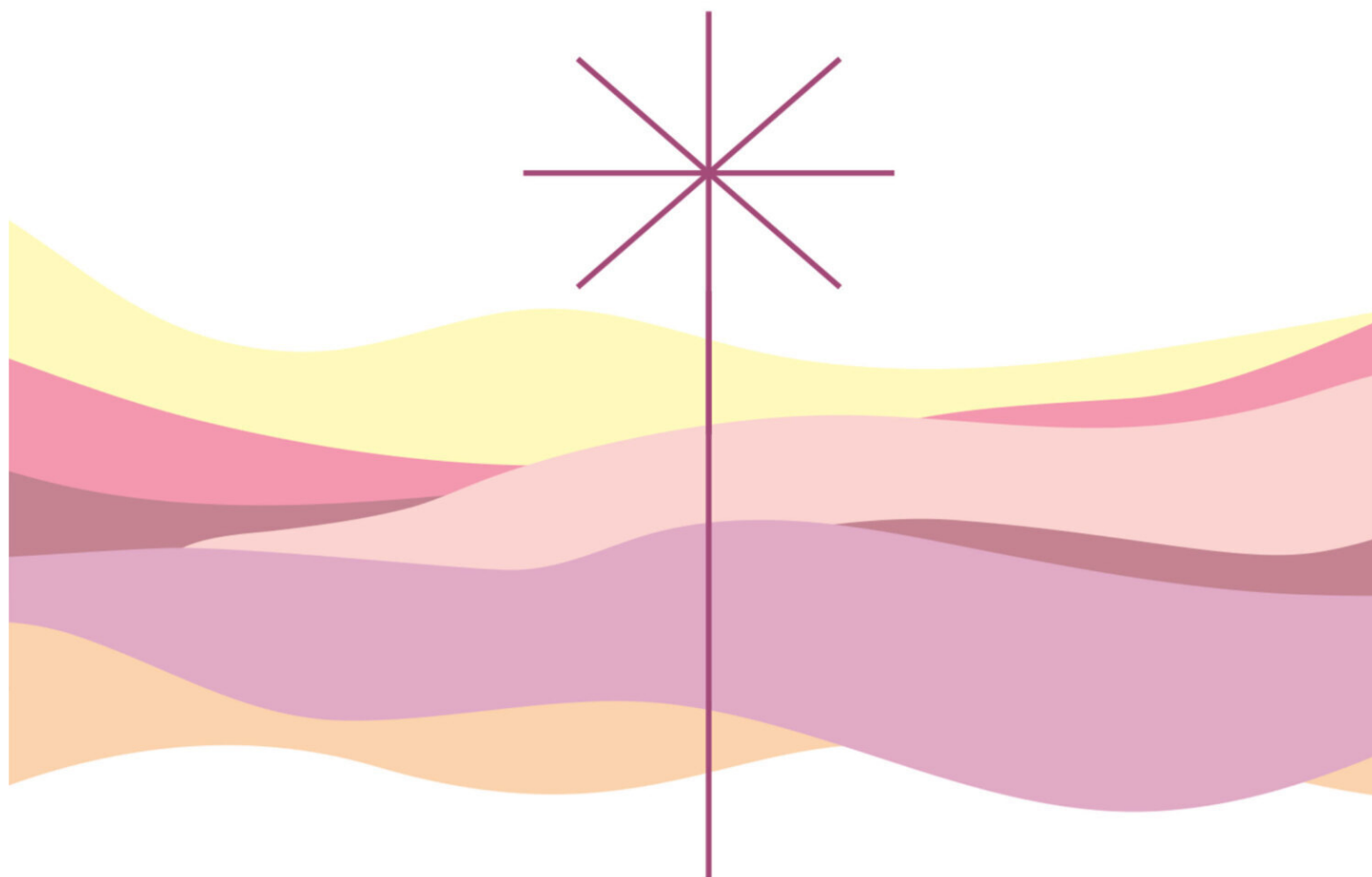


ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН

Автор бестселлера «Эмоциональный интеллект»

ЦОКНЫИ РИНПОЧЕ



СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ  
И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ  
С ПОМОЩЬЮ МЕДИТАЦИИ

---

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

перевод Елены Лалаян  
под редакцией Евгения Пустошкина

МИО

МИФ Психология

Дэниел Гоулман

**Эмоциональная устойчивость.  
Снизить тревожность и  
избавиться от навязчивых  
мыслей с помощью медитации**

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 159.923.2:24-583  
ББК 88.352

**Гоулман Д.**

Эмоциональная устойчивость. Снизить тревожность и избавиться от навязчивых мыслей с помощью медитации / Д. Гоулман — «Манн, Иванов и Фербер», 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-195986-1

Дэниел Гоулман, автор мирового бестселлера «Эмоциональный интеллект», в соавторстве с одним из самых известных духовных учителей современности Цокныи Ринпоче объясняет, как добиться эмоциональной устойчивости при помощи медитации. Основоположник теории эмоционального интеллекта Дэниел Гоулман уже много лет практикует медитацию. Он приводит результаты своих научных исследований, подтверждающих, что медитация – важнейший и эффективный способ достичь спокойствия и справиться с трудностями. Предложенные в книге практики помогут вам: – совладать с навязчивыми мыслями; – понять свои психоэмоциональные паттерны и избавиться от них; – обрести внутреннее спокойствие, ощущение точки опоры и безопасности. Благодаря этой книге вы научитесь справляться со своими эмоциональными состояниями и будете чувствовать себя уверенно и спокойно. Это вдохновляющее практическое руководство станет противовесом к силам стресса и тревожности и поможет поддерживать себя даже в дни непростых испытаний. Почему мы решили издать эту книгу

- Дэниел Гоулман – автор мирового книжного феномена «Эмоциональный интеллект». По всему миру продано более 5 млн экземпляров, книга переведена на 40+ языков.
- В этой книге авторы рассказывают, как управлять своим эмоциональным интеллектом.
- Эффективность медитации подтверждена нейробиологическими исследованиями. К ней прибегает все больше людей по всему миру.
- Регулярная практика медитации – это простое и действенное средство для улучшения здоровья, а также отношений с окружающими, миром и самим собой.

