

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	11
-------------------	----

## Часть I. Перед практикой

Глава 1...О том, как важно себя хвалить .....	19
Глава 2...Что такое осознанность и зачем ее практиковать? .....	26
Глава 3...Как практиковать осознанность .....	44

## Часть II. Традиционная медитация

1. Диафрагмальное дыхание (концентрация на дыхании) .....	59
2. Сканирование тела .....	62
3. Последовательная мышечная релаксация .....	66
4. Аутогенная тренировка .....	70
5. Образная медитация .....	73
6. Практика укоренения .....	77
7. Прямоугольник дыхания .....	80
8. Медитация любящей доброты .....	82
9. Заземляющая медитация .....	86
10. Восприимчивое внимание .....	89

## Часть III. Повседневная медитация

11. Осознанное пробуждение .....	95
12. Осознанная чистка зубов .....	99
13. Осознанное кофепитие .....	103
14. Осознанный душ .....	107
15. Осознанное принятие пищи .....	112

16. Осознанное мытье посуды .....	118
17. Осознанная уборка .....	122
18. Осознанная ходьба .....	126
19. Осознанное спонтанное рисование .....	131
20. Осознанное раскрашивание .....	135
21. Осознанное чтение .....	139
22. Осознанное засыпание .....	143

#### Часть IV. Осознанная жизнь

23. Радикальное принятие .....	151
24. Самосострадание .....	155
25. Любовь к себе .....	158
26. Осознанное слушание .....	162
27. Осознанное потребление информации .....	165
28. Благодарность .....	170
29. Умение замечать .....	173
30. А дальше? .....	175
Благодарности .....	177
Послесловие .....	181
Об авторе .....	184
Литература .....	185

*Посвящается Джейкобу, Алексу и Джоуи:  
люблю вас до квазаров  
и обратно, мои дорогие*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Я не помню, что происходило в те минуты, когда я выиграла золото на Олимпийских играх.

Помню только, как пригладила форму американской команды и подошла к линии начала разгона на длинном треке для прыжков в длину. Сделала глубокий вдох, чтобы успокоиться, качнулась вперед и побежала.

Воспоминания о моих победах сформировались позже, после просмотра роликов на YouTube и в соцсетях, после рассказов друзей и родных, болельщиков и поклонников, видевших их своими глазами. В этом нет ничего странного: в самый важный момент профессиональные спортсмены умеют удалиться в особое место, я бы даже сказала, уединиться там; это место находится в сознании и помогает забыть обо всем, кроме текущего момента. В этом месте нет ни прошлого, ни будущего; там можно только *быть* и *делать*. Это состояние иногда называют потоком. Раньше я легко умела входить в него.

Но в промежутках между спортивными соревнованиями, принесшими мне девять медалей (и, думаю, это не предел), жизнь затягивала меня в свой водоворот, как случается с каждым, и я оказывалась совсем в другом месте — месте, где размышления о прошлом сменялись тревогами о будущем.

Я устала от постоянных страданий, которые причиняла жизнь не в моменте «здесь и сейчас», поэтому я сделала

единственное, что представлялось достойным выходом из положения, — сбежала в Италию.

С доктором Джен мы познакомились в 2019 году на старой вилле в Тоскане; та стояла особняком среди лавандовых полей. Мы приехали на йога-ретрит, который вела наша общая подруга. Мы не были знакомы, но нас посадили рядом, и первое парное упражнение мы выполняли вместе. Надо было повернуться лицом к партнеру и молча смотреть ему в глаза, пока не сработает таймер. Мы с Джен повернулись друг к другу, взяли за руки и посмотрели в глаза. Я разглядывала ее лицо, открытое и доверчивое, доброе и спокойное.

Прошло пять минут, а может быть, намного больше. Помню, я смотрела на нее и думала, видит ли она меня. Странная мысль, ведь мы глядели друг на друга в упор. В ее красивых глазах я увидела не только мириады цветов, из которых складывался специфический оттенок ее карих глаз, но и стремление, точнее, *приглашение* быть здесь и сейчас. Она призывала меня спокойно посидеть рядом, глубоко дыша, и побыть вместе в текущем моменте.

