



ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Об авторах | 11 |
| Предисловие | 12 |
| Введение | 15 |
| Духовность, основанная на психологических принципах | 15 |
| Делание в противовес верованию | 16 |
| Для кого эта книга? | 17 |
| Чего ожидать | 18 |
| Глава 1. Установление связи с духом | 21 |
| Развитие духовности | 22 |
| Первая дверь, ведущая к духу: дыхание | 24 |
| Медитация для успокоения ума | 26 |
| Талисман | 26 |
| Как практиковать медитацию для успокоения ума | 29 |
| Глава 2. Ваши ценности | 31 |
| Компас ценностей | 38 |
| Ваши наивысшие ценности | 41 |
| Глава 3. Моменты выбора | 45 |
| Утреннее намерение | 47 |
| Журнал моментов выбора | 48 |
| Осмысление своего выбора | 53 |
| Глава 4. Как боль влияет на вашу духовность | 56 |
| Что такое боль | 57 |
| Способы справиться с болью | 58 |
| Как вы справляетесь с болью? Упражнение | 59 |
| Куда вас ведет боль? | 61 |
| Боль и духовный рост | 62 |





| | |
|---|-----|
| Глава 5. Медитация глубинного знания | 65 |
| Пример выполнения медитации глубинного знания | 69 |
| Регулярная практика медитации глубинного знания | 70 |
| Глава 6. Определение жизненной цели | 72 |
| Почему важна жизненная цель | 72 |
| Можно ли делать целью своей жизни приобретение денег | 75 |
| Выбор жизненной цели, включающей связь с другими людьми | 75 |
| Выбор собственной жизненной цели | 76 |
| Медитация для определения жизненной цели | 77 |
| Журнал практики медитации для определения жизненной цели | 80 |
| Упражнение «Надгробие» | 82 |
| Сформулируйте свое жизненное кредо | 88 |
| Глава 7. Подготовка к моментам выбора | 94 |
| Подготовка к моменту выбора | 96 |
| Анализ упущенного момента выбора | 96 |
| Пример анализа упущенного момента выбора | 99 |
| Репетиция действий, основанных на ценностях | 101 |
| Репетиция действий, основанных на ценностях, для упущенного момента выбора | 106 |
| Пример репетиции действий, основанных на ценностях, для упущенного выбора | 107 |
| Репетиция действий, основанных на ценностях, для будущих ситуаций | 110 |
| Пример репетиции действий, основанных на ценностях, для будущих ситуаций | 111 |
| Улучшение качества жизни | 113 |
| Глава 8. Получение знаний из духовной сферы | 116 |
| Вера или неверие | 118 |
| Что делать, если вы не получили ясного ответа на свой вопрос | 122 |
| Примеры практики медитации глубинного знания | 123 |
| Получение ответов на свои вопросы из духовной сферы | 128 |
| Глава 9. Препятствия, мешающие вам жить в соответствии с вашими духовными ценностями | 130 |
| Препятствия на пути реализации ценностей и жизненной цели | 130 |
| Четыре препятствия | 133 |
| Отслеживание препятствий | 135 |
| Основные препятствия | 138 |
| Преодоление препятствий при реализации духовных ценностей | 139 |
| Отслеживание | 144 |





