



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. История о том, как я мог  
не стать преподавателем  
по медитации . . . . . 8

Введение. От «присутствия»  
к состоянию «быть в моменте». . . . . 20

## **Часть I. Почему присутствовать в моменте непросто**

Глава 1. Быть человеком трудно . . . . . 34

Глава 2. Риск быть самим собой . . . . . 56

## **Часть II. Как создать и углубить присутствие**

Глава 3. Осознанность и медитация . . . . . 81

Глава 4. Фокусируйтесь,  
стабилизируйте свое сознание . . . . . 109

Глава 5. Получить разрешение быть  
человеком . . . . . 138

Глава 6. Любопытство —  
противоположность страху . . . . . 165

Глава 7. Телесность — ваши ворота  
в настоящее . . . . . 185

### **Часть III. Воплощение присутствия в жизнь**

Глава 8. Как измениться и расти . . . . .	211
Глава 9. Станьте себе лучшим другом . . . . .	231
Глава 10. Стремление к созданию связей . . . . .	260
Глава 11. Время, технологии и ежедневное присутствие. . . . .	287
Заключение. . . . .	322
Благодарности. . . . .	329
Источники. . . . .	332

*Посвящается моим родителям –  
Кори и Лори.  
Спасибо, что научили меня танцевать,  
любить, плакать, петь и заботиться.  
Я обязан вам всем, что у меня есть.*

*Сидите. Наслаждайтесь своей жизнью.*

ДЕРЕК УОЛКОТТ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК Я МОГ НЕ СТАТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ ПО МЕДИТАЦИИ

Одна из должностей, которую можно указать на моей визитной карточке, — преподаватель по медитации. И мне до сих пор странно говорить об этом вслух, ведь я стал этим заниматься из-за юношеской прихоти, пытаюсь поразить свою подружку.

Девушка, с которой я учился в колледже, практиковала медитацию. Моей специализацией была экономика, про медитацию же я почти ничего не знал. И мне пришло в голову, что если я тоже займусь этой практикой, то стану крутым в ее глазах. Так я начал медитировать.

Спустя две недели она разорвала отношения со мной.

Несмотря на печальный разрыв с девушкой и поверхностное отношение к занятиям, я продолжал медитировать. Откровенно говоря, я даже не понимал, что делал. Обычно я ложился на кровать в комнате, клал руки на живот и думал: *«Вдохнуть... Выдохнуть... Вдохнуть... Выдохнуть»*. Мне это казалось странным занятием, но я продолжал делать это три раза в неделю по пятнадцать минут.

Спустя месяц со мной стали происходить некоторые занятные вещи.

Во-первых, это касалось сна. С юношеского возраста мой сон был очень беспокойным, мои мысли постоянно метались в ночи. Таблетки для сна отчасти помогали, но после них я чувствовал себя как будто пришибленным. Что же произошло за несколько недель, в течение которых я практиковал, держа руку на животе и делая «вдох-выдох»? От состояния, когда я просыпался каждый полчаса, мне удалось прийти к тому, чтобы просыпаться всего два-три раза за ночь. Были даже такие ночи, когда я не просыпался вовсе, чего раньше со мной не случалось.

Еще одно положительное изменение касалось фокуса внимания. Я ходил на учебу, но, по сути, на занятиях меня не было. Физически мое тело присутствовало там, в помещении, но сознание улетало совсем в другие места. Мне действительно хотелось сосредоточиться, но мысли постоянно блуждали. Спустя месяц занятий медитацией я почувствовал, будто обладаю некой суперспособностью, которую люди называют «умением обращать внимание». С ней я начал получать удовольствие от учебы, оценки улучшились, я научился внимательно слушать, мысли были уже не так хаотичны.

Иногда на моем лице возникала улыбка. Появилась легкость в движении. Я стал чувствовать себя спокойнее.

