

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	6
Вступление	9
Сосредоточение	10
Осознанность	11
Находчивость	12
Работа с дыханием	13
Источники	14
Не религия и не философия	15
Для кого эта книга?	15
Формат	17
УРОВЕНЬ 1. НОВИЧОК	19
Время и место	21
Форма	23
Дыхательные техники. Уровень 1	24
Осознанность. Уровень 1	29
Расслабление	34
Сосредоточение. Уровень 1	37
Установки. Уровень 1	41
Находчивость. Уровень 1	45
Игры ума	51
УРОВЕНЬ 2. СТУДЕНТ	55
Пьяная обезьяна	58
Сосредоточение. Уровень 2	60
Осознанность. Уровень 2	64
Установки. Уровень 2	69
Дыхательные техники. Уровень 2	74
Находчивость. Уровень 2	81
Обучение и запоминание	89
Игры ума	90
УРОВЕНЬ 3. ВОИН	95
Сосредоточение. Уровень 3	99
Осознанность. Уровень 3	103
Установки. Уровень 3	113



Дыхательные техники. Уровень 3	117
Находчивость. Уровень 3	119
Игры ума	129
УРОВЕНЬ 4. АДЕПТ	133
Сосредоточение. Уровень 4	137
Осознанность. Уровень 4	138
Дыхательные. техники Уровень 4	141
Находчивость. Уровень 4	146
Установки. Уровень 4	148
Игры ума	167
УРОВЕНЬ 5. МАСТЕР	171
Осознанность. Уровень 5	174
Сосредоточение. Уровень 5	182
Джаны	184
Пробужденный ум	188
Активность	192
Высшее «Я»	192
Помогать другим	197
Игры ума	201
На прощание	210
Источники	211
Приложение 1. Анкета осознанности	219
Приложение 2. Мышечная релаксация	224
Список мышц для релаксации	227
Практика мышечной релаксации	229
Приложение 3. Ответы на вопросы раздела «Игры ума»	231
Приложение 4. Процесс обучения	234
Приложение 5. Игра на развитие сосредоточения	238
Приложение 6. Игра «Быки и коровы»	239
Приложение 7. Стратегические настольные игры	240
Приложение 8. Осознанные сновидения	241
Глоссарий	244

ВСТУПЛЕНИЕ



Наш ум часто напоминает пьяную обезьяну, действия которой невозможно контролировать. Я объясню вам, как ее приручить и научить мозг работать эффективнее. В этой книге описаны техники по развитию и улучшению трех базовых навыков ума: сосредоточения, осознанности и гибкости. Хорошая концентрация поможет вам управлять вниманием, контролировать мысли и успокаивать поток сознания. Развивая осознанность, вы сможете лучше понимать сигналы тела, свои чувства, мысли и окружающий мир. Через некоторое время вы обязательно заметите, насколько свободнее стали ваша жизнь и пространство выбора в ней. Гибкость ума — это необходимая основа для раскрытия творческого потенциала, избавления от ментальных блоков и обусловленности. Ваше восприятие и мышление станут более ясными и раскрепощенными.

Ум — это удивительный механизм, который был запущен очень давно, а теперь вышел из-под контроля! Несмотря на то что все люди обладают им от природы, лишь немногим досталась инструкция по его применению. И сейчас вы держите ее в своих руках. Здесь описаны собранные из разных уголков земного шара стратегии развития ума, тщательно проверенные на практике. В этой книге вы не найдете модных идей из мира популярной психологии. Я поделюсь с вами глубоким знанием о том, как приручить, развить и освободить свой ум. Некоторые из этих техник совершенствовались на протяжении тысячелетий представителями самых разных культур.

Если понимаете, о чем идет речь во вступлении, вы совершенно точно сможете разобраться с информацией в



самой книге и существенно улучшить жизнь при помощи особых практик. Работа над повышением эффективности своего ума — это, пожалуй, одна из самых важных задач в жизни. Это отразится и на работе, и на личной жизни, будет полезно в спорте и искусстве, окажет благотворное влияние на отношения с окружающими. Вы будете меньше подвержены стрессу и откроете внутри себя пространство счастья и умиротворения.

