

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 9

## ЯНВАРЬ: НОВОЕ НАЧАЛО

- Практика 1** Намерение и внимание 16
- Практика 2** Отпускаем погоню за достижением, пребываем в целостности 19
- Практика 3** Будьте внимательны при посадке 22
- Практика 4** Найдите свой компас 25
- Практика 5** Медитация: акт любви 29

## ФЕВРАЛЬ: НАПРАВЛЯЕМСЯ ВНУТРЬ ДУШИ

- Практика 6** Напиток любви 34
- Практика 7** Обязывать себя 37
- Практика 8** Раскрепощение сердца 41
- Практика 9** Вы есть искомая любовь 44

## МАРТ: БУРИ И ПЕРЕМЕНЫ

- Практика 10** Допускайте волны 50
- Практика 11** Убежище в настоящем моменте 54

- Практика 12** Сидите в том,  
что присутствует сейчас **57**
- Практика 13** Вы находитесь здесь **60**

## ▲ АПРЕЛЬ: СМЕРТЬ И РОЖДЕНИЕ

- Практика 14** Двойственность радости и горя **64**
- Практика 15** Сидите в лимбе **67**
- Практика 16** Вдох — выдох **70**
- Практика 17** В гармонии с ритмами природы **74**
- Практика 18** Драгоценное настоящее **77**

## ▲ МАЙ: ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ

- Практика 19** Удовольствие **82**
- Практика 20** Ощущение контроля **85**
- Практика 21** Общение **88**
- Практика 22** Выживание наполненного **92**

## ▲ ИЮНЬ: ПРОТЯНИТЕ РУКУ

- Практика 23** Радикальное сострадание **96**
- Практика 24** Свобода от «инаковления» **100**
- Практика 25** Ожидание, стремление  
и исправление **104**
- Практика 26** Разоблачите препятствия  
для любви **109**

## ИЮЛЬ: ЛЮБИТЕ ВСЕХ, СЛУЖИТЕ ВСЕМ

Практика 27	На благо всех	116
Практика 28	Говорите правдивые и полезные слова	119
Практика 29	Если бы мы были деревьями	123
Практика 30	Реальная работа	126
Практика 31	Путь бодхисаттвы	130

## АВГУСТ: УРОЖАЙ И ИЗОБИЛИЕ

Практика 32	Погрузитесь в благодать	136
Практика 33	Почитайте восприятие	140
Практика 34	Постигайте поддержку	144
Практика 35	Постигайте пространство	147

## СЕНТЯБРЬ: БУДЬТЕ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫМ УЧЕНИКОМ

Практика 36	Любите вопросы	152
Практика 37	Выбоины снова и снова	155
Практика 38	Радикальная честность с самим собой	159
Практика 39	Обучение — не линейный процесс	164

## ОКТАБРЬ: МЕСТА, КОТОРЫЕ ВАС ПУГАЮТ

Практика 40	В облике чудищ и драконов	170
Практика 41	Пещера Медузы	174
Практика 42	Синдром самозванца и страх провала	179
Практика 43	Смотрим в лицо великим тайнам	183
Практика 44	Сопrotивление бесполезно	186

## НОЯБРЬ: РАДОСТЬ БЛАГОДАРНОСТИ И ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Практика 45	Благодарность: счастливое сердце	192
Практика 46	Улыбка и смех как лекарство	196
Практика 47	Сила внимания	200
Практика 48	Полюбите внутреннюю жизнь	203

## ДЕКАБРЬ: ТЬМА И СВЕТ

Практика 49	Войдите в темноту	208
Практика 50	Фестивали огней	211
Практика 51	Благородное молчание	215
Практика 52	Отраженное сияние	218
Список источников		221
Об авторе		222

## ВВЕДЕНИЕ

Много лет назад после сотрясения мозга мне пришлось проходить длительное лечение, чтобы улучшить зрение. Врачи пытались активировать разные области мозга и предписали носить разные линзы, которые искажали и изменяли картинку. Окружающий мир выглядел непривычно. Но самое интересное — смены очков оказалось достаточно, чтобы коренным образом изменилось и отношение к жизни.

При развитии осознанности происходит то же самое. Если вы смотрите на жизнь через призму борьбы и недовольства, то получаете один результат; если через призму заботы и интереса, то другой. Осознанность меняет восприятие реальности и общее впечатление от жизни.

В зависимости от внутренней «линзы» мы трансформируем свой опыт взаимодействия с реальностью. Осознанность помогает изучить человеческую душу и ум, понять, что провоцирует стрессы, страдания, дает возможность избавиться от них. Направляя внимание внутрь, мы лучше понимаем себя и учимся жить в состоянии любви. Чтобы добиться результатов, нам понадобится живой интерес и любознательность.

