

ШАГ ПЕРВЫЙ

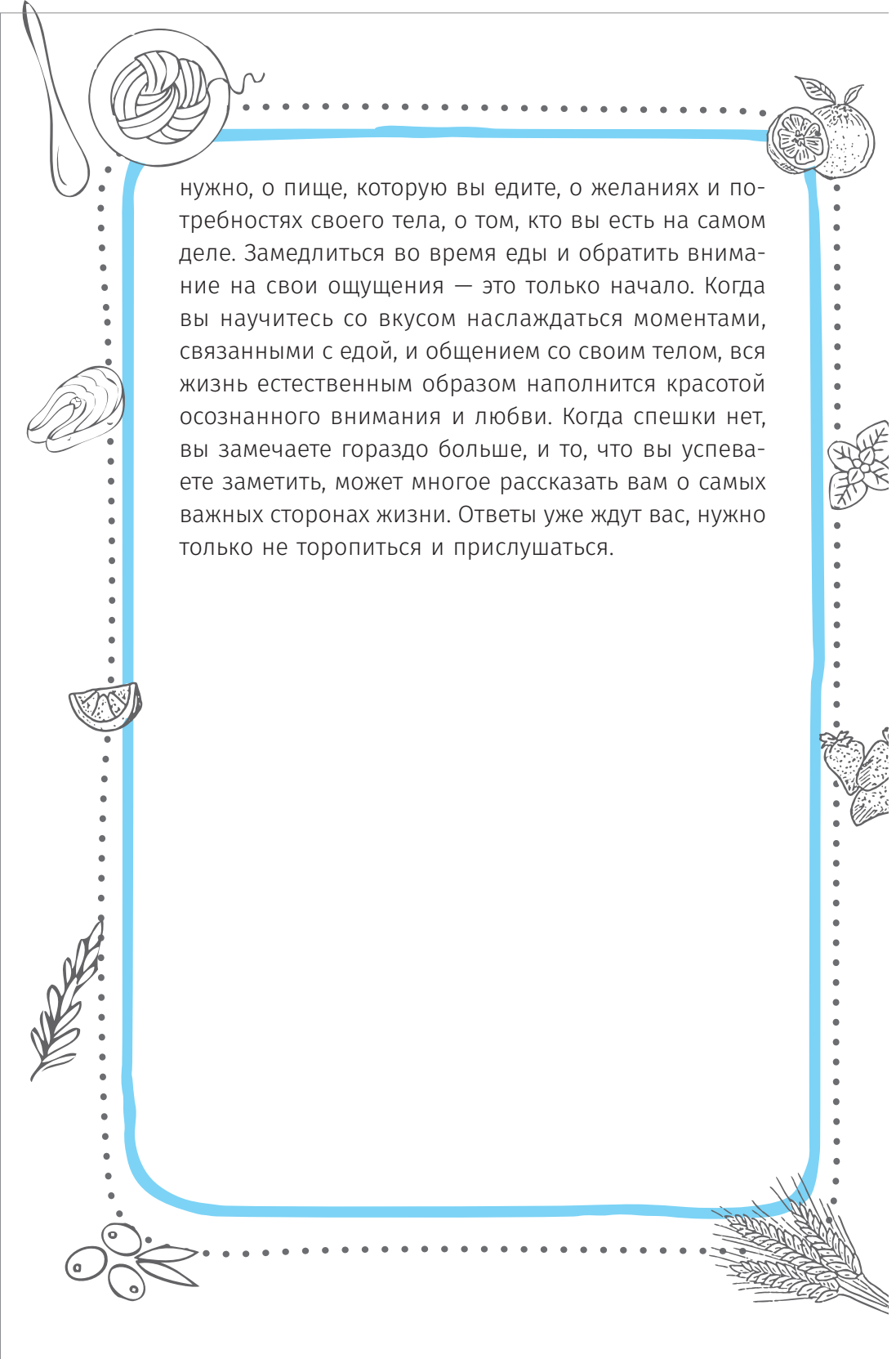
ЗАМЕДЛИТЕСЬ И ИССЛЕДУЙТЕ СВОИ ЧУВСТВА

В век скоростей нет ничего более захватывающего, чем медленное движение.