| | |
|--|-----|
| Глава 10. Сострадание по отношению к себе и другим | 148 |
| Почему важно иметь сострадание | 149 |
| Сострадание по отношению к другим | 149 |
| Сострадание по отношению к себе | 151 |
| Медитация на сострадание к себе | 153 |
| Соединим все вместе | 153 |
| Замечайте с благодарностью | 155 |
| Журнал осознания сострадания | 155 |
| Глава 11. Искушение своей вины | 160 |
| Искушение вины без осуждения | 161 |
| Не ожидайте, что прошлое будет забыто | 161 |
| Должен ли я искупить свою вину? | 162 |
| Проведите честный пересмотр своего прошлого | 163 |
| Каким образом можно искупить свою вину | 164 |
| Примеры искупления вины | 169 |
| Еще некоторые примеры искупления вины | 172 |
| Глава 12. Непостоянство | 174 |
| Принятие непостоянства не означает безразличие | 175 |
| Разница между болью и страданием | 177 |
| А что по поводу счастья? | 179 |
| Медитация на осознание непостоянства | 181 |
| Действуйте с учетом непостоянства | 186 |
| Глава 13. Обретение состояния благодати | 190 |
| Что такое благодать | 190 |
| Чем благодать не является | 191 |
| Путь к благодати — духовные практики | 191 |
| Возвращение в состояние благодати | 197 |
| Глава 14. Привнесение духа в повседневную жизнь .. | 199 |
| Практики осознания | 200 |
| Практики действия | 201 |
| Долгосрочный духовный план действий | 201 |
| Пример: долгосрочный план Рене | 203 |
| Практики в противовес верованиям | 206 |
| Ваш дальнейший путь | 207 |
| Список литературы | 208 |





ВВЕДЕНИЕ

Каждый момент нашего бытия — это духовная возможность, шанс укрепить связь с внутренней мудростью, другими людьми и универсальной истиной, которая находится за пределами времени и пространства. Для некоторых людей «духовность» означает веру в Бога, в богов или в загробную жизнь, но это не обязательно так. В простейшей форме духовность означает, что человек живет, основываясь на решениях и действиях, позволяющих ему чувствовать бóльшую связь со своими глубочайшими ценностями.

Согласно *старому* определению счастья наше удовлетворение и удовольствие от жизни зависят от того, что мы *имеем*: богатство, достижения, имущество, признание других людей. К сожалению, когда все это исчезнет, исчезнет и наше счастье. «Новое счастье» обещает, что существует лучший способ достичь удовлетворенности в жизни, основанный на наших духовных ценностях и действиях. И это счастье не пропадает, даже когда мы сталкиваемся с неизбежными препятствиями и потерями.

ДУХОВНОСТЬ, ОСНОВАННАЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИНЦИПАХ



Книга «Новое счастье» базируется на исследованиях и принципах терапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Therapy — АСТ), а именно: установление ценностей,





развитие осознанности и принятие обязательств. Она проведет вас через курс самоанализа и формирования навыков, чтобы вы смогли выработать собственный набор духовных принципов. АСТ — это успешная современная форма психотерапии, предназначенная для того, чтобы помогать людям справляться с эмоциональной и психологической болью. Хотя книга берет за основу ее положения — так же как и ключевые практики различных религий, верований и философий, — она выходит за рамки того, что обычно обсуждается в терапевтическом кабинете.

Главная задача здесь — не лечение депрессии, тревожных состояний и других психологических нарушений (хотя такое и может произойти в ходе работы с этой книгой). Здесь центральное внимание уделяется улучшению общего качества вашей жизни и повышению чувства благополучия. «Новое счастье» поможет вам сформировать свою духовность, действуя на основании собственных ценностей, вместо того чтобы вырабатывать определенные религиозные и философские убеждения и образ мыслей. Коротко говоря, «Новое счастье» определяет духовность скорее как процесс «делания», а не «верования».



ДЕЛАНИЕ В ПРОТИВОВЕС ВЕРОВАНИЮ

Убеждения некоторых людей, связанные с верой, религией и духовностью, могут сбивать с толку или даже вредить им. Возможно, вы выросли без каких-либо духовных убеждений и теперь чувствуете, что в вашей жизни чего-то не хватает. А может быть, когда-то вы придерживались определенных религиозных взглядов, но теперь сомневаетесь в их обоснованности. Или, еще хуже, возможно, когда-то вы подвергались злоупотреблениям во имя религии и теперь перестали верить во что-либо возвышенное.





Вы не одиноки, если подпадаете под одну из этих категорий. На протяжении тысячелетий ученые, теологи и верующие разных конфессий спорили и отстаивали свои убеждения о Боге и религии. Вместо того чтобы увязать в этих дебатах, книга «Новое счастье» побуждает вас жить и действовать духовно, не споря о том, кто прав, и не указывая, во что вы должны верить. Мы полагаем, что прийти к духовной реализации можно и не зная ответов на все вопросы. Если вы верите в Бога — хорошо, если нет — тоже все в порядке.