Представьте себя на месте биолога, который хочет изучить повадки неизвестного животного. Наверняка вы просто наблюдали бы за ним в естественной среде обитания. Получив информацию в ходе этого исследования, вы уяснили бы для себя истинную природу зверька. С помощью осознанности мы постигаем природу ума и души и пытаемся освободить себя от жизни в трансе, выйти из бессознательного состояния, вызванного колебаниями ума (мятущиеся мысли) и жизнью по привычке. Осознанность вручает нам чистое, прозрачное стеклышко, сквозь которое просматриваются причины наших страданий.

Цель этой книги не в том, чтобы научить вас медитировать. Здесь собраны размышления, рекомендации и упражнения, которые помогут вам исследовать ум и изменить восприятие жизни и отношение к ней. Но даже крохотные перемены значительно повышают качество жизни.

Размышления и упражнения в этой книге позволят вам глубоко погрузиться в суть осознанности, понять, что это такое. Вместо популярных концепций саморазвития, повышения концентрации и продуктивности мы нацелимся на самоосознание, мудрость и сострадание.

Вам подойдет эта книга, если вы ни разу не медитировали и никогда не задумывались о практике осознанности. Вы найдете в ней полезное, если уже понемногу погружаетесь в осознанность, но еще не развили

эту способность. Те, кто уже несколько лет занимается медитацией, могут воспользоваться книгой как трамплином для глубокого погружения в интересующие вас вопросы, в то, что подпитывает практику. Я приглашаю подружиться со своей душой и жизнью с помощью моей методики.

«Время для себя» состоит из 52 глав, разделенных по темам на 12 месяцев. В каждой главе содержатся ключевая концепция, размышления о ней и рекомендации по практическому применению и интеграции этой концепции в вашу жизнь в форме упражнений.



Книгу можно читать по-разному. Вот несколько вариантов, среди которых вы найдете то, что вам по душе:

- возьмите за правило еженедельно изучать по главе, которая соответствует дате на календаре;
- найдите единомышленников и каждую неделю организуйте встречи, используя книгу в качестве дискуссионной платформы, чтобы поддерживать друг друга;

- просмотрите все предложенные темы и выберите ту, что отзывается в текущий момент;
- прочтите книгу до конца, вернитесь к разделу, который затронул вас больше всего, и поработайте с ним еще раз;
- возьмите книгу и откройте ее наугад на любой странице.

Способов работы с книгой бесконечно много, все зависит от ваших потребностей. Хотя я сама преподаватель и врач, я до сих пор учусь. Во мне живет мудрость моих наставников, и я попробовала выразить ее через эту книгу. Надеюсь, мне это удалось. Если же не очень, то у своих учителей — Тары Браха, Пемы Чодрона и Марка Нюрнберга — прошу прощения и хочу их еще раз поблагодарить. Вместе с другими учителями дхармы они дали мне богатую духовную пищу, которая питает меня на протяжении всей жизни. Если вы знакомы с их учениями, то заметите выдержки из их наставлений в книге. Здесь также слышатся отголоски учения Джона Кабат-Зинна, элементы блестящей практики снятия стресса через осознанность из программы Mindful Self-Compassion Криса Гермера и Кристин Нефф и других терапевтов, разработавших протокол когнитивно-поведенческой терапии через развитие осознанности. Я опираюсь на знания, которые получила за годы работы с этими программами и преподавателями.

Пока вы знакомитесь с этой книгой, уделяйте несколько мгновений тому, чтобы остановиться, поразмыслить и опробовать мои рекомендации. Пусть в ваше сердце, ум и душу проникнет бережная любознательность, умение принимать, терпение и любовь. Желаю вам познать, что у вас внутри уже есть все компоненты радостной и спокойной жизни.

ЯНВАРЬ

НОВОЕ НАЧАЛО



## ПРАКТИКА

## 1

## Намерение и внимание

Каждое занятие на развитие осознанности начинается с вопроса «Что привело вас сюда?». Что нужно, чтобы приступить к какому-то делу, — отправить письмо по электронной почте, открыть новую книгу, завершить рабочую задачу, которую давно откладывали?

Любое дело начинается с намерения — ощущения решимости, убежденности действовать так или иначе или целеустановки с помощью молитвы и почитания.

