

# Содержание

[Титульный лист](#Top_of_titlepage_xhtml)

[Авторские права](#Top_of_copyright_xhtml)

[Глава Первая: Такова была моя жизнь… Но, должно быть, я ее упустил](#Top_of_chapter001_xhtml)

[Глава вторая: Почему мы изнуряем себя?](#Top_of_chapter002_xhtml)

[Глава третья: Кадр за кадром](#Top_of_chapter003_xhtml)

[Глава четвертая: Практические аспекты программы](#Top_of_chapter004_xhtml)

[Глава пятая: Неделя первая: Обретение опоры](#Top_of_chapter005_xhtml)

[Глава шестая: Неделя вторая: Берем паузу —Подружились и собрались с мыслями](#Top_of_chapter006_xhtml)

[Глава седьмая: Неделя третья: заново открываем для себя суть вещей](#Top_of_chapter007_xhtml)

[Глава восьмая: Неделя четвертая: Восстановление равновесия](#Top_of_chapter008_xhtml)

[Глава девятая: Неделя пятая: Ощущение тонуса на периферии сознания](#Top_of_chapter009_xhtml)

[Глава десятая: Неделя шестая: Полеты в плохую погоду](#Top_of_chapter010_xhtml)

[Глава Одиннадцатая: Седьмая неделя: Возвращение к своей жизни](#Top_of_chapter011_xhtml)

[Глава двенадцатая: Неделя восьмая: Приключение продолжается](#Top_of_chapter012_xhtml)

[Год практики](#Top_of_appendix001_xhtml)

[Примечания](#Top_of_endnotes_xhtml)

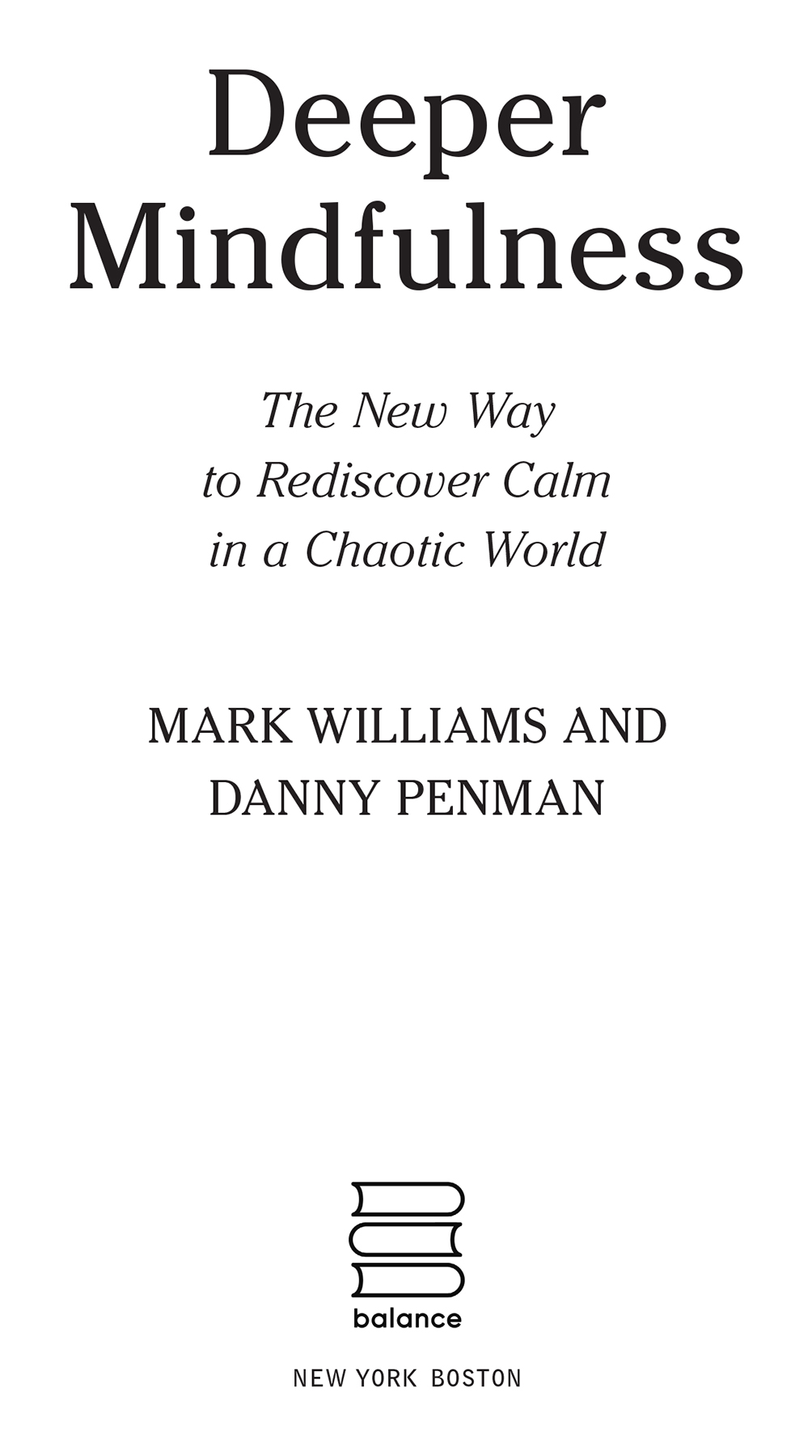
[Ресурсы](#Top_of_appendix002_xhtml)

[Руководство По Медитации](#Top_of_appendix003_xhtml)

[Благодарность](#Top_of_acknowledgements_xhtml)

[Узнать Больше](#Top_of_discover_page_xhtml)

[Об авторах](#Top_of_personblurb_xhtml)



Личные истории, которыми делятся в этой книге, основаны на опыте тех, кто следил за программой; однако имена всех участников и некоторые детали их историй были изменены для сохранения анонимности.

Авторское право © 2023 Марк Уильямс и Дэнни Пенман

Дизайн куртки от Джима Датца. Фотография куртки © Azul Do Atlantico / Getty Images. Авторские права на обложку © 2023 от Hachette Book Group, Inc.

Hachette Book Group поддерживает право на свободное выражение мнений и ценность авторских прав. Цель авторских прав - поощрять писателей и художников создавать творческие работы, которые обогащают нашу культуру.

Сканирование, загрузка и распространение этой книги без разрешения является кражей интеллектуальной собственности автора. Если вы хотите получить разрешение на использование материалов из книги (кроме как для рецензирования), пожалуйста, свяжитесь с нами permissions@hbgusa.com. Благодарим вас за поддержку авторских прав.

Баланс

Книжная группа Hachette

Авеню Америк , 1290

Нью-Йорк, Нью-Йорк 10104

[GCP-Balance.com](http://GCP-Balance.com)

[Twitter.com/GCPBalance](http://Twitter.com/GCPBalance)

[Instagram.com/GCPBalance](http://Instagram.com/GCPBalance)

Первое издание: июль 2023 года

Balance - это эмблема Grand Central Publishing. Название и логотип Balance являются товарными знаками Hachette Book Group, Inc.

Издатель не несет ответственности за веб-сайты (или их содержимое), которые не принадлежат издателю.

Бюро спикеров Hachette предоставляет широкий спектр авторов для выступлений на мероприятиях. Чтобы узнать больше, перейдите по ссылке hachettespeakersbureau.com или напишите по электронной почте HachetteSpeakers@hbgusa.com.

Бухгалтерские книги можно приобрести оптом для деловых, образовательных или рекламных целей. За информацией обращайтесь к местному книготорговцу или в отдел специальных рынков Hachette Book Group по адресу: special.markets@hbgusa.com.

Каталогизация данных Библиотеки Конгресса США при публикации

Имена: Уильямс, Марк А. (нейробиолог), автор. | Пенман, Дэнни, 1966- автор.

Название: Глубокая осознанность: новый способ заново обрести спокойствие в хаотичном мире / Марк Уильямс и Дэнни Пенман.

Описание: Первое издание. | Нью-Йорк: Баланс, [2023] | Включает библиографические ссылки и указатель.

Идентификаторы: LCCN 2023005438 | ISBN 9781538726938 (твердый переплет) | ISBN 9781538726952 (электронная книга)

Темы: LCSH: когнитивная терапия, основанная на осознанности. | Осознанность (психология)

Классификация: LCC RC489.M55 W54 2023 | DDC 616.89/1425—dc23/eng/20230414

Запись LC доступна по адресу: https://lccn.loc.gov/2023005438

ISBN: 978-1-5387-2693-8 (твердый переплет), 978-1-5387-2695-2 (электронная книга)

E3-20230517-JV-NF-ORI

Содержание

Обложка

[Титульный лист](#Top_of_titlepage_xhtml)

[Авторские права](#Top_of_copyright_xhtml)

[Глава первая: Такой была моя жизнь… Но, должно быть, я ее упустил](#Top_of_chapter001_xhtml)

[Глава вторая: Почему мы изнуряем себя?](#Top_of_chapter002_xhtml)

[Глава третья: Кадр за кадром](#Top_of_chapter003_xhtml)

[Глава четвертая: Практические аспекты программы](#Top_of_chapter004_xhtml)

[Глава пятая: Неделя первая: Обретение опоры](#Top_of_chapter005_xhtml)

[Глава шестая: Неделя вторая: Берем паузу —Подружимся и соберемся с мыслями](#Top_of_chapter006_xhtml)

[Глава седьмая: Неделя третья: заново открываем для себя суть вещей](#Top_of_chapter007_xhtml)

[Глава восьмая: Неделя четвертая: Восстановление равновесия](#Top_of_chapter008_xhtml)

[Глава девятая: Неделя пятая: Ощущение тонуса на периферии сознания](#Top_of_chapter009_xhtml)

[Глава десятая: Неделя шестая: Полеты в плохую погоду](#Top_of_chapter010_xhtml)

[Глава одиннадцатая: Седьмая неделя: Возвращение к своей жизни](#Top_of_chapter011_xhtml)

[Глава двенадцатая: Неделя восьмая: Приключение продолжается](#Top_of_chapter012_xhtml)

[Год практики](#Top_of_appendix001_xhtml)

[Примечания](#Top_of_endnotes_xhtml)

[Ресурсы](#Top_of_appendix002_xhtml)

[Руководство По Медитации](#Top_of_appendix003_xhtml)

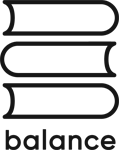
[Благодарность](#Top_of_acknowledgements_xhtml)

[Узнать Больше](#Top_of_discover_page_xhtml)

[Об авторах](#Top_of_personblurb_xhtml)

Ознакомьтесь с раздачами книг, обзорными обзорами, выгодными предложениями и многим другим.

[Нажмите здесь, чтобы узнать больше](https://discover.hachettebookgroup.com/?ref=9781538726952&discp=0).



[ГЛАВА ПЕРВАЯ](#Chapter_One__That_Was_My_Life)

[Это была моя жизнь… Но, должно быть, я ее упустил](#Chapter_One__That_Was_My_Life)

Eоднажды утром мужчина выгуливал своих четырех собак в парке. Трое из них всегда носились вокруг, радостно лая и восхищенно виляя хвостами. Четвертый казался вполне довольным, но бегал только маленькими узкими кругами (хотя и покрывал довольно большое расстояние), держась поближе к человеку, когда тот шел. День за днем смотритель парка наблюдал за странным поведением собаки. Через некоторое время сторож набрался смелости спросить мужчину, почему его собака ведет себя так странно.

“А”, - ответил мужчина. “Она собака-спасатель. Большую часть своей жизни она провела взаперти. Такого размера была ее клетка”.[1](#1__Adapted_from_Martin_Laird__In)

Как часто вы вели себя как та собака? Свободны, но постоянно бегаете по маленьким мысленным кругам. Свободны быть счастливыми, но в клетке из одних и тех же темных, повторяющихся мыслей. Свободен быть в мире с самим собой и окружающим миром, оставаясь в ловушке и опутанным тревогой, стрессом, несчастьем и истощением.

Свободен, как собака в клетке.

Так много в жизни напрасно омрачается маленькими трагедиями, подобными этой. В глубине души мы все знаем, что способны жить счастливой и наполненной жизнью, и все же что-то всегда останавливает нас от этого. Так же, как кажется, что жизнь в пределах нашей досягаемости, она ускользает у нас сквозь пальцы. Хотя такие периоды стресса, кажется, появляются из ниоткуда, на самом деле они возникают из-за глубоко спрятанных психологических сил. Нейробиологи начали понимать, как эти процессы управляют нашими мыслями, чувствами и эмоциями; но, что более важно, они обнаружили, почему они иногда идут не так, как надо, и оставляют в нашей жизни лишь тени своего истинного потенциала. Эти новые открытия также показывают, почему осознанность так эффективна в облегчении стресса, но, что очень важно, они также открывают дверь для совершенно других методов, которые могут быть еще более эффективными. Осознанность не была вытеснена; скорее, ее можно расширить, включив в нее дополнительное измерение, которое ее преобразует.

В этой книге используются эти новые разработки. Это поможет вам отстраниться от своих забот и даст инструменты, необходимые для борьбы с тревогой, стрессом, несчастьем, истощением и даже депрессией. И когда эти неприятные эмоции улетучатся, вы вновь откроете для себя спокойное пространство внутри, с помощью которого сможете перестроить свою жизнь.

Мы можем помочь вам сделать это, потому что мы — и наши коллеги из Оксфордского университета и других учреждений по всему миру — потратили много лет на разработку методов лечения тревоги, стресса, депрессии и истощения. Мы совместно разработали когнитивную терапию, основанную на осознанности (MBCT), которая, как клинически доказано, является одним из наиболее эффективных методов лечения депрессии, разработанных на сегодняшний день.[2](#2__Zindel_V__Segal__J__Mark__G) Результатом этой работы стала наша книга Осознанность: обретение покоя в безумном мире. Эта книга и содержащаяся в ней программа осознанности были доказаны в ходе клинических испытаний в Кембриджском университете и других местах как высокоэффективное средство от тревоги, стресса и депрессии. Настолько, что его назначают врачи и психиатры по всему миру, чтобы помочь людям справиться с широким спектром психических расстройств, а также с общим несчастьем и неудовлетворенностью жизнью.

Но практики, описанные в Осознанности, и аналогичные навыки, которым обучают на курсах, таких как снижение стресса на основе осознанности (MBSR), являются лишь первыми шагами на более долгом и плодотворном пути. Хотя MBCT и MBSR формируют основы для более счастливой и полноценной жизни и оказались преобразующими для многих, многие люди спрашивали нас, могут ли они сделать что-нибудь еще, чтобы улучшить свою практику и решить оставшиеся проблемы.

Ответ - да. Существует способ поднять осознанность на следующий уровень, пойти дальше и раскрыть больше своего потенциала, исследуя другую границу осознанности, известную как ведана или тон чувств. И, что немаловажно, вам не нужно иметь большого опыта медитации, чтобы извлечь пользу из этих практик. Исследования показывают, что начинающие медитаторы могут извлечь из них столько же пользы, сколько и те, кто практиковал много лет.

Хотя это часто упускаемый из виду аспект медитации, ощущение тонуса на самом деле является одной из четырех первоначальных основ осознанности. Это: осознанность тела и дыхания; осознанность чувств и ощущений (или ведана); осознанность ума или сознательности; и осознанность постоянно меняющейся природы мира и того, что помогает и препятствует вашему путешествию по нему. Каждый аспект культивируется с использованием различного набора практик, которые в совокупности оказывают совершенно разное воздействие на разум и тело. Курсы осознанности обычно фокусируются на первом слое каждой из этих четырех основ. В этой книге используются новые медитации о чувственном тонусе как врата в более глубокие слои тех же четырех аспектов осознанности. Они приближают вас к источнику вашего “духа”; ближе к любым трудностям, с которыми вы можете столкнуться; еще ближе к их разрешению.

image

Удовлетворительного перевода древнего санскритского слова ведана.[3](#3__The_Sanskrit_word_vedana_was) Это качество осознанности, которое можно только испытать, но не определить с точностью. Это чувство, почти фоновый “цвет”, который окрашивает наше восприятие мира — саму осознанность. По этой причине ведана часто переводится как “тон ощущения”. Хотя мы будем использовать термины взаимозаменяемо, всегда полезно помнить, что мы имеем в виду разновидность осознанности, а не жесткую концепцию, которую можно ограничить словами и определениями. Эмоциональный тонус - это то, что вы ощущаете разумом, телом и “духом", но его истинное качество всегда будет оставаться немного невыразимым. Иногда это раздражает.

Типичная медитация для повышения тонуса чувств состоит в успокоении ума с помощью простой дыхательной или телесной медитации, а затем уделении внимания своим переживаниям способом, который слегка отличается от того, который требуется при других медитациях. Он просит вас очень определенным образом сосредоточиться на чувствах и ощущениях, которые возникают в тот момент, когда бессознательный разум кристаллизуется в сознательный. Такие моменты, хотя и мимолетные, часто являются самыми важными в вашей жизни. Это потому, что ведана - это точка равновесия в вашем уме, которая задает тон последовательности последующих мыслей, чувств и эмоций. Часто это неуловимо, но если вы обратите на это внимание, то сможете ощутить это своим умом, телом и духом — до самых костей. Эмоциональный тон имеет огромное значение, потому что он определяет траекторию ваших последующих мыслей, чувств и эмоций. Если это “приятно”, вы будете склонны чувствовать себя позитивно, динамично и контролировать свою жизнь (по крайней мере, какое-то время). Если это “неприятно”, вы, скорее всего, почувствуете себя немного мрачным, опустошенным и бессильным. Медитации с чувственным тоном учат вас видеть или, точнее, чувствовать, как вашей жизнью управляют силы, которые вы едва осознаете. Иногда эти силы действуют в ваших интересах, иногда нет, но важно то, что они не находятся под вашим непосредственным контролем. Под их влиянием ваша жизнь вам не принадлежит.

Чтобы помочь этим идеям закрепиться в вашем сознании, вы могли бы попробовать это небольшое упражнение для определения тональности ваших ощущений: если это удобно, потратьте несколько минут на то, чтобы осмотреться вокруг; комната, окно, салон вашего поезда или автобуса, или, возможно, улица, поле или лес перед вами. Когда ваши глаза загораются на разных предметах или до ваших ушей доносятся разные звуки, посмотрите, сможете ли вы уловить тонкое ощущение того, приятен ли каждый из них, неприятен или нейтрален. Если вы дома, ваш взгляд может упасть на открытку, подарок или памятную вещь от любимого друга. Вы можете почувствовать мгновенное теплое свечение приятного звукового сигнала в ответ. Или вы можете увидеть грязную тарелку, которую собирались убрать, или что-то, что вы у кого-то позаимствовали и намеревались вернуть, и тогда вы можете заметить неприятный оттенок чувства. Если вы находитесь на улице, вы можете заметить солнечные лучи, пробивающиеся сквозь листья дерева, или развевающийся вокруг кусок грязного пластикового мусора. Если вы сможете уловить момент, вы можете ощутить рябь приятных или неприятных оттенков чувств. Но не только внешний мир оказывает такое влияние. Вы также можете начать осознавать ощущения внутри своего тела, такие как ломота или, возможно, чувство расслабленного спокойствия. Они также регистрируются в том же измерении приятного, неприятного или нейтрального. И рано или поздно вы можете заметить, что мысли или эмоции возникают и исчезают вскоре после того, как звучат чувства.

Вам не нужно знать, откуда вы знаете эти оттенки чувств — вы просто знаете. Каким-то образом в теле и уме происходит “считывание” в измерении от приятного к неприятному. Это как внутреннее ощущение. Дело не в том, чтобы усердно думать об этом или охотиться за этим, это больше похоже на вкус чего-то; вы просто узнаете это, когда попробуете. Подобно тому, как пробуешь прокисшее молоко, ты знаешь, что это неприятно, даже не задумываясь об этом.

Эмоциональные тоны могут иметь огромное значение. Вспомните тот последний раз, когда вы сидели в кафе и внезапно почувствовали себя несчастными без видимой причины. Если бы вы могли перемотать время назад и понаблюдать за происходящим “кадр за кадром” по мере возникновения вашего несчастья, вы бы заметили, что этой эмоции предшествовала кратковременная пауза. Это было, как если бы твое сознание балансирует на острие ножа, в момент, когда она чувствовала ли развитие ситуации было приятным, неприятнымили нейтральным. Мгновение веданы.

Итак, ведана часто является переломным моментом в вашем сознании, который влияет на то, как вы воспринимаете мир в последующие моменты. Хороший, плохой, безразличный. Но первостепенное значение имеет то, что происходит дальше — мы называем это “импульсом реактивности”. Это работает следующим образом: если в уме возникает приятный чувственный тон, то совершенно естественно хотеть ухватиться за него, удержать его и немного опасаться, что он исчезнет или ускользнет у вас сквозь пальцы. Если тон неприятен, то естественно хотеть избавиться от него, оттолкнуть его, опасаясь, что он останется навсегда и никогда не уйдет. Нейтральные ощущения часто кажутся скучными, поэтому вам хочется отключиться и найти занятие поинтереснее. Эти эмоциональные тона являются первичными и могут быстро запустить каскад реакций в уме и теле. Они ощущаются как эмоции и страстные желания, которые вынуждают вас пытаться удерживать приятные оттенки чувств, отталкивать неприятные и отвлекать себя от нейтральных. Таким образом, импульс реактивности - это рефлекторная реакция разума на эмоциональный тонус. Если эмоциональный тон задает сцену, то импульс реактивности выбирает актеров, костюмы и пишет сценарий того, что происходит дальше. И он может написать сценарий и срежиссировать сцену, которая может легко испортить вам весь день, а иногда и намного, намного дольше.

Практически все эмоциональные трудности, с которыми сталкиваются многие из нас, начинаются с реакции разума на наши эмоциональные тоны — пульса нашей реактивности. Но проблема даже не в самом пульсе, а в нашем незнании его существования и лежащей в его основе природы. Мы часто не осознаем, что это произошло, не обращая внимания на тон чувства, который вызвал это, и не подозревая о его тенденции исчезать само по себе, если только мы позволим ему это сделать. Все, о чем мы осознаем, - это каскад мыслей, чувств и эмоций, которые следуют за ним по пятам.

Умение улавливать тон чувств — извлекать его на свет — учит вас распознавать лежащее в основе вашего сознания состояние и помогает вам принимать во внимание вашу чувствительность и совершенно естественные предубеждения и реакции. Это дает вам пространство для ответа, а не для того, чтобы реагировать. Это поможет вам с состраданием принять тот факт, что, хотя вы можете испытывать беспокойство, стресс, злость или депрессию в этот момент, это не вся ваша жизнь, и впереди у вас только одно удручающее будущее. Вы можете изменить курс. Вам доступны альтернативные варианты будущего.

И подключиться к альтернативному будущему так же просто, как ощутить лежащий в основе поток эмоциональных тонов. Замечая импульсы реактивности. Осознание того, что стремление к тому, чтобы все было по-другому, и есть проблема. Стремление покончить с неприятностями. Жажда сохранения приятности. Жажда положить конец скуке. Эта идея характерна для многих древних традиций. И теперь нейробиология соглашается.

# Зачем развивать Осознание Чувственного Тона Своих Мыслей, Воспоминаний и Эмоций?

Проблема не в ваших мыслях, чувствах, воспоминаниях и эмоциях, какими бы неприятно реальными и интуитивными они ни казались. Например, эмоции - это сигналы о том, что что-то важное требует нашего внимания:

• Нам грустно, если мы потеряли что-то или кого-то важного.

• Мы испытываем страх, когда на горизонте появляется угроза.

• Мы испытываем гнев, когда срываем достижение цели.

• Мы озабочены, когда долгосрочный проект требует наших навыков решения проблем.

Во многих отношениях реальная проблема заключается в импульсе реактивности (см. [Здесь](#page_6)), вызванном колебаниями основного тонуса чувств. Это создает настолько убедительное повествование, что мы можем застрять в своих мыслях, чувствах, эмоциях и воспоминаниях и не сможем вырваться.

Умение улавливать тон чувств, предшествующий этому импульсу реактивности, дает вам дополнительную информацию. Это сигнализирует вам о том самом моменте, когда ваши мысли, чувства, эмоции или воспоминания, скорее всего, захватят контроль, запутаются и выйдут из-под контроля. Эта программа научит вас распознавать эти моменты, чтобы вы могли вмешаться и избавиться от своих старых, разрушительных привычек. Это поможет вам вновь обрести спокойствие, бодрость и радость, которые лежат в основе вашего существа.

Чем Эта книга может вам помочь?

Наша предыдущая книга "Осознанность: обретение покоя в безумном мире" стала популярной для многих людей, потому что помогла им обрести свободу от эмоциональных и физических страданий. На протяжении всей книги мы честно говорили о преимуществах осознанности, а также предупреждали читателей, что их путешествие не будет быстрым или особенно легким. Мы попросили их убедиться, что они находятся в подходящий момент в своей жизни, чтобы начать, и подчеркнули, что им нужно будет каждый день выделять необходимое время для реального выполнения практик. Несмотря на эти предостережения, сотни тысяч людей — возможно, миллионы — прошли программу, изложенную в книге (или основанные на ней курсы осознанности). Многие из этих людей были настолько заинтригованы влиянием медитации на их жизнь, что захотели расширить и углубить свою практику. Возможно, вы один из них. Если вы, как и они, хотели бы выйти за рамки восьминедельной программы, которой обучают в курсе осознанностиили на курсе медитации, MBCT или MBSR, и расширить свою практику, чтобы использовать ее преимущества, эта книга - хорошее место для начала.

В качестве альтернативы, возможно, вы сочли Осознанностьили курс полезными, но они не зашли достаточно далеко, чтобы полностью избавиться от оставшихся негативных или саморазрушительных привычек. Возможно, вы уловили проблеск свободы, но затем снова потеряли ее в своей спешке по жизни и теперь хотите возобновить свое знакомство с ней. Или, может быть, навыки осознанности, которым вы научились на курсах или из книг, вам не совсем подошли, и теперь вы хотите попробовать другой подход. Если что-то из этого верно для вас, то эта книга, скорее всего, поможет вам.

На следующих страницах и сопровождающих их загрузках для медитации мы раскрываем программу Feeling Tone. Это не просто продолжение нашей оригинальной книги или других курсов и занятий по медитации; скорее, это то, что направит вашу практику в новое и еще более плодотворное русло. И если у вас нет никакого опыта медитации, нет причин откладывать это дело. Программа оказалась одинаково полезной как для начинающих, так и для опытных медитаторов, особенно для тех, кто ищет практику, сочетающую научную строгость с тысячелетней мудростью.

Если вы хотите немедленно приступить к этой новой программе медитации, мы рекомендуем вам обратиться к [главе 4](#Top_of_chapter004_xhtml) после прочтения этой главы. Если вы хотите сначала узнать больше об идеях, лежащих в основе программы, начните с [глав 2](#Top_of_chapter002_xhtml) и [3](#Top_of_chapter003_xhtml). Практика осознания тона чувств, как и осознанность в целом, улучшается, если вы понимаете, как и почему работают различные медитации. Также полезно (и увлекательно) знать на самых глубоких уровнях, как работает разум, и как иногда мы можем начать страдать от тревоги, стресса, депрессии, истощения и множества других проблем. Независимо от того, читаете ли вы эти главы сначала или по мере работы с программой, вы обнаружите, что они значительно улучшают ее. Последние восемь глав книги (с[5](#Top_of_chapter005_xhtml) по [12](#Top_of_chapter012_xhtml)) содержат программу на каждую неделю.

Мы желаем вам всего наилучшего в вашем путешествии.

Вы можете загружать и транслировать сопутствующие медитации с сайтов https://franticworld.com/deeper-mindfulness и https://littlebrown.co.uk/deeper-mindfulness. Мы рекомендуем вам ознакомиться с письменными инструкциями по медитации по мере того, как вы будете знакомиться с ними в книге, прежде чем слушать аудиоверсии и следовать их указаниям.

[ГЛАВА ВТОРАЯ](#Chapter_Two__Why_Do_We_Exhaust_O)

[Почему Мы изнуряем себя?](#Chapter_Two__Why_Do_We_Exhaust_O)

Zoe тупо уставился на экран компьютера. Застрял. Она руководитель команды в офисе огромного “центра реализации товаров”, которым управляет онлайн-магазин одежды. По ее собственному признанию, работа на складе не приносит удовлетворения. Компания требует совершенства, что часто противоречит другим ее заявленным целям - скорости и эффективности. А поскольку сфера деятельности расширяется так быстро, никогда не хватает людей, чтобы выполнять все, что требуется, а это означает, что Зои часто вынуждена выполнять работу других параллельно со своей собственной. Что нравится всем (кроме Зои). Она настолько эффективна, что многие ее коллеги обращаются к ней всякий раз, когда возникает проблема, вместо того, чтобы разобраться в ней самим. В прошлом это заставляло ее чувствовать себя важной персоной. Теперь она просто измученная и вспыльчивая. Она также начала бесконечно откладывать, скорее как перегруженный компьютер, склонный к зависанию. Такие эпизоды угрюмой душевной пустоты стали случаться все чаще и становятся все хуже, поскольку она ловит себя на мысли: "О Боже, это должно быть легко". Какого черта они продолжают что-то менять? Я просто больше не могу за этим угнаться. Может быть, дело во мне? Я просто не такой быстрый, как раньше. Или не такой умный. Все так быстро. Почему я все время так устаю? Неудивительно, что у меня нет своей жизни.… У меня просто нет времени или энергии, чтобы совмещать все ... я слишком устал, чтобы справляться.

Зои сделала еще глоток крепкого кофе, который компания выдавала галлонами. Зазвонил телефон. Это был ее босс, требовавший , чтобы она перенесла встречу, назначенную на два часа дня. Это означало реорганизацию расписаний еще шести человек. На экране появился красный баннер — команда склада отставала от графика и нуждалась в помощи сотрудников офиса, чтобы выбрать и упаковать товары для доставки. Она подключилась к системе громкой связи, чтобы сделать объявление. В этот момент раздался звонок из начальной школы ее дочери Меган. У Меган была высокая температура, поэтому Зои пришлось заехать за ней пораньше. За исключением того, что ее машина была в гараже на ремонте и не будет готова до конца дня. “О, ради бога”, - выругалась она себе под нос. Ее разум отключился, и она посмотрела в окно на склад. Вокруг сновали роботы на гусеничном ходу, собирая и упаковывая заказы. Теперь они становятся такими же хорошими, как мы, подумала она. И единственные, кого оставили в покое достаточно надолго, чтобы по-настоящему сосредоточиться на своей работе.

Затем она вспомнила, что склад был реорганизован за ночь; теперь люди помогали роботам выполнять их работу. Ее сердце упало еще немного ниже. Подобные страхи за будущее становились центральной частью жизни Зои и начали не давать ей спать по ночам: Будет только хуже. Как справятся наши дети? Там просто не будет работы, не говоря уже о хорошей. Они даже не смогут получить собственную квартиру, уж тем более дом. Все деньги будут в руках технологических баронов; нам достанутся лишь крохи со стола. Для тех, кто наверху, они не более чем крысы ... Дело доходило до того, что Зои требовалась пара больших бокалов вина, чтобы расслабиться и заснуть.

image

Историю Зои вряд ли можно назвать уникальной. Она перегружена работой, и ее жизнью завладели тревога и гложущее чувство несчастья. Она отчаянно хочет быть счастливой, чтобы у нее было достаточно времени и энергии для себя и своей молодой семьи, но она понятия не имеет, как этого добиться. Она не испытывает тревоги, стресса или депрессии в клиническом смысле, она также не “перегорела”, но и не полна энергии и не по-настоящему счастлива. Она скорее существует, чем живет.

Если бы вы попросили Зои разобраться в том, что происходило у нее в голове, когда она была “в спешке и в стрессе”, она бы поняла, что безжалостные требования работы в сочетании с ее лихорадочным темпом жизни перегружали ее разум и заставляли его ходить по кругу. Ее постоянная активность могла бы заставить ее выглядеть эффективной, но внутри она рушилась. Это неудивительно. Попытка жонглировать слишком большим количеством требований одновременно требует значительной, но по большей части скрытой цены. Попробуйте это небольшое упражнение, чтобы понять, почему:

Засеките время, произнося наизусть первые две строчки этого детского стишка:

У Мэри был маленький ягненок,

Его шерсть была белой, как снег.

Сколько времени потребовалось, чтобы произнести эти одиннадцать слов? Около четырех секунд?

Теперь засекайте время, пока считаете до одиннадцати.

Снова четыре секунды? Итак, на чтение двух стихотворных строк уходит около восьми секунд, а затем сосчитайте до одиннадцати.

Теперь засеките время, закрыв глаза, и поочередно произносите слова из детского стишка и цифры. То есть: “Мэри-один, хадд-два, а-три” и так далее.

Сколько времени это занимает? Примерно от шестнадцати до двадцати секунд?

Дополнительное время, необходимое для чередования слов детского стишка и чисел от одного до одиннадцати, - это так называемые затраты на переключение. Это занимает больше времени, потому что вы должны помнить, где вы находитесь в чередующейся последовательности слов и цифр, а также бороться с тенденцией завершить последовательность, которую вы только что оставили. То есть, если вы произносите слово “маленький”, вы автоматически хотите сказать “ягненок” следующим, а не “четыре”. Большая часть затрат на переключение возникает из—за так называемого “торможения возврата” - ментальной сосредоточенности, необходимой для того, чтобы не дать разуму соскользнуть назад, к предыдущей задаче. Откладывание одной задачи и начало другой — много раз подряд, час за часом — отнимает время и умственную энергию. При такой многозадачности может показаться, что вы делаете много дел одновременно параллельно, тогда как на самом деле вы просто очень неэффективно перескакиваете с одной задачи на другую. И чем сложнее задача, тем более неэффективным становится переключение. Согласно некоторым исследованиям,[1](#1__See_Gloria_Mark_s_and_colleag) переориентация на выполнение сложной задачи после перерыва может занять около двадцати минут, а иногда и гораздо больше. Повторное переключение имеет и более коварные последствия. С каждым днем, когда недели превращаются в годы, ваш разум может становиться все более и более поверхностным. Объем вашего внимания начинает снижаться. Ваш разум начинает вести себя как камешек для прыжков, отскакивающий от поверхности пруда. Возможно, вы станете лучше переключаться, но менее эффективно сосредотачиваться на задачах, на которые переключаетесь. И поскольку вы можете удерживать в уме все меньше и меньше информации, вам нужно чаще переключаться, что означает, что вы еще больше замедляетесь, поскольку все различные приоритеты конкурируют за все меньшее пространство вашего разума.

За это приходится платить и эмоционально. Поскольку вы концентрируете свою ограниченную умственную энергию на сложной задаче переключения, а не на работе, такие перерывы вызывают у вас раздражение и вспыльчивость. Может показаться, что вам действительно нужен этот небольшой всплеск гневной энергии, чтобы вернуться к прерванной задаче. И это вызывает стресс. Эти изменения могут быть встроены в ваш мозг, так что в конечном итоге вы быстрее начинаете злиться и медленнее смеяться.

И эти проблемы не ограничиваются исключительно работой. Забота о семье и поддержание бесперебойного функционирования дома когда-то считались важными задачами сами по себе. Теперь, часто по необходимости, они отошли на второй план. Это, в свою очередь, означает, что вести социальную жизнь гораздо сложнее, а иметь немного по-настоящему свободного времени может показаться практически невозможным. Даже если вам удастся выкроить немного времени для себя, оно может быть прервано получением электронного письма от вашего босса, предупреждением из вашего календаря или, возможно, пингом из социальной сети или сайта аукциона. Даже такая простая вещь, как поднять трубку телефона, чтобы проверить время, может означать столкновение с длинным списком предупреждений, баннеров и уведомлений. Каждое из них захватывает какой—то момент вашей жизни, а затем попытка проигнорировать или подавить их отнимает следующий.

Ни одно из этих действий само по себе не является трудностью, но все они в совокупности могут превратиться в серьезную проблему, когда у вас слишком много дел и недостаточно времени на все это. Таким образом, они могут усилить чувство подавленности. И поэтому неудивительно, что в конечном итоге вы можете чувствовать себя все более измотанным и находящимся на грани истощения.[2](#2__See_Ruby_Wax__A_Mindfulness_G)

Хотя такое состояние является тревожным и изматывающим, необходимо что-то дополнительное, чтобы превратить его в тревогу клинического уровня, стресс или депрессию. Это называется запутанностью; это когда вы оказываетесь в такой ловушке и запутываетесь в трудностях, что не видите выхода, как бы сильно вы ни старались. Это когда вы начинаете слишком много думать и размышлять, погружаясь в негатив. Но проблема заключается не в самих “негативных” чувствах — это симптомы; скорее, корень ваших трудностей заключается в том, как они переплетаются друг с другом, углубляя и продлевая ваши страдания. Каждый пристраивается к другим и поддерживает их. Они могут настолько переплетаться, что одна грустная мысль запускает следующую, и следующую, и следующую по порочной нисходящей спирали, увлекая за собой ваши чувства, энергетические уровни вашего тела и вашу мотивацию делать то, что могло бы вас поддерживать и питать.

То же самое верно для всех тревожных мыслей. Тревожные мысли вызывают еще больше тревожных мыслей. Стресс вызывает стресс. Каждая спираль негатива начинает действовать подобно липкой сети, которая раскручивается вокруг, вызывая все более неприятные чувства и становясь все более запутанной. По мере того как вы становитесь все более и более рассеянным, испытываете нехватку времени и перегружаетесь, вам становится все труднее перестать работать, перестать беспокоиться, перестать размышлять. Запутанные состояния часто принимают форму негативных открытых вопросов, на которые редко бывает однозначный ответ: Что со мной сегодня не так? Где я ошибся? Почему я всегда совершаю эти ошибки? Почему я не могу взять себя в руки? Я должен быть счастлив.… почему я не счастлив? Кажется, что это открытые вопросы, но если вы прислушаетесь, то поймете, каковы они на самом деле. Это голос вашего внутреннего критика: что-то не так. Вы всегда совершаете ошибки. Возьми себя в руки. Ты должна быть счастлива.

Внутренний критик подшучивает со стороны, требует совершенства и приказывает вам стараться еще больше, чего бы это ни стоило. Это предостерегает вас от слабости, беспокоит за ваше будущее и напоминает вам о прошлых неудачах. Это заманивает вас в ловушку, а затем опутывает вашими собственными мыслями без очевидных путей к спасению. Такие негативные состояния могут накапливаться с такой силой, что их становится чрезвычайно трудно остановить. Они могут привести к усилению возбуждения, поскольку ваш разум мечется и выходит из-под контроля. Или же вы можете стать внешне злым и агрессивным, или, возможно, ввязаться в словесную или даже физическую драку. Если такое возбуждение будет продолжаться, вы можете обессилеть от борьбы и начать чувствовать себя беспомощным, прежде чем незаметно впасть в отчаяние и, возможно, даже депрессию.

Чувства тревоги, стресса, несчастья и истощения могут настолько запутаться, что образуют колючий узел боли в самой сердцевине вашего существа. Такая запутанность обусловлена фундаментальной особенностью разума и включает в себя как тоны чувств, так и импульсы реактивности. Новое исследование показывает, как это происходит, но, что более важно, оно указывает на выход.[3](#3__Lisa_Feldman_Barrett__How_Emo) Это сложно, поэтому может помочь аналогия:

Вспомните собаку в парке, бегающую узкими кругами. Возможно, вы подумали: Почему она не замечает пространства? Несмотря на то, что оно было повсюду вокруг нее, она просто не могла его видеть. Она была заперта в модели поведения, порожденной ее ощущением того, что она в ловушке, — и это восприятие было настолько всеобъемлющим, что она просто не могла видеть выхода, хотя делала все возможное и путь к отступлению был прямо у нее перед глазами. То же самое может случиться и с нами. Мы можем настолько запутаться в нашей повседневной жизни, что не сможем наметить путь к свободе. Даже психическое расстройство низкого уровня может стать настолько всепоглощающим, что мы просто не сможем убежать, как бы сильно мы ни старались. Каким бы болезненным это ни было, такая запутанность является частью попытки ума обрести свободу от страдания. Когда ваш внутренний критик нападает на вас, на самом деле он делает все возможное, чтобы помочь. Но это часто приводит к трагическим последствиям. Это происходит из-за любопытной особенности нашего разума, когда мы спешим, переутомляемся и становимся перегруженными.

Чтобы понять, что лежит в основе этой запутанности, нам нужно обратиться к новым открытиям в области психологии и нейробиологии. Хотя детали все еще прорабатываются, ясно, что то, как мы воспринимаем мир и придаем ему смысл, кардинально отличается от того, во что верили, и это имеет глубокие последствия для нашего понимания истоков наших мыслей, чувств и эмоций (а также для многих проблем с психическим здоровьем). Когда эти новые идеи включаются в практику осознанности, они значительно усиливают ее преимущества. Однако их может быть немного сложно понять, потому что они настолько нелогичны, поэтому, пожалуйста, потерпите, пока мы объясняем. После этого все обретет смысл, и большая часть ваших жизненных невзгод начнет улетучиваться по мере того, как вы будете применять эти принципы на практике.

Новая психология разума: прогнозирующая обработка

Требуется огромное количество умственной энергии, чтобы осознать настоящий момент. Это происходит из—за огромного количества  информации, поступающей от наших органов чувств, и всю ее необходимо координировать и интегрировать, чтобы мы могли не только осознавать окружающий мир, но и принимать решения и действовать в соответствии с ними — в режиме реального времени - в настоящем моменте. Учитывая сложность задачи, можно было бы ожидать, что это сделает все — от прогулки по многолюдной улице до предотвращения дорожно-транспортных происшествий или даже такой простой вещи, как ловля мяча, — чрезвычайно трудным. Но природа обошла проблему, дав нам мозг, который предсказывает будущее. Он конструирует “упрощенную” модель мира, которая постоянно обновляется и обогащается информацией, поступающей от наших органов чувств. То, что мы считаем настоящим моментом, на самом деле является потрясающе реалистичной иллюзией, созданной разумом. Иллюзия настолько убедительная, что мы принимаем ее за реальность. Это называется моделированием, а процесс, на котором оно основано, известен как “прогнозирующая обработка”.[4](#4__For_a_review_of_this_approach)

Прогностическая обработка работает путем постоянного “угадывания”, какую информацию органы чувств собираются отправить в мозг. Мы не видим мир по-настоящему; мы видим, как, по мнению нашего разума, мир будет выглядеть. Мы также не слышим по-настоящему, а вместо этого ощущаем звуки, которые, по мнению разума, вот-вот достигнут наших ушей. И то же самое верно и для других наших органов чувств. Разум предсказывает, что мы собираемся попробовать, ощутить и понюхать. И на практике мы сталкиваемся именно с этим предсказанием — или симуляцией — а не с “реальным” миром.

Как вы можете себе представить, это фантастически сложный процесс, но здесь помогает простая аналогия: если вы говорите о политике в Соединенном Королевстве, и кто-то упоминает Палаты представителей ... вы можете догадаться, что будет дальше (слово “Парламент”). Поскольку вы предсказали это слово, вам не нужно слушать само слово. Вместо этого вы можете использовать этот момент, чтобы уловить смысл всего предложения. Такие прогнозы делают восприятие и реакции более плавными, потому что мир обычно предсказуем. Как объяснялось выше, мы создаем прогноз не для одного отдельного чувства, а для всех них. Одновременно. Мы создаем глобальную модель, которая включает в себя виды, звуки, запахи, вкусы и ощущения. Эта модель постоянно обновляется, момент за моментом, и включает в себя любые отклонения от реальной внешней “реальности"; мы движемся по миру, создавая и обновляя — предсказывая и проверяя — его. И если наши проверки показывают, что мы допустили ошибку (например, когда мы подходим к двери магазина и тянем за большую ручку, а не нажимаем на нее), мы просто начинаем уделять больше внимания фактическому потоку данных, поступающих от наших органов чувств. Затем в модель встраиваются любые необходимые исправления. Разум одновременно запускает множество различных вариантов модели, и каждый из них постоянно сверяется с реальностью, чтобы заметить зачатки любого расхождения. Самый точный “побеждает” и становится моментом в симуляции, которую мы переживаем.

Каждый момент в симуляции основывается на предыдущем, поскольку он движется вперед во времени. При каждой итерации модели все поступающие данные от органов чувств сравниваются с текущей наиболее точной моделью, а также с бесчисленными ее вариантами. И затем, в очередной раз, наиболее точная модель “побеждает" и служит основой для следующей итерации. Таким образом, каждая модель порождает другие, и каждая из них распространяется веером в будущее, постепенно расходясь с другими. На практике большая часть информации, проходящей через наш разум, является своего рода “разговором с самим собой” - внутренне генерируемыми прогнозами, которые дополняются данными наших органов чувств, наиболее точные из которых затем включаются в симуляцию.

# Даже Зрение - это симуляция

Есть несколько основных частей мозга, отвечающих за зрение, известных как от V1 до V6. Они передают информацию взад и вперед между собой, создавая ощущение видения. V1 называется первичной зрительной корой, потому что это первый порт, через который поступает информация от глаза. Можно было бы ожидать, что большая часть информации, поступающей в V1, поступает только от глаза. В конце концов, именно глаз видит. Но это не так. Больше информации поступает из других областей мозга в V1. По некоторым данным, мозг отправляет в эту часть зрительной коры в десять раз больше информации, чем глаза.[5](#5__See_Figure_4_1_in_Feldman_Bar) Итак, когда вы закрываете глаза и представляете какой-либо предмет (скажем, апельсин) или представляете сцену, такую как ваш первый поцелуй, ваш мозг отправляет информацию в V1, чтобы вы могли “увидеть” ее. Ваш мысленный взор использует зрительный мозг для создания образов. Эти данные “сверху вниз”, поступающие в зрительный центр мозга, также используются для прогнозирования того, что вы собираетесь увидеть, и затем они сверяются с информацией, поступающей от глаз; так что это тоже скорее имитация зрения, чем само “кинематографическое” видение глаза. Следовательно, вместо того, чтобы пассивно смотреть на мир, вы на самом деле строите мир, который затем мгновение за мгновением сверяется с реальностью.

Но так работает не только зрение. Так работают все органы чувств. И на этом все не заканчивается. Все это в сочетании с информацией о состоянии вашего тела, а также с вашими мыслями, чувствами и эмоциями создает ваше общее душевное состояние. И все это колеблется от мгновения к мгновению, поднимаясь и опускаясь, как морские волны.

Такие внутренние модели не только быстры, но и экономичны. Они радикально сокращают усилия, необходимые для осмысления мира, и предоставляют нам ментальное пространство для размышлений и принятия творческих решений. Мозг делает это, замечая только различия между тем, что воспринимают ваши органы чувств, и тем, что вы ожидали от них получить. Это сокращает количество информации, необходимой для удержания в уме и обработки. Здесь может помочь другая аналогия: потоковым сервисам, таким как YouTube и Netflix, удается подавать видео сверхвысокой четкости, оставаясь при этом быстрыми и экономичными, потому что они чрезвычайно эффективны при сжатии видеоданных. И они делают это способами, концептуально аналогичными тому, как разум создает свою симуляцию. В прошлом вещательные компании отправляли все данные, необходимые для создания одного кадра фильма, и делали это пятьдесят-шестьдесят раз в секунду. Это означало, что они могли транслировать изображения только с относительно низким разрешением и ограниченным диапазоном цветов и звуков. Потоковые сервисы используют противоположный подход. Они передают только различия между последовательными кадрами фильма. Они могут это сделать, потому что различия часто невелики. Представьте сцену из фильма с красным спортивным автомобилем с открытым верхом, едущим по пустынному шоссе. Единственное, что меняется от кадра к кадру, - это относительно небольшое движение автомобиля по дороге. Форма и цвет автомобиля практически идентичны, небо остается в основном таким же, как и пейзаж пустыни. Основные элементы фильма также могут храниться в “кэше”, готовом к последующему использованию (кэш - это специализированная область очень быстрой памяти, в которой хранится информация, к которой часто обращаются). Таким образом, на практике при той же пропускной способности потоковая служба может передавать гораздо более реалистичный фильм сверхвысокой четкости, содержащий миллионы цветов и трехмерный объемный звук.

Оказывается, мозг делает нечто подобное с сенсорной информацией, наряду с наиболее часто встречающимися мыслями, чувствами, эмоциями и концепциями. В нем есть кэш, в котором хранятся ваши основные впечатления, готовые к повторному использованию в вашей симуляции. Представьте, что вы гуляете по местному парку прекрасным солнечным днем. Вы бывали в парке бесчисленное количество раз и знаете его в деталях. Вы много раз видели солнечные лучи, пробивающиеся сквозь листву деревьев; вы знаете, как выглядит и пахнет трава, звуки, издаваемые детьми на качелях, лай собак и шум уличного движения вдалеке. Вы знаете, какая земля у вас под ногами, какие ощущения вызывает солнечный свет на вашей коже и каким свежим кажется воздух при каждом вдохе. Вы знаете все, что вам нужно знать о парке, чтобы воссоздать в своем воображении его высокоточную симуляцию. И если есть несколько пробелов — что ж, разум вполне способен заполнить их и создать целостный опыт. Вам не нужно ощущать это напрямую, чтобы почувствовать, что вы это переживаете. Вашему разуму нужна только та информация о парках, которая хранится в вашей долговременной памяти. Ее можно просто загрузить в кэш по мере необходимости и использовать в моделировании реальности в уме. И, скорее всего, он практически на 100 процентов точен — безусловно, достаточно точен, чтобы вы могли наслаждаться прогулкой.

Но кэш - это не просто оперативная память, которая позволяет вам восстанавливать места, которые вы уже посетили. Основные концепции также можно использовать для моделирования новых мест и впечатлений. На практике, посещая новый парк, вы можете повторно использовать информацию, относящуюся к вашему местному парку, в новой ситуации. В этом примере вы фактически можете познакомиться со своим старым парком, посетив новый. И то же самое верно для любой новой ситуации. Когда сталкиваешься с чем-то новым, часто бывает достаточно беглого взгляда, чтобы запустить воспоминания в кэше, которые затем используются для запуска симуляции и создания "быстрой и беспорядочной” модели. Затем это уточняется и обновляется по мере того, как чувства посылают уму новую информацию. На практике посещение нового парка начинается с имитации вашего местного парка, но по мере поступления новой информации вы начинаете замечать различия, и затем они встраиваются в вашу глобальную модель.

И в памяти остаются не только посещения прекрасного парка. Тревожные мысли, чувства и эмоции тоже сохраняются. Это происходит потому, что в тайнике обычно хранятся самые яркие недавние события, а также ваши самые сильные мысли, чувства и эмоции. И, к сожалению, для нас самые насущные и заметные из них также являются самыми неприятными. Это означает, что те, кто с наибольшей вероятностью получит повторный опыт в вашей симуляции, будут самыми негативными. Гораздо более вероятно, что вы вспомните тревожные, стрессовые, и несчастливые мысли, чем позитивные или даже нейтральные. Таким образом, наиболее вероятными мыслями, которые будут загружены в кэш и затем удерживаться на волоске, являются такие, как: Почему все так сложно? Я вымотан. Никто не тянет свой вес. Все ожидают, что я все сделаю для них. Я сыт по горло тем, что меня принимают как должное. И то же самое верно для чувств и эмоций, а также для вербальных и физических реакций и даже агрессии. Такие темные и аморфные эмоции, как тревога, стресс, гнев и несчастье, находятся в начале очереди. И поскольку все запутано, даже несколько негативных мыслей могут вырваться наружу потоком. Это может вызвать другие сильные негативные эмоции. И все это время эти эмоции вызывают и физические изменения в теле: могут появиться боли в шее или плече; может начаться головная боль; или, возможно, тревожные бабочки в животе могут перерасти в тошноту.

Ничто из этого не означает, что ваше беспокойство преувеличено или не соответствует действительности. Вы также не реагируете слишком остро, не являетесь чрезмерно чувствительным или “слабым” в некотором роде. Если вам грустно, значит, вам грустно. Если вы чувствуете беспокойство, стресс, истощение или злость, значит, вы действительно испытываете такой стресс. Ваши прогнозы верны для вас. Симуляция - это реальность.

Какими бы болезненными они ни были, эти состояния страдания также несут надежду. Ибо вскоре вы придете к осознанию того, что они не являются прочными, реальными и неизменными. И что-то совершенно чистое и простое лежит под ними. Что-то, что находится между вашей “сущностью” и вашим восприятием мира. Это меняется от момента к моменту. Моменты, которые бывают приятными, неприятными или нейтральными. Эмоциональные тоны текущего момента. И именно они направляют ваши последующие мысли, чувства, эмоции и физические ощущения, а также ваши реакции на них. Они настраивают ваш разум на создание мира, который является либо позитивным и возвышающим, либо темным и отталкивающим, либо чем-то средним.

И как только вы войдете в контакт с лежащим в основе потоком тонов чувств, может начать происходить нечто замечательное. Простого внимания к ним, теплого приветствия, когда они поднимаются и опускаются, достаточно, чтобы все их путаницы распутались сами по себе. Даже ваши самые темные мысли, чувства и эмоции начнут растворяться. Ваш разум начинает проясняться, оставляя вас свободными для непосредственного восприятия мира во всей его чувственной радости.

# Ощущение тонов Действия и Бытия Состояний Ума и Тела

В нашей предыдущей книге "Осознанность: обретение покоя в безумном мире" мы объясняли, что многие из наших трудностей возникают из-за попыток логически решить эмоциональные проблемы. Это происходит потому, что, когда вы пытаетесь решить эмоциональную проблему, вы используете один из самых мощных инструментов ума: рациональное, критическое мышление. Это делается с использованием режима Делания ума — его рационального и логичного подхода к миру, мышления и решения проблем. Это одно из самых полезных и мощных устройств в нашем ментальном арсенале. Оно отлично подходит для решения таких задач, как манипулирование рабочими графиками, навигация по городу, организация логистических цепочек и в целом для выполнения поставленных задач. Режим действия работает за счет постепенного сокращения разрыва между тем, где вы находитесь, и тем, где вы хотите быть. Это достигается путем подсознательного разбиения проблемы на части, каждая из которых решается мысленным взором (снова ментальные модели), а затем решение повторно анализируется, чтобы увидеть, приблизило ли оно вас к вашей цели.

Но когда дело доходит до эмоций, такой подход может иметь неприятные последствия, потому что он требует от вас сосредоточиться на разрыве между тем, как вы чувствуете себя сейчас (несчастным), и тем, как вы хотели бы чувствовать себя (счастливым). Сосредоточение внимания на промежутке выделяет его, придавая ему резкий рельеф, увеличивая его и делая всепоглощающим. Таким образом, эмоциональная трудность преобразуется в логическую проблему, которая требует решения. И при этом вы задаете себе такие жесткие, критические вопросы, как: Почему я не могу взять это под контроль? Что со мной не так? Где я допустил ошибку? Почему я всегда совершаю эти ошибки? Подобные вопросы не только жестоки и саморазрушительны, но и требуют, чтобы разум предоставил доказательства для объяснения своего недовольства. Очень быстро ваш разум может составить список причин, по которым вы не можете взять себя в руки, почему вы постоянно совершаете ошибки и где вы ошиблись в жизни. Затем они встраиваются в ваши ментальные модели.

Использование режима Действия таким образом губительно, потому что эмоции не являются “прочными” и неизменными, поэтому их нельзя “разрешить” каким-либо логическим и конкретным способом. Это не проблемы, которые нужно решать, а сообщения, которые нужно прочувствовать. Как только сообщение доставлено (то есть прочувствовано), оно выполнило свою работу, поэтому оно будет иметь тенденцию рассеиваться, как туман весенним утром. И это справедливо для всех наших самых тревожных чувств и эмоциях, будь то тревога, стресс, несчастье, гнев или истощение. Хотя по сути в режиме "Делай" нет ничего плохого, это может стать проблемой, когда человек выходит из себя и добровольно берется за работу, которую он просто не в состоянии выполнить, например, за решение эмоциональной проблемы. По этой причине, когда он начинает гоняться за собственным хвостом, он переходит в режим Управляемого действия (мы называем это Управляемым режимом). Это когда вы увязаете в своих мыслях. Внутри вашей симуляции. Это когда кэш вашего разума и процессор прогнозирования становятся настолько тесно связанными, что все, что вы можете испытывать, — это одни и те же вещи снова и снова - одни и те же мысли, чувства и эмоции. Управляемый режим - это симптом страдающего ума.

Признаки управляемого режима

Управляемый режим имеет семь основных характеристик, которые указывают на то, когда он овладел разумом:

• Рассеянный: Вам становится все труднее удерживать свой разум на чем-то одном; ваше внимание легко отвлекается окружающими вас вещами или вашими собственными мыслями, воспоминаниями или мечтами наяву.

• Склонность к суждениям: Вы вступаете в битву со своим умом, становясь осуждающим и недоброжелательным по отношению к себе, а также менее терпимым к другим.

• Эмоциональный: Вы мчитесь по жизни и не замечаете переломных моментов для своих эмоций. Вы можете обнаружить, что испытываете эмоциональный срыв без предупреждения.

• Потеря равновесия: Вы оказываетесь во власти своего настроения. Когда вы пытаетесь противостоять негативу, он обостряется и становится еще хуже; когда вы пытаетесь получить больше позитива, он ускользает у вас сквозь пальцы, поэтому вы учитесь игнорировать или отметать его, чтобы избежать разочарования в будущем.

• Реактивный: Ваш разум постоянно готовится к действиям, которые, возможно, никогда не будут предприняты, и вы истощаетесь, поскольку энергия вашего тела расходуется на воображаемые планы и стратегии.

• Избегающий: Вы обнаруживаете, что подавляете, избегаете или пытаетесь убежать даже от самых незначительных трудностей, потому что настроение становится невыносимым.

• Безрадостность: Чтобы сосредоточиться на своих заботах, ум подавляет все остальное, даже ваши позитивные состояния ума, такие как счастье и веселость. Затем вам становится все труднее доводить дела до конца или находить самореализацию в жизни.

Вы не можете остановить возникновение негативных мыслей, чувств и эмоций, но вы можете остановить то, что произойдет дальше. Вы можете остановить порочный круг, который подпитывает сам себя и запускает волну негатива за волной. Вы можете сделать это, используя альтернативный способ отношения к себе и миру. Разум может сделать гораздо больше, чем просто логически решать проблемы. Вы также можете осознавать, что вы думаете. Вы можете напрямую взаимодействовать с миром, используя свои чувства. Вы можете пережить это без того, чтобы ваш ментальный кэш действовал как искажающий фильтр. Такое чистое осознание известно как модус Бытия.

Режим бытия позволяет вам выйти за пределы естественной склонности ума к переосмыслению, сверханализу и переоценке суждений. На протяжении веков люди учились развивать этот режим Бытия с помощью медитации. И этот курс продвигает процесс дальше, продвигаясь “вверх по течению”, в тот момент, когда вы начинаете осознавать свое мышление, чувства и сенсорику. Моменты веданы. Моменты ясности, которые, в конечном счете, сделают вас свободными.

Хотя управляемое состояние ума может вызывать беспокойство, его семь характеристик также можно использовать в качестве точек входа в сферу эмоциональных тонов. И именно эти точки входа исследуются и используются в практических главах курса "Тонус чувств".

[ГЛАВА ТРЕТЬЯ](#Chapter_Three__Frame_by_Frame)

[Кадр за кадром](#Chapter_Three__Frame_by_Frame)

Tгод был 1877-й, фотографом был англичанин Эдвард Мейбридж.[1](#1__Shimamura__A__P___2015____Muy) Спор, бушевавший веками, заключался в том, был ли в галопе лошади какой-либо момент, когда все четыре копыта отрывались от земли одновременно. Чтобы уладить этот спор, потребовалось двенадцать камер, аккуратно расположенных вдоль ипподрома в Пало-Альто, Калифорния, с нитью, протянутой через всю трассу от каждой камеры. Когда лошадь пробегала мимо, она порвала нити и спустила затвор каждой камеры. Когда фотографии были проявлены, они показали ответ. И да, был короткий момент, когда лошадь парила над землей. Использование этой новой технологии тщательно расположенных камер позволило Мейбриджу кадр за кадром запечатлеть новый вид, которого никто раньше не видел.