*Айер Пико**

Когда вы чувствуете, что нужно срочно что-то сделать со своим питанием, телом или жизнью, у вас может возникнуть ощущение, что вы ходите по кругу и все без толку. На самом деле вам не нужно ничего исправлять, нужно изучить себя внимательно и доброжелательно. Для начала сбавьте темп, так вы окажетесь в идеальной позиции, чтобы услышать ответы, идущие изнутри. Из них вы узнаете все, что

* Известный американский журналист, писатель и путешественник, автор книги «Искусство покоя» и др. – *Здесь и далее примеч. пер.*



нужно, о пище, которую вы едите, о желаниях и потребностях своего тела, о том, кто вы есть на самом деле. Замедлиться во время еды и обратить внимание на свои ощущения — это только начало. Когда вы научитесь со вкусом наслаждаться моментами, связанными с едой, и общением со своим телом, вся жизнь естественным образом наполнится красотой осознанного внимания и любви. Когда спешки нет, вы замечаете гораздо больше, и то, что вы успеете заметить, может многое рассказать вам о самых важных сторонах жизни. Ответы уже ждут вас, нужно только не торопиться и прислушаться.



СБАВЬТЕ ТЕМП, ВЫ БЕЖИТЕ СЛИШКОМ БЫСТРО

Я часто учу других тому, чему мне самой не помешало бы научиться, и, надо признать, этот урок дается мне с трудом. Я быстро двигаюсь, быстро говорю, быстро думаю и быстро вожу машину. И чем быстрее, тем глубже я погружаюсь в свои мысли, тем труднее мне ощутить настоящий момент. Однажды утром я так увлеклась, что, расчесывая чистые мокрые волосы, подумала: «*Я уже принимала душ сегодня утром или нет?*» Я полностью была поглощена мыслями о своих предстоящих планах на день.

Живя в ускоренном темпе, мы не понимаем, что мы только съели, сколько съели, даже *понравилось* нам это или нет. Сколько раз, задумавшись, вы обнаруживали, что в пакете больше нет чипсов, а вы даже не заметили, когда успели их съесть?

Ни я, ни вы не виноваты в том, что мы живем слишком быстро, чтобы оставаться внимательными. Такова наша





культура – она побуждает нас слишком быстро двигаться, слишком много производить и слишком много потреблять. В результате мы теряем связь с собой, с другими людьми, а зачастую и с тем, что для нас жизненно важно. Мы пытаемся уследить за всеми электронными письмами, сообщениями и телефонными звонками. Мы прилагаем титанические усилия, чтобы «переделать все дела», хотя это и невозможно. Мы изо всех сил стараемся угнаться за последними модными увлечениями, диетами и другими способами достичь некоего недостижимого идеала. Примириться с последствиями бешеного ритма жизни – первый шаг к тому, чтобы вернуть над ней контроль.

Можно ли получать *больше* удовлетворения, прикладывая чуть *меньше* усилий? Наша неудовлетворенность по большей части возникает из-за того, что мы пытаемся соответствовать неким стандартам, выдуманному маркетинговыми компаниями. А ведь им платят за то, чтобы мы беспрестанно беспокоились о том, как стать меньше, умнее, выше, тоньше, быстрее, моложе и красивее. Идея совершенства недостижима, и, откровенно говоря, она и не нужна, но общественное мнение твердит, что мы недостаточно хороши, а его влияние сильно и вездесуще. А ведь умение не спеша проживать каждое мгновение приносит больше удовлетворения, чем погоня за иллюзией успеха или совершенства.

В какой-то момент своей жизни я бежала изо всех сил, потому что затормозить означало бы встретиться лицом к лицу с тем, что я не хотела видеть. Мне казалось, что, если я буду бежать достаточно быстро, мне не придется столкнуться с болью и разочарованием после развода. Неудивительно, что эта стратегия не сработала: в итоге

я оказалась в больнице, где проходила курс лечения от наркотической зависимости. Замедление требует готовности бесстрашно заглянуть в лицо своей жизни и самому себе. Поначалу вам может не понравиться то, что вы увидите в зеркале, но, если вы начнете уделять себе больше времени и проявите доброжелательное внимание, образ поистине потрясающего человека, каким вы были всегда, засияет в ответ с новой силой.

Чтобы проживать каждый момент и пробуждать свои чувства, нужно немного притормозить. Вы не можете наслаждаться поездкой, когда пейзаж стремительно проносится мимо. Вы упускаете самую важную информацию, необходимую для того, чтобы создать ту жизнь, которую вы хотите. Снизив скорость, вы замечаете свои чувства, мысли, ощущения (голод или сытость), образы, запахи и звуки, которые вас окружают. А ведь эти послания – ориентиры вашей жизни.