Обрести намерение — значит найти секретную карту у себя в сердце. С ней можно отправиться в приключение и исследовать свою душу и ум. На пути мы сталкиваемся с чудесами, переживаем предчувствия и удовольствие от раскрытия тайн. Если мы потеряемся, то с помощью намерения снова обретем ориентиры. То, на что направлено внимание, соотносится с намерением и позволяет обнаруживать вещи, о которых мы бы не узнали иначе.

Намерения сродни вере. Когда мы собираемся идти, то начинаем каждый шаг, не осознавая того, с падения. Мы заносим ногу над полом, склоняемся вперед, переносим вес тела и «падаем» на ногу. Каждый шаг подобен прыжку веры. Окажется ли земля твердой? Удержим ли мы равновесие? Хватит ли сил, чтобы двигаться вперед?

Внимание и намерение — незаменимые ингредиенты приключения под названием «жизнь». Когда мы согласовываем сознательные намерения с действиями, естественным образом расцветает цветок, а впоследствии созревает плод.



## Какovo ваше намерение?

С каким намерением вы читаете эту книгу? Если вы не можете ответить, то прислушайтесь к сердцу и доверьтесь любознательности.

Осознайте все, что в данный момент «поддерживает» вас. Как вы ощущаете пол, стул или другую поверхность, на которой находитесь? Расширьте внимание и прочувствуйте свое тело. Пусть осознанность сольется с бережным любопытством — одной из форм внимательности. Вы чувствуете поток вдыхаемого и выдыхаемого воздуха? Вы чувствуете преданность дыхания? Чувствуете, как оно питает вас?

Теперь представьте глубокий колодец с водой. Пусть колодец и ощущения в теле мысленно сольются. Станьте колодцем.

Теперь спросите себя: «С каким намерением я читаю эту книгу? Чего я желаю? Что хочу получить или создать?» Представьте, что эти вопросы, как камешки, ударяются о гладь воды вашего «колодца» и в «брызгах» появляется ответ.

Позвольте тому, что появится в сердце и уме, просто быть там. Спокойно посидите с этим намерением и наблюдайте за своими ощущениями.



## Следуйте за намерением

Воспользуйтесь инструкциями из размышлений, чтобы «услышать» умом и сердцем свое намерение.

- Позвольте намерению оформиться в четкую фразу, например «Я хочу глубже постичь свое сердце и мудрость, заключенную в настоящем моменте».
- Каждое утро, прежде чем встать с кровати, на мгновение останавливайтесь и повторяйте свое намерение.
- Вечером возьмите еще одну осознанную паузу и мысленно вернитесь к своему намерению. Направьте внимание и наблюдайте, как в течение дня вас сопровождало намерение и как оно расцветало. Вы делаете это не для того, чтобы «проверить себя» или отчитаться, а чтобы оказать себе поддержку и доброту.

## ПРАКТИКА

## 2

**Отпускаем погоню за достижением,  
пребываем в целостности**

Большую часть жизни я спрашивала себя и окружающих: «Я правильно делаю?» Мне было тяжело следовать советам тех, кто рекомендовал доверять себе и своему опыту. Я нуждалась в формальном доказательстве того, что мои действия приемлемы и приятны окружающим. Не помню, когда возникла эта зависимость от чужих оценок, но еще в четвертом классе учительница сказала родителям, что мне недостает уверенности в себе. Когда я стала старше и профессионально занялась балетом, вопрос «Я правильно делаю?» следил за мной из зеркал на стенах студии, из глаз хореографа и постановщика. Я не верила, что когда-нибудь от него избавлюсь.

Когда я начала учиться медитации, все повторилось. Я спрашивала учителей: «Я правильно делаю?» А они отвечали: «Что, по-твоему, должно происходить? Что ты подразумеваешь под словом “правильно”?» Они поощряли меня присматриваться к собственному опыту, заглядывать в ум и сердце в поисках ответов. Со временем хроническая потребность в одобрении стала исчезать. Я стала относиться к ней как к погоне за достижениями,

научилась распознавать ощущения и мысли, которые ее разжигают, — шепот страха, сомневающегося в «нормальности» меня самой.

Со мной все нормально — и с вами тоже.



### **Все, что вам нужно, находится здесь**

Что вы почувствовали бы, если бы узнали, что все нужное для ощущения целостности уже находится в вас? Мы часто не видим ничего, кроме проблем. Но даже если какие-то части вашего организма переживают не лучшие времена, они не определяют вас целиком: гораздо большая часть вас находится в порядке.

Не нужно погружаться в долгие раздумья, чтобы признать это. Достаточно сместить точку концентрации внимания. Осознайте реальность, в которой в этот самый миг примерно 37 триллионов клеток в теле работают на ваше благо! Вы сейчас живы благодаря поразительной работе множества систем. К каким же достижениям мы на самом деле стремимся? Что мы имеем в виду, когда спрашиваем: «У меня все в порядке?»

