участниками акции 14 октября с одним из ее организаторов – Николь Карти. Парк площадью 33 000 квадратных футов<sup>10</sup> заполнили люди всех возрастов и национальностей. Рискуя собственной безопасностью, они стояли плечом к плечу и не собирались уходить, несмотря на предупреждение мэра. Атмосфера стала по-настоящему напряженной, когда полицейские в форме окружили парк и начали теснить толпу.

Передо мною и Николь стояла сложнейшая задача – найти общий язык с тысячами людей, которым грозила неминуемая физическая опасность. Мы должны были сообщить им новости о происходящем, полезную информацию. Например, мы собирались сказать: «Если вас арестуют, вот номер Национальной гильдии адвокатов – обращайтесь туда». А также нам предстояло скоординировать действия людей в том случае, если полиция перейдет в наступление.

Я помню, как стоял на каменной ограде, смотрел на толпу и видел на лицах людей страх и гнев, которые легко могли пересилить их надежду, благие стремления и превратить демонстрацию в полный хаос. Я снова вспомнил историю Тит Нат Хана про банановое дерево и отчаянно захотел поделиться с толпой спокойствием, стойкостью и осознанностью. Получилось это не сразу, ведь на самом деле я паниковал не

---

<sup>10</sup> Чуть больше 10 000 квадратных метров.

меньше, чем все остальные.

В какой-то момент я понял: мой страх питается бесконечными воображаемыми картинками того, что что-то пошло не так. Это ощущение было абсолютно объяснимым и невероятно бесполезным.

Я сделал глубокий вдох и сфокусировался на беспокойстве и страхе внутри себя. А затем разрешил себе испытывать эти ощущения, не делая попыток от них избавиться. Через три-четыре вдоха они захватили меня полностью, но я не переживал – это было нормально. Я обратился к страху, обитавшему во мне: «Ты можешь быть сильным или слабым. Можешь уйти или остаться. Ничего страшного. Я с тобой».

Тут же я почувствовал, как мои напряжение и беспокойство ослабевают. Я продолжил глубоко дышать, принимая все ощущения в теле, и сказал себе: «Даже когда боишься, ты любим. Необязательно бороться со страхом. Не надо прогонять его. Я с тобой». Подышав еще немного, я наконец почувствовал себя спокойным и собранным.

Переключившись на реальность, я увидел перед собой огромную толпу, полицейских, орущих предупреждения в мегафоны, и понял, что не хотел бы быть ни в каком другом месте. Да, в любой момент все могло пойти наперекосяк, но прямо здесь и сейчас было спокойно, и страх был абсолютно бесполезным чувством.

«Это удивительный момент твоей жизни», – машинально сказал я себе и тут же попытался объяснить, что имен-

но делает его таким. Ответ нашелся легко – к тому моменту мое тело уже полностью расслабилось. *Разумеется*, тот момент был удивительным: чего только стоили те восхитительные люди, рискнувшие здоровьем и комфортом ради лучшего мира! Я любил каждого в той толпе и был уверен, что собравшиеся это чувствовали.

Примерно через 20 минут после начала общего собрания нам сообщили, что мэр Блумберг и «Брукфилд Пропертиз» (управляющая компания парка) отменили решение о разгоне акции. Полицейские быстро разошлись, а протестующие праздновали. Радость, которую мы тогда испытали, была ошеломительной.

Как вы наверняка знаете, та победа была временной, спустя месяц полиция зачистила парк ночью без какого-либо предупреждения. Но вещи и события не должны быть чем-то постоянным, иначе мы не оценим их по достоинству. Любое достижение – явление временное, поэтому так важно ценить его прямо здесь и сейчас.

# Ужасная сторона жизни

*Не все из того, с чем мы сталкиваемся, можно изменить. Но ничего нельзя изменить, пока мы с этим не столкнемся.*

**ДЖЕЙМС БОЛДУИН<sup>11</sup>**

Если мы хотим эффективно решить проблему, подходить к ней надо как минимум осознанно. Но как это сделать, если человек, сталкиваясь со страданиями и болью, легко поддается гневу, токсичной праведности или беспомощности? Для этого необходимо развивать в себе умение принимать болезненные реалии жизни с сочувствием, невозмутимостью и человечностью. Все это уже есть внутри нас, нужно только понять, как этим пользоваться.