«Новое счастье» — это духовная система, основанная на действиях, а не на вере. Она призвана помочь вам определить для себя собственные духовные ценности и жить в соответствии с ними так, чтобы жизнь обрела для вас больший смысл. (Далее в этой книге слова «духовные ценности» и «ценности» мы будем использовать как взаимозаменяемые, что означает: принципы и стандарты, ведущие нас к более плодотворной и духовной жизни.)

Эта книга является нерелигиозным руководством к духовности и не требует принадлежности к какой-либо определенной системе верований. Мы, авторы, призываем вас реализовать свою духовность, позволить ей направлять ваши действия и влиять на все ваши решения, жить в соответствии со своими ценностями, так чтобы ваше поведение было выражением вашей духовности. В этом истинный секрет устойчивого счастья.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?



Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, подпадете под одну (или более) из следующих категорий:

1. Вы хотите быть счастливым, и идея обрести «новое счастье» кажется вам обнадеживающей.
2. Вы чувствуете, что в вашей жизни чего-то не хватает, и надеетесь, что поиск духовности заполнит этот пробел.





3. Вы знакомы с принципами АСТ — или проходили курс АСТ — и хотите попробовать что-то связанное с этим и в то же время новое.
4. Вы проходили другие формы психологической помощи, такие как когнитивно-поведенческая терапия, — и, достигнув определенного успеха и стабилизировав свои эмоции, не знаете, что делать дальше. Возможно, вы думаете: «И что теперь? В каком направлении сделать следующий шаг?».

В каждом случае следующим шагом является установление связи с духовностью: определение своих ценностей, своей жизненной цели и своих действий в моменты выбора и принятия решений, а также поиски ответа на вопрос, что приносит истинное счастье.



ЧЕГО ОЖИДАТЬ

В этой книге предлагаются различные упражнения. Важно выполнять их в представленном порядке, поскольку каждый новый навык должен опираться на навыки, усвоенные в предыдущих главах. В целом книга представляет собой постепенный процесс обучения от простых упражнений в начале к более сложным знаниям и навыкам в заключительных главах.

- ☉ Прежде всего, мы поможем вам переосмыслить значение духовности, переместив фокус внимания с того, «во что вы верите», на то, «что вы делаете».
- ☉ Вы научитесь простой форме осознанной медитации.
- ☉ Вы будете работать над выявлением своих ценностей, чтобы в дальнейшем действовать в соответствии с ними, стоя перед необходимостью решить, что следует делать.
- ☉ Вы также научитесь другой форме медитации — медитации мудрости, которая поможет вам соединиться





как с собственной внутренней мудростью для принятия более мудрых решений, так и с чем-то духовным вне вас — будь то Бог в вашем понимании, некая высшая сила или Вселенная, — чтобы вы могли чувствовать связь и получать руководство.

- ☉ Вы узнаете о препятствиях на пути к духовности и о способах их преодоления.
- ☉ И наконец, четыре последние главы книги посвящены продвинутым концепциям духовности, позволяющим достичь более глубокой связи с людьми и тем, что для вас ценно. Вы узнаете о сострадании, об искуплении своей вины перед другими, о важности принятия непостоянства всего в этом мире и об обретении внутреннего состояния благодати — устойчивого ощущения счастья, которое достигается в результате ведения духовной жизни.

Начав осваивать различные навыки, описанные в книге, вы увидите, что многие из них требуют нескольких минут, выделенных в течение дня, чтобы спокойно посидеть в тихом месте и подышать. Мы не просим вас уединяться каждый день на несколько часов, но надеемся, что для начала вы найдете хотя бы 3–5 минут в день. (Позже, по мере практики, можно тратить больше времени, если потребуется.) Кроме того, при желании вы можете создать особую «возвышенную» обстановку для своих упражнений. Возможно, вы выберете тихую комнату или уголок в саду, где поставите удобное кресло или положите подушку, чтобы сидеть, разместите там какие-нибудь вдохновляющие изображения или украшения и духовный «талисман» для своих упражнений — предмет, имеющий для вас особое духовное значение.

