

УДК 133
ББК 86.42
Х21

Dan Harris , Jeffrey Warren, et al.
Meditation for Fidgety Skeptics: A 10% Happier How-to Book

Meditation for Fidgety Skeptics Copyright © 2017 by Dan Harris. All rights reserved.

Харрис, Дэн.
Х21 Медитация для скептиков. На 10 процентов счастливее : [перевод с английского] / Харрис Дэн, Адлер Карли, Уоррен Джеффри. — Москва : Эксмо, 2019. — 336 с.

ISBN 978-5-04-095865-8

Автор, ведущий на телеканале ABC News, всегда считал, что медитация — это развлечение для собирателей кристаллов. Но после того как у него в прямом эфире случилась паническая атака, он все же решил дать медитации шанс — и в итоге стал одним из самых известных ее сторонников.

С целью познакомить с медитацией таких же скептиков, каким был он сам, и развеять самые популярные заблуждения о ней, Дэн Харрис и компания решают отправиться колесить на автобусе по США, встречаясь с самыми разными людьми. О том, что из этого вышло, рассказывается в этой книге, пронизанной самоиронией и остроумными наблюдениями.

Кроме того: книга не только содержит практические рекомендации, как преодолеть препятствия на пути к медитации, но и в простой и доступной форме рассказывает, как начать медитировать, и включает медитации для разных жизненных ситуаций, проблем и характеров.

УДК 133
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-095865-8

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

«Нетренированный ум — глуп»
— **Аджан Чаа, мастер медитации**

СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться этой книгой.....	7
1. Доводы в пользу медитации	9
2. «Я не справлюсь».....	36
Концентрация для начинающих.....	45
Шпаргалка.....	49
Советы профессионала: маленькие хитрости, которые сделают медитацию на дыхание проще	49
Поймать мысль с поличным.....	56
Шпаргалка.....	59
3. «У меня нет на это времени».....	71
Советы профессионала: одной настойчивости недостаточно – нужно вознаграждение	77
Советы профессионала: тщательно продумайте свое расписание.....	81
Советы профессионала: позвольте себе ошибаться.....	83

СОДЕРЖАНИЕ

Советы профессионала: даже минуты достаточно	88
Десять глубоких вдохов	90
Шпаргалка	91
Советы профессионала: вольная медитация	91
Прогулка сквозь звуки	93
Медитация в душе	94
Медитация во время чистки зубов	95
И кое-что еще	96
Советы профессионала: примите философию «почти каждый день»	97
Советы профессионала: принцип аккордеона	97
Советы профессионала: будьте ответственными перед другими	98
Советы профессионала. Новаторская идея: наслаждайтесь медитацией	103
Насладимся телом	107
Шпаргалка	109
Советы профессионала	110
4. «Люди не поймут»	115
Исследуем шаблоны	134
Шпаргалка	137
5. «Медитация — это прихоть»	152
Удели себе внимание	160
Шпаргалка	164
Принимаем лень, или Побег из медитативного ГУЛАГа Дэна	169
Шпаргалка	171

СОДЕРЖАНИЕ


Разумное сострадание.....	181
Шпаргалка.....	183
6. Ящик Пандоры.....	186
Медитация «РПИО».....	192
Шпаргалка.....	199
Медитация «Добро пожаловать на вечеринку».....	209
Шпаргалка.....	211
7. Если стану слишком счастливым, потеряю хватку.....	213
Медитация «Серфинг на волне желания».....	228
Шпаргалка.....	231
Медитация «Тренировка ума».....	238
Шпаргалка.....	241
8. Для меня медитация — это.....	243
«Медитация пешком».....	259
Шпаргалка.....	262
9. Я не смогу заниматься регулярно.....	264
Советы профессионала.....	266
Практика, призванная стать привычкой.....	271
Медитация «Ничего неделание».....	290
Эпилог.....	294
Приложение. Материалы в помощь продолжающим медитировать.....	314
Подкаст 10% Happier.....	314
Приложение 10% Happier.....	315

СОДЕРЖАНИЕ

Клуб исследователей сознания (consciousness explorers club, сес).....	315
Книги, которые мы любим.....	316
Список Дэна.....	317
Список Джеффа.....	317
Ретриты.....	319
Благодарности.....	322
Благодарности от Джеффа.....	327
Благодарности Карли.....	331
Об авторах.....	333
Авторы в интернете.....	334

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Думаю, вас не удивит, что в книге о медитации будет очень много медитаций. Для каждой из них наш бесценный маэстро Джефф Уоррен подготовил основные инструкции и демонстрирует (часто в очень забавной форме) свое отношение к практике. Если вам в тексте попадается медитация, совсем не обязательно сразу бросать все дела и скручиваться в позу лотоса, например. Как раз наоборот: мы хотим, чтобы вы сначала прочли ее и вернулись к ней через некоторое время.