Эта книга предлагает вам применить аналогичный подход к деятельности вашего собственного разума и тела. Он требует, чтобы вы обратили внимание на то, что ваше тело ощущает в настоящий момент; на то, что оно на самом деле видит, слышит, прикасается, пробует на вкус и обоняет. И когда вы это делаете, он просит вас обратить внимание на то, что делает сам ум. Занят ли он какой-либо задачей или погружен в размышления, воспоминания, планирование, грезы наяву или беспокойство? И что происходит сразу же, после того, как впервые возникает какое-либо ощущение, мысль, чувство или эмоция? Увидеть все это, кадр за кадром, - значит открыть для себя новый мир. Мир, свободный от симуляции. Увиденный мельком. Это не просто абстрактная или эзотерическая идея. От этого зависит качество вашей жизни. Ибо такие мгновенные озарения могут дать вам ценный сигнал раннего предупреждения о импульсах, которые могут перевернуть ваш мир. Это позволяет вам ощущать и принимать во внимание мысли, чувства и эмоции, которые вызывают у вас наиболее тревожные реакции. Это дает вам момент, когда вы можете выбрать, реагировать или нет. И, как мы видели в предыдущих главах, в каждом из этих моментов кроется скрытый элемент. В мире древней Индии и в традициях, которые возникли на ее основе, она была известна как ведана.[2](#2__Vedana_was_first_translated_a) Мы знаем это как тон ощущения, или, проще говоря, “ощущение” переживания.

Чувственный тон - это первое ощущение того, является ли что-либо приятным, неприятным или нейтральным. Это не чувство в смысле эмоции — глубокой печали или сильного возбуждения, взволнованного беспокойства или неспешного расслабления, — а гораздо более простое ощущение приятности или неприятности переживания. Это мгновенное, автоматическое, бессловесное “прочувствованное чувство”. Вы просто знаете, что оно появляется. Вам не нужно сознательно судить об этом или думать об этом. В этом есть простая чистота.

Тем не менее, оттенки ощущений могут быть непредсказуемыми. Вы никогда не сможете заранее предугадать их внешний вид. Они не существуют в самих объектах, но вместо этого возникают в результате их контакта с вашим разумом и телом в сочетании с состоянием вашего тела и разума в данный конкретный момент. Например, шоколадный торт обычно может показаться вам приятным, но если вы только что плотно поели, сама мысль о нем может показаться неприятной. Или, если вы заняты, пинг приходящего сообщения может показаться неприятным отвлекающим фактором, но если вы чувствуете себя одиноким, тот же звук может создать приятный звуковой сигнал. Этот постоянно меняющийся ландшафт контекстов и настроений затрудняет предсказание того, что покажется вам приятным или неприятным. Единственный надежный способ узнать это - обратить внимание на сейчас. И поскольку эмоциональные тоны часто возникают и быстро проходят, их может быть трудно заметить, если вы намеренно не культивируете осознание их. Однако замечать их критически важно, потому что они определяют то, что происходит дальше. Приятные чувственные тона, как правило, вызывают желание получить больше похожих моментов. Неприятные чувственные тона, как правило, вызывают чувство отвращения, отталкивания, сопротивления. Нейтральные статьи побуждают вас отключиться — например, вы можете обнаружить, что вам становится немного скучно, возможно, вы надеетесь, что эта глава поможет вам поторопиться и перейти к следующей. Такие импульсы реактивности, как их называют, настолько убедительны — и возникают так быстро, — что они могут увлечь вас потоком мыслей еще до того, как вы заметите их присутствие. Незаметно для вас неприятный момент может направить вас в негативное русло, которое может длиться часами, днями или даже дольше. Приятный момент может наступить, но в своем стремлении продлить его подольше вы можете попытаться ухватиться за него, только чтобы обнаружить, что он ускользает у вас сквозь пальцы. Это вызывает волны разочарования и чувства потери. Даже экзистенциальная тревога. Таким образом, эмоциональные тоны могут стать переломными моментами для качества следующего момента.

Хотя вы не можете изменить или контролировать оттенки чувств, вы можете контролировать то, что произойдет дальше. Осознанное осознавание может стать контрольным пунктом, который позволяет вам перехватывать любые волны реактивности или эмоционального расстройства, прежде чем они выйдут из-под контроля. Это не дает таким импульсам реактивности доминировать в вашей жизни со всеми теми страданиями, которые они приносят. Как говорит учитель медитации Джозеф Гольдштейн, “Осознанность к чувственному тонусу - это один из главных ключей, который одновременно выявляет и отпирает глубочайшие паттерны нашей обусловленности”.[3](#3__From_Joseph_Goldstein__2005)

Это скрытое знание — часть традиции мудрости, которая влияла на практику медитации на протяжении тысячелетий, — но лишь изредка становится явным. И его истинное значение лишь недавно вышло на первый план. Нейробиология теперь открыла важность этого “первого впечатления”: оно имеет фундаментальное значение для всей жизни. Точно так же, как растения выгибаются навстречу солнечному свету, а корни тянутся к воде, так и у каждого живого существа есть средства отличать приятное от неприятного. От этого зависит вся жизнь.

Эмоциональный тонус возникает мгновенно и зависит от чувствительности, встроенной в каждую клетку нашего тела с самых ранних дней нашей эволюции. Даже одноклеточные существа чувствительны как к питательным веществам, так и к токсинам. Это позволяет им различать одно от другого.[4](#4__Antonio_Damasio__The_Strange) В этом суть веданы. Это помогает всем живым существам различать вещи, к которым они должны стремиться (приятные), и те, от которых им следует держаться подальше (неприятные), и побуждает их сидеть смирно, если все в порядке (нейтральные). Без такой чувствительности они были бы подобны лодке без руля, у которой нет ничего, что могло бы увести ее от опасности в сторону дружественного порта.

Бесчисленными способами ведана отмечает разницу между жизнью и простым механизмом.

Но мы, люди, сталкиваемся с уникальной и особенной трудностью, когда дело доходит до веданы: наша ментальная жизнь настолько сложна, что мы можем потеряться в ней. Наши мысли, воспоминания и планы, которые также несут в себе эмоциональный оттенок, могут заставить нас бежать от собственного разума. И пока мы можем бежать, мы никогда не сможем сбежать.

Таково было затруднительное положение Элис. Она провела много лет, испытывая душевную и физическую боль — поистине неизбежную боль, которую она могла проследить до момента, произошедшего много лет назад.

В подростковом возрасте Элис была многообещающей спортсменкой. Она была особенно хороша в прыжках в высоту — навыке, который имел печальные последствия для нее, когда она стала взрослой, когда у нее появились хронические боли в спине. Она была убеждена, что знает, что это такое, и в конце концов ее направили к специалисту. Она объяснила врачу, что это результат несчастного случая при прыжке в высоту, который произошел с ней в подростковом возрасте.

“Моя мать была против того, чтобы я занималась спортом, потому что считала это опасным”, - сказала она. “Поэтому мне приходилось тайком уезжать на соревнования. Но я бунтарь по духу, всегда был таким, и приближался чемпионат округа, так что что я мог сделать, кроме как тайно принять участие? И я выиграл! Так что, конечно, моя мать все равно узнала.

“В те дни для приземления у нас был только песок, и мой победный прыжок оставил у меня довольно серьезные травмы. Я неловко приземлился и повредил копчик в спине. С тех пор у меня проблемы со спиной. Худшей частью всего эпизода была не столько боль, сколько то, что моя мать отчитывала меня за аварию. Даже сейчас я все еще слышу, как она кричит на меня: ‘Ты должен винить только себя! Это все твоя собственная глупая вина! Посмотри на себя — ты мог разрушить свою жизнь!’ Поэтому всякий раз, когда у меня болела спина, я слышал голос матери, отчитывающей меня за то, что я поранился. И она была права. Это была моя вина. Я пошел против того, что она сказала, и поплатился за это”.

Когда консультант проанализировала снимки, она обнаружила, что копчик Элис был совершенно здоров. Боль вообще не имела никакого отношения к несчастному случаю. Более того, она сказала: “Ты был слишком строг к себе, отчего чувствовал себя еще хуже. То, как ты наказывал себя эмоционально, усилило твою боль”.

Хотя история Алисы довольно драматична, она служит иллюстрацией более широкого тезиса: как физические, так и психические страдания могут быть намного усугублены историями, которые мы рассказываем сами себе, иногда приводя нас к совершенно неправильному пониманию истинной причины наших страданий. Мы можем думать, что наши страдания вызваны чем—то одним - поврежденным копчиком в случае Алисы, — но это может быть результатом чего-то совершенно другого. Такое странное положение дел происходит из-за того, что мы используем истории для придания смысла нашему опыту — чтобы понять их, придав им значение, которое затем мы можем встроить в нашу ментальную модель, помогающую нам выживать и процветать в сложном мире. Во многих отношениях мы - сюжетные машины. Дайте любому из нас пару обрывков информации, и через несколько мгновений мы вплетем ее в захватывающую нить — комедию или трагедию, столь же мощную, как любая шекспировская драма. Это было бы не так плохо, если бы мы тратили свое время на создание позитивных и вдохновляющих историй, но обычно мы этого не делаем. На самом деле, мы часто в конечном итоге поступаем наоборот, потому что самая важная информация, хранящаяся в нашем ментальном хранилище, имеет тенденцию быть негативной. И, как скажет вам каждый голливудский режиссер, самые захватывающие истории сосредоточены на боли, борьбе, страхе, ужасе, трагедии и потере. Но часто не сами истории наносят ущерб нашему благополучию, а скорее наша реакция на них. Наш разум склонен слишком остро реагировать как на события, так и на истории, которые они вдохновляют. Подобно Алисе, мы можем в конечном итоге гневно критиковать себя и других за то, что пошло не так. Такие негативные мысли могут вызвать каскад других, не менее тревожных, когда наш разум навязчиво движется по одному и тому же пути, чередуясь между гневным самооправданием и болезненным самообвинением. Одна мысль вызывает следующую, и следующую, и следующую, так что очень быстро мы оказываемся погрязшими в гневе, беспокойстве, стрессе, несчастье и, в конечном счете, в истощении. Все это признаки того, что Управляемый режим захватил разум (смотрите [Здесь](#page_24)).

Таким образом, отголоски прошлого могут иметь мощные последствия в настоящем, закладывая основу для грядущих неприятностей. И если мы не будем осознанны, подлинный несчастный случай может привести к тому, что мы будем безжалостно наказывать себя за совершение такой “ошибки”; “неудача” в школе может породить страх, тревогу и стресс; а упреки родителей могут создать мир психологической боли.

Влияние всего этого на боль Алисы было очевидно врачу, но не ей самой. И хотя физическая боль была достаточно неприятной, она также вызвала сильные мысли и чувства, связанные с ней: вину и стыд, конечно, но также и гнев на себя и свою мать. Каждая из этих мыслей и чувств пришла со своим собственным неприятным оттенком, который затем переплелся с ее существующей болью, сделав ее еще более неприятной. По мере того, как эмоциональные тона каскадом переходили в следующие моменты, Алиса начала чувствовать себя еще более пойманной в ловушку. Все, что она могла себе представить, это будущее, в котором не будет ничего, кроме боли и страданий.

Но оставался лучик надежды. Хотя боль Элис поднимала всю ее прошлую обиду, и это делало ей намного хуже, на самом деле именно эмоциональные тоны в настоящем моменте поддерживали ее страдания. Это настолько важно, что необходимо подчеркнуть: ваши проблемы создает не ваше прошлое, а то, что происходит прямо сейчас. Единственная власть, которую воспоминание имеет над вами, — это его способность влиять на ваши эмоциональные тона — и ваши последующие реакции на них - в настоящем моменте. Это имеет огромное значение. Хотя оттенки чувств возникают момент за моментом и не могут быть изменены, ваши реакции в самые последующие моменты являются потенциально гибкими. Страдание не обязательно переносить каскадом в будущее. Вам доступны альтернативные варианты будущего.

Может помочь аналогия. Вспомните свои школьные годы. Помните эксперимент, в котором на лист бумаги насыпали железные опилки, а под ними перемещали магнит? Железные опилки танцевали, как живые. Узоры, которые они создавали, были совершенно завораживающими. А что произошло, когда вы убрали магнит? Опилки осыпались безжизненной кучей. Ведана подобна тому скрытому магниту, силовое поле которого заставляет ум танцевать под свою дудку, точно так же, как эти железные опилки. Поскольку чувства, которые это вызывает, настолько неотразимы, мы не можем заставить себя отвести взгляд от истории, разыгрывающейся на поверхности. Мы не видим сил, которые создают историю и поддерживают ее жизнь. Следовательно, неприятные ощущения, которые мы испытываем, не являются тревожным побочным эффектом наших болезненных мыслей и воспоминаний; на самом деле они оживляют их. Это церемониймейстер. Мы собираемся подробнее рассказать об этом важнейшем открытии в последующих главах, но пока достаточно знать, что эти постоянно меняющиеся оттенки чувств естественны и автоматичны. Вы не можете их контролировать. Но вы можете контролировать то, что произойдет дальше.

# Отпустить прошлое

Эволюция заранее запрограммировала вас на то, что вам не нравятся неприятные оттенки чувств, поэтому это вызывает сопротивление — желание избавиться от них. Это порождает еще больше неприятностей. И именно эта спираль возвращается в историю и поддерживает размышления.

Возможно, друзья, семья и даже психотерапевты много раз говорили вам “отпустить прошлое”, но не говорили, как это сделать. Понимание скрытой силы чувственного тона - ключ к этому.

Мысленно вернитесь к [главе 2](#Top_of_chapter002_xhtml) и открытиям о модели мира, используемой разумом для обработки прогнозов. Стало очевидным, что когда возникает неприятный чувственный тонус и провоцируется волна дистресса, это может каскадом перейти в следующий момент из-за способа, которым мозг накапливает этот “пик боли” и готовит его к повторному использованию в последующие моменты. Это означает, что ваше переживание следующего момента зависит от кэша — так что вы застряли в виртуальном “видеовзрыве”, демонстрирующем самые сильные переживания за последние несколько мгновений. Такая неприятность накатывает подобно волне, с последовательными образами, поддерживающими пиковую боль и дистресс. Но это может быть даже хуже, чем это, потому что это также вызывает волны отвращения и соответствующую потребность сбежать.[5](#5__This_is_the_major_finding_of) Это неприятно, что усугубляет ваше расстройство. И когда скрытый стресс в конце концов рассеивается, ваша ментальная модель не осознает, что что-то изменилось, что потребность в бегстве прошла. До тех пор, пока текущие чувства или ощущения не станут достаточно сильными или точными, чтобы перекрыть отголоски нескольких последних мгновений, ваш опыт будет по-прежнему основываться на ментальных моделях, а не на реальных данных.

Вот тут на помощь приходит осознанность. Она работает, мягко освежая запасы разума. Это позволяет вам видеть мир таким, какой он есть, а не таким, каким вы ожидаете, что он будет, или боитесь, что он может стать. Именно тогда начинает происходить нечто совершенно замечательное. Вы начинаете ощущать глубинные оттенки чувств, которые направляют все ваши последующие мысли, чувства и эмоции и формируют все, что вы видите, слышите, осязаете, пробуете на вкус и обоняете. Таким образом, возникает ощущение, что у вас больше выбора. Что вы меньше зависите от настроения. Вы с меньшей вероятностью будете искать “облегчения” во внешней поддержке и отвлекающих факторах, таких как закуски, алкоголь или необходимость проверить свой телефон.

Очень многое в жизни является реакцией на то, что произошло в предыдущий момент. Каждый оттенок чувств, также хранящийся в тайнике разума, влияет на ментальные модели, которые вы строите. Они моделируют мир, момент за моментом. Это то, что вы воспринимаете как “реальный” мир. И они лежат в основе столь значительной неудовлетворенности жизнью. Но проблема даже не в оттенках чувств и вашей реакции на них, а в незнании их существования и лежащей в их основе природы. Все, о чем вы осознаете, - это поток мыслей, чувств и эмоций, который следует за ними по пятам. Сами по себе эмоциональные тона просто проходят мимо вас незамеченными.

Ощущение своих эмоциональных тонов дает вам выход. Это поможет вам сделать поправку на ваши совершенно естественные предубеждения; с состраданием принять тот факт, что, хотя в этот момент вы можете испытывать беспокойство, стресс, злость или депрессию, возможно изменить курс к лучшей жизни. Затем вы постепенно научитесь отпускать свои самые тревожные состояния ума. Когда вы это сделаете, начнет происходить нечто совершенно волшебное: в вашей жизни снова начнет появляться чувство покоя и радости. Вы сами становитесь церемониймейстером.

# Откуда Берутся Эмоциональные Тоны?

Чувственные тона возникают в значительной степени в результате процесса, известного как интероцепция.[6](#6__Lisa_Feldman_Barrett__How_Emo) Это можно рассматривать как “приборную панель”, или внутреннее чувство, которое отслеживает то, что происходит внутри тела от момента к моменту. Интероцепция помогает организму контролировать свою внутреннюю среду, поскольку она поддерживает такие показатели, как уровень энергии, гормональный баланс и рН, концентрацию соли и минералов.[7](#7__Feldman_Barrett__How_Emotions) Хотя ученые все еще прорабатывают детали, ясно, что организм объединяет всю эту информацию в такие обобщенные чувства, как голод и жажда, и такие широкие импульсы, как желание двигаться к чему-то или прочь от этого. Эти интероцептивные чувства затем внедряются в ментальные модели разума и, в конечном счете, влияют на его моделирование мира. Этот процесс фантастически сложен, в нем преобладают тонкие петли обратной связи, когда информация из ментальных моделей и симуляций поступает обратно в интероцептивную сеть, которая затем влияет на то, как организм готовится реагировать.

Интероцепция занимает центральное место в жизни, даже если мы едва осознаем это. Во-первых, она нужна нам для поддержания жизни, потому что она тесно связана с поддержанием внутренней среды организма. Во-вторых, это помогает организму управлять своими ресурсами и планировать их. Например, если вы собираетесь на пробежку, это поможет подготовить ваше тело, расширив кровеносные сосуды, увеличив частоту сердечных сокращений и подготовив запасы энергии. Но интероцептивная сеть также обладает глубокими знаниями о текущих ресурсах вашего организма, поскольку ведет их инвентаризацию. Это означает, что она может составить их бюджет и решить, сколько усилий она может позволить себе посвятить каждому виду деятельности. Фактически, оно готовится к действию — постоянно — на случай, если эти ресурсы понадобятся. На практике ваше тело готовится к действию в тандеме с вашими ментальными моделями и вытекающими из них симуляциями. Это означает, что в том, что касается вашей интероцептивной сети, ваш ментальный ландшафт — будь то сожаления о прошлом, надежды или беспокойства о будущем — рассматривается так, как если бы он был абсолютно реальным прямо сейчас, и реагирует соответствующим образом (подробнее см. [главу 9](#Top_of_chapter009_xhtml)). Разум и тело постоянно готовятся к действию — пусть и мимолетно, — поскольку один сценарий сменяется другим, а затем и третьим, и подготовка к действию постоянно проходит через них. Мы - воплощенная реактивность.

Поскольку внутренний “погодный режим” вашего тела и ума меняется от момента к моменту, меняется и ведана текущего момента. Например, когда вы испытываете беспокойство или стресс, неприятные ощущения от ментальных сценариев создают ощущение избегания или сопротивления. Такая постоянная бдительность утомляет, потому что ваше тело снова и снова готовится к действию. Интероцептивная сеть тогда чувствует, что ваши ресурсы истощаются и их следует беречь. Все, что не относится к вашим непосредственным заботам, отталкивается, обесценивается. Если это происходит слишком часто, то даже оттенки чувств к вещам, которые вы раньше любили, становятся неприятными. Это может привести к истощению и депрессии, поскольку ваша мотивация испаряется. С этого момента это может превратиться в порочную нисходящую спираль.

[ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ](#Chapter_Four__Practicalities_of)

[Практические аспекты программы](#Chapter_Four__Practicalities_of)

Tоставшиеся главы этой книги посвящены самой программе медитации. Каждая из следующих восьми глав соответствует одной неделе программы. Каждая из них содержит два элемента: Первая - это практика медитации, которая занимает от десяти до двадцати минут в день; вторая - это практика “повседневной осознанности”. Вы можете скачать или транслировать медитации с сайта littlebrown.co.uk/deeper-mindfulness или franticworld.com/deeper-mindfulness. С упражнениями на каждую неделю также можно ознакомиться, перейдя по QR-коду, который указан в конце этой главы, а также в разделе “Год практики”, начинающемся [здесь](#page_227).

Вы найдете подробные инструкции по медитациям в выделенных полях в каждой главе. Когда вы выполняете программу, неплохо сначала прочитать инструкции по медитации, чтобы ознакомиться с ними, но затем выполнять практики, используя рекомендации на дорожке. Посмотрите, возможно ли вам сосредоточиться на духе медитации, а не зацикливаться на деталях. Многие люди прочитывают всю книгу, прежде чем приступить к программе. Если вы сделаете это, мы рекомендуем перечитать каждую главу, прежде чем приступить к соответствующей неделе программы. Каждая неделя построена на многовековой мудрости, подкрепленной последними научными открытиями, поэтому желательно, чтобы она была свежа в вашей памяти.

Основные практики

Каждую неделю используется другая управляемая медитация. Большинство из них имеют три разные продолжительности: десять, двадцать и тридцать минут. Это позволяет вам выбрать ту, которая соответствует имеющемуся у вас времени. Например, вы можете выполнять десятиминутную версию утром и вечером или, в качестве альтернативы, одну двадцатиминутную версию один раз в день. Вам также следует стремиться выполнять тридцатиминутную версию каждой медитации по крайней мере один раз в неделю. Если вы планируете медитировать вскоре после возвращения домой, возможно, вам захочется сначала немного перекусить или выпить. Даже незначительный голод или жажда могут быть удивительно отвлекающими, как и незамеченная потребность сходить в туалет. Если вы медитируете ранним утром, вы можете обнаружить, что вам приходится вставать и ложиться спать немного раньше, чтобы практика не выполнялась в ущерб сну или в спешке. Регулярность также важна, поскольку она сокращает прокрастинацию. Поначалу вам может быть трудно выкроить время, но медитация, как правило, высвобождает больше времени, чем отнимает. Однако очень важно, чтобы вы взяли на себя обязательство выполнять медитации. Они требуют практики, но не забывайте, что доказано, что они помогают многим людям. Однако они работают лучше всего, если вы уделяете им необходимое время каждый день. Чтобы воспользоваться этими преимуществами, вам нужно будет взять на себя обязательство пройти восьминедельный курс. Помните также, что может показаться, что медитации не приносят мгновенной пользы. Однако многие люди сообщают, что чувствуют себя более расслабленными и счастливыми почти с первого дня.

Поработав с управляемой медитацией день или два, вы можете выбрать, как вы хотите практиковать. Например, вы можете продолжить использовать полностью управляемую медитацию или использовать версию “минимальных инструкций” (Mi) до конца этой недели. По мере прохождения каждой недели курса вы, возможно, со временем предпочтете использовать бесшумную дорожку, которая просто включает таймер каждые пять минут. Познакомившись с медитацией, вы, конечно, можете выполнять ее самостоятельно, вообще без какого-либо руководства или таймера. Если вы сделаете одно из двух последних, не стесняйтесь в любое время вернуться к одному из полностью управляемых треков, чтобы освежить свою память. Даже самые опытные медитирующие время от времени следуют медитациям под руководством. Обратите внимание, что многие люди считают, что регулярное ведение дневника своих переживаний помогает осознать преимущества медитации.

На протяжении всего этого курса важно понимать, что вы можете сделать перерыв в своей повседневной практике в любое время. Спрашивайте себя время от времени, это ли то, что мне нужно прямо сейчас? или Это помогает мне? И если вы чувствуете, что это не так, не стесняйтесь оставить свою практику на некоторое время и вернуться, когда почувствуете, что готовы продолжить.

Повседневная Осознанность

Как упоминалось выше, второй элемент программы известен как “Повседневная осознанность”. Это простые практики, разработанные, как и следовало ожидать, для внедрения осознанности в повседневную жизнь. Они состоят из таких вещей, как сознательное обращение внимания на окружающий мир, когда вы просыпаетесь утром, или, возможно, осознанное привлечение внимания к напитку, еде или закуске. Помимо внедрения осознанности в вашу жизнь, они постепенно разрушают негативные привычки мышления и поведения, которые оказывают на вас тонкую, но мощную власть. Они помогут вам постепенно переходить к новым и более творческим способам мышления. Вы должны стремиться выполнять их в любознательном и игривом состоянии ума.

Старайтесь выполнять медитации шесть дней из семи. Не имеет значения, какой день вы выберете для перерыва. Ежедневные задания по осознанности следует выполнять в соответствии с инструкциями в каждой главе. Не волнуйтесь, если вы пропустите день или два медитации. Просто выделите время на другие дни. Когда вы это сделаете, можете продолжить программу на следующей неделе. Если вам удается медитировать всего три дня или меньше, то рекомендуется повторить медитацию на этой неделе. Эти медитации приобретают свою силу благодаря повторению, поэтому важно, чтобы вы делали все возможное, медитируя в течение рекомендуемого количества дней. Жизнь, однако, может быть насыщенной, поэтому нет ничего необычного в том, чтобы сделать паузу или остановиться на некоторое время. Если вы полностью прекращаете медитировать более чем на несколько недель, вам следует перезапустить программу. И если это произойдет, посмотрите, возможно ли это сделать, не критикуя себя.

Удивительно часто при начале любой программы медитации приходится делать несколько “ложных” запусков или делать перерывы. Вместо того чтобы быть жестким к себе, мягко напомните себе, что вы не можете потерпеть неудачу в осознанности. Мы имеем в виду, что вы не можете. Однако выполнение программы может занять больше времени, чем вам хотелось бы. В этом случае просто возьмите бразды правления в свои руки, когда почувствуете, что можете. Повторяющиеся фальстарты — или долгие попытки найти естественное место для медитации в вашей жизни — сами по себе могут быть важными уроками. Если вы чувствуете, что не добиваетесь такого “прогресса”, как вам хотелось бы (или что вы недостаточно стараетесь), тогда, еще раз, постарайтесь избегать критики себя. Научиться относиться к себе с состраданием и обрести понимание собственной жизни - важные элементы программы. По-своему, они также укрепляют мужество и стойкость.

Основная программа длится восемь недель. Возможно, вы обнаружите, что хотите продолжить медитацию по окончании официальной программы. Чтобы помочь вам в этом, в последней главе книги показано, как надолго внедрить осознание эмоционального тонуса в свою жизнь.

# Краткое изложение программы по неделям

Цель этой книги - помочь вам углубить практику осознанности, исследуя тон чувств, сопровождающий каждый момент осознания. Хотя это важная тема, лежащая в основе всех практик и курсов осознанности, она в значительной степени неявная и скрытая. Эта программа раскрывает ее.

Первые две недели служат краеугольными камнями для всего курса. Если вы новичок в осознанности, они научат вас основным навыкам, необходимым для прохождения программы. Если у вас есть опыт медитации, они начнут обучать вас тонко отличающимся навыкам, необходимым для последующих практик чувственного тона. Хотя эти навыки могут показаться знакомыми, вы все равно многому научитесь, практикуя их, поскольку они подчеркивают различные аспекты осознанности и дюйм за дюймом раскрывают, как ваши эмоциональные тоны направляют ваши мысли, чувства и поведение.

• Неделя первая: Вы начнете изучать различные способы “закрепления” своего внимания в настоящем моменте. Это то место, на которое вы направите свое внимание, когда ум неизбежно блуждает. В традиционной осознанности дыхание часто действует как якорь. Отслеживание ощущений при дыхании и того, как они меняются от момента к моменту, является одним из центральных навыков осознанности. Но некоторые люди считают сосредоточение на дыхании ненадежным якорем, поэтому вместо этого мы предлагаем вам изучить такие альтернативы, как уделение внимания ежеминутным изменениям физических ощущений в ваших ногах или руках или вашему контакту с тем, на чем вы сидите или лежите.

• Неделя вторая: Вы начнете изучать, как по-другому относиться к блужданию ума. Многие люди, особенно если они практиковали осознанность в течение некоторого времени, обнаруживают, что, когда их мысли блуждают, они склонны спешить вернуться к дыханию, как будто их застали за чем-то неправильным. Но осознание того, что ум блуждал, - это именно то, что вам нужно сделать. Момент, когда вы осознаете, что ваш ум блуждал, - это момент осознанности. Итак, на Второй неделе мы просим вас развить этот момент, намеренно сделав небольшую паузу, а затем вызвав в своем сознании чувство благодарности за всю ту тяжелую работу, которую оно выполняет для вас, включая наблюдение за потерей сосредоточенности. Такое положительное подкрепление не только улучшает самочувствие, но и более эффективно в долгосрочной перспективе.

После того как вы заложили эти основы, вас затем попросят исследовать свои чувственные тона в три последовательных этапа в течение следующих трех недель: во-первых, всякий раз, когда ум отвлекается; во-вторых, при выполнении осознанных движений; и в-третьих, во время каждого выдоха. Взятые вместе, эти три недели постепенно развивают основные навыки осознания тона чувств - навыки, которые изменят вашу жизнь. Эти недели научат вас распознавать неуловимую и постоянно меняющуюся природу тональности и то, насколько многое из того, что вы думаете, чувствуете и делаете, зависит как от ваших глубинных эмоциональных тонов, так и от сознательного рационального мышления. Как только вы поймете это на собственном опыте, вы сможете снова восстановить контроль над своей жизнью.

• Третья неделя: В медитации третьей недели этот процесс начинается с просьбы сосредоточиться на тоне чувств в тот момент, когда вы начинаете осознавать телесные ощущения и когда ваш разум начинает блуждать (или, по крайней мере, когда вы впервые осознаете, что он блуждает). Благодаря этому вы придете к пониманию того, что отвлекающие факторы часто незначительны сами по себе, но разум склонен превращать их в бурю и создавать ощущение срочности. Именно это чувство срочности часто снижает качество жизни. На третьей неделе вы начнете видеть этот процесс в действии. Вы придете к пониманию того, что ум жаждет держаться за приятное, отталкивать неприятное и отключаться от нейтрального. Это источник столь многих наших страданий. Мы можем сказать вам это — мы даже можем доказать вам это с помощью самых мощных инструментов, доступных науке, — но только когда вы действительно почувствуете это всем своим существом, вы, наконец, поверите в это.

• Неделя четвертая: Здесь вы начнете использовать то, чему научились на курсе, чтобы помочь вам не дать своему разуму скатиться по спирали страстных желаний, которые разрушают качество жизни. Простая настройка, наблюдение, а затем позволение чувственному тону оставаться таким, какой он есть, - это одна из самых мощных техник, которым вы когда-либо научитесь, для успокоения ума и улучшения качества жизни. День за днем на четвертой неделе вы постепенно начнете принимать свои эмоциональные тона по мере их возникновения и повторного исчезновения: вы научитесь реагировать на приятные эмоциональные тона, сначала признавая их приятными, а затем мягко говоря себе: “Это нормально, когда тебе это нравится”; вы научитесь реагировать на неприятные эмоциональные тона, сначала признавая их неприятными, а затем говоря себе: “Это нормально, когда тебе это не нравится”. Это простое действие позволит вам наблюдать, как эти шумные и настойчивые голоса вины, страстного желания и страдания просто испаряются.

• Неделя пятая: Это еще больше расширит вашу практику, помогая вам в криминалистических деталях замечать, как часто кажется, что тоны чувств живут своей собственной жизнью. Они колеблются от мгновения к мгновению. Медитации на этой неделе расширяют вашу перспективу, позволяя вам более ясно увидеть те аспекты жизни, которые проходят мимо вас просто потому, что ваш ум слишком занят реакцией — подготовкой к действию, в котором нет необходимости и которое в любом случае не будет осуществлено. Такая занятость приводит к тому, что слишком часто вы просто не замечаете и не цените мелочи в своей жизни. Эти “мелочи” часто не такие уж и маленькие. Они являются фундаментом, на котором строится счастливая и осмысленная жизнь. С этой целью Пятая неделя поможет вам распознать, когда ваш ум становится перегруженным работой и беспокойным, и вместо этого позволит вам обратиться к маленьким приятным вещам, которые существуют даже в самые трудные времена. И когда трудности все же возникают, такая перспектива предупреждает тенденцию ума создавать тревогу, стресс и несчастье из бесконечных воображаемых сценариев, основанных на “если только” и “что, если”.

В течение третьей, четвертой и Пятой недель также вводятся другие практики, которые помогут закрепить то, чему вы научились с помощью медитации. Эти повседневные практики осознанности включают в себя такие вещи, как “практика благодарности”, когда вас просят вспомнить некоторые мелочи, которые делают жизнь поистине волшебной, и размышления в конце дня об общем эмоциональном тоне вашего дня и основных темах, которые его сопровождали.

• Неделя шестая: Здесь вы распространяете эту важную мудрость на повседневную жизнь. Вы узнаете, как справляться с вещами, которые регулярно беспокоят вас, но последствия которых часто трудно заметить, потому что они скрыты — маскируются под что-то другое, но при этом портят ваше настроение и качество жизни, оставляя вас истощенными.

• Седьмая неделя: Здесь вы узнаете о прокрастинации и о том, как предпринять действия, чтобы делать больше того, что улучшает качество жизни, и более умело работать с тем, что ее снижает.

• Неделя восьмая: На восьмой неделе вы узнаете, как составить план для поддержания ваших открытий и дальнейшего совершенствования вашей практики.

Время и место для медитации

Будет много случаев, когда вы почувствуете, что у вас нет свободного времени для медитации. Это, несомненно, правда. Жизнь полна забот, и вам приходится менять множество приоритетов. Так что, если бы у вас действительно было свободное время, скорее всего, вы бы уже потратили его на что-то другое к настоящему времени. Следовательно, вам придется находить время для медитации. Однако это принесет свои плоды, поскольку медитация помогает упорядочить жизнь. Если вы все еще обеспокоены этим обязательством, осторожно спросите себя, сколько времени вы тратите каждый день на беспокойство, прокрастинацию и выработку, казалось бы, бессмысленных привычек. Может быть, вы могли бы пообещать себе посвятить часть этого времени медитации?

Некоторые люди откладывают начало программы медитации, потому что боятся, что это может быть расценено как “потакание своим желаниям”. Если это вас беспокоит, возможно, вы могли бы рассматривать это как фитнес-программу для ума. Многие люди тратят несколько часов в неделю на бег или тренировки в тренажерном зале. Почему бы не тратить немного времени каждый день, занимаясь одним и тем же для своего ума?

Где...

Лучше всего медитировать в приятном и спокойном месте. Это может быть такой же простой способ, как тихий уголок вашего дома. Старайтесь избегать спальни, потому что это может вызвать сонливость. Однако, если это самое тихое и безмятежное место, доступное вам, медитировать там можно. Возможно, вам также захочется сообщить другим в вашем доме, что вы хотели бы, чтобы вас не беспокоили во время практики. Некоторые люди находят это немного неловким, опасаясь, что другие сочтут осознанность немного странной. На практике ваши друзья и семья, вероятно, будут довольны тем, что вы находите время для улучшения своей жизни.

И какое оборудование вам понадобится? Вам понадобится только телефон или компьютер, чтобы слушать треки для медитации (или транслировать их на телевизор, гарнитуру или hi-fi), стул, на который можно сесть, и, возможно, одеяло, чтобы согреть ноги. Если вы используете свой телефон для прослушивания медитаций, будет полезно отключить уведомления, перевести его в беззвучный режим или переадресовывать звонки на голосовую почту. Записи о медитациях каждой недели можно найти, перейдя по веб-адресу, указанному в разделе с практикой каждой главы, или по QR-кодам [здесь](#page_49) и [здесь](#page_247).

... Как...

Большинство людей считают, что для медитации полезно сидеть на стуле с прямой спинкой, но также можно использовать подушку для медитации или скамейку. Если сидеть кажется трудным, то медитации можно выполнять лежа на коврике или циновке.

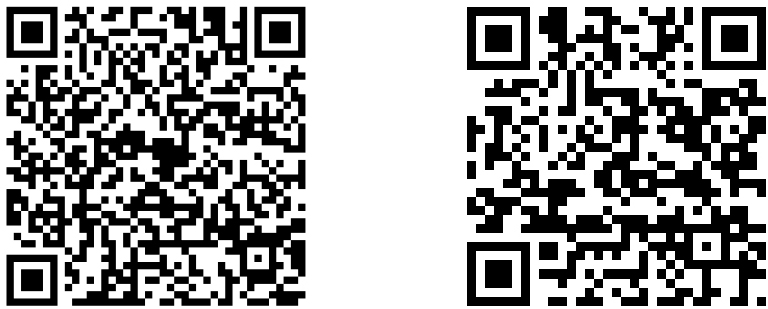
Если вы сидите, посмотрите, возможно ли принять активную позу, прямую, но не скованную, с самоподдерживающимся позвоночником, примерно в дюйме от спинки стула. Часто для улучшения осанки нужно немного наклониться к передней части стула и положить на сиденье небольшую подушку, чтобы ваши бедра были немного выше колен. Это позволит вашей спине следовать своим естественным изгибам и создаст ощущение открытости в области груди. Это также будет способствовать бдительности и эмоциональной “яркости”. Ступни должны стоять ровно на полу, примерно на ширине бедер. Это способствует ощущению силы и стабильности. Руки лучше всего оставлять расслабленными, опираясь на колени или бедра.

Лучшая поза - это такая, которая вызывает как можно меньшее мышечное напряжение, способствуя при этом бдительному, но расслабленному состоянию ума. Какую бы позу вы ни выбрали, помните, что вы ничего не добьетесь, заставляя себя принимать жесткую или неудобную позу. Вы, конечно, не должны чувствовать необходимости сидеть на полу, скрестив ноги. Газетам и журналам нравятся фотографии гибких людей, медитирующих в этой позе, но на самом деле в этом нет необходимости. Хотя некоторые люди действительно медитируют таким образом, часто это крайне неудобно, если вы к этому не привыкли. Сидение со скрещенными ногами не имеет никакого отношения к практике медитации. Просто так люди традиционно сидели на Востоке.

Возможно, вам придется сменить позу на полпути во время медитации. Опять же, это нормально. Суетливость тоже нормальна, и даже опытным медитирующим нужно время от времени двигаться. Если вы все-таки двигаетесь, посмотрите, можете ли вы включить это в свою медитацию, двигаясь с полной осознанностью, ощущая, как меняется тон ощущений до, во время и после движения.

... И когда?

Почему бы вам не закрыть глаза на несколько мгновений, не сделать глубокий вдох и не начать прямо сейчас?



[ГЛАВА ПЯТАЯ](#Chapter_Five__Week_One__Finding)

[Неделя первая: Обретение уверенности](#Chapter_Five__Week_One__Finding)

Джейоси сделала еще глоток своего мохито. Это был ее третий глоток за последние полчаса. Она начала двигаться в такт музыке и оглядела переполненную гостиную в квартире своей подруги. Она была битком набита людьми, которые пели, танцевали и размахивали в воздухе своими яркими напитками. Субботний вечер превращался в настоящий бунт, и Джози это нравилось именно так.

Высокий незнакомец снова подошел и попытался завязать разговор. Раньше она уклонялась от его ухаживаний, но на этот раз ответила улыбкой. Он наклонился немного ближе, пытаясь перекричать звуки вечеринки. Она почти расслышала его слова, но затем другой голос прорезал шум комнаты: “Джози рассказывала мне о том безумном путешествии автостопом из Италии ...” Как только прозвучало ее имя, мысли Джози сосредоточились на разговоре в другом конце комнаты. Она слышала каждое слово с кристальной ясностью, как будто в комнате воцарилась тишина.

Мы все испытывали этот так называемый эффект коктейльной вечеринки, когда мы находимся в шумном месте и внезапно обнаруживаем, что обращаем на себя внимание, когда кто-то упоминает наше имя. Иногда это может быть даже сильнее, чем это, например, когда вы слышите несколько слов еще до того, как упоминается ваше имя. В такие моменты может показаться, что время потекло вспять на несколько секунд и позволило вам догнать мир. И в некотором смысле именно это и происходит.

Эффект коктейльной вечеринки возникает из-за удивительной способности разрозненной информации, поступающей от органов чувств, объединять ее воедино и анализировать ее значение. Затем эти данные используются для обновления наших различных моделей реальности, при этом та, которая лучше всего подходит, кристаллизуется и становится нашим реальным опытом (см. [Здесь](#page_17)). Часто мы получаем лишь намек на этот процесс, когда разум перескакивает с одной модели на другую и мы испытываем такие вещи, как эффект коктейльной вечеринки. Это может быть мощно, а иногда и жутко.

Центральное место в этом процессе занимает способность мозга отслеживать окружающий мир в поисках важной информации, которая сигнализирует, когда вам, возможно, потребуется обновить вашу глобальную модель - или переключиться на совершенно другое направление. Время от времени ваш мозг сравнивает прогнозы разума с фактическими поступающими данными от органов чувств и высматривает сюрпризы - или “ошибки в прогнозах”. Если он обнаруживает такую ошибку, ваше внимание переключается на источник сюрприза — например, на голос, который только что произнес ваше имя, — чтобы узнать, нуждается ли модель в обновлении. Часто требуется лишь небольшая настройка, но на мгновение возникает неопределенность, которую необходимо устранить на случай, если потребуются более значительные действия, и поэтому ваше внимание неумолимо притягивается ко всему новому или удивительному. Все животные чувствительны к движениям периферическим зрением, потому что это указывает на возможное присутствие хищника. И люди ничем не отличаются. Эволюция запрограммировала наш мозг обращать внимание на множество таких отвлекающих факторов, и у нас нет выбора, замечать их или нет. Вы когда-нибудь ловили себя на том, что вас постоянно отвлекает мерцающий телевизор над баром? Отнеси это к своим предкам-приматам.

Мы также можем научиться обращать внимание на другие отвлекающие факторы, и они могут быть записаны в “программное обеспечение” нашего разума. Один из примеров - услышать собственное имя в переполненном зале, но то же самое можно сказать и о разговорах, которые находят отклик у вас. Хотите переехать, купить машину или отправиться в отпуск? Внезапно вы начинаете повсюду замечать ссылки на них и чувствуете себя обязанным обратить на них внимание. Однако обычно после нескольких мгновений повышенного осознания вы возвращаетесь к своим собственным мыслям и, возможно, испытываете благоговейный трепет перед способностью своего разума следить за окружающим миром.

На практике, даже если вы сосредотачиваетесь на чем-то одном и пытаетесь игнорировать все остальное, ваш разум продолжает фоново следить за миром на случай, если потребуется уделить внимание чему-то важному. Однако часто ваше внимание не отвлекается таким очевидным образом, а вместо этого отвлекается без вашего ведома. Такая подрывная деятельность часто оказывается гораздо более коварной и мощной в долгосрочной перспективе, чем любое количество краж на коктейльных вечеринках.

Это работает так: если вы не обращаете внимания — по-настоящему обращаете внимание, — то вы не заметите накапливающихся ошибок в прогнозах, которые позволяют вам крепко держаться за реальность. Именно эти ошибки прогнозирования, которые, когда замечаются, поддерживают наш контакт с реальным миром и не дают нам жить внутри несвязанной симуляции. Они обеспечивают небольшие волнующие толчки, которые возвращают нас к полному осознанию и разжигают наше любопытство. Они являются источником радости жизни. Они дают волшебство — звездную пыль, — которая делает жизнь стоящей того, чтобы жить.

Сообщение об ошибке.

Позвольте нам объяснить эту, казалось бы, иррациональную идею.

Если вы едите свое любимое лакомство, ваш разум будет предсказывать его вкус и ощущения во рту. Это будет довольно точная симуляция, но она не будет реальной. Однако, если вы полностью настроитесь на каждое из своих чувств во время еды, ваш опыт будет немного отличаться от симуляции вашего разума. В симуляции будут ошибки, которые обычно проходят мимо вас незамеченными. Это означает, что настоящее угощение, то, которое вы едите в настоящий момент, будет гораздо более замечательным, потому что вы действительно пробуете его, а не имитируете. Вы испытаете все переплетающиеся нюансы вкусов, ароматизаторов и текстур. Они будут абсолютно настоящими, а не имитацией. Однако, если вы не будете обращать внимания, вы просто не заметите вкуса своей еды — наряду с бесчисленным количеством других вещей, таких как ощущение солнца на своей коже, запах свежеиспеченных пирожных, улыбки близких, объятия и поцелуи, смех детей в парке… Список поистине бесконечен.

К счастью, такие потери не неизбежны, потому что вы можете научиться обращать внимание совершенно особым образом, способом, который позволит вам восстановить связь с окружающим миром. И когда вы делаете это, происходит нечто удивительное. Вы начинаете видеть мир во всей его истинной красе — полный магии, тайн и чудес. Это то, что предлагает этот восьминедельный курс, и это гораздо больше, чем просто отсутствие тревоги, стресса, депрессии и истощения. Это дает вам возможность вернуть себе жизнь — заново открыть для себя простую, прекрасную радость быть живым.

Воссоединенная Жизнь

Первый шаг к восстановлению контроля над своей жизнью - научиться замечать, когда ваш разум начинает ниспровергать сам себя и соскальзывает в бессознательное состояние. Для этого сначала нужно научить его сосредоточиваться на чем-то одном за раз, а затем постепенно научиться перемещать этот “центр внимания” по своему усмотрению. Возможно, поначалу вам будет нелегко, но при умеренной настойчивости вы сможете научиться видеть, куда направлен центр внимания, когда он начинает отклоняться от выбранного вами фокуса, а затем возвращать его туда, где вы намеревались его разместить. И вы добиваетесь этого, выделяя каждый день несколько минут с единственной целью тренировки ума: видеть свой центр внимания в работе, а затем возвращать его обратно каждый раз, когда он отклоняется от выбранного вами фокуса.

Чтобы облегчить этот процесс, полезно иметь одно место, куда вы можете приносить это снова и снова. Видите ли, ваш ум подобен лодке; ему нужен якорь, чтобы его не отнесло слишком далеко от берега во время приливов и отливов. В качестве этого якоря в медитации традиционно используется дыхание. Для некоторых медитирующих дыхания достаточно, но для многих (или когда ум необычно рассеян или занят) дыхания может быть недостаточно. Людям часто нужны более сильные и заметные ощущения, на которых можно сосредоточиться, чем те, которые дает плавное движение взад-вперед при дыхании. Им нужно больше возможностей. Это особенно верно, если у вас проблемы с дыханием или если отвлекающие факторы стали слишком навязчивыми.

Если вы сочли, что дыхания пока достаточно, не волнуйтесь — оно все равно пригодится вам позже на занятиях. Однако эта неделя посвящена изучению альтернативных якорей (будь то ступни, руки, ощущение контакта с сиденьем или ковриком или даже внешние якоря, такие как звуки), чтобы дать вам почувствовать различные качества, которые несет в себе каждый из них. Если вы практиковали осознанность в прошлом, особенно если вы читали нашу предыдущую книгу "Осознанность: обретение покоя в безумном мире"или прошли курс, основанный на ней, некоторые идеи покажутся знакомыми. Но есть много тонких, но важных отличий, основное из которых заключается в том, что в ближайшие недели вы научитесь настраиваться на ведану (или тон чувств) во время выполнения медитаций. Вы настроитесь на различные оттенки осознанности, выполняя медитации, которые могут показаться знакомыми, но, тем не менее, отличаются от тех, которые вы практиковали ранее. Они углубят ваш опыт и понимание. Это суть того, чем мы хотим поделиться с вами в ближайшие недели: Для нас это стало сокровищницей новых открытий из самых древних восточных традиций, а также современной психологии и нейробиологии. Они изменили наше понимание медитации, и мы надеемся, что они сделают то же самое и для вас.

# Может ли Осознанность навредить?

Это важный вопрос. В психологии есть старая пословица о том, что лечение без побочных эффектов является инертным. И действительно, от 3 до 10 процентов людей, проходящих какое-либо психологическое лечение, могут обнаружить, что после него они чувствуют себя хуже, чем до начала.[1](#1__Baer__R___Crane__C___Miller) Активные ингредиенты имеют значение, и иногда это будет неприятно. Обозреватель газеты Оливер Беркман выразил это, сказав, что если вы используете молоток достаточной силы, чтобы вбить гвоздь в стену, то если вы ударите по большому пальцу, ему будет больно.

По нашему опыту, медитация очень часто может ухудшать самочувствие людей в двух контекстах. Первый - это когда люди обнаруживают, что во время медитации всплывают сложные или травмирующие воспоминания, и это подавляет. Если это происходит, важно признать это, открыть глаза и перестроиться, и, возможно, даже приостановить практику на некоторое время. Второй - это когда кто-то так много получил от практики осознанности, что начинает практиковать слишком много, иногда по несколько часов в день, а затем обнаруживает, что терпит крах. Применим тот же совет: оставьте это на некоторое время, обратившись за помощью к учителю медитации, если вам нужно.

Осознанность можно рассматривать как аналог тренировок по физической подготовке, которые иногда могут нанести вам вред — особенно если вы переусердствуете, когда ваше тело к этому не привыкло, но также и тогда, когда вы приняли все меры предосторожности или у вас большой опыт. Однако тогда вы не приходите к выводу, что физическая форма и физические упражнения вредны для вас — скорее, вам просто нужно следить за собой. То же самое верно и для медитации осознанности.

Когда Возникают Проблемы

Это может быть особенно болезненно, когда вы практиковали медитацию — и думаете, что справляетесь со своими сложными эмоциями, — когда вы снова обнаруживаете, что вам становится очень грустно, тревожно или сердито. Некоторым может показаться, что сама медитация делает происходящее более интенсивным. Трудные настроения и воспоминания, мечты наяву, планы или тревоги, которые приходят с ними, могут обрушиться на разум словно из ниоткуда. Это может случиться с кем угодно, но это более вероятно, если вы пережили трудные и травмирующие события в прошлом. Иногда чувства уходят так же быстро, как и появляются; в других случаях они остаются рядом, как будто поселились в сознании и отказываются уходить. Поэтому, прежде чем вы приступите к Первой неделе, важно знать, что вы можете делать, когда возникают такие проблемы, как в медитации, так и в вашей повседневной жизни.

Во-первых, полезно напомнить себе, что все мы различаемся в том, что нам больше всего нужно, чтобы справляться с жизнью, жить с легкостью, присутствием и добротой посреди нашего хаотичного мира. И каждый из нас справляется с этим по-разному в разное время нашей жизни. Эта книга предлагает ряд способов помочь вам в эти времена, и мы надеемся, что вы поэкспериментируете, чтобы понять, что окажется наиболее полезным для вас.

Во-вторых, важно двигаться в том темпе, который кажется вам правильным. Практика осознанности предполагает осознание всего спектра ваших переживаний. Это, несомненно, открывает вам глаза на красоты и удовольствия повседневной жизни, многие из которых вы, возможно, забыли, но это также может привести вас в тесный контакт с некоторыми из ваших самых сложных мыслей, чувств, эмоций и импульсов. Научиться мудро реагировать на такие моменты занимает центральное место во всех курсах осознанности. Но о чем часто забывают, так это о том, что это требует времени — периода позволения, который нельзя торопить или игнорировать. Поэтому всегда старайтесь помнить, что совершенно нормально останавливать и запускать элементы курса по своему выбору. Истинное исцеление и обучение часто происходят в спокойные моменты между практиками, поэтому не думайте, что эти периоды потрачены впустую или что вы в некотором роде “сдаетесь”. Умение делать паузы само по себе может стать ценным уроком. Вот несколько конкретных вещей, на которые следует обратить внимание, и идей, которые могут оказаться полезными для вас.[2](#2__We_are_grateful_to_David_Trel)

Внезапные Штормы

Трудности могут возникнуть в любой момент дня или ночи, не только во время медитации, и могут быть непреодолимыми. Когда это произойдет, посмотрите, возможно ли быть очень нежным с самим собой. Возможно, в этот самый момент сделайте несколько более глубоких вдохов и позвольте своему вниманию опускаться к ступням на каждом выдохе (см. Вставку ниже[3](#3__Singh__N__N___Singh__J___Sing)). Делая это, исследуйте ощущения от контакта между ступнями и тем, что их поддерживает. Это поможет вам найти “твердую почву”, исходя из которой вы сможете лучше сделать выбор относительно того, что делать дальше.

ШЕСТИСЕКУНДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА: МЕДИТАЦИЯ На ПОДОШВАХ НОГ[4](#4__Psychologist_Nirbhay_Singh_pi)

• Встаньте, расставив ноги на ширину плеч, и медленно и плавно сделайте долгий медленный вдох.

• Выдыхайте медленно, естественно, и при этом сосредоточивайте свое внимание на подошвах ног.

• Обратите внимание на все различные ощущения, когда они поднимаются и опускаются, подобно морским волнам. Вы можете заметить ощущение давления под пятками и подушечками пальцев ног, возможно, общую боль или покалывание по всей поверхности стоп, или, возможно, участки тепла, холода или, возможно, ощущение влажности между пальцами ног. Возможно, вы вообще ничего не испытаете, поэтому постарайтесь не предвосхищать то, что вы обнаружите.

Вы можете выполнять это упражнение на одном дыхании (около шести секунд), но чем больше, тем лучше.

Как что-то настолько простое может быть таким мощным?

Когда вы переключаете внимание с бурлящего разума на ощущения в своем теле (например, в ногах), вы меняете не просто то, что заполняет ваш разум, но весь режим разума: вы переходите из режима мышления в режим восприятия (из режима побуждения в режим бытия). Управляемый режим хорош в решении проблем — давайте не будем его критиковать, — но его основной способ решения проблем заключается в использовании его способности совершать мысленные путешествия во времени: “спеша к удаляющемуся будущему… стремление к воображаемому прошлому”, по словам поэта Р. С. Томаса.[5](#5__R__S__Thomas___The_Bright_Fie) Если вы застряли в мыслительном цикле, то дальнейшие размышления этого не остановят. Это, как правило, вызывает больше плохих воспоминаний и опасного будущего. Это создает беспокойство, стресс и несчастье и сжигает энергию. Если вместо этого вы полностью отключаетесь от управляемого режима, вы также отключаетесь от своих проблем. Концентрация на ощущениях делает это, потому что они возникают только в настоящий момент.

Другой способ войти в режим Бытия в трудные моменты - обратить внимание на ощущения в теле, распространив ”зум-объектив" вашего внимания на все ваше тело, позволяя удерживать проблему в большем пространстве, оставляя дыхание на заднем плане. В такие моменты постарайтесь вспомнить, что также совершенно нормально переключать свое внимание с тела на окружающие вас вещи. Вы могли бы намеренно осмотреться и, возможно, назвать предметы, которые вы видите, например “стул”, “ковер” или “картина”, или вы могли бы сосредоточиться на окружающих вас звуках.

Трудности При Медитации

Иногда во время медитации возникают расстройства, особенно когда с вами недавно произошло что-то неприятное или напоминает вам о прошлой обиде. Может показаться, что эти проблемы были вызваны самой медитацией, или, возможно, она отличалась от простого расслабления, которого вы искали. В такие моменты полезно помнить, что у вас есть выбор. Нет необходимости стискивать зубы и продолжать медитировать, испытывая сильный умственный или физический дискомфорт. Цель медитации не в том, чтобы “ожесточить свое сердце”, чтобы вы отключились и больше не чувствовали себя полностью живыми или способными принимать жизнь. Скорее, вы тренируете ум умело и нежно справляться с тем, что вас беспокоит. В такие моменты полезно различать свое желание и свои возможности.[6](#6__We_are_grateful_to_Willoughby) Итак, когда возникает трудность, вы можете попробовать сделать выбор относительно того, готовы ли вы остаться еще немного, чтобы поработать с ней. Но даже если вы хотите этого, разве это самый добрый поступок? Мягко спросите себя, “Есть ли у меня возможности, энергия прямо сейчас?” Если вы слишком устали или расстроены, можно на некоторое время отложить проблему в сторону, пока вы не почувствуете себя более способным работать с ней. Если вы не хотите полностью откладывать это в сторону, попробуйте выбрать, насколько близко вы хотите подойти к этому, возможно, оставаясь только на краю, или видя это немного вдалеке, или, возможно, расширяя поле своего осознания на все свое тело, чтобы возникло ощущение, что трудность удерживается в более широком пространстве. Вы также могли бы попробовать установить временное ограничение на то, как долго вы готовы оставаться с этим — скажем, пять или десять вдохов.

По мере того, как вы будете лучше знакомиться с медитациями и с тем, как использовать различные якоря для своего внимания (ступни, контакт с сиденьем, руки или дыхание), постарайтесь понять, что при возникновении трудностей совершенно нормально оставить намеченную практику на некоторое время и вместо этого оставаться со своим якорем. Вы также можете сделать это, если вы теряете фокус или отдаляетесь от него и вам нужно восстановить свое внимание. Вы также можете перемещаться между якорями или комбинировать их. Сосредоточившись на выбранном якоре, попробуйте спросить себя: “Могу ли я оставаться с этими ощущениями даже посреди этой трудности?” Будьте нежны к себе. Спешки нет. Не пытайтесь быть “храбрыми”, “улыбаться и переносить боль” или слишком давить на себя. Просто исследуйте. Делая это, посмотрите, сможете ли вы придать трудности ощущение пространства. Попробуйте дышать вместе с ней, зная, что она где-то рядом, но намеренно не торопясь заниматься ею. Если вы не чувствуете себя комфортно, оставаясь со своим якорем, откройте глаза и посмотрите на все, что можно увидеть вокруг вас.

Если ситуация становится для вас слишком напряженной, настройтесь на свое тело и спросите: “Как чувствуют себя мое тело и разум прямо сейчас, в этот момент? Что еще здесь есть? Какая моя лучшая поддержка прямо сейчас?” А затем сделайте долгий, медленный, глубокий вдох и выдох ... и начните делать то, что, по вашему мнению, является лучшим способом поддержать себя, например, сделайте перерыв, откройте глаза или верните свое внимание к якорю. И в любой момент не стесняйтесь возвращаться к практикам, знакомым по предыдущим курсам, и будьте готовы двигаться дальше, когда жизнь, кажется, потребует другого подхода.

Что бы ни происходило во время вашей практики, всегда старайтесь помнить, что в разгар трудностей может показаться, что вы действительно одиноки; но это не так. Бесчисленное множество людей сталкивались с теми же трудностями, что и вы, и они захотят помочь. Если вы обнаружите, что вам трудно, сделайте небольшую паузу, а затем обратитесь к единомышленникам либо через Интернет, либо в реальной жизни. Возможно, вам также окажутся полезными советы опытного учителя медитации. И помните, что вы всегда можете обратиться к квалифицированному специалисту по медицинскому или психологическому лечению, если ваш опыт станет для вас слишком тяжелым (смотрите также Ресурсы, [здесь](#page_243)).

Таким образом, исследуя различные варианты, вы находите новые и гибкие способы мудро реагировать на жизненные взлеты и падения. Проявляя гибкость, вы не теряете ничего из того, чему научились в своей прошлой практике медитации, но добавляете многое, что может принести пользу вам и тем, кто вас окружает.

По всем этим и многим другим причинам первое, чему вы научитесь в этой новой программе, - это сохранять устойчивость и заземляться. Это даст вам “место для опоры”, выгодную позицию, с которой вы сможете исследовать ежеминутное развитие вашего опыта.

# Тренировки на первую неделю

• Медитация "Нахождение своей основы" (ниже). Выполнять либо по десять минут два раза в день (Медитация 1.1), либо по двадцать минут один раз в день (Медитация 1.2) в течение пяти дней. Как только вы ознакомитесь с инструкциями, используйте версию с минимальными инструкциями (Mi) (Медитация 1.4) или версию, содержащую только звук колокольчиков (Медитация 1.5).

• Медитация "Найди свою опору"— тридцать минут. По крайней мере, один раз на этой неделе медитируйте в течение тридцати минут, используя 30-минутную версию (Медитация 1.3) или версию минимальных инструкций (Mi), или хронометражную дорожку со звуком колокольчика каждые пять минут (Медитация 1.5).

• Ежедневная практика осознанности — каждое утро. Смотрите инструкции во вставке [здесь](#page_66). Вы также можете использовать Meditation 1.6 в течение первых нескольких дней.

Все медитации можно найти по адресу https://franticworld.com/deeper-mindfulness, а также https://franticworld.com/deeper-mindfulness/week-1 и https://littlebrown.co.uk/deeper-mindfulness/week-1.