Для кого книга Книга рекомендуется всем, кто интересуется медитацией или хочет научиться справляться со своими

эмоциональными состояниями и чувствовать себя уверенно и спокойно.  
На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2:24-583

ББК 88.352

ISBN 978-5-00-195986-1

© Гоулман Д., 2022

© Манн, Иванов и Фербер, 2022

## Содержание

Глава 1. Что предлагает вам эта книга	7
Глава 2. Сбрасывай!	12
Глава 3. Дыхание животом	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Дэниел Гоулман и Цокnyi  
Ринпоче при участии Адама Кейна  
Эмоциональная устойчивость. Снизить  
тревожность и избавиться от навязчивых  
мыслей с помощью медитации**

Научный редактор Евгений Пустошкин

*Все права защищены.*

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

Copyright © 2022 by Tsoknyi Rinpoche and Daniel Goleman

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,  
2023

\* \* \*

*Ради внутреннего спокойствия, всеобщего мира и блага всего  
живого*

# Глава 1. Что предлагает вам эта книга

## ЦОКНЬИ РИНПОЧЕ

Я вырос в деревенской среде, окруженный огромной любовью и нежной заботой. Живое вспоминается, как ребенком я без конца карабкался на колени моему деду, а потом скатывался на пол. А дед, закутанный в *дагам*, просторную теплую мантию для медитаций, как ни в чем не бывало продолжал медитировать и бормотать себе под нос мантры, позволяя маленькому сорванцу лазать туда-сюда. Что бы ни происходило вокруг него, мой дед неизменно излучал теплоту, любовь и умиротворение.

Я родился в Катманду, мой отец – видный тибетский мастер медитации Тулку Урген Ринпоче<sup>1</sup>, а мама – уроженка Непала и происходит из тибетского рода, издавна практикующего медитацию. Среди предков моей матери знаменитый царь Тибета, чьи потомки поселились в Нубри, непальской деревне под сенью горы Манаслу, занимающей восьмое место среди восьмитысячных вершин мира. В этом глухом горном краю и прошло мое раннее детство.

В моем роду по обеим линиям немало искренне приверженных состоявшихся мастеров медитации: это и мой отец, и его бабка, а также ее отец, легендарный мастер медитации своего времени. Состояться в медитации – обычно означает пройти многие стадии тренировки ума и обрести устойчивое состояние мудрости и сострадания. В этом смысле я изначально оказался в привилегированном положении: с раннего детства меня учили медитации и воспитывали в медитативной атмосфере.

В 13 лет меня отправили проходить формальное буддийское обучение в сообщество тибетских беженцев в Долине Кангра на севере Индии (штат Химачал Прадеш). Там я продолжил обучаться медитации у признанных мастеров, в том числе у йогингов, выбравших те места для уединенной практики. И с тех пор мне неизменно выпадала удача учиться у нескольких выдающихся мастеров медитации нашего времени.

В двадцать с небольшим лет я сам начал учить буддизму и с тех пор путешествую по миру, обучая медитации десятки тысяч учеников на нескольких континентах. Параллельно я продолжаю повышать собственное образование и осваиваю полезные моему делу научные знания в области нейробиологии. Я посетил несколько семинаров «Ум и жизнь», на которых далай-лама ведет беседы с учеными, и в Летнем исследовательском институте «Ум и жизнь»<sup>2</sup> давал уроки медитации магистрантам и постдокторантам.

В силу природной любознательности я с первых дней преподавания медитации питал особенный интерес к западной психологии, к современной жизни и уникальным вызовам, с которыми сталкиваются наши современники. Избранная мною жизнь путешествующего учителя означает бесконечные разъезды. В отличие от многих известных азиатских учителей медитации я предпочитаю путешествовать в одиночку и инкогнито, что дает возможность наблюдать за людьми и общаться с ними запросто, в непринужденной жизненной обстановке. Я

---

<sup>1</sup> Тулку Урген Ринпоче (1920–1996) – выдающийся мастер тибетского буддизма, держатель линий кагью и ньингма. Считается одним из величайших современных мастеров дзогчен – продвинутой медитативно-созерцательной традиции «великого совершенства» (или «великой завершенности»). Четыре его сына также стали видными буддийскими учителями (Чоки Нима Ринпоче, Цикей Чоклинг Ринпоче, автор данной книги Цокньи Ринпоче и Мингьюр Ринпоче). См. *Тулку Урген Ринпоче*. Так, как есть. Т. 1–2. М.: Открытый мир, 2010. *Прим. науч. ред.*

<sup>2</sup> В 1987 г. далай-лама организовал первую конференцию «Ум и жизнь» (Mind and Life) для диалога между видными учеными и буддийскими мыслителями. С тех пор конференции проводятся раз в два года, а сам проект перерос в Институт «Ум и жизнь» (Mind and Life Institute). Институт способствует обмену знаниями и опытом по различным аспектам понимания мира и природы человека с упором на его эмоции, ум и сознание. *Прим. науч. ред.*

провел массу времени в аэропортах, на прогулках по улицам разных городов мира, за столиками в кофейнях и в целом за наблюдением современных людей.

Десятки лет я провел в общении со специалистами по психологии и другим наукам, с друзьями и учениками из разных стран мира и все это время старался понять, как устроено их мышление, с какими трудностями они сталкиваются, как и в чем на них давят культурные нормы. Я брал консультации у ряда очень авторитетных психотерапевтов, в том числе у Тары Беннетт-Гоулман и Джона Уэлвуда<sup>3</sup>. Мы с Тарой (женой Дэниела Гоулмана) проработали множество вопросов в психологии и в особенности изучили такие распространенные проявления эмоциональных нарушений, как чувства эмоциональной депривации<sup>4</sup> и страх быть покинутым, о которых она пишет в своей книге «Алхимия эмоций»<sup>5</sup> и много где еще. Джон Уэлвуд, психотерапевт в области семейных отношений, открыл мне много нового относительно моделей взаимоотношений, познакомил меня с таким понятием, как «духовное избегание», под чем понимается тенденция использовать духовные практики, в том числе медитативные, чтобы избегать неисцеленных психологических травм и наплыва беспокоящих эмоций. Огромный объем знаний я почерпнул также у своих учеников, когда беседовал с ними об их жизни, их отношениях и об их духовной практике.

Из всех этих источников я узнал много полезного о неврозах, привычных паттернах и эмоциях – как собственных, так и моих учеников, – что значительно повлияло на мой преподавательский подход, поскольку я стал лучше понимать эмоциональные и психологические вызовы, с которыми сталкиваются современные учащиеся. Например, как люди могут прятаться от своих психологических проблем в духовной практике, равно как и ощущать скрытую власть собственных эмоциональных паттернов и полученных в прошлых отношениях психологических ран. Такого рода прозрения наложили отпечаток на предлагаемые в этой книге наставления.

