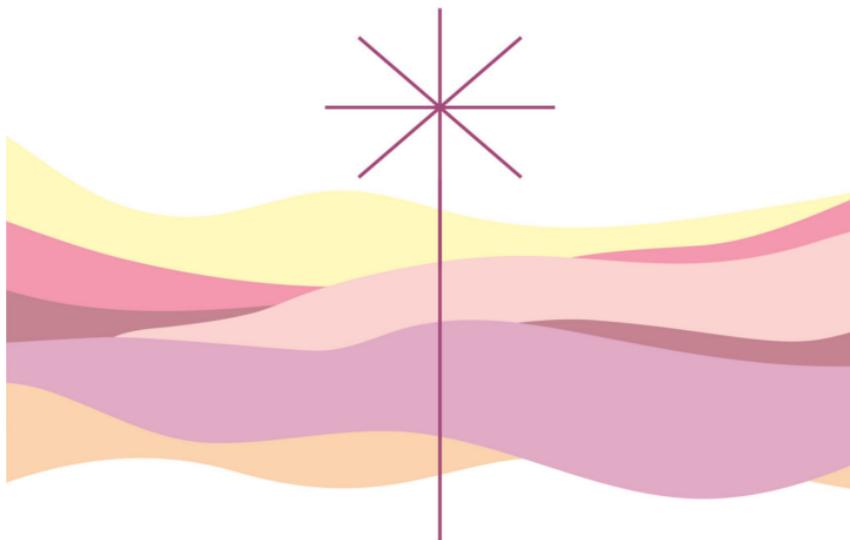


ДЭНИЕЛ ГОУЛМАН

Автор бестселлера «Эмоциональный интеллект»

ЦОКНЫ РИПОЧЕ



СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ  
И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ  
С ПОМОЩЬЮ МЕДИТАЦИИ

---

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

перевод Елены Лалаян  
под редакцией Евгения Пустошкина

МИОО

**Дэниел Гоулман  
Цокньи Ринпоче**

**Эмоциональная устойчивость.**

**Снизить тревожность и  
избавиться от навязчивых  
мыслей с помощью медитации**

**Серия «МИФ Психология»**

**Серия «Психологический  
тренинг (МИФ)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69195199](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69195199)*

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

*Цокньи Ринпоче: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023*

*ISBN 9785001959861*

### **Аннотация**

**Дэниел Гоулман, автор мирового бестселлера «Эмоциональный интеллект», в соавторстве с одним из самых известных духовных учителей современности**

## **Цокньи 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

### **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.*

# Содержание

Глава 1. Что предлагает вам эта книга	8
Глава 2. Сбрасывай!	21
Глава 3. Дыхание животом	37
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Дэниел Гоулман  
и Цокньи 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.

\* \* \*

*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. Живо вспоминается, как ребенком я без конца карабкался на колени моему деду, а потом скачивался 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 Ургьен Ринпоче<sup>1</sup>, а мама – уроженка

---

<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.*

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 йогов, 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 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

---

<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.*

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 медитатив-

---

<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.*

ные, 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 смьясленные 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 ценный в моей традиции подход затрагивает учеников в той мере, в какой это задумывалось? Почему, размышлял я, везде, 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 уров-

не 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 выработывал 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 предназначены 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 побере-

---

<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.*

жье, 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, психоэтнологию, или «азиатские модели разума». На самом же деле я увлекся изучением медитации.

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

---

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

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 Цокньи 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 ши-

---

<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, пылливость 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 психотера-

роко распространилась на бизнес, школы, центры йоги и вообще повсеместно, проникла даже в самые отдаленные уголки западного общества. Пускай эта передышка от одолеваяющих 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

---

певт 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.*

две проблемы, на которые жалуются большинство новичков в практике медитации: 1) *мой 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 Цокньи 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 психоэмоциональными 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 расстройства, 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:

---

<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.*

- 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.

## Глава 2. Сбрасывай!

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

*Тибетская поговорка*

### ЦОКНЬИ 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 суевливей, 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 голове: *«Давай, давай, давай! Мазнул разок-другой зубной щеткой, сплюнь, и сойдет! 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 време-

---

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

ни 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 неумемное 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 внутреннего 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 неугомной энергии ускорения подгонять меня».*

Утро я провел в спокойствии и расслабленности, выполняя утренние процедуры в удобном мне темпе. Я раздвинулся, прежде чем встать с постели. Хорошенько почистил зубы, не пожалев времени, чтобы проделать это как полагается. Потом почувствовал, что меня снова понуждает к спешке энергия внутреннего ускорения: *«Пошевели-*

*вайся 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 суетился.

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, закрепитесь (заякоритесь) в нем и держать с ним связь. Наш неугомный 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 про-

---

<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 рефлексивность, тогда как «сознание» может означать и просто сознательную регистрацию феноме-

сто пребывать с ним. Мы воссоединяем наш ум с нашим телом и тем самым обретаем прочную опору.

## **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 настоящего 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 думаю-

---

на/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: *Пануи М. Психотехника экзистенциального выбора*. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. С. 15–17, 30–31. *Прим. науч. ред.*

щего 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 ми-

нуту или чуть дольше, а потом снова проделайте сбрасывание. Повторяйте упражнение столько раз, сколько вам требуется.

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, почувствуйте 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 бытийствованию: 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 противодействие 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 – не даром 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 распространённое 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 прищпорива-

ющий 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 противоводием 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 таком 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 вновь 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 неуспехи 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 отметали 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 фокуси-

---

<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.*

руемся 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 подскакиваем 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 предыстории 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:

---

<sup>16</sup> Соня Любомирски и др., Размышления о руминации: научный вклад и интеллектуальное наследие Сьюзен Нолен-Хоэксема: 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.*]

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 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,

---

<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.*]

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 ментально 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 событии, 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 – вкуче с сильным эмоциональным побуждением что-нибудь предпринять в ответ. Иными словами, мы испытываем тревогу, беспокойство.

---

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

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 Цокньи Ринпоче.

# Глава 3. Дыхание животом

## ЦОКНЬИ 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 вне-

очередного 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 перекося. 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.