

практики выходит далеко за пределы отдельных радостных моментов. Он задает новые координаты счастья, и это делает несчастных людей счастливыми. По мере практики радость становится неотъемлемой гранью личности и всей жизни. Но и это еще не все: радость делает вас гораздо привлекательнее в глазах окружающих. Радость буквально становится вами, во всех смыслах. Конфуций оценил бы такое превращение. Так что добро пожаловать в зал обслуживания «все включено» с бесплатным соусом и игрушками.



## Даже простейшие выгоды от тренировки ума изменяют вашу жизнь

Надежный доступ к радости начинается с тренировки ума. Признаюсь, мне на первых порах медитация никак не давалась. (Вы уже запомнили, что под медитацией я имею в виду тренировку

ума? Если мне понадобится отдельно упомянуть какие-то особые виды медитации, например медитацию сидя, то я так и напишу.) По-моему, трудно придумать что-то менее радостное. И мне очень повезло, что, как только я освоил это искусство, перемены в жизни не заставили себя ждать: они начались всего через два месяца. Зато теперь я ясно вижу, что тренировка ума — занятие, имеющее к радости самое непосредственное отношение. Эта книга даст вам возможность воспользоваться моим нелегким опытом, а значит, срок ожидания перемен у вас будет еще короче и обучение пройдет быстрее и легче, чем у меня. Рад быть вам полезным.



Первой, самой основной и, пожалуй, самой важной выгодой от тренировки ума является **способность в любой нужный момент приводить свои мысли к спокойствию**. Постепенно, с практикой, вы научитесь достигать этого спокойствия всякий раз, медитируя сидя. Более того, очень скоро вы поймете, что все увереннее используете тот же навык, не только медитируя сидя, но и в другие, «неспециальные» моменты. Уже одного этого может оказаться достаточно, чтобы изменить вашу жизнь. Например, один из учеников в моем классе всего через несколько недель тренировок обнаружил у себя способность абстрагироваться, как только теща начинала читать ему нотации. Можно не сомневаться, что эта способность изменила его привычную жизнь.

Способность при необходимости моментально успокоить ум особо ценна для успешного лидера. Представьте себя на

производственном совещании в момент острого кризиса. Все коллеги в шоке, и только вы один сохраняете спокойствие и рассудительность, потому что владеете навыком успокаивать мысли по требованию. Что дальше? Все присутствующие, глядя на вас, подумают: «Ого, да это же настоящий лидер!» И будут правы, потому что ключевая черта лидера — умение мыслить хладнокровно и логично даже под огнем. Значит, приучая свой ум к достижению спокойствия, вы становитесь более эффективным лидером.

Вторая из главных выгод тренировки ума — **ясность мысли**. Она, ясность, казалось бы, сама должна прийти вместе со спокойствием. На самом деле не так: у большинства новичков со спокойствием ума приходит сонливость. Но когда вы все же научитесь оставаться спокойным, не засыпая, к вам придет ни с чем не сравнимое состояние: спокойствие и ясность ума. Я сравнил бы это с сосудом, наполненным водой: если во взбаламученной воде есть песок, то несколько минут покоя позволят ему осесть на дно, и вода снова станет прозрачной. Точно так же и разум, на какое-то время приведенный в спокойное состояние, освобождается от суетных мыслей и становится чистым.

А очевидным следствием ясности является самоосознание\*. Как только ум проясняется, проясняется и наше восприятие эмоций, окружающего мира и себя в нем. То есть усиливаются по меньшей мере две грани самоосознания: осознание собственных чувств — тонкий переход от одного эмоционального оттенка к другому становится гораздо зримей — и осознание себя — мы с большей объективностью воспринимаем свою идентичность, индивидуальные черты, достоинства и недостатки.

Третья из главных выгод тренировки ума — **эмоциональная устойчивость**, особенно в моменты переживаний. Как станет ясно из главы 6, мы достигаем эмоциональной устойчивости в три этапа: направление внимания, проживание эмоции и познание. Столкнувшись с эмоциональной болью, мы сначала пускаем в ход

\* Самоосознание — последовательное и устойчивое осознание человеком собственных физических, эмоциональных и ментальных процессов. *Прим. науч. ред.*