Мой подход к преподаванию строится не только на этой чуткости к современным вызовам в сферах эмоционального и психологического благополучия, но и на непреходящей приверженности принципиальной возможности глубинных трансформации и пробуждения. Я стараюсь хранить верность традиционной глубокой мудрости, из которой сам вышел, и идти в ногу со временем и его новшествами. Это означает, что я стараюсь быть открытым и искренним при прямом взаимодействии с учениками и в то же время на многих уровнях взаимодействовать с их скованностью, их душевными ранами и смятением в их умах.

В первые годы преподавания я держался более традиционного метода, сосредоточивался на теории и делал упор на разборе тончайших подробностей, имеющих в традиционных текстах. Большинство моих учеников, будучи хорошо образованными, умом все схватывали на лету и задавали умные вопросы. И я думал: *надо же, какие смысленные ребята! Такие добьются быстрого прогресса.* Но лет примерно через десять во мне стало крепнуть чувство, что все идет не так, как надо. Мои ученики, что называется, врубались во все головой, однако год за годом оставались в плену у своих застарелых эмоциональных и энергетических привычек. Это упорное залипание препятствовало прогрессу их медитативной практики.

Я стал задаваться вопросом: действительно ли столь ценимый в моей традиции подход затрагивает учеников в той мере, в какой это задумывалось? Почему, размышлял я, везде,

---

<sup>3</sup> Джон Уэлвуд (John Welwood, 1943–2019) – американский клинический психолог, психотерапевт и учитель буддийской медитации, активно участвовал в развитии трансперсональной психологии. Именно Уэлвуд ввел в обиход термин «духовное избегание» (spiritual bypassing) для обозначения феномена злоупотребления духовностью для бегства от проблем и обязательств повседневной жизни (включая эмоциональные травмы). См., например: Уэлвуд Дж. К психологии пробуждения: Буддизм, психотерапия и путь личностной и духовной трансформации. М.: Самадхи, Ганга, 2022. *Прим. науч. ред.*

<sup>4</sup> Эмоциональная депривация – отсутствие или недостаток возможности в установлении эмоционального контакта с другим лицом либо травматический разрыв уже созданных эмоциональных связей при отсутствии поддержки в переживании горя. *Прим. науч. ред.*

<sup>5</sup> Беннетт-Гоулман Т. Алхимия эмоций. Как исцелить сердце силой ума. СПб.: Будущее Земли, 2004. *Прим. науч. ред.*



какую страну мира ни возьми, ученики прекрасно понимают даваемое мной учение, но при этом не способны воплотить его в жизнь и добиться глубокой трансформации?

Я заподозрил, что связующие каналы между их умами, их чувствами и их телами закупорены или перенапряжены. Согласно тибетской точке зрения, все эти каналы должны иметь связь и беспрепятственно сообщаться. Однако я видел, что мои ученики проявляли неспособность интегрировать в свою жизнь то понимание, которое они ухватывали интеллектом, ведь у них не получалось усваивать его на уровне тела и чувств. Что и заставило меня изменить подходы к обучению медитации.

Сейчас я, во-первых и в-главных, фокусируюсь на том, чтобы исцелять и открывать тонкий канал между умом и сферой чувствования, приводить в готовность все существо обучаемого. Указанные в книге техники отражают мой новый подход, который я вырабатывал и оттачивал последние несколько десятилетий. И хотя эти техники строятся на десятилетиях обучения у великих мастеров медитации, на моих собственных медитативной практике и преподавательском опыте, не следует думать, будто они предназначаются лишь буддистам или «серьезным медитаторам». Напротив, они выстроены таким образом, чтобы нести пользу всем и всякому.

Не стоит также видеть в моих техниках одно лишь противоядие от неврозов: предлагаемые мной практические приемы помогают совладать со всякого рода мучительными мыслями и эмоциями, которые неотвязно преследуют нас. Помимо страха к ним я отношу агрессию, ревность, необузданные желания и прочие такого же рода препятствия для внутреннего умиротворения.

Меня увлекает идея делиться знанием медитации психологически и эмоционально доходчиво, методами, практичными и доступными для каждого, кто застрял в коварных силках современного мира. А учитывая, как мало у нас драгоценного времени для работы над умами и сердцами, мои техники должны приносить пользу безотлагательно, прямо здесь и прямо сейчас.

## ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН

Я рос в Стоктоне, это город в штате Калифорния, в полутора часах езды на восток от области залива Сан-Франциско. В то время для меня Стоктон был мирным и спокойным городом американского среднего класса в духе иллюстраций Нормана Роквелла<sup>6</sup>. Однако в последние годы Стоктон заработал себе совершенно иную репутацию: он первым среди городов Америки стал банкротом, равно как и полигоном для социального эксперимента по раздаче ежемесячных пособий доведенным до нищеты горожанам, а заодно и рассадником организованной преступности.

Еще в раннем детстве я поражался, что в домах у моих друзей почти нет книг, тогда как у нас дома их были тысячи. Мои родители преподавали в колледже и ценили образование, видя в нем наилучший путь к жизненному успеху. Как и они в свое время, я серьезно относился к учебе и со всем усердием постигал школьные науки.

Что позже привело меня в колледж на Восточном побережье, а оттуда – в Гарвард, где я учился и работал над докторской диссертацией в области клинической психологии. А потом мое образование заложило крутой вираж, когда я получил грант на преддокторскую зарубежную стажировку в Индии, где провел два года, изучая, как я сообщал своим спонсорам, психологию, или «азиатские модели разума». На самом же деле я увлекся изучением медитации.

---

<sup>6</sup> Норман Роквелл (Norman Percevel Rockwell, 1894–1978) – художник и иллюстратор, около 40 лет иллюстрировал журнал *The Saturday Evening Post*, по 1960-е гг. оставался одним из самых широко распространенных и влиятельных журналов для американского среднего класса. *Прим. пер. Прим. науч. ред.*

Практиковать медитацию я начал еще на последнем курсе колледжа и в Индии с воодушевлением участвовал в серии десятидневных ретритов<sup>7</sup>. В этих ретритах я обрел душевное спокойствие и по возвращении в Штаты продолжил данную практику. За десятилетия медитативной практики мне повстречалось немало замечательных учителей, а сегодня я состою учеником у Цокныи Ринпоче.