У меня нет привычки преувеличивать. Я не утверждаю, что облака расступились и все мои проблемы чудесным образом исчезли. Но после

борьбы с беспокойством и депрессией, которые преследовали меня с юношеского возраста, подобное состояние, когда я чувствовал себя «хорошо» без очевидных причин, стало для меня существенным достижением в жизни.

А потом что-то произошло. Если раньше это занятие было для меня чем-то вроде хобби, которое время от времени приносило небольшой доход, то теперь оно превратилось в неотъемлемую часть моей жизни.

На младших курсах мне, одному из тридцати студентов экономического факультета, выдалась возможность посетить Нью-Йоркскую фондовую биржу и встретиться с важным управляющим хедж-фонда. Все говорили, что он *тот* самый человек, у которого есть чему поучиться. Мы предприняли восьмичасовую поездку из Аллегейни-колледжа на Манхэттен и оказались в конференц-зале, где окна с видом на город были от пола до потолка. Человек, который к нам вышел, был в костюме за десять тысяч долларов, не меньше. Он включил слайды и провел двухчасовую презентацию. В конце я чувствовал себя так, будто меня полностью выжали. Было неинтересно, не вдохновило ровным счетом ничего, я практически отключился. Запомнилось только ощущение отвращения. И тогда я подумал: «Не знаю точно, что я хочу делать в жизни, но точно знаю, что не хочу заниматься тем, чем занимается этот человек».

Справедливости ради я понятия не имею, почему все это имело такой жалкий вид. Может быть, перед презентацией выступающему делали колоноскопию? Безусловно, я не могу утверждать, что он был несчастлив на протяжении всего времени выступления. Неважно, что именно происходило на самом деле, но я обязан его поблагодарить, потому что именно встреча с ним поставила передо мной вопрос: «Если ты не хочешь заниматься этим, тогда чем ты хочешь заниматься?»

На размышления об этом у меня ушло несколько месяцев, и каждый раз на поверхности появлялся лишь один ответ: *я хочу быть счастливым*.

До сих пор я съеживаюсь от того, как банально это звучит. Практически каждый пост в социальной сети гласит: «Жизнь — это счастье» или «Быть счастливым — это выбор». Все это действует на меня точно так же, как тот умник с Уолл-стрит. Но нет смысла отрицать, что моим новым фокусом стало именно счастье. Я был поглощен одним большим вопросом:

---

Что это такое — находиться в состоянии счастья, которое зависит не только от внешних факторов вроде денег, занимаемой должности и того, что дела идут хорошо?

---

Уверен, вам не составит труда представить молодого человека, который только что приехал домой из колледжа и разговаривает со своим от-

цом. Он говорит: «Пап, слушай! Да, я собирался заняться бизнесом, но теперь мне хочется понять, как можно быть счастливым независимо от внешних факторов».

Вы, конечно же, можете представить себе и ответ отца: «Молодец, сынок, а теперь походи и найди себе нормальную работу».

Мне повезло, что в моей семье было иначе. Одним из самых больших подарков судьбы стало то, что мой отец работал семейным врачом в Лонг-Айленде и к тому времени уже изучал возможность помочь пациентам изменить свое поведение, чтобы их здоровье улучшилось и они могли почувствовать себя более счастливыми. Отец все больше и больше разочаровывался в том, как развивается система здравоохранения, и чувствовал, что не может дать пациентам то, что хотел бы им дать. Поэтому он занялся изучением методов оздоровления через медитацию и повышение осознанности. Также он обратился к практике позитивной психологии и научному изучению феномена благополучия.

Когда я сказал, что меня интересует счастье, а не перспектива запереться в кабинете, он меня поддержал. Так же поступила и моя мама, социальный работник, у которой всегда был огромный интерес и желание помочь людям улучшить их жизнь. Они сказали мне так: «Люди всегда будут хотеть стать счастливыми. И если ты посвятишь свою жизнь науке, которая помогает людям стать

счастливее, и сможешь развить нужные навыки, то сделаешь карьеру в этой области».