**Один из важных навыков в умении оставаться человеком – способность *возвращаться домой*, то есть полностью погружаться в настоящий момент, а не витать в беспокойных мыслях и фантазиях.** У реальности есть свои прекрасные стороны, и об этом следует помнить. Впрочем, и чертовски ужасные вещи в ней тоже присутствуют. В этой главе мы научимся смотреть в лицо этой жуткой стороне жизни, не давая ей нас отравить.

---

<sup>11</sup> Джеймс Болдуин – американский романист, публицист, драматург, активный борец за права человека, отчасти последователь Мартина Лютера Кинга.

# Дуккха случается

Достигнув просветления, Будда сначала провел несколько недель в полном одиночестве, а потом вернулся к своим единомышленникам и рассказал им о том, что узнал. Это учение получило название «Четыре благородные истины»<sup>12</sup>. Существует множество переводов этих истин, но мой любимый принадлежит Тит Нат Хану. Вот он (в скобках – буквальный перевод):

**Страдает каждый** (Благородная истина о страдании)

**У страдания есть причины** (Благородная истина о причине страданий)

**Благополучие возможно** (Благородная истина о прекращении страданий)

**У благополучия тоже есть причины**  
(Благородная истина о пути)

*Дуккха* с языка пали<sup>13</sup> обычно переводится как «страдание» и, согласно большинству теорий, происходит от термина, обозначавшего сломанное колесо повозки. Исправное колесо называли *суккха*. Выходит, что для описания страданий в своем учении Будда использовал слово, аналогичное «уха-

---

<sup>12</sup> Одно из базовых учений буддизма, которого придерживаются все его школы.

<sup>13</sup> Праkrit одного из среднеиндийских языков индийской группы индоевропейской семьи языков.

бистой дороге», а вовсе не «пронзительной боли».

Почему именно *дуккха* стала первой частью первого учения Будды? Почему так важно понимать, что «страдает каждый»? На мой взгляд, одно из объяснений – наша неосведомленность относительно своих же чувств. Мы редко полностью осознаем, что именно ощущаем в тот или иной момент, особенно в стрессовых ситуациях.

Я, к примеру, читаю очень много политических постов активистов в Твиттере. Когда вижу очередную публикацию о невинной жертве полицейского произвола, первой мне в голову приходит мысль: «Это просто ужасно». Во мне тут же просыпается злость на всех, кто позволил подобному случиться, я начинаю перебирать варианты, как избежать таких ситуаций в дальнейшем. Возмущение делает меня невосприимчивым к собственным страданиям. Боль, которую я не воспринимаю, начинает управлять мною и пожирать мою человечность. **Когда мы не осознаем собственные страдания, они берут нашу жизнь в свои руки. Не понимая, что нам больно, мы не можем эффективно справиться с этой болью.**

То же самое касается взаимоотношений между людьми. Когда вы спорите о политике со своей тетушкой, наверняка понимаете, почему она не права, но не осознаете, какое разочарование в ней испытываете в этот момент. В таком состоянии вы не способны к поиску компромисса.

Если мы не хотим, чтобы нами управляли наши страда-

ния, для начала нужно их признать. Только осознав, что нам больно, мы способны грамотно справиться с этим чувством. Очень важно приучиться обращать внимание на свои физические ощущения – каждый день, мгновение за мгновением.

Большинство людей не замечают свои злость, грусть или страх, пока сила этих ощущений не достигает восьмерки по 10-балльной шкале. К этому моменту мы полностью находимся под контролем собственных переживаний. Зачастую мы даже не способны дать четкое определение чувству, которое нами овладело, пока оно не причинит нам видимый вред. Когда это происходит, мы внезапно замечаем выжженную землю вокруг себя, дымящийся пепел, и бормочем: «Вау, кажется, я здорово психанул». Поэтому так важно замечать собственные страдания еще в зачатке. Когда сила нашего страха находится на трехбалльной отметке из десяти, с ним проще справиться.