МЕДИТАЦИЯ "НАЙТИ СВОЮ ПОЧВУ ПОД НОГАМИ"

Подготовка

1. Вы можете делать это либо лежа - на коврике, либо сидя. Если вы лежите, позвольте вашим ногам быть не скрещенными, ступни должны быть отведены друг от друга, а руки лежать рядом с телом и немного на расстоянии от него. Если вы решите посидеть, используйте твердый стул с прямой спинкой, подушку или скамейку для медитации. Если вы сидите на стуле, поставьте ступни ровно на пол, не скрещивая ног. Проверьте, возможно ли, чтобы ваши бедра были немного выше колен, положив подушку на сиденье стула, чтобы приподнять бедра, чтобы во время сидения в теле было ощущение стабильности.

2. Позвольте плечам расслабиться, а выражению лица смягчиться. И независимо от того, сидите вы или лежите, позвольте своим глазам закрыться, если вам так удобнее, или опустите взгляд. Если вы предпочитаете держать глаза открытыми, это тоже нормально — позвольте своему взгляду мягко остановиться на каком-нибудь предмете поблизости.

Осознание того, как обстоят дела в теле и уме

3. Найдите время, чтобы найти позу, которая наилучшим образом поддерживает ваше намерение по-настоящему проснуться и присутствовать прямо сейчас. И не стесняйтесь менять свою позу, если вам нужно.

4. Потратьте несколько мгновений на осознание всего тела, сидя или лежа здесь, и осознайте, как обстоят дела у вас прямо сейчас: погодные условия в вашем теле и уме. Беспокойный или спокойный? Проснулся или устал? Что бы здесь ни было, посмотрите, возможно ли позволить вещам быть такими, какие они есть.

Ступни

5. Когда вы будете готовы, соберите свое внимание и переместите его на ноги, отмечая любые ощущения, которые могут возникнуть здесь, когда ваше внимание достигнет цели. Начните с ощущения контакта с полом, вашим ковриком или с землей. Что вы здесь замечаете? Может ощущаться покалывание, вибрация, ощущение давления, тепла или холода в пальцах ног, в подошвах и подъеме, в пятке.

6. Когда будете готовы, расширьте внимание, чтобы охватить и остальные части стоп. Насколько это возможно, будьте открыты для любых ощущений, которые могут возникнуть прямо сейчас, приходящих и уходящих. Потратьте время на то, чтобы заметить, какие выделяются, а какие находятся на заднем плане. Не ждите, что произойдет что-то особенное. Если ощущений нет, просто отметьте пробел.

7. И когда ум блуждает, что будет происходить снова и снова, мягко направьте внимание обратно к стопам.

Контакт с тем, что вас поддерживает — сиденьем

8. В определенный момент намеренно отпустите ноги и переключите свое внимание на ощущения от контакта с тем, на чем вы сидите или лежите. Если вы сидите, обратите внимание на контакт с сиденьем.… ощущение давления или покалывания. Обратите внимание на то, что находится здесь прямо сейчас. Если вы лежите, вы можете заметить несколько точек соприкосновения: голени, ягодицы и поясница, плечи и голова. Уделяйте время тому, чтобы обращать внимание на различные ощущения от контакта, возвращая внимание обратно, когда оно отвлекается, как это бывает время от времени.

Руки

9. Теперь отпустите ощущение контакта с сиденьем или полом и сосредоточьтесь на своих руках. Возможно, обратите внимание на ощущения в пальцах рук, ладонях, тыльной стороне кистей, а также на ощущение контакта между руками и тем, что поддерживает их прямо сейчас. Позвольте этому чувству контакта занять центральное место в осознании.

Дыхание

10. Когда вы будете готовы, отпустите руки и переключите внимание на ощущения дыхания. Найдите одно место, где вы ощущаете ощущения при дыхании: это может быть кончик носа, или ноздри, или задняя стенка горла, или грудная клетка, или это могут быть ощущения, создаваемые дыханием в нижней части живота, в области вокруг пупка.

Выберите одно место и сосредоточьте на нем свое внимание. Посмотрите, что там можно заметить, дыхание за дыханием. Обратите внимание на меняющийся рисунок ощущений с каждым вдохом — усиление вдоха, ослабление выдоха… и промежутки между вдохами. Не нужно каким-либо образом контролировать дыхание, позволяя дыханию дышать самому. Мягко возвращайте внимание, когда оно отвлекается.

Выбираем свой якорь

11. А теперь выберите, оставаться ли вам с дыханием или вернуть свое внимание к ногам, сиденью, рукам или, если вы лежите, к физическому контакту между телом и тем, что вас поддерживает.

12. Нет правильного или неправильное. Почувствуйте как можно яснее, что лучше всего помогает вашему вниманию сосредоточиться прямо сейчас, что помогает вам заземлиться. А затем переключите внимание на выбранный вами фокус и сосредоточьте все свое внимание здесь. Оставаясь здесь, в этом одном месте, насколько это возможно, откройте для себя все ощущения в этом месте. Ваше место заземления — обустройства; якорная стоянка для вашего внимания.

13. Время от времени, особенно когда ваши мысли снова и снова уводят вас к другим вещам, напоминайте себе, что это не ошибка — это есть практика прямо сейчас. Каждый раз, когда это проходит, и вы замечаете, что оно ушло, есть еще один шанс заново обрести свой якорь — все, что кажется вам правильным: ноги, сиденье, руки, дыхание; шанс вернуться, вернуться домой, снова и снова находить свою почву под ногами.

Продолжайте эту практику самостоятельно столько, сколько захотите.

Окончание

14. И когда вы подходите к концу, напомните себе, что, где бы вы ни были в течение дня и что бы вы ни делали, приятное или неприятное, осознание ступней на полу, сиденья стула, ощущений рук или дыхания может иметь решающее значение. Нахождение своей позиции таким образом может дать вам ощущение пространства, выбора и спокойствия.

Тори нашла идею выбора собственного якоря очень полезной. Она много раз пробовала медитировать раньше и всегда сосредотачивалась на дыхании. Когда учительница сказала, что могут быть варианты — ноги, контакт с сиденьем или руки, — она подумала, что лучше всего ей подойдут ноги. Но по мере развития медитации она обнаружила, что сосредоточение внимания на своих руках больше всего укрепляет ее. “Я обнаружила, что улыбаюсь”, - сказала она. “Я понял, что ожидал чего-то одного, но когда я попробовал это, оказалось, что все совершенно не так, как я ожидал. Это всего лишь мелочь, но, думаю, у меня всегда есть довольно четкое представление о том, как все будет происходить. Это не всегда верно ”.

Открытие Тори, возможно, и было небольшим, но в нем заключен важный посыл. Как мы видели в [главе 2](#Top_of_chapter002_xhtml), разум по умолчанию выбирает вариант предсказания того, что произойдет в следующий момент, на основе того, что происходило в прошлом. Это хорошо работает в большинстве случаев, но, как она сказала, в конечном итоге у нас возникают фиксированные представления о том, как все обернется. Пока наш опыт не слишком сильно отличается от прогноза, у нас мало мотивации обращать внимание на реальность, поэтому мы не беспокоимся. Тори решила, что будет относиться к каждой практике медитации изо дня в день как к новому эксперименту, намеренно не предвосхищая то, что она обнаружит.

“Когда я выполняла медитации, ” сказала она, - я заметила, как день ото дня без усилий менялся мой якорь. Не думаю, что заметила бы это раньше. Мне это показалось немного странным. То, что установилось и заземлилось в один день, не стало тем, что было на следующий. Поэтому я начал использовать каждый день разные якоря. Каждый из них казался ‘свежим’ и давал мне более сильный сигнал. На этом раннем этапе я хотел, чтобы все было как можно проще, поэтому хороший, чистый и сильный сигнал сработал для меня лучше всего ”.

Дэн обнаружил то же самое. “Я подумал, что мои ноги на полу будут моим предпочтительным якорем. И я действительно оценил ощущения от контакта. Но когда мое внимание привлекли мои руки, они казались живыми, их действительно покалывало. Было так много ощущений. Другая рука слегка держала меня за одну, и легкость этого прикосновения была прекрасна — как будто мое тело было добрым к самому себе. Я никогда раньше этого не замечала. На самом деле, я почувствовала, что немного плачу — такой сюрприз. Следующий день был другим. Мои мысли были повсюду. Мои ноги и руки, казалось, даже соревновались за то, кто станет якорем, и я выбрала ноги - с дыханием на заднем плане. Это действительно успокоило меня ”.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ: ОБРЕТЕНИЕ ОПОРЫ При ПЕРВОМ ПРОБУЖДЕНИИ

Пробуждение ото сна может стать уязвимым моментом для многих людей. Существует оцепенение после сна, которое может длиться несколько секунд или минут, и поскольку эти ощущения могут имитировать чувство вялости, которое приходит при депрессии, это может привести к реактивации старых и очень неприятных мыслей и эмоций. Осознание того, что это уязвимое время, поможет вам понять, что происходит. Если вам нужна дополнительная помощь, мы подготовили короткий трек (1.6) для использования два или три раза утром на этой неделе. После этого посмотрите, сможете ли вы продолжать самостоятельно до конца недели.

Эта практика предлагает вам обратить внимание на то, как чувствует себя ваше тело в моменты перед тем, как вы встанете с постели. Обратите внимание на любые ощущения, какими бы они ни были: чувство тяжести, дискомфорта или усталости; или легкость и энергию. Обратите внимание, как они меняются и перетекают в свое время. Обратите внимание на то, как вы на них реагируете: ловите ли вы себя на том, что осуждаете то, как вы спали? Или задаетесь вопросом, как пройдет день? Нет необходимости избавляться от мыслей или чувств. Просто замечайте их — и свои реакции на них - нежно и с состраданием. Завершите этот короткий период практики, привнеся осознанность в свое дыхание, сделав несколько осознанных вдохов.

Что удивительно в переживаниях Тори и Дэна, так это то, что они принадлежат не новичкам в осознанности, а тем, кто медитировал долгое время. Деви также время от времени медитировала в течение десяти лет и обнаружила, что для нее дыхание казалось самым естественным якорем. Оно было наиболее знакомым и, по крайней мере, вначале, помогло стабилизировать ее блуждающий разум. Но по мере того, как проходила неделя и руководство по медитации становилось все более привычным, она смогла легче замечать ощущения в ногах, сидении и руках. В течение недели ее ноги стали новым и надежным союзником в сосредоточении ума. “Я всегда использовала дыхание”, - сказала она. “Так что это было прекрасное открытие”.

Но Деви заметила и кое-что еще: “Ступни, руки и контакт с тем, на чем я сидела, помогли мне не забывать заземляться и возвращаться назад, когда мое настроение или разум колебались в течение каждого дня. Я знаю, что становлюсь уязвимой, когда начинаю бездумно листать социальные сети. Или когда я срываюсь на своем партнере или на детях. Или когда я продолжаю откладывать дела. Я вижу, какой вред я наношу себе и своей семье из-за того, что эти старые привычки захватывают контроль. Это случается гораздо чаще, чем полезно для здоровья. Это похоже на яму со смолой в центре моей души. Оказавшись внутри, я не могу выйти. Использование практики "Найди свою землю" было хорошим, потому что помогло мне вернуться в свое тело. Я медитировал долгое время, но это было по-другому. Это кажется более снисходительным.… как будто ты можешь воспринимать это в своем собственном темпе. И использование разных якорей было действительно полезным. Особенно с моим чувством разобщенности.… теперь я понимаю, что это было потому, что я все крутился и крутился в своей голове, оставаясь на шоссе размышлений. Итак, эта медитация дала мне ”съезд с трассы", чтобы я мог съехать с шоссе мышления ".

Даже в конце восьминедельного курса “Найти свою опору" было медитацией, к которой Дэн возвращался снова и снова: "Эта способность экспериментировать с различными опорными точками действительно поддерживала меня. Я смог обрести твердое и стабильное присутствие внутри своего тела; место, где разум не кричал так громко. Эти различные части моего тела стали мне хорошо знакомы — как старые друзья — как при пробуждении, так и при движении в течение дня. Особенно когда я двигался в течение дня. Они позволяли мне чувствовать себя в безопасности. Так что, хотя иногда я обнаруживаю, что мой разум все еще погружается в кроличью нору размышлений, теперь у меня гораздо больше шансов поймать его, когда это произойдет, и уговорить вернуться к дневному свету позже ”.

Эти преимущества продолжали накапливаться: “Теперь в своей повседневной практике я использую новые крепления для ног, сиденья и рук. Особенно сиденье. Это помогло мне закрепить мою практику физическим способом и позволило мне глубже устроиться на скамейке для медитации и проверять себя в разное время в течение дня. Это успокаивает меня, когда все становится слишком неистовым”.

image

Приступая к медитативным практикам на этой неделе, посмотрите, сможете ли вы напомнить себе, что цель программы состоит не в том, чтобы избавиться от всех ваших мыслей или проблем — или вообще от любой из них. Бытийный образ мышления (см. [Здесь](#page_27)) не пытается избавиться или “разрешить” чувства загнанности, истощения и подавленности, которые, возможно, привели вас к этой точке. Вместо этого он успокаивает ваш лихорадочный ум и бурные эмоции в теплом, внимательном присутствии. Это форма осознания, которая ясно видит, что многие из наших самых неприятных эмоций на самом деле являются естественной реакцией разума, пытающегося изо всех сил защитить нас единственным известным ему способом. Но эти стратегии часто приводят к обратным результатам. Осознанность помогает нам видеть это еще более ясно. Это показывает, как наш разум запутывается, но, что более важно, это показывает, что мы можем с этим сделать. И часто лучшее, что вы можете сделать, — это вообще ничего не делать; скорее, просто сидеть, окруженный собственным осознанием, и позволить своим ментальным путям распутаться - самим по себе.

[ГЛАВА ШЕСТАЯ](#Chapter_Six__Week_Two__Taking_a)

[Неделя вторая: Берем паузу —Подружимся и соберемся с мыслями](#Chapter_Six__Week_Two__Taking_a)

TМолодая пара была по понятным причинам взволнована. Они только что переехали в крепкий старый фермерский дом на окраине Эксмура, с видом на долину Дун, в сторону Бристольского канала. Он должен был стать их семейным домом — но только после большой работы. Ужасно много работы.

Оформление было легкой частью; у пары было чутье к дизайну, и ей предстояло провести много зимних вечеров. Затем, когда наступила весна, пришло время спланировать их сад - дикую местность, усыпанную камнями, сорняками и колючими кустарниками. Как только они решили, где будут располагаться цветочные клумбы и огород, они приступили к расчистке и перекопке. Все шло хорошо, пока они не попытались сдвинуть большой камень, который находился прямо посреди места, которое они запланировали для цветов. Это была огромная масса цельного сланца. Чтобы сдвинуть его, понадобились бы они оба. Они начали копать вокруг камня и под ним, надеясь ослабить его настолько, чтобы откатить в сторону. Но она крепко застряла, поэтому они начали использовать металлические опоры лесов в качестве рычагов. Она по-прежнему не поддавалась. Они продолжали соскребать, удаляя все больше и больше земли, прежде чем поняли, что этот случайный камень на самом деле был скалистым выступом вересковой пустоши — скалой, на которой был построен их дом и на которой они сейчас стояли.

“Нам нужны дорожная дрель и землеройная машина”, - сказал один из них со вздохом.

Другой улыбнулся. “Или мы могли бы разбить сад камней с полевыми цветами”.

Пытаться изменить себя “к лучшему” может быть все равно что пытаться откопать этот камень. Мы предполагаем, что если будем медитировать достаточно долго или усердно, то избавимся от тех частей себя, которые нам не нравятся. Но что, если сами вещи, которые мы хотим изменить, не похожи на валун, который можно убрать, а, скорее, сродни этому скалистому выступу гор и болот? Что, если “недостатки”, от которых мы хотим избавиться, на самом деле являются неудобным проявлением более глубокого и фундаментального аспекта нашего разума? Аспект, который, в глубине души, делает для нас много полезной работы, изо всех сил стараясь помочь нам процветать в кажущемся хаотичным мире. Многие из наших самозваных “недостатков” могут быть такими. В одном контексте они являются жизненно важной основой нашей психики, в то время как в другом они рассматриваются как недостатки или даже дефекты характера.

Один “недостаток”, который может казаться особенно раздражающим, - это блуждающий ум, склонный к рассеянности и, по-видимому, неспособный сохранять спокойствие во время медитации. Но такое блуждание - не недостаток; это жизненно важная особенность ума, которая была отлажена природой, чтобы помочь нам адаптироваться и процветать в постоянно меняющемся мире. Высокая отвлекаемость ума гарантирует нам также скорость, креативность и способность к адаптации — качества, к которым мы все стремимся, — помогая нам ходить по натянутому канату между хаосом, с одной стороны, и окаменением, с другой. И, как это ни парадоксально, такая отвлекаемость возникает из-за способности ума отслеживать множество одновременных событий, в то же время сознательно сосредотачиваясь только на одном. Он делает это путем построения множества моделей мира и обновления их по мере поступления новой информации от органов чувств. Затем “побеждает” наиболее доминирующая модель, которая становится нашим реальным восприятием мира. Таким образом, даже если вы сосредоточены на том, что происходит в центре внимания, часть вас также осознает, что происходит на периферии. Это означает, что разум может быть легко захвачен вещами, которые появляются на грани осознания, или неопределенностями, которые не совсем соответствуют его модели мира. Мы упоминали некоторые из них ранее, например, мерцающий экран телевизора в уголке глаза или упоминание собственного имени в переполненном зале. Когда происходят такие неожиданные вещи, внимание переключается, чтобы разум мог сосредоточиться на неопределенности, чтобы прояснить ее. Другими словами, мы отвлекаемся.

Но отвлекающие факторы возникают не только во внешнем физическом мире, но и в нашей внутренней жизни. Это происходит потому, что к нашим внутренним потокам данных так же тщательно применяются те же процессы и алгоритмы, что и к потокам данных из внешнего мира. И этот процесс происходит непрерывно, осознаем мы это или нет. Наш разум всегда активен на заднем плане, выискивая неопределенности и несоответствия, области двусмысленности и вещи, которые не совсем соответствуют действительности или имеют смысл. Поэтому он тратит большую часть своего времени на обдумывание прошлого, планирование будущего и придумывание множества сценариев “что, если”. Список бесконечен, он безостановочно движется в будущее.

По самой своей природе большая часть этих размышлений расплывчата и неопределенна, а неопределенность притягивает внимание, особенно если она связана с намеченными действиями, которые еще предстоит выполнить. Незавершенные задачи, как и незакрытые файлы, неопределенны, поэтому, подобно мерцающему экрану телевизора, внимание привлекается к ним. Когда этот процесс отвлечения работает хорошо, это становится тем, что мы называем “переосмыслением" — нам буквально о чем-то напоминают. Более того, наше внимание должно быть таким, чтобы им можно было завладеть, потому что это напоминает нам о том, где мы находимся во времени и в месте — это помогает нам организовать нашу жизнь, отслеживать наши планы, назначенные встречи, лекарства, которые нам нужно принимать, и проекты, которые нам нужно завершить. Странным образом именно отвлекающие факторы помогают нам следить за своей жизнью и своим самоощущением. Если у вас есть друг или член семьи с деменцией, вы знаете, как это может быть ужасно, когда их разум перестает давать им такие своевременные напоминания и они теряют представление о том, где они находятся в мире — и даже о своей собственной идентичности.

Что касается остальных из нас, то, хотя нам может не нравиться, куда заводит нас разум, когда мы постоянно отвлекаемся, мы все равно можем ценить лежащий в основе процесс, потому что он выполняет важную работу каждое мгновение каждого дня. Тем не менее, отвлекающие факторы слишком часто могут стать непреодолимыми в нашем гиперсвязанном быстро меняющемся мире. То, что хорошо работало для наших предков из каменного века, которые жили в гораздо более простом мире, стало проклятием двадцать первого века. Вот почему так важно найти хорошие якоря для привлечения внимания (и почему мы сосредоточились на этом на прошлой неделе) — потому что это помогает укрепить “мышцы внимания”, чтобы мы могли противостоять штормам тревоги, стресса и отчаяния, которые появляются время от времени.

Но что, если бы существовал способ уменьшить интенсивность самих штормов? С помощью осознанности мы можем научиться делать именно это, изменив наше отношение к тому самому, что угрожает захлестнуть нас. И построение таких отношений - тема этой недели.

image

Когда вы возвращаетесь к выбранному вами якорю в медитации, легко поверить, что то, что вас отвлекло — будь то планирование будущего или воспоминание о прошлом, — в некотором роде является “врагом” (подобно камню в огороде из начала этой главы) и что медитация призвана помочь вам “избавиться” от него. И если вы не можете избавиться от этого, что ж, значит, вы потерпели неудачу. Это также может вызвать чувство стыда: как если бы вы были ребенком, обнаружившим, что делаете что-то непослушное или даже совершенно неправильное. По этим причинам мы часто слышим, как люди говорят: “Я не умею медитировать. Я однажды попробовал это. Я безнадежен в этом. Мой разум продолжает блуждать… Просто у меня это плохо получается”.

Но что, если бы блуждание ума было не врагом осознанности, а скорее союзником? Представьте, что вы пришли в спортзал и в свой первый рабочий день обнаружили, что там нет оборудования. Ни велотренажеров, ни кросс-трейнеров, ни гирь или беговых дорожек. Просто пустая комната. Вы почувствовали бы себя обманутым — что потратили впустую свои деньги, записавшись в тренажерный зал именно потому, что вам нужны были эти предметы снаряжения. Даже если вы, возможно, не знаете, как использовать их все, или даже не понимаете их значения, вы все равно потребуете знать, куда делись все эти навороченные машины.

Теперь представьте, что ваш разум подобен тренажерному залу для ума. Если бы у вас был ясный и пустой ум, это было бы все равно что войти в этот пустой тренажерный зал. Там не на чем было бы тренироваться. К счастью, когда вы медитируете, тренажеры неизменно приходят к вам в руки. Мысль, образ, воспоминание, план, куча списков дел, побуждения проверить или отправить сообщения, мечты наяву, размышления и тревоги… Тренировка осознанности - не самый умный способ избавиться от этих вещей. На самом деле вам нужна активность ума, чтобы выполнять практику. Для овладения навыком сосредоточения внимания, намеренно, момент за моментом, без резкой самокритики, нужно на чем-то практиковаться. И ваш разум, снова и снова блуждающий вдали, - это как раз то, что вам нужно. Это немного похоже на щенка, который сбегает, чтобы принести вам со всего дома всевозможные предметы, о которых вы забыли. Если это похоже на ваш разум, то у вас уже есть все необходимое для начала обучения. И вам не нужно стискивать зубы и пытаться остановить деятельность ума. Отнюдь. Как спрашивает учитель медитации Хелен Ма: “Что, если вам нужно не что-то менять, а просто ”включить свет", чтобы вы могли яснее видеть паттерны своего ума?

# Осознанность, построение модели и сетевой режим по умолчанию

С момента публикации нашей первой книги в 2011 году нейробиология претерпела небольшую революцию, а вместе с ней и понимание того, как медитация достигает своих замечательных результатов.

До относительно недавнего времени считалось, что мозг и нервная система просто реагируют на раздражители, что нервы делают очень мало, если их не стимулировать к действию. Хотя ученые уже несколько десятилетий используют сложные сканеры, такие как ФМРТ, это предположение о пассивности — о том, что мозг ждет, пока не получит стимул, — сохранялось. Почему? Это было потому, что основным интересом этих экспериментов была обработка данных, происходящая при подаче стимула. Никому не пришло в голову сканировать мозг, когда ничего не происходило. Вы не берете напрокат дорогостоящий сканер, не помещаете в него людей, а затем складываете руки и ждете, пока появятся снимки. Вы должны получить волонтеров, чтобы сделать что—то - задач, таких как память или внимание, и вы также должны заставить их делать “контрольные задания” в отличие от остальных с.

Но через некоторое время исследователи начали замечать кое-что любопытное. В перерывах между заданиями, когда участники отдыхали, их мозг все еще был активен. Казалось, они переходили в “режим по умолчанию”. Однако этот режим по умолчанию отличается от того, когда вы переводите свой компьютер или телевизор в спящий режим. Этот режим очень активен. Таким образом, даже когда вы отдыхаете, мозг гудит от волны за волной активности. И это стало известно как сеть в режиме по умолчанию.

Эта сеть продолжает работать непрерывно, если только она не отключается из-за задачи, требующей более пристального внимания, и в этот момент включается другая сеть (“целевая” или ”исполнительная" сеть). Это была целевая сеть, которой интересовалось большинство нейробиологов, пока они не начали понимать важность сети по умолчанию. Но оказывается, что мозг работает всегда, точно так же, как и другие основные органы тела, такие как сердце, легкие и печень. Как говорит нейробиолог Лиза Фельдман Барретт в своей книге “Как создаются эмоции”, восемьдесят шесть миллиардов нейронов вашего мозга "никогда не бездействуют в ожидании толчка".[1](#1__Lisa_Feldman_Barrett__How_Emo)

Что, черт возьми, сеть в режиме по умолчанию делает со всей этой постоянной и неограниченной активностью? Короче говоря, говорит Фельдман Барретт, она делает прогнозы. Он ищет закономерности и дополняет их с помощью моделирования, используя информацию как из далекого, так и из недавнего прошлого для построения ментальных моделей мира и принятия решения о том, какие действия следует предпринять. Воображение, планирование, мысленные выводы, использование памяти о том, что произошло и что могло произойти (известные как контрфакты) — все это используется для составления планов на будущее и решения проблем. И эти модели входят в общую глобальную модель разума — модель реальности, которая направляет все, что мы думаем, чувствуем, осязаем и делаем.

Исследователи обнаружили, что когда вы погружены в размышления и беспокойство, сеть режима по умолчанию очень активна, потому что размышления и беспокойство задействуют воображение. И когда это происходит, альтернативной сети задач трудно подключиться к сети и впоследствии оставаться в ней. Вот почему на прошлой неделе вы начали изучать различные якоря, которые помогут вам найти опору — будь то ноги, сиденье, руки или дыхание. Делая это, вы ставили перед собой задачу, которая мягко блокирует работу сети в режиме по умолчанию.

И именно поэтому на этой неделе вы готовы сделать еще один шаг: выстроить другие отношения с активностью сети в режиме по умолчанию. Вы сделаете это в лаборатории своей повседневной практики, сделав намеренную паузу, чтобы увидеть, куда вас завел режим по умолчанию, и тут же вызвать новое чувство признательности и даже благоговения перед умом.

Чтобы начать процесс изменения своего отношения к блуждающему разуму и его диким и неопределенным штормам, вам нужно исследовать тот самый момент, когда вы впервые осознаете, что ваш разум  отклонился от выбранного вами якоря. Это делается путем сознательной паузы на несколько мгновений прямо тогда и там, чтобы вы могли более ясно увидеть, куда ушел ваш ум. Это поможет вам лучше познакомиться с деятельностью вашего ума, так что вы начнете видеть его паттерны и места, к которым он возвращается снова и снова. И если в эти несколько мгновений вы также сможете развить чувство благодарности и удивления своему разуму и всему, что он делает для вас, вы начнете процесс изменения своего отношения к себе, так что вы начнете заменять разочарование добротой. Такой подход позволяет сделать две вещи: Это развивает ум, потому что вы приучаете себя отступать назад и более ясно видеть его деятельность, и это развивает сердце, так что вы постепенно учитесь привносить в ум чувство доброты.

Если вы опытный медитирующий, то сделать такую преднамеренную паузу может оказаться затруднительным, потому что вы, возможно, стали настолько искусны замечать, когда ум отвлекается, что автоматически возвращаете его к намеченному фокусу. Это может произойти так быстро и так автоматически, что от привычки бывает трудно избавиться. Это особенно верно, если вы потратили годы на совершенствование навыка быстрого возврата к дыханию. Если вы обнаружите, что для вас это так, то намеренная пауза может показаться нарушением вашей практики, и вы даже можете ощутить нервирующую тенденцию возвращаться к своему потоку мыслей. Это также может вызвать беспокойство о том, что вы потеряете свои базовые навыки медитации. Но вам не следует беспокоиться. Эти навыки останутся при вас, если они понадобятся вам в будущем. По сути, упражнения этой недели помогут вам изучить новые варианты, а не закрывать старые. Вы научитесь замечать не только когда ум был отвлечен, но и как использовать паузу, чтобы заметить, что делает ваш ум, будь то планирование, грезы наяву, воспоминания или беспокойство. А это, в свою очередь, поможет вам развить в себе момент благодарности за свой разум.

# Тренировки на вторую неделю

• Медитация с паузой. Выполнять либо по двадцать минут (медитация 2.2) один раз в день, либо по десять минут (медитация 2.1) два раза в день в течение пяти дней. Как только вы ознакомитесь с инструкциями, пожалуйста, не стесняйтесь использовать версию минимальных инструкций (Mi) (Медитация 2.4) или просто используйте дорожку со звуком колокольчика через пять, десять, пятнадцать, двадцать, двадцать пять и тридцать минут, чтобы помочь вам выбрать продолжительность практики на день (Медитация 1.5).

• Медитация с паузой- тридцать минут (Медитация 2.3). По крайней мере, в один из дней на этой неделе посидите тридцать минут, используя наиболее подходящую дорожку.

• Ежедневная практика осознанности: делайте паузы в течение дня. Смотрите инструкции во вставке [здесь](#page_89).

Все медитации можно найти на сайтах https://franticworld.com/deeper-mindfulness/week-2 и https://littlebrown.co.uk/deeper-mindfulness/week-2.

ДЕЛАЮ ПАУЗУ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Эта медитация предназначена как для того, чтобы помочь вам закрепиться в настоящем моменте, так и для того, чтобы развить иное отношение к разуму, когда он блуждает.

Подготовка

1. Вы можете выполнять эту медитацию либо лежа - на циновке или коврике, — либо сидя на твердом стуле с прямой спинкой, подушке или скамейке для медитации. Найдите время, чтобы принять позу, которая наилучшим образом поддерживает ваше намерение по-настоящему проснуться и присутствовать прямо сейчас. Позвольте своим глазам закрыться, если вам так удобнее, или опустите взгляд.

Короткое сканирование тела

2. Когда будете готовы, соберите свое внимание и, переместив его на ступни, обратите внимание на любые ощущения, которые могут возникнуть здесь… в пальцах ног… подошвах и подъеме… пятках… и верхнюю часть ступней. Удерживая внимание на ступнях, отмечайте любые ощущения, какими бы мимолетными они ни были, по мере их появления. Наблюдайте, как они приходят и уходят, меняясь момент за моментом. Проявляйте любопытство, проявляйте дружеский интерес к тому, приятны эти ощущения или неприятны, помня, что нет правильного способа чувствовать.

3. Теперь медленно расширьте свое внимание, чтобы охватить голени, колени, затем бедра, пока не начнете осознавать обе ноги. А теперь включите ощущение контакта сиденья со стулом, табуреткой или подушкой.… обратите внимание на любые физические ощущения, которые могут здесь возникнуть.

4. Снова направьте свое внимание вверх по телу к тазу и бедрам ... затем к нижней части спины и низу живота и, двигаясь вверх по телу, к груди спереди вплоть до ключиц, и вверх по спине — вплоть до лопаток, отмечая все физические ощущения в верхней части тела.

5. Когда будете готовы, снова сосредоточьте свое внимание — на этот раз на левой руке ... затем на правой руке ... затем прямо на плечах… шея ... лицо и голова… до тех пор, пока вы не будете удерживать все тело в осознанности.

6. Посмотрите, возможно ли позволить всем ощущениям в теле быть такими, какие они есть, — погрузиться в этот момент, полностью присутствовать здесь и сейчас, с телом таким, какое оно есть.

Выбор якоря

7. Когда почувствуете, что готовы, сосредоточьте свое внимание на одном месте тела, где вам легче всего закрепить свое внимание. Это могут быть ощущения от дыхания, когда оно входит в тело и выходит из него. Или, если хотите, вы можете сосредоточиться на контакте ваших ног с полом, или вашего тела со стулом или ковриком, или на контакте ваших рук с тем, что их поддерживает. Что бы вы ни выбрали, просто ощущайте то, что находится здесь, мгновение за мгновением, как можно лучше.

Делаем паузу: подружимся и соберемся с мыслями

8. Рано или поздно вы, вероятно, обнаружите, что ум ускользает от вашего якоря и переходит к размышлениям, планированию, воспоминаниям, грезам наяву. Когда это происходит, нет необходимости критиковать себя; нет необходимости "спешить обратно” к дыханию. Вместо этого сделайте намеренную паузу и ясно посмотрите, куда забрел ум, возможно, сказав про себя: “Вот это мышление; вот на что похоже мышление”, или “Вот это беспокойство; вот на что похоже беспокойство”, или “Вот это планирование; вот на что похоже планирование”.[2](#2__We_are_grateful_to_meditation)

9. Посмотрите, возможно ли привнести доброту в разум, возможно, даже восхитившись его способностью выполнять свою работу; уловив краткий момент благодарности за то, что разум делает все возможное.

10. Затем мягко, медленно верните свое внимание обратно, не торопясь перестраивайтесь, прежде чем вернуться к намеченному фокусу, позволяя ощущениям в теле закрепить вас в настоящем моменте.

11. Напомните себе, что не замечая, что ум уходит и приносит его обратно; в этом состоит медитация—это является практикой прямо сейчас—видеть свои мысли как возможность культивировать терпение и сострадание, как вы привлечь внимание обратно, снова и снова.

Окончание

12. Помните, что тело и дыхание всегда доступны вам, чтобы помочь сделать паузу… что бы ни происходило. Они предлагают место тишины и умиротворения в разгар вашего дня, который проходит от мгновения к мгновению.

Как вам понравилось занятие в тренажерном зале mind? Было ли там много полезного оборудования, которое позволило вам исследовать свой блуждающий разум во всей его бурной красоте? Или вы сочли этот опыт разочаровывающим, оставив у себя затяжное чувство отчаяния? Возможно, смутное чувство неловкости из-за того, что вам действительно не удалось начать, не говоря уже о прогрессе? Вы начинали, осознавали, что ваш разум заблудился, а затем, еще до того, как вы сознательно останавливались, чтобы обратить внимание на свой разум и тело, ваш разум устремлялся куда-то еще? И так, раз за разом, ваш разум блуждал, прежде чем блуждать снова и снова.

Это нормально. Ваш разум просто вел себя так, как обычно ведет себя разум. Похоже, у него есть собственный разум. Тем не менее, вы, вероятно, критиковали себя за неспособность развивать спокойный и ясный ум. Эта критика тоже нормальна. Это ваш разум делает все возможное, чтобы побудить вас к большим усилиям.

Опыт Эллы удивил ее. Она сказала: “Мой разум отвлекся, как это всегда бывает, и я начала критиковать себя за это, как я всегда делаю, а потом просто остановилась. Мне удалось сделать паузу всего на мгновение, вместо того чтобы резко вернуть свой разум к моему якорю. И в этот момент, как раз когда мой внутренний критик был готов перейти к действиям, другой тихий голосок возник в моем сознании и тихо спросил: "Судья в твоей голове когда-нибудь признавал тебя невиновным?"

Ответом было решительное “Нет". Ни разу. Мой внутренний критик всегда где-то на заднем плане, требуя совершенства. Что бы я ни делал, он рядом, готовый обрушиться на меня с критикой. Осознание того, что это всегда присутствует, как полунезависимая ‘особенность’ моего разума, было для меня новым и радикальным отходом. Что интересно, так это то, что я слышал, как многие учителя медитации говорили, что вы не должны быть осуждающими, когда возвращаетесь после блуждания ума. Но это никогда по-настоящему не укладывалось в голове. Я всегда возвращался к осуждению. Это мое по умолчанию. Эта медитация дала мне реальную практику в действиях, противоположных оценке. Не только пауза и благодарность, но и замедление обратного пути.

“После борьбы в начале недели я решил выполнить упражнение в соответствии с минимальными инструкциями и обойти ступни (у меня часто болят ноги). Это оказалось одним из самых спокойных сеансов недели. Я обнаружил, что после кратких инструкций я мог довольно легко вернуться к сосредоточению на дыхании. В прошлом я находил долгое молчание довольно пугающим, так что это само по себе стало для меня своего рода прорывом. Выполнение этого способа также помогло мне оценить рекомендации о том, как не спешить возвращаться, когда вы понимаете, что ваш разум заблудился. Обычно я так полон взаимных обвинений, что этой небольшой паузы было достаточно, чтобы напомнить мне о необходимости быть сострадательным и снисходительным к самому себе. Этих нескольких мгновений тишины и прощения было достаточно, чтобы мой разум по-настоящему расслабился, и я смог мягко уговорить его снова сосредоточиться на моем дыхании ”.

Что здесь происходит? Когда вы начинаете ценить свой разум, а не заставляете его вести себя определенным образом, он начинает успокаиваться сам по себе. Пауза и благодарность меняют перспективу ума. Вы обнаруживаете, что становитесь менее осуждающим, и это освобождает больше места в уме, потому что вы не пытаетесь сосредоточиться на решении “проблемы” блуждающего ума. Ваш разум не ввязывается в ненужные сражения с самим собой. Это реальное преимущество, когда вы хотите, чтобы ваш разум был ясным и сосредоточенным (см. Вставку, [здесь](#page_85)).

# Практика паузы и восприятия —как это помогает?

Лабораторные тесты показывают, что те, кто практикует осознанность, лучше фокусируют и поддерживают свое внимание и менее отвлекаемы.[3.](#3__Lippelt__D__P___Hommel__B) Тренировки с медитацией усиливают мозговые ритмы, которые играют решающую роль в фильтрации и оптимизации потока сенсорной информации.[4](#4__Kerr__C___Sacchet__M__D___Laz) Внедрение этих навыков в вашу повседневную жизнь может изменить ситуацию, особенно для людей, страдающих от стресса, депрессии и истощения. Это потому, что это помогает вам в состоянии депрессии преодолеть проблемы с вниманием и памятью, которые сопровождают депрессию.[5](#5__Roiser_et_al___2012____Cognit) В частности, у вас часто возникают трудности с отфильтровыванием отвлекающих стимулов,[6](#6__Pasto__L____Burack__J___2002) с отключением от отвлекающих факторов,[7](#7__Dietl__T___et_al___2001____En) и с обучением различать по-настоящему важные и неотложные вопросы и не относящиеся к делу и менее насущные (то есть между “сигналом” и “шумом”).[8.](#8__Kemp_et_al___2009____Fronto_T) Осознанность учит новым навыкам, которые помогают справляться с этими проблемами.

Существует часть мозга, называемая передней поясной извилиной коры (ACC), которая отвечает за мониторинг задач и поддержание их в рабочем состоянии. АКК имеет связи как с частями мозга, связанными с эмоциями (лимбическая система), так и с теми, которые связаны с “когнитивным контролем” задач (префронтальная кора). В исследовании опытных медитаторов просили практиковать медитацию с сосредоточенным вниманием внутри сканера мозга. Участники нажимали кнопку всякий раз, когда замечали, что их мысли блуждают. Исследование показало, что момент, когда они осознали, что их мысли блуждают, соответствовал повышенной активности в АСС.[9](#9__Hasenkamp__W___Wilson_Mendenh)

Когда ум начинает блуждать во время медитации, ACC играет важную роль в обнаружении того, что все происходит не там, где вы предполагали, и затем передает эту информацию обратно в сети исполнительного контроля, чтобы можно было переориентировать внимание. Исследования показали улучшение функционирования ACC после того, как люди научились медитировать.[10](#10__For_example__Tang__Y__Y___Qi) Более эффективное функционирование ACC означает, что вы можете раньше замечать, что ваши мысли блуждают, и плавно вносить коррективы, не проявляя резкости по отношению к себе и самокритичности.

Практика осознанности помогает вам сосредоточиться на чем-то одном за раз и более умело управлять своим умом, когда он отвлекается. Блуждание ума - это “гимнастический снаряд”, который дает вам массу шансов научиться относиться к своему разуму с добротой и благодарностью, а не с самокритикой (которая только еще больше отвлекает).

Но слишком часто это легче сказать, чем сделать, как выяснила Ана: “Мне было очень трудно восхищаться собственным умом. На занятиях по медитации меня учили, что, когда ум блуждает, "Да, хорошо, это то, что делают умы, поэтому мягко, но твердо верни это к дыханию’. Но в этих медитациях нас просили пойти дальше; остановиться, поразмышлять, а затем вернуться. Мне показалось это таким трудным. Когда я начал уделять больше внимания фактическим инструкциям по медитации, я понял, что привносил идеи из своих предыдущих медитативных практик, а не следовал духу этих новых. Поэтому я осторожно выбросил эти старые идеи из головы. Я также понял, что неправильно истолковал слово ‘твердо’ (которое даже не фигурировало в этой медитации). Я думал об этом в терминах ‘жестко" или "харизматично" — что-то вроде слишком крепких медвежьих объятий. Затем я понял, что слово "крепко’ также может быть похоже на теплое, любящее и защищающее объятие — своего рода твердую, но нежную силу. Как только я осознал это, я смог выбросить идею ‘твердо’ из головы и вместо этого привнести в нее более любящее, заботливое и сострадательное отношение. После этого мои опасения просто отпали”.

Иногда в разгар комфортной медитации может возникнуть неприятное воспоминание или чувство. Это почти как если бы в сознании сработал выключатель, или как если бы неожиданно зацепился нерв или мышца, вызывая острую боль в сознании или теле. Это случилось с Джесс, когда во время тренировки возникло неприятное воспоминание, из-за которого она почувствовала себя виноватой.

“Как я могла вызвать в своем сознании чувство признательности или удивления, когда оно вызывало это ужасное воспоминание?” - спросила она.

Нечто подобное произошло с Симом на Второй неделе. Это произошло не тогда, когда он медитировал, а когда он мельком увидел себя в витрине магазина, прогуливаясь по городу. “Я подумал про себя, ты выглядишь нелепо, пытаясь выглядеть крутым, но это не так. Ты это знаешь, так зачем же ты так стараешься? Это вернуло мне много чувств из моих подростковых лет. Из тех времен, когда другие дети дразнили меня. Когда я чувствую себя так, просто невозможно быть благодарным своему разуму. Это просто заставляет меня чувствовать себя немного разбитой и бесполезной внутри”.

В сценариях, подобных тем, что пережили Джесс и Сим, ваш разум — даже если он жестко кричит на вас — все равно думает, что помогает вам. Вероятно, вы можете вспомнить случаи, когда кричать на кого-то было бы понятно, например, когда ребенок собирается выйти на оживленную дорогу. Возможно, у вас был опыт того, что на вас кричали в подобных ситуациях, или вы подвергались гневу родителей, учителей или сверстников в течение длительного времени. Из-за такого опыта или инстинктивного страха неудачи у вас может сложиться укоренившаяся привычка к резкой самокритике, которая принимает форму внутреннего крика на себя. В большинстве случаев такой крик оборачивается плачевно. Это мешает вам действовать эффективно, сужая ваше внимание, подавляя ваш творческий потенциал и, в целом, заставляя вас чувствовать себя никчемным без какой-либо выгоды. Тем не менее, многие из нас все еще упорствуют в такой тактике, точно так же, как Джесс и Сим.

В таких случаях может быть немного нереалистично пытаться вызвать в своем сознании чувство удивления и благодарности. Вместо этого посмотрите, возможно ли внести немного доброты, обратившись с состраданием к воображаемой срочности, которую это создает. Возможно, поможет сказать про себя: “Это нормально, что тебе это не нравится. Прямо сейчас никаких действий не требуется ”. Мы вернемся к этому подходу более подробно через четвертую и Пятую недели.

# Может ли Осознанность повысить интеллект?

Выпускной экзамен (GRE) - это стандартизированный тест, который часто требуется для поступления в аспирантуру в Соединенных Штатах. Психологи Майкл Мразек, Джонатан Скулер и их коллеги[11](#11__Mrazek__M__D___Franklin__M) изучили влияние ежедневной практики осознанности на результаты тестов на вербальное мышление GRE после двух недель занятий в классе по сорок пять минут в день четыре раза в неделю. Каждое занятие по осознанности включало десятиминутную-двадцатиминутную практику сосредоточения внимания с инструкциями позволить уму отдыхать естественным образом, а не пытаться подавлять мысли. Студенты также практиковались по десять минут в день вне занятий.

Исследователи также сравнили результаты GRE этих студентов с результатами других, которым случайным образом было поручено тратить одинаковое количество времени каждый день на изучение вопросов питания, а не на медитацию, и регистрировать потребление пищи дома в течение недели. Все студенты, участвовавшие в исследовании, также прошли психологический тест, оценивающий их рабочую память, включая показатель того, насколько блуждали их мысли (то есть мысли, которые не были связаны с поставленной задачей).

Результаты показали, что те, кто практиковал осознанность, имели более высокие баллы по шкале GRE (что эквивалентно увеличению на 16 процентов) по сравнению с теми, кто был отнесен к группе правильного питания. Важно отметить, что исследователи обнаружили, что более высокие баллы были получены из-за того, что студенты из группы осознанности испытывали меньшее рассеянность ума после того, как они практиковали медитацию (особенно те, чьи умы были склонны к отвлечению до того, как они научились медитировать). Заметный эффект на успеваемость был обусловлен возможностью передвигаться по предметам, которые они находили трудными, а не размышлять о них. Это высвободило умственные способности студентов, чтобы сосредоточиться на последующих тестовых заданиях, не отвлекаясь. Осознанность, возможно, и не сделает вас более умными, но она позволяет проявиться тому интеллекту, который у вас уже есть.

Во всем этом есть и более глубокий аспект. Когда Джесс и Сим чуть внимательнее присмотрелись к тому, что происходило в их сознании, они заметили, что у этого были две стороны: неприятное воспоминание, появившееся в сознании словно из ниоткуда — первоначальное отвлечение внимания — и реакция на эти воспоминания. “Когда я впервые осознала бурю в своем сознании, я присмотрелась к ней повнимательнее”, - сказала Джесс. “И я вспомнила, что сказал мне мой учитель медитации. Она сказала, что я не мог контролировать то, что появлялось в моем сознании, но я мог контролировать то, что происходило дальше. Тогда я смог гораздо яснее увидеть свою реакцию на это первоначальное воспоминание. Я понял, что могу использовать такие моменты, чтобы научиться отвечать, а не реагировать. Вот что я сделал. Как только мой внутренний критик разгорелся и начал нападать на меня за саму идею о том, чтобы хотя бы пытаться вызвать в моем сознании признательность и удивление, я сознательно сделал глубокий вдох и расслабился, приняв критику. Я тихо сказал себе: "Спасибо, что пытаешься защитить меня’. Я понял, что моему внутреннему критику напомнили о болезненных событиях прошлого и он пытается подстегнуть мой разум к действию — поднять щиты и подготовиться к обороне. Все для меня. Что было весьма любезно с моей стороны, я начал думать. Итак, как только я признал это — признал, что отвлекаюсь, и что мне успешно напомнили о моем болезненном прошлом — внутренний критик сделал свою работу, и тогда он замолчал. Абсолютная тишина. Это было удивительно эффективно. Тогда я смог вызвать немного сострадания не только к себе, но и к своему внутреннему критику. После этого каждый раз, когда мой внутренний критик приходил в ярость, я мягко признавал его озабоченность и продолжал свою медитацию. Однако более преобразующим для меня было привнесение такого отношения в мою повседневную жизнь. Каждый раз, когда появлялся критик, я просто признавал отвлекающий фактор, его озабоченность, и он замолкал. Таким образом, вместо того, чтобы тратить свои дни на сражения с самим собой и окружающими, я начал жить немного более гармоничной жизнью. О, конечно, сражения все еще происходили, но они были менее частыми, гораздо менее жестокими и уж точно более короткими.

Мира использовала другой подход: “Раньше я возглавляла множество комитетов. На многих из этих собраний часто присутствовал кто-то, кто злился или критиковал все. Они все время перебивали, так что комитет не мог сосредоточиться на своей задаче. Они имели тенденцию доминировать на собрании до такой степени, что люди их боялись. Я часто ловил себя на том, что надеюсь, что они не придут на собрания. Это было совсем не приятно. Через некоторое время я научился просто говорить: ‘Большое вам спасибо, а теперь, может быть, кто-нибудь еще хочет высказаться?’ Время от времени они начинали снова, и я просто говорил: ‘Спасибо, мы услышали то, что вы хотели сказать. Есть кто-нибудь еще?’ Таким образом, все утряслось. Я узнал, что, в конце концов, большинство членов комитета любят и уважают справедливость — ощущение, что каждый должен быть услышан, даже самые трудные люди. И часто, когда человек с громким голосом прекращал говорить, более тихий человек вступал в разговор и помогал продвигать дело вперед таким образом, чтобы это помогло собранию. Поэтому теперь, когда я обнаруживаю, что "комитет в моей голове" отвлекается и находится во власти внутреннего критика, я говорю мягко, но твердо: ‘Спасибо, я услышал ваше мнение, есть ли кто-нибудь еще, кто хотел бы высказаться?’ Удивительно, как часто это убирает ветер из его парусов, и можно услышать более тихий и добрый голос ”.

Просторный  
автор Кавери Патель

Дорогой ты мой,

ты, у кого всегда есть

так много дел, которые нужно сделать

так много мест, где можно побывать

твои мысли кружатся, как

лопасти вентилятора на высокой скорости

каждое мгновение всегда как в тумане

потому что ты никогда не бываешь спокоен

Я знаю, ты устала

Я также знаю, что это не твоя вина

Постоянный гул в мозгу - это как

пчелиный рой, угрожающий

будет жалить, если ты закроешь глаза

Ты опять кое-что забыл

Тебе нужно подготовиться к этому, иначе

Тебе следовало сделать это по-другому

Что, если ты закроешь глаза?

Рухнет ли мир

расставаться без тебя?

Или твой разум был бы таков

станьте открытым небом

стая мыслей

летящий наперерез восходу солнца

когда ты просто смотрел и улыбался

Ане понравилось это стихотворение. Оно напомнило ей о ней самой и дало надежду на будущее. Она боролась всю первую неделю и делала то же самое в первой половине Второй недели. Пока, наконец, что-то не изменилось:

“Я подумал про себя, что я боролся и прокладывал бульдозером свой путь через эти медитации и пытался заставить их работать. Но я не получил того, что искал. Я был таким же сварливым и напряженным, как всегда. Потом я понял, что на самом деле не проникся духом практик. Я следовал инструкциям буквально, но на самом деле не обращался к их внутренним ценностям. Поэтому я подумал про себя, эксперимент того стоит. Я попробую сделать паузу, а затем удивляться и переосмысливать себя до конца этой недели. Я буду руководствоваться духом этих идей.

“По предыдущему опыту я знаю, что проявление щедрости, сострадания и доброты по отношению к самому себе меняло мою жизнь за те несколько раз, когда мне удавалось это сделать. Но у меня остались действительно ужасные воспоминания, поэтому задачей для меня было проявить такую же доброту и к ним. Это было тяжело, но постепенно, казалось, что-то изменилось. Знание того, что я могу сделать перерыв в любое время, действительно помогло мне в этом. Что позволило мне взглянуть на все это с другой точки зрения, так это осознание того, что мой разум, возможно, вызывал эти воспоминания не просто так, но это не означало, что я должен был опираться на них и усугублять ситуацию. Я не должен был позволять им распоряжаться моей жизнью и определять меня как личность. Да, эти ужасные вещи происходили — они были частью моей истории, — но они были лишь маленькой частью меня, а не всем мной целиком.

Ближе к концу Второй недели был момент, когда я почувствовал глубокое блаженство, которое подарило мне спокойствие, которого я не испытывал уже долгое время. Я чувствовал себя действительно ‘настоящим", в такой степени, какой не чувствовал раньше. Это было совершенно удивительно; я почувствовал пользу от практики и решил продолжать отказываться от всех своих самооценок о том, что я плохой человек — ну, во всяком случае, настолько хорошо, насколько я мог. Я должен сказать, что позже на этой неделе я заметил, что у меня снова появились самооценки, а затем некоторое разочарование из-за того, что я не смог сохранить прежнее чувство расслабленности. Мысли о том, "насколько лучше мне должно быть сейчас’. Потом я взял себя в руки и понял, что меня затягивает в водоворот, и сумел выбраться оттуда гораздо быстрее, чем раньше ”.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ: ДЕЛАЙТЕ ПАУЗЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

На этой неделе посмотрите, сможете ли вы делать паузы в течение дня, чтобы настроиться на восприятие окружающего мира. Каждый день сосредотачивайтесь на разных “дверях чувств” (вкус, зрение, осязание, обоняние и слух), проводя несколько минут за регистрацией ощущений и того, являются ли они приятными, неприятными или чем-то средним. Это может помочь удерживать ощущения дыхания или стопы на земле на “заднем плане” осознания, когда вы делаете это.

• День 1: дегустация. Каковы ощущения от первого глотка вашего первого напитка за день? Или вкус вашего завтрака или полуденного приема пищи — возможно, первого кусочка? А как насчет остальных кусочков?

• День 2: зрение. Обратите внимание на то, что ваши глаза видят вокруг вас, когда вы двигаетесь или сидите. Сделайте паузу, чтобы заметить, приятна ли она, неприятна или более нейтральна.

Затем и в последующие дни делайте паузы в своей повседневной жизни, чтобы сосредоточиться на каждом ощущении, замечая, что вы “воспринимаете” в этот самый момент, и, прежде чем момент исчезнет, посмотрите, сможете ли вы заметить, приятно это или нет:

• День 3: Прикосновение

• День 4: Запах

• День 5: Слушание

Не стесняйтесь записывать свои впечатления на бумаге или в своем дневнике, когда у вас будет такая возможность.

Приходишь в Себя Каждый День

Как вам показалась практика повторного взаимодействия со своими чувствами? Было ли это сложно? Открыло глаза? Придало сил? Или сочетание всех трех? Ноа обнаружил, что с некоторыми чувствами работать сложнее, чем с другими. Со зрением и слухом ему было проще: “Они всегда ощущаются ‘прямо здесь”, - сказал он. “Но мне пришлось сознательно сосредоточиться на вкусе. Казалось, что между мной и этим стало больше дистанции. Это означало, что дегустация даже самых привычных блюд привела меня туда, куда я обычно не хожу. Например, намеренная дегустация моего кофе. Затем я заметил кое-что еще, что было действительно довольно глубоким. Когда я заметил одну вещь — действительно заметил это — все остальное тоже стало более ярким, а не только то чувство, на котором я сосредотачивался. Это дошло до меня на третий или четвертый день, когда я шел по какому-то лесу и решил сосредоточиться на своем слухе. Я услышал шелест ветра в листьях, пение множества маленьких птичек и скрип деревьев. Затем я почувствовал запах леса. Я ощущал десятки различных ароматов — земли, смолистый запах сосновых иголок, даже влажность воздуха. Так что то, что я воспринимал как единый запах, на самом деле было гораздо более сложным, с бесчисленными различными слоями. Я задействовал не только свой слух, но и все остальные органы чувств. Я внезапно почувствовал связь с лесом — почти стал его частью, — потому что все мои чувства потянулись к соединению с окружающим миром. Не думаю, что я испытывал что-либо подобное раньше — по крайней мере, с тех пор, как был ребенком, когда все казалось новым и волшебным ”.

Опыт Ноя важен, потому что он выявляет ментальные блоки, которые могут помешать чувству проявить себя в полной мере. Помните [главу 2](#Top_of_chapter002_xhtml), где мы показали, что мозг предсказывает, что вы почувствуете? Намеренное переключение вашего внимания обратно на свои чувства отодвигает прогнозирующий ум на задний план, одновременно возвращая вас в настоящий момент таким, какой он есть. Как только вы уделяете все внимание одному чувству, предсказывающий разум временно отступает на задний план, позволяя вам автоматически восстановить связь и с другими вашими чувствами.

Вот что пережила Ана: “Позволив себе осознавать происходящее — то, что я вижу, слышу и обоняю, — я также почувствовала большую связь со всем остальным. Так что я начал переживать гораздо больше в своей жизни, просто соприкасаясь с крошечными вещами, просто сосредотачиваясь на них. На этой неделе я спас жизнь пчеле, которая застряла в углу комнаты. Обычно я бы даже не заметил этого, но в то же время я сосредоточился на своем слухе, поэтому услышал его неистовое жужжание. Удивительно, чего тебе обычно не хватает”.

И Джесс: “В прошлое воскресенье мы отправились на долгую прогулку. Мой партнер уже не в такой хорошей форме, как раньше, и ему было немного трудно. Обычно меня очень раздражает необходимость ждать или замедлять ход. Тогда я чувствую себя виноватым из-за того, что рассердился. На этот раз я перестал "ждать" и подумал: вот хороший шанс заняться повседневной осознанностью и просто наслаждаться видами и звуками. Чем больше я это делал, тем больше я на самом деле ценил то, где я был. Я был поражен своим окружением, а затем и кое-чем еще — чувство простого наблюдения за своим окружением принесло мне спокойствие. Это было довольно глубоко. Теперь я понимаю, что люди имеют в виду, когда говорят, что осознанность - это не поиск больших трансформаций или какого-то просветления. Все дело в тонкостях. И объединение этих маленьких осознаний — что ж, они опираются друг на друга, пока вы не достигнете точки спокойного осознания ”.

image

Как и во многих других областях осознанности, вы можете быть осведомлены о концепции, но все равно не суметь найти мотивацию или время для ее применения на практике. Обычно это происходит потому, что у разума, казалось бы, есть более неотложные дела, с которыми нужно иметь дело. И, честно говоря, это его работа. У склонного к прогнозированию ума всегда есть длинный список проектов, над которыми нужно поработать, поэтому, если вы закончите один, это просто сигнал к началу следующего.

Сосредоточение непосредственно на своих ощущениях дает вам передышку от перечисления “вещей, которые я должен сделать”. Этот простой шаг не только приводит к большему чувственному удовольствию, но и вновь разжигает чувства любопытства, удивления и трепета. И часто, когда ваш управляемый режим немного успокаивается, вы также обнаруживаете, что у вас появляется больше времени и энергии для осознанного выбора того, что вы действительно хотели бы и что вам нужно делать дальше.

Выполняя эти практики, вы можете заметить, что некоторые вещи приятны в одном случае и неприятны в другом. Например, поход может быть замечательным, но, в конечном счете, утомительным. Поход на концерт или в клуб — это праздник чувств - на какое-то время. Так много всего происходит от момента к моменту, что легко увидеть, как приятные и неприятные чувственные переживания могут смешиваться и меняться от момента к моменту. В этом суть данной практики. Она постепенно учит вас, что такие “микромоменты” разворачиваются по своему усмотрению, каждый из которых вызывает ощущения приятных, неприятных и нейтральных оттенков. В какой-то момент вы можете заметить что-то приятное, а затем открывается другая “дверь чувств”, и это может показаться неприятным. Вы можете наслаждаться вкусом своего любимого напитка, одновременно ощущая неприятный укол, если он слишком горячий или слишком холодный, слишком сладкий или недостаточно сладкий, или, возможно, слишком крепкий на вкус, или слабый и безвкусный. Часто вы не замечаете таких нюансов, потому что ваши реакции автоматические. Вы слишком легко поддаетесь влиянию постоянно меняющихся оттенков чувств, не осознавая этого полностью. Тем не менее, то, что вам нравится или не нравится, оказывает на вас глубокое воздействие, независимо от того, видите ли вы это, слышите, пробуете на вкус, обоняете или прикасаетесь к этому. Осознавая их и то воздействие, которое они оказывают на вас, вы можете научиться сознательно реагировать, а не реагировать на них.

Или, как сказала Ана: “Я стала намного лучше осознавать красоту. Мир полон красоты, если вы уделите этому время. Я начал замечать звезды по вечерам, видеть и слышать птиц в саду и даже капли росы на бельевой веревке. Они были особенно захватывающими, потому что я узнала о них в таких знакомых местах, как мой сад. Это маленький городской сад, которым я теперь восхищаюсь ”.

[ГЛАВА СЕДЬМАЯ](#Chapter_Seven__Week_Three__Redis)

[Неделя третья: Заново открываем для себя суть вещей](#Chapter_Seven__Week_Three__Redis)

Джиуайнет девяносто лет, и ей нравится идти в ногу со временем. Она сидела в своем любимом кресле у окна с напряженным выражением лица и, прищурившись, смотрела на свой iPad.

Затем iPad издал серию громких щелчков.

“Аааа, только не снова!”