Моя диссертация в Гарварде касалась медитации как способа преодоления стресса, и с тех пор мои исследования тесно связаны с научными основами созерцательных практик. Карьерные пути привели меня в научную журналистику и в конечном счете – в New York Times, где я трудился в научной редакции. Мой ключевой навык в этой области по-прежнему состоит в том, чтобы вникать в статьи, публикуемые научными журналами, и популяризировать результаты научных исследований – излагать их языком, понятным и интересным рядовому, не имеющему специальной подготовки читателю.

Все это побудило меня написать книгу о научных результатах в области медитации на пару с моим старинным другом и однокашником по аспирантуре Ричардом Дэвидсоном, ныне всемирно известным нейробиологом из Висконсинского университета. Наша книга «Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело»<sup>8</sup> основана на солиднейших научных исследованиях медитативной практики. В нынешней книге я снова обращаюсь к этому источнику созерцательной науки<sup>9</sup> и в качестве своего вклада привожу результаты лабораторных исследований, говорящие в пользу практик, которыми Цокныи Ринпоче делится в каждой главе.

### **Что может вам предложить эта книга**

Практика внимательности, или осознанности (mindfulness)<sup>10</sup>, в наше время стала модным поветрием и широко распространилась на бизнес, школы, центры йоги и вообще повсеместно, проникла даже в самые отдаленные уголки западного общества. Пускай эта передышка от одолевающих жизненных забот по понятным причинам так многим пришлась по душе, надо помнить, что внимательность – это всего лишь один из множества инструментов в практике глубокой медитации. Описанные в этой книге практические приемы не только охватывают базовые основы внимательности, но и далеко выходят за ее рамки. Мы расскажем, что вас будет ждать далее, после того как вы приступите к практике внимательности, – равно как и что вам делать на первых порах, чтобы обезвредить глубоко въевшиеся эмоциональные привычки, которые, собственно, и побуждают многих приобщаться к данной практике.

Эта книга помогает преодолеть распространенные препятствия, которые современный мир воздвигает на нашем пути к фокусировке внимания, – не только безотлучно сопровождающие нас мобильные телефоны и донельзя спрессованные жизненные графики, но, что гораздо важнее, еще и осаждающие нас деструктивные мысли вроде сомнений и цинизма и наши эмоциональные привычки вроде самокритичности. Первые главы книги помогают читателю побороть две проблемы, на которые жалуются большинство новичков в практике медитации: 1) *мой*

---

<sup>7</sup> Ретритом принято называть времяпрепровождение вдали от мирской суеты для духовной практики, имеющей целью достичь просветления и гармонии с миром. *Прим. пер.*

<sup>8</sup> Гоулман Д., Дэвидсон Р. [Измененные черты характера: как медитация меняет ваш разум, мозг и тело](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. *Прим. науч. ред.*

<sup>9</sup> Созерцательная наука через медитативные практики позволяет человеку понять себя, развить творческие качества ума, пытливость и склонность к созерцанию, обрести спокойствие, положительный настрой и глубину мысли. *Прим. науч. ред.*

<sup>10</sup> Существуют разные способы перевода термина mindfulness: например, «памятование» – в специализированной буддийской и буддологической литературе; «практика внимательности» и «практика осознанности» (также «медитация внимательности», «медитация осознанности») – в психологической и духовной литературе, посвященной медитации. Коллега Гоулмана и Дэвидсона психотерапевт Дэниел Сигел также предлагает удачный вариант «внимательное осознание» (Сигел Д. *Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016). См. полезную разъясняющую статью буддолога Александра Берзина «Памятование: участвующие умственные факторы» на интернет-ресурсе Study Buddhism (<https://studybuddhism.com/ru>). *Прим. науч. ред.*

*разум дик и необуздан, не дает мне ни минуты покоя; 2) самые мучительные мысли, как их ни гони, снова и снова возвращаются.* В желании приспособить свои наставления по медитации к преодолению этих двух зол Цокныи Ринпоче предлагает начать со сбрасывания (dropping) – это когда медитирующий прорывается сквозь<sup>11</sup> пелену навязчивых мыслей – и рукопожатия (handshake), когда медитирующий учится дружить со своими самыми болезненными психо-эмоциональными паттернами.

Данные техники, обычно отсутствующие в стандартных инструкциях по практике внимательности, поистине бесценны. Многие, кто начинает практиковать внимательность, вскоре бросают это занятие от разочарования и расстройств, что мысли, от которых они старались избавиться, по-прежнему отравляют им жизнь. Эта книга рассказывает, как совладать с данными мыслями, глядя им в лицо с любовью и принятием.

Больше скажу: ряд приведенных в этой книге методов до сих пор был доступен лишь избранным. Ими владеют только ученики Ринпоче, а широкая публика пока не знакома с ними.

Итак, эта книга для вас:

- если вы подумываете начать медитировать, но не уверены, для чего вам это нужно или с чего начать;
- если вы уже практикуете медитацию, но задаетесь вопросами, зачем делаете это и как двигаться дальше, чтобы достичь прогресса;
- а также если сами вы убежденный практик медитации и хотите помочь кому-то близкому тоже приобщиться к медитации, подарив ему эту книгу.

---

<sup>11</sup> В оригинале – cut through, букв. «прорезать», «отсечь», «разрубить», «прорваться». Это выражение неслучайно, оно часто встречается в описании определенных техник медитации в индо-тибетском буддизме. *Прим. науч. ред.*

## Глава 2. Сбрасывай!

*Стоит ли беспокоиться, если не можешь повлиять на ситуацию?  
И стоит ли беспокоиться, если можешь на нее повлиять?  
Тибетская поговорка*

### ЦОКНЫИ РИНПОЧЕ ОБЪЯСНЯЕТ

Мои детство и отрочество в Непале, а потом на севере Индии пришлось на семидесятые-восемидесятые годы, и жизнь в те поры шла темпами вполне неспешными. Большинство людей ощущали твердую почву под ногами. Нашим телам было легко и вольготно, ничто не мешало в любой час дня присесть, чтобы попить чаю и побеседовать. И еще мы часто и охотно улыбались. Нет, жизнь, конечно, и перед нами ставила нелегкие вызовы, как, например, бедность и отсутствие возможностей, однако стрессы и гонки со временем в картине нашей жизни по большому счету отсутствовали.