Все медитации из этой книги доступны на английском языке в бесплатном мобильном приложении *10% Happier*. Когда вы видите символ , это значит, что у вас есть выбор — переключиться на приложение и позволить Джеффу сопровождать вас в медитации. Я рекомендую поэкспериментировать с медитациями под руководством учителя и без него и посмотреть, что работает лучше. Лично я их чередую.

1

ДОВОДЫ В ПОЛЬЗУ МЕДИТАЦИИ

Если бы всего пару лет назад мне сказали, что я стану бродячим проповедником медитации, я бы поперхнулся пивом, да так сильно, что оно вышло бы фонтаном через нос.

В 2004 году в прямом эфире передачи *«Доброе утро, Америка»* на канале ABC у меня случилась паническая атака. Я был тем еще мазохистом, поэтому запросил у нашего исследовательского отдела точное количество просмотров. Число оказалось невероятно ободряющим — 5,019 миллиона (если вам хочется от души позлорадствовать, это видео легко найти на Youtube. Просто наберите panic attack on live TV (паническая атака в прямом эфире) — первое видео про меня, и это потрясающе).

После такого конфуза на всю страну я осознал, что эта ситуация — результат моих невероятно глупых поступков, и расстроился еще больше. После стольких лет прямых

ГЛАВА 1

включений с мест военных действий для телеканала ABC молодой амбициозный репортер-идеалист заработал скрытую депрессию. В течение нескольких месяцев я не находил в себе сил встать с постели по утрам и чувствовал себя как при постоянной вялотекущей лихорадке. В порыве отчаяния я сам назначил себе рекреационные препараты, в том числе кокаин и экстази. Я употреблял наркотики недолго и с перерывами. Если вы смотрели фильм *«Волк с Уолл-стрит»*, где герои вкалывают метаквалон каждые пять минут, — не подумайте, у меня было не так. Однако, по мнению врача, к которому я обратился после панической атаки, этого оказалось достаточно, чтобы искусственно поднять уровень адреналина в моем мозге, повысить исходный уровень тревожности и подготовить почву для публичного позора.

Окольными путями паническая атака привела меня к практике, которую я всегда считал нелепой. Большую часть жизни медитация казалась мне чем-то вроде чтения ауры, певицы Энии или использования слова «намасте» на полном серьезе. Уже потом я понял, что мой беспокойный ум типа А был слишком занят, чтобы связываться с космосом. И в любом случае, стань я слишком счастливым, то, скорее всего, оказался бы совершенно профнепригодным на своей гиперконкурентной работе.

Две вещи изменили мое мнение.

Первой была наука.

В последние годы произошел прорыв в исследованиях медитации. Ученые доказали, что медитация:

- снижает артериальное давление;
- помогает восстановиться после выброса гормона стресса кортизола;

ДОВОДЫ В ПОЛЬЗУ МЕДИТАЦИИ

- улучшает функционирование иммунной системы, в частности иммунный ответ;
- замедляет возрастную атрофию головного мозга;
- смягчает симптомы депрессии и тревожности.

Исследования также показали, что медитации способствуют снижению уровня насилия в тюрьмах, повышению производительности труда, а также улучшению поведения и успеваемости школьников.

Все становится еще интереснее, если рассматривать медитацию с точки зрения нейробиологии. Последние несколько лет нейробиологи заглядывали в головы медитирующих и обнаружили, что эта практика может перенастроить ключевые отделы мозга, связанные с самосознанием, состраданием и выносливостью. Исследование, опубликованное в *Harvard Gazette*, показало, что всего восемь недель занятий медитацией приводят к ощутимому снижению плотности серого вещества в области мозга, отвечающей за стресс.

Эта наука еще сравнительно молода, поэтому результаты исследований пока только предварительные. Однако меня беспокоит, что они уже вызывают потоки неоправданного восторга в СМИ («медитация поможет вам избавиться от неприятного запаха изо рта и позволит вам забивать трехочковые от щита¹»). И все же, если объединить все самые скрупулезные исследования, можно заметить, что список целительных свойств медитации очень велик.

Исследование послужило отправной точкой для настоящей революции в области общественного здравоохранения: древняя практика медитации завоевала популярность среди

¹ Бросок в баскетболе, за который команда получает три очка. — Здесь и далее примечания редактора и переводчика.

руководителей компаний, спортсменов, морских пехотинцев США и звезд шоу-бизнеса, включая рэпера 50 Cent. В этого человека стреляли девять раз, и я считаю, что он заслуживает внутреннего спокойствия.