Гвинет нравится, что ее iPad делает фотографии, но она ворчит, что он часто “слишком умен”, делая длинную последовательность снимков в течение секунды. Такие “вспышки фотографий” случаются всякий раз, когда она слишком долго удерживает одну из кнопок. Она часто делает это случайно, только позже понимая, что сделала пятнадцать почти идентичных снимков своего стула, своих коленей, кончика носа или стены напротив того места, где она сидит. Прежде чем она успевает даже подумать о том, чтобы остановить это, эти фотографии загружаются в ее медиатеку, и устройство формирует для нее новую “память”, объединенную со звуковым сопровождением из одного из ее плейлистов. И время от времени всплывает небольшое диалоговое окно с вопросом: “Это ты?”

Наши ментальные модели мира примерно таковы. Но есть одно важное отличие: хотя первое изображение в мысленной серии фотографий может быть основано на достоверных данных из “реального” физического мира, последующие генерируютсявнутри,, сопоставления этого первого изображения с последовательностями похожих изображений из вашего собственного прошлого. По мере развертывания мысленной серии фотографий изображения могут обновляться путем сравнения внутренних картинок с фактическими данными, поступающими от ваших органов чувств, но этого может и не произойти. Если фактические данные, поступающие от ваших органов чувств, недостаточно сильны или точны, чтобы противоречить фотоснимку, тогда ваш сознательный опыт будет возникать исключительно из ваших внутренних изображений, а не из того, что вы воспринимаете. Это почти как если бы через мозг протекали два параллельных информационных потока: один содержит необработанные данные, поступающие от органов чувств; другой - виртуальный видеопоток. Этот виртуальный поток, быстрая последовательность ментальных моделей, строится на основе предсказаний того, что, вероятно, произойдет от одного момента к следующему, основанных на том, что происходило в прошлом. Если это кажется трудным и запутанным, что ж, так оно и есть. Поразительно. Но это все же проще, чем мозгу полагаться на совершенно новые данные. Обработка новых данных требует больше усилий, чем опора на старые данные.

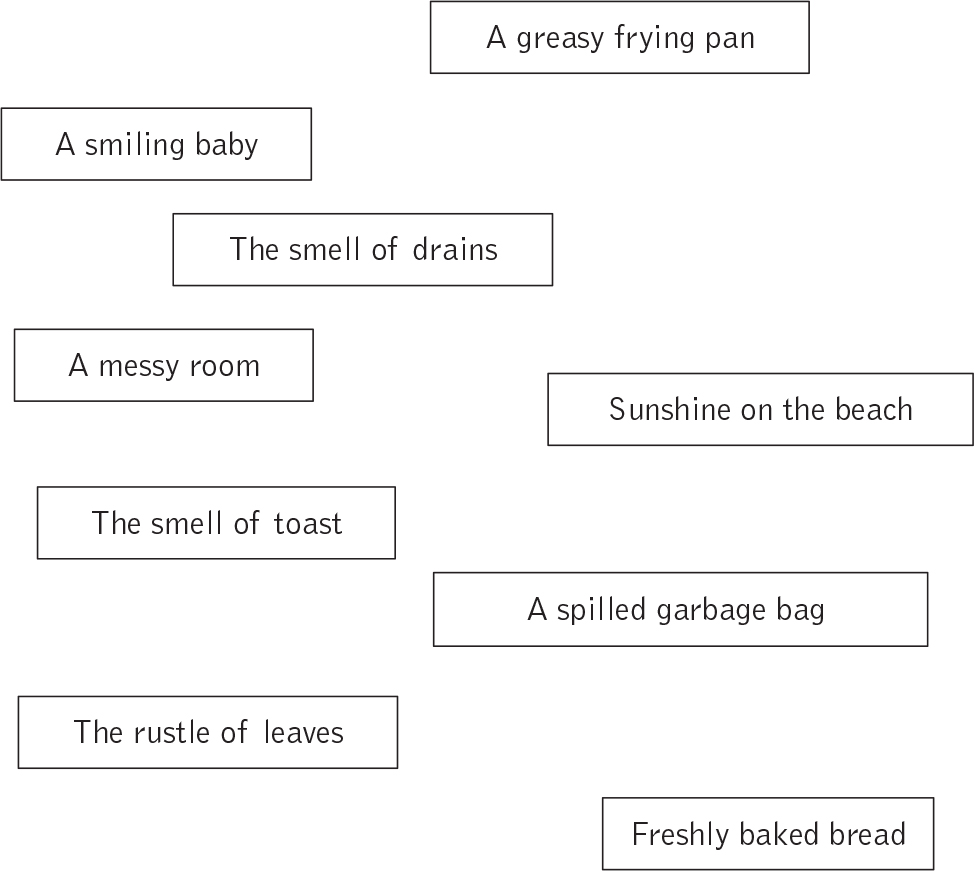
Последствия этого можно наблюдать в повседневной жизни. Если вы идете по улице, скорее всего, вы не почувствуете, как ваши ноги на самом деле стоят на земле. Вместо этого ваш опыт будет проходить по виртуальному ментальному циклу, созданному на основе ваших предсказаний о том, каково это - ходить. И обычно вы ничего не узнаете. На самом деле, вы осознаете этот виртуальный мир только в том случае, если совершите ошибку, например, когда сойдете с тротуара и споткнетесь, а затем обнаружите, что то, что вы приняли за край бордюра, на самом деле было белой линией. Ваш мозг воспринял информацию (белую линию), серия фотографий предсказала, что это бордюр, а затем вы споткнулись ни о что. Мы все сталкивались с этим бесчисленное количество раз, но подумайте о последствиях: если бы это был настоящий бордюр, а не белая линия, опыт перехода был бы основан на вашей прогностической модели, а не на ваших реальных ощущениях. Но вместо этого вы споткнулись, что вынудило вас восстановить связь с реальным физическим миром, хотя бы на несколько секунд, прежде чем ваш разум начал плавно выстраивать обновленную модель. Эта маленькая ошибка стала моментом воссоединения с миром, возможно, одним из немногих в тот день.

Мозг может работать только таким образом, полагаясь на виртуальные модели, потому что наш мир почти всегда предсказуем. Мозгу остается только суммировать вероятности из прошлого, генерировать серию фотографий на основе исходных данных и время от времени сверяться с потоком данных, внося коррективы там, где это необходимо. Такие ментальные модели кажутся правдивыми и знакомыми, потому что они построены на основе вашего собственного прошлого. Они личные, интимные, что придает им ошеломляющую убедительность. Несмотря на это, приложив небольшое усилие, is можно отодвинуть завесу и наблюдать реальный мир, разворачивающийся “кадр за кадром”.

Помните, как в [главе 3](#Top_of_chapter003_xhtml) мы узнали о работе Эдварда Мейбриджа и о том, как ему удалось доказать, что скачущие лошади действительно отрывают все четыре копыта от земли во время бега (см. [Здесь](#page_28))? Это стало возможным только потому, что ему удалось сделать серию снимков, на которых были запечатлены фактические данные — ноги скачущей лошади, кадр за кадром. Он замедлил все до неподвижности, чтобы выявить лежащие в основе движения закономерности. Что ж, на этой неделе вы научитесь смотреть на свой собственный опыт подобным образом. Следующие практики постепенно раскроют самый первый момент, когда что-то возникает в вашем опыте, показывая, кадр за кадром, как импульс реактивности в уме затем создает свой виртуальный мир на основе тона чувств. Они продемонстрируют, как ваш внутренний мир строится на моментах, которые кажутся приятными, неприятными или нейтральными. Моменты, которые вы не контролируете, но которые, тем не менее, формируют каждый момент всей вашей жизни и ваш подход к миру. Моменты, которые ведут к будущим моментам. Именно этими последующими моментами можно управлять и, в конечном счете, изменять. Чтобы это произошло, вам нужно будет пойти “вверх по течению”, чтобы зарегистрировать то, что происходит в первый момент возникновения мысли, чувства или сенсации. Вы узнаете, каково это - замечать свой опыт кадр за кадром. Вы научитесь замечать первый намек на чувство. Не чувство в смысле “полностью выросшей" эмоции, такой как печаль или возбуждение, беспокойство или расслабление, а более простое ощущение “приятности“ или ”неприятности" момента. Это простое чувство и есть тон ощущения, ведана, данного момента. Чтобы впервые ощутить это, попробуйте выполнить упражнение, приведенное ниже.

# Ощущение вещей

Посмотрите на поля ниже. Рассматривая каждый из них по очереди, посмотрите, сможете ли вы определить, как он кажется вам: приятным, неприятным или нейтральным. Здесь нет правильного или неправильный ответа, не нужно слишком много думать. Ваша первая реакция прекрасна.



Что вы заметили? Большинство людей говорят, что даже представлять свежеиспеченный хлеб приятно. Они инстинктивно знают, что им это нравится. Им не нужно долго думать об этом. И наоборот, большинству людей не составляет труда сказать, что им не нравится запах канализации. Опять же, это немедленная реакция. Конечно, люди различаются в том, что они находят приятным или неприятным, и в том, насколько силен приятный или неприятный тон вещи, но его все равно можно обнаружить.

Нам не нужно точно знать, как мы распознаем тон ощущения или насколько он силен, мы просто получаем немедленное ощущение или “считывание” того, является ли что-то приятным, неприятным или нейтральным. Мы получаем “ощутимое представление” об этом.

Такие переживания не статичны. Одно и то же переживание может быть приятным в одном случае и неприятным в другом. Например, шелест листьев может быть приятным при прогулке по лесу солнечным осенним днем. Тот же самый шелестящий звук может быть неприятным, если вы думаете, что в вашем саду кто-то незваный. Такие различия могут быть значительными и демонстрируют важность того, чтобы не предполагать заранее то, что вы вот-вот обнаружите. Также важно понимать, что невозможно изменить фактическое ощущение ваших чувствительных тонов по мере их возникновения. Вы не можете приучить себя воспринимать неприятное чувство как приятное. Они просто есть. Но вы можете научиться изменять то, что произойдет дальше. Вы можете научиться останавливать свои эмоциональные тоны, чтобы они не вызывали каскады негативных мыслей, чувств, эмоций и даже физических ощущений. Ибо, если вы научитесь осознавать эти оттенки чувств, вы сможете более ясно увидеть воздействие, которое они оказывают в последующие моменты, и именно на эти последующие моменты вы сможете реагировать по-другому. Вы можете научиться не давать чувственным тонам вызывать инстинктивные, привычные реакции, которые так сильно портят жизнь. Ибо именно ваши последующие реакции — импульсы реактивности — на самом деле наносят ущерб. Как вы помните из [главы 1](#Top_of_chapter001_xhtml), это работает следующим образом:

Вещи, которые кажутся приятными, имеют тенденцию приводить в самый следующий момент к совершенно естественному желанию, чтобы они остались, и к небольшому страху, что они исчезнут. Такие чувства могут вызывать чувство тоски и едва уловимое чувство незащищенности. Это может привести к первым проявлениям тревоги и стресса, а также к ощущению пустоты и изоляции. Тогда совершенно естественно хотеть еще крепче прижаться к тлеющим уголькам вашего первоначального счастья и жаждать возвращения приятных ощущений.

И наоборот, вещи, которые кажутся неприятными, имеют тенденцию вызывать чувство отвращения, желание оттолкнуть их, убежать, спрятаться и сопротивляться своим чувствам. Это создает напряжение и стрессовую ситуацию, тревогу и страх, несчастье и истощение. Это также может вызвать чувство несправедливости, так что вам начинает казаться, что жизнь над вами издевается.

За событиями, которые не кажутся ни приятными, ни неприятными, как правило, следует отключение разума; тогда может появиться чувство скуки, нигилизма и даже разобщенности. Это может спровоцировать поиск дополнительной стимуляции. Что-нибудь, что угодно, что может отвлечь вас от чувства бессмысленности. Таким образом, даже нейтральные эмоциональные тона могут подтолкнуть вас к нисходящей эмоциональной спирали.

Тоны ощущений возникают непрерывно, поднимаясь и опускаясь, как морские волны, поэтому на практике один быстро сменяется другим, а затем еще одним в кажущемся бесконечным цикле небольших взлетов, падений и небытия. Это гарантирует, что разум по своей природе самокорректирующийся, а также проворный и творческий. Но лишь изредка что-то может пойти не так. В ближайшие недели мы узнаем немного больше о том, как это может произойти, но, что более важно, вы узнаете, как исправить баланс, чтобы снова начать жить более счастливой, довольной и умиротворенной жизнью. Первый шаг на этом пути - научиться наблюдать за тонами своих чувств по мере их возникновения, кадр за кадром.

image

# Тренировки на третью неделю

• Медитация на тонус чувств- выполнять по десять минут два раза в день (медитация 3.1) или по двадцать минут один раз в день (медитация 3.2). По крайней мере, в один из дней на этой неделе вы должны медитировать в течение тридцати минут (Медитация 3.3). После того, как вы ознакомитесь с инструкциями, стоит использовать либо версию медитации с минимальными инструкциями (Mi) (Медитация 3.4), либо просто практиковаться в течение выбранного вами периода времени, используя трек Bells Only. Вы также можете вести записи в своем дневнике (или записной книжке) о любых открытиях, удовольствиях или трудностях, с которыми вы столкнулись во время медитаций. В общей сложности эти медитации на Эмоциональный тон следует практиковать по крайней мере шесть дней из следующих семи.

• Ежедневная практика осознанности: размышления в конце дня. В конце каждого дня выделяйте немного времени, чтобы позволить событиям дня всплыть в вашем сознании, а затем обратите внимание на эмоциональный оттенок каждого из них. Смотрите вставку [здесь](#page_108), и / или вы можете использовать Meditation 3.5 в течение первых нескольких дней, чтобы начать.

Все медитации можно найти на сайтах https://franticworld.com/deeper-mindfulness/week-3 и https://littlebrown.co.uk/deeper-mindfulness/week-3.

В следующей медитации "Тон чувств" вам сначала будет предложено заземлиться в своем дыхании и теле, а затем переместить свое внимание с ощущений на поверхности вашего тела, затем на ощущения внутри тела, затем на звуки, а затем на любые мысли или эмоции, которые возникают в уме. Цель состоит в том, чтобы отметить эмоциональный тон всего, что появляется. Поэтому, если вы думаете о предстоящем отпуске или слышите пение птиц, вы можете почувствовать приятное. Или, если снаружи проезжает шумный грузовик, или вы чувствуете боль в спине, вы можете зарегистрировать тон ощущения как неприятный. Нет необходимости слишком усердно думать или даже выяснять, откуда вы это знаете. Идея состоит в том, чтобы просто зарегистрировать это ощущение: приятное, неприятное или нейтральное. Иногда вы можете обнаружить, что тон ощущения вообще отсутствует: это нормально — нет необходимости каждый раз что-то ощущать. Если что-то происходит, звук или мысль, и вы не совсем уверены, приятно это или было неприятно, нет необходимости слишком усердно думать об этом или беспокоиться. Через мгновение появится еще один. Когда вы регистрируете тон чувств, необязательно использовать только слова “приятный”, “неприятный” или “нейтральный”. Вместо этого вы можете использовать свои собственные слова для описания ощущений от чего-либо, например “горько-сладкий”, “понравился” или “не понравился”.[1](#1__Although_the_words_you_use_to) Попробуйте разные слова для описания своих ощущений и посмотрите, какие подходят именно вам. В качестве альтернативы вы могли бы представить циферблат со стрелкой, которая перемещается влево или вправо, или, возможно, цветной циферблат с красным с одной стороны, сигнализирующий о неприятном, и зеленым с другой, сигнализирующий о приятном. Регистрация тонов чувств может быть осуществлена множеством различных способов. Точно так же, как некоторые люди являются "визуальными” в том смысле, что они в первую очередь относятся к миру, а другие - “тактильными”, у всех нас немного разные способы регистрации оттенков чувств. Возможно, вы могли бы воспользоваться практикой первого дня, чтобы понять, какой из них подходит именно вам. Тем не менее, для целей этой книги мы будем придерживаться приятного, неприятного и нейтрального.

МЕДИТАЦИЯ С ЧУВСТВЕННЫМ ТОНОМ

Подготовка

1. Устраивайтесь поудобнее, на стуле, табуретке или подушке. Позвольте плечам опуститься, а голове уравновеситься, чтобы ваша поза воплощала ощущение присутствия, бодрствования в каждый момент. Затем выберите якорь, как на Первой и Второй неделях, — дыхание, ступни, контакт с сиденьем или руки.

2. Когда почувствуете, что готовы, намеренно расширьте фокус своего осознания на все тело.

Тон ощущений в теле и звуках[2](#2__If_you_have_tinnitus__it_migh)

3. Пока вы сидите здесь, обратите свое внимание на те ощущения в вашем теле, которые наиболее отчетливы в любой момент, проверяя, возможно ли зарегистрировать, приятные они, неприятные или находятся где-то посередине. Для многих ощущений тон ощущения может быть довольно тонким, поэтому не волнуйтесь, если вы не уверены; просто расслабьтесь и подождите, пока придет другое ощущение.

4. Когда почувствуете, что готовы, максимально расширьте внимание к звукам, регистрируя тональность звука — приятный, неприятный или ни тот, ни другой? Не нужно слишком много думать об этом; просто зарегистрируйте то, что тело и разум уже чувствуют при получении звука.

Ощущение отвлекающих факторов

5. В определенный момент, когда вы почувствуете, что готовы, позвольте звукам отойти на задний план и верните внимание к вашему якорю.

6. Всякий раз, когда вы обнаруживаете, что ум отвлекся, как только вы это замечаете, посмотрите, возможно ли также заметить эмоциональный оттенок отвлечения (точно так же, как вы делали с телесными ощущениями и звуками). Это может быть вызвано чем-то происходящим снаружи, или внутри вашего тела, или в вашем уме (воспоминанием, или планом, или мечтой наяву, или беспокойством).… Что бы это ни было, когда вы осознаете это, найдите минутку, чтобы понять, является ли это приятным, неприятным или нейтральным.

7. И затем, когда вы зарегистрируете тон ощущений, верните внимание обратно к телу. Вернитесь и еще раз закрепитесь в этом моменте. И когда возникнет следующее отвлечение, еще раз зарегистрируйте его эмоциональный тон, прежде чем вернуться к своему якорю. Помните, что не стоит слишком усердствовать — если что-то трудно зарегистрировать, отпустите это и подождите, пока возникнет что-то другое.

8. И посидите в тишине, продолжая выполнять эту практику самостоятельно, время от времени проверяя, где находится ваш ум, и отмечая приятность или неприятность того, куда он ушел.

9. И помните, что если в какой-то момент что-то покажется вам ошеломляющим, вы всегда можете перестать фиксировать тональность и вернуть фокус своего внимания обратно к выбранному вами якорю.

Окончание

10. В последние несколько мгновений сеанса вернитесь к концентрации на выбранном вами якоре, к простоте ощущений, возникающих и исчезающих от момента к моменту.

Первые несколько дней Третьей недели Дрю с трудом продержался. Ему было трудно не судить о своих чувственных интонациях, даже несмотря на то, что его учитель медитации потратил много времени, скрупулезно объясняя, как их регистрировать, вместо того, чтобы судить или интерпретировать их. Несмотря на все свои усилия, он не мог полностью уловить эту основную идею, поэтому постоянно спотыкался. “Честно говоря, это был настоящий кошмар”, - сказал Дрю. “Проблема была в том, что на работе я проводил целый день, оценивая и сравнивая, так что идея просто заметить присутствие чего-то идет вразрез со всем моим характером. Поэтому, как только я замечал тон чувств, интеллектуальная часть моего разума включалась в действие и начинала оценивать чувства. Затем эта часть меня начинала задавать вопросы типа: ‘Это действительно приятно?… Ты уверен? Сейчас это немного похоже на ничто ... Может быть, немного неприятно ...”

В переживаниях Дрю нет ничего необычного. Суждение и сравнение настолько важны для нашей жизни, что может быть действительно трудно просто заметить присутствие чего—либо - а затем остановиться прямо на этом фактическом замечании и не продвигаться ни на шаг дальше. Идея о том, что что-то просто есть, может быть особенно трудной для принятия концепцией. Это настолько расходится с западной “рациональной” традицией, что многим людям может показаться почти личным оскорблением. Ситуация усугубляется тем, что, по крайней мере, на первый взгляд, при регистрации может создаться впечатление, что вы are judging something, like you are deciding, , является ли что-то приятным, неприятным или нейтральным. Таким образом, может возникнуть ощущение, что вы классифицируете это на интеллектуальном уровне, даже если это не так. Эта трудность усугубляется самой природой самих чувствующих тонов. Они могут появляться очень быстро, одна за другой, особенно если вы чувствуете усталость, стресс или спешку. Если вы тратите время на то, чтобы оценить переживание, а не просто зарегистрировать его, то следующий сигнал ощущения может прийти раньше, чем вы закончите оценивать первый, поэтому все переживание кажется поспешным, сбивающим с толку и даже утомительным.

“Все это было так чертовски запутанно!” - сказал Дрю. “Я проводил годы, завязывая себя в узлы, пытаясь решить, просто ли я уловил эмоциональный тон или я снова оценил его. Это заставляло меня чувствовать, что я делаю это неправильно. Как будто я даже просто не мог заметить, было там что-то или нет ”.

Если вы обнаружите, что вас затягивает в такое болото чрезмерного обдумывания, тогда как можно мягче сделайте мысленный шаг назад. Вместо того чтобы пытаться решить, вынесли ли вы суждение, а не регистрировать тон чувств, просто обратите внимание на то, что произойдет дальше. Каждая реакция оставляет после себя небольшой отпечаток пальца: когда вы регистрируете тон чувств, обычно сразу возникает ощущение простоты, ощущение того, что вы двигаетесь дальше от пережитого; напротив, когда вы судите о тоне чувств, возникает ощущение сложности и незаконченности, которые нужно привести в порядок — вы можете обнаружить, что дольше остаетесь с этим опытом, сравнивая его с аналогичными из прошлого и запутываясь в своих мыслях.

У Амелии были те же трудности, что и у Дрю: “Именно из-за этого я тоже застряла. Поначалу концепция ощущения тонов показалась мне очень полезной. Это было ново для меня и добавило дополнительный слой к медитации. Я привык распознавать свои мысли и чувства, поэтому определение того, были ли они приятными, неприятными или нейтральными, продвинуло процесс дальше. Но затем в моей голове начали возникать вопросы. Я обнаружил, что действительно трудно остановиться на простой регистрации тона чувства, а затем ждать появления следующего. Мой мозг включился и начал анализировать: ‘Почему это было приятно, почему это заставляет меня чувствовать себя спокойно?’ ‘Почему это было нейтрально?’ ‘Раньше мне это нравилось, но больше нет — почему бы и нет?’ ‘Почему эта мысль неприятна?’ ‘Почему я нахожу ее неприятной, когда многие другие не сочли бы ее неприятной?’ Так много размышлений, размышлений, размышлений! Когда начинались такие размышления, я увлекался ими и оказывался за много миль отсюда. Может быть, я вернулся в свое детство, или был поглощен своими планами на следующую неделю, или меня захлестывало чувство раздражения. Иногда все это было совершенно ошеломляюще”.

Такое переосмысление является обычным явлением. Оно срабатывает, когда мысль запускает “концептуальный” ум. Это происходит в два этапа. Во-первых, интеллектуальный ум хочет оценить этот опыт, поэтому он сравнивает его с другими переживаниями, опираясь на воспоминания о похожих переживаниях из прошлого. Затем разум начинает задавать открытые вопросы в попытке определить, почему переживание именно такое, какое оно есть. Такие вопросы, как: Почему я был счастлив тогда, а не сейчас? Каждый маленький вопрос заставляет мозг работать немного дольше и приводит к еще большему переосмыслению.

УНоя были похожие проблемы, и он стал еще более “одержим идеей сделать все правильно": “Я находил это очень деморализующим, как будто у меня ничего не получалось. Я обнаружил, что медитации с чувственным тоном усугубили мое плохое настроение. Они пробудили старые воспоминания и негативные представления о себе. Я нашел это вызовом и увлекся идеей о том, что есть правильный и неправильный способы медитации, что это  довольно сложно и легко ошибиться, и я убедился, что was делаю это неправильно. Я обнаружил, что постоянно анализирую свои ежедневные медитации и вступаю в спор сам с собой о том, "получил ли я это’. Затем заработали старые циклические модели мышления. Я начал навязчиво спрашивать себя: ‘Что со мной не так? Я бесполезен в этом”.

Но Ной не был “бесполезным”, и его переживания не были чем-то необычным. Потерпеть неудачу в медитации невозможно — и мы имеем в виду именно это. Часто моменты кажущейся неудачи оказываются прямо противоположными. Когда вы осознаете, что ваш разум блуждает и отказывается успокоиться, когда вы скорее судите, чем регистрируете оттенки чувств, и начинают появляться все более и более сложные чувства, это не моменты неудачи, а моменты надежды. Это моменты осознанности — моменты, когда вы получаете представление о работе своего ума. И такие проблески будут постепенно давать вам силу реагировать, а не реагировать.

Тем не менее, если вы обнаружите, что мощные негативные мысли, чувства или эмоции начали захлестывать вас, мягко напомните себе, что вы можете приостановить медитации на некоторое время или даже отказаться от формальных практик на день или два и вместо этого настроиться на свой эмоциональный тон, занимаясь своей обычной повседневной жизнью. Если это тоже окажется трудным или травмирующим, вы можете даже на некоторое время отказаться от активной маркировки и просто подождать, пока появится достаточно чистый и отчетливый тон ощущения.

Ной попробовал это и нашел, что это освобождает: “Я перестал слушать медитативные треки на несколько дней и решил отдохнуть от всего этого. Затем, пару дней спустя, я наливала немного молока в кувшин и заметила, что на ощупь оно изменилось. Это было ... приятно. Мне не нужно было специально маркировать его. Я просто знала это. После этого я смог заметить больше приятных и неприятных моментов, не запутываясь в процессе их слишком пристального поиска. Мне казалось, что я каким—то образом "взломал" его - что я мог бы сделать это , если бы не слишком старался. Это убедило меня в том, что медитации действительно оказывают положительный эффект. Это придало мне уверенности, чтобы возобновить практики ”.

Некоторым людям может показаться трудновыполнимой простота ощущаемых тонов, они опасаются, что в них отсутствует какой-то скрытый элемент, нюанс или сложность. Амели сочла следующее небольшое упражнение полезным способом прояснить ситуацию.

ПОСТИЖЕНИЕ ПРОСТОТЫ ЧУВСТВЕННЫХ ТОНОВ

Представьте, что вам бросают мяч. Как только вы его ловите, вы знаете, твердый он или мягкий; вам не нужно думать об этом.

Можете ли вы подобным образом ощутить приятность или неприятность ощущения, звука, мысли или импульса?

Если вы поймаете себя на том, что тратите время на размышления о тональности ощущений, пытаясь понять, что это такое или почему оно такое, какое оно есть, посмотрите, возможно ли отбросить когнитивные суждения и настроиться на непосредственность приятного или неприятного — точно так же, как на непосредственность ощущения твердого или мягкого мяча. И если нет ничего, что можно было бы почувствовать немедленно — это не проблема. Отпустите момент, а затем ждите наступления следующего.

Амелии показалась особенно полезной идея поймать мяч и мгновенно узнать, твердый он или мягкий. Она оценила идею о том, что мягкость мяча - это скорее чувство, чем мысль. Когда она позволила чувству присутствовать, ей стало легче перестать анализировать пережитое: “Это мне очень помогло”, - сказала она. “Я не анализировала свое мышление сознательно. Все, что мне нужно было сделать, это мягко напомнить себе не вдаваться в слишком много деталей, и тогда стало легче избегать использования сложной логики. Я просто ”понял это", когда подошел к этому таким образом ".

Альтернативой является вообще ничего не делать: просто позвольте уму делать то, что он делает, ясно видя это как “мышление”, а затем замечая чувственный тон потока мыслей. В конце концов, сейчас это находится на переднем плане вашего осознания. И если размышления вызывают разочарование, посмотрите, возможно ли заметить тональность такого разочарования.

Желая Быть Уверенным

Немного позже Амелия обнаружила, что мучается из-за того, действительно ли она определила тон чувства или просто ощутила проблеск чего-то другого, например, мысли или ощущения. Чувственные тона могут быть очень тонкими. И когда они появляются в теле, это вообще не всегда очевидно. Иногда они могут ощущаться скорее как волна ощущения, слабое мерцание или даже цвет. Поэтому важно понимать, что вам может быть трудно их заметить, и это совершенно нормально, потому что это может быть трудно. Понимание этого само по себе может стать освобождением. Когда вы отпустите желание быть уверенным, может открыться пространство, где вы сможете увидеть то, что вас окружает, и где вы сможете начать принимать себя.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ: РАЗМЫШЛЕНИЯ В КОНЦЕ ДНЯ

Эта практика расширяет вашу тренировку, привлекая внимание к эмоциональному тону того, что происходило сегодня.

1. Начните с заземления себя, отмечая контакт тела с тем, на чем вы сидите или лежите, или фиксируя свое внимание на дыхании.

2. Когда вы будете готовы, позвольте событиям сегодняшнего дня всплыть в вашем сознании. Когда вы вспоминаете каждое событие, неважно, насколько оно маленькое или крупное, позвольте ему на мгновение задержаться на рабочем столе вашего разума, и обратите внимание на его эмоциональный тон — такой, каким оно кажется вам сейчас. Это приятно, неприятно или нейтрально?

3. Если кажется, что нет никакого эмоционального тона для регистрации, просто позвольте следующему, что произошло, прийти в голову.

4. Обратите внимание, если вас затягивает в размышления о пережитом опыте, возвращайтесь, насколько это возможно, к простой регистрации его тональности без суждений — приятной, неприятной или нейтральной, - прежде чем переходить к следующему событию. Возможно, представьте каждое событие так, как если бы это был камешек, который вы подбираете на пляже, смотрите на него, а затем снова кладете на место.

5. Чтобы закончить практику, вернитесь на несколько минут к своему якорю.

По мере прохождения Третьей недели вы также можете заметить, что тональности ощущений иногда могут казаться как приятными, так и неприятными. Для Амелии легкая головная боль сосуществовала с приятным чувством покоя, затем в следующий же момент и то, и другое уступило место приятному покалыванию. По мере развития третьей недели ей стало легче замечать тот самый момент, когда возник эмоциональный тонус, а затем двигаться дальше. Затем, во время заключительной дневной практики, она сказала: “Я заметила меньшую склонность втягиваться в истории. Я просто попробовал вкус приятного / неприятного / нейтрального, и этого было достаточно ”.

Может быть особенно неприятно постоянно спотыкаться на одном и том же месте медитации. Алексу было легко улавливать чувственные тона в своем теле, но гораздо труднее замечать те, которые связаны со звуком. Ему было особенно сложно выделить “тот самый момент”, когда раздался звук, и ощутить тон ощущения в этот самый момент. Он чувствовал, что что-то не так, если не чувствовал этого сразу: “Я не мог решить, был ли звук приятным, неприятным или ни тем, ни другим. Но это колебание было скорее запоздалой мыслью, чем мгновенной реакцией ”.

Алекс делает важное наблюдение. Иногда вы начинаете осознавать тон чувства только по его последствиям. Например, вы можете обнаружить, что открываете дверцу холодильника или буфета в поисках закуски, и только тогда осознаете, что испытали ряд нейтральных ощущений. На самом деле, вы искали вовсе не закуску, а скорее что-нибудь, чтобы отвлечься от скуки и беспокойства. Иногда, как замечает учитель медитации Джон Пикок, мы узнаем тон чувства только по его влиянию на наше поведение — тому, что он называет “следами, которые оно оставляет на песке”. Когда это происходит, нет необходимости критиковать себя. Вместо этого вы можете искренне поздравить себя с тем, что заметили. Совершенно нормально замечать тон чувств “в будущем”, а не когда это произойдет. На самом деле, иногда мы начинаем осознавать тональности чувств только таким образом.

Если вы столкнетесь с трудностями, подобными трудностям Алекса, постарайтесь проявить упорство, насколько это возможно. Посмотрите, возможно ли заметить тональность первого контакта — момент, когда вы впервые осознаете звук, мысль или грезу наяву. Но также постарайтесь помнить, что это нормально, если вы не знаете об этом первом контакте. Вам не нужно отслеживать прошлое; вместо этого просто посмотрите, возможно ли осознать “последний контакт”, то есть звук, или мысль, или часть плана или мечты, которые вы осознавали в последний раз до того, как зарегистрировали тон ощущения.

Некоторые считают полезным исследовать, где в теле находится чувствительный тонус. Как вы, возможно, убедились на примерах во вставке [здесь](#page_97), часто бывает трудно сказать, откуда мы знаем, что что-то приятно или неприятно. Это просто так. Улыбка ребенка может быть просто приятной без каких-либо заметных изменений внутри тела. Если в теле вообще есть какое-либо ощущение эмоционального тонуса, оно может быть очень тонким, например, чувство “раскрытия” при переживании приятного или чувство ”сжатия" при переживании неприятного. Такие ощущения могут возникать в любой части тела, но чаще всего в области живота, груди, плеч или горла. Если вам трудно сделать это в рамках вашей формальной практики медитации, тогда просто обратите внимание на приятные и неприятные оттенки чувств в повседневной жизни. Вы можете обнаружить, что они сопровождают первый утренний глоток чая или кофе, вашу поездку на работу или в гости к другу, или, возможно, звук тяжелого грузовика, грохочущего по дороге снаружи. Когда они появятся, мягко сделайте паузу и отметьте: “Ах, вот это приятно” или “Ах, вот это неприятно”. Дальнейшей работы не требуется. Постепенно вы можете обнаружить, что ваш разум и тело естественным образом настраиваются на это измерение опыта.

Склонность Замечать Неприятное

По мнению Курта, эмоциональный тонус сильнее всего проявлялся в неприятных вещах: “Во время двадцатиминутной медитации я начал понимать, куда движется мой ум, и заметил эмоциональный тонус — и он часто был нехорошим. Мои мысли всегда обращались к неприятным вещам — планам и тому, что я должен был сделать и чего мне не хотелось делать. В один или два дня третьей недели я зациклился на мысли, что могу потерять работу. Мои мысли блуждали по очень темной кроличьей норе. Снова и снова. Та же самая нора! Я тоже чувствовал это всем телом. Особенно желудком. Действительно бурлило, действительно неприятно. Тогда я бы понял, что происходит. Я подумал про себя, какой смысл беспокоиться об этом? Мне было трудно радоваться отвлекающим факторам; я просто хотел, чтобы они ушли и позволили мне продолжить расслабляться ”.

Иногда может показаться, что ум зацикливается на негативе. Когда ум становится занятым, кажется, что он снова и снова привлекает вас к историям, которые он создает. Иногда можно сделать шаг назад и увидеть, как это происходит, в то время как в других случаях истории просто слишком убедительны. Может показаться, что вы не справляетесь с практикой. Но это скорее не признаки неудачи, а возможности углубить вашу практику. В такие моменты посмотрите, возможно ли наблюдать за приходом и уходом ума, чтобы “препятствие” стало вашей практикой осознанности. Вы могли бы попробовать сказать себе: “А, вот и размышления”, или, возможно, “Вот и грезы наяву”, или “планирование”, или “отвлечение внимания”, или что-нибудь еще, что покажется наиболее подходящим. Другой подход заключается в том, чтобы мягко сказать себе: “Вот на что похоже мышление”, или, возможно, “Вот на что похоже грезение наяву”, или что-нибудь другое, что кажется наиболее подходящим. Применение такого подхода открывает пространство, в котором вы можете научиться приветствовать отвлекающие факторы, чтобы научиться регистрировать каждый из них как приятный, неприятный или нейтральный. Затем, когда вы заметите, что вас отвлекают неприятности или вы погружаетесь в свои мысли, вы можете научиться замечать их влияние на ваше тело, ваши чувства или импульсы. Вы можете научиться замечать его тональности, а затем продолжить то, что вы делали.

# Обозначение Тона Чувства

Есть что-то уникальное в том, чтобы найти слова, описывающие то, что ты чувствуешь. Называя тон чувства, вы более остро осознаете его, признаете его и ослабляете тенденцию ума полагаться на старые привычки и модели. Это, в конечном счете, дает вам больше выбора.

Психолог Мэтью Либерман показал, что обозначение эмоции в присутствии негативных картинок (например, “страшно”) снижает активность миндалины, которая широко рассматривается как один из важнейших центров эмоциональной реактивности в мозге.[3](#3__Torre__J__B____Lieberman__M) Психолог Мишель Краске и ее коллеги[4](#4__Kircanski__K___Lieberman__M) обнаружили, что у людей, страдающих фобией по отношению к паукам, простое изложение своего опыта словами гарантировало, что они проявляли меньшую физиологическую реактивность на пауков и в конечном итоге позволяли им приблизиться к этим существам. Психолог Дэвид Кресвелл и другие обнаружили, что маркирование эмоциональных стимулов (фотографий лиц) активирует более "нисходящую” намеренную активность в префронтальной коре, которая устраняет автоматические эмоциональные реакции, уменьшая их интенсивность и продолжительность. У людей, которые более внимательны, этот паттерн проявляется сильнее, то есть повышается нейронная активация сверху вниз в лобной части мозга и сильнее снижается реактивность миндалины. Этот паттерн показывает, что осознанность связана с более эффективной нервной реакцией на переживания.[5](#5__Creswell__J__D___Way__B__M)

В совокупности это исследование показывает, что называние неприятного эффективно снижает его воздействие, а осознанность усиливает эффект и приносит с собой больше покоя и стабильности.

Иногда мысли могут быть настолько громкими и настойчивыми, что трудно заметить что-либо еще. Это то, что Лейла изначально обнаружила, хотя позже она обнаружила, что поток ее мыслей постепенно становился тише и менее навязчивым по мере того, как такие вещи, как ощущения, импульсы и даже звуки, становились более отчетливыми. Через несколько дней она обнаружила, что “плывет против течения”, чтобы уловить тональность звуков, мыслей и ощущений. Таким образом, чувственные тона давали ей пищу для исследования, и вместо того, чтобы сосредотачиваться исключительно на самих мыслях и чувствах, она могла пойти немного глубже. Это было особенно важно по утрам; она обнаружила, что полезно настроиться на эмоциональный лад — замечать приятное и неприятное — по мере того, как разворачивались первые несколько мгновений дня. “Это позволило мне осознать, как я приближаюсь к наступающему дню, и это было для меня новым прозрением”, - сказала она.

Иногда мысли Лейлы полностью уносили ее в мечты наяву или планирование, но когда она осознала это, то обнаружила, что может ощущать эмоциональный тон всего потока мыслей. Простое определение этого как приятного, неприятного или нейтрального помогло ей отстраниться от этого, вместо того чтобы поддаваться ему или осуждать себя за то, что оно у нее есть.

Вот как это иногда ощущается. Вы можете начать осознавать “общий” тон ощущений, который является либо средним значением всех конкретных тонов, либо это может означать, что одна сенсорная дверь доминирует в переживании. Если вы обнаружите, что одна дверь берет верх — или что ваши мысли разбежались сами по себе, — потому что они каким-то образом причиняют беспокойство, может быть полезно спросить себя: “Что еще есть здесь, прямо сейчас?” а затем, понаблюдав некоторое время за результатом, перейти к выяснению, какие аспекты тела и ума относительно нейтральны.

Тоби сказал, что такой тонкий подход напомнил ему "ловца снов”. Ощущать тональность, когда возникает что-то слегка приятное или слегка неприятное, было все равно что замечать дрожь ловца снов, когда сквозь него продувает ветерок. Затем Тоби начал замечать и другие моменты, когда фактический тон чувств не соответствовал его ожиданиям. Например, когда он замечал ломоту в теле, он предполагал, что тон ощущения всегда будет неприятным, но иногда он был более нейтральным, чем он ожидал. Такого рода переживания начали оказывать на него более общее воздействие.

“Это полностью изменило мое восприятие”, - сказал он. “Например, раньше я ненавидел собрания. Но недавно я заметил, что, когда я собираюсь посетить собрание, эмоциональный настрой часто оказывается более приятным, чем я ожидал ”. Затем Тоби обнаружил, что это изменение отношения имело значительные побочные эффекты: “Я понял, что собрания, возможно, не так уж плохи, и это повлияло на настроение, которое я беру с собой на собрания, что было здорово для меня и, вероятно, для других тоже”.

Это было похоже на опыт Фрэнки. Она сказала, что в ее доме очень тихо, “идеально для медитации”, как она выразилась, и довольно приятно. Но это означает, что когда есть звуки, они могут сильно отвлекать. Однажды утром во время ее тренировки мимо проехал мотоцикл, и ее отношение сменилось с приятного на неприятное. В глубине души она чувствовала: “Это мотоцикл, а мотоциклы издают неприятные звуки”. Интересно, что она отметила, что ощущение того, что “мотоцикл издает неприятные звуки”, было частью ее общего представления о мотоциклах, а не ее реального опыта. Неприятной была общая идея: предсказание. Отвлечение внимания в один момент и ее предсказание по этому поводу, затем ее реакция на это - все разворачивалось в последовательных моментах, каждый из которых имел свой собственный оттенок чувств, точно так же, как моменты бега лошади в новаторской фотографии Мейбридж (см. [Здесь](#page_28)).

По мере прохождения этой недели вы можете обнаружить, что у вас развивается более острое восприятие; вы осознаете, что момент не обязательно должен быть приятным или неприятным. Оно не может быть ни тем, ни другим — просто нейтральным, — и это позволяет вам двигаться дальше.

Курт говорит: “Теперь я лучше могу распознавать свое настроение, замечая тот самый момент, когда эмоция начинает пробуждаться, и тогда я могу выбрать, как реагировать. На днях мой партнер позвал меня ужинать, и я еще не совсем закончила то, что делала, но поняла, что мне нужно идти. Войдя на кухню, я осознал, что мои мысли и настроение все еще были немного неприятными. Это как раз та ситуация, когда мы обычно о чем-то спорим. Когда я осознал это, у меня мелькнуло еще одно неприятное чувство, но вместо того, чтобы отреагировать на него и занять оборонительную позицию, я обнаружил, что признаю это. Я действительно услышал, как я говорю про себя: "Собираюсь ли я распространять это чувство повсюду, или оно может прекратиться сейчас, со мной?’ Этот простой вопрос привел к паузе, которая позволила мне признать, что, хотя и возник неловкий момент, ему не обязательно перерастать в полномасштабный спор. В итоге мы хорошо поужинали. Такой маленький шаг, но он имеет большое значение. Между нами все намного лучше ”.

У Дрю был похожий опыт. Однажды вечером он пришел домой пораньше и предложил почитать сказку на ночь своему семилетнему сыну: “Он как раз в том возрасте, когда кое-что читает сам, но я подумал, что ему понравится, если я сделаю это так, как делал раньше, когда он был моложе”.

Но его сын уже был достаточно взрослым для сарказма и развивал собственное чувство юмора, поэтому он ответил: “Папа, ты слишком взрослый для этой истории. И разве ты не должен был уже знать это?”

“Несмотря на то, что у моего сына была дерзкая ухмылка на лице, в прошлом я бы этого не заметил, просто разозлился и сказал ему, что он может просто пойти и прочитать рассказ сам. Тогда я чувствовал бы себя виноватым за то, что накинулся на него. Но в тот раз я почувствовал, насколько неприятным было мое настроение. Это было своего рода сокращение в теле, нигде особенного, но это было очень очевидное неприятное ощущение. Когда я почувствовала это, этого было достаточно, чтобы разрядить раздражение и дать мне минутное пространство, чтобы заметить приятность его усмешки и принять лучшее решение. Это дало мне гораздо более умелый способ справиться с ситуацией. Я искренне заинтересовался им и его чтением, вместо того чтобы сосредотачиваться на себе и своем раздражении. Поэтому вместо того, чтобы огрызнуться на него, я спросил, какую книгу он читает. Как только я спросил, его настроение тоже испарилось, мы хорошо поболтали о его любимых книгах и по очереди почитали Роальда Даля ”.

Такие переходы от непризнанных тонов чувств к полному осознанию дают вкус свободы. Называть свои тоны чувств, как и эмоции, необычайно мощно. Неподтвержденные тональности чувств запускают каскады реальной и воображаемой реактивности. Подтвержденные тональности чувств различны. Осознание их дает небольшой промежуток, момент, который может превратить кажущийся неизбежным каскад эмоций в череду выборов.

# На этом Пути Лежит Мудрость

Почему одно и то же переживание может быть приятным в одном случае и неприятным в другом? Когда мы расстроены, то, что мы помним из нашего прошлого, окрашивается нашим текущим состоянием ума. Если мы чувствуем грусть, безнадежность или беспокойство, воспоминания, которые мы вспоминаем, могут приобретать дополнительные слои из-за текущей эмоции. Наши воспоминания не высечены на камне. Они не похожи на фотографии или домашние фильмы — наши воспоминания о прошлом податливы, поэтому не только несчастье приводит к еще большему несчастью, стресс - к еще большему стрессу, а тревога - к еще большему беспокойству, но и наши воспоминания переделываются для дальнейшего углубления такого негатива.

Это работает следующим образом: всякий раз, когда мы извлекаем элемент из памяти, он перекодируется, то есть теперь на него влияет контекст, а также элементы, которые уже были в памяти. Но это перекодирование означает, что то, что помещается обратно в хранилище памяти, отличается от того, что мы извлекли. Это может быть лучше или хуже - но это не всегда одно и то же. Исследование показаний очевидцев хорошо иллюстрирует это.[6](#6__The_original_research_was_don) Участникам показали видеозапись незначительного дорожно-транспортного происшествия. Некоторых спросили: “С какой скоростью ехали машины в момент столкновения?” Других спрашивали: “Примерно, с какой скоростью ехали машины, когда они столкнулись?” А других: “... когда они разбились?”

Слова, использованные для описания инцидента, имели существенное значение. Несмотря на то, что все видели одно и то же видео, если использовалось слово “разбитый”, то свидетели вспоминали, что машины ехали быстрее по сравнению с теми, кого “подбадривали” более мягкими словами. А неделю спустя, если использовалось слово “разбитый”, участники с большей вероятностью видели перед своим мысленным взором битое стекло, даже несмотря на то, что на видео битого стекла не было. Таким образом, язык, используемый во время вспоминания, повлиял на саму память.

Когда мы становимся свидетелями нашей собственной жизни, восстанавливаем события и думаем о них, может произойти то же самое. Если вы сердитесь или грустите, а затем вспоминаете или думаете о чем-то трудном, эти чувства из настоящего момента могут закрепиться в памяти и интегрироваться в нее. И эти измененные воспоминания также интегрируются в ментальные модели, используемые для построения вашей симуляции мира.

Напрашивается вопрос: с какой стати память должна быть настолько восприимчива к подобным воздействиям и становиться менее точной при пересказе? Это потому, что та же функция также имеет важные преимущества. Это позволяет вам интегрировать то, что вы узнали, в более широкий контекст. Это позволяет вам связывать воедино разрозненную информацию и события для улучшения вашего общего понимания. Сама пластичность памяти улучшает понимание.

Представьте, что вы учитель, помогающий своим ученикам готовиться к экзамену. Вы хотите, чтобы они помнили, чему их учили ранее в этом году, поэтому вы периодически проводите для них тесты и упражнения. Они не только получают возможность отрепетировать то, что они знают, но это также помогает им поместить старый материал в более широкий контекст. Теперь вспомните время, когда вы рассказали хорошему другу о трудностях, с которыми столкнулись в своей жизни, и он в ответ внимательно выслушал вас без осуждения. Вы, вероятно, обнаружили, что воспоминание в такой любящей обстановке изменило его полезным образом, возможно, поместив в новый контекст, позволив вам увидеть новые перспективы.

Это одна из причин, почему простая настройка на тональности ваших чувств может быть такой терапевтической. Наблюдение за их подъемом и спадом без осуждения устраняет их остроту и предупреждает ваши совершенно естественные реакции на них. Это акт доброты по отношению к самому себе, который позволяет мыслям, чувствам, эмоциям, ощущениям и воспоминаниям переноситься в более широкое и доброе пространство. Это, в свою очередь, расширяет перспективы и постепенно рассеивает ваши самые тревожные состояния ума.

В этом и заключается мудрость.

[ГЛАВА ВОСЬМАЯ](#Chapter_Eight__Week_Four__Restor)

[Неделя четвертая: Восстановление баланса](#Chapter_Eight__Week_Four__Restor)

Ненадейся, - сказал голос в голове Ренаты. Это становилось чем-то вроде привычки. Каждый раз, когда у нее поднималось настроение, этот голос из ее детства всплывал в ее памяти и начинал разрушать ее надежды на лучшее будущее. По иронии судьбы, она начала замечать этот голос только после начала курса "Тон чувств". Раньше это было просто еще одной частью слегка угнетающей фоновой болтовни ее разума. Хотя так казалось не всегда, курс делал свое дело, разбирая ее проблемы, вытаскивая их наружу, чтобы затем она могла начать исцеляться и, в конечном счете, начать жить более полноценной жизнью.

Хотя Рената никогда не страдала клинической депрессией, большая часть ее взрослой жизни была омрачена длительными периодами общего дистресса, тревоги и несчастья. Она едва могла вспомнить время, когда была по-настоящему счастлива, полна энергии и неподдельного энтузиазма по отношению к жизни. Ее неспособность радоваться вещам всегда казалась немного неожиданной. В конце концов, у нее было много атрибутов достаточно хорошей жизни, без каких-либо факторов риска, связанных с депрессией (таких как серьезная жизненная травма или неправильное воспитание). На самом деле, у Ренаты было то, что она описывает как совершенно обычную жизнь со средним воспитанием — средняя семья в среднем городе — и она вообще не пережила никаких серьезных трагедий. Ее жизненный и карьерный путь тоже был довольно удачным. Она ушла из дома, чтобы поступить в колледж в восемнадцать лет, получила степень по бизнесу , вернулась на некоторое время домой, затем устроилась на работу в отдел маркетинга небольшой компании в паре часов езды от того места, где выросла. В основном она наслаждалась своей работой, и ее карьера шла неплохо.

“Так что же пошло не так?” - часто задавалась она вопросом.

Оглядываясь назад, можно сказать, что ее погружение в депрессию низкого уровня началось так медленно, что она едва заметила это. Текущий эпизод начался годом ранее, после периода интенсивного переутомления. Это означало, что она часто так уставала, что теряла интерес к жизни, постепенно отклоняя все больше и больше приглашений куда-нибудь сходить с друзьями, вместо этого все больше и больше смотря телевизор. Затем ее занятия физическими упражнениями отошли на второй план, и она перестала готовить полезные продукты, которые раньше любила. Хотя явно ничего плохого не было, друзья Ренаты заметили ее долгое, медленное скатывание к несчастью и вмешались, чтобы помочь. Одна подруга порекомендовала ей "осознанность", поэтому она купила книгу, а затем посетила несколько занятий в местном центре йоги. Это было полезно, и поэтому она решила погрузиться с головой и пройти этот курс по Тонусу к ощущениям. Поначалу ей это показалось довольно простым, и она почувствовала, что действительно начинает разбираться в практиках и идеях, стоящих за ними. Идея выбрать ведущего на Первой неделе была особенно полезна для нее, поскольку из-за легкой астмы ее дыхание могло быть немного неустойчивым. Идея “Взять паузу” на Второй неделе была полезна, поскольку напомнила ей, что у нее есть выбор относительно того, куда направляться ее уму, и приглашение выразить благодарность или даже удивление ее разуму было для нее совершенно новой идеей. Это дало ей свежий взгляд на вещи, объяснило, почему ее ум всегда был таким неистовым и занятым, и дало ей новый способ работать с ним.

Затем, на третьей неделе, Рената достигла предела. Сначала ей было очень трудно различать приятные и неприятные оттенки ощущений. Затем, когда она все-таки замечала их, она неизменно начинала анализировать, почему они ей нравятся или не нравятся, прежде чем погрузиться в размышления. Она все больше расстраивалась из-за медитаций, а затем из-за того, что не могла их выполнять. Но она проявила настойчивость и начала ценить приглашение рассматривать "отвлекающие факторы” как предметы спортивного инвентаря, которые хороши для тренировки ума. Следовательно, “отвлекающие факторы” помогли ей понять, что ее беспокоит. Постепенно она осознала тему, которую не замечала раньше, — наполовину скрытое отношение, которое влияло на все. Всякий раз, когда ей удавалось заметить что-то, что ей нравилось или не нравилось, она слышала, как шепчет себе: “Тебе не должно это нравиться” или “Тебе не должно не нравиться то”. По мере того, как раскрывались слои ее сознания, она понимала, что всякий раз, когда она ощущала что-то столь же приятное, реакция была гораздо более мощной. Она поймала себя на том, что говорит: “Это ненадолго, не надейся”. Через некоторое время она поняла, откуда доносится голос. Это было из ее прошлого и преследовало ее десятилетиями, а она даже не осознавала этого.

Все началось, когда ей было двенадцать. В школе было задание по математике, и записался весь класс. Рената была особенно взволнована, потому что она была хороша в математике и хотела доказать мальчикам из своего класса, что она умнее их.

Ее мать заметила ее волнение за завтраком и сказала: “Не возлагай слишком больших надежд. Ничего страшного, если у тебя все получается не так хорошо, как тебе хотелось бы. Мы с твоим отцом не будем возражать.

Когда воспоминания нахлынули на нее, Рената поняла, что ее мать явно пыталась защитить ее от разочарования, если что-то пойдет не так. Но это просто заставило ее почувствовать себя неловко из-за того, что она разволновалась, и приглушило восторг от ее последующего успеха. Это было нормой в семье. Когда она была маленькой, если она волновалась, играя в какую-нибудь игру, ее родители неизменно говорили: “Перед сном будут слезы”. Затем, когда она стала старше, мантрой стало “Не надейся”. Такие фразы повторялись всякий раз, когда было чего с нетерпением ждать , например, школьного выпускного вечера, и особенно когда она готовилась к чему-то более сложному, например, важному экзамену или выступлению в школьном спектакле — и даже на своем первом свидании. Это даже случилось, когда она подала заявление в университет — тот, в который она действительно хотела поступить, — и ее мать предупредила: “Это хорошо - подавать заявление, но не слишком надейся. Есть и другие места.

Это открытие о корнях ее проблем не вызвало у Ренаты неприязни к матери. Совсем наоборот. Она поняла, что ее мать научилась не доверять счастью, потому что сама перенесла столько трудностей в своей жизни, и она просто пыталась защитить свою дочь от того, что, по ее мнению, было неизбежным разочарованием. И Рената поняла, что у нее тоже сформировалась такая же привычка. Вместо того чтобы наслаждаться моментами предвкушения и счастья по мере их возникновения, она научилась невольно приглушать их до того, как у нее “появились большие надежды”. Так что теперь, когда бы счастье ни манило, в ее голове автоматически проносились такие мысли, как: Это ненадолго, нет смысла наслаждаться этим, Гордость предшествует падению, и особенно: все хорошее когда-нибудь заканчивается. Она вспомнила сказку, в которой принцесса превращала солому в золото. С ужасом она поняла, что делает обратное: превращает золото в солому.

Не только Рената заглушает высокие ноты жизни таким образом. Мы все так поступаем. Ибо, если мы не будем по-настоящему осознанны, мы можем сгладить эмоциональные пики жизни и засыпать ее долины их обломками, превращая все в оттенки серого. Не оттенки серого, любимые великими фотографами—пейзажистами, где нюансы подчеркивают красоту, а своего рода всепроникающее ничто, лишающее жизнь всякой цели и смысла. Ибо, когда вы ослабляете свои надежды и мечты, вы не защищаете себя от неудач, а обрекаете себя на жизнь, полную тоски, неуверенности и потерь.[1](#1__Psychologist_Filip_Raes_and_c)

Но есть альтернатива такому увлажнению. Возможно позволить жизненным радостям питать ваш дух и снова начать в полной мере наслаждаться жизнью. Вы можете сделать это, обращая внимание на подъемы и спады тонов ваших чувств способом, который был известен многим древним традициям, но давно забыт на Западе. Вы начнете с того, что дадите себе разрешение — совершенно особым образом — наслаждаться радостями жизни. Но этого будет недостаточно. Чтобы по-настоящему восстановить равновесие, вам также нужно дать себе разрешение не любить неприятные моменты в своей жизни, не инстинктивно отталкивая их. Ибо, пока вы не научитесь позволять неприятной ведане приходить и оставаться некоторое время — искренне чувствовать ее, — вы также не сможете по-настоящему ощутить приятные моменты в своей жизни. Это две стороны одной медали. Избегайте одного, и вы избежите их обоих. И вы можете научиться принимать и то, и другое, настроившись на тон своих чувств, как вы делали на прошлой неделе, а затем повернувшись к ним лицом и позволив им задержаться и раствориться самим по себе. Когда вы сделаете это, вы обнаружите, что ваша жизнь начнет восстанавливать равновесие сама по себе.

Такое радикальное принятие, несомненно, непросто, но вы можете сделать это, тихо произнеся про себя небольшую фразу, которая поможет вам позволить чувственному тону быть таким, какой он есть, не пытаясь его изменить. Это основная практика на этой неделе.

Вы начнете практику сначала с признания присутствия чувствующих тонов во время медитации, прежде чем постепенно делать то же самое в своей повседневной жизни. Каждый раз, когда возникает приятный момент, вы можете позволить ему остаться — и начать по—настоящему ощущать его, - мягко говоря себе: “Это нормально, когда тебе это нравится”. И когда возникает неприятный момент, вы можете мягко сказать: “Это нормально, если тебе это не нравится”.

Но сначала одно предостережение. Когда вы говорите: “Все в порядке ...”, вы не говорите, что ситуация, которая вызвала это чувство, в порядке. Вместо этого вы говорите, что эмоциональный тон, связанный с этой ситуацией, является нормальным и, действительно, естественным. Например, если вы повредили спину и это причиняет боль, вы не говорите, что испытывать боль - это нормально. Вы говорите: “Это нормально не любить боль”. Или, если возникает воспоминание о прошлых трудностях или травме, вы не говорите: “Это нормально, что травма произошла”; скорее, вы говорите, что это нормально - находить воспоминание неприятным и что это нормально - не любить его.

Как может работать такой простой подход? Она основана на почти двух с половиной тысячах лет накопленной мудрости — той мудрости, которая присутствует во всех культурах и традициях, но была отодвинута на второй план на Западе и неправильно понята многими другими. Этот подход работает, даже если точные механизмы еще не вполне определены. Тем не менее, современная психология и нейробиология начинают понимать глубинные причины — и именно их мы будем исследовать. Однако сначала вам нужно научиться принимать подъемы и спады тонов ваших чувств, по-настоящему соединяться с ними, по-настоящему чувствовать их. И тогда вы сможете начать жить заново.

Упражнение - особенно хороший способ исследовать тональность ощущений, потому что "сигнал” часто сильнее и заметнее, чем во время сидячей медитации. Вот почему на этой неделе вы будете исследовать тонус своих ощущений с помощью осознанных движений (осознанная ходьба, чередующаяся с осознанными растяжками). Ходьба - хороший способ практиковаться, потому что во время прогулки ум часто погружается в грезы наяву, поэтому есть много шансов вернуть его в настоящий момент - и к телу — и понаблюдать за тонусом чувств. Точно так же и с растяжкой, часто, когда мы тянемся за вещами, мы понимаем, что выполняем их немного быстрее, чем нужно, или перенапрягаем организм, так что это может стать ценным “тренажером” для вашей повседневной практики.

# Тренировки на четвертую неделю

• Осознанная ходьба - либо двадцать минут один раз в день (медитация 4.2), либо десять минут два раза в день (медитация 4.1). Это упражнение следует чередовать с практикой осознанной растяжки (см. Ниже), чтобы выполнять каждое по три дня. Отмечайте в своем дневнике, как идут дела: любые трудности, восторги и открытия. Как только вы ознакомитесь с инструкциями, смело используйте минимальную версию инструкций (Mi) (Meditation 4.4) или просто используйте дорожку со звуком колокольчиков в качестве таймера (1.5). По крайней мере, один раз на этой неделе прогуляйтесь в течение тридцати минут, используя либо эту конкретную версию (Медитация 4.3), либо любую из версий, упомянутых выше.

• Упражняйтесь в осознанной растяжке— поочередно. Существует одна дорожка (4.5) продолжительностью двадцать минут, которая поможет вам освоиться с последовательностью. После этого не стесняйтесь пренебрегать руководством.

• Упражнение на благодарность с десятью пальцами— один раз в день (медитация 4.6). Через несколько дней переходите к версии с минимальными инструкциями (Mi) (Meditation 4.7) или, возможно, вообще без инструкций.