Но прогресс и развитие мало-помалу пробивали дорогу в наши места, а с ними ускорился темп жизни. На дорогах появлялось все больше машин, у многих людей работа начинала требовать соблюдения крайних сроков и соответствия ожиданиям. Чем дальше, тем больше людей входили во вкус жизни среднего класса и желали урвать себе кусочек ее благ. Я замечал, что в поведении многих людей начинают проявляться признаки стресса, как физические, так и психологические. Они держались суетливее, их ноги под столом выбивали нервную дробь, не находя покоя. Их взгляд терял твердость – глаза беспокойно бегали туда-сюда, – к тому же они реже и менее охотно улыбались.

Я и сам ощутил схожие симптомы, когда начал работать над комплексными проектами. Так, я впрягся в многолетний проект, имеющий целью сохранить духовные тексты нашей линии преемственности учения<sup>12</sup>, а наш офис, как на грех, располагался на другом конце города. Не успевал я проснуться, как мой мятежный ум уже рвался в офис. Мир моих чувств набатом стучал в голову: *«Давай, давай, давай! Мазнул разок-другой зубной щеткой, сплюнь, и сойдем! Запихай в рот весь завтрак разом, чуток прожуй и глотай! Нечего расслаживаться, время!»*

Дорога до офиса при несносном дорожном движении в Катманду превращалась в сущее наказание. *Жми на газ! Плевать, если в кого-то въедешь, – это пустяки!* Главное – доехать! К моменту, когда я добирался в офис, во мне уже перегорало всякое желание работать. Я торопливо проверял, как идут дела, не снижая темпа, не давая себе времени как следует вникнуть в реальное положение, подгоняемый единственным желанием – поскорее покончить с этим и смыться.

Сбежав из офиса, я направлял свои стопы куда-нибудь, неважно куда, – в кафе, например, – не имея никакого конкретного дела. Посиживая за столиком или на лавочке, я мечтал успокоить нервы, но неумное беспокойство по-прежнему сжигало меня. Все мое существо ощущалось как большой нервно жужжащий ком: мое тело, мои чувства и мой разум терзались беспричинным напряжением.

В один прекрасный день я решил испытать себя на прочность. Решил, что начну уважать пределы скорости, которую способно развивать мое тело; с уважением буду относиться к его естественным, природным ритмам; а поддаваться настырной беспокойной энергии внут-

---

<sup>12</sup> Ринпоче является главой проекта «Наследие Друкпа», который призван сохранить литературу линии Друкпа Кагью. См. книгу Цокныи Ринпоче «Открытое сердце, открытый ум». *Прим. науч. ред.*

ренного ускорения и позыва к безотлагательному действию перестану. *«Я все буду делать нормальным образом, с естественно присущим мне темпом, – сказал я себе. – Когда приеду в офис, тогда и приеду, и больше не позволю этой неугомонной энергии ускорения подгонять меня».*

Утро я провел в спокойствии и расслабленности, выполняя утренние процедуры в удобном мне темпе. Я раз-другой потянулся, прежде чем встать с постели. Хорошенько почистил зубы, не пожалев времени, чтобы проделать это как полагается. Потом почувствовал, что меня снова понукает к спешке энергия внутреннего ускорения: *«Пошевеливайся давай, пора двигать в офис! Прихвати на завтрак что под руку попадет, в машине пожуешь! Время!»* – но я не стал слушать.

Я проявлял уважение к внутреннему ограничению скорости моего тела. Присев позавтракать, тщательно пережевывал еду и ощущал ее вкус. В офис ехал на скорости, какую позволяло движение, и не поддавался ни спешке, ни нетерпению. Мне даже понравилось вести машину в таком темпе. Всякий раз, как энергия внутреннего ускорения принималась подгонять меня: *«Доедешь ты уже или как?»* – я только улыбался и мотал головой. Кончилось тем, что в офис я приехал почти в то же время, что и раньше, когда спешил и сутился.

В офис я входил посвежевшим и раскованным. Кстати, обстановка показалась мне не в пример спокойнее, чем раньше, да и сам офис выглядел более симпатичным и приятным, чем мне представлялось до того дня. Я уселся, попил с сотрудниками чаю, заглянул в глаза каждому и с толком и расстановкой ознакомился с ходом дел. И не ощущал ни малейшей потребности побыстрее смыться.

## НАХОДИМ СЕБЕ ОПОРУ

Я хотел бы начать с обретения опоры. Моя традиция буддизма питает слабость к возведению сооружений: мы строим храмы, женские и мужские монастыри, ступы. Учитывая, что мы восходим корнями к кочевникам, это, наверное, своего рода компенсация. Во всяком случае, сооружения часто фигурируют в наших метафорах. Как известно любому строителю, сооружению важно иметь прочный фундамент, опору, на которой оно будет возводиться. Вот и для медитации важно в первую очередь позаботиться о здоровой, прочной опоре.

Исходным материалом нам служат тело, ум и чувства. Мы работаем с нашими мыслями и эмоциями – с нашими радостями и печалью, испытаниями и трудностями. В случае медитации прочная опора означает, что мы заземлены, присутствуем в настоящем и в контакте. В наши дни добиться этого по множеству причин довольно-таки тяжело. И потому свою практику и практику моих учеников я хочу начать с упражнения на заземление – это способ найти свое тело, закрепиться (заякориться) в нем и держать с ним связь. Наш неугомонный ум порождает бесконечный, как кажется, поток мыслей, из-за чего мы часто испытываем тревогу, разбитость, ощущаем отсутствие твердой почвы под ногами. Данное упражнение поможет пробиться сквозь круговорот мыслей, вернуть сознание<sup>13</sup> в свое тело и некоторое время просто пребывать с ним. Мы воссоединяем наш ум с нашим телом и тем самым обретаем прочную опору.

---

<sup>13</sup> В оригинале – термин *awareness*, который в данном контексте означает нечто вроде непрерывности субъективного переживания, континуальности опыта сознания. Иногда термин переводят как «осознанность», но во многих контекстах уместнее «осознавание», или, скорее, «сознание»: «осознавание» – от гл. «осознавать», что подразумевает когнитивную, интеллектуальную рефлексию, тогда как «сознание» может означать и просто сознательную регистрацию феномена/переживания как такового, без рефлексии и размышлений по этому поводу (именно последнее нередко и имеется в виду в созерцательных традициях, которым принадлежат авторы книги, и в психологии). Слово «сознание» в действительности не является неологизмом и использовалось еще в XIX в. – например, писателем-мыслителем Ф. М. Достоевским и педагогом К. Д. Ушинским. Термин «сознание» в гештальт-терапии (сформировавшейся под влиянием и буддийских созерцательных традиций) разъясняется, например, в работе: *Паули М. Психотехника экзистенциального выбора*. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. С. 15–17, 30–31. *Прим. науч. ред.*

### **Техника сбрасывания**

Первая техника, которой я хочу поделиться с вами, сбрасывание, работает на устранение привычки застревать в плену у нашего думающего ума – блуждать в своих мыслях – и терять связь с нашим телом. Сбрасывание – это не столько медитация как таковая, сколько способ прорваться сквозь напрягающий поток нескончаемых мыслей, тревог и настоятельного желания ускориться. Сбрасывание позволяет вернуться в текущий момент и закрепиться в нем телесно. Оно приводит нас в готовность к медитации.