# Полное принятие

Иногда можно сказать себе: «Не расстраивайся», и разочарование действительно исчезнет, но зачастую все гораздо сложнее. Заметив, что страдание уже пустило в вас корни и простые фразы не помогают от него избавиться, попробуйте *вернуться домой*, в настоящий момент своей жизни и постарайтесь принять все, что чувствуете.

Полное принятие не означает равнодушие к социальному неравенству, жестокости или любым другим мировым проблемам. Да, эта практика может изменить ваше отношение и к подобным вещам, но это лишь побочный эффект. Полное принятие – это не слепая вера в то, что проблема такова, какой вы ее воспринимаете. Это в первую очередь концентрация на физических ощущениях. Но «тяжесть в груди» или «напряженные мышцы» – факт, а вот «тот парень – просто урод» – всего лишь ваше мнение.

**Если вы беспокоитесь или переживаете о чем-то, сосредоточьтесь на самочувствии. Физические ощущения – якорь, который удержит вас от попадания в эмоциональный шторм.** В трудные моменты наш разум работает быстрее, и отследить все свои мысли в таком состоянии очень непросто. Гораздо легче вернуться домой, к себе, в собственное тело.

Тит Нат Хан как-то рассказал мне историю о своей летней

прогулке во Франции. Он жил отшельником в буддийском центре «Деревня слив», который основал под Бордо после изгнания из Вьетнама. Стоял прекрасный теплый денек, все окна в центре были открыты. Попрактиковавшись в каллиграфии, Тит Нат Хан решил прогуляться по холмам. Он бродил по лесу и полям, как вдруг разразилась ужасная гроза. К тому времени, как он вернулся в центр, его стол намок, а бумагу и чернила сдуло на пол ветром. Оценив беспорядок в своей комнате, Тит Нат Хан сначала закрыл окно, а потом приступил к уборке.

Вернувшись домой в свой разум и тело и обнаружив там полный бедлам, первое, что мы должны сделать, – закрыть окна, ведущие в собственные эмоции, отрешиться от внешних звуков и образов и сосредоточиться на физических ощущениях. И только затем уже можно приступать к уборке – то есть позаботиться о своих страданиях.

Многие люди относятся к своим эмоциям так же, как мой друг Брюс к своей комнате в общежитии колледжа. К середине первого семестра его логово превратилось в настолько отвратительное место, что он перестал туда возвращаться, и в какой-то момент стал ночевать на диване в общей зоне. Если вы пытаетесь отвлечь себя от собственных чувств, стараетесь заглушить их работой и другими делами, вы превратитесь в Брюса – человека, не способного чувствовать себя как дома в собственном теле.

Начав упражняться в этой практике, я столкнулся с аб-

солютным хаосом внутри себя. Всю жизнь я избегал своих чувств, и первые попытки их принять стали крайне неприятным для меня опытом. Но я прошел через это и теперь знаю, каково это – чувствовать себя комфортно в собственной шкуре. Теперь я могу оставаться человеком даже в самых ужасных ситуациях. Честно говоря, я уверен, что всем хорошим в моей жизни я обязан именно этому умению возвращаться домой, к себе, и полностью себя принимать.

Итак, сначала – краткая инструкция по практике, а потом я отвечу на ваши вопросы.

## **ПРАКТИКА**

- Осознайте, что вы страдаете.
- Сосредоточьтесь на своих физических ощущениях.

Четко опишите, что вы испытываете: напряжение в лицевых мышцах, расслабленный пресс, тяжесть в груди, дрожь в теле и т. д.

- Не боритесь с этими ощущениями, не пытайтесь прогнать их или специально ослабить. Ваша задача – прочувствовать их и постараться принять.

Когда вы будете выполнять эти упражнения, с вами может произойти несколько вещей. Сосредоточившись на своих физических ощущениях, почувствуйте все, что с вами происходит, но не пытайтесь ничего изменить. Если после этого ваше беспокойство начнет исчезать, все отлично. Ес-

ли же неприятные ощущения останутся или даже усилятся, не переживайте. Помните, что это не практика по избавлению от стресса. Мы с вами учимся принимать абсолютно все чувства, которые в вас возникают, – приятные, неприятные и нейтральные. И справляться с ними.