• Ежедневная практика осознанности: признательность. Каждый день обращайте внимание на любой незначительный момент, когда вы замечаете что-то приятное. Вы можете следовать руководству по медитации 4.8 в течение первых нескольких дней, прежде чем практиковать ее без него.

На этой неделе мы добавили дополнительную медитацию для тех, кому трудно заснуть (Медитация 4.9).

Все медитации можно найти на сайтах https://franticworld.com/deeper-mindfulness/week-4 и https://littlebrown.co.uk/deeper-mindfulness/week-4.

Основные практики на этой неделе - это не сами упражнения, а то, как вы реагируете на тональности ощущений при выполнении движений. Во время осознанного движения, будь то ходьба или растяжка, если вы заметите приятный тон ощущения, мягко скажите про себя: “Это нормально, что тебе это нравится”. Цель состоит в том, чтобы помочь вам ценить момент таким, какой он есть, не омрачая и не пытаясь углубить или продлить его. Если вы обнаружите неприятный тон, мягко скажите про себя: “Это нормально, что тебе это не нравится”, и посмотрите, возможно ли на мгновение удержать неприятное чувство в более широком осознании.

У некоторых людей сильная реакция на осознанное движение, поэтому вы можете обнаружить, что реагируете даже на мысль о нем, вам это нравится или не нравится, или, возможно, просто кажется скучным. Посмотрите, возможно ли приблизиться к таким реакциям и обращать внимание на любые ежеминутные мысли, чувства и импульсы, а также на то, что происходит дальше. Настройтесь на тот самый момент, когда вы заметите, приятна реакция или нет, и посмотрите, сможете ли вы продолжить, позволив ей быть такой, какая она есть, мягко сказав про себя: “Это нормально, когда тебе это нравится” или “Это нормально, когда тебе это не нравится”.

ОСОЗНАННАЯ ХОДЬБА

В этой практике мы берем ходьбу — самое обычное занятие — и делаем это таким образом, чтобы тренировать ум и тело концентрировать внимание перед лицом мелких отвлекающих факторов, которые часто возникают, когда мы двигаемся. Цель состоит в том, чтобы научиться настраиваться на тон ощущений, когда они возникают, и культивировать в себе чувство, позволяющее им быть такими, какими вы их находите.

Подготовка

1. Начните с того, что найдите место, где вы сможете пройтись взад—вперед несколько шагов, внутри или снаружи - место, где вас никто не потревожит и не заметит. Длина вашего пути не имеет значения — он может быть коротким, как коврик для йоги, или длиной в десять шагов.

2. Начните с того, что поставьте ноги параллельно друг другу, примерно на ширине бедер. Если земля подходит, вы можете снять обувь и носки, чтобы лучше ощущать почву под ногами. Позвольте рукам свободно свисать по бокам или сведите ладони вместе перед собой или за туловищем, мягко глядя слегка вниз или прямо перед собой.

Ходьба

3. Перенесите фокус своего осознания на подошвы ног, отмечая физические ощущения от соприкосновения обеих ступней с полом.

4. Когда вы будете готовы, начните ходить, делая маленькие, естественные шаги и замечая, как каждая нога соприкасается с землей, ощущая, как смещается вес тела, когда каждая нога отрывается от земли, поднимается и движется вперед.

5. Продолжайте идти с полным осознанием от одного конца вашего пути до другого.

6. Когда вы дойдете до конца своего пути, медленно повернитесь, оценивая последовательность движений, благодаря которым тело меняет направление, а затем, когда вы окажетесь лицом назад по своему пути, остановитесь на мгновение и, когда будете готовы, идите обратно.

Регистрирую тон чувств...

7. Если вы заметили, что ум отвлекся от ощущений в стопах, сделайте паузу, осознавая, куда ушел ум, и зарегистрируйте тон его ощущений — приятный, неприятный или нейтральный.

... И позволять всему быть таким, как оно есть

8. И в любой момент, если вы обнаружите, что ваш опыт приятен, скажите про себя: “Это нормально, что тебе это нравится”.

Если вы находите свой опыт неприятным, признайте и это, сказав себе: “Это нормально, если тебе это не нравится”.

Затем, когда вы будете готовы, перенесите фокус своего внимания обратно на ноги. Помните, что не стоит слишком усердствовать; если сразу уловить эмоциональный тон слишком сложно, отпустите его и подождите, пока придет что-то другое.

9. Если ум очень беспокойный, может быть полезно на мгновение остановиться посреди пути и просто постоять, расставив ноги на ширину бедер, отмечая погодные условия в уме и его эмоциональный тон, будь то приятный, неприятный или нейтральный. При желании вы также можете регистрировать тон ощущений в теле и уме всякий раз, когда вы останавливаетесь в конце своего пути.

10. Выберите тот темп, который, по вашему мнению, наиболее полезен во время осознанной ходьбы: иногда ходите медленно, иногда в более обычном темпе. При желании вы можете расширить свое внимание во время практики, переключившись с узкого сосредоточения на ступнях на ноги и бедра, а затем, позже, в свободное время, на все тело и то, что находится вокруг вас во время движения.

Окончание

11. Продолжайте эту практику в тишине в одиночестве, пока колокола не подадут сигнал, что пора заканчивать. И когда вы будете завершать эту практику, сформируйте намерение привнести то же качество осознанности, которое вы культивировали в этой медитации, в свой обычный, повседневный опыт ходьбы. Вам не нужно ходить очень медленно, когда вы передвигаетесь в течение дня. Даже небольшое замедление при переходе от одного дела к другому может позволить вам ходить прямо, а не наклоняться вперед в следующий момент, и таким образом это может изменить весь ваш день.

ОСОЗНАННОЕ РАСТЯЖЕНИЕ

Цель этой медитации - развить осознанность тела в движении, настроиться на тон ощущений (приятное или неприятное) и, особенно, научиться позволять ему быть таким, какое оно есть. Вы можете выполнять эти упражнения как стоя, так и сидя.

Помните, что важно быть нежным с самим собой во время выполнения растяжек. Следите за собой во время движения и позвольте мудрости вашего тела решить, что для вас нормально: как далеко продвинуться с той или иной растяжкой и как долго ее удерживать. Если у вас есть какие-либо физические проблемы в данный момент, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или физиотерапевтом, прежде чем приступать даже к этим простым растяжкам. Если вы не уверены, сможете ли вы справиться с растяжкой, вы могли бы оставаться неподвижными, развивая осознание тела таким, какое оно есть, будь то в покое или в движении.

Если какое-либо движение кажется слишком напряженным, всегда есть возможность просто представить, как вы его выполняете, или двигаться совсем чуть-чуть в любой момент, или выйти из позы и вернуться назад, независимо от того, что предлагает вам руководство на дорожке. Также хорошо выполнять практику сидя. Это потому, что важнее всего не конкретное движение, которое вы выполняете, а осознанность, которую вы привносите в него.

Делайте паузы между каждой позой, чтобы настроиться на последствия растяжки — ощущения и тональность ощущений — дышите свободно и легко, любым способом, которым хочет ваше тело, во время растяжки и в перерывах между растяжками.

Позволяя

На каждом этапе практики, когда вы начинаете осознавать какие-либо неприятные ощущения или неприязнь, признавайте это, допуская это, говоря про себя: “Это нормально, когда тебе это не нравится”. И когда вы начнете осознавать любое приятное ощущение, позвольте и этому случиться, говоря про себя: “Это нормально, когда тебе это нравится”.

Предлагаемая последовательность следующая:

• Начните с выбора, стоять вам или сидеть.

• Вытяните руки над головой так, чтобы ладони были обращены друг к другу.

• Потянитесь вверх сначала одной рукой, затем другой, как будто срываете фрукт.

• Расставив ноги чуть дальше друг от друга, руки на бедрах для опоры, наклоните корпус в левую сторону, затем сделайте то же самое с другой стороны.

• На этом этапе, если вы стояли, вы можете переместиться и сесть на стул, табуретку или подушку до конца упражнения на растяжку.

• Когда вы устроитесь поудобнее, двигайте плечами вверх, назад, вниз и вперед, оставаясь в каждом положении достаточно долго, чтобы зафиксировать ощущения и их чувственный тон. Затем очень медленно вращайте плечами, сначала в одну, затем в другую сторону, улавливая меняющиеся ощущения, оттенки чувств, которые они создают, и позволяя им оставаться такими, какие они есть.

Окончание

И в последние несколько мгновений практики осознайте тональность самой осознанности. Помните, что осознание своего тела доступно вам в любой момент вашего дня, позволяя вам чувствовать себя заземленным, уравновешенным и принимать себя таким, какой вы есть.

Это действительно нормально - не любить Это?

На Четвертой неделе у Джонатана возникли особые трудности. Он чувствовал, что говорить “Это нормально, если тебе это не нравится” - признак неблагодарности, и, как и Рената из предыдущей главы, это возникло в его детстве.

Родители Джонатана были глубоко религиозны и считали, что выражение недовольства - это отрицание Божьего провидения. Они верили, что вы всегда должны быть благодарны, даже когда страдаете. “Мои родители были прекрасными верующими людьми, но у них было что-то насчет Божьего провидения и греха”, - сказал Джонатан. “Неприязнь к чему—либо - к чему угодно, на самом деле — означала, что у вас недостаточно веры и, следовательно, вы плохой человек. Бог проложил для нас путь. Времена страданий - это испытания веры; уроки, из которых мы должны извлечь уроки; уроки, которые удержат нас на прямом и узком пути. Любое ворчание или что-либо, что хотя бы намекало на неблагодарность, было грехом. Я не разделяю их веру — ну, не очень сильно, — но я все равно впитал эти взгляды, сам того не осознавая ”.

На практике даже неприязнь к чему-то столь обыденному, как дождливый зимний день, вызывала у Джонатана чувство неблагодарности, что вызывало негативные повторяющиеся шаблоны мышления, вызывая у него чувство тревоги и страха. Тренировки на четвертой неделе, казалось, усугубили эту проблему, потому что даже слова самому себе “Это нормально, если тебе это не нравится” противоречили его десятилетиям подготовки. Но его проблемы были еще глубже, чем это. Джонатана учили не только не выражать недовольство, но и не чувствовать его. Таким образом, его чувство “не жаловаться” превратилось в жестокое ограничение его способности чувствовать — и знать — что является правдой. Это может быть особенно верно для тех, кто в прошлом чувствовал себя хронически уязвимым или подвергался нападениям, жестокому обращению или был травмирован своим прошлым.

За многие годы и Рената, и Джонатан научились подавлять свои самые основные чувства. Если они испытывали неприятные чувства неприязни, разочарования или гнева, они подавляли их. И если бы они почувствовали, что начинают возникать приятные ощущения счастья, они бы подавили и их тоже. В итоге они оба чувствовали себя еще хуже: стыдились, если относились к некоторым вещам положительно; были неблагодарными, если им не нравились другие; раздражались, когда их подавляли; чувствовали вину, если злились.[2](#2__These_are_called_meta_emotion) По этим и многим другим причинам важно еще раз подчеркнуть, что когда вы говорите: “Все в порядке ...”, вы имеете в виду не сами приятные или токсичные ситуации, а ваши естественные чувства симпатии или антипатии к ним. Ключевым моментом здесь является принятие своих эмоциональных тонов: положительных, отрицательных или нейтральных. Эмоциональные сигналы должны быть услышаны, и когда они будут услышаны, они успешно передадут свое сообщение, так что, скорее всего, затем они тихо уйдут, оставив вас чувствовать себя гораздо более умиротворенными и довольными последующими моментами.

Павел столкнулся с проблемами в течение первых трех недель курса, но эти трудности начали исчезать на четвертой неделе, хотя и только после трудных первых нескольких дней: “Я действительно боролся. Я очень физический человек. Мне нравится, чтобы все было прочным и обоснованным. Я ненавижу всю эту ‘воздушную сказку’ о том, что разум создает симуляции мира, а не воспринимает его напрямую. Казалось, это говорило о том, что реальный мир ненастоящий, что это какой-то сон или галлюцинация. Конечно, все это реально, хотя я допускаю мысль, что это может быть не совсем так, как мы думаем ”.

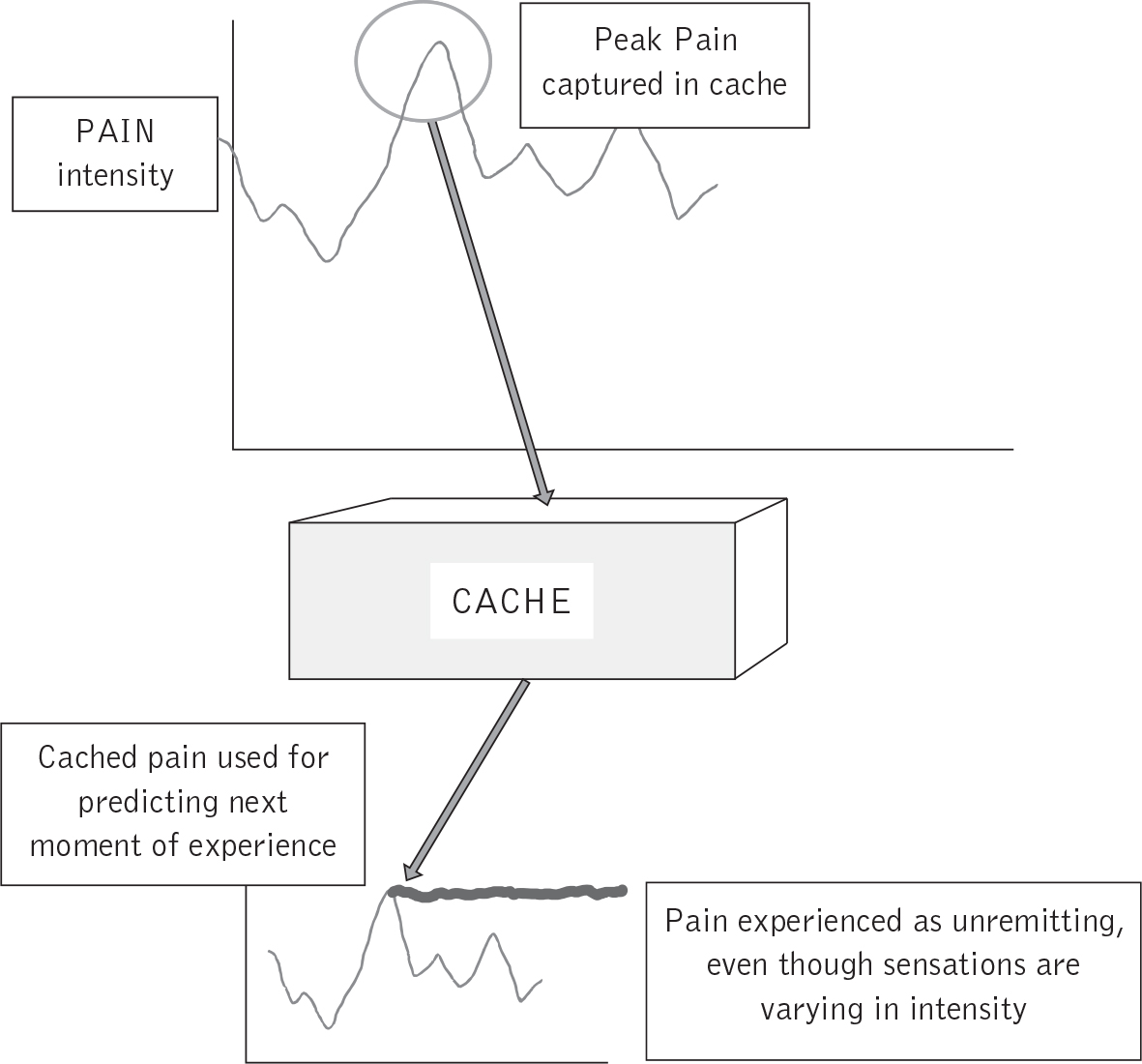
Несмотря на свои первоначальные сомнения относительно того, как разум создает картину мира, Павла продолжала посещать курс по одной простой причине: она собственными глазами могла видеть, какую пользу от этого получают ее одноклассники. Она также прислушалась к совету своей учительницы, когда та указала, что “вера” в осознанность и тональность чувств не важна сама по себе. Медитации не похожи на заклинания или молитвы. И это не волшебство. Вместо этого, это практики, которые начинают вносить изменения, когда вы мягко настаиваете на них и прилагаете усилия. Вот почему они называются “практиками”.

Как сказал ее учитель медитации: “Вам не нужно знать, откуда берутся тоны чувств. Вам не нужно изменять их или заставлять уходить. Вам нужно только ‘включить свет’, чтобы увидеть их более ясно, и быть более добрым к ним и к себе, когда они появляются. И тогда вы можете увидеть, что происходит; они могут раствориться сами по себе — даже самые сильные и вызывающие беспокойство”.

Павла наконец поняла это во время одной из своих осознанных тренировок по растяжке: “Ранее днем у меня немного разболелась голова, и я почувствовала усталость. После того, как я потянулся в течение нескольких минут, я заметил, что тонус всего моего тела был неприятным. Я понял, что у меня все еще болит голова, и это было источником неприятностей. Вместо того чтобы просто мириться с этим, я подумал, что это ощущение неприятно. А потом, Это нормально, когда тебе это не нравится. То, что произошло дальше, было потрясающе. Головная боль просто исчезла. Она полностью прошла. Несколько минут спустя я снова почувствовал боль в голове, поэтому я снова признал это: это нормально, когда тебе не нравится это ощущение. И снова оно растворилось, сменившись легким ощущением боли и покалывания в том месте, где раньше была боль. Это было далеко не так неприятно ”.

Опыт Павлы - элегантная иллюстрация того, как на практике работает тайник разума, и как простое признание наличия эмоционального тона очищает старую и тревожащую информацию и освежает ее новой. В случае с Павлой головная боль оставила сенсорное “эхо" в ее ментальном хранилище. Затем хранилище воспроизвело это эхо обратно ей в бесконечном цикле. Хотя боль от головной боли менялась от момента к моменту, в кэше был сохранен только моментальный снимок самого сильного момента (“пиковая боль”), потому что это был самый заметный и важный момент; тот, о котором, по мнению ее разума, ей нужно было напомнить (см. Рисунок [Здесь](#page_134)). Это болезненное эхо из ее непосредственного прошлого срикошетило в настоящее, а затем и в ее будущее. В итоге она отреагировала на боль, которой больше не существовало, с той же интенсивностью, что и всего несколько минут назад. Слов “Это нормально, если тебе это не нравится” было достаточно, чтобы избавиться от этого эха. И это позволило Павле почувствовать, что на самом деле происходит в настоящий момент, как это произошло — что сильно отличалось от того, что она ожидала.

“Если бы головная боль не проходила, я бы пошел и принял обезболивающее. Я не люблю терпеть боль ради нее самой. Так получилось, что позже в тот же день я поэкспериментировал с другими небольшими болями и обнаружил то же самое. А также ночью. Часто я не могу заснуть из-за болей при артрите, которые я испытываю в эти дни. Я ловлю себя на том, что ворочаюсь, пытаясь устроиться поудобнее, но безуспешно. Я попытался сказать себе: ‘Это неприятно; это нормально, если тебе это не нравится", - и это было потрясающе. Что действительно странно, так это то, что в каждом случае я был уверен, что боль все еще ощущалась, но когда я вникал в нее, на самом деле ее не было такой интенсивности. Так что я действительно испытывал отголосок предыдущей боли. Настоящая боль была гораздо меньше, чем я думал. И после этого заснуть стало гораздо легче”.



Как “пиковая боль” может отразиться рикошетом в настоящем и будущем.

Хотя боль Павлы действительно прошла, когда она обратила на нее внимание, это не значит, что она была нереальной, что она этого не чувствовала или что она это вообразила или выдумала. И то же самое относится к вашей собственной боли. Однако ее происхождение отличается от того, во что вы, возможно, верили, и ее интенсивность будет меняться от момента к моменту гораздо сильнее, чем вы ожидаете. Важно отметить, что это означает, что вы можете научиться избавляться от большей части своих страданий.

В случае с Павлой, почему она не заметила, что ее боль нарастала и ослабевала сама по себе? И почему она не замечала, что иногда это полностью отсутствовало? Что ж, как и большинство из нас, она просто не хотела обращаться к ощущениям боли.[3](#3__This_was_the_insight_that_mot) Она боялась, что это будет слишком сильно. Вместо этого, она хотела отвернуться от этого, оттолкнуть это, притвориться, что этого не существует. Так что все, что она осознавала, было болезненным эхом, хранящимся в ее мысленном хранилище, а не данными в реальном времени от ее органов чувств. Простое действие по обращению внимания на тональности своих чувств вернуло ее к спокойным моментам, которые лежат между даже самыми интенсивными ощущениями. И в такие тихие моменты мы часто можем обрести покой от всего, что нас беспокоит.[4](#4__Vidyamala_Birch___Danny_Penma)

# Трансформация боли Во время родов

Научиться наблюдать за сильной болью может, как это ни парадоксально, изменить опыт к лучшему. Даже во время самых сильных приступов боли часто бывают периоды относительного покоя. Хорошим примером является новаторская работа Нэнси Бардак из Центра интегративной медицины Ошера Калифорнийского университета в Сан-Франциско (UCSF). Она разработала курс "Роды и воспитание на основе осознанности" (MBCP), чтобы помочь родителям лучше справляться с беременностью, родами и уходом за детьми. В своей книге Осознанные роды,[5](#5__Nancy_Bardacke__Mindful_Birth) она учит будущих родителей, как наилучшим образом справляться с болью при родах. Она использует кусочки льда, которые держит в руке, чтобы подготовить родителей к боли, которая кажется тяжелой, но сама по себе не опасна. Это помогает им понять, что часто упускаются моменты между схватками, когда боли нет. Это понятно, если наиболее интенсивные ощущения хранятся в ментальном хранилище, а неприятные оттенки ощущений способствуют предсказанию сильной боли. Было показано, что MBCP облегчает процесс родов и воспитания детей, снижает беспокойство и депрессию, связанные с беременностью, и помогает родителям делать более осознанный выбор относительно самих родов.[6](#6__See_review_of_evidence_in_War)

Алекс также достиг критической точки на Четвертой неделе — и он выбрал путь преодоления своих трудностей с помощью своего учителя осознанности. Он сделал это, отнесшись к своим душевным страданиям так же, как Павла реагировала на свою физическую боль. Он опустошил свой ментальный запас от повторяющейся ментальной боли, сознательно приняв неприятность своего страдания.

Его кризис начался с электронного письма. Однажды поздно вечером он обдумывал планы встречи в клубе caravan, членом которого он был. Это была группа друзей, которые встретились много лет назад на стоянке караванов и решили встретиться снова. Теперь все их дети выросли и уехали из дома, но старая команда собиралась вместе по крайней мере раз каждое лето. Это всегда было прекрасным событием года. Но несколькими годами ранее группа распалась после ссоры с парой, которая обвинила остальных в том, что они не пригласили их. Это испортило атмосферу, и пара в конце концов покинула группу, сказав, что не хотят больше получать сообщений. Все уважали их пожелания, пока Алекс, совершенно по ошибке, не включил их снова. Он быстро разослал всем электронное письмо о встрече в этом году и, отправив его, с ужасом понял, что использовал старый список, в котором были имена пары. Ну что ж, подумал он. Возможно, они изменились и хотят вернуться на связь.

Через две минуты пришло электронное письмо: “Почему вы написали нам по электронной почте? Вы даже не проверяете, прежде чем что-то отправлять? ВЫЧЕРКНИТЕ НАС ИЗ ЭТОГО СПИСКА!”

Алекс был расстроен. Он сожалел о своей ошибке, а также был смущен, поскольку человек скопировал гневное сообщение для всех. Его настроение и в лучшие времена было уязвимым, но это событие заставило его чувствовать себя ужасно. Он решил попрактиковаться в осознанной ходьбе.

Пока он шел, его мысли вскоре отвлеклись, и он начал размышлять о событиях вечера, думая, что ему следует уйти из клуба.

Какой в этом смысл? подумал он. Я всегда совершаю ошибки. Всегда подводишь людей.

Он почувствовал, что его отчаяние растет. В чем смысл моей практики осознанности? Это никогда не срабатывает, когда я больше всего в этом нуждаюсь. Как я могу принять эту ужасную ситуацию? Почему я должен с этим смириться?

Он еще раз попытался сосредоточиться на потоке своих мыслей, но они были безжалостно неприятными. Затем он вспомнил совет своего учителя осознанности о том, чтобы “включить свет”, мысленно назвав тон ощущения “Неприятным”, а затем добавив: “Это нормально, если тебе это не нравится”.

Весь удручающий комок негатива растворился.

“Это было полной неожиданностью”, - сказал он. “Я продолжал ходить взад и вперед, но пять минут спустя весь этот дурацкий обмен электронными письмами снова всплыл у меня в голове. На этот раз, однако, проявились другие эмоции. Я был недоволен собой, но очень зол на другую пару. Я был в ярости. Затем мои мысли закружились, и я начал размышлять обо всем этом. Еще через пару минут, разозлившись и расстроившись, я вспомнил, что нужно обратить внимание на свои ощущения. Как на самом деле ощущалисьмои эмоциональные тоны. Нелегко было переключиться с задумчивости на сосредоточенность на чувственном тоне, но мне это удалось. Я сказал себе: ‘Ах, это тоже неприятно. Это нормально, когда тебе это не нравится’ — и произошло то же самое; все растворилось.

“Обычно что-то подобное продолжалось бы несколько дней, может быть, даже недель”, - сказал Алекс. “Я бы оказался в ужасном состоянии духа. Глубокое, мрачное настроение, которое просто не поднималось, сколько бы я ни возражал против этого. Я бы логически поспорил сам с собой. Я бы указал на то, что я слишком остро реагировал, был чрезмерно чувствителен, что именно другая пара была причиной проблемы и что мне пора дать им отпор. Тогда я бы возненавидел их, затем клуб "караван", и в конце концов я бы начал ненавидеть себя за то, что был полон ненависти. Так продолжалось бы изо дня в день. Но на этот раз этого не произошло. Я остановил нисходящую спираль до того, как она начала выходить из-под контроля.

“Распознать настроение, увидеть его эмоциональный оттенок, затем распознать страдание, которое оно у меня вызывало, а затем наблюдать, как оно растворяется, просто сказав себе: "Это нормально, что тебе это не нравится", — было откровением. Это было похоже на чудо”.

Тесс обнаружила, что осознанная ходьба была проблемой совсем по другой причине. Как она ни старалась, каждый раз, когда она пыталась сосредоточиться на ощущениях от ходьбы, ее разум сбивался с толку. Это позволило бы сделать почти все, что угодно, но не сосредоточиться на текущей медитации. Чаще всего у нее появлялись, по ее мнению, “неуместные мысли и фантазии” о муже ее подруги, а иногда и о самой подруге.

“Моя проблема в том, что у меня уравновешенный и "невнимательный" муж, с которым мне сейчас трудно наладить отношения. Это обратная сторона. Положительным моментом является то, что у нас очень комфортная совместная жизнь с тремя счастливыми и здоровыми детьми. Обычно я могу прогнать неуместные мысли и фантазии, но во время медитации при ходьбе они стали доминировать. Кажется неправильным говорить: ‘Это нормально, когда тебе это нравится", потому что, ну, мысли неправильные ”.

У каждого из нас, по крайней мере время от времени, возникают мысли, чувства и импульсы, которых мы стыдимся и пришли бы в ужас, если бы о них узнали другие люди.[7](#7__Rachman__S____DeSilva__P__de) И все же иметь их совершенно нормально. Вы мало что можете сделать со спонтанными мыслями, образами и импульсами, которые появляются в вашем уме. Но вы можете что—то сделать с тем, что произойдет дальше - вы можете выбрать, как вы относитесь к ним и, конечно, действуете ли вы в соответствии с ними или нет. Этика касается поведения, а не содержания вашего разума. Если вы придете к выводу, что “я плохой человек”, или “я схожу с ума”, или “я опасен”, когда у вас возникнут такие мысли, это только ухудшит ваше самочувствие, усугубит ваше более уязвимое настроение, а также повысит вероятность того, что мысли вернутся.

В глубине души Тесс все это знала, но все равно чувствовала себя неловко из-за своих фантазий. Они всегда становились особенно заметными, когда она выполняла медитацию при ходьбе, но, несмотря на это, ей удавалось продолжать движение, привнося в него столько осознанности, сколько она могла. Постепенно, дюйм за дюймом, она начала видеть их такими, какими они были — ментальными событиями, приятными, неприятными или нейтральными. Пока она ходила взад и вперед по коридору, ей удавалось наблюдать, как они приходили и уходили. Она прислушалась к совету своего учителя и обратила внимание на то, как каждая “неуместная” мысль вызывала мощные оттенки приятных чувств, и на то, как ее реакция на них — чувство вины и стыда — вызывала волны оттенков неприятных чувств.

“Я вспомнил кое-что, что сказал учитель: осознанность тона чувств выполняет своего рода функцию ‘ангела-хранителя’. Речь идет о "ясном видении’, включая видение того, к чему что-то может привести. Это помогло мне сделать шаг назад достаточно рано, чтобы увидеть картину в целом. Я начал видеть разницу между признанием мыслей и импульсов, с одной стороны, и подпитыванием их и потаканием им - с другой. Думать — это одно, но действовать в соответствии с этими мыслями - совсем другое, и довольно часто их разделяет миллион миль ”.

Фундаментальным для такого “ясного видения” является непосредственное знание разницы между фантазией и реальностью, чтобы затем вы могли действовать мудро. Мысли, образы и импульсы, подобные тем, которые испытала Тесс, могут показаться подрывающими ваши глубочайшие ценности, но это не так. Это просто мысли, образы и импульсы. Не более того. Они ненастоящие. Это не команды, которым нужно подчиняться. И не вы — потому что вы - это не ваши мысли. Простое наблюдение за их присутствием без осуждения позволяет им раствориться в собственном времени. И если вы чувствуете себя особенно уязвимым, и ваше поведение в прошлом доставляло вам проблемы, такой подход дает вам время дистанцироваться от риска. Те, кто борется с зависимостями и рискованным поведением, могут найти это особенно полезным. Это помогает вам предвидеть моменты наибольшей опасности, например, когда вы устали, голодны, одиноки или сердиты. В такие моменты есть что-то такое, что культивирует чувство собственного достоинства, что, в свою очередь, снижает нашу способность делать мудрый выбор. У всех нас есть слабости и зависимости, большие или маленькие, и знание нашей личной уязвимости бесценно. Например, если у вас были проблемы с азартными играми, такой подход может означать для вас отказ проходить мимо букмекерской конторы или блокировку определенных веб-сайтов; если у вас были проблемы с алкоголем, это может повлечь за собой отказ проходить мимо определенного бара. Такое “осознанное избегание” может быть хорошей стратегией.[8](#8__For_people_who_struggle_with)

Противоположная стратегия — и та, которая гарантированно приведет к большим страданиям — это “бессмысленное избегание”. И в эту ловушку легко попасть. Ранее в этой главе мы слышали о неспособности Джонатана принимать положительный жизненный опыт. Это уходило корнями в его воспитание, которое подсознательно заставляло его избегать того, чтобы его считали неблагодарным, подавляя его способность выражать неприязнь к чему-либо. Но это также подорвало его способность ценить положительные моменты в жизни. Как вы помните, умение ценить приятные моменты в жизни - это обратная сторона умения умело подходить к негативным моментам. Избегайте одного, и вы избежите обоих.

Но есть и другая причина, по которой мы не испытываем приятного. Мы просто слишком заняты. Наши умы всегда заняты будущим. Мы всегда находимся на пути куда-то в другое место, предвкушая следующий момент, и довольно часто наш разум достигает места назначения еще до того, как мы отправляемся в путь. Мы редко замечаем настоящий момент, разворачивающийся прямо здесь и сейчас. Это означает, что “незначительные” вещи проходят мимо нас просто потому, что мы не присутствуем сознательно, чтобы заметить и оценить их. И это усугубляется тонкими предубеждениями ума.[9](#9__Rick_Hanson__Hardwiring_Happi) Чтобы раскрыть их, учитель медитации Мартина Бачелор просит своих учеников представить шкалу отношения неприятного к приятному от -10 до +10. Оказывается, большинство из нас очень чувствительны к негативу. Мы хорошо умеем замечать неприятности, оцениваемые на -1, но в среднем требуется оценка приятности +5, чтобы привлечь наше внимание: “маленькие” приятные моменты постоянно проходят мимо нас. Может потребоваться время, чтобы изменить баланс всей жизни, но, к счастью, вы можете сделать это, используя приведенные ниже методы. И вы можете начать прямо сейчас.

УПРАЖНЕНИЕ НА БЛАГОДАРНОСТЬ ДЕСЯТЬЮ ПАЛЬЦАМИ

Это короткая ежедневная практика, которая поможет вам настроиться на “маленькие” приятные моменты вашей жизни и ценить их.

1. Найдите время, чтобы успокоиться и заземлиться, сидя или лежа. В определенный момент позвольте своему вниманию сосредоточиться на дыхании, а затем, когда вы будете готовы, перенесите свое внимание на тело в целом, сидя или лежа.

2. Позвольте себе оглянуться назад на последние двадцать четыре часа или на период, прошедший с тех пор, как вы в последний раз практиковались таким образом, и вспомнить десять вещей, за которые вы благодарны. Пересчитайте их по пальцам, обращая внимание на обычные повседневные вещи.

3. Посмотрите, сможете ли вы продолжать, пока не дойдете до десяти, даже если после четырех или пяти это станет труднее. На этом этапе намеренно привлеките внимание к крошечным, часто незамечаемым, обычным вещам дня — таким, как вода в кране, стирка, сушка, первый кусок еды, первый глоток горячего напитка, улыбка прохожего, ветерок, колышущий деревья, или цвет стены. Могут быть и другие вещи — большие или маленькие — все они ждут, чтобы их заметили.

4. Затем, когда вы будете готовы, вернитесь к дыханию, возможно, завершив упражнение с десятью пальцами, оценив животворное питание каждого вдоха - этого вдоха и этого вдоха, следующих одно за другим (Медитации 4.6 и 4.7).

image

ПОВСЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ: ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Каждый день обращайте внимание на любой незначительный момент, когда вы замечаете что-то приятное. Это не обязательно должно быть что-то большое или важный. Но когда вы это заметите, посмотрите, сможете ли вы сделать внутреннюю паузу на мгновение. Обратите внимание в этот самый момент: какие ощущения в теле присутствуют здесь? Настройтесь на свое тело, когда оно стоит, сидит или двигается, позволяя ему быть таким, какое оно есть, возможно, говоря про себя: “Это нормально, что тебе это нравится”. (Попробуйте использовать Медитацию 4.8: Признательность в течение пары дней, чтобы начать.)

Для Ренаты уделять такое пристальное внимание тому, что она ценит, — такое трудное поначалу — становилось легче с практикой.

“Десять вещей?” переспросила она. “Поначалу это звучало как ужасно много! Это примерно одна или две вещи, происходящие каждые пару часов — даже на работе… Совсем не просто.

“Я взял за правило начать это блюдо после прекрасного ужина в пятницу вечером и через несколько часов после того, как вернулся с работы. Я думал, что это будет кошмар, но как только я решил сосредоточиться на маленьких, но очевидных вещах, все стало намного проще. Мой ужин состоял из двух приятных элементов, а бокал вина после него превратил его в три. Вскоре я добрался до семи положительных моментов, а затем начал бороться, но в конце концов добрался и до десяти ”.

Рената обнаружила, что это помогло ей ясно обдумать события дня — его положительные и отрицательные стороны. И она также заметила, что это оказало положительное влияние и на следующий день. К середине недели она начала вовремя замечать мелкие приятные моменты своего дня, чтобы оценить их такими, какие они были на самом деле. Она обнаружила, что использование пальцев для отслеживания тоже помогает. Она обнаружила, что слегка прикасается пальцами друг к другу, как знак самой себе: “Это момент, который я ценю” - момент осознанности. Она поняла, что практика движений и благодарность шли для нее рука об руку. Она сказала, что раньше “не знала, как работают мои ноги”! Она обнаружила, что действительно благодарна за простоту ходьбы и растяжки.

Как и Рената, Джонатан поначалу действительно испытывал трудности: “Можно подумать, что, если я из семьи, которая настаивает на том, чтобы быть благодарным за все, мне будет легко, но ... нет”. Однако к середине недели он понял, что эти десять вещей не обязательно должны быть большими и очевидными событиями. Затем он заметил нечто довольно тонкое. Его эмоциональный диапазон начал расширяться. Как и Рената, он начал воспринимать приятные — и неприятные — вещи по мере их возникновения.

“Это было похоже на то, как будто кто-то включил свет в конце концерта. Знаете, вы можете внезапно увидеть все улыбающиеся лица, услышать, как бурные аплодисменты сменяются тишиной, ощутить покалывание возбуждения, распространяющееся по вашей коже, — и, конечно же, вы также замечаете, что на полу разбросано много мусора, а фрагменты стен нуждаются в покраске. Но, но, но… все это реально. И все это прекрасно и волнующе, а также мрачно и немного неряшливо. Я думаю, это можно назвать жизнью.

“Вот как я все это чувствовал. После многих лет подавления неприятного и приятного ... внезапно я снова почувствовал себя живым”.

По прошествии недели разум Джонатана начал естественным образом настраиваться на мелочи: однажды он прогуливался десять минут и заметил, что наслаждается ощущением ступней на прохладном полу, затем мысленно отметил: Ах, приятно. Тогда, Это нормально, когда тебе это нравится. Затем он заметил, что свежий воздух коснулся его лица. Приятно— и наслаждаться этим нормально. Постепенно он обнаружил, что это новое отношение “позволения” утвердилось; оно требовало меньше усилий. Он чувствовал, что замедлиться тоже нормально — войти в свое тело и в свои ноги, тоже быть там в этот момент. Он начал замечать значения “+ 1" и "+ 2": "Этот бутерброд вкусный; в моих ботинках мне удобно; У меня сегодня так не болит голова; вода была прохладной для питья”. Он нашел так много мелочей, за которые можно быть благодарным: моменты легкости и расслабления по утрам, прохладная температура, беседы с партнером, вкусный воскресный обед, послеобеденный сон, первый глоток послеобеденного чая, чтение романа, просмотр телевизора, закат над холмами, первый проблеск вечерних звезд, просмотр победы своей любимой футбольной команды по телевизору… И если ему когда—либо не удавалось сделать десять пальцев, он просто сосредотачивался на следующих нескольких вдохах — на этом вдохе, и на этом, и на этом - с углубляющимся чувством благодарности и даже благоговения, поскольку он снова видел, насколько питательным и животворящим на самом деле является каждый вдох.

[ГЛАВА ДЕВЯТАЯ](#Chapter_Nine__Week_Five__Feeling)

[Неделя пятая: Ощущение Тонуса на периферии сознания](#Chapter_Nine__Week_Five__Feeling)

Яn the atmospheric start to The Golden Compass, the first book of the trilogy His Dark Materials,[1](#1__The_Golden_Compass_is_publish) автор Филип Пулман описывает волшебную сцену, в которой молодая девушка медленно движется по пустому, мрачному залу старинного колледжа, а столы накрыты для гостей.,,,

Лира добралась до помоста, оглянулась на открытую кухонную дверь и, никого не увидев, подошла к высокому столу. Сиденья здесь были выложены золотом, а не серебром, и четырнадцать сидений представляли собой не дубовые скамьи, а стулья красного дерева с бархатными подушками.

Лира остановилась рядом с креслом Учителя и легонько постучала ногтем по самому большому бокалу. Звук отчетливо разнесся по залу.

Пулман очарован современной физикой и использует некоторые из ее принципов для изучения литературных идей. В одном эссе он спрашивает, что является фундаментальной частицей истории — мельчайшим элементом, на который ее можно разбить?[2](#2__Pullman__P____Poco_a_poco__Th) Вы можете подумать, что истории состоят из слов, говорит он, но большинство из нас начинали в детстве с книжек с картинками. Наверняка в какой-то момент язык необходим? Пока вы не поймете, что можете рассказывать истории с помощью балета, пантомимы или музыки.

Пулман пишет: “Я думаю, что истории создаются из событий, и фундаментальными частицами истории являются мельчайшие события, которые мы можем найти”.[3](#3__Pullman___Poco_a_poco__The_fu) Он приводит пример наливания молока в чашку - или яда в чей-то стакан. В “Золотом компасе”речь идет о действиях Лиры, о том, что она делает, например, “взошла на помост”, “оглянулась”, "сделала шаг вперед" и “опрокинула самый большой бокал”. Почему такие события считаются элементарными частицами? Это потому, что каждое событие, каждое незначительное действие вызывает в воображении мысленную картину вместе с сопровождающими ее звуками, запахами, вкусами, мыслями, чувствами, эмоциями и даже ощущениями. Они заключают в себе момент времени, отдельный снимок в серии фотографий. И когда за каждой частицей следует другая, и еще, и еще, это вызывает в воображении поток сознания, который уносит нас в мир, где рассказчик - король.

Есть причина, по которой такие "частицы истории” обладают такой силой (и почему Пулман такой хороший рассказчик): они воздействуют на сознание на фундаментальном уровне. Когда Пулман говорит о действиях как о “частице истории”, то же самое верно и для разума. Действия также являются фундаментальными частицами сознания — каждое действие представляет собой отдельный кадр в серии ментальных моделей, серию фотографий, которые так легко могут выйти из-под контроля.

Мы познаем мир через действие, и объекты, с которыми мы взаимодействуем, становятся частью нашего “расширенного разума”. Позвольте нам объяснить эту новую и захватывающую идею. Возможно, местами следующие страницы покажутся вам немного нелогичными, но они предложат вам радикально новое понимание, которое обещает вывести вашу практику на совершенно иной уровень. Они основаны на последних достижениях нейробиологии, в значительной степени неизвестных до недавнего времени, и, как это ни парадоксально, многие идеи имеют поразительное сходство с ранней буддийской и древнегреческой философией.

image

История начинается с того, как мы думаем и придаем смысл окружающему миру. Психолог Стив Типпер и его команда потратили много лет на изучение сознания и внимания и обнаружили поразительные параллели с идеями Филипа Пулмана. Оказывается, мы не понимаем мир, логически размышляя о нем, а вместо этого создаем картину, физически взаимодействуя с ним. Даже на самом базовом уровне мы воспринимаем объекты только тогда, когда наш разум и тело пытаются решить, что мы можем с ними сделать.[4](#4__Tipper__S___2010____From_Obse) Простой просмотр объекта, такого как чашка, активирует области мозга, необходимые для его восприятия, даже если нет намерения делать это и впоследствии не предпринимается никаких действий.[5](#5__Tucker__M____Ellis__R___1998) Простое распознавание чашки — понимание того, что это такое и для чего ее можно использовать, — осуществляется разумом и телом, моделирующими ее использование.[6](#6__See_Barsalou__L__W___Simmons) Что касается разума, объект содержит много информации о самом себе. Таким образом, странным образом мозг передает часть своей памяти объекту, так что он становится частью большего, или расширенного, разума. И понимание его использования становится встроенным, или неявным, в объект — так что вы просто знаете, как им пользоваться, не задумываясь об этом.

То же самое верно для всего, с чем вы сталкиваетесь. Если вы видите слово “молоток”, активируется область мозга, необходимая для использования молотка, и вы снова просто знаете, как им пользоваться и для чего его можно использовать.[7](#7__Pulvermuller__F___2005____Bra) Если вы водитель и слышите слово “автомобиль”, вы имитируете вождение как разумом, так и телом, вообще без каких-либо сознательных мыслей. Все это происходит подсознательно и автоматически. И такие “частицы действия” соединяются вместе, кадр за кадром, создавая потоки сознания, которые уносят вас в страну, где безраздельно правит ваша симуляция.

На практике это означает, что всякий раз, когда вы видите или воспринимаете что-либо, также возникает автоматическая “готовность действовать” чуть ниже порога осознания. Воображаемые действия и реакции не просто являются последующими следствиями восприятия, они критически важны для понимания мира. Мозговые процессы, связанные с восприятием действия и выполнением одного и того же действия, схожи. Исследования подтверждают это. Например, если вас попросят оценить вес предмета, поднятого кем-то другим, активируются моторная и соматосенсорная системы вашего собственного мозга (та же система, которая была бы активирована, если бы вы подняли предмет самостоятельно).[8](#8__For_a_review_of_this_field_s) Таким образом, ваше тело автоматически готовится к действию. Чтобы исследовать эти идеи, Стив Типпер и его коллеги провели эксперимент, в ходе которого участникам показали короткое видео, на котором рука берет кофейную кружку, в то время как их мозговая активность регистрировалась, чтобы увидеть, затрагивается ли критическая часть мозга (та, которая, как известно, изменяется при выполнении действия) также при простом наблюдении за тем, как кто-то другой выполняет действие.[9](#9__Schuch__S___Bayliss__A__P___K) Эксперимент показал, что произошло характерное изменение в мозге, как если бы доброволец сам взял кружку в руки.[10](#10__The_brain_activity_while_wat) Наблюдение за действием заставило тела участников реагировать аналогичным образом, и было показано, что системы мозга и тела, отвечающие за восприятие, такие же, как и системы, отвечающие за действие.

На практике это означает, что состояние вашего тела играет центральную роль в интерпретации и понимании мира.[11](#11__Barsalou__L__W___2003____Sit) Это также распространяется на эмпатию, сострадание и понимание других людей в целом, потому что в мозге есть специализированные “зеркальные нейроны”, которые имитируют действия других. Поэтому, если вы видите, как кто-то поранил палец ноги о ножку стула, вы морщитесь и в какой-то мере ощущаете его боль. Если вы видите, как кто-то смеется, плачет или злится, вы чувствуете его эмоцию, разыгрывая ее в своем уме и теле. Вы воспринимаете действия других так, как если бы вы сами их выполняли.[12](#12__Blakemore__S__J____Decety__J) Это также является основой многих зависимостей. Вот почему у алкоголика может случиться рецидив при одном виде бутылки вина, а у кокаиниста - при виде белого порошка. Это также объясняет, почему волны позитивных или негативных настроений могут захлестывать общество и почему пропаганда (и социальные сети) настолько мощны.

Это подводит нас к сути проблемы: ваш разум выполняет большую часть этой деятельности под поверхностью осознания без какого-либо сознательного ввода или контроля вообще. Это связано с тем, что многие вещи можно воспринимать, не осознавая, что вы это делали.[13](#13__Elgendi__M___et_al___2018) Учитывая то, что мы знаем о подсознательном восприятии, это не так уж удивительно. Хороший пример можно увидеть в тестах, включающих “подсознательную затравку”. В одной серии экспериментов добровольцев просили реагировать на слова (например, “радость”, "смерть”) нажатием кнопки, чтобы сказать, были ли эти слова приятными или неприятными. Но тут была загвоздка. Эксперименты были организованы таким образом, что компьютер показывал добровольцу "начальное” слово за мгновение до того, как ему показывали то, по поводу которого он должен был принять решение. Букварь появился и исчез так быстро, что никто не смог его увидеть.[14](#14__In_addition__the_prime_is_us) Однако результаты показали, что они могли это видеть; они просто не осознавали этого. И это удивительно сильно повлияло на их общее восприятие. Когда основное слово было негативным (например, “грустный”), это замедляло их реакцию на позитивные слова (такие как “счастливый”) и ускоряло их реакцию на негативные (такие как “смерть”). Верно и обратное: позитивное начальное слово (“радость”) ускоряло реакцию на позитивные слова (“счастливый”) и замедляло реакцию на негативные слова (“смерть”).[15](#15__Fazio__R__H___Sanbonmatsu__D) Таким образом, ожидания были всем - даже (или особенно) тогда, когда они не осознавали, что у них вообще были какие-либо ожидания. Подсознание добровольцев улавливало тот факт, что что-то было положительным или отрицательным, и реагировало на это, и эта реакция затем повлияла на все их отношение к последующим моментам — и, вероятно, за их пределами.

Но мы не ограничиваемся предсказанием того, как реагировать, а затем пассивно ждем развития событий. Организм также готовит себя к действиям и выделяет необходимые ресурсы для их осуществления. Нейробиолог Лиза Фельдман Барретт описывает это как “составление бюджета” вашего организма на то, что ему нужно, — снятие ресурсов со своего “банковского счета" и ведение “инвентаризации” важных входных и выходных данных. Вы можете почувствовать, как происходит такое бюджетирование организма, благодаря интероцепции— ощущению организмом своей внутренней среды, которое отражает эффекты изменения кровотока, подготовки мышц к действию, выброса гормонов и повышения уровня энергии и ресурсов.[16](#16__Lisa_Feldman_Barrett__How_Em) И это ежеминутное составление бюджета организма часто начинается с вашей интуиции (да, она действительно может знать лучше). У вас может возникнуть ощущение напряжения, когда мышцы сокращаются, руки или ноги готовятся к движению, или живот или плечи начинают напрягаться. Иногда эта подготовка незаметна и едва заметна. Иногда это не так незаметно, и вы можете начать осознавать, что ваши конечности меняют положение, температура вашего тела повышается или опускается, меняется его состояние настороженности, или, возможно, появляется ощущение бабочек в животе, стеснения или даже тошноты. Как будто армия мобилизуется, готовясь к действию. Этот процесс составления бюджета тела происходит мгновение за мгновением. Все ваше состояние меняется с каждой секундой.

Подумайте, что это означает для задумчивости или беспокойства. Задумчивость состоит из обдумывания прошлых действий, тех, которые вы могли предпринять или думаете, что должны были предпринять. Беспокойство - это будущие действия, которые, по вашему мнению, вам нужно будет предпринять, чтобы предотвратить воплощение ваших страхов в реальность. Посреди ночи, когда вы ворочаетесь с боку на бок, вы переживаете — по—настоящему переживаете - серию симуляций (или серий фотографий), которые являются повторением прошлых действий или тех, которые вам еще предстоит совершить. Ваше тело готовится, подготавливает свои ресурсы и выстраивает силы, готовясь к действиям, которые вы вряд ли осуществите — и уж точно не в этот момент. Неудивительно, что вы ворочаетесь с боку на бок. То же самое верно и для других неприятных состояний ума. Тревога и стресс также являются проявлениями подготовки организма к действию — бесконечной, бесплодной. Депрессия и истощение отражают организм, который израсходовал свой бюджет, и многое другое в придачу.

Тональности чувств играют здесь фундаментальную роль. Они оба влияют на эти процессы и находятся под их влиянием. Это циклично. Слишком часто, злобно циклично. Интенсивность и направленность эмоционального тона придают направление и срочность вашим воображаемым действиям. А эти воображаемые действия, в свою очередь, делают ваши ментальные модели еще более убедительными. Они кажутся надежными. Реальный. Как будто выхода нет. И ваше тело, кажется, подтверждает это: смотрите — оно готовится… На самом деле, многое из того, что загоняет вас находится ваше тело готовится к действиям, которые вам просто не нужно брать, и, вероятно, никогда не будет. Как будто это бесконечно вызывает войска на битву, а затем просит их отступить.

Но так не должно быть. Цель Пятой недели - подвести вас ближе к источнику ваших трудностей, еще ближе к их разрешению. Сначала вы сделаете это, настроившись на естественные приливы и отливы своих эмоциональных тонов, а затем наблюдая, как ваш разум и тело готовятся к действию. Во-вторых, вы исследуете, что происходит, когда вы отпускаете необходимость предпринимать действия, мягко говоря себе: “Прямо сейчас никаких действий не требуется”. В контексте осознанности эти пять слов являются одними из самых сильных в английском языке.

image

# Тренировки на пятую неделю

• Поминутная медитация на повышение тонуса— практикуйтесь по крайней мере шесть дней из следующих семи либо по десять минут два раза в день (медитация 5.1), либо по двадцать минут один раз в день (медитация 5.2). Как только вы ознакомитесь с инструкциями, не стесняйтесь использовать минимальную версию инструкций (Mi) (Meditation 5.4) или просто используйте трек со звуком колокольчиков (1.5). По крайней мере, один раз на этой неделе практикуйтесь в течение тридцати минут (Медитация 5.3).

• Повседневная практика осознанности: отслеживание эмоционального тонуса в повседневной жизни— практикуйтесь по крайней мере шесть дней из следующих семи. Возможно, вы захотите начать с трех или четырех упражнений, а затем постепенно увеличивать их количество. Используйте аудио (Медитация 5.5) в течение первых нескольких дней, чтобы ознакомиться с практикой.

Все медитации можно найти на сайтах https://franticworld.com/deeper-mindfulness/week-5 и https://littlebrown.co.uk/deeper-mindfulness/week-5.

Выполняя ежеминутную медитацию "Тон чувств", постарайтесь помнить, что, хотя тоны чувств являются постоянной частью вашего опыта, они могут появляться и исчезать чрезвычайно быстро, поэтому цель состоит не в том, чтобы уловить все до единого, а только те, которые поражают вас немедленно. Поэтому в медитации на этой неделе вам будет предложено использовать дыхание как стимулятор ритма, как мягкое и регулярное напоминание настроиться на эмоциональный тон. Но не для того, чтобы настроиться на чувственный тон дыхания как таковой, и не для того, чтобы только настроиться на чувственный тон в какой-то определенной точке дыхательного цикла. Чувствующий тон может возникнуть в любом месте тела - или ума - и появиться в любой момент, а в следующий раз исчезнуть. Ваша задача - просто посмотреть, можете ли вы осознавать это, когда и где бы оно ни появлялось, но особенно сосредоточиться на тоне ощущения в (обычно спокойный) момент в конце выдоха.

Возможно, вам захочется вести учет того, что вы узнаете каждый день. Если вы ведете дневник, возможно, вам будет полезно сделать пометку о том, как все прошло: о любых трудностях, радостях или открытиях, которые вы испытали.

Упражнение "Определение эмоционального тона в повседневной жизни" предлагает вам осознать эмоциональные тона различных действий, которые вы выполняете в течение дня (см. Вставку, [здесь](#page_163)). Изначально вы можете выбрать лишь несколько видов деятельности, таких как поход на кухню, чтобы приготовить напиток, прием пищи или чистка зубов. По ходу недели вам, возможно, захочется увеличить количество вещей, на которые вы обращаете внимание таким образом. Посмотрите, можете ли вы также заметить какие-либо реакции на происходящее. Это может проявляться в желании удержать или омрачить приятный момент, избавиться от неприятного, отключиться от нейтрального момента или в чувстве беспокойства, возникающем из-за того, что вам скучно. В последнем случае вы можете отреагировать поиском стимуляции — например, включив телевизор или радио или, возможно, поискав что-нибудь поесть или выпить. Иногда вы начинаете осознавать эмоциональный тон момента только по его “следам на песке—, то есть по эффекту, который он производит после того, как исчезнет; так, вы можете обнаружить, что замечаете нейтральный эмоциональный тон только после того, как включили радио или проверили свой телефон. Если это происходит, даже неоднократно, постарайтесь не критиковать себя. Это совершенно нормально, даже если вы обнаружите, что “заблудились в своей голове”. Когда это все-таки произойдет, насколько это возможно, мягко отметьте тональность момента, в который вы “очнулись” от своего потока мыслей и действий. Затем сделайте паузу, зарегистрируйте и позвольте чувственному тонусу осознанно выбирать, что делать дальше, а не просто руководствоваться привычкой. Вам также следует стремиться выполнять это упражнение в перерывах между вашими повседневными делами, например, когда вы куда-то идете или стоите, ожидая кого-то (или чего-то).

МГНОВЕННАЯ МЕДИТАЦИЯ С ОЩУЩЕНИЕМ ТОНУСА

В этой медитации мы будем развивать осознанность чувственного тона, учась внимательно прислушиваться к тонкому ощущению приятности или неприятности, которое приходит с каждым мгновением.

Подготовка

1. Сидя так, чтобы ваша поза создавала ощущение бодрствования, сосредоточьте свое внимание на том, что должно стать вашим якорем в этом сидении: на контакте с полом, с тем, на чем вы сидите, на контакте рук на коленях или бедрах, на своем дыхании.

2. Затем, через некоторое время, когда вы будете готовы, намеренно расширьте фокус своего осознания на все тело.

Ощущение тонуса мгновение за мгновением

3. Пока вы сидите здесь, посмотрите, возможно ли настроиться на эмоциональный тон каждого момента, будь то приятный, неприятный или нейтральный, регистрируя его дыхание за дыханием. Ближе к концу выдоха, когда вдох почти завершен и наступает короткая пауза перед следующим вдохом, мягко отметьте, каким является для вас этот момент: приятным, неприятным или нейтральным?

4. Продолжайте регистрировать в теле и уме тонкое ощущение того, является ли каждый момент приятным, неприятным или нейтральным в конце каждого выдоха. Когда вы почувствуете эмоциональный тон, если он приятный, скажите себе: “Это нормально, что тебе это нравится”. Если это неприятно, скажите: “Это нормально, что тебе это не нравится”.

5. И когда вы обнаружите, что ваш ум занят планированием, или беспокойством о будущем, или перебором прошлого, скажите себе про себя: “Прямо сейчас никаких действий не требуется”, или “В данный момент никаких действий не требуется” (или любая другая фраза, которая вам покажется подходящей).

6. Если вам кажется слишком трудным замечать тон ощущений при каждом вдохе, оставьте это на некоторое время и позвольте вниманию вернуться к вашему якорю (ступням, сиденью, рукам, дыханию), возвращаясь к регистрации тона ощущений при выдохе, когда почувствуете, что готовы это сделать.

Окончание

7. И в последние несколько мгновений сеанса вернитесь к сосредоточению на своем дыхании или выбранном якоре, помня, что развитие способности регистрировать каждый момент как приятный или неприятный постепенно приводит к более глубокому пониманию того, как обстоят дела для вас прямо сейчас, и более глубокой готовности позволить им быть такими, какие они есть, не увлекаясь воображаемыми действиями и реакциями. И в самый следующий момент вашего дня вы, возможно, даже найдете новые способы реагировать с большей добротой и мудростью на все, что происходит.

Меган нашла упражнения этой недели “раскрепощающими", помогающими ей сорваться с крючка самокритики. По ее словам, это было “своего рода открытием”.

“Я почти "видел", как мучил себя перфекционизмом и желанием угодить другим. Вскоре стало совершенно ясно, что мои неприятные чувства разочарования и раздражения дадут толчок ужасным мыслям, которые у меня были о себе — мыслям о том, какой я бесполезный, как простые вещи всегда кажутся мне трудными и как я всегда подводлю других. За исключением того, что на этот раз мне удалось ощутить и на самом деле ощутить появление чувствующих тонов, а затем я смог наблюдать, как они просто ... стихли. Впервые за вечностья смог перестать корить себя и мучить из-за своих "недостатков".

“Секретом для меня было использовать выдох как сигнал обратить внимание на свои эмоциональные тона”, - сказала Меган. “Такая регулярность важна для меня, потому что я так легко отвлекаюсь. А потом я расстраиваюсь и злюсь, когда понимаю, что снова отвлекся. Поэтому я использовал дыхание как тихий метроном — небольшое напоминание о том, что нужно быть внимательным. Сейчас это кажется таким простым. И так оно и есть, если вы не забудете это делать. Но у меня это действительно сработало. Я сидел и следил за своим дыханием, вдох за вдохом, а затем подключался к тональности. Я просто наблюдал и называл их приятными, неприятными или нейтральными.

“Где-то в середине недели я понял, что мое тело совершенно очевидно напрягается в тот же момент, когда я заметил тонус чувств. Я присмотрелась повнимательнее и обнаружила, что у каждого тона ощущения была своего рода "подпись’. Неприятность проявлялась в виде стеснения в животе, прямо за пупком, затем распространялась по бокам. Это было похоже на небольшой удар, и весь мой желудок напрягся, как барабан. На самом деле, это было настолько мощно, что я не знаю, как я умудрялся не замечать этого раньше. Нейтральные были немного meh. Едва заметны. Я осознал их только позже, когда мой разум погнался за какой-то случайной мыслью. Когда я натыкался на приятный чувственный тон, я чувствовал себя немного "легким" — почти как если бы я левитировал к нему, как бы глупо это ни звучало. Что-то вроде бабочек, порхающих внутри меня. Тогда я начинал замечать поток эмоций внутри себя, от возбуждения и чувства тоски до горечи от того, что жизнь не такая, какой должна быть. Затем небольшое раздражение и злость… ‘Почему люди должны быть такими эгоистичными?’ Но потом мне в голову пришла другая мысль. Мои ожидания были слишком завышены. Мой гнев возник из-за несбывшихся надежд. Где-то в прошлом я начал верить, что все должны вести себя разумно. Я действительно цепляюсь за эту идею. Но, конечно, люди часто так себя не ведут. Почти никогда!”