стратегию внимания, на какое-то время фокусируясь на своем теле и дыхании и тем самым успокаивая мысли. Спокойствие ума само по себе уже наполовину решает проблему, но это лишь первый шаг. Второй этап — проживание — управляет эмоциями. На этом этапе мы внимательно и объективно воспринимаем эмоции в своем теле. И через какое-то время становится ясно, что болезненные эмоции — не более чем ощущения, испытываемые нашим телом, они непостоянны и непрерывно меняются, то усиливаясь, то ослабевая. Это позволяет нам управлять своими чувствами, относясь к ним со всей возможной добротой и дружелюбием, а если не получается именно так — то хотя бы хладнокровно. На этом этапе мы достигаем некоторой степени спокойствия. Третий шаг — познание — предполагает взгляд на ситуацию с более общей, мудрой и сострадательной точки зрения. Успокоив разум, мы можем видеть происходящее под иным углом. Например, относиться к трудному жизненному эпизоду как к возможности понять себя и духовно вырасти. Если наша эмоциональная боль вызвана ситуацией, связанной с кем-то другим, то мы можем использовать ее как возможность понять этого человека и его чувства. Если мы эмоционально переживаем из-за своей неудачи, то можем отнести к ней как к полезному уроку, одному из кирпичиков будущего успеха, не забывая, что в китайском языке слово «кризис» имеет два значения: «опасность» и «возможность». Иными словами, на третьем этапе мы делаем шаг к познанию, чтобы стать мудрее, сострадательнее и тем самым устранить причины для подобных страданий в будущем.

Итак, повторюсь: тренировка ума укрепляет эмоциональную устойчивость. Мы практикуемся успокаивать мысли в трудных ситуациях, воспринимая свои эмоции во всех подробностях и развивая сострадание и объективность, и тем самым укрепляем свою способность проделывать все три нужных шага при столкновении с эмоциональной болью.

Любая из названных мною выгод от тренировки ума — спокойствие, ясность мыслей и эмоциональная устойчивость — может изменить нашу жизнь сама по себе, а с практикой медитации мы

развиваем каждую из этих возможностей. Я совершенно уверен, что медитации изменили мою жизнь (к лучшему, если вы пока еще этого не поняли!). Чем больше крепи во мне спокойствие, ясность ума и эмоциональная устойчивость, тем легче я мог справляться с любимыми страданиями. Попросту говоря, медитация помогла мне избавиться от несчастья. Честное слово, это не преувеличение. К тому же я знаю, что такое происходило не только со мной. Вот, к примеру, как вспоминает о начале своей руководящей деятельности Юнха Ким, основательница и CEO\* компании Locket:

*Я постоянно ощущала себя под давлением. И чем больше денег мы «поднимали», тем тяжелее становился этот пресс. Не только из-за успеха или неуспеха моей компании, но и из-за моего статуса юной, неопытной предпринимательницы. В какой-то момент нам пришлось резко переориентировать продукцию и избавиться от половины персонала, а ведь со многими из этих людей я не просто вместе работала — они были частью моей жизни. Нет слов, чтобы описать, как страшно я тогда переживала. Не могла толком ни спать, ни есть, меня буквально убивала неопределенность будущего. И все же, несмотря ни на что, я должна была верить в удачу и держать уверенное «директорское» лицо перед остальными членами команды.*

*Я решила обратиться к терапевту, и он рассказал мне о внимательности и медитации. Поначалу отнеслась к этому скептически, потому что в моем представлении медитация была чем-то из обихода хиппи или буддийских монахов. Я же была воспитана в семье христиан, и меня пугало все, что относилось к другой религии. Но уже после нескольких сеансов медитации я с удивлением ощутила ясность — как на сердце, так и в мыслях. И тогда я стала медитировать по десять минут каждое утро. С тех пор прошло уже почти*

---

\* CEO — Chief Executive Officer (англ.) — высшая исполнительная должность в компании. В принятой в России иерархии аналог генерального директора. Прим. ред.

два года, и жизнь моя переменилась. Сначала я просто радовалась ясности, которую обрели мои мысли. А со временем научилась наслаждаться еще и спокойствием ума.

Да, все еще случаются минуты, когда меня вдруг ни с того ни с сего обуревают тревога и неуверенность. Я чувствую это всем телом: дыхание становится частым и неглубоким, руки и ноги нервно подрагивают. Медитация помогает мне обнаружить источник беспокойства. Так, однажды я осознала, что тревожное состояние осталось после неразрешенного спора с матерью, произошедшего накануне вечером. А как-то раз я не находила себе места, сидя в ресторане с друзьями, и оказалось, что это из-за письма коллеги, которое должно было прийти по электронной почте. Это удивительное ощущение: понимать, как твой ум делает из мухи слона, раздувая простую проблему до вселенских размеров. Конечно, медитация не может решить за меня все, и тем не менее ежедневная практика часто упрощает мне жизнь, поскольку распутывается клубок мыслей и чувств — будь он большой или маленький<sup>1</sup>.

Представьте, это еще не всё! Помимо спокойствия, ясности и устойчивости есть еще и связанные с ними «дополнительные» выгоды, о которых я и не мечтал, когда начинал практиковать.