Отец дал мне книгу об осознанности и медитации, которая называется *Full Catastrophe Living* («Жизнь – настоящая катастрофа»). Ее автор, Джон Кабат-Зинн, изучал молекулярную биологию в Массачусетском технологическом институте. Заслуга Кабат-Зинна в том, что именно он привнес в западную медицину понятие осознанности. Также от отца мне досталась книга *Authentic Happiness* («Истинное счастье»), написанная всемирно известным профессором Мартином Селигманом. Еще в 1998 году он утверждал, что психология — это не только о том, что в жизни идет не так, но и о том, что в жизни идет хорошо. Эти книги помогли мне понять одну простую вещь.

---

Счастье — это такое состояние, которого мы можем достичь с помощью правильных инструментов и обучения.

---

В то время мое внимание более всего было сосредоточено на развитии осознанности через медитацию. Думаю, было что-то убедительное в перспективе прийти через эту практику к реальной возможности жить собственной жизнью.

Спустя три месяца я поехал на свой первый ретрит по медитации и осознанности, а к его окончанию рыдал перед полутора сотней людей. Мой брат, который тоже был в этой группе, до сих пор смеется надо мной, вспоминая, как сопли

текли из моего носа и капали прямо на микрофон, пока я скулил сквозь слезы: «Здесь... так... много... красивых... людей». Сейчас мы вспоминаем об этом со смехом, но тогда я ощущал нечто очень глубокое и значительное.

Слезы появились не потому, что я глубоко страдал, а потому, что почувствовал, как наконец-то восстановил связь с самим собой и окружающим миром. Я по-новому увидел свою жизнь, краски заиграли ярче, еда стала казаться вкуснее. В моей душе воцарилось спокойствие, я стал лучше чувствовать людей. Я больше находился в настоящем моменте и был счастлив. Мне даже не приходило в голову, как много я пропускал в жизни прежде.

Помню, подумал: «Если осознанность и позитивная психология обещают счастье и то, что я ищу, это тоже счастье, — я не могу ошибиться, следуя этому пути. Даже если он предполагает скромный образ жизни, который отличается от того, который, как мне казалось, я хотел вести, именно этот путь приведет меня к моей цели. Почему бы не начать с осознания того, что именно делает жизнь *по-настоящему счастливой*, вместо того чтобы пробовать разные варианты, которые могут привести к цели и не принести счастья?»

Для моего сознания в двадцатилетнем возрасте это имело огромный смысл. И опять же, мне повезло, что семья поддерживала меня в моих поисках. Знаю, что это привилегия — иметь воз-

возможность задать вопрос, не говоря уже о том, чтобы его решить.

Итак, я стал посещать занятия по психологии, медитации и йоге в Аллегейни-колледже, а также участвовал в ретритах, на которых нас обучали преподавать осознанность. Эти занятия проводились в Центре осознанности в Университете Массачусетса. Время от времени я ездил в Университет Дьюка, занимался интеграционной медициной, чтобы стать консультантом по здоровому образу жизни, а параллельно проглатывал огромное количество книг на тему благополучия и благосостояния. И все же осознанность и медитация оставались для меня наиболее привлекательной темой, я понимал, что мое внимание все больше и больше сосредоточивается на ней.

После окончания колледжа пришло время принимать решение по поводу того, что делать дальше. За последний год моя жизнь значительно улучшилась, но я все еще переживал, каким должен быть мой следующий шаг. Я наблюдал, как некоторые из моих сверстников и более старшие люди шли по пути традиционных достижений. Друзья, которые были старше меня на несколько лет, получали «работу мечты» и считали, что хорошо устроились в жизни, а через пару лет обнаруживали себя в ловушке в том месте, где им больше не хочется находиться. Я был свидетелем того, как люди заводили отношения и вступали в брак, полагая, что именно их партнер принесет им счастье, но через несколько лет жаловались

на него как на причину своего несчастья. Были и те, кто хотел зарабатывать очень много денег, думая, что именно таков верный путь к счастью. Но, получив желаемое, эти люди все равно продолжали бороться с проблемами, которые мучили их и раньше.