Важно понимать, что любые изменения в жизни требуют мотивации, решительного намерения и работы. Создание духовно полноценной жизни не является исключением, но это





ВВЕДЕНИЕ

стоит затраченных усилий. Эта книга потребует от вас изменений не столько в образе мыслей, сколько в том, что вы *делаете*. Вы научитесь действовать по-новому, измените старые привычки и узнаете, как принимать правильные решения в жизни. Но не пугайтесь — это постепенный процесс, и по ходу вы будете вознаграждены чувством общности и связи с другими людьми, собственной внутренней мудростью и знанием, которое вас превосходит.

Помните, ваша жизнь — творческий процесс. Каждый день вы можете выбирать, как будете действовать, *независимо от обстоятельств*. Выбирать: поступать «как обычно» и, возможно, обрести благополучие *или* жить в соответствии со своими духовными принципами и быть счастливым независимо от происходящего. Мы надеемся, что вашим выбором будет сделать свою жизнь творческим *духовным* процессом и обрести новое счастье на всю оставшуюся жизнь.



Глава 1

УСТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗИ С ДУХОМ

Мы все заключаем в себе дух. Дух — это наше глубочайшее «я», или бессмертная душа (в зависимости от ваших представлений). Это связь со всей сознательной жизнью. И духовность — не что иное, как знание духа, знание нашей цели, нашего предназначения, правда о том, что важно в жизни, а что — нет.

Жизнь состоит из выбора и принятия решений. Каждый день перед нами возникают сотни вариантов. И чаще всего этот выбор бывает в пользу удовольствия, комфорта, безопасности и избегания боли. Когда мы ищем удовольствия и делаем все возможное, чтобы избежать боли, это не имеет ничего общего с духом. Нас побуждают к этому наши тело и ум. Духовность же заключается в том, чтобы выбирать и принимать решения, которые согласуются с глубочайшей истиной в отношении того, кто мы и зачем мы здесь.

Религиозные законы и каноны касаются духа, но иногда бывают искажены человеческими потребностями и амбициями. Религиозные теологические и космологические системы, которые рассказывают нам о Боге и небесах, иногда исходят от духа, а иногда являются плодом людских страхов и ожиданий. Хотя религия зачастую дает определенное утешение и руко-





водство, наиболее прямой путь к духу заключается в осознании нашего глубинного «я» или бессмертной души. Эта книга о том, как получить доступ к знаниям, которые уже есть в нас, и научиться делать выбор на основе вашего духовного ядра.



РАЗВИТИЕ ДУХОВНОСТИ

Знание духа и связь со своим духовным ядром можно развить при помощи специальных практик. За тысячелетия были разработаны многочисленные методы, позволяющие достичь духовного осознания или усилить его. К ним относятся:

- ① Ритуалы и обряды
- ① Молитва
- ① Специальные снадобья
- ① Практика сострадания
- ① Лишение сна, пищи или кислорода
- ① Состояния осознанного сновидения
- ① Всевозможные формы медитации
- ① Повторение мантр
- ① Шаманские барабаны
- ① Намеренное причинение себе боли
- ① Священные песни и мелодии
- ① Состояния транса
- ① Контактерство
- ① Чтение священных писаний
- ① Аскетизм
- ① Ограничение внешних стимулов и многие другие.

Многие из этих практик дают ненадежные результаты — они могут различаться в зависимости от запросов, страхов, убеждений, ожиданий и уровня восприимчивости практикующих. Некоторые практики, полезные для одного человека, у вто-





рого лишь отнимут время, а третьего ввергнут в полный хаос. Практики, включающие измененные состояния сознания (депривация, наркотические средства, боль и трансовые состояния), особенно сомнительны для духовного роста, поскольку физические и психологические реакции при их применении могут быть очень неоднозначными, и мало исследований, подтверждающих их эффективность.