## **И для чего все это? Как это поможет?**

Непринятие страданий и борьба с ними неизбежно их усугубляют. Мы начинаем бояться собственного страха, ненавидеть свой гнев или чувствуем себя подавленно и впадаем в депрессию. Если ваши дела идут наперекосяк, а ситуация в мире ухудшается, ненависть к самому себе уж точно не улучшит положение вещей.

Эта практика учит по-другому реагировать на собственные страдания, полноценно принимать физические ощущения. Мы тренируемся обращать внимание на свои переживания и боль, тем самым, меняя свою точку зрения на целый мир.

Представьте, что у вас на руках – плачущий младенец, которого вам предстоит успокоить. Если вы рявкнете: «Я больше не могу, заткнись, пожалуйста», ребенка это вряд ли утешит. Чтобы добиться хорошего результата, для начала примите этого малыша целиком. Скажите ему: «То, что ты сейчас чувствуешь, абсолютно нормально. Можешь плакать дальше или успокоиться. Я приму тебя любым, я сде-

лаю все, что в моих силах, чтобы тебе помочь». Так вы продемонстрируете готовность к любому исходу событий и одновременно с этим выразите заботу, сочувствие и тепло.

Конечно, в отношениях между взрослыми людьми все немного сложнее. Иногда трудно поверить, что в них есть место принятию и состраданию. Большинство считает, что «принимать человека» означает «не пытаться его изменить». А «поддержать человека» – все равно что «отрицать его боль». Это полная чушь. Мы с вами займемся развитием *сострадания с невозмутимостью*.

Великий нейробиолог, покойный Джаак Панксепп обнаружил, что у каждого млекопитающего есть четкая анатомическая структура мозга, которая отвечает за проявление заботы. Он назвал ее контуром заботы. В активном состоянии этот контур производит окситоцин и природные опиаты, которые пробуждают в нас теплые чувства, такие как нежность и любовь. Панксепп доказал, что активный контур заботы значительно уменьшает страдания млекопитающего. Иными словами, любовь и полноценное принятие собственной боли способны регулировать наши переживания на биологическом уровне.

**Извините, но я так и не понял, что такое сострадание с невозмутимостью. Можете объяснить подробнее?**

Конечно. Если вы искренне переживаете из-за плохих новостей, беспокоитесь и болеете из-за этого душой – это *сострадание без невозмутимости*. А если дурные вести вызывают у вас лишь мысль: «Ну да, такое по сотне раз за день случается», и вы никак не стремитесь изменить ситуацию – это *невозмутимость без сострадания*.

*Сострадание с невозмутимостью* – это комбинация двух состояний, способность искренне сопереживать, но при этом не поддаваться негативному влиянию и не впадать в уныние. На мой взгляд, лучший способ развить этот навык – научиться принимать собственные страдания, относиться к своим страху, горю и гневу, как к плачущему младенцу у себя на руках. Как только вы освоите этот подход, жить станет легче. Вы начнете глубоко сочувствовать страданиям окружающих, не погружаясь в них с головой. Это умение очень важно, если вы хотите быть полезным для окружающего мира.

## **А если страдания слишком сильные? Вдруг они меня травмируют?**

Наша способность справляться со страданиями, конечно, ограничена. Слишком сильная боль может вас сокрушить, поэтому работать с ней следует с осторожностью, относиться к ней с принятием и сочувствием, чтобы не усугубить.

Испытывать сильные негативные чувства – абсолютно нормально. Поверьте, вы сильнее, чем себе кажется. Если можете принять свои переживания с любовью, все получится наилучшим образом. Ваши страдания слишком сильны и мучают вас по-настоящему? Работать с ними самостоятельно не стоит, лучше обратиться за помощью к специалисту.

Это действительно очень важная тема, и, если вам нужна дополнительная информация, можете перейти к гл. 8 – «Исцеление старой боли».

## **Как сосредоточиться на физических ощущениях, если не можешь перестать думать?**

Если во время возвращения домой, в свое тело, вы отвлекаетесь на воспоминания, мысли и образы, не переживайте – это совершенно нормально. Вот несколько ситуаций, с которыми вы можете столкнуться, и несколько советов – как с

ними справиться.