Я понимал, что и сам могу попасть в эту ловушку, если буду пытаться правильно сложить все части пазла, думая: «Вот такой должна быть картинка моего счастья», — лишь для того, чтобы позже обнаружить, как я ошибался. До сих пор я верю в то, что добиться ощущения счастья вне зависимости от внешних переменных — это основное условие для построения жизни в дальнейшем. Я по-прежнему могу стремиться ко всему остальному — дом, машина, отношения, дети, — но все это мне будет нужно не для того, чтобы быть счастливым. И если однажды моя жизнь перевернулась бы с ног на голову, это не бросило бы меня в пучину отчаяния, ведь мое счастье осталось бы внутри меня. Такой была моя логика, по крайней мере, в то время.

Словом, я принял решение отделить себя от тех вещей, которые прежде считал необходимым условием для счастья: друзья, семья, положение в обществе, планы на будущее, — и посмотреть, смогу ли я обрести это состояние. Я взял студенческий заем, более 50 тысяч долларов, и уехал в Бирму, где жил как монах в буддийском храме, в тишине. В течение шести месяцев я медитировал более четырнадцати часов в день. Моим

учителем был Саядо У Пандита, который широко известен как величайший (и самый сильный) учитель медитации из ныне живущих. Мы не читали книги, не слушали музыку, не общались с внешним миром. Каждый день мы вставали в 3 утра и ложились вечером в 21:30. Завтракали и обедали до 11 утра, а потом соблюдали пост до половины шестого утра следующего дня. Никакого ужина. Часто на улице было более 37 градусов по Цельсию, никакого кондиционера, много мошкеры, повсюду ползали муравьи и пауки, а матрасы были настолько тонкими, что их можно было сжать между пальцами и почувствовать костяшки пальцев с обеих сторон.

Это было самое трудное из всего, с чем мне доводилось сталкиваться. Можно подумать, что я преувеличиваю, ведь я был в безопасности, для меня готовили всю еду, мне не нужно было отвечать на электронные письма, заботиться о детях. Со стороны все выглядело так, будто бы мы просто сидели, медленно ходили и, по сути, ничего не делали в течение многих дней. Но это было самое интенсивное «ничегонеделание», какое вы только можете себе представить.

Когда из вашей жизни исчезает все, что отвлекает и может доставлять удовольствие — смартфон, музыка, новости, друзья, карьера, секс (да, у меня не было близости с женщинами, даже мастурбация не разрешалась), — вы остаетесь наедине с собой. Вы и вы — все время, 24 часа, семь дней в неделю. Медитация усиливает это переживание,

и вы глубже познаете свой внутренний мир — свои мысли, эмоции и боли... всё, что касается вас.

На первый взгляд, это чрезвычайно трудно, но вы даже не представляете, что произойдет, если только вы решитесь на это. Вы сможете полностью узнать себя, заново раскрыть и переоценить как свои радости, приятные впечатления, так и болезненные чувства, стыд. Вы сможете глубоко понять себя, простить и научиться жить с собой в мире. Часто одни нерешенные проблемы, искаженное мышление, негативные шаблоны сохраняются под поверхностью сознания, и мы не можем от них избавиться. Они продолжают уменьшать ваше счастье и счастье тех, кто вас окружает. Но когда мы начинаем осознавать *всё*, что переживаем, то в поле нашего сознания оказывается и то, за что мы благодарны, и то, от чего нам хотелось бы избавиться. Да, пересматривать подобный опыт может быть болезненно, но к нему следует относиться осознанно, как мы делаем это во время медитации. Тогда эти переживания начинают трансформироваться, интегрироваться в общий жизненный опыт и перестают тревожить.

Обретение целостности внутри себя, достижение сострадательного и спокойного состояния разума приводит к глубокому умиротворению, дает способность плавно и стабильно двигаться в постоянно меняющемся ландшафте нашей жизни и мира в целом.