## Креативность: это не баг, а свойство программы!\*

Спокойный и ясный ум всегда расслаблен и открыт, особенно если его подпитывает внутренняя радость. И, как я сам убедился, открытый и расслабленный ум обладает самой высокой

\* Баг (англ. bug — жук, насекомое) — в программировании ошибка в программе, вызывающая ее непредвиденное поведение. Прим. науч. ред.

**креативностью.** Это открытие поначалу приносило некоторые неудобства: множество отличных идей и инсайтов посещало меня во время медитаций. Если у меня возникала неразрешимая проблема или меня вдруг приглашали выступить на малопонятную мне тему, то связанные с этим решения тоже приходили во время медитации. И поначалу это ужасно меня бесило. Вы только представьте: я из последних сил стараюсь сфокусировать внимание на дыхании, а мой ум вдруг начинает буквально фонтанировать идеями, от которых я тут же прихожу в восторг... Чем безнадежно разрушаю настрой на медитацию. Как часто в такие моменты я ругал себя:

— Ну вот, молодец! Видишь, что ты угробил на сей раз?

Но со временем я научился относиться к этому явлению как к естественному свойству ума и даже извлекать из него определенную пользу. В состоянии покоя и ясности мой ум часто проявляет креативность, и если такое случается, я предлагаю ему успокоиться, чтобы вернуться к предмету медитации. Это удастся не всегда, и если нет, то я даю креативности полную свободу, стараясь воспринимать это состояние равнодушно\*. В конце концов, я ведь только выигрываю от «подаренных» мне креативных идей и дополнительной практики равнодушия.



\* Равнодушие — качество невозмутимости и устойчивости ума в присутствии любых проявляющихся в восприятии феноменов. *Прим. науч. ред.*

То есть, говоря языком айтишника:  
— Это не баг, а свойство программы!

Честно признаюсь: идея написать эту книгу и ее подробный план тоже пришли ко мне во время медитации. С момента, когда я пообещал моему агенту Стефани написать вторую книгу, прошло несколько месяцев, но у меня не родилось ни одного предложения. Я не отправил Стефани ни единой весточки. Когда наконец она начала мне названивать, я выдал, что сижу и жду, пока книга напишется. Причем заявил, что абсолютно уверен в двух вещах: во-первых, в том, что книга таки «напишет себя сама», а во-вторых, в том, что, когда она будет готова написаться, я об этом узнаю. Почему-то моя уверенность не повлияла благотворно ни на продолжительность, ни на качество сна Стефани — не приложу ума, почему.

И вот однажды, во время ежедневной медитации, когда мой ум погрузился в состояние глубокого спокойствия, откуда ни возьмись всплыли две мысли. Первая: «Теперь книга готова написаться». И вторая, явившаяся вслед за первой, но потребовавшая на то, чтобы сформироваться, около трех минут: подробный план книги. Та-да-а-а-ам!

Осознав, насколько креативен открытый и расслабленный ум, я только и смог подумать: «Это лишь со мной так?!» Может, только меня угораздило стать креативным во время медитации, может, это произошло потому, что я ненормальный или что-то в таком же роде? Ведь я определенно ни разу в жизни не видел, чтобы мастер дзена, медитируя, вдруг ни с того ни с сего запрыгал и заорал:

— Эврика! Эврика!

И все же со временем я получил доказательства того, что этот эффект легко воспроизводим. Начальные подтверждения пришли ко мне от студентов моей собственной группы, первых участников курса «Ищи внутри себя» в Google. Многие из них говорили о росте креативности в решении проблем, особенно во время или сразу после медитации. Один инженер сообщил, что во время практики

внимательности к нему пришли решения двух чрезвычайно сложных профессиональных задач и благодаря этому он получил повышение по службе.

Как это работает? Мой опыт «из первых рук» подсказывает аналогию с брошенным в воду камнем. Если вы придете к озеру в ветреный день, когда вода покрыта рябью, и бросите в нее камень, то круги, которые от него пойдут, вы не сможете толком увидеть из-за ряби. А если бросить камень в спокойную воду, то разбегающиеся от него чудесные волны-круги отлично видны. Судя по всему, с креативностью дело обстоит примерно так же: она проявляется в моменты, когда успокоенный ум способен ясно разглядеть случайно всплывающие идеи и, что гораздо важнее, уловить новизну, необычность или неожиданные связи между ними. Если ум возмущен или встревожен, то ждать от него идей — как бросать камень в беспокойную воду: в ее ряби не различить ни отдельных кругов — правильных мыслей, ни связи между ними. Совершенно другое дело — когда ум расслаблен и бдителен: расслабление предоставляет случайным идеям возможность проявиться, а бдительность позволяет увидеть их во всей полноте взаимоотношений — как концентрические круги от камня, брошенного в спокойную воду.