На моих занятиях по йоге я часто прошу людей сделать глубокий вдох и поднять руки над головой. Затем я прошу их на выдохе очень медленно опустить руки. Для некоторых это оказывается настолько трудным, что мне приходится повторять упражнение несколько раз, чтобы каждый смог испытать радость от медленного движения. Удивительно, как быстро одно простое действие снимает стресс и создает ощущение полного покоя, расслабления и присутствия.

Замедление настолько важно, что я посвятила ему в книге целый раздел. Даже если вам кажется, что вы и так делаете все медленно (возможно, слишком медленно), дело не столько в физической медлительности, сколько в ощущении присутствия в том, что вы делаете. Например, осознанное





питание возможно только в том случае, если вы замечаете, что именно едите и что в этот момент происходит с телом. Момент – это то место, где происходит ваша жизнь, и, если вас в нем нет, вы, по сути, и не живете!



ВКУСНАЯ ПРАКТИКА

Давайте разберемся, что такое практика замедления, на примере собственного тела. Встаньте, расставьте ноги на ширину плеч, руки расслабленно опустите по бокам. Почувствуйте, что ваши ступни стоят на полу. Сделайте глубокий вдох, медленно поднимая руки в стороны и над головой. Затем медленно выдохните, также медленно опуская руки. Не торопитесь. Обратите внимание, как изменяется сердцебиение. Прислушайтесь к ощущениям в руках. Почувствуйте их тяжесть, как земное притяжение тянет их вниз. Обратите внимание на свои мысли – возможно, они тоже замедлятся. Если у вас не получилось успокоиться, выполните упражнение снова. Повторите его несколько раз, полностью сосредоточившись на том, чтобы выполнять каждое движение медленно, ощущая полное присутствие, и отмечайте все, что с вами происходит. *Примечание.* Прежде чем продолжить чтение, обязательно выполните первую практику (даже если вам покажется, что это выглядит немного глупо!). Можно даже сидя.

Другие вкусные практики: вы можете перенести практику замедления и на другие занятия. Ешьте медленнее (вы получите больше удовольствия от



еды и, вероятно, заметите, что стали есть меньше!). Медленнее водите машину и соблюдайте скоростные ограничения, если позволяет дорожная обстановка (я все еще работаю над этим!). Медленнее говорите (люди будут лучше вас понимать). Подумайте, что еще вы делаете слишком быстро. Замедлитесь хотя бы немного и обратите внимание на разницу в ощущениях.





ПРОБУЖДАТЬСЯ ТЯЖЕЛО

Если вы уже практиковали замедление, я уверена, вы обнаружили, что это не так просто, как кажется. Но я надеюсь, что вы хотя бы попробовали и отметили, как возросло внимание к происходящему. Осознанность, которая лежит в основе этой книги, – это умение проявлять доброту, сострадание и любопытство. Это навык, который станет неотъемлемой частью всей вашей практики. Благодаря осознанности вы научитесь замечать, что происходит с вашим телом, разумом и сердцем, и принимать наилучшие решения для своего эмоционального и физического благополучия.

Но пробуждаться тяжело. Я имею в виду не по утрам, а в течение всего дня. Исследования показали, что люди не живут в настоящем почти половину времени, чем бы они ни занимались, кроме занятий любовью. Это означает, что вы отсутствовали почти половину жизни! Вас там не было. Это время упущено, и его уже не вернуть! Нет, ваше

тело там присутствовало, но разум не принимал в этом никакого участия. Довольно тревожная статистика, учитывающая продолжительность человеческой жизни.

Если нас тут нет, то где же мы? Обычно мы уплываем в страну прошлого или будущего. Уплывая в прошлое, чаще всего мы думаем о том, что вышло не так, что нужно было сделать иначе, кто наговорил нам неприятных вещей. В основном это сожаления и обиды. Когда мы уплывем в будущее, наши мысли больше сосредоточены на том, что *может* пойти не так, сколько всего еще нужно сделать, что у нас нет времени, чтобы все это успеть, и что мы можем быть не настолько хороши, чтобы добиться успеха. В основном это заботы, сомнения и опасения. Поэтому неудивительно, что, как показывают исследования, жизнь в прошлом или в будущем связана с усилением симптомов депрессии и тревоги.

По мнению нейробиологов, нам трудно пробудиться потому, что мозг по умолчанию работает в «блуждающем режиме». Мы непревзойденные мастера по части бегства от настоящего, это отличает нас от других видов. Размышления о прошлом помогают нам корректировать поведение и сознательно строить планы на будущее. К сожалению, блуждания разума, как правило, уводят нас по кривой тропинке в дебри мрачных мыслей, и в результате мы чувствуем себя еще несчастнее.