Все упражнения, с которыми вы познакомитесь в этой книге, основаны на осознанности и медитации. Они испытаны нами самими и другими людьми, и было установлено, что они повышают духовное осознание, улучшают эмоциональное здоровье и формируют поведение, согласующееся с внутренними ценностями. Другими словами, они помогают принимать решения в соответствии с тем, что действительно важно. В частности, практики духовного роста помогут вам:

- ① Прояснить свою жизненную цель и предназначение.
- ① Обрести глубокое сострадание к себе и другим.
- ① Научиться в каждый момент, требующий выбора, действовать в соответствии со своими ценностями, своей глубинной истиной и мудростью, даже если этот выбор будет трудным или болезненным.
- ① Научиться видеть ежедневные моменты выбора, которые могут приблизить или отдалить вашу жизнь и ваши отношения к тому, что вы больше всего цените, о чем больше всего заботитесь.
- ① Научиться слышать собственную глубинную истину и мудрость, исходящую от духа.
- ① Научиться встречаться с болью и принимать ее, не позволяя ей увести вас от того, что вы цените, от вашей мудрости, от жизни, которой вы хотите жить.





ПЕРВАЯ ДВЕРЬ, ВЕДУЩАЯ К ДУХУ: ДЫХАНИЕ

На протяжении тысячелетий дыхание использовалось как объект концентрации в медитации. Это не случайно, поскольку дыхание является *источником*, центром нашей физической жизни. При удержании внимания на вдохах и выдохах происходят три важные вещи, которые способствуют повышению духовного осознания:

1. Медитация с концентрацией на дыхании успокаивает эмоции. Многочисленные научные исследования показывают способность медитации смягчать сильные чувства, благодаря чему снижается подверженность влиянию эмоций. Даже медитация от 2 до 5 минут в день даст результаты, потому что вы учитесь следить за своими чувствами, а не вовлекаться в них.
2. Медитация с концентрацией на дыхании позволяет наблюдать за своими мыслями и дистанцироваться от них. Блуждающие мысли в форме размышлений и беспокойства играют основную роль в переживаниях и страданиях человека, занимая ваш ум до такой степени, что духовное осознание полностью утрачивается. Медитация учит вас просто *наблюдать* за мыслями, а не погружаться в них, успокаивать ум, чтобы слышать свой дух.
3. Медитация с концентрацией на дыхании помогает осознавать моменты выбора и повышает вашу способность выбирать мудро. Момент выбора наступает, когда негативные мысли и эмоции начинают побуждать вас сделать что-то — что угодно, — лишь бы избавиться от боли. Действия, побуждаемые болью, зачастую бывают пагубными и со временем оказывают разрушительное действие на вашу жизнь. Медитация может повысить вашу способность видеть альтернативные, мудрые варианты действий.





Важно, как вы дышите. Тот способ дыхания, который мы собираемся предложить для практики медитаций, поначалу может показаться вам неестественным. Пожалуйста, будьте терпеливы, не судите себя строго и не сдавайтесь. Большинство из нас никогда не учили, *как* нужно дышать. Мы просто дышали с самого рождения. И многие приобрели некоторые непродуктивные привычки, мешающие расслабляться и концентрироваться.

Итак, прямо сейчас, читая эти строки, положите одну руку себе на грудь, а другую — на живот. И посмотрите, какая рука движется больше. Многие заметят, что рука, лежащая на груди, движется больше, и даже тело немного раскачивается при вдохе и выдохе. Это не «плохо», но это не самый эффективный способ дыхания. В идеале следует дышать при помощи *диафрагмы* — мышцы, находящейся в нижней части грудной клетки. Когда диафрагма движется вниз по направлению к пупку, легкие наполняются воздухом. Чтобы она двигалась свободно и должным образом, вам нужно расслабить мышцы живота, так чтобы они растягивались, а не удерживать их в напряжении все время. Посмотрите, как дышит младенец, — у него движется только живот, в верхней части груди не заметно никакого качания. Это называется «диафрагмальным дыханием».