При сбрасывании вы одновременно проделываете три действия.

1. Поднимаете руки и роняете их на бедра.
2. Делаете громкий сильный выдох.
3. Сбрасываете (как бы роняете) осознание из думающего ума в тело, в ощущения, которые оно испытывает.

Просто пребывайте в таком состоянии, сознавайте свое тело и ни к чему не стремитесь. Прочувствуйте его и все, что оно ощущает: приятно ему или неприятно, прохладно или тепло, давит ли где-нибудь, покалывает или екает, болит ли, или оно ощущает блаженство, – словом, все, что проявляется в вашем сознании. Какие именно это чувства, не играет роли. Если вы не можете почувствовать вообще ничего, то это тоже нормально – просто пребывайте с этим ничем.

Итак, если коротко: роняем, пребываем в покое, расслабляемся. Мы просто позволяем сознанию обосноваться в теле. Мы не добиваемся определенного состояния или конкретного чувства. И сделать что-то неправильно здесь по определению невозможно, поскольку чувства и эмоции не бывают правильными или неправильными; они просто есть – и все. А поскольку в нас сильна ментальная привычка снова и снова возвращаться к мышлению и обрывать связь с нашим заземленным телом, повторяйте упражнение на сбрасывание столько раз, сколько вам потребуется, чтобы прервать поток мыслей.

Проделывайте это упражнение по пять минут за подход: роняйте руки на бедра, делайте большой выдох, а думающий ум сбрасывайте из головы в тело, чтобы он воспринимал телесные ощущения. Пробудьте в таком состоянии где-то с минуту или чуть дольше, а потом снова проделайте сбрасывание. Повторяйте упражнение столько раз, сколько вам потребуется.

Позвольте себе внутренне расслабиться. Разрешите себе ничего не делать. Сначала это может показаться немного непривычным, но с практикой такое состояние станет для вас более естественным и непринужденным.

По мере того как ваше сознание обосновывается в вашем теле, замечайте качество заземленности, присущее телу, чувствуйте его естественное тяготение к земле, его тяжесть и неподвижность. Обратите внимание на область его соприкосновения с полом или сиденьем стула. Позволяйте проявляться ощущению простого умиротворения, свойственного бытию: вот оно, ваше тело, земное вместилище вашей плоти, ваших нервов и костей, вот оно, здесь, тихо покоится сидя и некоторое время ничего не делает.

### **Учимся расслабляться**

Забавная это вещь, расслабление. Все мы жаждем расслабиться, только вот на деле оказывается, что достичь этого состояния удивительно трудно. Мы часто воспринимаем расслабленность как противоположность готовности активно действовать. Пребывание в бдительном и осознанном состоянии – это наш режим «Вкл.», в котором мы делаем дела, а расслабление – это способ выключиться и пригасить наши оперативные системы.

При мысли о расслаблении нам чаще всего рисуется картина, как мы развалились на диване с пультом от телевизора в руке и полеживаем в приятной бездумности. Такой способ расслабления до степени отупения хоть и ненадолго приносит кое-какое облегчение, но не затрагивает глубинных причин стресса. Стресс застревает в глубинах нашего существа, и в итоге мы не чувствуем, что наши силы восстановились в той мере, в какой мы рассчитывали.

Сбрасывание представляет собой другой подход к расслаблению. Это более глубинное внутреннее расслабление, связанное с нашими телом и чувствами, а никак не попытка убежать от них и расслабиться не пойми где еще. Мы не культивируем состояние притупленности как противоядие от стресса, а вместо этого учимся расслабляться с осознанностью и работать с глубинной причиной дисбаланса, в котором пребываем, если утонули в своих мыслях.

Многим новичкам назойливые мысли часто кажутся непреодолимым препятствием – недаром мы часто слышим от тех, кто только начинает медитировать, тот или иной вариант расхожей жалобы: «Я этого не могу – мой ум мне неподвластен!» Сбрасывание как раз и помогает преодолеть это распространенное препятствие – нескончаемый поток мыслей, грозящих поглотить нас и помешать нашей практике.

Сбрасывание предлагает нам способ очистить ум, пускай и на мгновения, чтобы мы могли сызнова начать с заземленной телесной основы. Сбрасывание разрывает прищипоривающий и напрягающий нас поток бесконечных мыслей, тревог и настоящего желания ускориться, готовится нас ко всем прочим медитативным практикам, поэтому с него мы и начинаем.

### **Попробуйте следующие «сбрось все»-мантры**

Иногда при выполнении сбрасывания довольно полезно прибегать к мантре – фразе, которую тихо сам себе повторяешь. Мне нравится использовать две мантры, и я предлагаю вам попробовать их и посмотреть, какая больше подойдет. Первая мантра такая.

Как только ваши руки падают на бедра, мысленно или шепотом повторяйте себе: «Подумаешь! Не все ли равно? Тоже мне, большое дело!»

Эта мантра шлет послание нашему встревоженному, беспокойному уму. Это сигнал-напоминание той части нашего ума, которая чрезмерно обо всем беспокоится – чуть крепче, чем нужно, держит вожжи контроля. Безусловно, нам важно и полагается в должной мере заботиться о делах, но слишком часто эта забота сопряжена с повышенной тревожностью и выливается в невротическую сверхопеку. Данная мантра служит противоядием против всего этого.

Можно применять и другую мантру: «Чему быть, того не миновать. А чего не будет, того и не будет». Повторяйте эту мантру в уме или шепотом проговаривайте ее себе, если видите, что она дает пользу.

Это послание напоминает нам, что нужно пребывать с потоком переживаемого опыта, вместо того чтобы пытаться все контролировать. Пускай умом мы знаем это, но все равно должны напоминать об этом своей чувственной сфере. Именно в ней засела торопливость; именно в ней копится стресс.