Кроме того, ум и мозг работают по принципу «используй или потеряешь». Пожилые люди, которые занимаются интеллектуальной работой даже в форме игр и головоломок, реже страдают от возрастных нарушений умственной деятельности, деменции и болезни Альцгеймера. У тех, кто развивает описанные в книге качества ума, больше возможностей сохранить ясность рассудка, чем у тех, кто пускает все на самотек.

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ

Сосредоточением называется приобретенная способность фокусировать внимание. Противоположность такого состояния — рассеянная мыслительная деятельность. Сосредоточение помогает активно слушать собеседника и ясно слышать то, что он пытается донести. Если ваш ум постоянно блуждает, можно упустить, что вам говорят, или неверно понять суть высказывания. Благодаря развитой способности сосредотачивать внимание человеку становится доступным глубинное наслаждение видами, звуками, вкусами, запахами и ощущениями. В противном случае мы оказываемся не в состоянии оценить весь потенциал этих удовольствий. Научитесь концентрироваться, и вы будете радоваться вещам, которых ранее не замечали.

Те, кто пойдут еще дальше в освоении этого навыка, смогут взять под контроль мысли и воспоминания. Если они будут беспокоить, вы легко остановите их поток. Подавление неприятных мыслей или попытка уйти от реальности в фантазии — не самый продуктивный путь. Но с помощью сосредоточения вы сможете непосредственно контролировать содержимое ума. Вы больше не попадете в плен своих мыслей — напротив, станете их хозяином. Кроме того, вы научитесь глубоко расслаблять тело и ум: беспокойство уйдет, а вместо него появится умиротворенность. Такое состояние снижает стресс и благотворно влияет на здоровье. Тело и ум неразрывно связаны, а это значит, что, воздействуя на ум, вы поможете и телу.



ОСОЗНАННОСТЬ

Развитие способности быть в контакте с телом помогает уменьшить подверженность стрессу и снизить болевые ощущения. В процессе овладения этим навыком вы заметите, как тесно связаны дыхание и питание с уровнем энергии, настроением и самочувствием.

Умение осознавать свои чувства и эмоции, отслеживать их появление вплоть до момента зарождения — первый шаг на пути к контролю над ними. Чем это может быть полезно? Самый простой пример — вы станете реже выходить из себя.

Активное внимание к внешнему миру поможет справиться с рассеянностью и забывчивостью, снизить риск опасных ситуаций, например на дороге. Вам больше не придется перепроверять, выключили ли вы плиту и закрыли ли дверь. Осознанность при взаимодействии с людьми благотворно отразится на отношениях с окружающими, личной жизни и работе. Находиться рядом с человеком,



сознание которого сфокусировано, — это настоящий дар, который невозможно переоценить.

Во многих западных направлениях психотерапии, например в гештальт-терапии или методах майндфулнес, развитие осознанности — центральная идея. Это свойство ума упрощает обучение игре на музыкальных инструментах, помогает достигать высоких результатов в спорте и заниматься исследованием собственного сознания и личности.

НАХОДЧИВОСТЬ

Гибкость ума — или находчивость — проявляется при занятиях по раскрытию творческого потенциала и способности мыслить нестандартно. Для этого можно подвергать сомнению свои устоявшиеся убеждения, пытаться осваивать новые идеи и бороться со страхом ошибиться. Обычно такие техники преподносятся в веселой игровой манере, но полученные навыки вы сможете применять в значимых сферах своей жизни — например, в вопросах бизнеса или здоровья.

Кроме того, гибкость можно развить путем преодоления ментальных препятствий. Наш ум склонен привязываться к определенному опыту, установкам и взглядам, видению мира, образу мысли и действий. Если работать над снижением значимости этих связей и повышением качества гибкости, со временем восприятие станет чище, количество неблагоприятных эмоций снизится, а энергичность и ощущение счастья возрастут.

Повысив гибкость ума и осознанность, вы сможете быстрее и эффективнее оценивать ситуацию и реагировать на происходящие события. В итоге это даст вам большую свободу выбора и простор для действий.