Теперь, продолжая держать одну руку на груди и другую на животе, постарайтесь мысленно отслеживать и изменять движения, которые вы чувствуете области живота. С медленным вдохом пусть ваш живот немного раздувается, как воздушный шарик, а когда вы медленно выдыхаете, дайте животу плавно и без усилий сдуться. Главное здесь — делать «медленные» вдохи, а *не* «глубокие». Во время дыхания *не нужно* заполнять всю емкость легких. Позвольте себе найти определенный неторопливый и постоянный ритм, при котором в ваше тело входит и выходит естественное количество воздуха. (Если дыхание слишком глубокое или частое, вы можете почувствовать признаки гипервентиляции — головокружение





или покалывание в губах. В этом случае перестаньте делать упражнение, расслабьтесь, восстановитесь и затем повторите попытку, используя более медленный и ровный ритм. Представьте океанскую волну, которая неспешно накатывается на берег и потом медленно отступает, — это поможет вам найти нужный ритм.)

Чтобы перейти от грудного дыхания к диафрагмальному, может потребоваться время, но не сдавайтесь, это стоит затраченных усилий. Мы считаем, что медленное диафрагмальное дыхание — один из самых полезных навыков, которым вы можете овладеть! Необязательно достигать совершенства в диафрагмальном дыхании, прежде чем приступать к медитации для успокоения ума (см. ниже), но несколько минут практики перед медитацией будут полезны.



МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ УМА

Медитация с концентрацией на дыхании, с которой вы сейчас познакомитесь, предназначена для успокоения ума. Это простая вводная практика, ее легко освоить. И, что особенно ценно, она универсальна и доступна в любое время и в любом месте. Эта медитация создает фундамент для более сложных практик, таких как медитация сострадания и медитация глубинного знания, о которых вы узнаете позже.



ТАЛИСМАН

В медитации для успокоения ума можно использовать *талисман* — особый предмет, помогающий медитативной концентрации. Это может быть нечто, на что вы будете смотреть — нарисованный символ или фотография, — или ка-





кой-то маленький предмет, который легко держать в руке. Выбранный талисман должен символизировать покой, мудрость, присутствие Бога, духа или высшей силы, любовь (к определенному человеку или всеобщую любовь), природу, духовное осознание или духовную истину любого рода.

Независимо от того, будете вы смотреть на талисман или держать его в руке, это должен быть символ, соединяющий вас с духом. Вот некоторые примеры для использования:

- ◎ Небольшой нарисованный круг, символизирующий божественное или бесконечность.
- ◎ Отшлифованный прибором камень, символизирующий вечное движение океана.
- ◎ Желудь как символ жизни.
- ◎ Фотография любимого человека.
- ◎ Маленький кусочек гранита, найденный в горах.
- ◎ Фотография восхода солнца.
- ◎ Какой-нибудь предмет, символизирующий любовь, например кольцо.



Инструкция к медитации для успокоения ума

Для начала зафиксируйте взгляд на талисмане или возьмите его в руку. Через некоторое время начните осознавать свое дыхание, наблюдая за движениями диафрагмы и живота. Медленно вдыхайте, позволяя животу плавно надуваться, как воздушный шарик, и медленно выдыхайте, позволяя животу плавно и без усилий сдуваться. А теперь просто следите за своим дыханием, говоря «вдох», когда вдыхаете, и «выдох», когда выдыхаете. Этот метод рекомендует Тит Нат Хан, известный буддийский монах и активист движения за мир. Если хотите, можете отслеживать свое дыхание, считая выдохи, — дойдя до четырех, начинайте сначала. Наблюдая за своим дыханием и движением диафрагмы, вы фокусируетесь на вашем центре, на вашей жизненной силе.





При концентрации на дыхании неизбежно появятся мысли. Это могут быть воспоминания, какие-то беспокойства или планы на будущее, размышления о прошлом или о том, почему что-то происходит, суждения о себе или о других людях. Заметив какую-то мысль, верните внимание к дыханию. Не судите себя и не думайте, что у вас ничего не получается, если потеряете контроль над дыханием, а ваш ум вовлекается в поток мыслей. Это будет происходить снова и снова. Так устроен наш ум. Просто возвращайте внимание к диафрагме, к вдохам и выдохам.