У этих мантр есть и другая цель – усилить сообщение между нашим думающим умом и нашим чувствующим телом. Как мы убедимся при изучении следующей техники, их взаимоотношения нередко бывают натянутыми – из-за чего могут возникать проблемы.

## ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН: ЧТО ГОВОРIT НАУКА

Я вырос в маленьком калифорнийском городке и учился в государственной средней школе, а потом уехал на восток учиться в гиперконкурентном частном университете. На первом году передо мной возникло препятствие в виде обязательного начального курса по алгебраическому исчислению. О таковом я не имел представления, так как оно выходило далеко за пределы курса математики, который преподавали в моей государственной средней школе.

В отличие от однокурсников, большинство из которых имели за плечами подготовительные школы с теоретической подготовкой, я не проходил вводного курса в алгебру. Если совсем честно, то мне внове были сами эти термины, *алгебра и начала анализа* и *подготовительная школа*<sup>14</sup>. На первом году обучения я получил за курс алгебры и начала анализа всего лишь оценку D<sup>15</sup>, посредственно.

Первоначальные неудачи породили приступы тревоги по поводу дальнейшей учебы: справлюсь ли я, потяну ли? Череда приступов не прошла, даже когда успеваемость улучшилась. Эти мои тревоги вроде бы не имели связи с реальностью, они сами себя подпитывали и ловко отменяли все, что свидетельствовало об обратном.

Так, собственно, и работает токсичная тревога. Существуют три разновидности беспокойства. В лучшем случае мы чем-то обеспокоены – проще говоря, без конца возвращаемся мыслями к испытанию или трудности, с которой столкнулись, и потом придумываем некий конструктивный шаг, который поможет исправить положение и соскочить с этого тревожного поезда. Это *продуктивная (или здоровая)* обеспокоенность.

Тревога второй разновидности вселяется в нас, когда мы сталкиваемся с угрозой или непредвиденностью, и рассеивается, стоит ситуации рассосаться. Мы реалистично фокусируемся на угрозе. Это *адекватное* беспокойство.

Меня же поразило беспокойство наихудшего свойства – то, что бесконечно ходит кругами в мозгу, но не имеет исхода. В когнитивной науке этот тип тревоги называется *руминацией* (*зацикливанием*, или *мыслительной жвачкой*): это навязчивая, непроходящая тревога, непрерывный поток мыслей. Как установили исследования в Стэнфордском университете, зацикливание само по себе не только вызывает у нас наихудшие чувства, но и усиливает и продлевает их<sup>16</sup>. Мы подсказываем в постели в три утра оттого, что нами снова завладевает неизбывный поток беспокойства. Эта токсичная разновидность тревоги в наши дни стала повсеместной.

Объясню, почему мы испытываем тревогу: это пережиток, доставшийся нам от ранних предков. Почти на всем протяжении предистории человечества мозг служил главным органом выживания, постоянно оставаясь настороже, он отслеживал обстановку в поисках опасностей. Та же самая нейронная проводка обнаружения угроз сохранялась в человеческом мозге в течение почти всей истории человечества, выступая ключевым фактором выживания наших предков: стоило этой бдительной проводке засечь опасность, как мозг мгновенно отдавал телу приказ драться, убегать или замереть на месте, слившись с окружающей обстановкой, чтобы сделаться невидимым. Во всяком случае, так она срабатывала у наших предков, которые

---

<sup>14</sup> Дорогостоящая частная школа по подготовке абитуриентов к поступлению в колледж, особенно престижный. *Прим. науч. ред.*

<sup>15</sup> В США оценки обозначаются буквами: А (отлично), В (хорошо), С (удовлетворительно), D (слабо), F (неудовлетворительно). «А» соответствует «пятерке» в российской школе, «В» – «четверке», С и D – «тройке» (как проходному баллу), F – «двойке». *Прим. науч. ред.*

<sup>16</sup> Соня Любомирски и др., Размышления о руминации: научный вклад и интеллектуальное наследие Сюзен Нолен-Хоэкса: Sonja Lyubomirsky et al., Thinking About Rumination: The Scholarly Contributions and Intellectual Legacy of Susan Nolen-Hoeksema, *Annual Review of Clinical Psychology* 11, (March 2015): 1–22. Published online January 2, 2015, <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112733>. [См. также книгу: Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. Санкт-Петербург: Питер, 2014. *Прим. науч. ред.*]



выжили и передали нам по наследству этот рефлекс. А сегодня те же нейронные цепи приводят нашу физиологию в готовность к внезапной сильной реакции и побуждают нас к действию – инстинктивному ответу, который мы ощущаем как внезапно затопившие нас сильные негативные эмоции и импульс к действию.

Радаром для обнаружения угроз служит миндалевидное тело (также называемое амигдалой). При малейших признаках опасности эта структура перехватывает управление у префронтальной коры – исполнительного центра головного мозга – и вгоняет в нас такие чувства, как страх или гнев<sup>17</sup>. Судя по всему, такая схема неплохо срабатывала в доисторические времена, когда миндалевидное тело обнаруживало реальные угрозы (скажем, угодить в пасть к хищнику). А в современной жизни данная особенность мозга нередко подводит нас, чему имеется несколько причин.

Начнем с того, что миндалевидное тело получает смазанный, нечеткий сигнал. Притом что она имеет сверхбыстрые, длиной всего в один нейрон, связи с глазами и ушами, наибольшая часть информации, приходящая в мозг, поступает в другие отделы мозга. Миндалевидное тело видит нечто нечеткое, как сквозь помехи на экране старого телевизора. Другая причина в том, что миндалевидное тело руководствуется правилом «лучше перебдеть, чем недобдеть»: оно моментально принимает решения на основании весьма скудных сведений. Однако в современном мире «угрозы» редко носят физический характер. Скорее они отображают многосложную, символическую<sup>18</sup> реальность вроде: *он поступает со мной нечестно*. Результат: миндалевидное тело слишком часто не по делу перехватывает контроль над исполнительным центром мозга и побуждает нас к поступкам, о которых мы потом сожалеем.

Миндалевидное тело перехватывает нейронные сети нашего внимания и фокусирует его на событиях, распознанном им как угроза. Когда миндалевидное тело возбуждается, мы не только сосредоточиваем внимание на воспринимаемой угрозе; даже когда фокус нашего внимания смещается на другие мысли, мы по-прежнему держим угрозу в уме – вкупе с сильным эмоциональным побуждением что-нибудь предпринять в ответ. Иными словами, мы испытываем тревогу, беспокойство.