Я слегка кивнула, словно говоря: «Я принимаю твое приглашение». А она, уловив мой телепатический сигнал, чуть сильнее сжала мою руку и почти незаметно улыбнулась; лицо ее при этом расплылось у меня перед глазами, потому что я заплакала. Впервые за период своего брака, закончившегося разводом (теперь я понимаю, что это было неизбежно), я присутствовала в настоящем за пределами трека для легкой атлетики, хотя это чувство было мне хорошо знакомо. Сейчас я тоже вошла в поток, но не благодаря тренеру, ведущему меня к финишной прямой, а благодаря этой женщине, моей духовной сестре Джен. Она в буквальном смысле взяла меня за руку и стала моей проводницей на пути домой.

До самого окончания ретрита я искала возможность пообщаться с ней: устраивалась рядом на диване, чтобы поболтать хотя бы пять минут, или садилась поближе на занятиях. Каждый день она напоминала мне о том, как важно быть к себе добрее, хвалить себя за малейшие достижения, гладить себя по головке за прошлые успехи, но не заикливаться на них, а делать так, чтобы полученные золотые медали становились мотивацией для достижения новых, более грандиозных и возвышенных целей.

Как и многие, я была своим самым беспощадным критиком и в спорте, и в жизни. Поэтому мне — да и каждому из нас — было просто необходимо встретить такого человека, как Джен, который напомнил бы о важности снисходительного к себе отношения, о том, что после неудачи следует подниматься с колен и продолжать идти, а не грызть себя, не обвинять и не осуждать.

Можно сравнить то, что делает с нами критика, с актом насилия. В таком случае моя привычка сравнивать себя с той, какой я была четыре года назад, во время последних Олимпийских игр, была не чем иным, как насилием над собой. «Мягче, мягче, мягче», — напоминала мне Джен. «Дыши, моя хорошая», — говорила она мне, когда мы созванивались по скайпу или переписывались в личных сообщениях.

Всем нам нужна такая наставница. Та, что сочувствием выявляет в человеке лучшее. Раскрыв объятия и распахнув двери, вооружившись знанием, подтвержденным многочисленными научными фактами, она мотивирует меня, даже когда я теряю веру в себя и свои способности. Вера в нее и ее ум поддерживает меня.

Я пишу эти строки, когда мы с Джен вместе пытаемся преодолеть сложности, которые подбросил нам прошлый

год. Он стал непредсказуемым для всех. Мы созваниваемся, и в ее сердце находится место для меня, даже когда она рассказывает о своих страданиях и разочарованиях. Она помогает мне вернуться в текущий момент, сосредоточиться на дыхании и на всем, что истинно, на моей способности погрузиться в себя и вспомнить состояние, которое я испытывала в судьбоносные моменты на треке для прыжков в длину.

Но наши с Джен сеансы и дружба научили меня главному: способность погружаться в поток проявляется в человеке не только в моменты великой важности вроде финала Олимпийских игр. Состояние покоя можно взрастить и в повседневной жизни, оно может возникать и в обычные моменты. Я способна находиться в моменте и быть осознанной сразу после пробуждения, за рулем, занимаясь уборкой, тренируясь и соревнуясь.

Польза от этого неоспорима. Привычка контролировать ситуацию и менять состояние ума — дар, который теперь не нужно растрчивать понапрасну. Готовясь к соревнованиям, я тренируюсь ежедневно — это тренировка физического тела; теперь я знаю, что у каждого есть способность тренировать сознание, и это тоже можно делать каждый день. Причем, в отличие от физических тренировок, на это необязательно тратить часы — достаточно пяти минут. Профессиональными спортсменами не рождаются, олимпийскими чемпионами тоже не становятся в одночасье — это результат упорных усилий в течение длительного времени. Так и осознанность требует постоянных тренировок. Пусть недолгих, но каждый день. В итоге вы окажетесь на пьедестале, как я, когда стояла и пела государственный гимн с золотой медалью на шее; достигнув вершины, вы сможете поразмышлять о том,

какой большой путь проделали, и осознать, что это не чудо, а результат ежедневной упорной практики — день за днем, шаг за шагом.

Для достижения результата нужно просто начать, а если не получается — попробовать еще раз. Если же вы не знаете, с чего начать, позвольте напомнить о самом важном: вы уже ступили на путь, а доктор Джен покажет, как раскрыть вашу силу и сделать ум вашим главным союзником.