Когда я вернулся из Бирмы, то был поражен новым открытием. Одно дело — чувствовать уми-

ротворение и удовлетворенность в монастыре, скрытом в лесу, где можно медитировать целый день и ни на что не отвлекаться. И совсем другое дело — сохранять спокойствие в отношениях, в семье, в мире денег, смартфонов и новостей, да еще и в рамках жесткого расписания. «Реальный мир» бросает нам вызовы, с которыми не надо бороться, находясь в монастыре. Несмотря на то что теперь я был существенно лучше подготовлен к такого рода вызовам, мне пришлось приспособливаться к новым условиям.

И я решил: «Именно над *этим* я и хочу работать». Учиться глубоко чувствовать настоящий мир, понимать, что значит быть человеком среди людей, находить реальное счастье в хаосе. Я хотел достичь этого здесь, в реальном мире, где это сложнее, но в то же время нужнее всего. Вот чему я посвятил свою жизнь и надеюсь помочь в этом другим людям.

Отправиться в путешествие вместе с вами — для меня большая привилегия.

## **ВВЕДЕНИЕ ОТ «ПРИСУТСТВИЯ» К СОСТОЯНИЮ «БЫТЬ В МОМЕНТЕ»**

Я сидел в аудитории в Университете штата Пенсильвания, где последние четыре года работал помощником преподавателя по прикладной позитивной психологии для молодых специалистов. Предвижу поверхностные шутки, про что может идти речь на подобных курсах, поэтому замечу: позитивная психология — не то же самое, что позитивное мышление и постоянная улыбка на лице. Эта наука изучает законы успеха в жизни человека, сообществ, организаций, а также в целом вопрос о том, что значит жить хорошо.

В тот день перед нами выступала Анжела Дакворт, всемирно известный исследователь и автор книги «Твердость характера». Для тех, кто работает в области позитивной психологии, встреча с ней равноценна походу на концерт Бейонсе для современного меломана. Анжела Дакворт — это легенда. На лекции я сидел рядом с Джулией, которая была моим другом и, как и я, работала помощником преподавателя. У нас с Джулией были уникальные отношения, примерно как у брата и сестры. Мы в основном смеялись друг над другом и делали вид, что не нравимся друг другу (кажется, моя формулировка больше напоминает неблагополучный брак, чем связь между братом и сестрой).

Тем не менее нас это устраивало, ведь, кроме постоянных подтруниваний, между нами также была взаимная забота и любовь. И что я больше всего ценил в нашей дружбе, так это то, что мы оба то и дело заводили друг друга из-за какой-то ерунды.

Джулия и я сидели на последних рядах в помещении, где собралось не менее пятидесяти человек, и все с нетерпением ждали возможности услышать Анжелу Дакворт. Джулия без ума от Анжелы. Она действительно сходит по ней с ума. Мне тоже нравится Анжела — серьезно, она невероятная! — но я слушал ее презентацию уже раз двадцать, и в тот момент у меня было достаточно много своей работы. Минут через десять после начала выступления я достал свой телефон и, держа его под столом, стал проверять сообщения. При всей моей осторожности Джулия увидела, что мой взгляд устремлен вниз, и сразу стала меня подкалывать: «Смотрите на него! Мистер Осознанный! Ты пишешь книгу о том, чтобы быть в моменте, и вот ты здесь, приклеенный к телефону. Великолепно!» — и картинно закатила глаза.

Черт побери, Джулия!

Надо мной посмеялись. Я поворчал, недовольно убрал свой телефон обратно в карман и вернулся к лекции. Все это время Джулия сидела в характерной позе: руки сложены на столе и гордая улыбка на лице.

И снова, Джулия, черт побери!