В процессе медитации поток ваших мыслей, скорее всего, начнет замедляться и перестанет быть таким навязчивым. Мысли не прекратятся, но станут возникать реже. Между ними появятся промежутки тишины и покоя — вы ощутите своего рода умиротворяющую пустоту. Кроме того, когда ваш ум начнет успокаиваться, эмоции тоже начнут затихать.

Негативное мышление порождает очень много болезненных эмоций. Отслеживая и отпуская беспокойные мысли и возвращаясь к дыханию, вы можете заметить, что болезненных чувств становится меньше. Эмоции, не подкрепленные беспокойными мыслями, не длятся долго (в среднем около 7 минут), поэтому ежедневная практика медитации для успокоения ума окажет успокаивающее действие на вашу эмоциональную жизнь. Наблюдая за своими мыслями, вы буквально увидите, как эмоции возникают, нарастают и затем затихают.

Последовательность такая:

- ☉ Наблюдайте за дыханием.
- ☉ Замечайте и отпускайте каждую мысль.
- ☉ Наблюдайте за дыханием.
- ☉ Вы заметите, что ваш ум постепенно становится спокойнее, и в результате...
- ☉ ...ваши эмоции, больше не подкрепляемые потоком негативных мыслей, стихают и больше не захватывают вас.





КАК ПРАКТИКОВАТЬ МЕДИТАЦИЮ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ УМА



Данную медитацию следует практиковать каждый день. Выберите какой-нибудь пункт вашего ежедневного распорядка (например, утренняя чашка кофе, отдых в кресле после работы или подготовка ко сну), привяжите к нему медитацию для успокоения ума. Дайте себе обещание, что в назначенное время отведете не менее двух минут на эту медитацию.

Важно не требовать от себя слишком многого. Вначале практикуйте по крайней мере по две минуты, но не более пяти минут. Это не должно стать для вас непосильной задачей. Если вы будете заниматься понемногу, но регулярно, это изменит вашу жизнь.

Позже, утвердившись в практике, можете медитировать и дольше — если захотите. Соблюдайте правило: никогда не планируйте и не ставьте перед собой цель медитировать больше пяти минут. Если во время медитации вам захочется практиковать дольше, тогда пожалуйста, продлите практику. Однако планирование более длительных занятий расслабляет, вам труднее будет поддерживать регулярность практики. То же самое, как со спортзалом: если вы планируете 20- или 30-минутную тренировку, вполне вероятно, что вы пойдете. А если поставите перед собой задачу «два часа и ни минутой меньше», то начнете искать отговорки и пропускать занятия.

Со временем, возможно, вы захотите увеличить количество сеансов медитации до двух раз в день или больше. Отлично! Это повысит вашу духовную осознанность и принесет пользу в эмоциональном плане. Но никогда не требуйте от себя больше пяти минут медитации за одно занятие. Советуем начать *сегодня*.





КАК ВЫСТРАИВАТЬ ПРАКТИКУ



- Дух — это ваше глубинное «я», или бессмертная душа, и это ваша связь со всей сознательной жизнью.
- Духовность заключается в принятии решений, согласующихся с глубочайшей истиной относительно того, кто вы и зачем живете.
- Практики осознанности и медитации, описанные в этой книге, помогут вам повысить духовное осознание, улучшить эмоциональное состояние и выработать образ действий, согласующийся с вашими ценностями.
- Медитация с концентрацией на дыхании успокаивает эмоции, позволяет наблюдать свои мысли и дистанцироваться от них, а также развивает способность осознавать момент выбора и делать мудрое решение.
- Практикуйте медленное диафрагмальное дыхание, при котором живот на вдохе медленно раздувается и на выдохе медленно сдувается.
- Используя технику медитации для успокоения ума и свой талисман, концентрируйтесь на дыхании, на вдохах и выдохах. Когда замечаете мысли, возникающие в поле вашего сознания, старайтесь вернуться к наблюдению за дыханием. Практикуйте эту медитацию от 2 до 5 минут в день.