*Тианна Бартолетта,  
трехкратная олимпийская чемпионка  
и чемпионка мира по прыжкам в длину*



## О ТОМ, КАК ВАЖНО СЕБЯ ХВАЛИТЬ

Бывает ли так, что ваш ум мечется, его обуревают тревоги и сомнения? Испытываете ли вы панику оттого, что бесконечные дела, кажется, никогда не переделать? Влияют ли на ваше физическое и умственное благополучие внешние стрессоры — дедлайны, семейные обязанности, финансовые проблемы, беспокойство о здоровье, требования, которые накладывают на вас отношения с окружающими? Слышите ли вы негативный внутренний голос, нашепывающий, что вам не суждено испытывать радость, любовь и удовлетворение? Сомневаетесь ли вы в себе? Чувствуете ли, что не имеете значения, что ваших действий всегда недостаточно, а ваши цели недостижимы? Отзывается ли в вас что-то из перечисленного?

Я испытывала все эти чувства, борясь с непонятной болезнью (в итоге мне диагностировали эндометриоз). Годы стресса и боли привели к беспомощности и чувству собственной незначительности. Включился внутренний критик, мне стало сложно сосредоточиться на личной жизни, карьере, желаниях. Между мной и близкими росла пропасть, я избегала даже простейших повседневных дел. Меня преследовали тревога и ощущение, что я не справляюсь.

Именно тогда в поисках средства, которое помогло бы моему уму и телу успокоиться, я открыла для себя *практику осознанности*. Я даже не могла предположить, что она столь положительно и устойчиво повлияет на мое общее состояние. Практика осознанности, как вы вскоре поймете, — не просто упражнение на дыхание, хотя с дыхания начинается внимательность к текущему моменту. Всего пять минут практики в день научили меня сознательно делать паузу и настраиваться на настоящее, выключать внутреннего критика и включать сочувствие к себе.

Стресс разрушительно действует на внутреннее состояние человека и его физические функции. Я написала эту книгу, чтобы вы могли уменьшить стресс кратчайшим путем. Готовы ли вы послушать меня? Я прошу только одного — выделить пять минут в день. Каждый день без исключения находите пять минут, как нахожу я, и ваш ум встанет на путь естественных и стойких перемен к лучшему. Давайте скорее начнем это путешествие вместе.

## Найдите пять минут

Я прекрасно понимаю, что время — ценнейший ресурс. В нашем мире все стремятся сделать как можно больше и как можно быстрее, поэтому вам будет казаться, что эти пять минут на практику осознанности просто нереально найти. Просмотрев ежедневный список личных и рабочих задач, вы можете прийти к выводу, что не получится выделить дополнительное время.

Но у этих пяти минут есть секрет: пять — больше, чем ноль. Даже в таких микроскопических дозах практика осознанности эффективна, особенно если практиковать каждый день.

Но разве может пятиминутная практика быть эффективной? Может. Мозг любит повторение. Это похоже на силовые тренировки. Кто каждый день работает с гантелями 2–5 кг, тот в итоге станет сильнее, его телосложение изменится. Это произойдет не в одночасье, но со временем результат проявится, потому что мышцы, как и мозг, хорошо откликаются на постоянные последовательные тренировки. Мало того, пятиминутные ежедневные занятия в конечном счете более эффективны, чем часовые занятия раз в неделю.

Разумеется, когда речь идет о тренировке мозга, измерить прогресс будет сложно, потому что вы не видите в зеркале, как формируются новые нейронные связи (в отличие от меняющегося рельефа мышц). Но со временем вы ощутите перемены.

Впрочем, хватит о мышцах и зеркалах; моя цель в этой книге — обучить вас пятиминутным практикам осознанности. Иногда эти практики будут встраиваться в повседневные дела, которыми вы и так занимаетесь

(ходьба, утренний кофе). Иногда пять минут нужно будет выделить специально, чтобы намеренно замедлиться, сконцентрироваться на дыхании и просканировать тело. В любом случае мы всё будем делать вместе. Я буду постоянно напоминать, чтобы вы не перетруждались, давали себе время отдохнуть и возвращались к суматохе повседневности лишь после восстанавливающей паузы. А для паузы достаточно пяти минут.