Еще один интересный аспект исследований заключается в том, что присутствие, даже когда происходит нечто неприятное, эмоционально менее затратно, чем рефлексия. Фактически блуждание разума само по себе – не столько следствие, сколько причина несчастья. Совет ощутить присутствие в процессе чего-то неприятного может показаться



не самым лучшим выходом, но на самом деле это полезно (подробнее об этом во втором шаге). Отрицая или подавляя эмоции, вы не избавитесь от них. Скорее всего, вы обнаружите, что используете привычное поведение, например, едите, чтобы отвлечься от того, что с вами происходит.

Хорошая новость заключается в том, что научиться жить настоящим возможно. Нашей следующей вкусной практикой будет «Привкус осознанности» – короткое упражнение, которое станет ключевой техникой для восстановления контакта с собой. Выполняйте его в течение дня, особенно перед едой, когда вы испытываете стресс, и как духовную практику в любое время. Иногда нам достаточно даже привкуса осознанности, чтобы прислушаться к мудрости тела. Оно подскажет, что лучше съесть; когда нужно подвигаться и потянуться; когда отдохнуть; поиграть или поработать и как реагировать на его потребности.

ВКУСНАЯ ПРАКТИКА

Для начала сядьте поудобнее, выпрямитесь, но будьте расслаблены. Закройте глаза или смотрите вниз, не фокусируя взгляд. Теперь сделайте пару глубоких вдохов: на вдохе живот должен быть мягким и наполненным, на выдохе выдыхайте воздух полностью. Дыхание постепенно должно стать легким и естественным.

Просканируйте свое тело с головы до ног, обратите внимание на его состояние. Где вы чувствуете напряжение? Где вы расслаблены? Какие части тела кажутся теплыми или прохладными? Ваше тело

наполнено энергией или оно устало? Не торопитесь и отмечайте каждое ощущение.

Обратите особое внимание на ощущения в области живота.

Есть ли там чувство голода? Сытости? Насколько вы голодны или сыты? Вам хочется пить? Возможно, вы заметите критические мысли по поводу своего живота. Пусть они приходят и уходят.

Затем обратите внимание на свои чувства. Это может быть любопытство, злость, счастье, разочарование, смущение или удовлетворение. Независимо от того, какие чувства вы сейчас испытываете, примите их с доброжелательным любопытством.

Затем прислушайтесь к мыслям, проходящим через ваше сознание. Возможно, это будут воспоминания, планы, тревоги, сожаления или разочарования. Замечайте их без осуждения. Восстановите связь со своим дыханием и позвольте мыслям возникать, быть и исчезать. Если заметите, что увлеклись какой-то историей, просто мягко отметьте это и отпустите, если сможете.

Когда вы знаете, что ощущает тело, какие чувства вы сейчас испытываете и какие мысли приходят вам в голову, вы выходите из режима автопилота.

Присядьте, подышите и ощутите, что вы живы. Если разум увлекся рассказом, верните свое внимание к смене телесных ощущений и дыханию. Не важно, сколько раз он опять примется блуждать. Важно заметить это без осуждения и вернуть его обратно. Этот процесс и есть момент вашего про-





буждения в настоящем. Сидите, дышите и просто присутствуйте. Когда будете готовы, откройте глаза.

Заметили ли вы что-нибудь важное или интересное во время упражнения? Возможно, вы наткнулись на что-то, что пригодится вашему телу, сердцу или разуму. Повторяйте упражнение ежедневно для достижения наилучших результатов!

Вы также можете воспользоваться записью медитации «Привкус осознанности» на сайте <http://www.LynnRossy.com/multimedia>.



ТОЛЬКО ОДНА ЖИЗНЬ

Что вы делаете первым делом, когда просыпаетесь по утрам? (1) Накидываете на голову одеяло и засыпаете снова; (2) жмете на кнопку «Отложить будильник» и погружаетесь в тяжкие размышления о том, что день грядущий вам готовит; (3) вскакиваете с постели, проклиная весь мир и соседскую собаку, которая взялась лаять с утра пораньше; или (4) улыбаетесь и благодарите свое тело за то, что оно живо, и впереди у вас новый день.