Обычно такие стычки быстро забываются, они лишь подливают немного масла в огонь наших дружеских отношений. Но в этот раз было по-другому. Следующие полчаса что-то внутри не давало мне покоя и очень тревожило. Это было разочарование от ее комментария, которое продолжало грызть меня. Не потому, что она надо мной посмеялась, — к этому я уже привык. И не потому, что мне было неловко из-за собственных действий. В конце концов, у меня достаточно слабостей, чтобы не ставить себя в один ряд с Буддой. Тут было что-то другое. Я наблюдал за напряжением, которое зрело внутри меня, и в итоге меня озарило: *она не понимает, о чем я говорю. Она не понимает основную идею моей книги.*

Комментарий Джулии значительно упрощал мою книгу, сводил ее к плоской коммерческой идее — «быть в текущем моменте». Но это лишь часть того, что я преподаю. Тот тип «присутствия», который интересует меня больше всего, он, скажем так, значительно шире...

Прежде чем я объясню, что подразумеваю под этими словами, давайте обратим внимание на то, что происходит вокруг. Если вы еще не заметили, сейчас и есть то самое время, когда мы по грудь находимся в эпохе «пребывания в моменте». Эта мысль регулярно встречается в журналах, наклейках на бампере автомобиля, — я даже видел часы, которые, вместо того чтобы показывать время, сообщают: «Будь в моменте». Мне непонятно, зачем тратить деньги на часы, по которым

невозможно узнать, который час, но я рад, что мир открыт этой идее!

---

И все же, по мере того как распространяется эта идея, сама по себе фраза «быть в моменте» становится не более чем банальностью, пропитанной посланием: *вам нужно быть в моменте, чтобы присутствовать.*

---

Вы это заметили? Идея «присутствовать здесь и сейчас» постепенно становится бесспорно «правильной». Это похоже на рекомендацию пить молоко для укрепления ногтей, которая раньше воспринималась как очевидно правильная, или совет «слушайся взрослых», считавшийся неоспоримой мудростью.

Меня беспокоит, что если рассматривать состояние «здесь и сейчас» как точку, к которой необходимо стремиться и которая обеспечит нам счастье, то мы застрянем. Быть в моменте имеет смысл, когда дела идут хорошо, — но когда возникают проблемы, это бессмысленно.

Конечно, нам хочется быть в моменте, когда шоколадный фондан погружается в ванильное мороженое. Конечно, мы хотим присутствовать в тот момент, когда наши дети делают первые шаги и улыбаются до ушей. Конечно, мы хотим присутствовать в тот момент, когда влюбляемся или наблюдаем закат. В эти моменты мы хотим находиться здесь и сейчас. А что сказать про периоды, когда мы испытываем боль, стресс, трав-

му, замешательство или горе? Что делать в тот момент, когда наш партнер на нас кричит? А как насчет тех моментов, когда мы ощущаем, что потерялись в жизни и не знаем, что делать дальше? Обычно мы хотим *выйти из* этих состояний, ведь нахождение в них только *усиливает* боль.

И все же когда такая банальность, как «быть здесь и сейчас», становится неоспоримой и мы радостно помещаем эту надпись на своих стенах рядом с лозунгами «Живи, смейся, люби», на детали уже не обращают внимания. Я опасаюсь, что без глубокого понимания того, куда нас может привести состояние «здесь и сейчас» и какого рода радость оно приносит, у нас не будет достаточно мотивации внедрить его в жизнь. А если оно не оправдает наших надежд на быстрое достижение счастья, то в конечном счете попадет в список неудачных причуд из области личностного развития текущего сезона.

Мне думается, нам нужно больше информации о практической значимости этого состояния, чтобы вытащить нас в текущий момент. Мы должны понимать, для чего оно нам необходимо, над чем именно мы работаем и ради чего готовы терпеть некоторый дискомфорт. Вот что обогатит нашу жизнь, наши отношения и наши сообщества. Это реальный способ существования, и у нас есть вдохновение в него погрузиться.

Такой способ бытия и то, что к нему относится, я и называю пребыванием в моменте. И полагаю, мы к этому уже готовы.