## Как пользоваться этой книгой

Эта книга — практическое руководство, которым можно и нужно пользоваться постоянно; наибольший эффект от нее вы ощутите, если она будет под рукой — рядом с кроватью, на кофейном столике. Не ставьте ее на полку. Из книги вы узнаете, что такое осознанность, что подразумевается под практикой осознанности и как она поможет «перенастроить» мозг — снизить стресс и тревожность, развить безмятежность и умение спокойно реагировать на ситуации, уменьшить хроническую боль и улучшить самочувствие. Я помогу наладить регулярную практику и избавиться от проблем, которые могут ей мешать, и научу вас множеству коротких медитаций.

Из следующих двух глав вы узнаете, что такое осознанность и как ее практиковать. Далее последуют тридцать упражнений, поделенных на разделы: традиционная медитация (для этой практики придется выделить особое время), повседневная медитация (эту практику можно совмещать с привычными делами, время специально выделять не понадобится) и осознанная жизнь (эта практика

должна стать для вас образом жизни). В третьей главе я объясню, как извлечь максимальную выгоду из разных видов упражнений.

У этой книги есть сайт, на котором вы найдете полезные материалы для скачивания: <http://www.newharbinger.com/46080>. Подробнее об этом — в самом конце.

## Для кого эта книга?

Для вас! Для всех, кто хочет улучшить свое физическое и психологическое состояние. Стремление к счастью и благополучию заложено в людях природой, а эта книга поможет его реализовать. Скорее всего, эта книга привлекла вас, потому что вы хотите:

- освоить новые техники улучшения самочувствия или начать накапливать свой арсенал техник, помогающих бороться со стрессорами и сохранять спокойствие в любых жизненных ситуациях;
- научиться снимать стресс, вызванный конкретным раздражителем, например дедлайном или экзаменом;
- освоить методы борьбы с хронической болью;
- уменьшить тревожность, которая может мешать нам в различных сферах жизни;
- повысить способность концентрироваться на конкретных задачах;
- повысить способность оставаться в текущем моменте, общаясь с людьми, что может улучшить отношения с ними;

- стать добрее к себе;
- научиться заботиться о себе и делать это регулярно;
- жить не на автопилоте, а осознанно.

Любые из этих причин могут стать мотивацией для стремления к благополучию и изучения практик осознанности.

## Забота о себе — слабó?

Многим знакомо ошибочное утверждение, что заботиться о себе — эгоистично. Это очень вредная установка — «думать надо только о других, иначе ты эгоист». Регулярная практика осознанности и заботы о себе поможет понять, что это не так, что, думая о себе, вы закладываете основу, которая в дальнейшем хорошо послужит не только вам, но и окружающим. Когда мы находим время прислушаться к себе, распознать тихий голос своего инструмента в громком звучании оркестра, благотворный эффект ощущают все вокруг. Я лично не хотела бы играть в оркестре на расстроенной виолончели. Поверьте, я пробовала!

Мораль сей басни такова: забота о себе идет на пользу всем. Когда мы находим время прислушаться к себе, к своему телу и уму, и осознать, что нам нужен отдых, подзарядка и перегруппировка, у нас появляется больше сил, чтобы помогать окружающим. Освобождается пространство и ресурсы для тех, кто в нас нуждается. Я призываю вас иначе взглянуть на заботу о себе и убедиться, что, ухаживая за собой, мы приумножаем ресурсы, которые впоследствии помогут заботиться о других.

Заметьте, что практика осознанности не ставит цель исправить что-то в нас, потому что мы — не сломанный

механизм. Практика осознанности учит лавировать в океане жизни, распознавать барьеры, препятствующие хорошему самочувствию, и видеть, как много вокруг возможностей быть счастливыми.

Важное замечание: если вы не в силах подниматься по утрам или страдаете от сильной тревожности и не можете заставить себя выйти из дома, обратитесь, пожалуйста, к врачу! То же касается страдающих от посттравматического синдрома. Работа с психологом одновременно с практикой медитации осознанности означает заботу о себе на глубоком уровне. Такая двойная работа поможет залечить старые раны и избавиться от стыда, часто сопровождающего эмоциональную и физическую боль.

Я рада, что мы с вами вместе будем проводить эти пять минут в день. Это большой шаг, но я буду рядом. Далее я объясню, что такое осознанность, чтобы вы понимали суть этой практики и знали, зачем ей заниматься. Лично мне эта информация часто помогает не отлынивать от практики.