Как описала Меган, эмоциональные тоны могут иметь физическую подпись. Это относится не ко всем, поэтому не волнуйтесь, если таких ощущений нет, но у некоторых может возникнуть легкое ощущение сжатия в груди, шее, плечах или горле при появлении неприятных ощущений или раскрытии при наличии приятных звуков. Или вы можете обнаружить, что ваши руки напрягаются или расслабляются. Вы также можете обнаружить, что по телу пробегают небольшие волны ощущений. Чувственные тона могут проявляться в чем угодно, особенно если вы провели много лет, не подозревая о них. Приготовьтесь к неожиданностям — и удивляться.

Меган сказала: “Каждый раз, когда я выдыхала, я сканировала свое тело в поисках ощущений. Если бы я что-нибудь почувствовал, то мог бы подключиться к ним, приятным, неприятным, нейтральным ... Мягко распознать их, назвать и мысленно прошептать: ‘Сейчас никаких действий не требуется’. И я бы просто расслабился. Это бы просто было. А потом я бы ждал следующего выдоха”.

Меган обнаружила, что простое произнесение этих слов про себя — “Сейчас никаких действий не требуется” - оказало глубоко положительный эффект, который сохранялся еще долгое время после окончания формальной медитации. “Видя все это и давая себе свободу не заниматься делами, напоминая себе, что мне вообще ничего не нужно было делать, чувства улетучились. Хорошие, плохие, нейтральные… Я мог бы просто оставить их лежать там нетронутыми. И они бы просто утекли. Это также помогло мне увидеть все различные части ‘связки’, которые были вызваны звуковыми сигналами… грубые эмоции, наряду с мыслями, чувствами и ощущениями. Затем произошло что-то странное.: Казалось, что первоначального наблюдения на самом деле не существовало. Мне казалось, что я каким-то образом превратил всю эту связку во что-то, чем она не была, а затем исправил эту "ошибку".

“Хуже всего было то, что я также превращала приятные моменты в печаль, потому что всегда хотела, чтобы они остались. Действительно хотела немного счастья в своей жизни. Поэтому я цеплялся за эти моменты, и очень быстро начинал беспокоиться, что они уйдут и никогда не вернутся. Но ничего из этого не должно было случиться. Дав себе свободу не действовать — не реагировать, — я позаботился о том, чтобы все остальные неприятные вещи не последовали за этими приятными моментами. Ну, на какое-то время, потому что мой разум не достиг Нирваны. Но в глубине души я чувствовал, что становлюсь немного счастливее и уравновешеннее ”.

Постепенно Меган стала более снисходительной к собственному разуму. Она начала узнавать из первых рук, что чувственные тона и то, как они возникают и исчезают, совершенно естественны. Это напомнило ей, что она не обязана реагировать на каждый проходящий мимо. Она могла просто наблюдать и ждать, зная, что через мгновение появится другой тон чувств. Просто сказав “Прямо сейчас никаких действий не требуется”, она мягко разорвала связь между тонами чувств и ее навязчивой тенденцией быть занятой. Она могла бы не торопиться с ответом. И довольно часто она обнаруживала, что самым мудрым поступком для нее было вообще ничего не делать.

# Наслаждаться приятными моментами жизни

Делиться самыми прекрасными моментами жизни настолько естественно, что мы часто делаем это не задумываясь.

Фил рассказал нам эту историю: “Сегодня я увидел красивое отражение дерева в озере, недалеко от того места, где я гулял со своим партнером. Я сделал двойной снимок, потому что мог легко пропустить это. В отражении голубое небо мерцало сквозь колышущуюся на ветру листву. Я прокомментировал это своей партнерше. Она не слышала. Я позвал ее посмотреть. Но даже тогда она, казалось, смотрела на это не так, как я. Если честно, я был немного разочарован ”.

Призывать кого-то другого обратить внимание подобным образом, полюбоваться прекрасным видом, сфотографироваться или послушать шум волн, разбивающихся о берег, часто является благонамеренной попыткой поделиться впечатлениями и углубить их. Само по себе это не проблема, но если это происходит снова и снова, вы можете обнаружить, что это воздвигает тонкий барьер между вами и опытом, которым вы пытаетесь поделиться. Это мешает вам наслаждаться моментом исключительно ради него самого.

Переживание таких моментов без суеты действий или потребности в чьей-либо оценке может быть глубоко питательным. Сначала это может показаться эгоистичным, но это не так. Когда вы наслаждаетесь маленькими и драгоценными моментами жизни, окружающие вас люди также получают от этого пользу, поскольку вы становитесь более внимательными и присутствующими для них.

Не все испытывают потоки приятных и неприятных ощущений. Для некоторых довольно часто вместо них много нейтральных. Это случилось с Тойей. Она чувствовала себя “окутанной безразличием”. “Своего рода оцепенением”, - сказала она. “Не в плохом смысле — просто своего рода легкая депрессия, но без негативного саундтрека. Казалось, это проистекало из родительского воспитания. Я был слишком измотан, чтобы находить что-то приятное или неприятное. Поэтому я часто ловил себя на том, что задаюсь вопросом, в чем смысл практики. Казалось, ничего не происходит. Все было таким нейтральным. Таким серым”.

Тойя проявила настойчивость и заглянула под одеяло безразличия. Даже скука может стать интересной, сказала она себе. Она вспомнила, как учила этому своего сына, когда он был маленьким. Если бы он сказал: “Мне скучно”, она бы ответила: “Давай по-настоящему поскучаем вместе и посмотрим, что получится”.

“Через некоторое время он начинал делать вещи из случайных материалов — это было что-то интересное и творческое. Я решил попробовать то же самое с этой практикой — обратить внимание на скуку нейтральных чувствующих тонов. Я понял, что слишком старался. Поэтому я признал ситуацию, сказав себе: ‘Прямо сейчас никаких действий не требуется’, - чтобы дождаться, что произойдет в моем уме и теле. Через некоторое время мне пришло в голову, что забавным образом нейтральные тона ощущений были похожи на охлаждение и на ровный киль. Они означали, что я просто не был взволнован. Не был несчастлив или подавлен — просто не был взволнован. Так что все было просто "мягче", чем я ожидал. И я обнаружил, что в этом есть своя привлекательность, что мне не нужно было все время быть возбужденным или в движении, что есть состояние, которое не является ни возбужденным, ни подавленным, а находится где-то посередине. И иногда это может быть очень уютным местом ”.

# Я могу быть счастлив Только тогда, когда...

Неустанное стремление к определенным предопределенным целям является одним из основных источников несчастья в жизни, и очень многие люди не осознают, до какой степени они ставят свое счастье в зависимость от конкретного результата.

Займитесь всем, чего вы с нетерпением ждете в ближайшие двенадцать месяцев (поездка в отпуск, начало новых отношений, покупка нового дома или машины, завершение важного проекта). Насколько вы верите в то, что сможете быть счастливым, только если достигнете этой цели, или, другими словами: думаете ли вы, что все еще могли бы быть счастливы, даже если бы не достигли ее? Те, кто сильно зависит от успеха большинства или всех своих планов, как правило, более узко сосредоточены на том, как все должно быть. Они действуют с меньшей осознанностью и более реактивны и склонны к суждениям. Короче говоря, менее осознанны. Те, кто говорит, что могли бы быть счастливы, даже если бы все обернулось не совсем так, как они надеялись, как правило, действуют с большей осознанностью и менее реактивны и склонны к суждениям. Они более осознанны.[17](#17__Crane__C___Jandric__D___Barn)

Эта ассоциация влияет и на повседневную жизнь. Признаете ли вы тенденцию ставить свое счастье в зависимость от того, что происходит? В магазине ты заказываешь свой любимый сэндвич; приходишь вовремя на встречу; твой коллега улыбается тебе; проезжаешь мимо этого медленного грузовика на шоссе ...

Если вы чувствуете, что ваше счастье зависит от таких вещей, то в конечном итоге вы придаете слишком большое значение их достижению, даже относительно маленьким и незначительным вещам. Поступая таким образом, вы растрачиваете бюджет своего организма на ненужные вещи, гарантируя, что у вас останется мало энергии для того, чтобы обращать внимание на окружающий мир и наслаждаться каждым моментом. В итоге вы не почувствуете вкуса еды, не увидите облаков в небе или не услышите шелеста листьев в прекрасный осенний день. Список упущенных повседневных удовольствий бесконечен. Вы также не замечаете, как растет ваша усталость, раздражительность и вспыльчивость, которые могут постепенно подорвать даже самые крепкие отношения.

Некоторым может быть трудно использовать выдох как сигнал настроиться на тон чувств. Возможно, вы обнаружите, что слишком усердствуете в поиске приятного или неприятного. Вы можете обнаружить, что изо всех сил стараетесь “сделать это правильно”. Тогда вполне естественно думать, что вы не сможете делать это всю неделю. Если это произойдет, постарайтесь помнить, что вы можете вернуться к выбранному вами якорю — тому, которым вы пользовались на Первой неделе (см. [Здесь](#page_61)) — в любое время, если вам понадобится успокоиться. Вам не нужно полагаться на выдох - или даже на дыхание вообще.

У Лейлы также были трудности с распознаванием тонов чувств. Это удивило ее, поскольку она не испытывала этого в предыдущие недели. Она все больше расстраивалась из-за себя и круговых, повторяющихся мыслей, которые появлялись в ее голове: я не могу заниматься этим ни минутой дольше, уж точно не всю неделю… Я сойду с ума. Она взяла себя в руки и улыбнулась ситуации — тому, как мысль “я сойду с ума” действительно требовала ее внимания и какой "катастрофической” это было. Она почувствовала напряжение в своей челюсти и плечах, вызванное этими мыслями, и решила пойти другим путем. Она начала с того, что потратила несколько минут, используя ноги в качестве опоры (которую она выбрала на Первой неделе), прежде чем вернуться к выдоху. Это работало особенно хорошо, если ее разум отвлекался. В этом случае она регистрировала бы эмоциональный тон текущего момента, затем в течение следующих пяти вдохов наблюдала, изменился ли он и как именно. Затем ее заинтриговала небольшая пауза между моментом завершения выдоха и началом вдоха. Она смогла оценить этот момент относительной “тишины”, когда слышались очень тонкие приятные или неприятные отголоски мыслей или чувств. Такие моменты позволяли ей проводить их в более просторном и тихом месте.

В такой тишине чувство "я”, которое хочет, чтобы все было определенным образом, может расслабиться и отойти в сторону. Вы начинаете замечать мысли и ощущения, которые вам не нравятся, которые обычно скрываются, но которые вы, тем не менее, пытаетесь отогнать, не осознавая этого. Когда это происходит, вам, возможно, захочется проверить свое тело. Чувствуете ли вы, что организм готовится к действию? Такое отвращение может ощущаться как давление в вашем теле, отталкивание чего-либо, или, возможно, легкое чувство напряжения, вздрагивания или общей защищенности. В качестве альтернативы, вы можете заметить мысль или представление, которые “притягивают” к себе, например: “Я хочу понравиться людям", “Я хочу добиться успеха“ или "Я хочу встретить кого-то, кто полюбит меня”. В такие моменты, если вы обратите внимание на свое тело, посмотрите, сможете ли вы ощутить, как оно “сплачивает войска”, чтобы выйти и получить то, что вы хотите или в чем нуждаетесь. Ощущается ли это как стеснение в желудке? Или, возможно, как сжатый кулак в животе? Или, может быть, напряжение в плечах или комок в горле? Ваш слух может стать немного более острым, а кожа - более чувствительной. Вы можете обнаружить, что ваше тело позволяет вам более четко, чем ваше сознание, распознавать мысли, которые вызывают у вас беспокойство или желание, и многое другое помимо этого.

ЗАМЕЧАТЬ ТОН ЧУВСТВ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

На этой неделе, занимаясь своими обычными повседневными делами, замечайте любые моменты, когда вы начинаете осознавать эмоциональный тон происходящего.

1. Вы можете счесть это полезным в “промежутках между занятиями”, например, когда вы куда-то идете или когда вы сидите или стоите, ожидая кого-то или чего-то. Выполняя это, обратите внимание на ощущение своих ступней, когда они соприкасаются с землей. Почувствуйте прикосновение воздуха к лицу, рукам и ногам, когда вы идете или стоите.

2. Что бы вы ни обнаружили, выделите место для своих эмоциональных тонов, приятных или неприятных. Обратите внимание на любые связки чувств, ощущений, мыслей и планов действий. Как они меняются от момента к моменту? Будьте добры к себе, закрепляясь в настоящем моменте и продолжая заниматься повседневными делами.

3. Замечаете ли вы какую-либо реакцию на происходящее? Желание удержать, углубить приятный момент или ослабить его? Если что-то неприятно, вы обнаруживаете, что размышляете об этом или пытаетесь избавиться от этого? Если момент более нейтральный, ловите ли вы себя на том, что отключаетесь, потому что кажется, что “ничего не происходит”?

4. Эти эмоциональные оттенки совершенно естественны, поэтому обратите на них внимание с добротой, говоря про себя на выдохе: “Это нормально, если тебе это не нравится” или “Это нормально, если тебе это нравится”.

Узнайте, что произойдет, если вы добавите “Прямо сейчас никаких действий не требуется” на выдохе, прежде чем перейти к следующему моменту вашего дня.

5. С практикой вы, возможно, увидите этот процесс более отчетливо и получите удовольствие от расширения пространства между сиюминутным ощущением тона и вашей реакцией на него. Вы можете заметить, что импульс реактивности ослабевает, когда вы просто говорите: “Это нормально, если тебе это нравится” или “Это нормально, если тебе это не нравится”, за которыми следует “Прямо сейчас никаких действий не требуется”.

Внедрение практики чувственного тона в повседневную жизнь может быть чрезвычайно важным. В конце концов, это те моменты, когда вам действительно нужно будет осознавать их.

Мо рассказывает о том, как он впервые применил практику “на природе”, а не в спокойной медитации. Он должен был выступить с важным докладом на работе. Встреча длилась весь день, и он должен был выступить незадолго до обеда, но предыдущие ораторы выступали все позже и позже, в комнате было слишком тепло, и он понял, что в конечном итоге ему придется либо сократить свое выступление, либо перейти на ужасный перерыв после обеда, когда все наполовину спят.

По мере того, как наступало утро, он заметил, что совершенно естественно настраивается на тон своих чувств. “Я был встревожен”, - сказал он. “Поэтому я предполагал, что все они будут неприятными, но были и приятные моменты. Мне нравилось проводить время со своими коллегами, и эти встречи часто бывают ценными. Поэтому я чувствовал, что меня ценят, и мне было любопытно узнать о том, что я узнаю во время встречи ”.

Когда наступал неприятный момент, он ловил себя на том, что говорит: “Ничего страшного, что так все и будет”, а затем: “В данный момент никаких действий не требуется”. И в целом он обнаружил, что становится менее встревоженным и более внимательным к другим выступающим. Это сыграло ему на руку, поскольку они решили включить его выступление в программу перед обедом, даже несмотря на то, что опаздывали.

“Вы почти могли видеть, как все поникли от разочарования, когда поняли, что опоздают на обед — и, вероятно, им тоже придется вернуться пораньше. Я перехватил инициативу, попросив всех встать и потянуться примерно минуту, прежде чем я начну. Это взбодрило всех и дало мне время подумать. Я понял, что могу исключить многое из того, что собирался сказать, потому что другие уже рассказывали об этом, и это означало, что я смог по-настоящему сосредоточиться на основных моментах. В течение выступления я несколько раз начинал сильно нервничать, потому что был занят рекламой и сильно беспокоился о том, что потеряю свое место в выступлении. Я разобрался с этим, сделав на мгновение паузу, и это придало драматический эффект моим высказываниям. К счастью, аудитория понятия не имела, что я на самом деле делал, а именно использовал эти моменты, чтобы переключить свое внимание на ноги (ноги не нервничают, говорит мой учитель медитации) и сосредоточиться на том, что они чувствовали, когда соприкасались с полом. Это заставило меня почувствовать себя сильным, цельным и обоснованным. Затем я ненадолго настроился на ощущения в своем теле и мысленно сказал: Все в порядке. Прямо сейчас никаких действий не требуется.

В данном случае практика пошла на пользу всем. В итоге все они вовремя отправились на обед и поздравили Мо с тем, что он любезно прервал свое выступление. Более того, все обратили на это внимание, потому что оно было таким кратким и сфокусированным. Размышляя позже, Мо сказал, что практика помогла ему оставаться присутствующим и видеть сквозь шум своих навязчивых реакций. “Это помогло мне принять мудрые меры”, - сказал он.

[ГЛАВА ДЕСЯТАЯ](#Chapter_Ten__Week_Six__Bad_Weath)

[Неделя шестая: Полеты в плохую погоду](#Chapter_Ten__Week_Six__Bad_Weath)

Tмолодой человек засунул шесть плиток шоколада в карман своей ворсистой кожаной куртки. Он забрался в кабину питкэрнского биплана, снял защитные очки и подал сигнал к запуску двигателя. Несколько минут спустя он уже подпрыгивал на покрытой травой взлетно-посадочной полосе в Нью-Джерси, прежде чем его маленький самолетик начал очень медленно набирать высоту к залитым солнцем облакам и дальше, в сторону Калифорнии.

Шел 1930 год, и пилотом был шестнадцатилетний Роберт Бак. Этот полет сделал его самым молодым человеком, совершившим перелет через США, и это был первый из четырнадцати летных рекордов молодого человека. Когда Бобу Баку было чуть за двадцать, он начал летать на больших самолетах — DC-2 и DC-3, — преодолевая льды, туман, турбулентность и грозы и приобретая навыки, которые сделали бы его ведущим экспертом по навигации в таких погодных условиях. Только названия глав из его библии пилотов 1970 года, "Полет в погодных условиях",[1](#1__Robert_N__Buck__Weather_Flyin) создают ощущение исследования и приключения: “Проверка погоды и общей картины”, "Турбулентность и управление ею” и “Вы - капитан”. Некоторые заголовки содержат мягкие предупреждения — “Это дальше, чем вы думаете" и “Погода требует топлива”. Другие звучат обнадеживающе: “Погода в основном хорошая”, “Как ты себя чувствуешь?” и “Сохраняй спокойствие”. Теперь, когда книга выходит в пятом издании, его сын (тоже пилот) продолжает рассказ:

Если вы достаточно налетали с парнем, написавшим "Полеты на погоду", вы вскоре поняли, что отношения между погодой и полетами - это большое дело. Его энтузиазм по поводу захватывающей загадки погоды был заразителен, и быстро стало понятно, что внимательное отношение к ней не только улучшает летную работу, но и позволяет пилоту и самолету безопасно летать в другой день.[2](#2__Robert_O__Buck__Preface_to_5t)

Роберт любил сложную погоду и не рассматривал ее как противника, которого нужно победить. Он всегда летал с ней, никогда против нее, используя ее мощь в своих интересах. Он использовал восходящие воздушные потоки, чтобы набрать высоту и сэкономить топливо, лавировал через погодные системы, чтобы ускорить свое путешествие, и справлялся с турбулентностью и штормами, принимая их присутствие и работая с ними или вокруг них, а не сталкиваясь с ними напрямую. Каждая трудность, каждый шторм, как и каждый период затишья, рассматривались как возможность учиться, оттачивать необходимые навыки.

Десятилетия спустя дочь Роберта, Феррис, начала применять эти принципы на практике на своих занятиях по медитации. Во время одного из наших первых визитов в медицинский центр Массачусетского университета один из нас (Марк) присутствовал на занятии, которое вел Феррис.[3](#3__This_was_one_of_the_early_vis) Класс прошел более половины восьминедельного курса снижения стресса на основе осознанности, и некоторые участники были очень откровенны в своих подавленных настроениях, негативных мыслях и трудностях в своей жизни. Те из нас, кто был погружен в традицию терапии, знали, что делать, услышав их истории; мы работали вместе с ними, чтобы найти способ постепенно преодолевать негативное мышление с помощью поведенческих заданий. Но Феррис вообще не сделал этого движения. Она использовала радикально иной подход — тот, который поощрял участников позволять трудным мыслям и чувствам просто присутствовать, доброжелательно относиться к ним и занимать более “приветливую" позицию, а не сосредотачиваться на "необходимости решения”. Мы также увидели, что подход Феррис и ее коллег не был похож на популярный стереотип медитации — что это способ очистить разум, убежать от нежелательных мыслей или чувств. Вместо этого она призвала участников знать и извлекать уроки из их собственного непосредственного опыта; что борьба с нежелательными мыслями, чувствами и болезненными телесными ощущениями часто создает еще большее напряжение и внутреннее смятение.

На занятиях Феррис - и у ее коллег — мы узнали, что осознанность учит людей развивать совершенно иное отношение к своим мыслям, чувствам, импульсам и телесным ощущениям. Это учило, что мысли — это просто ментальные события, а не “вы” или какая-то конкретная реальность. Это осознание воссоединяет вас с присущими вам мудростью и добротой. Это поможет вам увидеть, что ваши неспокойные настроения вполне объяснимы, что это погодный режим, по которому нужно ориентироваться. Подход Ферриса стал центральной чертой разрабатываемого нами лечения, которое позже стало известно как когнитивная терапия, основанная на осознанности. Поскольку спрос на MBCT во всем мире рос в геометрической прогрессии, когда научные испытания показали, что это одно из самых мощных средств, когда-либо разработанных для предотвращения депрессии, нам понадобилось обучать новых преподавателей, поэтому Феррис начал преподавать вместе с Зиндел Сигал и Марком Уильямсом, что навсегда повлияло на развитие MBCT. Хотя Феррис умерла в 2019 году, эта книга - вечное свидетельство о ней, нашем учителе, коллеге и друге. Выполняя практики из этой программы, вы также ощущаете ее влияние на этот курс Тонуса чувств. Благодаря этому вы находитесь всего в нескольких шагах от Управления погодой.

Что подводит нас к теме этой недели. Пришло время научиться самостоятельно управлять погодой, научиться умело справляться с бурными эмоциями. Хотя поначалу это может показаться немного сложным, у вас уже есть все навыки, которые вам понадобятся. На первой неделе вы практиковались в уравновешивании своего ума и использовании различных якорей для привлечения внимания. На Второй неделе вы практиковались в поддержании своего внимания, намеренно делая паузу, когда ваш ум был отвлечен. На третьей неделе вы научились наблюдать за чувственным тоном всего, что возникало в вашем уме и теле. На четвертой неделе вы практиковались позволять чувственному тону быть таким, каким вы его нашли, намеренно устраняя склонность к чрезмерной реакции, мягко говоря себе: “Это нормально, когда тебе это нравится” или “Это нормально, когда тебе это не нравится”. На прошлой неделе вы продвинулись в этом процессе немного дальше, сосредоточившись на естественной изменчивости своих чувственных тонов, а затем научились устранять их необоснованные требования, мягко говоря про себя: “Прямо сейчас никаких действий не требуется”. На этой неделе вы объедините все эти навыки. Вы научитесь приветствовать те моменты, когда эмоции угрожают захлестнуть вас, рассматривать их как возможность попрактиковаться в управлении погодой самостоятельно.

Прежде чем приступить к практикам на этой неделе, полезно знать, как справляться с чем-то, что может свести на нет все ваши усилия, усилить ваше волнение и заставить эмоциональную бурю длиться еще дольше. Вы поймете, что это недоброжелательность. Если вы прислушаетесь к своему разуму, когда находитесь в бедственном положении, то часто обнаружите скрытое течение самокритики. Могут появиться неприятные мысли, такие как “я не должен так себя чувствовать”; “Я должен быть сильнее этого”; “Я думал, что покончил с этим”; “Возьми себя в руки”. Эти мысли и другие, подобные им, являются попыткой вывести себя из настроения, но мало кто из нас замечает, насколько они недобрые на самом деле. Представьте, что вы говорите все это хорошему другу, который огорчен, уязвим, в депрессии или горюет. Вы бы ни на секунду не задумались об этом. Вы бы знали, насколько болезненными могут быть эти слова, а также то, что они окажутся абсолютно контрпродуктивными. Такая жестокость заставит вашего друга чувствовать себя хуже, подорвет его уверенность в себе и еще больше ослабит его. Так зачем же упорно повторять себе эти вещи? Вероятно, это потому, что вы думаете, что это поможет. Никто не нападает на себя таким образом, думая, что это причинит вред. Совсем наоборот. Вы хотите избавиться от своих неприятных чувств и предполагаете, что недоброжелательность - это форма “жесткой любви”, которая “просто работает”, потому что такие бури иногда могут немного утихнуть в краткосрочной перспективе. Но на самом деле они не расслабляются; вы просто оглушили себя, заставив подчиниться — очень похоже на боксера, который бьет своего противника в подбородок. И вы можете прийти к выводу, что успешно боролись с подобными чувствами, тогда как на самом деле вы просто отвлекли и ослабили себя, подготовив почву для следующего цикла негативного мышления.

Но есть альтернатива. Вы можете укрепить свою внутреннюю силу, развивая доброту по отношению к своему расстроенному разуму и сердцу. Именно этим вы и будете заниматься на этой неделе. Вы начнете с практики медитации Доброты, а затем будете использовать свои расширенные ресурсы по мере того, как начнете работать со своими сложными эмоциями, используя медитацию исследования трудностей и повседневную практику осознанности.

# Тренировки на шестую неделю

• Медитация на доброту— должна проводиться в Первый, Третий и Пятый дни этой недели (медитация 6.1). Как только вы ознакомитесь с инструкциями, используйте минимальную версию инструкций (Mi) (Медитация 6.2).

• Медитация на изучение трудностей— следует проводить во Второй, Четвертый и Шестой дни этой недели либо по десять минут два раза в день (медитация 6.3), либо по двадцать минут один раз в день (медитация 6.4). Как только вы освоитесь с медитацией, вы можете использовать версию с минимальными инструкциями (Mi) (Meditation 6.5) или временную дорожку со звуком колокольчиков (1.5).

• Практикуйте либо медитацию Доброты, либо медитацию изучения трудностей, либо любую другую медитацию с предыдущей недели, по крайней мере, один день на этой неделе, в течение тридцати минут.

• Ежедневная практика осознанности: обращение к трудностям следует выполнять по крайней мере шесть дней на этой неделе или всякий раз, когда вы начинаете ощущать неприятные тональности (подробные рекомендации см. во вставке [здесь](#page_187)). Возможно, вам захочется послушать Медитацию 6.6 "Обращение к трудностям", которая поможет вам в первые несколько дней этой практики.

Все медитации можно найти на сайтах https://franticworld.com/deeper-mindfulness/week-6 и https://littlebrown.co.uk/deeper-mindfulness/week-6.

МЕДИТАЦИЯ НА ДОБРОТУ

В этой медитации вам будет предложено уделить время тому, чтобы пожелать себе добра — относиться к себе с добротой посреди всего, что происходит в вашей жизни.

Подготовка

1. Начните с заземления на несколько минут, уделяя внимание ощущениям дыхания в носу, груди или животе.

2. Затем еще на несколько минут расслабьтесь, осознавая все тело, пока вы сидите здесь.

Помнить о добрых поступках других

3. Когда вы будете готовы, посмотрите, возможно ли вызвать в памяти кого-то, к кому вы испытываете чувство любви или дружбы, из настоящего или из вашего прошлого. Это может быть хороший друг, родитель или бабушка с дедушкой, ребенок или внук — кто-то близкий, с кем у вас не слишком сложные отношения; кто-то, кого легко любить. Если человек не сразу приходит на ум, вы можете вспомнить один-единственный акт доброты, момент, когда кто-то, кто проявил любовь или заботу в том, что он сделал для вас, и изменил ситуацию в тот момент. Или вы можете обнаружить, что на ум приходит домашнее животное — дружелюбное существо, которое согревает ваше сердце.

4. Ясно представьте их мысленным взором и позвольте им остаться в вашем сердце на эти мгновения ...

... позволяя чувству доброты и дружбы между вами окружить вас и окутать своим теплом.

Проявляйте доброту к себе

5. Когда вы будете готовы, посмотрите, возможно ли вызвать такое же чувство доброты и дружбы к себе, молча говоря себе:

Пусть я буду в безопасности;

Пусть я буду жить в мире;

Пусть мне будет легко и по-доброму.

6. Таким образом, вы привносите в себя то же чувство доброты и дружбы, которого пожелал бы вам любимый друг или член семьи. Если это сложно, посмотрите, каково это - использовать свое собственное имя вместо “Я”. Использование собственного имени может ощущаться совсем по-другому. Возможно, вам также захочется попробовать положить руку (или обе руки) на область сердца, произнося эти фразы.

Доброта посреди всего

7. Иногда трудно пожелать себе добра, возможно, из-за того, что происходит в вашей жизни. Посмотрите, каково это - признать эту трудность, добавив слова, помогающие в этом:[4](#4__We_are_grateful_to_meditation)

Пусть я буду в безопасности посреди всего этого;

Пусть я буду спокоен посреди всего этого;

Позволь мне жить с легкостью и добротой посреди всего этого.

8. Даже если кажется трудным желать себе добра таким образом, регулярное выполнение практики может постепенно, со временем, открыть разум и сердце навстречу новой возможности: что резкие вещи, которые вы говорите или думаете о себе, не являются последним словом. Возможно, вас любят больше, чем вы когда-либо думаете или думаете.

Окончание

9. А теперь отбросьте эти намерения и вернитесь к телу в целом, сидя здесь, отдыхая в самом осознании. Позвольте своему телу быть таким, какое оно есть, и позвольте себе быть таким, какой вы есть, целостным.

Одна из самых добрых вещей, которые вы можете сделать для других, - это в первую очередь быть добрым к себе. Многие восстают против этой идеи, потому что в культуре западной цивилизации — и все чаще в других местах тоже — есть что-то скрытое, что делает это очень трудным. Сострадание к себе и понимание по отношению к самому себе часто рассматриваются как слабость, потакание своим желаниям, даже эгоизм. Быть жестким по отношению к себе, неустанно раздвигать свои границы и не щадить себя рассматриваются как способы достижения величия. Лейла страдала от этой проблемы много лет.

“На умирающей планете нет времени на отдых” - вот мой девиз, - сказала Лейла. “Я работаю в шумной и дерзкой экологической группе. Мы находимся в постоянном конфликте с крупными компаниями и многими правительствами по всему миру. Я бы каждый день ходил на работу и боролся, боролся, боролся. Я знал, что то, что мы делали, было морально правильно, и это всегда придавало мне огромное количество энергии и решимости двигаться вперед. И это работало много лет, пока однажды не перестало. Однажды утром я почувствовал себя совершенно измотанным и разбитым изнутри. Я едва мог встать с постели. Затем стресс вынудил меня взять месячный отпуск в разгар крупной кампании, и я возненавидел себя за это. Я потратил следующий год, пытаясь вернуться в режим полноценной кампании, но я продолжал натыкаться на препятствия. Каждый раз, когда я начинал двигаться вперед, у меня снова заканчивалась затяжка. Это было ужасно”.

В конце концов Лейла обнаружила, что маленькая часть ее самой плачет внутри: “Было трагично чувствовать это. Умирало что-то нежное и прекрасное. Я была ответственна. Мне казалось, что я был кем-то вроде жестокого партнера. Я избивал до полусмерти этого маленького ребенка внутри. Я зажигал газ и издевался над ней. Я полагаю, что делал это с самыми лучшими намерениями, чтобы извлечь из себя максимум пользы, чтобы помочь защитить окружающую среду, но это все равно означало, что я был в оскорбительных отношениях с самим собой.

“Я понял, что мне нужно измениться, прежде чем я уничтожу себя - или стану неотличимым от людей и организаций, которые я пытался победить. Я думал, что это будет трудно изменить, но какая была альтернатива? Я рано понял, что это было бы намного проще, чем продолжать жить жизнью, раздираемой гневом и стрессом и заменившей подлинную близость скучающим безразличием.

“Хотя изменить свой подход к жизни было нелегко, это и близко не было так сложно, как я себе представлял. Я был так строг к себе, что проявление даже малейшей доброты и сострадания окупилось очень быстро. Практически со дня на день я начал расслабляться - просто плавать по тому, что казалось морем доброты. Это было странно. Весь негатив улетучился из моего разума, и я почувствовал своего рода исцеляющую тишину. Это было похоже на то, что негативный, критикующий голос ушел в отпуск. Я почувствовал прекрасное спокойствие, которое позволило мне восстановить связь с самим собой на каком-то фундаментальном уровне ”.

Однако не все было так просто. По мере того, как к Лейле возвращались сила и жизнестойкость, возвращались и ее старые способы и подходы. Но вместо того, чтобы бороться с ними, она приветствовала их. Она видела их такими, какими они были: попыткой одной части ее самой помочь и защитить ее всю в целом единственным известным им способом. “Каждый раз, когда они возвращались, я благодарил их за усилия, а потом они, казалось, растворялись и оставляли меня на некоторое время в покое. Я начал видеть, что они неохотно занимают свое место в последнем ряду моей жизни. И как бы безумно это ни звучало, я заверил их, что если мне понадобится их помощь, то я попрошу об этом”.

Лейла столкнулась и с некоторыми другими трудностями. Слова для медитации на доброту показались ей немного странными. Некоторые из них раздражали, потому что она не привыкла проявлять к себе любовь и доброту. Если, подобно Лейле, вы находите, что руководимая практика звучит немного странно (или не на том языке, который вы обычно используете), не стесняйтесь адаптировать слова для себя, чтобы в них больше чувствовалось “вы”. Возможно, вы могли бы рассматривать практику как упражнение в тренажерном зале (см. [Здесь](#page_72)). Адаптировав слова, вы, возможно, обнаружите, что некоторые фразы остаются с вами в течение дня. Лейла обнаружила, что больше всего ей подходят слова “легкость и доброта”.

“У меня было отчетливое ощущение тепла и "отпускания" в области сердца и груди, и после выполнения практики я почувствовал спокойствие, подъем, опору. Затем, позже в тот же день, я поняла, что когда я была более любящей себя, у меня было больше шансов избавиться от сдерживаемой тоски, которую я обычно ношу на своих плечах. И угадайте, что? Я тоже чувствовал себя более искренне дружелюбным и любящим по отношению к другим”.

Лейла обнаружила кое-что, о чем сообщали многие другие. Эта доброта помогает вам избавиться от накопившихся тревог и стресса, которые давят на вас, — тех самых тревог и стрессов, которые делают вас воинственными и по отношению к другим. Таким образом, практика доброты полезна не только для вас, но и для всех вокруг вас. Все чаще исследования показывают тот же эффект. Например, люди, прошедшие программу осознанности, быстрее уступают свое место в зале ожидания другим людям на костылях.[5](#5__Lim__D___Condon__P____DeSteno) Оказывается, что такие положительные качества, как доброта и дружелюбие, являются качествами “на 360 градусов”.[6](#6__Meland__A___Hoebeke__E___Pens) Итак, если мы воплотим их и передадим человеку, которого нам часто труднее всего любить, — самим себе, — мы часто будем спонтанно проявлять альтруизм по отношению к другим. Это может стать непрерывным танцем дружбы, доброты и великодушия.

Но не все получают такое быстрое облегчение от своих проблем с помощью медитации Доброты. У некоторых погодные условия в уме слишком неспокойны, и им требуется время, чтобы успокоиться. “Сначала, ” сказал Лу, - я думал, что эта медитация Доброты не приносит пользы. Я думаю, в моей жизни происходило слишком много событий, слишком много отвлекающих факторов, чтобы я заметил какую-либо пользу. Кроме того, в прошлом мне было так больно, что казалось, что на самом деле ничего не изменится, что бы я ни делал. Но через несколько дней что-то изменилось. У меня мелькнуло ... ощущение, что у меня есть выбор. И это странно, но единственный способ сказать это - это то, что я разрешил этому маленькому ребенку во мне чувствовать себя несчастным и напуганным. Я заверил ее, что это нормально, когда тебе это не нравится. Казалось, это дало мне больше пространства — больше возможностей. После этого я вернулся к отслеживанию тона ощущения при каждом выдохе. Я начал по-настоящему ценить этот момент тишины в конце выдоха и перед следующим вдохом. Я понял: в этот момент не нужно ничего предпринимать. Фух! Теперь, после всех этих недель практики, выдох - это отправная точка для новых возможностей в каждый момент. Я понял, что обычно я вообще не практикую доброту по отношению к себе. Как раз наоборот. Я всегда был очень критичен, и основную критику оставляю за собой”.

Беспощадная критика - это еще одно отношение на 360 градусов. Критикуйте себя; критикуйте других. И, сами того не подозревая, такая критика приводит к ощущению "сжатия”, которое, в свою очередь, снижает креативность и, следовательно, к ощущению “застрявшего”. Затем это вызывает более привычные реакции, которые еще больше ограничивают ваши возможности, приводя к более глубокому чувству стеснения и еще большему чувству разочарования. Это порочный круг, который толкает вас все дальше вниз.

“Я все это знал, ” сказал Лу, “ но почему-то не мог воплотить в жизнь. Я продолжал бунтовать против идеи, что критиковать неправильно. Как, по мнению людей, мог быть построен современный мир, если бы не критика? Критика ошибочных идей, подходов, дизайна и прочего в целом… Если люди не критикуют, как можно улучшить ситуацию?”

Хотя опасения Лу и понятны, они были просто неправильным пониманием осознанности и того, как происходят изменения. Во-первых, критиковать не “неправильно”. Безжалостная критика, особенно самокритика, просто бесполезна и контрпродуктивна. Вместо этого часто лучше отойти в сторону и наблюдать с более широкой точки зрения. Таким образом, критика превращается в мудрое суждение и занимает свое законное место в вашей жизни — как ориентир для перемен, а не как палка, которой можно бить себя. Если вы отойдете в сторону и понаблюдаете, у вас гораздо больше шансов увидеть решения, а не проблемы. Иногда, если вы чрезмерно сосредотачиваетесь на проблеме, она может в конечном итоге заполнить все поле вашего зрения, так что реальное решение остается неясным.

Как и Лейла, Карл решил усовершенствовать медитацию на доброту, чтобы сделать ее более актуальной для себя. Он обнаружил, что сосредоточиться на доброте других было слишком сложно. Сложность их общего характера и его отношения к ним были немного ошеломляющими, и он счел более полезным вспомнить конкретный акт доброты, а не человека. Поэтому он решил сосредоточиться на моменте из того времени, когда ему было восемь лет. Он вспомнил учительницу из его новой школы, которая заметила, что он потерялся и остался один на игровой площадке, и отвела его обратно в его собственный класс. Возможно, это был всего лишь небольшой акт доброты, но в тот тяжелый момент это имело огромное значение, и он никогда этого не забудет.

Иногда даже небольшие изменения в медитации могут дать удивительные результаты. Аврил обнаружила это, но по-другому. Поначалу ей было трудно желать себе добра. Это было почти так, как если бы она не хотела быть центром своих собственных мыслей. Но затем ее учитель медитации предложил ей использовать свое собственное имя. Хотя ей показалось странным говорить: “Пусть Аврил будет в безопасности посреди всего этого”, она обнаружила, что это облегчило выполнение медитации. Она сказала, что это отделяет Аврил от “меня”, так что ей стало легче желать этому человеку добра. И слова “посреди всего этого ...” помогли ей осознать, что, хотя могут быть и плохие времена, все же можно найти доброту даже в самые трудные моменты.

Доброта, Счастье

По мере прохождения этой недели вы, возможно, придете к пониманию того, что счастье часто возникает само по себе. Вам ничего не нужно делать. Возможно, вы потратили месяцы — или годы - на то, чтобы быть счастливым, бесконечно добиваясь этого, часто безрезультатно. Такое стремление, как правило, создает определенную поверхностность опыта. Привкус счастья, который быстро улетучивается. Вы могли бы назвать это скорее удовольствием, чем истинным счастьем. Это вызывает страх, что оно скоро растает, страстное желание, чтобы оно осталось, оставляя вас с жаждой более глубокого, подлинного и продолжительного счастья. Доброта культивирует нечто иное. Вы могли бы назвать это радостью. Такая радость часто возникает из-за мелочей: из-за доброты к себе и другим; из-за хорошо прожитой жизни.

Аврил пришла к пониманию того, что ее бесконечная погоня за счастьем отбросила его прочь: “Вместо того, чтобы пытаться быть счастливой… Я просто решила быть доброй к себе и другим. Это имело огромное значение. Это помогло мне успокоиться. Это было довольно глубокое осознание, как будто загорелась лампочка. Я ехала в автобусе в город и поняла, что изнуряю себя, пытаясь все время быть счастливой. Ты знаешь, я потратила целое состояние на одежду, косметику, вечеринки, модные праздники, на то, чтобы меня видели с "нужными людьми" в "нужных местах’. Я всегда стремился подражать этим ‘влиятельным лицам’ в социальных сетях, но на самом деле это мало что давало мне. Не в глубине души. На самом деле было довольно сложно не отставать! О, не поймите меня неправильно, мне это нравилось какое—то время - совсем недолго… но на самом деле все это отвлекало. С тех пор я поняла, что гораздо проще проявить немного доброты к себе и другим. Я поняла, что чувствую побуждение найти неуловимое волшебное средство, которое сделает меня счастливой. И тогда я внезапно увидел, что мне не нужно было всего этого делать. Мне не нужно было стремиться. Я мог просто побыть самим собой некоторое время и посмотреть, что получится ”.

Проницательность Аврил очень важна. Счастье может быть целью, которая кажется неотложной и может отнимать огромное количество энергии, пытаясь ее достичь. Занята, занята, занята. Вы легко можете в конечном итоге причинить себе еще больше страданий, неустанно стремясь к счастью. Ваш разум пытается помочь вам, готовясь и планируя действия, придумывая “что, если”, чтобы приблизить вас к блаженству. Но что бы он ни пытался сделать, это просто не помогает. Когда вы осознаете, сколько страданий вы создаете для себя, когда вы начинаете рассматривать это почти как зависимость, — это идеальный момент, чтобы избавиться от привычки. Вы внезапно увидите, что есть другой способ: Вместо этого вы можете попробовать быть добрым к себе. Прямо сейчас. Вам не нужно покупать себе роскошь или даже маленькие угощения, не нужно стремиться вести себя определенным образом; вы можете просто привносить в себя добросердечное тепло и осознанность в соответствующие моменты медитаций и в течение всего дня. Вы можете перестать наказывать себя. И вы можете начать с того, что расслабитесь в своей собственной шкуре, приняв себя со всеми своими недостатками.

По мере того, как вы будете лучше понимать погодные условия своего разума, вы можете обнаружить, что в определенные моменты дня вы более уязвимы, чем в другие. Фелисити поняла, что наиболее уязвима она была в те моменты, когда впервые просыпалась. Она решила поэкспериментировать. Обычно она пыталась подстегнуть себя самокритичными мыслями, такими как “Давай, двигайся дальше”, ”Не ленись“ и "Что все подумают?” На этой неделе она решила попробовать вместо этого проявить доброту и понимание к самой себе. В предыдущие недели она намеренно обращала внимание на погодные условия своего разума, прежде чем начать свой день. Благодаря этому она узнала кое-что чрезвычайно ценное. Она верила и всегда будет убеждать себя, что у нее каждое утро бывают приступы паники. Однако, когда она обратила на это более пристальное внимание, то быстро поняла, что это случается не каждое утро, а лишь примерно в половине случаев. Вскоре она также начала замечать нюансы погоды: она спокойно отмечала в уме: “Вот приятность в теле; вот неприятность в потоке мыслей; вот приятность в окружающей среде”. Она начала замечать мелочи, такие как нежный поток воздуха из окна прохладным летним утром. И пение птиц тоже. Значит, ее раннее утро было далеко не таким ужасным, как она говорила себе.

Затем, однажды утром, она проснулась с болью и скованностью в спине и плечах. Она предположила, что ей приснился еще один кошмар. Обычно это заставляло ее сердце сжиматься, когда она понимала, что собирается начать еще один день, чувствуя себя усталой и вялой. Затем такие плохие чувства выливались в предсказание: “Это будет плохой день ...” Она знала, что произойдет дальше. Но на этот раз она просто назвала это “Неприятным”. Затем: “Это нормально, когда тебе это не нравится”.

“И это растворилось. Вот так просто”, - сказала Фелисити. “Практика постепенно помогала мне подружиться со своим опытом. Может быть, даже уважать его. И затем я начала день с большей добротой к себе. Обычно я была бы очень недобра к себе по утрам. Я бы запугивала и уговаривала себя. Требую, чтобы я подтолкнула себя к действию. Оказалось, что принятие более мягкого, теплого и доброго отношения к себе помогло смягчить эти требования. Это дало мне время, чтобы эти моменты — как приятные, так и неприятные — прошли сами по себе ”.

Изучение Сложных Эмоций

Как только вы начнете относиться к себе с толикой теплоты, доброты и сострадания, у вас на борту появится “топливо” для того, чтобы начать справляться с непогодой — вашими более сложными и беспокоящими эмоциями. Это основная цель изучения медитации с трудностями на этой неделе (см. [Здесь](#page_183)). Но сначала важно напомнить себе о некоторых ключевых элементах, которые мы обсуждали на Первой неделе.

Во-первых, всякий раз, когда вы сталкиваетесь с трудностями, старайтесь помнить, что у вас есть выбор относительно того, как вы хотите действовать дальше. Вам следует работать с трудностями только в том случае, если вы чувствуете, что у вас есть возможности и энергия прямо сейчас. Если вы чувствуете себя слишком уставшим или жизнь кажется вам подавляющей, тогда подождите, пока не почувствуете себя более способным работать с этим. Нет смысла стискивать зубы и заставлять себя медитировать, испытывая крайние умственные или физические страдания.

Во-вторых, вы можете выбрать, насколько близко вы хотите подойти к проблеме. Также будет полезно заранее решить, как вы будете возвращаться на безопасную почву, если окажетесь в затруднительном положении. Такой надежной опорой могут быть ощущения в ваших руках или ногах, или контакт с вашим сиденьем или полом, или ощущения, которые вызывает вдох и выдох. Заземление или закрепление себя таким образом поможет вам отцепиться от любых бесполезных шаблонов мышления, которые подпитывают ваши тревожные эмоции. Таким образом, вы научитесь исследовать весь спектр переживаний, от относительной безопасности физических ощущений на одном конце спектра до эмоциональных бурь, вызванных бурными мыслями, воспоминаниями, образами и импульсами на другом конце спектра. Эта практика предлагает вам двигаться вперед по этому спектру в вашем собственном темпе.

Спонтанные Трудности

Иногда сложные чувства возникают спонтанно, и вы можете попрактиковаться с ними. Они станут вашими учителями. Если никаких трудностей не возникает, то медитация предлагает вам сознательно вызвать их в памяти, и прежде чем вы начнете, вы можете вспомнить что-нибудь из последних нескольких дней, что вы могли бы использовать в качестве примера. Будет лучше, если вы начнете с небольших трудностей в повседневной жизни: возможно, с недопонимания или разногласий, ситуации, которая вызвала у вас раздражение, сожаление о чем-то, что произошло, или беспокойство о том, что может произойти. Лучше всего начинать с мелочей, потому что практика заключается не в том, чтобы решать все самые большие проблемы сразу. Речь идет о том, чтобы научиться “управлять погодой” — постепенно поворачиваться лицом к трудностям таким образом, чтобы это помогло вам умело реагировать, а не теряться в каскаде реакций. И, как заметил Роберт Бак, погода не всегда благосклонна к пилотам.

Когда в вашем сознании возникает сложная ситуация или эмоция, у вас есть несколько вариантов. Вы можете просто подтвердить его присутствие, находясь почти на расстоянии, прежде чем вернуться к своему якорю (подробнее см. вставку [здесь](#page_62)). Или вы можете потренироваться ощущать это и удерживать в более широком контексте. В качестве альтернативы, вы можете заметить, в какой части тела появилась эмоция. Это может быть почти где угодно и проявляться практически во всем, хотя, скорее всего, это проявится в виде области стеснения, трепещущих мышц, дискомфорта или даже боли. Перенесите свое внимание прямо на нее, в эту часть тела, по-настоящему прочувствовав ее. Вы могли бы попробовать дышать в нее — чувствуя, как она массируется дыханием, — но не для того, чтобы избавиться от нее, а для того, чтобы создать вокруг нее некоторое пространство. Все эти варианты предоставляют альтернативные подходы к совершенно естественной привычке избегать сложных эмоций или обвинять себя в них. Вместо этого вы учитесь позволять вещам оставаться такими, какие они есть, на мгновение дольше, чем вы делали бы обычно, и это постепенно устраняет ваши трудности, в конечном итоге предоставляя вам время и пространство для принятия более мудрых решений.

На протяжении недельной практики вы также начнете учиться принимать себя таким, какой вы есть. Вы начнете понимать, что ваши чувства - это часть природы, что у вас есть тело и разум, которые делают все возможное, чтобы обезопасить вас единственным известным им способом.

Поначалу эта практика может показаться вам нелегкой, поэтому на протяжении всего процесса помните, что выбранный вами якорь всегда будет доступен для вас. Если трудность начинает становиться непреодолимой, вам, возможно, захочется мягко спросить себя: “Что еще есть здесь, прямо сейчас, в этот момент?” И если ты захочешь, то можешь попробовать открыть глаза на несколько мгновений.

Теперь пришло время приступить к прогнозированию погоды.

МЕДИТАЦИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

Подготовка

1. Начните с того, что устройтесь поудобнее на табурете, подушке или стуле, чтобы ваша поза воплощала чувство достоинства, ощущение присутствия. И позвольте своим глазам закрыться или опустить взгляд.

2. Заземлите себя, выбрав якоря для этой практики, затем, когда будете готовы, намеренно расширьте фокус своего осознания на все тело.

Если возникают сложные эмоции

3. Пока вы сидите, если вы замечаете, что ваше внимание продолжает отвлекаться на болезненные эмоции, вы можете изучить подход, отличный от того, который вы практиковали до сих пор, когда возникали отвлекающие факторы. Вместо того чтобы возвращать ум от мысли или чувства, позвольте мысли или чувству остаться в уме на мгновение, либо признав это, прежде чем вернуться к своему якорю, либо удерживая это в осознанности — ощущая это, а также ощущая пространство вокруг этого. Или вы можете пойти дальше, заметив, в какой части тела проявляется эмоция, и переместить свое внимание прямо на эту часть тела, вдыхая в нее, окружая ее добротой.

Напоминать о трудностях

4. Если ничего не получается, и вы хотите исследовать этот новый способ преодоления трудностей, тогда намеренно вспомните о какой-нибудь небольшой проблеме в вашей жизни сейчас или из прошлого, которая вызывает у вас неприятные эмоции ... о чем-то, с чем вы не возражаете остаться ненадолго: о человеке, месте, о чем-то, что произошло. Это не обязательно должно быть очень большим, но что-то, что вы осознаете как несколько неприятное; возможно, что-то нерешенное.

Работа с трудностями

5. И независимо от того, возникла ли трудность сама по себе или потому, что вы вспомнили о ней, как только она появилась, позвольте ей оставаться на рабочем столе ума, переключая свое внимание на тело и замечая любые физические ощущения, которые приходят вместе с ней. Эти ощущения могут быть очень очевидными или не столь очевидными. Но посмотрите, сможете ли вы различить, какие ощущения возникают, когда рядом сложная эмоция.

6. Откуда берутся эти ощущения в теле? Имеют ли они форму? Где вы испытываете их наиболее ярко? Меняются ли они от момента к моменту? (Если вам кажется, что трудности не сопровождаются никакими ощущениями в теле, тогда выберите любые ощущения, которые присутствуют в вашем теле, и потренируйтесь с ними.)

7. Возможно, представьте, что вы могли бы “вдыхать” в эту область на вдохе и “выдыхать” из нее на выдохе; не для того, чтобы изменять ощущения, а для того, чтобы исследовать их и дать им пространство; чтобы ясно ощущать их, регистрируя тон их ощущений, баюкая их в осознанности, наблюдая, как их интенсивность меняется от момента к моменту.

8. Обратите внимание, как вы реагируете на все, что с вами происходит: держите эти реакции (которые могут вызывать собственные мысли и ощущения) в широком и сострадательном осознании, а также сверяйтесь с чувственным тоном ощущений реакции (приятные, неприятные, нейтральные).

9. Регистрируйте тон ощущений, каким бы он ни был, дыхание за дыханием, помня, что вам не обязательно нравиться такие ощущения в теле. Знать, что они неприятны, естественно. Может быть полезно повторять такие фразы, как “Это нормально, если тебе это не нравится”. Затем, какие бы ощущения вы ни обнаружили, посмотрите, можете ли вы быть открыты для них такими, какие они есть.

10. Возможно, вам будет полезно на выдохе сказать про себя: “Сейчас никаких действий не требуется”, удерживая ощущения, где бы они ни были в теле, в мягком и просторном осознании.

11. И, поскольку вы остаетесь с осознанием этих телесных ощущений так долго, как пожелаете, продолжайте дышать вместе с ними, позволяя им быть такими, какие они есть, наблюдая, как они раскрываются, и окружая эти ощущения чувством доброты и сострадания, а также окружая себя добротой и состраданием.

12. Если вы замечаете, что ощущения исчезают, тогда выбирайте, вернуться ли вам и оставаться со своими опорными точками — ступнями, сиденьем, руками или дыханием — или снова пойти по кругу, вызывая в уме ту же самую или новую трудную ситуацию, и когда она возникнет в уме, направить ваше внимание прямо к краю или внутрь пучка ощущений, которые она создает в теле.

Если ситуация кажется ошеломляющей

13. И в любое время, если ситуация кажется вам невыносимой или вы обнаруживаете, что просто размышляете о чем-то, спросите: “Что сейчас является моей лучшей поддержкой? Что еще здесь есть?” и возвращайтесь к дыханию или стопам, сиденью или рукам, пока не почувствуете, что готовы либо вернуться к практике, либо перейти к следующим моментам вашего дня. Знать, что у тебя есть выбор. Быть добрым. Нет правильного или неправильное.

Окончание

14. Когда будете готовы, вернитесь и сосредоточьтесь на своем якоре: дыхании или ступнях, сиденье или руках. Поздравьте себя с тем, что нашли время исследовать грани того, что для вас сложно. Вы находите способы реагировать намеренно, а не автоматически, находя время для развития чувства открытости, доброты и сострадания даже посреди трудностей, которые возникают в вашей жизни.

Ожидание неожиданного

Для многих людей практика изучения трудностей может показаться немного странной. Для них может стать большим сюрпризом обнаружить эмоциональную трудность, физически укоренившуюся в теле. И мало кто ожидает, что это будет настолько определенным и мощным. Они также не ожидают найти такое разнообразие различных ощущений.

Вот что пережила Ана: “Когда я вспомнила о сложной ситуации, я почувствовала тяжесть в правой руке; казалось, что она сделана из бетона. Потом я понял, что у меня есть склонность пытаться исправить то, что невозможно исправить, и каким-то образом в этот раз мои опасения по поводу замужества моей дочери ‘закрепились’ в моей руке. Я знаю, это звучит безумно, но это то, что произошло. Это заставило меня осознать, что если чьи-то проблемы вызывают у меня такие сильные физические реакции, то мне пора набраться смелости отпустить их и поверить, что у них есть способность справиться с ними. В следующий раз, когда я проводил медитацию, у меня была другая реакция. Я почувствовал тяжесть в животе, но когда я осторожно придержал его, он стал легким, как бумага. Мне казалось, что я освобождаюсь от огромного количества беспокойств. Я испытал схожую реакцию, когда перенес эти идеи в повседневную практику осознанности. Каждый раз, когда я замечал появление беспокойства — или любого другого тревожного чувства, на самом деле, — я сосредотачивался на физических ощущениях, на том, где они были в моем теле, и на том, как они постоянно менялись. Я чередовал исследование физических ощущений и заземление себя, а затем снова возвращался к ощущениям. Мне было действительно полезно заземлиться перед тем, как я обратился к трудности, а затем снова заземлиться некоторое время спустя. Заземление также помогло мне поверить в то, что я действительно справлюсь с жизнью. Более теплое отношение к себе — дать себе передышку от критики, любезно сказав себе: "Это нормально, если тебе это не нравится", — также помогло с доверием. Постепенно я научился верить, что смогу это сделать”.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ: ОБРАЩЕНИЕ К ТРУДНОСТЯМ

Эта практика просит вас обращать пристальное внимание на те моменты, когда вы начинаете осознавать неприятные оттенки чувств. Когда это произойдет, мягко перенесите свое внимание на свое тело и обратите внимание, на что оно реагирует и как оно это делает.

1. Уделите несколько минут вниманию и обратите внимание на то, что меняется, а что остается неизменным.

2. Обратите внимание на оттенки чувств — они могут быть более изменчивыми, чем вы ожидаете.

3. Посмотрите, есть ли какие-либо реакции на происходящее; возможно, есть желание избавиться от неприятности. Это, в свою очередь, может привести к появлению других ощущений в теле — попробуйте исследовать и их, и посмотрите, как меняются их оттенки от момента к моменту. Иногда вы узнаете о чувственном тоне момента только по его последующему воздействию.

4. Каким бы образом ни возникла трудность, не забудьте мягко сказать про себя: “Это нормально, если тебе это не нравится”, а на следующем выдохе: “В данный момент никаких действий не требуется”. Таким образом, вы привносите доброту в свое сердце и разум — и так, незаметно, мало-помалу, снова заводите друзей с теми уязвимыми аспектами себя, которые больше всего нуждаются в вашей любви и сострадании.

5. Выполняя эту практику, если у вас есть желание и возможности, позвольте своему вниманию оставаться как можно более устойчивым и открытым, чтобы вы могли ясно видеть происходящее, даже когда эмоциональная турбулентность приходит, остается некоторое время и уходит.

6. Постарайтесь помнить со всей добротой, на какую способно ваше сердце, что для обучения такому постоянному вниманию может потребоваться некоторое время, но в конце концов это принесет свои плоды, поэтому, возможно, начните с более простых ситуаций.

Иногда трудность принимает форму тела. Тоби сказал, что для него это был бесформенный, тяжелый, зазубренный коричневый камень. “Я действительно чувствовал это — полностью сформировавшееся. Это было в области моей груди. Я осознал, что мое сердце учащенно бьется, дыхание поверхностное, паническое. Тогда я подумал: не становится ли это уже слишком? Я понял, что это так, поэтому я отступил и ‘поместил это на рабочий стол разума’ и сказал себе: ‘Это нормально - чувствовать себя так’. Это была настоящая смесь эмоций… страх, печаль, гнев и фрустрация. Затем я дал этому место. Пришло еще больше страха и фрустрации. Затем, заметив, что ощущения в теле меняются момент за моментом. В груди что-то затрепетало, я снова задышала быстрее и неглубоко. Я сказала: ‘Это нормально, если тебе это не нравится", - и проблема разрешилась. Это превратилось в боль в нижней части правой голени, которая требовала внимания, а затем в следующий момент левое плечо скрутил небольшой спазм. Все это было похоже на одно большое неприятное ощущение тона. Я продолжал наблюдать, изменилось ли это. Я продолжал терпеливо наблюдать, чтобы увидеть, что там еще было, пройдет ли буря неприятностей. Это произошло. Я заметил, что мои ступни ощущались живыми, покалывающими, а не неприятными. Я понял, что у меня действительно был выбор. Я мог поддаться турбулентности неприятностей или я мог… обратить внимание. Затем я сделал выдох со словами ‘прямо сейчас никаких действий не требуется’, и это принесло некоторое облегчение. Привлечение внимания к ступням, земле и живости моего тела действительно помогло ”.

Таким образом, Тоби использовал практику, чтобы намеренно изменить спектр своих трудностей: “После этого я почувствовал облегчение от того, что приблизился к этому, хотя бы на одно мгновение”.

Опасность подпитки Размышлений

Сим обнаружил, что изучение своих трудностей было разочаровывающим процессом, поначалу не приносившим видимой пользы. Его тревожные опасения по поводу того, что его “используют” и “используют в своих интересах”, часто всплывали во время медитаций, а затем возвращались перед сном. Он изо всех сил пытался приблизиться к этим чувствам. И, что еще хуже, предыдущие недели медитации заметно улучшили его самочувствие, поэтому он чувствовал разочарование, а также неудовлетворенность Шестой неделей. И хотя он был готов заставить себя выполнить практику Исследования Трудностей, у него не было возможности сделать это — слишком сильны были внутренние размышления.