Был и второй фактор, изменивший мое отношение к медитации. Выяснилось, что она не обязательно подразумевает все те странные вещи, которые, как я опасался, являются ее неотъемлемой частью.

Вопреки распространенному мнению, медитировать — не значит обязательно скручиваться в крендель, посещать групповые занятия или носить специальную одежду. Слово «медитация» немного похоже на слово «спорт»: есть сотни вариантов смысла. Тип медитации, которому мы будем здесь учиться, называется «осознанной медитацией». Она пришла к нам из буддизма, но для ее выполнения не обязательно иметь особую систему убеждений или считать себя буддистом (кстати, в защиту буддизма: его часто практикуют не как религиозное учение, а как набор методов, помогающих людям вести более полноценную жизнь в непостоянстве и хаосе Вселенной. Одна из моих любимых цитат на эту тему: «Буддизм — это не то, во что нужно верить, а то, что нужно *делать*»).

В любом случае, то, чему мы научимся в этой книге, — простое, лишённое всяческого религиозного подтекста упражнение для мозга. Чтобы дать вам представление о том, насколько это просто, обозначу три шага, необходимые для начала медитации. Вам не нужно выполнять их прямо сейчас. Скоро у вас появится помощник.

1. Сядьте поудобнее. Лучше, чтобы ваша спина была прямой, это поможет не задремать в процессе. Если вы хотите сидеть на полу со скрещенными ногами, пожалуйста. Если нет, просто сядьте на стул, как я. Вы можете закрыть

ДОВОДЫ В ПОЛЬЗУ МЕДИТАЦИИ

глаза или, если хотите, оставить их открытыми и сосредоточить взгляд на какой-то ненавязчивой точке на полу.

2. Сосредоточьте все свое внимание на том, как ощущаются вдох и выдох. Определите место, где это ощущение наиболее заметно: грудь, живот или ноздри. Не нужно думать о своем дыхании, просто *ощутите* исходные данные ваших органов чувств. Чтобы максимально сосредоточиться, вы можете мысленно проговаривать: *вдох — выдох*.
3. Третий шаг — ключевой. Как только вы попытаетесь его выполнить, ваш разум почти наверняка начнет сопротивляться. У вас в голове будут роиться всякие неожиданные мысли, вроде: *что бы съесть на обед? А не постричься ли мне? Кем был Каспер до того, как стал привидением? Кем была девушка, в честь которой вращающийся столик для закусок назвали lazy Susan («ленивая Сьюзен»), и как она к этому относилась?* Ничего страшного. Это абсолютно нормально. Упражнение заключается в том, чтобы просто замечать, когда вы отвлекаетесь, и начинать снова. И вновь, и вновь.

Каждый раз, когда вы замечаете, что отвлеклись, и сосредотачиваетесь в этот момент на дыхании, вы словно качаете мышцу мозга. Это радикальная перемена: вы отказываетесь от привычки блуждать всю жизнь в тумане размышлений и планов и сосредотачиваетесь на том, что происходит с вами здесь и сейчас.

Многие люди утверждают, что у них никогда не получится медитировать, потому что они не могут перестать думать. Я готов повторять это сколько угодно, и все равно этого будет мало: цель не в том, чтобы очистить разум, а в том, чтобы его *сосредоточить* — хотя бы на несколько наносекунд за один подход. Всякий раз, когда вы отвлекаетесь, просто

начинайте заново. Заблудиться и начать сначала — для медитации не провал, а успех.

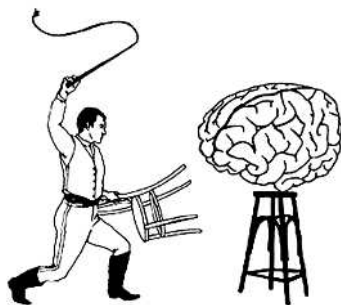


Я думаю, что это пагубное заблуждение об обязательной «очистке разума» отчасти связано с тем, что медитация стала жертвой худшей маркетинговой кампании в мире.

Медитацию принято изображать как нечто заведомо прекрасное, и эта традиция легко может сбить вас с толку. Мы видим медитирующих с блаженными лицами. Примеры можно найти в буддийских храмах, в спа-салонах аэропортов и на фотографии человека в набедренной повязке выше, которую я нашел в интернете.

Мой собственный опыт подсказывает мне, что вот эта картинка справа намного лучше описывает медитацию:

Медитировать бывает трудно, особенно поначалу. Это как ходить в спортзал. Если вы тренируетесь, но у вас не учащается дыхание и вы не обливаетесь потом, то, скорее всего, вы просто отлыниваете.



Точно так же, если вы начали медитировать и оказались в свободном от мыслей поле блаженства, у вас есть два варианта: либо вы вознеслись к просветлению, либо умерли.