- Вы работаете над принятием какого-то негативного ощущения и вдруг у вас возникает мысль: «Я ненавижу это чувство и не хочу его принимать».

«Пометьте эту мысль как *«сопротивление»*, скажите себе: «Это всего лишь сопротивление». И проследите, какой эффект это произведет.

«Если мысль никуда не делась, примите ее и отнеситесь к ней с сочувствием. Уверенно скажите вслух: «Разумеется, ты ненавидишь это чувство. Это абсолютно естественно». Проследите, какие внутренние ощущения вызовут эти, сказанные вслух, слова. Не пытайтесь избавиться от этих ощущений. Проговорите: «Я разрешаю себе переживать и не имею ничего против внутреннего голоса, который ненавидит это беспокойство. Пусть он говорит, что хочет. Я открыт всем своим чувствам».

- Во время выполнения упражнения вы думаете: «Это не помогает. У меня ничего не выходит».

«Пометьте эту мысль как *«сомнение»*, которое подрывает вашу веру в эффективность практики. Скажите себе: «Это сомнение» и отследите, какой эффект это произведет.

«Если сомнение не исчезло, попробуйте договориться с внутренним голосом, но не соглашайтесь с ним. Скажите себе: «Часть меня верит, что эта практика бесполезна. Возможно, так и есть. Это нормальная реакция». Позвольте внутреннему голосу говорить все, что ему хочется, и отслеживайте

ощущения в своем теле. Иногда сомнение может подсказать более эффективный способ выполнения упражнений – вот к этому стоит прислушаться. Но чаще всего так проявляется наша неуверенность в себе. А лучший способ справиться с ней – любовь.

- Во время выполнения упражнения вы думаете: «Надо купить моеющее средство/молоко/ботинки».

«Пометьте эту мысль как *«планирование»*, скажите себе: «Это планирование» и проследите, исчезнет ли эта мысль.

«Мысль никуда не делась, значит, ваш разум либо пытается напомнить вам о чем-то важном, либо защищает себя от неприятных ощущений. Если вы действительно боитесь что-то забыть, остановитесь на минутку и запишите свою мысль. В ином случае продолжайте исследовать свои физические ощущения, даже если они не совсем приятные.

- Вас переполняют думы вроде: «Меня точно уволят» или «Жаль, что она меня не любит».

«Пометьте эти мысли как *«история»* – так я называю наши размышления о будущем и планы по улучшению мира. Скажите себе: «Это история» и проследите, исчезнет ли мысль.

«Она все еще с вами, выслушайте внутренний голос, но не соглашайтесь с ним. Скажите себе: «Часть меня боится того, что может случиться или не случится никогда. Сейчас необязательно решать эту проблему. Важнее принять те ощущения, которые я испытываю». Именно такой подход гаранти-

рует нам внутреннюю свободу и душевный покой.

## **А если у меня не получится сфокусироваться на своих ощущениях? Почему так важно слушать свое тело?**

Я постоянно говорю о необходимости концентрироваться на физических ощущениях в теле, когда привожу в пример напряжение, волнение, тяжесть и т. д... Почему же я обхожу вниманием *страх* или сами *страдания*?

То, что мы называем эмоциями (страх, удивление, горе и проч.), в буддийской философии описываются немного по-другому. Злость, к примеру, включает в себя некие физические ощущения и определенный ход мыслей. Когда я злюсь, мое тело напряжено, в груди жарко, руки сжимаются в кулаки, а в голове крутятся неприятные мысли. Если разделить злость на эти две составляющие, от нее ничего не останется.

Отслеживать физические ощущения и мысли одновременно – очень непросто, это гораздо сложнее, чем следить за изменениями, происходящими в теле. Вот почему важно фокусироваться на напряжении, а не на страхе. Если в это время вас начнут отвлекать мысли, примите их и вернитесь к анализу тела.

Умение анализировать собственные ощущения и давать им четкие определения очень полезно. Я ни в коем случае не против эмоций, но наша с вами практика будет гораздо эф-

фективнее, если первостепенное внимание мы уделим физическим ощущениям.