Знаю-знаю, если вы не жаворонок, вы уже готовы на меня зарычать: «Prrrrr!» Но подождите минуту. Возможно, утром вы никогда не ощутите прилив энергии, но вы можете понемногу изменить отношение к своему телу и жизни, даже если не проснулись до конца. Первые несколько мгновений после пробуждения, пока вы еще в постели, можно посвятить вдохновляющим и возвышенным размышлениям. Если мысли тянут вас к земле, именно сейчас, пока вы лежите, уютно свернувшись





калачиком, вам предоставляется шанс поразмышлять о чуде жизни.



Вместо того чтобы ворчать, что сейчас придется вставать, сфокусируйте внимание на дыхании. Это поможет расслабиться и сосредоточиться. Но не останавливайтесь на достигнутом. Прежде чем встать с постели, посвятите несколько минут выражению признательности и благодарности своему телу. Например, вы можете поднести руки к сердцу и почувствовать мягкую пульсацию жизни под вашими ладонями. Поблагодарите сердце за то, что оно бьется. Положите руки на грудь, поблагодарите легкие за дыхание. Положите руки на живот и поблагодарите желудок за то, что он переваривает пищу. Поблагодарите тело столько раз, сколько всего хорошего о нем вы сможете вспомнить. В конце поблагодарите все тело целиком за то, что оно проснулось и подарило вам еще один день жизни. Лично я в этот момент чувствую, как на моем лице появляется легкая улыбка.



Те несколько минут благодарности своему телу могут возыметь чудесный эффект. Перенесите это чувство благодарности и на все остальное. Осознайте тепло солнечных лучей, вкус кофе или чая за завтраком, любовь, с которой вы приветствуете своих родных и друзей, смысл своей работы, чем бы вы ни занимались. Ничего из этого у вас бы не было, если бы не ваше драгоценное тело. Благодаря ему вы можете ощутить дар жизни.



Я не призываю вас отрицать неизбежные проблемы, которые доставляет тело, но я предлагаю вспомнить о множестве хороших вещей, которые происходят даже без вашего участия. Фактически ваше тело все делает само. Лимфатическая система помогает организму бороться



с инфекциями, эндокринная – регулирует гормоны, система кровообращения переносит кровь, питательные вещества, кислород, углекислый газ и гормоны по всему телу и так далее. Вы помогаете организму функционировать наилучшим образом с помощью сна, еды, воды и движения, но в значительной степени тело работает в режиме круиз-контроля. В моменты покоя, когда мы задумываемся о даре жизни, мы отдаем должное наполненному силой сосуду, в котором обитаем.

Работая с людьми и их телами более двадцати лет, я каждый раз прихожу к выводу, что, изменив взгляд на свое тело, можно изменить взгляд на жизнь в целом. Одна из моих учениц, Джинни, однажды сказала: «Я научилась быть благодарной за все, что касается моего тела, и за то, что оно делает для меня. Мое тело родило ребенка, пережило рак груди и живет с диабетом. Когда я смотрю в зеркало, я вижу шрамы, морщины и седые волосы. Я никогда не попаду на обложку журнала, но в своей жизни я – главная героиня. Мое тело помогает мне каждый день, а я помогаю ему». Джинни поняла, что чувство благодарности формирует модели поведения, которые отражают ее любовь к себе. «Теперь, – сказала она, – я больше двигаюсь, выбираю лучшую еду и вообще забочусь о себе, потому что знаю, что у меня есть только одно тело и только одна жизнь, которую нужно прожить».

Что бы с вами ни происходило, измените отношение к жизни и будьте ей благодарны. Можно попробовать продвинутую практику – благодарить за те вещи, которые вам не нравятся. Или, по крайней мере, потренироваться говорить «да». «Да», когда рано утром звонит будильник, «да» лающей собаке, «да» ежедневной стирке, «да» проб-



кам, «да» кричащему ребенку. Мы говорим «да», потому что это уже происходит и говорить «нет» бесполезно. Мы говорим «да» нашей жизни – легкой и интересной, трудной и скучной, – потому что это единственная жизнь, которую нам суждено прожить.

ВКУСНАЯ ПРАКТИКА

Чтобы выработать привычку осознавать свое тело и жизнь с благодарностью, в первые минуты после пробуждения вспомните о трех вещах, за которые вы благодарны. Это так же просто, как поблагодарить тело за то, что вы проснулись, кровать за то, что она такая уютная, солнце за то, что оно взошло, и даже кошку за то, что она прыгнула на одеяло и разбудила вас в такую рань. Чем больше вы будете практиковаться, тем проще будет размышлять о вещах, за которые вы благодарны. Список становится бесконечным, а жизнь – чудом.