Упражнение на сбрасывание как раз и помогает справиться с той разновидностью тревоги, которая донимала меня на первом курсе, – с заикливанием. Хотя до сих пор нейробиологических исследований эффектов сбрасывания не проводилось, из того, что известно, по косвенным признакам можно предположить, что, когда мы находим себя в ловушке руминации, или заикленности на беспокойных мыслях, если внезапно оборвать нить мыслей, это может привести к очищению сознания, во многом подобно тому, как в испуге или удивлении мы забываем, о чем размышляли до этого. И чтобы справиться с данной разновидностью беспокойства, я свернул на путь, который в итоге привел меня к совместным исследованиям с Цокnyi Ринпоче.

---

<sup>17</sup> Джозеф ЛеДу, Эмоциональный мозг: Joseph LeDoux, *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* (New York: Simon & Schuster, 1998): [См. раздел, посвященный теории страха Джозефа ЛеДу в книге: *Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков*. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак; Москва: Олма-Пресс, 2004. С. 65–68. *Прим. науч. ред.*]

<sup>18</sup> То есть опосредуемую системами символов. Ср. вторая сигнальная система по И. П. Павлову (оперирующая отвлеченными сигналами – словами, речью). *Прим. науч. ред.*

## Глава 3. Дыхание животом

### ЦОКНЫИ РИНПОЧЕ ОБЪЯСНЯЕТ

Попроси меня кто-нибудь подобрать слово, отражающее самый коварный аспект современного образа жизни, я бы ответил: *ускоренность*. Темпы нашей жизни на работе и дома в сочетании с теми количествами информации и стимулов, которые мы ежедневно и ежечасно получаем, запросто могут выбить нас из состояния заземленности и внутренней благодати.

Скорости, чрезмерные стимулы и давление делают нас более чувствительными и уязвимыми. И эти безжалостные силы, к сожалению, продолжают прессовать наши чувствительные тела и умы. Более глубоко изучив феномен стресса, я заметил, что первейшая проблема кроется не так чтобы в наших физических телах и думающих умах. В самом деле: двигаться мы можем лишь с той скоростью, на какую способны от природы. И обычно соображаем мы очень быстро, если того требуют обстоятельства. Но тогда в чем проблема? Что в нас так сильно перенапрягается? Наша энергетическая сфера – чувства, эмоции, ощущения и их движение, вот что. Та серая зона, которую мы обычно не замечаем или которой почти не придаем значения, в ней все дело. Тибетская духовная традиция достаточно серьезно относится к этой области человеческого бытия и предлагает целый ряд техник и ключиков к пониманию того, как поддерживать энергию в равновесном и здоровом состоянии.

Как я упоминал в предыдущей главе, я тоже испытал воздействие ускоренности и стресса на свою жизнь и на ощущения в теле. Со временем все это нарастало и в какой-то момент начало сказываться на мне. Я заинтересовался, где именно во мне происходит этот эффект, и даже проверился у врача. С физическим здоровьем все оказалось в порядке. Я заглянул в себя и убедился, что мой ум тоже не вызывает нареканий: он по-прежнему проницателен и быстр. Тогда что подвергается такому сильному воздействию? И я сообразил, что эти скоростные перегрузки и стресс сильнее всего бьют по моей энергии и эмоциям – тому, что я теперь называю своим чувствующим телом.

Пришло осознание, что мои энергия и дыхание сосредоточены у меня вверху – в груди и в голове, вместо того чтобы обитать внизу – в животе. Вот что заставляло меня нервничать, немного утрачивать равновесие и почву под ногами. Голову немного сдавливало, в глазах немного щипало. Все, что обычно радовало меня, стало доставлять немножко меньше радости, к тому же я начал ловить себя на мечтаниях о том, когда же мне удастся урвать свободный денек и предаться ничегонеделанию или выкроить время для внеочередного отпуска. Стоило распознать в себе этот шаблон, как я начал замечать его повсеместно, у людей, с которыми сталкивался, равно как и у учеников, которым преподавал, разъезжая по всему миру.

На мое счастье, я уже обладал кое-какой подготовкой в работе над телом и умом, так что смог при помощи известных мне техник исправить положение. А как только начал делиться ими, обнаружилось, что многим людям они хорошо помогают. Так что техники, которые мы приводим в этой главе, уже принесли пользу многим моим друзьям и ученикам.

#### ПОПРОБУЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:

Закройте глаза и позвольте сознанию упасть из головы в тело. Присутствуйте с тем, что происходит, чем бы оно ни было. Просто чувствуйте, каково это. Чувствуете ли вы напряжение или расслаблены? Как это ощущается? Можете ли вы отличить телесные ощущения – тепло, прохладу, боль, удовольствие, стесненность – от более тонких, или энергетических, ощущений, как, например, нервозность, нетерпение, тревога, возбуждение,

спокойствие и проч.? Что бы ни происходило, не противьтесь этому и не тревожьтесь из-за этого, просто чувствуйте происходящее.

### ТРИ СКОРОСТНЫХ ПРЕДЕЛА

Когда тем утром в Катманду я испытывал себя, смогу ли перебороть спешку и замедлиться, впечатления от движения с естественной для моего тела скоростью помогли мне понять важное различие между моим телом, моим думающим умом и моей энергией. Когда я искал корень проблемы – а именно: стресса, – то, к своему удивлению, не смог обнаружить его ни в своем теле, ни в своем разуме. Я тогда осознал, что существуют скорости трех видов: физическая скорость, когнитивная и присущая чувствам, она же энергетическая. Я мог быстро ходить и действовать, не испытывая ни напряжения, ни стресса. Мое тело могло двигаться с любой быстротой, какая бы ни потребовалась; значит, проблема не в теле. Мой ум мог мыслить быстро и творчески; с этим тоже все было в порядке. *Сфера чувствования* – вот где у меня нарушился баланс, вот где образовался перекос. Значит, заключил я, стресс накапливается в энергетической сфере, в сфере чувств. Чем яснее я осознавал, что творится внутри меня, тем больше видел то же самое повсюду в мире. Как это ни назови – ускоренностью, тревогой, возбужденностью, стрессом, – думаю, почти каждый признает, что в нем это тоже сидит.

Выявленные мной различия я назвал *тремя пределами (ограничениями) скорости: физический*

## **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.