## **Для меня это очень сложно. Как добиться успеха?**

Как люди приходят к успеху в любой области? Сначала – изучают тему, потом – пробуют свои силы в ней, а затем оттачивают мастерство.

Для начала как следует ознакомьтесь с практиками, о которых я рассказываю. Если слепо приступить к выполнению упражнений, вы можете упустить важные нюансы. Перечитайте книгу еще раз, если это необходимо для понимания. Попробуйте объяснить своими словами, какую пользу принесут вам практики осознанности.

Выполняя упражнения, не воспринимайте мои инструкции как строгие правила. Экспериментируйте с ними, ищите максимально удобный для себя способ практиковаться. Это позволит вам узнать самого себя на более глубоком уровне, а такие открытия всегда полны сюрпризов. Оставайтесь открытыми к новым впечатлениям. Эта открытость поможет вам находиться в настоящем моменте, а не жить ожиданиями.

Есть несколько способов научиться принимать неприятные ситуации в своей жизни. Первый способ: столкнуться с проблемой и попытаться решить ее по-своему, а если не по-

лучится, – применить практику осознанности. В этом случае изменения в своем мировоззрении вы начнете замечать лет через 5–10. Второй вариант: начать регулярно тренироваться в практиках осознанности задолго до того, как они вам на самом деле понадобятся. В таком случае изменения произойдут за несколько недель или даже дней.

Нейробиолог Ричард Дэвидсон обнаружил, что для заметных изменений в человеческом поведении и физиологии мозга достаточно упражняться в сочувствии ежедневно по полчаса. И делать это в течение двух недель. Если вы не можете выделить 30 минут свободного времени на практику, начните хотя бы с пяти.

Лучше всего практиковать сострадание в тихом месте. Найдите укромный уголок и подумайте там о том, из-за чего вы страдаете. Не давите на себя, просто прочувствуйте. Затем ответьте на свою боль любовью и принятием – это ключевой момент. Чем больше времени и энергии вы вложите в эту практику, тем быстрее заметите ее влияние на вас. Вскоре вы научитесь смотреть на неприятные ситуации более здраво и позитивно, чем раньше. Со временем болезненные переживания станут чем-то вроде лампочки Павлова, которая будет напоминать вам о необходимости вернуться домой, к самому себе.

## **А дышать нужно как-то по-особенному?**

Это необязательно, но, если вам нравится делать дыхательную гимнастику, можете смело включить ее в свою практику.

## **Что делать, если упражнения не помогают?**

Попробуйте отнестись к ним как к тренировке своего умения справляться со стрессом. Помните, что практика осознанности – это не борьба с вашими эмоциями, а их принятие.

Представьте, что ваша подруга проходит через сложный жизненный период. Она просит вас выслушать ее и говорит, что ей не нужны советы, а только поддержка. Как вы будете ее слушать?

Вообразите, что она раскрывает перед вами душу, а вы в это время думаете про себя: «Я слушаю тебя только потому, что хочу чтобы ты побыстрее заткнулась». От таких мыслей хорошо не станет ни вам, ни ей. А если вы будете искренне слушать ее и при этом думать: «Я правда хочу знать, с чем тебе придется бороться, я забочусь о тебе и верю, что ты совсем справишься», – атмосфера будет совершенно другая. Именно поэтому мы с вами учимся принимать собственные

страдания открыто, с заботой и любовью.

Если вам кажется, что практика не помогает, скорее всего, вы просто не до конца принимаете свои страдания, заставляя себя делать это. Но это не естественно, и какая-то часть вас сопротивляется данному процессу. Не притворяйтесь, что проблемы нет. Признайте ее и постарайтесь принять.

Наконец найдите максимально комфортный для себя способ упражняться. Боль, конечно, штука неприятная, но, когда вы научитесь принимать ее в себе с любовью и открытостью, вам станет легче.

## **Что делать, если у меня хронические боли и из-за этого упражняться труднее?**

Хроническую боль важно осознавать и принимать, эффективность этого подхода доказана практически 40 годами различных исследований. Пострадавшие от ожогов, которые восемь недель практиковались в осознанности, по итогам смогли снизить свои болевые ощущения на 40–60 %. Это действительно работает.