Если вы почувствуете что-то подобное, полезно напомнить себе, что вы можете вернуться к практике в другой день. Вам не обязательно бросаться с головой. Даже если вы просто окунете палец ноги в воду с этой штукой, этого может быть достаточно, чтобы открыть вам альтернативный взгляд на свое тело и разум — что они являются частью естественного мира, за которым вы можете наблюдать с любопытством и добротой. Это может занять время, но спешить некуда. И вы можете обнаружить, что узнаете о себе больше, чем вам кажется, а также о том, как вы можете успешно избежать впадения в свои обычные негативные привычки мышления и поведения.

Таков был опыт Сима. Он был подавлен отсутствием видимого прогресса, и это усугубилось в середине недели, когда он поздно вернулся с рабочей встречи. Он устал и пошел на кухню за напитком. В раковине громоздилась посуда, и никто из его соседей по дому не разгрузил посудомоечную машину. Все разошлись по своим комнатам. Он испытал знакомое чувство, что его используют. “Никому нет дела, никто и пальцем не пошевелит, чтобы помочь, никто не поддержит меня”, - ворчал он себе под нос. “Все предоставлено мне. Я совершенно один. Я мог бы также привыкнуть к этому...”

Его настроение начало принимать знакомый оборот в худшую сторону. Но в данном случае он как раз вовремя осознал, что этот поток мыслей неизбежно вызовет каскад негатива, если он не решит действовать исходя из сознательного выбора. Поэтому вместо того, чтобы позволить мыслям ускользнуть вместе с ним, он мягко признал их. Он сказал себе: “Это нормально, когда тебе это не нравится — чувствовать себя усталым и сварливым неприятно. Это нормально, когда тебе это не нравится. Прямо сейчас никаких действий не требуется ”.

Часто в таких ситуациях бывает очень трудно понять, как реагировать, потому что, когда дело доходит до действий других, возникает так много возможностей, переменных, повесток дня, установок и подходов, которые необходимо учитывать. И чем лучше вы умеете решать проблемы, тем больше возможностей перед вами открывается, что делает любые решения гораздо более тонкими и сложными. Таким образом, сгоряча, когда вы пытаетесь придумать наилучший план действий, вы можете в конечном итоге сделать ситуацию скорее хуже, чем лучше. И, конечно же, ваше подсознание планирует эти события и готовится действовать в соответствии с ними, что еще больше усугубляет ваше расстройство и, безусловно, расходует много энергии из бюджета вашего организма. Поэтому неудивительно, что вы можете обнаружить, что восстаете против инструкции “Никаких действий не требуется”. Вы можете обнаружить, что становитесь все более напряженным, как будто вас тянет в двух разных направлениях одновременно: действовать и бездействовать. Это мучительное место для жизни. Вы можете чувствовать себя по-настоящему раздираемым нерешительностью. Или быть вынужденным принять неправильное решение.

Но выход есть. Вы можете мягко напомнить себе формулировку фразы: “Прямо сейчас никаких действий не требуется”. К чему призывает вас эта фраза, так это посмотреть, нужно ли вам что-нибудь сделать прямо сейчас. И в большинстве случаев вам вообще ничего не нужно делать — и уж точно не прямо сейчас, в этот конкретный момент. Воспоминание об этом может принести огромное облегчение и изменить ситуацию. Тогда речь идет не о том, должны ли вы отвечать или не отвечаете, а о сроках любого ответа. Если вы примените такой подход, то довольно часто будете замечать, что ваше тело расслабляется, как только вы осознаете, что действительно можете действовать - но делать это нужно только тогда, когда придет время. И в долгосрочной перспективе вы можете решить, что лучший способ действий - это вообще ничего не делать.

Именно это Сим и сделал. Он позволил себе почувствовать неприятное чувство обиды. И делая это, не критикуя себя, открывал небольшое пространство, в котором к сварливому, подавленному чувству одиночества можно было относиться легко и с состраданием. Поэтому вместо того, чтобы испытывать чувство собственного права расстраиваться, а затем реагировать, гневно отталкивая эти чувства или критикуя себя (и других), он просто позволил им существовать. Он просто признал их неприятный тон и оставил их в покое.

“И это все изменило”, - сказал он.

В течение следующих получаса мрачные мысли возникали снова и снова, но каждый раз он напоминал себе, что “Это нормально - не любить их. Никаких действий прямо сейчас не требовалось ”. И чем больше он это делал, тем меньше расстраивался. Вместо того чтобы провести вечер, репетируя споры со своими соседями по дому, он оставил посуду и пошел спать. Когда он встал утром, они были расчищены. Оказалось, что его соседи по дому тоже очень устали, так как один из них получил какое-то печальное известие, и они решили оставить мытье посуды до утра.

Сим постепенно узнавал, что медитация во многом похожа на успешное управление погодой. Роберт Бак подчеркнул, что решения всегда должны приниматься от рейса к рейсу и пересматриваться во время каждого полета: “Исходя из идеи, что человек ползет, а не ходит, мы можем научиться летать в любую погоду. Это прогрессивный процесс.… Мы должны оставаться скромными в течение длительного времени и знать, когда уходить, а когда нет ”.

Для Роберта Бака безопасная посадка после шторма была ничем иным, как тем, от чего можно уйти. Осознанность помогает нам привнести этот дух в турбулентность нашей жизни. Преодоление бури наших чувств требует именно такого умения, терпения и непредвзятой доброты. Мало-помалу регулярная практика осознанности позволит вам управлять самолетом в любую погоду и совершать безопасные посадки.

[ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ](#Chapter_Eleven__Week_Seven__Recl)

[Седьмая неделя: Возвращение к Своей жизни](#Chapter_Eleven__Week_Seven__Recl)

Этобыло любимое время суток Табби, домашней кошки. Был ранний вечер, и ее хозяева поставили ужин в угол кухни, где она обычно ела. Она подошла и принялась с наслаждением жевать. Но тут с верхней полки упала большая коробка кукурузных хлопьев и с громким стуком приземлилась рядом с ней. В ужасе она выбежала из кухни и спряталась под диваном в гостиной. И там она просидела больше часа, дрожа от страха, пока семья пыталась уговорить ее выйти. В течение нескольких недель после этого Табби панически боялась этого кухонного угла, и никто не мог заставить ее есть или пить в этой части комнаты. Даже затащить ее на кухню было непросто.

Хотя поведение Табби могло показаться чрезмерно невротичным, она вела себя совершенно рационально. По веским эволюционным причинам ее любимое заведение приобрело ауру опасности. Ни одно животное — и ни один человек — не склонны возвращаться в место, связанное с такими неприятными эмоциями, как страх. Это может продолжаться очень долго после того, как первоначальная угроза отступила, и может даже усиливаться с течением времени. И не обязательно быть сильным потрясением, которое порождает такой укоренившийся страх. Даже незначительные проблемы могут быть включены в ментальную модель мира вашего разума, влияя на весь ваш взгляд на жизнь, окрашивая все, что вы думаете, чувствуете и делаете, так что то, что начинается как кратковременное беспокойство, постепенно превращается в серьезную проблему, нарастающую с течением времени. У людей это может даже привести к реальным проблемам с психическим здоровьем.

В случае Табби первоначальный шок повлиял на прогнозы ее разума о том, где безопасно, а где опасно, и ни одно существо, будь то кошка или человек, вряд ли проверит такие прогнозы. А игнорирование или конфронтация с ними только усугубляет их, потому что такой подход служит лишь дальнейшему подрыву уверенности в себе и жизнестойкости. Если бы Табби могла понимать язык, ее страхи усилились бы, если бы ее хозяева резко сказали: “Ну же, не глупи. Это была всего лишь коробка кукурузных хлопьев. Что с тобой? Ты не можешь идти по жизни, вот так шарахаясь от теней...”

Но хозяева Табби были достаточно мудры, чтобы не заставлять ее есть в углу кухни, которого она так боялась. Вместо этого они сочувствовали ее страданиям и работали над восстановлением ее уверенности в себе. В течение нескольких недель они постепенно располагали ее еду все ближе и ближе к тому месту, где она испугалась, пока все не вернулось в норму. И такой подход может сработать и для нас. Приближение к тому, что вас пугает, очень похоже на то, что вы практиковали на Шестой неделе. Это также может помочь при других типах избегания, таких как тревожные эмоции в целом и воспоминание о событиях, которые их вызвали.

Но есть еще один тип избегания, который очень распространен, когда вы испытываете стресс, депрессию или истощение, тип общего ухода от мира, который может быть действительно калечащим и который еще больше затрудняет ведение нормальной жизни. Такой уход от жизни происходит, когда многие вещи, которыми вы раньше наслаждались, перестают быть приятными, поэтому вы отказываетесь от них, в то время как в то же время многие рутинные задачи, необходимые для ведения нормальной жизни, остаются невыполненными. Такое ощущение, что кто-то выключил переключатель вашей мотивации. Это почти так, как если бы ваш разум оценил энергию, которая потребуется для возобновления жизни, и решил, что стоимость усилий слишком высока. Тогда, как это ни парадоксально, вещи, которые раньше доставляли вам удовольствие, становятся все более трудными для созерцания, хотя без них жизнь кажется все более мелкой, серой и бессмысленной. Поэтому кажется невозможным делать те самые вещи, которые могли бы оживить вашу жизнь и вывести вас из депрессии.

Хотя такой паттерн наиболее узнаваем, если вы страдаете клинической депрессией, его отпечатки видны повсюду. Фактически, то же самое лишение удовольствия происходит всякий раз, когда мы движимы и перегружены работой. Это совершенно естественная особенность человеческого разума, возникающая из-за его отлаженного механизма сосредоточения внимания на сложных задачах — удивительной способности, которая очень ценится в нашем все более быстро меняющемся мире. И это происходит потому, что один из способов, с помощью которого разум фокусируется на одной цели, заключается в простом снижении привлекательности альтернатив.

Хорошим примером может служить ситуация, когда вы готовитесь к экзамену или к выполнению какой-либо важной задачи или крайнему сроку и чувствуете необходимость избавиться от всех отвлекающих факторов. Поглощенный, вы можете пропускать приемы пищи, поскольку ваша концентрация подавляет чувство голода. Вы перестаете видеться с друзьями, семьей и знакомыми, в то же время становясь менее заинтересованным в хобби и множестве других забавных мелочей, которые вам обычно нравятся. Это происходит не столько потому, что вы сосредотачиваетесь на текущей задаче, сколько потому, что ваш разум вытесняет альтернативы, делая их менее заманчивыми. Фактически, чем привлекательнее они были раньше, тем больше их нужно приглушать. Это похоже на выборочную депрессию. Все, кроме основной задачи, становится депрессивным, заставляя ее сиять, как маяк в пустыне. В краткосрочной перспективе это высокоэффективная стратегия. Проблема возникает по завершении проекта. Даже после того, как стресс прошел и к вам вернулась энергия, вернуть изюминку в жизнь может быть трудно. Вы не только чувствуете себя измотанным, но и то, что вы подавляли, больше не доставляет удовольствия. Подавление сделало свою работу слишком хорошо. Иногда даже простые мысли о вещах, которые вам раньше нравились, могут заставить вас чувствовать себя хуже, как будто вы в каком-то смысле “недостойны”. Они стали сигналами того, что в жизни нет цели, что она больше не доставляет удовольствия, что это просто одна долгая рутина за другой.

Если так будет продолжаться, это может привести к клинической депрессии, а также к другим проблемам с психическим здоровьем. Затем такие проблемы могут укорениться, когда ум пытается понять, почему вы стали такими несчастными, напряженными, тревожными и измученными. Это берет на себя всепоглощающий проект по сортировке “меня”. Он сосредоточивает все свои ресурсы на попытках ответить на такие вопросы, как “Почему я такой неудачник?”, или “Почему я ничем не могу наслаждаться?”, или “Почему у меня нет настоящих друзей?”, поскольку они все больше занимают вас. Они привлекают к себе внимание. Затем, как и в случае с другими крупными проектами, включается естественная тенденция ума, подавляющая все остальное, поскольку он полностью сосредотачивается на том, чтобы разобраться в себе, в то время как ваша способность получать удовольствие просто испаряется. Таким образом, депрессия и другие проблемы с психическим здоровьем - это не “ошибки”. Вы не сделали ничего плохого; вы не слабый и не неудачник. Вы просто человек с умом, который делает все возможное единственным известным ему способом.

Даже простое ведение повседневной жизни может привести к аналогичным эффектам. Повседневные действия часто требуют большого манипулирования, поэтому вы подавляете одно, занимаясь другим. И это кажется бесконечным, с неумолимым темпом и никогда не бывает достаточно свободного времени. Прокрастинация очень распространена — ожидание “подходящего времени” или “подходящего настроения” для выполнения задачи только для того, чтобы сделать болезненное открытие, что “подходящее время” никогда не наступает.[1](#1__Steel__P___2007____The_Nature) Большинство из нас делают это понемногу практически постоянно. И вот в чем дело: исследования показали, что каждый раз, когда мы откладываем, акт подавления или отталкивания гарантирует, что отложенное действие смещается дальше в сторону более неприятного конца спектра эмоционального тонуса.[2](#2__Research_has_shown_that_if_yo) Сама задача не меняется, но постепенно приобретает неприятный привкус. Затем, чем дольше вы ее откладываете, тем хуже становится вкус, потому что вы так часто ее откладывали. И это происходит не по вашей вине (и не из-за плохой работы, которая точно такая же, как и раньше), но в вашем сознании это становится все более негативным и труднодостижимым. Смотрите вставку ниже.

# Борьба с прокрастинацией

Всем нам знакомо, что мы ждем "подходящего времени” или "подходящего настроения”, чтобы что-то сделать, но потом так и не находим времени для этого. Такая прокрастинация очень распространена и может быть чрезвычайно изнурительной.[3](#3__See_note_1_of_this_chapter) Джозеф Феррари и его коллеги[4](#4__Joseph_R__Ferrari__Judith_L) обнаружили, что прокрастинация встречается еще чаще, если вы:

• Переоценивать количество времени, которое у вас осталось для выполнения задачи, или недооценивать, сколько времени потребуется на ее выполнение;

• Переоценивать степень своей мотивации в будущем;

• Ошибочно предполагать, что вам нужно быть в “правильном настроении” или состоянии души для работы над проектом;

• Верьте, что вы лучше работаете под давлением, поэтому лучше оставить все на последнюю минуту.

С этими убеждениями связаны две основные проблемы. Во-первых, некоторые задачи неприятны. Такие вещи, как вынос мусора или заполнение налоговой декларации, - это просто забота о бизнесе, поэтому, если вы будете ждать, пока они доставят удовольствие, вы будете ждать долго. Во-вторых, как только вы игнорируете какое-либо действие в течение некоторого времени, оно приобретает так называемый ярлык психического торможения. Это означает, что для вас может никогда не наступить “подходящее время” для реального выполнения задачи. Фактически, чем дольше откладывается выполнение задачи, тем более укоренившимся становится это торможение. Прогностическая модель разума начинает давать вам ощущение, что это будет гораздо более неприятно, чем есть на самом деле. Это может быть подкреплено объективной реальностью (хорошим примером является возврат библиотечных книг, где со временем штраф становится больше), но часто это проистекает из наших собственных психологических процессов.

Помните ли вы [главу 2](#Top_of_chapter002_xhtml), где мы описывали происхождение тонов чувств? Необходимость различать приятное и неприятное возникла с тех пор, как одноклеточные существа научились двигаться к источникам питания и безопасности, а также подальше от токсинов и опасности. Приятное и неприятное связано с движением к таким вещам или от них. Но это работает и наоборот. Если мы что-то отталкиваем, это вызывает ощущение неприятности. Рутинные, неприятные или скучные по своей сути задачи могут помешать этому процессу. Это происходит потому, что мы откладываем их в пользу более приятных дел или, возможно, задач с более высоким непосредственным приоритетом. Такое отталкивание гарантирует, что они станут еще более неприятными и вызывающими отвращение. Возможно, они вообще не изменились сами по себе, а просто приобрели неприятный вкус. И чем дольше мы откладываем их, тем хуже становится этот вкус, потому что каждое отталкивание усиливает чувство неприятности и отвращения.

Это может быть еще хуже, если вы очень отвлекаетесь или испытываете эмоциональные трудности, такие как депрессия. Это не только заставляет вас сомневаться в своих способностях и устанавливает очень высокие стандарты успеха, но и дает вам огромный проект для работы (решения ваших проблем). И, как мы видели, это заставляет разум подавлять все остальное.

Как упоминалось ранее, прокрастинация - явление распространенное, поэтому нет необходимости беспокоиться, если это случается с вами время от времени, но если это начинает вас беспокоить, помните, что вы можете использовать практики этой недели, чтобы изучить, что поднимает вас, а что отягощает, и помочь вам выбрать баланс занятий, который вы хотели бы иметь в своей повседневной жизни. Вы получите информацию и понимание, необходимые для выбора нескольких видов деятельности, которые просто доставляют удовольствие, и других, которые, какими бы незначительными они ни были, помогут вам вести бизнес.

Со временем вы, возможно, научитесь распознавать ранние признаки прокрастинации и осторожно исследовать, каково это - браться за ту самую задачу, которую собирались отложить, замечая при этом, что происходит в вашем теле. Вы можете обнаружить, что как приятные по своей сути занятия, так и выполнение деловых задач также заботятся о вас.

По мере продолжения процесса прокрастинации все больше и больше дел приобретают неприятный привкус. В конце концов, все, что остается, - это ужасное ощущение того, что жизнь утекает сквозь пальцы. Когда это происходит — когда жизнь теряет свои краски и вы чувствуете себя потерянным, одиноким или потерявшим руль, — попытки сразу вернуться к тому, чем вы наслаждались в прошлом, могут оказаться бесполезными. Это все равно что ожидать, что кошка Табби будет есть в месте, которое ей показалось ужасающим. Что вам нужно, так это способ заново открыть для себя маленькие радости жизни, используя пошаговый подход, подобный тому, который помог Табби. И это цель этой недели: постепенно вдохнуть новую жизнь в свою жизнь, заново открывая для себя те вещи, которые поднимают вам настроение, а затем постепенно приближаясь к ним на цыпочках. Это поможет вам сделать первые шаги обратно в любимый уголок вашей жизни с его метафорическим блюдцем с молоком.

# Тренировки на Седьмую неделю

• Медитация на размышление— должна выполняться шесть дней из семи (медитация 7.1). Как только вы ознакомитесь с практикой, используйте версию с минимальными инструкциями (Mi) (Медитация 7.2).

• В дополнение к медитации размышления, практикуйте любую из предыдущих медитаций из этого курса в течение шести дней из семи либо по двадцать минут один раз в день, либо по десять минут два раза в день. Вы можете практиковать одно и то же упражнение каждый день или другое. Возможно, вы могли бы использовать медитацию первой недели в первый день, медитацию второй недели во второй день и так далее в течение шести дней вашей практической недели. Если вы сделаете это, не стесняйтесь использовать Mi-версию каждого из них. По крайней мере, один раз на этой неделе потренируйтесь в течение тридцати минут.

• Две повседневные практики осознанности: выбор действий и осознанное говорение и слушание. Практика выбора действий ([здесь](#page_203)) предназначена для случаев, когда вы чувствуете необходимость сделать паузу в разгар напряженного дня. Осознанное говорение и слушание (Медитация 7.3) подготавливает вас к тому, что вы находитесь в обществе других людей и хотите взаимодействовать с ними более эффективно.

Все медитации можно найти на сайтах https://franticworld.com/deeper-mindfulness/week-7 и https://littlebrown.co.uk/deeper-mindfulness/week-7.

Поднимает Упавшее Настроение

Прежде чем вы приступите к основным медитативным практикам, есть короткое двухэтапное упражнение, в котором вам предлагается поразмыслить о том, что поднимает ваш дух, и о том, что его подрывает. Возможно, вы захотите попробовать это сейчас, а не откладывать на потом.

Шаг первый: заново открываем для себя маленькие радости жизни

В первой колонке таблицы ниже или в своем дневнике напишите список вещей, которыми вы наслаждались, когда жизнь казалась лучше, когда в ней было меньше забот или до того, как вы впали в уныние или истощились. Это могут быть хобби, времяпрепровождения или интересы из давних времен — возможно, из вашего детства, подросткового возраста или двадцатых годов. Они могут быть большими или маленькими, от хождения по грязным лужам до посещения фестивалей или ужина в любимом ресторане с хорошим вином или местным домашним пивом. Список может быть составлен в любом порядке. Найдите минутку, прямо сейчас, чтобы вспомнить их и записать. Вам не нужно показывать список кому-либо еще, поэтому вы можете быть открыты и честны с самим собой. Если вы заполнили первую колонку, продолжите на другом листе бумаги. Во второй колонке оцените каждое занятие из списка по шкале от 1 до 10 с точки зрения того, сколько удовольствия оно приносило раньше. В третьей колонке оцените каждое из них по шкале от 0 до -10, чтобы узнать, сколько усилий, по вашему мнению, потребовалось бы, чтобы сделать это прямо сейчас (причем -10 - самое сложное).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раньше мне нравилось... | Уровень удовольствия (от 1 до 10) | Уровень усилий (от 0 до -10) |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Многие люди обнаруживают, что занятия, которые раньше казались им самыми приятными, теперь кажутся самыми трудными. Они стали негативными пропорционально тому, насколько позитивными они были раньше. Часто нет никакой рифмы или причины, по которой что-то в списке должно казаться таким трудным. Это просто так. Если это так, то с вами все в порядке. Это именно то, чего мы ожидали. Ваш разум пытался справиться с вашими обстоятельствами, но делал это расстраивающим и болезненным образом: он подавлял те действия, которые могли бы отвлечь вас больше всего, потому что вы находили их приятными. Эти идеи бесценны, потому что вы можете использовать их, чтобы наметить обратный путь к более счастливой и полноценной жизни. Вы можете начать с этого, составив другой список, в котором вначале будут указаны самые простые действия — те, которые вы можете выполнить сейчас или, по крайней мере, планируете сделать. В конце списка будут пункты, которые либо кажутся вам слишком сложными для выполнения, либо вы просто не можете представить, что получите от них большое удовольствие в данный момент. Составьте этот список сейчас, используя поле ниже, а также запишите первый шаг, который вы предпримете.

Возвращение к занятиям, которые мне раньше нравились

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень сложности | упражнения | Первый шаг? |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Как только вы составите второй список, возможно, вам захочется вернуться к некоторым действиям, начав с того, что кажется самым простым. Не торопитесь. Вам не обязательно выполнять все эти действия сразу или какое-либо из них, и уж точно не сегодня (если вы этого не хотите). Мы намеренно не даем рецептов. Ваши решения должны быть полностью личными и соответствовать вашим чувствам. Вы можете использовать практику выбора действий, чтобы помочь в этом. Это предлагает вам делать короткие паузы в течение дня, чтобы настроиться на “погодные условия” вашего разума и тела. Это особенно полезно в те моменты, когда вы переходите от одного занятия к другому. В такие моменты вы можете легко поддаться преобладающему настроению или поддаться прокрастинации. Практика выбора действий поможет вам ощутить то, что поднимает вам настроение, но чего обычно не хватает в течение дня. Таким образом, практика поможет вам выбрать пункты из этого списка, которые вы должны выполнить, когда вы должны их выполнять и как долго. Так что это поможет вам начать восстанавливать баланс в своей жизни.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ: ВЫБОР ДЕЙСТВИЙ

В течение следующих нескольких часов вашего дня посмотрите, сколько раз происходит естественный перерыв или наступает ли момент, когда вы заканчиваете одно занятие и начинаете другое. Посмотрите, возможно ли использовать эти моменты для осознанной паузы; это может быть вдох, несколько вдохов или много вдохов. Каким бы долгим или коротким ни был этот период, воспользуйтесь возможностью настроиться на изменение погоды телом и разумом в данный момент. Спросите себя: “Это то, чем я намеревался заниматься прямо сейчас?”, А затем, в этот самый момент, сделайте выбор, прежде чем возобновить свои повседневные дела.

Несмотря на простоту, эта практика имеет большее значение, чем вы могли бы ожидать. Психологи Мукул Бхалла и Деннис Проффит[5](#5__Bhalla__M____Proffitt__D__R) попросили добровольцев оценить крутизну холмов. Некоторых из них попросили нести тяжелый рюкзак, в то время как другие не носили такой сумки. Они обнаружили, что ношение рюкзака увеличивало воспринимаемую крутизну холма. Аналогичная переоценка крутизны была обнаружена у бегунов, которые оценивали подъем до и после изнурительной пробежки. Когда бегуны уставали, они переоценивали его крутизну. Неудивительно, что когда исследователи провели тот же эксперимент с добровольцами разного возраста, более старшим участникам холм показался круче.

Эта тесная связь между вашим физиологическим состоянием и восприятием чрезвычайно важна. Плохое настроение создает телесные состояния, которые влияют на то, как вы видите мир; холмы кажутся круче, чем они есть на самом деле, дороги кажутся длиннее, и, как вы знаете, если у вас когда-нибудь были маленькие дети на заднем сиденье машины, время, кажется, тянется бесконечно. По этим причинам важно постоянно проверять себя в течение дня.

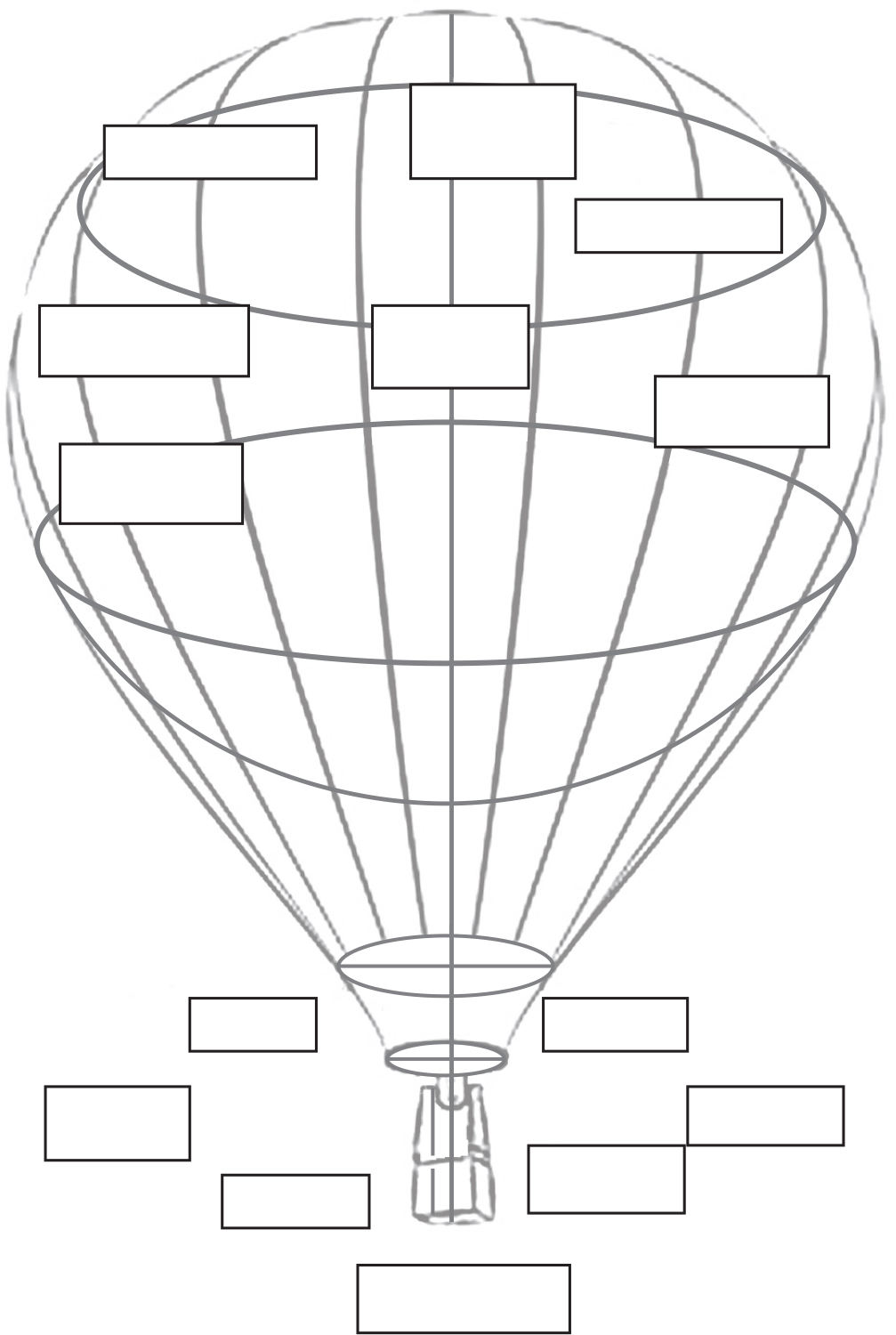
Практика выбора действий может стать личной "проверкой реальности”, имеющей большое долгосрочное значение. Имея это в виду, если вы чувствуете усталость или иную подавленность, ваш прогноз относительно того, насколько трудным или приятным будет то или иное занятие, скорее всего, будет смещен в сторону негатива. И это будет меняться изо дня в день, поэтому стоит выполнять это упражнение не один раз.

Шаг второй: Жизнь - это воздушный шар

Представьте себе воздушный шар, плавно поднимающийся вверх в начале долгого путешествия.[6](#6__We_are_grateful_to_our_collea) Представьте, что воздушный шар сам по себе олицетворяет подъем и энергию, которые вы чувствуете, когда счастливы, здоровы и контролируете свою жизнь. И пусть корзина под воздушным шаром символизирует тяжесть, которую вы испытываете, когда истощены, те моменты, когда вы чувствуете необходимость удалиться от мира. Возможно, вам захочется увидеть, как воздушный шар движется по воздуху, воплощая то, как ваш опыт меняется от момента к моменту — то, как небольшие события могут с течением времени вносить существенные изменения.

Вспоминая последние несколько дней, вспомните один из них типичный и мысленно отметьте обычные вещи, которые вы делали. Это может включать принятие душа, поедание завтрака, встречу с другом, чтобы выпить, поездку на работу, общение с коллегами или поедание бутерброда в обеденный перерыв. Вы можете описать это настолько подробно, насколько захотите. Если вы проводите большую часть своего дня, очевидно, занимаясь одними и теми же делами, попробуйте разбить их на более мелкие элементы, такие как обновление электронной таблицы, проверка электронной почты, перемещение товаров, поездка на встречу или общение с клиентами. По мере того, как вы будете вспоминать каждое из них по очереди, посмотрите, сможете ли вы ощутить их физическое и эмоциональное воздействие. Они приятны, неприятны или находятся где-то посередине? Повторите это упражнение для обычного вечера и выходных. Когда вы это сделаете, посмотрите на изображение воздушного шара (ниже).

В каждой ячейке купола воздушного шара запишите одно из ощущений, которые вызвали у вас ощущение подъема или энергии, когда вы вспоминали об этом . Не стесняйтесь добавлять дополнительные поля, если их недостаточно, или сделайте свой собственный рисунок в своем дневнике и работайте с ним. Постарайтесь помнить, что не бывает правильных или неправильных ответов и каждый из них является личным для вас. Например, некоторым людям нравится готовить или проводить время со своей семьей, в то время как другим - нет. То, что поднимает тебя, - это то, что поднимает тебя.



Эксперимент с воздушным шаром: что поднимает? Что тянет?

Закончив, подумайте, что именно в этих действиях создает подъем. Если не само действие, то что это? Возможно, это связь с определенными людьми, домашними животными или местами; или, может быть, это возникает из-за заботы о себе, удовлетворения своих основных потребностей или выполнения определенных задач; из-за чувства успеха или свершения, креативности или экспрессивности; из-за чувства силы, контроля или ловкости после занятия любимым делом; или из-за простого движения или упражнения. Потратьте несколько минут на обдумывание этих идей, прежде чем переходить к следующему этапу.

Когда вы почувствуете, что готовы, за пределами корзины воздушного шара запишите те вещи, которые отягощают вас, лишают энергии, заставляют чувствовать напряжение или другие огорчения. Включите вещи, которые заставляют вас чувствовать себя менее живыми и присутствующими, как будто вы просто существуете, а не живете по-настоящему. Потратьте несколько минут на размышления о том, почему, по вашему мнению, каждое из них вызывает эти чувства. Если это не само действие, то что это? Это связь с людьми, местами, ситуациями или сценариями? Может быть несколько других взаимосвязанных факторов, таких как отсутствие контроля, выбора или времени. Являются ли эти факторы противоположными тем, которые привели к взлету воздушного шара? Или, возможно, здесь вообще нет связи? Когда вы сосредотачиваетесь на них, что вы чувствуете?

Цель этого упражнения не в том, чтобы шокировать вас принятием важных решений или радикальным преобразованием вашей жизни, а в том, чтобы показать вам баланс между тем, что поднимает ваш дух, и тем, что его угнетает. Баланс не обязательно должен быть идеальным. Одно приятное времяпрепровождение может легко перевесить длинный список негативных. Также совершенно нормально проводить несколько дней с тем, что ваше настроение медленно опускается все ниже, в то время как в другие дни вы воспаряете к небесам. Важно то, что вы поддерживаете баланс в своей жизни, чтобы ваш воздушный шар сохранял в целом стабильную высоту и не разбился при посадке.

Есть три способа предотвратить крушение воздушного шара: вы можете уменьшить вес корзины, надуть воздушный шар или, что более реалистично, попробовать комбинацию того и другого.

Принимая все это во внимание, как вы думаете, что может уменьшить вес корзины? Вы переутомляетесь или иным образом слишком заняты? Что еще может уменьшить ее вес? Это может быть изменение отношения к тем вещам, которые тянут вас вниз, или, возможно, вы можете уделить им больше времени или пространства, чтобы меньше испытывать стресс или спешку при их выполнении, или, возможно, вам захочется переоценить их значимость и осознать, что некоторые из них просто не стоят того, чтобы их делать. Переоценивая свои приоритеты, помните, что корзиной легче управлять, если воздушный шар хорошо надут. Вы случайно отказались от предметов, которые обычно поднимают воздушный шар? Возможно, вам также захочется поразмыслить над списком, который вы составили на первом шаге. При этом обратите внимание на свое общее настроение. Как это влияет на ваш выбор? Есть ли что-то, что вам особенно трудно делать, когда вы подавлены? Возможно, вы захотите оставить это на некоторое время. Есть ли другие, которым легче делать то, что даже сейчас, на этой неделе, принесло бы чувство подъема? Возможно, вам также захочется иметь в виду, что часто, когда мы находимся в депрессии или иным образом подавлены, мотивация каким-то образом следует за решением начать. Так что вам действительно нужно начать, прежде чем вы будете точно знать, понравится вам это или нет.

И всегда помните, что без подъемной силы вам, как и воздушному шару, грозит аварийная посадка; это называется истощением, но - опять же, как и воздушному шару — нескольких коротких рывков подъема может быть достаточно.

Применяя эту практику, мы снова намеренно отказываемся от рецептов. Теперь у вас есть навыки “летать в одиночку” и принимать собственные решения. И медитация размышления (см. Вставку) призвана помочь вам в этом.

Помните также, что каждый день вы должны выполнять медитацию из одной из предыдущих недель курса — вы можете выполнять одну и ту же медитацию каждый день или выбирать на специальной основе (см. Вставку [здесь](#page_199) ранее). У вас есть необходимые навыки, даже если вам не всегда так кажется.

РАЗМЫШЛЕНИЕ-МЕДИТАЦИЯ

Что питает, а что истощает...

Это размышление о том, что произошло за последние двадцать четыре часа — о том, что вы цените больше всего, а что - меньше всего. Регулярная практика этого может помочь вам встречать каждый момент дня с большей уравновешенностью, проницательностью и состраданием.

Заземление

1. Найдя место, где можно сесть или лечь, обратите внимание на ощущения в ступнях, контакт с сиденьем, руками или дыхание. Если вы сосредотачиваетесь на дыхании, обратите внимание на вдох и выдох, а также на промежутки между ними. Затем в определенный момент перенесите свое внимание на тело в целом, сидя или лежа здесь.

Обзор последних двадцати четырех часов

2. Когда будете готовы, вспомните события последних двадцати четырех часов: события большие и малые, важные или тривиальные; людей, которых вы встретили; места, где вы были; путешествия. Что происходило? Если вы оставались на одном месте, что вы делали и что заметили?

Что было оценено больше всего?

3. Спросите себя: “Что я больше всего ценил за этот день? Что придало мне энергии? Что я нашел наиболее питательным?”

Создание большего количества питательных веществ в вашей жизни

4. Затем поразмышляйте над этими вопросами: “Что я мог бы сделать по-другому, чтобы обеспечить себя большим количеством питательных веществ в завтрашнем дне? Что я мог бы сделать, чтобы создать то, что облегчит нагрузку, то, что я был бы признателен?”

Если ничего не приходит в голову, это нормально. Вы можете поразмыслить над этим в другой раз. Затем, в определенный момент, вернитесь к ощущениям дыхания или какого-либо другого места в теле, чтобы заземлиться, когда вы сидите или лежите здесь.

Что было оценено меньше всего?

5. Анализируя прошедший день, вы, возможно, сталкивались с некоторыми моментами, которые были более сложными. Спросите себя: “Что я меньше всего ценил в этот день? Что сделало мою жизнь тяжелее? Что отняло у меня энергию?” Позвольте этому моменту всплыть в памяти, если захотите. Позвольте ему оставаться в течение нескольких мгновений, замечая любые реакции на него… любые мысли, чувства или ощущения в теле. Помните, что вам не обязательно должны нравиться эти чувства; это нормально - не любить их, не хотеть, чтобы они были рядом. Посмотрите, возможно ли быть открытым для них, позволить им быть такими, какие они есть.

Умело использовать такие моменты

6. Спросите себя: “В следующий раз, когда возникнут такие моменты, как я мог бы встретить их более умело, если бы захотел?” Не забывайте быть добрым к себе. Если в это время ничего не приходит на ум, это нормально. Простое открытие возможности по-другому относиться к таким вещам может начать изменять шаблоны мышления.

Окончание

7. В определенный момент вернитесь к дыханию в теле, когда вы сидите или лежите здесь, и позвольте одной из вещей, которые вы больше всего ценили, снова прийти в голову — ощущению насыщения, наличия энергии, жизни.

И когда вы будете готовы, завершите упражнение.

Принять ванну, прогуляться, немного побыть в тишине для себя, навестить друга, послушать музыку, потанцевать в одиночестве или с любимым человеком, потратить немного дополнительного времени на покупку здоровой пищи, наслаждаясь ее вкусом и ароматами. Эта неделя сосредоточена на тех мелочах, которые непосредственно питают ваш дух, поднимают настроение и поддерживают в жизни равновесие. Это помогает вам осознать простые удовольствия, которые исчезли из вашей жизни, часто даже без вашего осознания.

В случае Джеммы это была расслабляющая ванна в конце дня, которой так не хватало в ее жизни. “Это такая мелочь, но я всегда чувствовала, что это драгоценный подарок для себя”, - сказала она. “Я составила список вещей, которые отягощали корзину моего воздушного шара, и тех, которые раздували его купол, и поняла, что моя жизнь полностью вышла из равновесия. В краткосрочной перспективе я мало что мог поделать с большими делами, которые тяготили меня, поэтому я начал с мелочей, которые, как я знал, могли поднять мне настроение. Я начал с ванны. На самом деле, все было так просто. Я залезал в ванну с напряженными до предела мышцами, полный беспокойства и взаимных обвинений, а мой внутренний критик предупреждал меня об опасности такой траты времени. Он продолжал говорить мне, что вместо этого я должен быстро принять душ и отложить принятие ванны до тех пор, пока у меня не появится больше времени. И я почти последовал его совету. Затем я вспомнил обещание, которое дал себе в начале курса: что бы ни случилось, я пройду его и буду следовать инструкциям до последней буквы. Я сказала себе, что это продлится всего восемь недель, так что я не много потеряю, по крайней мере, попытавшись. Это была как раз та лицензия, которая мне была нужна, чтобы мягко прогнать внутреннего критика и прыгнуть в ванну. И это было так восхитительно волшебно - чувствовать, как все мои проблемы тают в течение получаса. После нескольких ежедневных ванн я начала добавлять в смесь пару блестящих бомбочек для ванн. После этого я тоже спал как убитый!”

Разрешение быть добрым к себе может иметь решающее значение, особенно если вы были чрезмерно заняты или работали слишком усердно, или если вам кажется, что мир всей тяжестью лег на ваши плечи. Какой бы легкомысленной ни казалась эта неделя, на самом деле она играет центральную роль в успехе всей программы. Мы можем научить вас техническим приемам осознанности, но настоящая медитация - это то, как вы на самом деле проживаете свою жизнь. Это напоминает вам, что в долгосрочной перспективе жизнь коротка, что именно череда крошечных моментов отличает хорошо прожитую жизнь. И когда вы начинаете это ощущать, это вносит определенную ясность в жизнь, что ее нужно по-настоящему проживать и переживать изо дня в день. Прокрастинация может быть невидимым препятствием на этом пути. Это незаметно, потому что часто создает ложное ощущение, что вы организуете и оптимизируете свою жизнь, расставляя приоритеты в задачах, которыми бесконечно манипулируете и откладываете, пока вы ждете идеального момента для их выполнения — момента, который так и не наступает.

Важно не допустить, чтобы прокрастинация закрепилась и монополизировала ваше время. По этой причине, когда вы решаете заняться каким—либо делом — будь то для удовольствия или по делам, - будет лучше, если вы выделите для этого определенное время в своем дневнике, а не позволите этому стать общим намерением. Посмотрите, возможно ли учесть другие ваши приоритеты и крайние сроки, чтобы вам не пришлось снова все перестраивать в последнюю минуту. Сделав это, вы можете обнаружить, что просто взвалили на себя слишком много задач. В этом случае вам, возможно, придется пересмотреть свои приоритеты и отложить некоторые дела и отказаться от выполнения других. Если что-то кажется слишком большим, чтобы сделать все сразу, то разбейте это на более мелкие этапы. Например, убрать один ящик, а не весь комод целиком, поработать над частью эссе, а не над всем им целиком, или ответить на одно электронное письмо, а не на все сообщения в вашем почтовом ящике. Если вы в депрессии, проявите особую осторожность, ограничив время, затрачиваемое на выполнение задачи. Возможно, вам удастся справиться только за десять минут, но даже начало принесет огромное облегчение. Но даже если у вас нет депрессии, установите таймер, чтобы напоминать себе о необходимости делать перерыв каждые тридцать-сорок пять минут. Если вы чувствуете себя измотанным, возможно, у вас вошло в привычку засиживаться допоздна и в результате вы потеряли час или два сна. Если сможете, вы могли бы наверстать упущенное в течение этой недели, вздремнув один или два раза в течение дня (каждый менее чем на полчаса) или отправившись спать пораньше, убрав свой телефон вне досягаемости. Удивительно, насколько разрушительным может быть недостаток сна. И часто вы осознаете его негативные последствия только после того, как наверстаете упущенное и оглянетесь на предыдущие дни.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ: ГОВОРЕНИЕ И АУДИРОВАНИЕ

Если вы хотите привнести осознанность во все сферы своей жизни, один из лучших способов - развивать осознанность в разговоре и слушании. Это происходит потому, что большинство из нас проводит много времени в разговорах.

В какой—нибудь момент в ближайшие несколько часов или при первой же возможности посмотрите, возможно ли привлечь внимание к тем моментам, когда вы общаетесь - на работе, дома или во время передвижения по своему городу или деревне.

Когда вы слушаете, посмотрите, возможно ли слушать от всего сердца, не соглашаясь и не несогласных, и не планируя, что вы скажете, когда придет ваша очередь.

Когда вы говорите, спросите себя, насколько это действительно необходимо?

Это особенно трудно, когда вы говорите с кем-то о третьем человеке, которого нет рядом. Конечно, иногда необходимо поговорить о человеке, которого рядом нет, но иногда может быть полезно представить, что они могли бы услышать то, что вы говорите. Поняли бы они по тону, каким вы говорите, что их любят и о них заботятся, или они услышали бы только горечь и отчуждение? То, что вы говорите, правдиво? И даже если это правдиво, необходимо ли это, и если кажется необходимым, доброе ли это? Посмотрите, возможно ли во всех ваших разговорах говорить только то, что вам нужно, ничего не преувеличивая, а затем останавливаться и слушать.

При всем этом вы культивируете осознанность в самой основе повседневной жизни, и, поступая таким образом, вы учитесь жить жизнью глубокой мудрости и сострадания — жизнью, полной доброты к себе и другим.

Выполняя упражнение с воздушным шаром, Фрэнки пришла к важному осознанию того, что ей нужно “приправить свой день”.

“Я понял, как я пренебрегал теми видами деятельности, которые считаю полезными, и как отношение милосердия, доброты и отпускания способствует большему чувству удовлетворенности. Рассматривая то, что меня истощает, я сразу же отреагировал на ‘внешние факторы’, такие как социальные сети и ежедневные новости. Но, присмотревшись повнимательнее, я обнаружил, что именно размышления о вещах, которые я не могу изменить, или о вещах, которые меня раздражают, действительно высасывали из меня жизнь. И они нашли путь в мою жизнь через средства массовой информации ”.

Фрэнки решила отдохнуть как от социальных сетей, так и от новостей. “Я немного помешана на новостях. Я раньше работал в газетах, поэтому обожаю их безумно быстрый темп. Я искренне люблю это; но я также пришел к пониманию, что это может дать вам довольно желчный взгляд на человечество. Я узнал, что если об этом пишут в новостях, то это крайне маловероятно, что это случится с вами — обычно об этом пишут в новостях именно потому, что это необычно и случается не очень часто. Я также узнал, что если заголовок заканчивается вопросительным знаком, то ответ обычно ‘Нет’. Вспомните заголовки таблоидов вроде ‘Ваш попугай - экстрасенс?’ Я действительно знаю все это, но я все еще был втянут в это дело. Моей силы воли просто не хватило, чтобы сопротивляться, поэтому я посадила себя на очень строгую "медиа-диету", избегая всего на одну неделю. Особенно строго я относилась к социальным сетям. У них есть алгоритмы, позволяющие сделать вас зависимым — по—настоящему психологически зависимым, - так что это было особенно тяжело ”.

Затем Фрэнки обнаружила, что в центре ее жизни, там, где раньше были социальные сети, образовалась пустота. Поэтому она решила “приправить свой день” практикой выбора действий: небольшими паузами, во время которых она могла успокоиться, оценить свою жизнь. и выразить благодарность окружающим. Поэтому вместо того, чтобы перекусывать в социальных сетях, она наслаждалась происходящим в своей жизни. И, как и в случае с приправами, их не нужно много, чтобы что-то изменить.

Затем Фрэнки решила встретиться с хорошей подругой, с которой не виделась целую вечность. “Я поняла, как сильно скучала по ней”, - сказала она. “Как это было приятно. И я также поняла, что то, с кем вы встречаетесь, тоже имеет значение. Вот где действительно помогла медитация говорения и слушания. Было бы легко вернуться к нашим старым привычкам разговаривать и слушать из нашего общего прошлого, но вместо этого я решил углубиться в то, как изменилась ее жизнь за три года, прошедшие с тех пор, как я видел ее в последний раз. Так что я как бы заново узнал ее. Та же хорошая подруга, но с кучей новых интересных впечатлений, о которых она может мне рассказать. Вскоре, однако, мы начали сплетничать о ком-то, кого мы оба знали, но потом у меня появилось чувство, что ни одному из нас не будет приятно пойти туда, поэтому я некоторое время молчал, потом мы посмеялись над некоторыми другими вещами из нашего прошлого и хорошо провели время ”.

Эмма тоже заметила глубокую перемену в сердце и разуме на этой неделе. Казалось, ее жизнь выходит из-под контроля, и, по ее признанию, было трудно поддерживать еженедельные тренировки по повышению тонуса чувств. Но с помощью своего учителя медитации она упорствовала, входя и выходя без осуждения. Затем, когда казалось, что борьба будет продолжаться вечно, что-то изменилось. Она записала в своем дневнике:

Примерно на третий день что-то изменилось. Дело не только в том, как я думаю, не только в когнитивных способах. Это что-то глубоко внутри меня, простор… глубокое знание того, что со мной все будет в порядке. Изменение в том, как я смотрю на свои обстоятельства. Как я смотрю на всю эту суету и весь хаос. Изменение в том, как я справляюсь с сопротивлением. Я все еще измучен. Но это кажется менее липким, менее стесненным.… легче и спокойнее. Такое ощущение, что кто-то создал достаточно места, чтобы все поместилось там. Просто сказав: “Это нормально, когда тебе это не нравится”, ты дал разрешение плохому — и хорошему — быть там. Я больше не нахожусь в постоянной борьбе с плохими вещами в своей жизни, цепляясь и страстно желая, чтобы все хорошее осталось. Это научило меня перестать убегать от своей жизни. Я думаю, что, возможно, в этом и заключается настоящий сдвиг — оставаться с кем-то, высвобождаться, отпускать. Я знаю, что это может показаться глупым, но это намного лучше, чем чувствовать себя пойманным в ловушку и запутанным жизнью. Теперь я знаю, что со мной все будет в порядке, что бы ни преподнесла мне жизнь.

[ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ](#Chapter_Twelve__Week_Eight__The)

[Неделя восьмая: Приключение продолжается](#Chapter_Twelve__Week_Eight__The)

Вэдана - это часто забываемый элемент осознанности. Несмотря на то, что она действительно основополагающая, курсы осознанности часто замалчивают ее, отчасти потому, что она может показаться немного загадочной — возможно, слишком утонченной — чтобы легко вписаться в современный мир, но также и потому, что в рамках восьминедельной программы можно осмысленно преподать не так уж много нового. Последние достижения в нейробиологии меняют все это. Оказывается, эмоциональные тона играют центральную роль в том, как мы воспринимаем мир, и в том, как иногда мы можем запутаться в страданиях. Таким образом, вместо того, чтобы оставаться на периферии осознанности, ведану теперь можно приветствовать в центре внимания. И это согласуется с самыми ранними традициями, которые дали начало осознанности. Совершенно удивительно, что идеи и практика, которым по меньшей мере две с половиной тысячи лет, могут помочь нам обрести мир, необходимый для процветания в двадцать первом веке. Ведана привносит медитацию в наш постмодернистский мир, где она не только подходит, но и по—настоящему принадлежит.

Часто говорят, что настоящая медитация - это то, как вы проживаете свою жизнь. Это особенно важно для веданы, потому что она помогает вам жить сознательно и с намерением, так что ваша жизнь становится вашей медитацией, а медитация - вашей жизнью. Сознательное намерение позволяет нам проникнуть за завесу, отделяющую нас от мира таким, каков он есть на самом деле, — мира, который часто гораздо более утончен, изменчив и прекрасен, чем мы себе представляем. Это позволяет нам утихомиривать наши бури, прежде чем они захлестнут нас, и действовать, руководствуясь мудростью, а не грубыми реактивными эмоциями. Теперь у вас есть навыки, необходимые для всего этого. Хотя нам еще многому предстоит научиться, мы не сможем научить вас большему. Вскоре вам нужно будет стать самим себе учителем и направлять себя. Именно для этого и предназначена эта глава. Здесь мы поможем вам закрепить все, что вы узнали на данный момент, и подготовим вас к вашему путешествию. Но сначала будет полезно увидеть, как далеко вы продвинулись, а затем вы сможете решить, как (и хотите ли вы вообще) внедрить ведану в свою оставшуюся жизнь.

image

Свободное передвижение по миру требует, чтобы мозг постоянно делал прогнозы относительно того, что вы собираетесь увидеть, услышать, попробовать на вкус, понюхать и потрогать. Они обновляются каждое мгновение поступающими сенсорными данными, но если не обнаружено никаких отличий от вашего прогноза, то то, что вы испытываете, является прогнозом, сделанным внутри вашей головы, а не данными извне. Это основано на сенсорных данных, хранящихся в краткосрочном кэше - или сверхбыстрой памяти. Эмоциональные тоны также являются фундаментальным аспектом этих прогнозов; и данные, и эмоциональные тоны неразрывно переплетены в кэше. Вот почему мы так часто живем в своих головах. Это опция по умолчанию.

Поэтому неудивительно, что вы снова и снова возвращаетесь к старым привычкам эмоционального мышления - потому что самый интенсивный из этих эмоциональных тонов (самый неприятный), по-видимому, имеет самую настоятельную потребность в действии. Они без особых усилий извлекаются из тайника вашего разума. Без точных данных для обновления вашей симуляции вы вынуждены жить внутри своих ментальных моделей, постепенно забывая, как жить в своей реальной жизни — как непосредственно взаимодействовать с опытом жизни.

Есть еще один поворот. В зависимости от того, к какой части спектра относятся такие оттенки чувств, от приятных до неприятных, определяется направление наших действий и их срочность. Если этот тон чувств не виден отчетливо, он нажимает на наши кнопки. Предоставленный самому себе, он автоматически создает импульс реактивности. Этот импульс реактивности может включать сопротивление тому, что нам не нравится, стремление к тому, что нам действительно нравится, или иногда подавление позитива, чтобы избежать разочарования. Такие оттенки чувств легко пропустить, и все же это те самые переломные моменты, которые могут нанести такой большой ущерб нам и нашим отношениям. Вы знаете, как начинается следующая часть истории — автоматическая реактивность может привести в движение целый каскад мыслей, чувств, сенсаций, образов и эмоций. Это похоже на серию фотографий (быструю последовательность изображений), легко переходящую от реальных данных, которые могут быть достаточно плохими, к фальсификации, что еще хуже. И все это время тело готовится к действию, основываясь на худших представлениях об этой серии фотографий. Кадр за кадром наши тела готовятся реагировать на каждый наихудший сценарий. Затем это возвращается к нашим прогнозам, потому что мы понимаем мир через действия. Каждая мысль, чувство, эмоция и сенсация — фактически, все, что мы способны испытать, — отражается и понимается посредством соответствующих действий, совершаемых в уме и теле. Неудивительно, что мы так часто чувствуем стресс и измученность.

Хотя мы ничего не можем поделать с лежащей в основе веданой, мы можем замедлить процесс и рассматривать его кадр за кадром. Мы можем использовать эти моменты, чтобы разорвать связь между эмоциональным тонусом и импульсом реактивности, который мог бы последовать. И со временем длительный и порочный цикл может быть мягко преобразован в благотворный.

На первой неделе курса вы узнали, как найти твердую почву под ногами, чтобы ваш разум больше не был сбит с толку неизбежными отвлекающими факторами повседневной жизни. Вы узнали, что дыхание может быть прекрасным средством сосредоточения вашего внимания, но также и то, что вам доступны альтернативные точки фокусировки: ощущения контакта между вашими ступнями и полом, между вашим телом и тем, на чем вы сидите или лежите, а также между вашими руками и коленями или бедрами.

На второй неделе вы узнали, что, когда ваш разум блуждает во время медитации, есть альтернатива немедленному принуждению вашего разума переориентировать свое осознание на выбранный вами предмет. Даже если вы долгое время практиковали осознанность, вы можете испытывать легкое разочарование, когда ваш разум блуждает. Вы чувствуете, что к настоящему времени у вас должно получиться лучше. Вы можете с завистью смотреть на других медитирующих, на изображения в СМИ или на учителей осознанности и верить, что они довели медитацию до совершенства. Такая безмятежность! Затем вы сравниваете то, что вы чувствуете внутри, с тем, как они выглядят снаружи. Это может быть токсичным. Поэтому вместо этого вы практиковали общение со своим собственным умом с чувством благодарности и удивления, превращая каждое блуждание ума в возможность увидеть это с новой, более широкой и доброй точки зрения. Это меняет все; больше блуждания ума означает больше благодарности, больше привязанности к этой самой интимной части того, кто вы есть. И вы также практиковались в том, чтобы ставить свои повседневные чувства в центр осознания. Мало-помалу вы увидели, что каждая дверь органов чувств приносит не только ощущения, но и ощущение этих ощущений, информацию на уровне интуиции о приятности, неприятности или о чем-то промежуточном.

На третьей неделе вы развили это, заметив, что мысли и даже целые потоки мыслей, а также эмоции, которые приходят с ними, возникают в сочетании с оттенками чувств. И в этом открытии есть что-то замечательное. Многое происходит в сознании и теле. Мысли, ощущения и эмоции сложны, и мы легко можем чересчур критически относиться к ним, завязывая себя в узлы, пытаясь распутать и понять их “истинное” значение. Но у тона чувства есть только три аспекта: приятный, неприятный и нейтральный. Больше ничего. Простое признание этой чистоты освобождает. Итак, в течение Третьей недели вы практиковались в том, чтобы стать более настроенными на тонкость таких тонов чувств без суждений или анализа.

Вы развивали этот навык в течение Четвертой недели, просто позволяя вещам быть такими, какие они есть. Мягко говоря себе: “Это нормально, если тебе это не нравится” или “Это нормально, если тебе это нравится”, ты напоминаешь себе, что твое тело и разум - часть природы, а твои реакции естественны и совершенно нормальны. И, намеренно практикуя благодарность, вы увидели, что у всех нас есть естественная и всепроникающая склонность ко всему неприятному. Это создает “одеяло безразличия”, которое мы набрасываем на множество мелких радостей, которые в противном случае могли бы подпитывать наш дух, но часто мы их даже не замечаем. Это поразительно, но не менее поразительно открытие, что они все еще там, ожидая, когда мы вновь откроем их для себя, как давно потерянных друзей, которыми мы пренебрегали, но которые, тем не менее, рады видеть нас снова.

Пятая неделя вернулась к главному открытию психологии и нейробиологии: действия не возникают как заключительная стадия сложного процесса восприятия и обработки необработанных данных из окружающего мира. Вместо этого действия занимают центральное место в том, как вы понимаете мир в самый первый момент восприятия. Чтобы понять, что происходит вокруг вас, вам сначала нужно смоделировать и отрепетировать действие. Вы даже не можете понять, что кто-то говорит вам, обдумать какую-то мысль, вспомнить прошлое или составить план без того, чтобы мозг не отрепетировал соответствующие действия. Это почти так, как если бы войска были мобилизованы, готовились к бою, отрабатывали свои маневры и выполняли упражнения “боевой стрельбы” - и делали это в отношении каждой мысли, чувства, сенсации и эмоции, которые возникают каждое мгновение каждого дня. Неудивительно, что вы часто чувствуете себя таким измученным! Итак, мы исследовали преимущества того, чтобы мягко сказать себе: “Прямо сейчас никаких действий не требуется”. Это было сделано не для того, чтобы помешать вам реагировать мудро. Напротив, дело просто в том, что большая часть активности мозга, когда он готовится к действию, не имеет значения. И, конечно, когда вы находитесь в середине медитации, действие, как правило, не требуется. Так что “Прямо сейчас никаких действий не требуется” само по себе приносит облегчение. Войска отступают, возникает ощущение покоя, умиротворения. И эта безмятежность распространяется на весь оставшийся день и помогает вам осознать, что часто — довольно часто — бездействие является самым мудрым способом действий.

На шестой неделе вы собрали воедино все эти новые навыки и начали обращаться к своим сложным эмоциям. Вы практиковали умение подружиться с самим собой и позволять трудным эмоциям присутствовать в уме и сердце. Вы видели, в какой части тела они проявились, а затем признавали тон чувств каждого из них, говоря: “Это нормально, если тебе это не нравится”, если это было неприятно, а затем спокойно добавляя: “Прямо сейчас никаких действий не требуется”. Таким образом, возникало ощущение, что нужно освободить место для возникшей в теле трудности, не пытаясь оттолкнуть ее, поскольку такое отталкивание на самом деле усугубляет ситуацию — заставляет ее казаться еще более неприятной.

На седьмой неделе вы исследовали, как, когда вы устаете или чем-то озабочены, вы теряете контакт с теми мелочами, которые питают вашу душу и делают жизнь стоящей того, чтобы ее прожить. Они ускользают из вашей жизни, оставляя после себя только то, что подрывает ваш дух и снижает качество вашей жизни. Но это может быть даже хуже, чем это, потому что, когда вы чувствуете себя подавленным, даже мысли о тех вещах, которые раньше приносили удовольствие, могут вызвать отвращение. Поэтому вы хотите оттолкнуть их — и вы просто не можете представить, что они когда-нибудь снова станут приятными. Просто признать это и не винить себя за это - это действительно настоящее очищение. Затем вы можете исследовать возможность постепенно вернуть себе жизнь, используя ежедневные практики по замечанию маленьких красот и удовольствий, которые вы, возможно, считали само собой разумеющимися.