РАБОТА С ДЫХАНИЕМ



Дыхание — естественный процесс для каждого из нас. Но далеко не все имеют представление о том, как это делать правильно. В результате большинство людей иногда или даже чаще всего дышат некорректно и вредят этим телу и уму. В этой книге описаны базовые принципы и практики работы с дыханием, которые должны быть освоены абсолютно всеми. Среди основных техник — диафрагмальное дыхание вместо грудного и контролируемое дыхание с ритмом 4-2-4-2.

Помимо этого, работая с дыханием, мы напрямую воздействуем на универсальную жизненную энергию *ци* (понятие из китайской медицины). Непосредственное влияние на *ци* (или *чи*) оказывает то, как мы дышим, питаемся и тренируем ум. Дыхательные техники способствуют подъему *ци* и ее трансформации в другие типы энергии тела. Некоторые из практик осознанности позволяют направлять *ци* в определенные органы для их излечения. Целители по всему миру тысячелетиями работали с жизненной энергией. Мастера йоги, аюрведы (система традиционного лечения в Индии), шаманских культур и медицины коренных американцев веками успешно работают с *ци*.

Дыхательные техники оздоравливают тело, а значит, благотворно влияют и на ум. Но существует еще две причины, в связи с которыми я включил эти практики в книгу по работе с сознанием. Во-первых, они представляют собой самый простой способ расслабить тело, а значит, и успокоить ум. Наши эмоции и дыхание переплетены причудливым образом. Научитесь правильно дышать, и вы сможете уменьшить влияние негативных эмоций, снизить стресс и глубоко расслабиться.



Во-вторых, дыхание — это ключевой фактор ментальной тренировки, ведь именно на нем мы сосредотачиваемся на начальных стадиях практик осознанности. Дыхание естественно, доступно в любое время и таит в себе множество уроков.

ИСТОЧНИКИ

Полезные ссылки размещены в разделе «Источники» в конце книги. Практики со всего мира, с которыми я вас познакомлю, прошли проверку временем — дыхательные техники берут начало из западных научных изысканий, китайской медицины и пранаямы, йогической науки о дыхании. Гибкость ума приходит благодаря техникам по развитию креативности и устранению умственных шаблонов. А эти техники, в свою очередь, созданы мастерами йоги и знатоками западной и буддийской психологии. Практики сосредоточения и осознанности описаны во множестве руководств по медитации.

За моими плечами — десятилетия собственной практики, преподавания и исследовательской работы. Пройдя путь проб и ошибок, я стал обладателем огромного опыта применения различных техник в жизни. Будучи профессором, я рассказывал об этих практиках на своих лекциях и мастер-классах, в том числе и в рамках социальных проектов. Отзывы людей, которых мне довелось обучать — а это в общей сложности тысячи человек, — помогли обнаружить наиболее действенные методы и способы их подачи. В ходе исследований мы со студентами подробно изучали вопрос — затрагивали влияние практик на работу мозга и даже эффект от мобильных приложений по самоконтролю.

НЕ РЕЛИГИЯ И НЕ ФИЛОСОФИЯ



Эта книга — не философский трактат с пищей для ума, это руководство по ментальному развитию. Вам не нужно во что-то верить или принимать за аксиому — просто практикуйте и наблюдайте за результатом. В этой книге нет ничего, связанного с религией, вы можете заниматься по ней независимо от того, к какой вере вы себя причисляете и причисляете ли вообще. С другой стороны, работа с умом благотворно сказывается на духовных практиках. Например, развитие сосредоточения помогает в христианской молитве и индуистских обрядах, а осознанность — это базовое качество на пути к буддийскому просветлению.

Некоторые техники в этой книге были адаптированы из различных источников по медитации со всего мира. Медитация — это не религиозная практика. Она может использоваться для совершенно разных целей, в том числе для исцеления тела, в рамках психотерапии и для поиска творческого вдохновения. Однако все ключевые религии — иудаизм, христианство, ислам, индуизм, буддизм и даосизм — рассматривают медитацию как часть духовного пути. Техники, о которых мы говорим в этой книге, не связаны с религией, но могут быть использованы верующим человеком.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

Практики, описанные в этой книге, предназначены для всех, независимо от возраста, образования, пола, расовой принадлежности или профессии. Безусловно, результат от их выполнения у всех будет разным для каждого из нас.