Прошлое стало воспоминаниями, а будущее — не более чем сон. Существует только пульсирующая жизнь настоящего момента. Когда вы почувствуете ее, нечто внутри вас успокоится. Вы услышите внутри себя гениальную симфонию собственного «я» и почувствуете себя дома.



## Откройте свою целостность

Повторяйте эту практику минимум раз в день в течение недели.

- Постелите что-нибудь на пол, прилягте и вытянитесь во весь рост.
- Доверьтесь твердой поверхности пола и расслабьте скованные области в теле.
- Представьте все 37 триллионов клеток в вашем теле в виде маленьких светящихся сфер, которые озаряют и оживляют ваше естество.
- Почувствуйте пульсирующую жизнь внутри «я». Поблагодарите клетки, которые трудятся для вас прямо сейчас.
- Теперь положите одну ладонь на сердце, вторую — на живот. Почувствуйте дыхание внутри себя и скажите: «В этот миг я стремлюсь пребывать в центре своей сущности».
- Остановитесь здесь и погрузитесь в чувство целостности, жизни и завершенности, где ничего не нужно добиваться.

Каждый день находите время, чтобы насладиться реальностью собственной целостности.

## ПРАКТИКА

## 3

**Будьте внимательны при посадке**

«Будьте внимательны при посадке» — так говорит записанный голос на каждой станции лондонского метро. Объявление предупреждает пассажиров, что нужно обращать внимание на промежуток между посадочной платформой и вагоном поезда. Зазоры платформы могут повести себя коварно, даже предательски, если относиться к ним небрежно.

Наш ум похож на станцию метро. Поезда с мыслями приближаются к ней из прошлого, нагруженные многочисленными воспоминаниями. Они удаляются вперед в будущее, чтобы планировать и беспокоиться. На пассажирской станции ума иногда становится очень тесно! Но откуда-то звучит объявление «Будьте внимательны при посадке».

Между мыслями существует зазор, небольшой промежуток. Что произойдет, если мы отнесемся к нему «внимательно»? Если мы обратим внимание, на какой поезд с мыслями садимся, и поймем, туда ли, куда нужно, он нас увезет?

Представьте, что вы ходите во сне и сели в первый попавшийся поезд. Какое-то время спустя вы просыпаетесь в ужасе и замешательстве, потому что уехали далеко

и не представляете, как туда попали. В уме такое происходит постоянно. Пока мы остаемся невнимательными, «поезда» уносят нас за собой. Мы занимаемся своими делами, как вдруг что-то вспоминаем. Прежде чем мы успеем что-то понять, накатывает гнев или паника. Жизнь проходит мимо нас, а это не лучшим образом отражается на психике.

Будьте внимательны при посадке.



### **Всегда можно начать заново**

Итак, что же нужно делать, когда вас уносит не тот поезд?

Осознанность учит нас, что каждый момент — это новое начало. Внутри каждого момента есть возможность «внимательно отнестись» к промежутку при посадке. Если вы будете отслеживать паузу и полностью пребывать в ней, то четко увидите, где находитесь, в какой поезд садитесь и откуда выходите. Если вам подходит этот вагон, оставайтесь в нем. Но если вы заметили, что состав увезет вас не туда, куда нужно, можете сойти и сесть на другой.

Когда мы переводим внимание на дыхание, все успокаивается. Мы осознаем, что наша жизнь по большей части состоит из обыденных моментов: мы жуем резинку, пьем чай, работаем за компьютером, общаемся с другом, выгуливаем собаку. Мы не находимся внутри того ужасного вымысла, который порождает наш ум. Мы всегда можем сойти с поезда и насладиться жизнью в настоящем моменте.

Промежуток между мыслями — это пространство чистого существования и целостности, где ни в чем нет недостатка. Когда мы намеренно возвращаем в себе осознанность настоящего момента, мы предлагаем бесконечные возможности «начать заново».



## Пребываем в промежутке

На этой неделе начните возвращать ощущение присутствия и учитесь задерживаться в промежутке.

- Возьмите осознанную паузу и дышите, отслеживая просветы или промежутки между мыслями.
- Посмотрите, что реально происходит в настоящий момент.
- Осмотритесь и дайте названия всему, что видите, — цветам, формам, — что слышите и ощущаете на запах и вкус. С помощью органов чувств попробуйте быть здесь и сейчас.
- Понаблюдайте, какой «поезд с мыслями» проходит вдоль станции вашего ума, и решите, нужно вам ехать на нем или пора сойти.