И вот вы на Восьмой неделе, у вас есть возможность поразмыслить о том, что с вами произошло, о том, какие трудности, восторги и открытия вы совершили благодаря программе. И вы можете решить, что бы вы хотели взять с собой в будущее. Поэтому найдите минутку, чтобы посидеть в своем пространстве для медитации и поразмыслить над следующими вопросами. Не торопитесь.

• Чего вы хотели, выполняя программу, описанную в этой книге?

• Чему вы научились?

• С какими трудностями и вызовами вы столкнулись?

• Как вы с ними работали?

Затем, когда вы будете готовы — ибо спешить некуда — уделите еще минуту тому, чтобы посидеть, сосредоточившись на своем дыхании и теле, возможно, прислушиваясь к медитации "Обретение опоры", и поразмыслите над этими вопросами:

• Есть ли что-то еще, что вы хотели бы изучить?

• Что может вам помешать и как вы будете с этим работать?

• Что окажет вам наиболее эффективную поддержку?

На этом этапе вы можете чувствовать себя одновременно взволнованным и обескураженным: взволнованным дальнейшим потенциалом веданы, но обескураженным выбором, который, по вашему мнению, вам нужно будет сделать. В конце концов, с чего вам следует начать и что окажет вам наиболее эффективную поддержку?

Многие люди обнаружили, что регулярность, структура и импульс важны для поддержания практики медитации. Итак, сначала решите, сколько времени вы готовы и способны реально посвящать своей практике каждый день. Постарайтесь не переоценивать это, но в равной степени вам нужно будет взять на себя определенные минимальные обязательства. Идеально медитировать по двадцать-тридцать минут в день пять-шесть дней в неделю. Если вы не можете этого делать, то даже десяти минут в день будет достаточно. Осознанность - это дело всей жизни, и ее преимущества накапливаются месяцами и годами, поэтому регулярность важнее, чем переедание, затем срыв и снова переедание.

И что вам следует практиковать? Сами практики научат вас. В некоторые дни вы почувствуете необходимость заземлиться с помощью медитации "Найди свою почву". В других случаях вам, возможно, потребуется напомнить себе, что “Прямо сейчас никаких действий не требуется”, с помощью пошаговой практики "Настрой на чувство". Тем не менее, будет полезно иметь структуру для работы, и [здесь](#page_227) вы найдете несколько советов по практике месяц за месяцем в течение целого года (Год практики). Это всего лишь идеи, основанные на нашем опыте того, что помогло другим. Многие из наших студентов сочли полезным проводить практику с одной и той же темой или намерением дольше, чем на одну неделю. Поэтому мы рекомендуем придерживаться одного и того же набора практик в течение месяца. Это обязательство выполняет две задачи. Во-первых, это означает, что вам не нужно начинать свою практику каждый день с решения, что делать. Необходимость принимать решение может оказать на вас давление и спровоцировать прокрастинацию. Это также может отнять время у самой практики. Во-вторых, ежедневное повторение позволяет вам увидеть изменения, которые приносит каждый день. Эти изменения могут быть незаметными или значительными и могут быть вызваны самыми разными причинами и условиями, такими как погода снаружи или “погода внутри” вашего разума и тела — тем, что вы делали ранее в тот день или в предыдущие дни, людьми, которых вы встретили, радостями и печалями, с которыми вы столкнулись, или проектами, которые, как вы чувствовали, оказались в ловушке, и теми, которые вы завершили. Такие ежедневные изменения можно увидеть более отчетливо, если ваша практика остается стабильной в течение более длительного периода.

Не стесняйтесь использовать треки из программы — либо версии с управляемыми медитациями, либо версии с минимальными инструкциями (Mi). Используйте хронометражную дорожку с колокольчиками, если хотите ориентироваться самостоятельно. Однако не чувствуйте себя обязанным направлять себя. Мы оба по-прежнему время от времени пользуемся дорожками для медитации с гидом. Также может быть очень полезно побывать на “мини-домашнем ретрите" и провести время под руководством медитаций.

По мере того, как вы будете пытаться медитировать, вы можете обнаружить, что откладываете их. Вы можете распознать это как прокрастинацию. Если это так, постарайтесь вспомнить совет учителей йоги: “Самое сложное движение в йоге - это движение на свой коврик”. И если это вас не успокоит, вы можете пообещать себе практиковать медитацию всего одну минуту. Да, всего одну минуту. И если через минуту вы решите продолжить, просто продолжайте движение до конца трассы.

Помните, ранее в этой главе мы упоминали, что ведана часто лишь кратко обсуждалась на обычных курсах осознанности, потому что за восьминедельную программу можно научить немногому? С этим курсом мы столкнулись с той же дилеммой. Есть один элемент, который нам пришлось пропустить, потому что он не является центральным в этом курсе веданы, но, тем не менее, будет очень полезным. Мы называем их освободителями от привычек. Они предназначены для того, чтобы мягко ослаблять оковы, которыми привычки удерживают вас. Это короткие и приятные практики, которые принесут вам огромную пользу, если при их выполнении вы будете обращать внимание на свой эмоциональный тонус. Таким образом, они являются небольшими катализаторами, которые помогут реализовать преимущества ваших медитаций. Вы найдете их список во вставке ниже. Попробуйте сосредоточиться на одном или двух из них каждый месяц.

# Избавители от Привычек

Выбирайте одно или два из следующих действий каждый месяц и исследуйте, каково это - выполнять их в качестве эксперимента, отмечая их эмоциональный оттенок:

• Где бы вы ни гуляли в этом месяце, на улице или внутри, делайте это на 5 процентов медленнее.

• Когда вы идете пешком или направляетесь на работу, кому бы вы ни встретились, мысленно пожелайте им всего наилучшего, возможно, сказав про себя: “Пусть у вас все будет хорошо”, зная, что они так же, как и вы, стремятся быть счастливыми, расслабленными и жить жизнью, свободной от страданий.

• Держите смартфон в недоступном месте, когда смотрите телевизор, работаете или когда он заряжается в течение ночи. Наличие смартфона в поле зрения может снизить концентрацию внимания и производительность на 20 процентов.[1](#1__See__The_Mere_Presence_of_You)

• Отключайтесь от сети на один день каждую неделю в этом месяце: без электронной почты, без просмотра веб-страниц, без компьютера или телефона (по возможности).

• В этом месяце ограничьте время ответа на электронные письма получасом (или заранее решите, как долго). Установите таймер и потренируйтесь ему подчиняться.

• Запишите свое имя в свой календарь на часовую встречу раз в неделю в этом месяце и делайте все, что хотите — абсолютно все, большое, малое или даже вообще ничего.

• Поставьте подпись под своим электронным письмом, которая включает сообщение о том, что вы обычно не отвечаете на почту с 19: 00 до 7: 00 утра

• Запланируйте давно забытое приятное занятие (прослушивание музыки, чтение любимого стихотворения, посещение места, о котором вы мечтаете).

• Запланируйте то, что вы долго откладывали, неважно, насколько незначительное.

• Напишите открытку кому-то из ваших знакомых, с кем вы давно не общались.

• В этом месяце потренируйтесь говорить “Нет” новым обязательствам, которые могут помешать тому, чему вы уже взяли на себя обязательства.

• Выберите навык, которым вы когда-то хотели овладеть (например, игру на гитаре, гончарное дело, рисование или спорт), и сделайте первые шаги к его освоению. Открытость к новым идеям, таким как овладение новым навыком, является одним из пяти факторов благополучия.

• Более полный список средств, избавляющих от вредных привычек, вы найдете на странице https://franticworld.com/deeper-mindfulness/releasers.

Предупреждающие признаки эмоционального волнения или усталости

Будут моменты, когда вы почувствуете себя разбитым. Ваша практика может застопориться. Вы можете почувствовать себя потерянным и одиноким. Вам будет казаться, что вы соскальзываете назад, и вам уже никогда не вернуть те проблески свободы, которые вы видели.

Жизнь действительно может быть очень тяжелой. Иногда калечащей.

Как вы распознаете такие времена? Это не будет очевидно, потому что они придут со своим собственным убедительным потоком пропаганды. Вот некоторые признаки (но помните, что истории, которые вы рассказываете себе, будут такими же уникальными, как и вы сами): вы можете вести себя тихо или хлопать дверцами или ящиками; ваш сон может нарушиться или вы можете спать слишком много; истощение и переутомление очень распространены; вещи, которыми вы раньше наслаждались, начинают терять свой блеск. Вот еще один совет: следите за мыслями или речью, которые включают в себя "абсолюты”. Это такие слова, как всегда, никогда, никто, все, ничего, тотально, целиком, все. Такой язык является более надежным признаком эмоционального расстройства, чем негативные слова.[2](#2__Al_Mosaiwi__M____Johnstone__T) Это предупреждение о том, что вы близки к стрессу, истощению и депрессии, сигнализирующее о том, что пришло время быть очень нежным с самим собой; время искать способы подпитки себя и сохранять хладнокровие, когда вы решаете, как поступить наиболее эффективно.

Способность отстраниться — пусть даже всего на мгновение — чтобы увидеть картину в целом - это то, в чем вам может помочь осознанность к тонам чувств. Психологи называют это “децентрированием” или “дезидентификацией”, и это путь, с помощью которого многие методы лечения оказывают свое наиболее мощное воздействие.[3](#3__If_a_therapy_is_to_be_effecti)

Как ты можешь отрешиться, когда вся жизнь тянет тебя внутрь и сковывает цепями?

Сделай один вдох. Да, всего один вдох...

Сосредоточьтесь на том, где в вашем теле находятся ощущения ...

Приятный, неприятный, нейтральный...

Если неприятно, мягко напомните себе, что “Это нормально, когда тебе это не нравится”. “Прямо сейчас никаких действий не требуется”.

И затем, когда вы расслабитесь в тишине своего сердца и момент начнет казаться правильным, вы сможете сделать один-единственный крошечный шаг вперед.

[Год практики](#A_Year_of_Practice)

Следующие ежемесячные практики носят рекомендательный характер и охватывают широкие темы, так что вы можете направлять свои собственные медитации. Тем не менее, совершенно нормально использовать полностью управляемые практики или возвращаться к ним, если ваша энергия или энтузиазм временно иссякнут.

Месяц Первый

Медитация заземления, затем переключите свое внимание на ноги, контакт с сиденьем, руками и дыханием. (Вы можете делать это либо в течение одной недели с каждым якорем, либо оставаться с одним или двумя в течение всего месяца.) При желании вы можете использовать медитации 1.2 и 1.4.

Месяц Второй

Краткая медитация заземления, затем осознанность всего тела. Если ум блуждает, сделайте паузу и развивайте благодарность к уму (Медитации 2.2 и 2.4). Практикуйте медитацию "Обретение опоры при первом пробуждении" не реже одного раза в неделю (Медитации 1.6).

Третий месяц

Короткая медитация заземления на дыхании или теле, затем переходите к осознанности звуков, затем мыслей и далее к чувствам. Замечайте тональность всего, что возникает в уме и теле (Медитации 3.2 и 3.4). Практикуйте медитацию "Замечая тон чувств в повседневной жизни" не реже одного раза в неделю (Медитация 5.5).

Месяц Четвертый

Медитация при ходьбе (Медитации 4.2 и 4.4) с сосредоточением внимания на ступнях, голенях, всем теле и пространстве вокруг вас (по одной неделе, если хотите, каждой). Или используйте осознанную растяжку (Медитация 4.5). Когда вы замечаете, что ощущение или мысль приятны или неприятны, напомните себе: “Это нормально - нравиться / не нравиться”. Выполняйте практику десятипальцевой благодарности или Повседневную практику осознанности Признания по крайней мере раз в неделю (Медитации 4.6 или 4.8).

Пятый месяц

Медитация "Обретение опоры" сосредоточена на вашем дыхании или теле, переходя к осознанности звуков, затем к мыслям и чувствам. Завершите с открытым осознанием, позволяя воспринимать все, что возникает в вашем сознании, мягко и с добротой. Обратите внимание на тональность тела и ума при каждом выдохе, мягко напоминая себе: “Это нормально - нравится / не нравится это“ и "Прямо сейчас никаких действий не требуется” (Медитации 5.2 и 5.4). Выполняйте практику "Замечая тон чувств в повседневной жизни" не реже одного раза в неделю (Медитация 5.5).

Шестой месяц

Неделя 1: Практика доброты (Медитации 6.1 и 6.2).

Неделя 2: Медитация "Обрети почву под ногами" (как в Первом месяце: медитации 1.2 и 1.4).

Неделя 3: Изучение трудностей медитации (Медитации 6.3. 6.4 и 6.5).

Неделя 4: Медитация "Обретение опоры" (медитации 1.2 и 1.4).

Практикуйте медитацию "Поворот к трудностям" не реже одного раза в неделю (Медитация 6.6).

Седьмой месяц

Найдя свою основу для медитации, сосредоточьтесь на дыхании или теле, затем переходите к осознанности звуков, затем мыслей и чувств. Завершите с открытым осознанием без особого фокуса и обратите внимание на тональность всего, что возникает в уме и теле, говоря себе: “Это нормально, нравится / не нравится это” и “Прямо сейчас никаких действий не требуется” (Медитации 5.2 и 5.4).

Практикуйте медитацию Размышления не реже одного раза в неделю (Медитации 7.1 или 7.2).

Месяц Восьмой

Медитация "Обретение опоры" сосредоточена на ступнях, контакте с сиденьем, руках и дыхании. Затем оставайтесь с одним якорем всю неделю или только с одним или двумя в течение всего месяца (Медитации 1.2 и 1.4).

Практикуйте Умение замечать Тон чувств в повседневной жизни не реже одного раза в неделю (Медитация 5.5).

Месяц Девятый

Неделя 1: Практика Доброты (Медитация 6.4).

Недели 2 и 3: Изучение медитации с трудностями (Медитация 6.2).

Неделя 4: Медитация "Обретение опоры" (медитации 1.2 и 1.4).

Практикуйте медитацию "Поворот к трудностям" не реже одного раза в неделю (Медитация 6.6).

Месяц Десятый

Осознанная растяжка (медитация 4.5) или медитация при ходьбе (медитации 4.1 -4.4). Ненадолго заземлите себя, затем практикуйте осознанность всего тела в движении. Обратите внимание и назовите чувственные оттенки ваших ощущений и мыслей, затем скажите себе: “Это нормально - нравится / не нравится это” и “Прямо сейчас никаких действий не требуется”.

Практикуйтесь осознанно говорить и слушать не реже одного раза в неделю (Медитация 7.3).

Одиннадцатый месяц

Найдя свою точку опоры, медитация фокусируется на дыхании или теле, переходя к осознанности звуков, затем мыслей и чувств. Завершите с открытым осознанием, позволяя воспринимать все, что возникает в вашем сознании, мягко и с добротой, и замечайте тональность всего, что возникает в уме и теле. Напоминайте себе: “Это нормально - нравиться / не нравиться” и “Прямо сейчас никаких действий не требуется” (Медитации 5.2 и 5.4).

Практикуйте повседневную осознанность: выбирайте действия не реже одного раза в неделю.

Месяц Двенадцатый

В этом месяце по умолчанию используется медитация доброты (Медитация 6.1). Вам также следует выполнять другие практики, которые показались вам полезными в течение года или которые вы хотели бы изучить более полно.

Практикуйте медитацию Размышления не реже одного раза в неделю (Медитации 7.1 или 7.2).

[Примечания](#Notes)

## CОСЯЗАТЕЛЬ OНЕ

[1](#1). Адаптировано по книге Мартина Лэрда "В страну безмолвия" (Дартон, Лонгман и Тодд, 2006), стр. 19-20, с любезного разрешения Мартина Лэрда.

[2](#2). Зиндель В. Сигал, Дж. Марк, Г. Уильямс и Джон Д. Тисдейл, Когнитивная терапия депрессии, основанная на осознанности, 2-е изд. (Guilford Press, 2013); Джон Д. Тисдейл, Дж. Марк, Г. Уильямс и Зиндел В. Сигал, Рабочая тетрадь "Осознанный путь": восьминедельная программа по освобождению от депрессии и эмоциональных переживаний (Guilford Press, 2014).

[3](#3). Санскритское слово ведана также использовалось в пали, более позднем языке индийского субконтинента, и языке, на котором впервые были даны и записаны буддийские учения. См. Главу 3, примечание 2 для получения дополнительной информации.

## CОСЯЗАТЕЛЬ TWO

[1](#1_1). См. Исследование Глории Марк и коллег: Марк Г., Гонсалес В. М. и Харрис Дж. (2005), “Не осталось невыполненной задачи? Изучение природы фрагментированной работы”, Материалы конференции по человеческому фактору в вычислительных системах, CHI 2005, Портленд, штат Орегон, 2-7 апреля 2005 г., doi: 10.1145 / 1054972.1055017; Марк Г., Гудит Д. и Клоке У. (2010), “Стоимость прерванной работы: больше скорости и стресса”, Материалы конференции 2008 года по человеческому фактору в вычислительных системах, CHI 2008, 2008, Флоренция, Италия, 5-10 апреля 2008 г., doi: 10.1145 / 1357054.1357072.

[2](#2_1). См. Ruby Wax, Руководство по осознанности для измотанных (Penguin, 2016) и Руководство по осознанности для выживания (Уэлбек, 2021).

[3](#3_1). Лиза Фельдман Барретт, Как создаются эмоции: тайная жизнь мозга (Макмиллан, 2017).

[4](#4). Обзор этого подхода см. в книге Энди Кларка " Серфинг в неопределенности: прогнозирование, действия и воплощенный разум" (Издательство Оксфордского университета, 2016); Манджали З. М. и Иглесиас С. (2020). Когнитивная терапия, основанная на вычислительной теории осознанности, с точки зрения "байесовского мозга”. Границы психиатрии, 11, 404. Лоуренс Барсалоу (2008), “Обоснованное познание”, Ежегодный обзор психологии, 59, стр. 617-45; и Фельдман Барретт, Как создаются эмоции.

[5](#5). См. Рисунок 4.1 в книге Фельдмана Барретта "Как создаются эмоции", стр. 61.

## CОСЯЗАТЕЛЬ THREE

[1](#1_2). Симамура А. П. (2015), “Мейбридж в движении: путешествия в искусстве, психологии и неврологии”, История фотографии, 26, стр. 341-50.

[2](#2_2). Ведана сначала было переведено либо как “ощущение”, либо как “чувство”, но исследователи раннего буддизма показали, что оно относится к эмоциональному качеству всего, что соприкасается с телом / умом—Peacock, J. & Batchelor, M. (2018), “Ведана: что такое ”чувство“?,” Современный буддизм, 19 (1), стр. 1-6; Вебер, А. М. (2018) “Горячие точки гедонизма, гедонистические выбоины: к пересмотру Веданы”, Современный буддизм , 19, с. 7-30; Уильямс, Дж. М. Г., Бэр, Р., Батчелор, М. и др. (2022), "Что дальше после MBSR / MBCT: открытое испытание восьминедельной последующей программы, исследующей осознанность к тонусу чувств (Ведана)", Осознанность, https://doi.org/10.1007/s12671-022-01929-0 . Интерес к эмоциональному тону имеет место не только в психологии, но и в философии. См., например, Barlassina, L. & Hayward, M. K. (2019), “Больше обо мне! Меньше от меня!: Рефлексивный императивизм в отношении аффективного феноменального характера”, Mind, 128, стр. 512, октябрь 2019г.

[3](#3_2). Из Джозефа Гольдштейна (2005), “Чувства: врата к освобождению”, беседа, 19 октября 2005 г., в Обществе медитации прозрения, https://dharmaseed.org/talks/player/36199.html.

[4](#4_1). Антонио Дамасио, Странный порядок вещей (Винтаж, 2018).

[5](#5_1). Это главное открытие Нэнси Бардак и ее коллег в области родов, основанных на осознанности, — они замечают, что многие женщины упускают те моменты в родах, когда схватки ослабевают, потому что их разум, по понятным причинам, сосредоточен на пике последней схватки и страхе перед следующей. См. Нэнси Бардак, Осознанные роды: тренировка ума, тела и сердца для родов и после них (HarperOne, 2012).

[6](#6). Лиза Фельдман Барретт, Как создаются эмоции: Тайная жизнь мозга (Макмиллан, 2017), стр. 56.

[7](#7). Фельдман Барретт, Как создаются эмоции, стр. 121.

## CОСЯЗАТЕЛЬ FIVE

[1](#1_3). Баер Р., Крейн К., Миллер Э. и Куйкен У. (2019), “Не причинять вреда в программах, основанных на осознанности: концептуальные проблемы и эмпирические данные”, Обзор клинической психологии, 71, стр. 101-14, https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.01.001 .

[2](#2_3). Мы благодарны Дэвиду Треливену за его советы по этому разделу и за его книгу 2018 года Осознанность, чувствительная к травмам: практики безопасного и преобразующего исцеления (У. У. Нортон).

[3](#3_3). Сингх, Н.Н., Сингх, Дж., Сингх, А. Д. А., Сингх, А. Н. А. и Винтон, А. С. В. (2011), “Медитация на подошвах ног для управления гневом: руководство для тренера”, Роли, Северная Каролина: Fernleaf (http://www.fernleafpub.com ). В ходе работы нашего Оксфордского центра осознанности в тюрьмах мы обнаружили, что заключенные ценят простой способ справиться с плохим настроением, когда ситуация становится слишком напряженной, особенно когда они вот-вот вступят в спор или драку.

[4](#4_2). Психолог Nirbhay Сингх является пионером в этой области и преподавал в “ступнях” техника успешно получить школьникам: Сэлвер Джей Си & Сингх, Н. Н., внимательность в классе: научно обоснованные программы снижения агрессивного поведения и повышения научное мероприятие (новый предвестник, 2020); для подростков с аутизмом: Сингх, Н. Н., Lancioni, Г. Е., Маникам Р., Уинтон, А. С. В., Сингх, А. А. Н., Сингх, Дж. & Сингх, А. Д. (2011) “внимательность стратегия для самостоятельного преодоления агрессивного поведения у подростков с аутизмом,” исследования в области расстройствами аутистического спектра, 5, стр. 1153-58; взрослых с трудностями в обучении: Сингх, Н. Н., Lancioni, Г. Е., Уинтон, А. С. В., Адкинс, А. Д., Сингх, Дж. & Сингх, А. Н. (2007), “обучение Осознанность помогает лиц с умеренной умственной отсталостью для поддержания их общинной жизни,” модификация поведения, 31, С. 800-814; а также у пожилых людей с болезнью Альцгеймера: Сингх, Н. Н., Lancioni, Г. Е. Медведева, О. Н., Sreenivas, С. Майерс, Р. Е. & Хван, Ю. (2018), “медитация на подошвы ног практике обеспечивает некоторый контроль агрессии для людей с болезнью Альцгеймера”, внимательность, опубликованных в интернете декабря 2018 года, Дои: 10.1007/s12671-018-1075-0; внимательность в школах программа использует подобный подход, приглашаем студентов принять момент, чтобы чувствовать свои ноги на полу, а ягодицы на стул. Студенты назвали это FOFBOC (ноги на полу, зад на стуле); см. www.mindfulnessinschools.org.

[5](#5_2). Р. С. Томас, “Яркое поле”, Сборник стихотворений (Феникс, 1993), стр. 302.

[6](#6_1). Мы благодарны Уиллоуби Бриттону за это отличие (Международная конференция по осознанности, Амстердам, 13 июля 2018 г.).

## CХАПТЕР СIX

[1](#1_4). Лиза Фельдман Барретт, Как создаются эмоции: тайная жизнь мозга (Макмиллан, 2017), стр. 58.

[2](#2_4). Мы благодарны учителю медитации Аджану Сумедхо за эти полезные фразы.

[3](#3_4). Липпельт Д. П., Хоммел Б. и Кольцато Л. С. (2014), “Медитация сосредоточенного внимания, открытого мониторинга и любящей доброты: влияние на внимание, мониторинг конфликтов и креативность —обзор”, Frontiers in Psychology, 5, статья № 1083, doi: 10.3389 / fpsyg.2014.01083.

[4](#4_3). Керр К., Сакчет, доктор медицинских наук, Лазар С. В., Мур К. И. и Джонс С. Р., “Осознанность начинается с тела: соматосенсорное внимание и нисходящая модуляция альфа-ритмов коры головного мозга в медитации осознанности”, Границы неврологии человека, 7, статья № 12, doi: 10.3389 / fnhum.2013.00012.

[5](#5_3). Ройзер и др. (2012), “Когнитивные механизмы лечения депрессии”, Нейрофармакология, 37, стр. 117-36.

[6](#6_2). Пасто Л. и Бурак Дж. (2002), “Визуальная фильтрация и фокусировка среди лиц с шизофренией, тяжелым депрессивным расстройством и отсутствием психиатрического анамнеза”, Канадский журнал поведенческих наук, 34, стр. 239-49.

[7](#7_1). Дитл Т. и др. (2001), “Повышенные соматосенсорные потенциалы с длительной задержкой при MDD”, Журнал психиатрических исследований, 35, стр. 43-48.

[8](#8). Кемп и др. (2009), “Лобно-височные изменения в течение первых 200 мс во время задания на внимание отличали MDD, неклинических участников с подавленным настроением и здоровых контролей”, Картирование человеческого мозга, 30, стр. 602-14.

[9](#9). Хазенкамп, У., Уилсон-Менденхолл, К. Д., Дункан, Э. и Барсалоу, Л. В. (2012), “Блуждание ума и внимание во время сосредоточенной медитации: детальный временной анализ изменяющихся когнитивных состояний”, Нейровизуализация, 59, стр. 750-60, doi: 10.1016 / j.neuroimage.2011.07.008.

[10](#10). Например, Tang, Y. Y., Qilin, L., Gen, X., Stein, E. A., Yang, Y. & Posner, M. I. (2010), “Краткосрочная медитация вызывает изменения белого вещества в передней части поясной извилины”, Proc. Nat. Академия наук США 107, стр. 15649-52, doi: 10.1073/pnas.1011043107.

[11](#11). Мразек, доктор медицинских наук, Франклин, М. С., Филлипс, Д. У., Бэйрд, Б. и Скулер, Дж. У. (2013), “Тренировка осознанности улучшает объем рабочей памяти и производительность GRE, уменьшая блуждание ума”, Психологическая наука, 24 (5), стр. 776-81.

## CHAPTER SЧЕТНЫЙ

[1](#1_5). Хотя слова, которые вы используете для описания неприятностей, могут отличаться от тех, которые используют другие, и могут меняться время от времени, умение проводить такие различия повышает вашу эмоциональную осведомленность, а также приводит к улучшению общего самочувствия: Экланд, Н. С. и Беренбаум, Х. (2021), “Эмоциональная осведомленность в повседневной жизни: изучение ее потенциальной роли в повторяющемся мышлении и здоровом преодолении трудностей”, Поведенческая терапия, https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.010 ; Старр, Л. Р., Хершенберг, Р., Шоу, З. А., Ли, Ю. И. и Санти, А. К. (2020), “Опасности темных эмоций: дифференциация эмоций смягчает предполагаемую взаимосвязь между воздействием естественного стресса и подростковой депрессией”, Эмоция, 20 (6); Лю, Д. Ю., Гилберт, К. Э. и Томпсон, Р. Дж. (2020), “Дифференциация эмоций смягчает влияние размышлений на депрессию: продольное исследование”, Эмоция, 20 (7), стр. 1234-43.

[2](#2_5). Если у вас шум в ушах, вам может быть трудно сосредоточиться на звуках в тихой комнате. Не стесняйтесь находить альтернативу звукам для этой части медитации (например, сосредоточившись вместо этого на ощущениях в теле или открыв глаза и увидев объекты в комнате или за ее пределами, используя их для регистрации приятного / неприятного). Сказав это, если вы готовы побыть некоторое время с шумом в ушах, иногда это может выявить новые вещи о том, что вызывает неприятное ощущение: сам шум или (понятное) разочарование и другие чувства и мысли, вызванные шумом.

[3](#3_5). Торре, Дж. Б. и Либерман, доктор медицинских наук (2018), “Облекая чувства в слова: маркировка аффекта как неявное регулирование эмоций”, Обзор эмоций, 10, стр. 116-24.

[4](#4_4). Киркански К., Либерман, М. Д. и Краске, М. Г. (2012), “Чувства в словах: вклад языка в экспозиционную терапию”, Психологическая наука, 21 (10), стр. 1086-91; Либерман, М. Д., Айзенбергер, Н. И., Крокетт, М. Дж., Том, С. М., Пфейфер, Дж. Х. и Уэй, Б. М. (2007), “Облекая чувства в слова: маркировка аффекта нарушает активность миндалины в ответ на аффективные стимулы”, Психологическая Наука, 18, стр. 421-28, doi: 10.1111 / j.1467-9280.2007.01916.x [PubMed: 17576282]; Либерман, М. Д., Инагаки, Т. К., Табибния, Г. и Крокетт, М. Дж. (2011), “Субъективные реакции на эмоциональные стимулы во время навешивания ярлыков, переоценки и отвлечения внимания”, Эмоции, 3, стр. 468-80, doi: 10.1037 / a0023503 [PubMed: 21534661 ].

[5](#5_4). Кресвелл, Дж. Д., Уэй, Б. М., Айзенбергер, Н. И. и Либерман, М. Д. (2007), “Нейронные корреляты диспозиционной осознанности при маркировании аффектов”, Психосоматическая медицина, 69 (6), стр. 560-65.

[6](#6_3). Первоначальное исследование было проведено Лофтусом, Э. Ф. и Палмером, Дж. К. (1974), “Реконструкция разрушения автомобиля: пример взаимодействия языка и памяти”, Журнал вербального обучения и вербального поведения, 13, стр. 585-89. Краткое изложение этого исследования можно найти у доктора Сола Макклауда, “Эксперимент Лофтуса и Палмера (1974)”, Simply Psychology, https://www.simplypsychology.org/loftus-palmer.html #:~:text=Лофтус.

## СОСЯЗАТЕЛЕМ EПОЛЕТ

[1](#1_6). Психолог Филип Раэс и его коллеги из Левенского университета используют анкету, в которой спрашивают, как вы реагируете, когда чувствуете себя счастливым, взволнованным или воодушевленным. Они обнаружили, что люди, которые реагируют на позитивное настроение, говоря себе такие вещи, как “Я напоминаю себе, что эти чувства ненадолго”, “Я думаю о вещах, которые могут пойти не так” или “Я этого не заслуживаю”, подвергаются большему риску более серьезной депрессии. Раэс Ф., Сметс Дж., Нелис. С. и Шуфс Х. (2012), “Ослабление положительного аффекта проспективно предсказывает симптомы депрессии в неклинических образцах”, Познание и эмоции, 26 (1), стр. 75-82. Для получения вопросника см. Feldman, G. C., Joorman, J. & Johnson, S. L. (2008), “Ответы на положительный аффект: показатель самооценки размышлений и подавления”, Когнитивная терапия и исследования, 32 (4), стр. 507-25.

[2](#2_6). Это называется мета-эмоциями (эмоция по поводу эмоции, например, чувство вины из-за раздражительности). Полезно присматривать за ними, поскольку они могут в конечном итоге вызвать еще большую депрессию. Бейлен, Н. Х., Ву, Х. и Томпсон, Р. Дж. (2019), “Мета-эмоции в повседневной жизни: ассоциации с эмоциональным осознанием и депрессией”, Emotion, 19 (5), стр. 776-87.

[3](#3_6). Именно это понимание побудило Джона Кабат-Зинна предложить осознанность пациентам с хронической болью в клинике, которую он открыл в Медицинском центре Массачусетского университета в 1979 году. Первая официальная практика для этих пациентов, сканирование тела, предложила участникам осознать свое тело. Кажется, это прямо противоположно тому, что, по-видимому, нужно таким пациентам. Не были ли они уже слишком осведомлены о своей боли? Но Кабат-Зинн понял, что мысли и эмоции по поводу боли неразрывно переплелись с самими телесными ощущениями. Доброжелательное осознание тела помогло распутать узлы, поскольку мысли, резкие суждения и эмоции можно было увидеть, разместить в большем пространстве и отделить друг от друга. Смотрите Джона Кабат-Зинна, Жизнь в полной катастрофе: использование мудрости своего тела и разума для борьбы со стрессом, болью и болезнями, 2-е изд. (Бантам, 2013).

[4](#4_5). Видьямала Берч и Дэнни Пенман, Осознанность для здоровья: практическое руководство по облегчению боли, снижению стресса и восстановлению благополучия (Пяткус, 2013); см. также Алан Гордон и Алон Зив, Выход: революционный научно доказанный подход к лечению хронической боли (Вермиллион, 2021).

[5](#5_5). Нэнси Бардак, Осознанные роды: тренировка ума, тела и сердца к родам и после них (HarperOne, 2012).

[6](#6_4). Смотрите обзор фактических данных в Warriner, S., Crane, C., Dymond, M. & Krusche, A. (2018), “Оценка курсов по родам и воспитанию на основе осознанности для беременных женщин и потенциальных отцов / партнеров в Национальной службе здравоохранения Великобритании (MBCP-4-NHS)”, Акушерство, 64, стр. 1-10; См. Также Veringa-Skiba, I. K., de Bruin, E. I., van Steensel, F. J. A. & Bögels, S. M. (2022), “Страх перед Роды, несрочные акушерские вмешательства и исходы новорожденных: рандомизированное контролируемое исследование, сравнивающее роды на основе осознанности и родительское воспитание с усиленным уходом, как обычно ”, Рождение, 49 (1), стр. 40-51, https://doi.org/10.1111/birt.12571 .

[7](#7_2). Рахман С. и ДеСилва П. де (1978), “Ненормальные и нормальные навязчивые идеи”, Исследование поведения и терапия, 16, стр. 233-48. Эти авторы обнаружили, что такие мысли и импульсы нормальны. Они включают в себя побуждение физически и словесно напасть на кого-либо, сексуальное влечение к другому человеку, прыгнуть на рельсы при приближении поезда или побуждение сказать кому-то грубые и неприемлемые вещи. В среднем люди сообщают, что распознают от одной до трех таких мыслей или импульсов, которые прошли через их разум в какой-то момент текущей недели.

[8](#8_1). Психиатр и преподаватель осознанности Джад Брюер изучил, как может помочь людям, которые борются с зависимостями, осознанность к тонам чувств. Например, тем, кто пристрастился к сигаретам, он предлагает по-настоящему сосредоточиться на вкусе самой сигареты во время ее выкуривания. Многие из его участников говорят, что они впервые осознали, что на самом деле им не нравится его вкус. Он и его команда выпустили книги и приложения, которые можно использовать для борьбы с зависимостями, и есть веские доказательства их эффективности. См. Джадсона Брюера, Жаждущий разум: от сигарет до смартфонов и любви — почему мы подсаживаемся и как можем избавиться от вредных привычек (Издательство Йельского университета, 2018).

[9](#9_1). Рик Хэнсон, "Встроенное счастье: как изменить свой мозг и свою жизнь" (Райдер, 2014).

## CОСЯЗАТЕЛЬ NINE

[1](#1_7). "Золотой компас" издается под названием "Северное сияние" в Великобритании и ряде других стран.

[2](#2_7). Пулман П., “Покой за поко: фундаментальные частицы повествования”, в Голосах демонов: об историях и повествовании (Книги Дэвида Фиклинга, 2017).

[3](#3_7). Пулман, “Покой за поко: фундаментальные частицы повествования”, стр. 208.

[4](#4_6). Типпер, С. (2010), “От наблюдения к моделированию действий: роль внимания, взгляда, эмоций и состояния тела”, Ежеквартальный журнал экспериментальной психологии, 63 (11), стр. 2081-105.

[5](#5_6). Такер М. и Эллис Р. (1998), “Об отношениях между видимыми объектами и компонентами потенциальных действий”, Журнал экспериментальной психологии: восприятие и эффективность человека, 24, стр. 830-46.

[6](#6_5). См. Barsalou, L. W., Simmons, W. K., Barbey, A. K. & Wilson, C. D. (2003), “Обоснование концептуальных знаний в системах, специфичных для модальности”, Тенденции в когнитивных науках, 7, стр. 84-91; и Barsalou, L. W. (2008), “Обоснованное познание”, Ежегодный обзор психологии, 59, стр. 617-45.

[7](#7_3). Пульвермюллер Ф. (2005), “Механизмы мозга, связывающие язык и действие”, Nature Reviews Neuroscience, 6 (7), стр. 576-82.

[8](#8_2). Обзор влияния этой области на наше понимание эмоциональных проблем см. В Gjelsvik, B., Lovic, D. & Williams, J. M. G. (2018), “Воплощенное познание и эмоциональные расстройства: воплощение и абстракция в понимании депрессии”, Журнал экспериментальной психопатологии, июль–сентябрь, стр. 1-41, doi: 10.5127 / pr.035714.

[9](#9_2). Шуч, С., Бейлисс, А. П., Кляйн, К. и Типпер, С. П. (2010), “Внимание модулирует активацию двигательной системы во время наблюдения за действием: доказательства ингибирующего восстановления”, Экспериментальное исследование мозга, 205 (2), стр. 235-49, https://doi.org/10.1007/s00221-010-2358-4 .

[10](#10_1). За активностью мозга во время просмотра видео быстро последовало изменение в обратном направлении, чтобы остановить само действие.

[11](#11_1). Барсалоу Л. В. (2003), “Локальное моделирование в концептуальной системе человека”, Язык и когнитивные процессы, 18 (5-6), стр. 513-62.

[12](#12). Блейкмор, С. Дж. и Десети, Дж. (2001), “От восприятия действия к пониманию намерения”, Nature Reviews Neuroscience, 2, стр. 561-67.

[13](#13). Элдженди М. и др. (2018), “Подсознательное воспламенение — современное состояние и перспективы на будущее”, Поведенческие науки, 8, стр. 54.

[14](#14). Кроме того, за простым обычно следует “маска шаблона” — перепутанное слово, которое появляется в том месте, где появилось простое. Это гарантирует, что доброволец не знает, каким было главное слово.

[15](#15). Фацио Р. Х., Санбонмацу Д. М., Пауэлл М. К. и Кардес Ф. Р. (1986), “Об автоматической активации установок”, Журнал личности и социальной психологии, 50, стр. 229-38.

[16](#16). Лиза Фельдман Барретт, Как создаются эмоции: тайная жизнь мозга (МакМиллан, 2017); см. стр. 118-27 и Приложение D, стр. 313 и далее.

[17](#17). Крейн К., Джандрик Д., Барнхофер Т. и Уильямс Дж. М. Г. (2010), “Диспозиционная осознанность, медитация и условное целеполагание”, Осознанность, 1, стр. 204-14.

## CОСЯЗАТЕЛЬ TEN

[1](#1_8). Роберт Н. Бак, "Полет на погоду" (A & C Black, 1970).

[2](#2_8). Роберт О. Бак, Предисловие к 5-му изд. о погодных полетах (Макгроу-Хилл, 2013), стр. xv.

[3](#3_8). Это был один из первых визитов Марка Уильямса с коллегами Джоном Тисдейлом и Зиндел Сигал в Центр осознанности UMass, где они разрабатывали MBCT, о чем рассказывается в их книге: Зиндел В. Сигал, Дж. Уильямс и Джон Д. Тисдейл, Когнитивная терапия депрессии, основанная на осознанности (2002), 2-е изд. (Guilford Press, 2013), стр. 53 и 57-58.

[4](#4_7). Мы благодарны учительнице медитации Кристине Фельдман за это руководство.

[5](#5_7). Лим Д., Кондон П. и Дестено Д. (2015), “Осознанность и сострадание: исследование механизма и масштабируемости”, PloS One, 10 (2), e0118221, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118221 .

[6](#6_6). Меланд, А., Хебеке, Э., Пенсгаард, А. М., Фонн, В., Вагстафф, А., и Дженсен, К. Г. (2021), “Чувство товарищества: осознанность улучшает опыт межличностных отношений и просоциальность в военном авиационном подразделении”, Международный журнал аэрокосмической психологии, doi: 10.1080 / 24721840.2020.1865818; Дональд, Дж. Н., Сахдра, Б. К., ван Занден, Б., Дуйневельд, Дж. Дж., Аткинс , P. W. B., Marshall, S. L. & Ciarrochi, J. (2019), “Приносит ли ваша осознанность пользу другим? Систематический обзор и мета-анализ связи между осознанностью и просоциальным поведением”, Британский журнал психологии, 110, стр. 101-25.

## CHAPTER EВЫРАВНИВАТЬ

[1](#1_9). Стил, П. (2007), “Природа прокрастинации: метааналитический и теоретический обзор типичного сбоя саморегуляции”, Психологический бюллетень, 133 (1), стр. 65-94, doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65; Прем Р., Шеель Т. Е., Вайгельт О., Хоффманн К. и Корунка С. (2018), “Прокрастинация в повседневной трудовой жизни: дневниковое исследование процессов внутри человека, которые связывают характеристики работы с прокрастинацией на рабочем месте”, Frontiers in Psychology, 9, doi: 10.3389 / fpsyg.2018.01087.

[2](#2_9). Исследование показало, что если вы просите добровольцев выполнить задание, игнорируя отвлекающие факторы, то стимулы, использованные в качестве отвлекающих факторов, впоследствии оцениваются как менее приятные, а если в качестве отвлекающих факторов использовались фотографии человеческих лиц, они оцениваются как менее заслуживающие доверия. Raymond, J. E., Fenske, M. J. & Westoby, N. (2005), “Эмоциональная девальвация отвлекающих паттернов и лиц: следствие торможения внимания во время визуального поиска?”, Журнал экспериментальной психологии: восприятие и производительность человека, 31 (6), стр. 1404-15, https://doi.org/10.1037/0096-1523.31.6.1404 .

[3](#3_9). См. Примечание 1 к этой главе.

[4](#4_8). Джозеф Р. Феррари, Джудит Л. Джонсон и Уильям Г. Маккоун, Прокрастинация и избегание задач —теория, исследование и лечение (Springer Science + Business Media, 1995), doi: 10.1007/978-1-4899-0227-6.

[5](#5_8). Бхалла, М. и Проффитт, Д. Р. (1999), “Зрительно–моторная перекалибровка при восприятии географического наклона”, Журнал экспериментальной психологии: восприятие и производительность человека, 25 (4), стр. 1076-96.

[6](#6_7). Мы благодарны нашей коллеге Саре Сильвертон, старшему преподавателю осознанности и автору книги Ключ к осознанности (2012), за разрешение использовать эту практику на Седьмой неделе.

## СХАПТЕРОМ ХОРОШО

[1](#1_10). Смотрите “Простое присутствие вашего смартфона снижает мощность мозга”, Science Daily, 23 июня 2017 г. www.sciencedaily.com/releases/2017/06/170623133039.htm.

[2](#2_10). Аль-Мосаиви, М. & Джонстон, Т. (2018), “В абсолютном состоянии: повышенное использование абсолютистских слов является маркером, специфичным для тревоги, депрессии и суицидальных мыслей”, Клиническая психологическая наука, 6, стр. 529-42.

[3](#3_10). Если терапия должна быть эффективной в снижении риска будущей депрессии, будь то когнитивная терапия или когнитивная терапия, основанная на осознанности, или, действительно, ведана, то ей необходимо развивать этот навык; см. Фарб, Н., Андерсон, А., Равиндран, А., Хоули, Л., Ирвинг, Дж., Манкузо, Э., Гуламани, Т., Уильямс, Г., Фергюсон, А. и Сигал, З. В. (2018), “Профилактика рецидива при тяжелом депрессивном расстройстве с помощью любого метода, основанного на осознанности”. Когнитивная терапия или Cognitive Therapy", Журнал консультирования и клинической психологии, 86 (2), стр. 200-204.

[Ресурсы](#Resources)

БОКС

Руководства по самопомощи в осознанности

Дэнни Пенман, Искусство дыхания: секрет осознанной жизни. Просто не говори об этом ни слова... (ШТАБ-квартира, 2020). Опубликовано в Соединенных Штатах под названием "Искусство дыхания: как обрести мир с самим собой и окружающим миром" (Хэмптон-Роудс, 2022).

Джон Тисдейл, Марк Уильямс и Зиндел Сигал, Рабочая тетрадь "Осознанный путь": 8-недельная программа освобождения от депрессии и эмоциональных переживаний (Guilford Press, 2013).

Марк Уильямс и Дэнни Пенман, Осознанность: практическое руководство по обретению покоя в безумном мире (Пяткус, 2011). Опубликовано в Соединенных Штатах под названием Осознанность: восьминедельный план обретения покоя в безумном мире (Rodale, 2011).

Марк Уильямс, Джон Тисдейл, Зиндел Сигал и Джон Кабат-Зинн, Осознанный путь через депрессию: освобождение от хронического несчастья (Guilford Press, 2007).

Боль и хронические заболевания

Видьямала Берч и Дэнни Пенман, Осознанность для здоровья: практическое руководство по облегчению боли, снижению стресса и восстановлению самочувствия (Пяткус, 2013). Опубликовано в США под названием "Ты - это не твоя боль: использование осознанности для облегчения боли, снижения стресса и восстановления самочувствия" — Восьминедельная программа (Flatiron, 2015).

Креативность и принятие решений

Дэнни Пенман, Осознанность для более творческой жизни: успокойте свой занятый ум, развивайте творческие способности и найдите более счастливый образ жизни (Пяткус, 2021).

Руководство по MBCT для терапевтов

Зиндел Сигал, Марк Уильямс и Джон Тисдейл, Когнитивная терапия депрессии, основанная на осознанности, 2-е изд. (Гилфорд Пресс, 2013).

Эмоции, Чувства и Воплощенный Разум

Лиза Фельдман Барретт, Как создаются эмоции: Тайная жизнь мозга (Макмиллан, 2017).

Энди Кларк, Серфинг в неопределенности: предсказание, действие и воплощенный разум (Издательство Оксфордского университета, 2016).

Антонио Дамасио, Странный порядок вещей: жизнь, чувства и становление культур ("Пингвин", 2017).

WEBSITES

Осознанность

www.franticworld.com

Наш веб-сайт, сопровождающий эту и нашу предыдущую книгу. Он содержит форум для обсуждения вашего опыта и обучения у других. Здесь есть ссылки на дальнейшие медитации и книги, которые могут оказаться полезными для вас, а также раздел с перечнем предстоящих бесед, мероприятий и ретритов.

www.mbct.co.uk и www.oxfordmindfulness.org

Наши веб-сайты в Оксфорде: общее введение в MBCT. Включает информацию об обучении.

www.oxfordmindfulness.org/learn-mindfulness/resources/

Медитативные практики из когнитивной терапии, основанной на осознанности, под руководством Марка Уильямса.

www.bangor.ac.uk/mindfulness

Обучение подходам к здравоохранению, основанным на осознанности, вплоть до получения степени магистра предлагается в Университете Бангора, где Марк Уильямс работал до переезда в Оксфорд.

bamba.org.uk/

Британская ассоциация подходов, основанных на осознанности. Инклюзивное сообщество практикующих осознанность, учителей, тренеров и исследователей.

www.mindfulnesscds.com

Для кассет /компакт-дисков с медитативными практиками, записанными Джоном Кабат-Зином.

www.brown.edu/public-health/mindfulness/home

Центр осознанности при Университете Брауна, Провиденс, Род-Айленд.

Буддийское происхождение

www.gaiahouse.co.uk

Дом Геи, Уэст-Огвелл, Ньютон-Эббот, Девон, TQ12 6EW. Ретритный центр в традиции медитации прозрения (которые наиболее близки к практикам осознанности, которым обучают в MBCT и MBSR).

www.dharma.org

Информация о центрах, предлагающих опыт традиции медитации прозрения.

www.dharmaseed.org

Большая библиотека с возможностью поиска, регулярно обновляемая, лекций (в основном на ретритах) учителей традиции медитации прозрения. Поищите беседы о ведане или о чувственном тоне для бесед, объясняющих этот основополагающий аспект практики осознанности.

ЯНАБЛЮДАЮ ЗаСОБОЙ YПОЗЖЕ

Если в какой-то момент вы почувствуете себя подавленным, перечитайте раздел главы 5 (первая неделя). Вам не нужно стискивать зубы и медитировать во время эмоционального шторма. Если непреодолимые чувства сохраняются, обратитесь к друзьям или к преподавателю осознанности, или поговорите с семейным врачом или консультантом. Если вам кажется, что этот путь труден, поищите ресурсы и телефоны доверия, которые могут помочь. У Фонда психического здоровья есть хорошая информация: https://www.mentalhealth.org.uk-search о том, “Как получить помощь”. А у благотворительной организации Mind есть служба информации и указателей — поиск телефона доверия в https://www.mind.org.uk. SANEline services - это телефон доверия для тех, кто столкнулся с кризисом в своем психическом здоровье: https://www.sane.org.uk.

Для получения информации и обсуждения безопасности осознанности см. http://oxfordmindfulness.org/news/is-mindfulness-safe /.

AУСТРА -ЛИЯ И NEW ZEALAND RИСТОЧНИКИ

Центры медитации

www.dharma.org.au

Информация о центрах, которые следуют традициям медитации прозрения (которые наиболее близки к практикам осознанности, которым обучают в MBCT и MBSR).

Другие представляющие интерес онлайн-ресурсы

www.openground.com.au

Для получения информации о курсах MBSR и обучении по всей Австралии.

https://mindfulnessinaustralia.com/

Курсы по практике осознанности в Австралии.

www.canberramindfulnesscentre.com.au

Курсы и стажировка MBSR в Канберре.

https://mindfulnessworksaustralia.com.au/

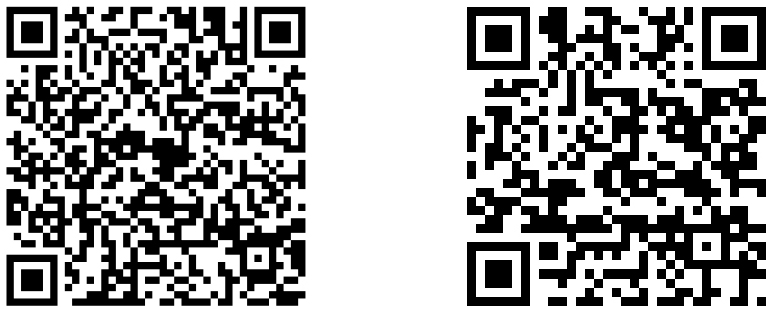
Введение в практику осознанности и дальнейшее обучение по всей Австралии.

https://mindfulnessworks.co.nz/

Введение в практику осознанности и дальнейшее обучение по всей Новой Зеландии.

[Руководство По Медитации](#Meditation_Track_Guide)

Медитации можно загрузить по адресу https://franticworld.com/deeper-mindfulness или https://littlebrown.co.uk/deeper-mindfulness.



ШИК ОНЕ

Медитация 1.1: десятиминутная медитация на обретение опоры

Медитация 1.2: двадцатиминутная медитация на обретение опоры

Медитация 1.3: тридцатиминутная медитация "Обрети почву под ногами"

Медитация 1.4: Как Найти Свою Опору в медитации

Медитация 1.5: Только колокольчики

Медитация 1.6: Ежедневная практика осознанности при пробуждении —три минуты

ШИК ТВО

Медитация 2.1: десятиминутная медитация с паузой

Медитация 2.2: двадцатиминутная медитация с паузой

Медитация 2.3: тридцатиминутная медитация с паузой

Медитация 2.4: Я делаю паузу, только Звук колокольчиков для медитации

ШИК ТХРИ

Медитация 3.1: десятиминутная Тональная медитация

Медитация 3.2: двадцатиминутная Тональная медитация

Медитация 3.3: тридцатиминутная Тональная медитация

Медитация 3.4: Медитация с Чувственным тоном Ми

Медитация 3.5: Ежедневная практика осознанности: Только ощущение звука колокольчиков

WEEK FНАШ

Медитация 4.1: десятиминутная Осознанная Ходьба

Медитация 4.2: двадцатиминутная Осознанная Ходьба

Медитация 4.3: тридцатиминутная Осознанная Прогулка

Медитация 4.4: Миля Осознанной ходьбы

Медитация 4.5: Осознанные растяжки

Медитация 4.6: Благодарность десятью пальцами

Медитация 4.7: Благодарность Десятью пальцами

Медитация 4.8: Повседневная практика осознанности: Признательность

Медитация 4.9: Отдых, когда вы не можете заснуть — только восьмиминутный звук колоколов

ШИК ФАЙВ

Медитация 5.1: десятиминутная мгновенная медитация с Ощущением Тонуса

Медитация 5.2: двадцатиминутная Поминутная медитация с Чувственным Настроем

Медитация 5.3: тридцатиминутная мгновенная медитация с Ощущением Тонуса

Медитация 5.4: Мгновенная медитация с Ощущением Тонуса Ми

Медитация 5.5: Повседневная практика осознанности: Отслеживание тона чувств в повседневной жизни —только трехминутный звук колокольчиков

ШИК СIX

Медитация 6.1: пятнадцатиминутная медитация Доброты

Медитация 6.2: Ми-медитация Доброты

Медитация 6.3: десятиминутная медитация на изучение трудностей

Медитация 6.4: двадцатиминутная медитация на изучение трудностей

Медитация 6.5: Ми, Исследующий Трудности медитации

Медитация 6.6: Повседневная практика осознанности: Обращение к трудностям только при звуке колокольчиков

МыEEKКВИТЫEVEN

Медитация 7.1: Медитация размышления

Медитация 7.2: Ми-медитация размышления

Медитация 7.3: Осознанное говорение и слушание —две с половиной минуты

Клавиша

Mi: минимальные инструкции

Только звонки: звонок звучит каждые пять минут

[Благодарность](#Acknowledgments)

Эта книга и содержащаяся в ней программа не были бы написаны вместе, если бы не помощь и поддержка многих людей. Мы благодарны за советы и наставления по науке коллегам Алану Бэддели, Тиму Далглишу, Барни Данну, Мартину Эймеру, Элейн Фокс, Берглиоту Йельсвику, Дирку Хермансу, Филипу Раесу и Стиву Типперу. Мы также не смогли бы сделать этого без советов и наставлений по раннему буддизму от Джона Пикока, Кэтрин Макги, Мартины Батчелор, Хелен Ма и Криса Каллена. Мы также благодарны Роберту Уильямсу за то, что он держит нас в курсе философии, которая также исследует эмоциональный оттенок переживания.

Первое серьезное исследование того, как эти медитации могут помочь углубить и поддерживать практику осознанности, было проведено Хелен Ма, которая в течение нескольких лет преподавала вместе с Марком Уильямсом на обучающих ретритах, предлагаемых в рамках базового курса обучения когнитивной терапии, основанной на осознанности, в Гонконге, и ее мудрость и доброта оказали глубокое влияние на структуру и язык будущей программы.

Поскольку программа перешла из ретрита в более “мейнстрим” контекст, Сеть осознанности Уитли была готова провести прототипную версию программы из шести сеансов, и мы благодарны Роджеру Беттессу, Джен Йейтс, Кристин Бейнбридж, Тому Госсу, Лонни Гроссу, Джулиану Гроссу, Энн Гайде, Норберту Гайде, Элейн Парсонс, Тане Берман, Фрэнсис Симпсон, Кэролайн Сантс, Селии Монтегю, Бобу Вебстеру, Лиз Барри, Тони Барри, Джульет Вейл, Хилари Райт, Пэт Джеффс и Полли Джеффс.

На этих ранних этапах разработки курса коллеги Ребекка Крейн, И-Лин Онг, Хелен Ма, Крис Каллен, Энди Фи, Мелани Феннелл, Йоханнес Михалак и Томас Хайденрайх дали дополнительные отзывы о проектах программы, а Дэвид Треливен дал мудрые советы, которые помогли разработать курс таким образом, чтобы учесть травму, с которой многие участники столкнулись в прошлом. Нам очень помогло то, что Ребекка Крейн и группа осознанности Роуэн в Северном Уэльсе, а также коллеги из Гонконга и Китая были готовы опробовать медитации на ранней стадии и предложить отзывы, которые помогли составить окончательную программу.

Мы были рады, что коллеги-преподаватели / тренеры из Института осознанности Южной Африки (IMISA) были готовы поработать над пилотной программой и дать обратную связь: Мэтью Уоткин, Барбара Гербер, Аннеке Барнард, Крейг Хенен, Даниэль Клемп, Дениз Вашкански, Фатима Бакс, Ашика Пиллэй, Джанин Кирби, Джули Дин-Уильямс, Линда Кантор, Мэнди Джонсон, Нико Бринк, Арджи Чипиндалл, Саймон Уайтсман, Дебби Груздь, Люк Янг и Кейт Лейнбергер.

И мы особенно благодарны тренерам IMISA Мэтью Уоткину, Мэнди Джонсон, Линде Кантор, Барбаре Гербер и Джанин Кирби, которые вместе с И-Лин Онг (Новая Зеландия) и Энди Фи (Великобритания) провели полную восьминедельную программу для добровольцев-участников открытого исследовательского испытания, чтобы оценить ее. Само исследование было бы невозможно без исследовательской группы из Оксфорда — Эммы Медликотт, Кэт де Уайлд, Люси Рэдли и Лоры Тейлор, — которые работали над исследованием от начала до конца, от получения разрешения по этическим соображениям до создания файлов для хранения данных, проведения анализа данных и были основными членами команды авторов, наряду с Рут Бэр, Джоном Пикоком и Крисом Калленом. Особая благодарность участникам исследования в Южной Африке, Новой Зеландии и Великобритании, которые предоставили нам замечательные и подробные описания своего опыта во время прохождения восьминедельного курса - в основном в разгар пандемии — и позволили нам использовать их опыт для написания этой книги на благо других.

Мы благодарны преподавателям и сотрудникам Оксфордского центра осознанности (OMC), которые продолжают поддерживать распространение программы. Выражаем благодарность Уиллему Кайкену, Элисон и Питеру Янгоу, Клэр Келли и Шэрон Хэдли, а также всем замечательным преподавателям / тренерам OMC, которые сейчас преподают программу. OMC оказал особую помощь, побудив нас организовать онлайн-версию курса “для дегустации” в течение 2021 года, и участники из восьмидесяти двух стран приняли в нем участие и смогли оставить полезные отзывы.

При подготовке книги мы благодарим Сару Сильвертон за разрешение использовать ее практику Седьмой недели. Также спасибо Пэт Симпсон и Бет Маккей за разрешение использовать их истории и опыт. Они, в соответствии со всеми историями и опытом, включенными в книгу, были анонимизированы и изменены для сохранения анонимности. Мы благодарны Джен Уильямс, которая прочитала и прокомментировала первый проект текста.

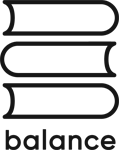
Мы по-прежнему безмерно благодарны Шейле Кроули из Curtis Brown, Крису Далю из ICM Partners, Зои Бом, Джиллиан Стюарт, Мэтту Кросси и Холли Харли из Piatkus, а также Нане Твумаси и Натали Баутисте из Hachette.

Наконец, каждый из нас в огромном долгу перед нашими партнерами Филлис и Беллой, а также перед нашими детьми Робом, Джен и Энни, Сашей и Лукой за их любовь, терпение и поддержку на протяжении всей работы над неизбежными проблемами писательства.

Откройте Для себя свое следующее Замечательное Чтение

Получайте краткие сведения, рекомендации по книгам и новости о ваших любимых авторах.

[Нажмите здесь, чтобы узнать больше](https://discover.hachettebookgroup.com/?ref=9781538726952&discp=100).



[Об авторах](#About_the_Authors)

Марк Уильямс - почетный профессор клинической психологии Оксфордского университета. Он является соавтором когнитивной терапии, основанной на осознанности (MBCT), является соавтором с Дэнни Пенманом международного бестселлера "Осознанность: обретение покоя в безумном мире" и (совместно с Джоном Тисдейлом, Зиндел Сигал и Джоном Кабат-Зином) книги "Осознанный путь через депрессию" и автором книги "Крик боли: понимание самоубийства и суицидального разума".

Доктор Дэнни Пенман - учитель медитации, писатель и журналист. В 2014 году он совместно с Британской медицинской ассоциацией стал лауреатом премии "Лучшая книга по популярной медицине". Премия за осознанность во имя здоровья: практическое руководство по облегчению боли, снижению стресса и восстановлению самочувствия (Вы - это не ваша боль в США). Его книги переведены более чем на тридцать языков. Он получил награды в области журналистики от RSPCA и Общества защиты прав человека США. Он имеет докторскую степень по биохимии.