Вдобавок к собственному первопроходческому опыту я чуть позже выяснил, что связь между расслабленным вниманием и креативностью — далеко не новость в среде, где креативность является способом зарабатывать на жизнь. К примеру, хорошо известно высказывание Стива Джобса:

*Если вы дадите себе труд сесть и всмотреться в себя, то увидите, как беспокоен ваш ум. Если попытаетесь его тут же успокоить, выйдет только хуже, хотя со временем он все же успокоится. И когда это произойдет, вам станут слышны многие вещи, которые вы доселе не различали. С этого момента ваша интуиция начнет расцветать, а вы научитесь видеть все более ясно и больше жить*

*в настоящем. Поток ваших мыслей просто замедлится, и вы сумеете восхититься насыщенностью каждого момента. Вы увидите столько, сколько никогда прежде не видели. Это дисциплина ума, она требует практики<sup>2</sup>.*

Другой пример я нашел у Дэвида и Тома Келли, агитирующих за практику, названную ими «расслабленное внимание»\*, как за основу креативности. Нет сомнения, что братья Келли хорошо знакомы с тем, за что агитируют. Ведь Дэвид и Том, соответственно, — основатель и партнер IDEO, международной компании, занимающейся дизайном и известной своими оригинальными идеями и инновациями.

Тема о связи креативности с расслабленностью ума не осталась и без внимания ученых. Например, в работах таких неврологов, как Джон Куниос, Марк Юнг-Биман, Джойдип Бхаттачарья и другие, доказана связь между моментами озарения и альфа-волнами на энцефалограмме. Творческие прорывы часто совпадают с появлением альфа-волн, особенно в правом полушарии головного мозга. А альфа-волны проявляются в период сенсорного покоя и обычно соответствуют умственной релаксации в такие моменты, как прогулка по парку, теплый душ и... да, медитация.

Люди креативного типа не только интуитивно ощущают, что бдительный и расслабленный ум лучше всего подготовлен к творчеству, но и умеют сознательно достигать такого состояния. Это объясняет их пристрастие к длительным прогулкам, активным играм и теплоте души — особенно в моменты каких-то затруднений. Однако мой личный опыт вкупе с опытом некоторых моих последователей позволяет утверждать: если вы включите в свой «репертуар» еще и медитацию, то по мере того, как вы будете достигать все более высоких степеней бдительности и расслабленности,

---

\* Речь идет о практике, которая описана в книге Creative Confidence. Unleashing the Creative Potential Within Us All. Издана на русском языке: Келли Т., Келли Д. Креативная уверенность. Как высвободить и реализовать свои творческие силы. М.: Азбука-Аттикус, 2015. Прим. ред.

креативные прорывы лишь усилятся и вы сможете вызывать их по требованию. Невролог Джон Куниос рассказал об одном опытном мастере дзен-медитации, принимавшем участие в исследовании творческих прорывов при выполнении теста на составные слабые ассоциации (CRA, Compound Remote Associate). В этих опытах испытуемые за 30 секунд должны были придумать слово, которое можно было бы соединить с каждым из трех предложенных, например: «до», «тина» и «лик» (ответ: «рога» — доРОГА, РОГАтина, РОГАлик). В случае с мастером медитации его способность сосредотачиваться вначале работала против него: он не мог решить ни одной задачи. Но как только он понял, как именно следует использовать свои неординарные способности когнитивного контроля для *рассредоточения* внимания, он позволил мозгу самому запускать поиск в правом полушарии (где, по убеждению Куниоса, как раз и хранятся необходимые нам ассоциации). После этого мастера уже было не остановить: он мгновенно решал любую задачу, поставленную ведущими эксперимента<sup>3</sup>.

Однако креативность доступна не только бдительному и расслабленному уму: ученые открыли, что такой же способностью обладает и ум, испытывающий радость<sup>4</sup>. Есть исследование, установившее, что креативность остается на высоком уровне в течение еще двух дней после того, как ум испытал радость<sup>5</sup>. Иными словами, если сегодня вы чувствовали себя счастливым, то это поспособствует вашей креативности и сегодня, и завтра, и послезавтра, — независимо от того, как вы будете чувствовать себя в эти дни!

Почему же радость и расслабление так благотворно сказываются на креативности? Полагаю, причина в том, что (как мы убедимся в следующей главе) радостный ум всегда расслаблен. Таким образом, здесь в игру включаются два сходных ментальных фактора.

Я был приятно удивлен, что моя практика медитации оказалась так полезна для креативности. Но куда более неожиданным для меня бонусом от тренировки ума стало следующее.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