Родители и учителя могут адаптировать практики так, чтобы они лучше соответствовали потребностям молодых людей/учеников. Они могут быть полезны людям искусства или спортсменам, всем, для кого важны сосредоточение и осознанность в профессиональной деятельности — например, авиадиспетчерам или медсестрам в реанимации. Невероятно мощные практики, собранные в этой книге, могут значительно улучшить вашу жизнь! Но стоит понимать, что все мы разные, а значит, влияние на нас различных техник тоже будет разным. Скажем, большинству людей будет полезно развить спокойствие и осознанность ума, но у некоторых это вызовет тревогу и болезненные воспоминания. Поэтому если какие-то из упражнений приводят вас в состояние беспокойства или печали, стоит оценить уровень собственного дискомфорта. Если он незначителен, скорее всего, со временем ситуация улучшится благодаря новым навыкам. Но если на душе очень тяжело, попробуйте сделать паузу в практиках и проконсультируйтесь со специалистом, знакомым с методами развития сознания. Дыхательные практики благотворны для всех и каждого, но их нужно адаптировать для людей с проблемами органов дыхания, например с астмой. Аналогично этому сидение в одной позе на протяжении долгого времени может нанести вред людям с болезнями спины. В таком случае я рекомендую сначала уточнить у врача, как можно изменить технику выполнения с учетом вашего состояния здоровья.

Например, люди, страдающие астмой, обычно дышат чаще, что приводит к тому, что они выдыхают слишком много углекислого газа, а приток кислорода к клеткам оказывается недостаточным. Практикующим с подобного рода проблемами может быть полезно диафрагмальное дыхание (описанное в следующей главе), задержка дыхания перед вдохом и сокращение продолжительности

вдоха. Еще один пример — это люди с проблемами спины, которым может быть удобнее выполнять какие-то из упражнений лежа, а не сидя.



ФОРМАТ

В этом пособии я познакомлю вас с пятью уровнями работы, опишу навыки по каждому из них, возможные трудности и открытия. Прежде чем продвинуться на новый уровень, необходимо освоить предыдущий. Двигайтесь в комфортном темпе, не переходите на более высокий уровень, пока не будете уверенно себя чувствовать на предыдущем. Однако не стоит забывать и об индивидуальных особенностях, когда дело касается умственной тренировки. Например, некоторые люди развивают навыки концентрации быстрее, чем навыки осознанности, а другие — наоборот. Кому-то потребуется больше времени для работы над дыхательными техниками, чем над качеством гибкости. В процессе занятий вы можете осваивать различные навыки с разной скоростью, например работать на уровне 1 по концентрации, уровне 2 по осознанности и уровне 3 по гибкости. Не бойтесь пользоваться этой книгой так, как удобно именно вам.

Нетренированный ум часто ассоциируется в азиатской культуре с пьяной обезьяной. Эту метафору я подробно опишу в главе, посвященной уровню 2. Чем дальше вы будете двигаться в практике, тем больше сможете узнать о собственной обезьяне. И тем больше забавных историй сможете потом о ней рассказать.

Есть два очень важных правила о том, как пользоваться этим пособием. Первый — вы должны *практиковать*, а не только *читать* о практиках. Необходимо выраба-



тивать навыки, а не искать новую пищу для размышлений. Время, потраченное на упражнения, вернется вам в стократном объеме. Думайте о нем как об инвестициях с очень хорошими дивидендами. Среди них — повышение интеллектуальной эффективности. Например, студентам потребуется меньше времени на освоение материала благодаря развитому навыку сосредоточения. Кроме того, тренировка ума приводит к снижению количества проблем со здоровьем, ведь уменьшается психологический багаж, пожирающий время и энергию.