Для начала осознайте боль в своем теле, не испытывая к ней ненависти. Попробуйте заменить слово «боль» на слово «ощущение». Если какая-то часть вас продолжает злиться, примите и это чувство тоже. Проследите за тем, как обе части вашего восприятия уживаются, но не принимайте ка-

кую-то одну сторону. Скажите себе: «У меня болит колено, и мой внутренний голос ненавидит это ощущение. Я разрешаю себе испытывать оба этих чувства. Я с вами. Я вижу, что вы страдаете, и люблю вас».

Мы пытаемся научиться смело смотреть в лицо сумасшедшей стороне этого мира и оставаться при этом людьми. А для этого необходимо уметь принимать и трансформировать свою боль, чтобы сохранять осознанность даже в самые непростые времена.

Возможности этой практики безграничны. Она способна превратить подобие человека, каким был я, в гармоничную личность. И это далеко не все. Чем больше энергии мы вложим в осознание и трансформацию своих страданий, тем большую свободу и легкость обретем в результате. Скромная отдача приводит к малозаметному эффекту, а вот настоящая приверженность делу радикально меняет жизнь.

# Глава 4

## Познай себя

*Да будет благословенна святая  
сверхъестественная экстраординарная душевная  
доброта!*

**АЛЛЕН ГИНЗБЕРГ<sup>14</sup>**

Сейчас я поделюсь с вами одной гипотезой, а потом мы вместе ее оценим. Вот она:

*В тебе все так прекрасно и удивительно, что ты бы упал на землю и безудержно зарыдал, если б мог увидеть это хоть на мгновение.*

Это изречение, как и любую гипотезу, мы обязаны изучить на основе имеющихся у нас данных. Но сначала небольшая история.

С Виктором я познакомился спустя месяц после его освобождения из тюрьмы. Ему тогда было почти 70 лет, и 48 из них он провел в заключении. Не отрывая взгляда своих темных глаз от пола, он сказал мне, что больше не хочет жить.

Когда он произнес это, я почувствовал моментальное, инстинктивное желание переубедить его. Беседовать с суицидально настроенным человеком непросто, для этого нужно

---

<sup>14</sup> Аллен Гинзберг – американский журналист и поэт второй половины XX в., основатель битничества.

прочувствовать его боль по-настоящему. Чтобы уберечь себя от этих страданий, я захотел поспорить с ним, сказать, что его мысли – бред. И к жизни надо относиться по-другому. Стремление человека любым способом избежать боли – крайне могущественный феномен, вот и мой разум с телом всячески пытались защитить меня от неприятного разговора. Благодаря опыту в практике осознанности, я принял в себе это желание, но не поддался ему.

Я обратился к Виктору и сказал, что хочу понять его. Он с надеждой посмотрел на меня:

– Я потратил жизнь впустую и готов с ней покончить. Я причинил людям очень много боли, многих обидел и ненавижу себя за это. Я больше не хочу всего этого испытывать.

Я понятия не имел, что на это ответить, поэтому попытался представить себя на его месте, установить с ним связь. Я знаю, каково это – мучиться сожалениями, утратить надежду, отчаянно искать выход... Ужасное ощущение, как будто все внутренние органы пытаются вырваться из твоего тела. Такого никому не пожелаешь.

Жизнь не раз доказывала мне: чувства, которые я испытываю, – это именно то, что необходимо мне прямо сейчас. Когда мы пытаемся избавиться от какого-либо конкретного ощущения, нужно делать все наоборот, то есть принимать его с такой же силой, с какой пытались избежать.

– Мне кажется, ты хотел бы перестать себя ненавидеть, но пока не понимаешь, как это сделать, – сказал я Виктору.

Он посмотрел прямо мне в лицо, кивнул и его глаза наполнились слезами.

– Я делал по-настоящему ужасные вещи.

«Я тоже», – подумал я. Кажется, он прочитал эту мысль на моем лице, потому что его губы неожиданно дрогнули в легкой улыбке.

Я спросил, сколько ему было, когда у него начались проблемы. Виктор рассказал, что уже в 14 начал водиться с наркоторгашами в своем районе.

# 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.