Еще одно правило — работайте в комфортном для себя темпе. Относитесь к себе с терпимостью и заботой, не стремитесь переходить на новый уровень до тех пор, пока не чувствуете себя достаточно комфортно и уверенно на предыдущем. Не торопитесь. Вы, конечно, можете ознакомиться с практиками разных уровней, но я рекомендую делать упор на техниках, соответствующих вашей подготовке. Нередко ученики в своих занятиях забегают вперед, но в долгосрочной перспективе такая тактика лишь замедлит продвижение в тренировке ума и создаст определенные трудности. Чрезвычайно важно довести до совершенства базовые навыки каждого уровня и только потом двигаться вперед. Это пособие создано для помощи вам в течение долгих лет. Больше не нужно будет покупать никаких учебников. Результаты не заставят себя ждать, определенные плоды своего труда вы заметите уже в скором времени. А по мере продвижения в практике их будет все больше и больше.

Настало время отправиться в захватывающее путешествие, которое непременно изменит вашу жизнь. Не подгоняйте себя, обязательно выполняйте упражнения и, пожалуй, самое важное — наслаждайтесь процессом!

УРОВЕНЬ 1

НОВИЧОК





Уровень «Новичок» — это то, с чего все начинается. Нет ничего страшного в том, что вы только отправляетесь в путь. Наоборот, вы стоите перед началом увлекательного путешествия, которое значительно улучшит вашу жизнь. Не стоит пренебрегать этим уровнем или проходить его слишком быстро. Очень важно сделать именно этот первый шаг и добиться совершенства в практиках, прежде чем двигаться дальше. Будьте честны с собой и терпеливы. И получайте удовольствие.



ВРЕМЯ И МЕСТО

По правде говоря, тренировкой ума, к которой вы приступаете, можно заниматься всегда и везде. Но полезнее будет делать это в комфортной обстановке, чтобы безраздельно уделять внимание ментальной практике, ни на что не отвлекаясь.

Прежде всего, нужно выделить под занятия определенное время. Если это позволяет график, лучше выполнять практики ежедневно в одно и то же время, хотя бы пять раз в неделю. Тренировка ума должна стать привычным делом. Если каждый день ждать подходящего момента или настроения, вскоре вы совсем перестанете заниматься. Выберите время и регулярно его придерживайтесь.

Некоторым комфортно выполнять практики по утрам. В таком случае через какое-то время вы будете начинать свой день с открытым сердцем и сосредоточенным умом, и эти качества будут вашими надежными помощниками в любых текущих делах. Проснувшись и совершив утренний туалет, вы, вероятнее всего, займетесь небольшой зарядкой — например, ходьбой или йогой. Расслабленность, возникающая в процессе этих тренировок, поможет ментальной практике.



Другим удобнее заниматься ранним вечером. Это помогает постепенно снять напряжение дня и вовлечься в дела близких. Время, когда работа, домашние заботы и, вероятнее всего, ужин уже позади, прекрасно подходит для практики.

Безусловно, вы можете заниматься в любой момент дня и даже чаще, чем раз в день, если есть желание и время. Во время выполнения практик рекомендуется быть рас-слабленным и не слишком уставшим. Чтобы достичь этого состояния, можно послушать музыку, выполнить дыхатель-ные упражнения или небольшой комплекс по растяжке. Поначалу во время тренировки ума вас может клонить в сон, поэтому важно не приступать к занятиям в состоя-нии сильного утомления. Помимо этого, не очень полезно практиковать после плотного приема пищи — это может сделать ваши тело и ум вялыми и ленивыми. Длительность практики будет зависеть от вашего уровня и типа упраж-нений. Однако вас удивит, как в действительности немного времени требуется для заметных достижений — для нача-ла хватит и 15 минут в день. В процессе тренировки ума ваше ощущение времени будет часто меняться — иногда оно будет тянуться мучительно долго, а иногда — чрезвы-чайно быстро. Если вам нужно ориентироваться во време-ни, чтобы не опоздать на работу, в школу или на прогулку с собакой, можете иногда поглядывать на часы. Но многие люди предпочитают ставить таймер, который будет давать сигнал спокойной музыкой.