

ГЛАВА 3

Введение в программу осознанной медитации

Следующие восемь глав этой книги посвящены программе осознанной медитации. Каждая из них соответствует определенной неделе программы и, постепенно выполняя ее, вы почувствуете, как ваши болевые ощущения уменьшаются, а сознание успокаивается. У многих людей боль начинает ослабевать практически с первой недели, хотя некоторым требуется больше времени, чтобы почувствовать эффект. Проявления стресса и тревожных состояний тоже постепенно исчезнут, вернув вам внутреннюю целостность и энергию.

В каждой главе содержатся два основных элемента. Первый — это собственно программа медитации, на которую требуется примерно 20 минут в день. К каждой практике вы найдете подробные инструкции. Так вы сможете прочитать всю книгу, а потом последовательно возвращаться к медитациям на каждой неделе. Если вы решите сразу прочитать книгу целиком, старайтесь перечитывать каждую главу, прежде чем начинать соответствующую

неделю программы. В основе каждой недели программы лежит мудрость, которая формировалась веками, и некоторые из этих уроков могут быть весьма тонкими и непростыми для понимания, поэтому лучше, если вы освежите их в памяти.

Вторая часть каждой главы — упражнения по избавлению от привычек, провоцирующих негативные мыслительные процессы и модели поведения. В привычках может содержаться значительное количество боли и стресса, поэтому, избавившись от них, вы повысите общую эффективность этой программы. Большинство упражнений выполнять приятно и интересно. Они призваны восстановить внутреннее ощущение счастья и вернуть вам любознательность, которая тоже помогает избавляться от вторичного страдания. Например, вам нужно будет пойти в парк и насладиться погодой или дождаться, пока закипит вода в чайнике для чая или кофе (удерживаясь от желания выключить его как можно скорее). Постарайтесь выполнять эти задания предельно внимательно и максимально осознанно.

Медитации лучше всего выполнять как минимум шесть дней в неделю, но не важно, какие именно это будут дни. Если вы пропустили один день или два, постарайтесь наверстать пропущенные практики в следующие дни, тогда вы сможете перейти к следующей неделе программы. Если вам удалось помедитировать всего четыре дня или меньше, постарайтесь по возможности повторить эту неделю еще раз. Эффективность осознанной медитации повышается за счет повторения, поэтому важно выполнять практики в течение указанного количества дней. Однако мы все бываем заняты, поэтому не критикуйте себя, если у вас не получится завершить какую-то часть программы. В медитации нельзя «потерпеть неудачу», просто иногда для прохождения программы нужно чуть больше

времени, чем вам хотелось бы. Если вы по какой-либо причине застрянете на середине, опять же, не критикуйте себя — просто продолжайте, когда у вас будут силы. Но если прошло уже несколько недель или месяцев, тогда лучше начать заново. Даже в этом случае помните, что это не было с вашей стороны провалом. В любой программе осознанной медитации совершенно нормальны паузы или «фальстарты». Многие из тех, кто, по общему признанию, достиг определенных успехов в медитации, начинали именно так. Как бы парадоксально это ни звучало, такие «провалы» и «перерывы» могут сами по себе стать важными уроками. Сострадание, особенно к самому себе и сложностям в вашей жизни, — основа осознанной медитации. Поэтому попытайтесь не нападать на себя, даже если вам кажется, что вы не достаточно стараетесь.

Описание программы по неделям

На **первой неделе** вы познакомитесь с медитацией «Сканирование тела». Как следует из ее названия, во время этой медитации вам предстоит перемещать внимание по всем частям тела и сосредоточиваться на возникающих в них ощущениях. Эта простая медитация позволяет понять разницу между мыслями об ощущении и самим ощущением. Она также помогает увидеть различия между первичным и вторичным страданием, поэтому ваши отношения с болью и болезнью изменятся коренным образом. По этой причине медитация «Сканирование тела» составляет основу всей программы. Эта медитация также эффективна в борьбе со стрессом.

На **второй неделе** вы познакомитесь с простой медитацией «Якорь дыхания». Она помогает еще глубже осознать мысли, чувства и эмоции по мере их возникновения в сознании — и перестать с ними бороться. Вы узнаете, что большинство ваших мыслей

и значительная часть поступков управляются внутренним «автопилотом», а основная часть вашего страдания — привычная реакция на мысленные и физические «импульсы». От этих импульсов нельзя избавиться, но можно изменить свою реакцию на них. В этом поможет медитация «Якорь дыхания». Вы узнаете, как постепенно сгладить свои страдания и вернуться к полноценной жизни. Уже один этот навык может полностью изменить ваш опыт. Умение концентрироваться на дыхании имеет и другие преимущества: оно медленно растворяет тревогу, стресс, депрессию и способствует выздоровлению, стимулируя парасимпатические, или «успокаивающие», свойства нервной системы.

На **третьей неделе** вам предлагается медитация «Осознанное движение». Боль и недуги сказываются на общей физической форме, гибкости и даже умении выполнять самые обычные действия. Человеческое тело создано, чтобы двигаться, поэтому при отсутствии физической активности может проявиться целый ряд вторичных проблем со здоровьем. Поэтому на третьей неделе мы вводим очень осторожные и мягкие двигательные упражнения, которые были специально разработаны для программы Breathworks. Основанные на принципах йоги и пилатеса, они помогут предотвратить или даже повернуть вспять последствия недостаточной физической активности, а также восстановить смелость и уверенность в себе. Во время упражнений основной упор скорее делается на внимании к выполняемым движениям, нежели на улучшении физической формы (хотя упражнения помогут и в этом). На третьей неделе вам нужно будет привнести осознанность, доброту и понимание в отношении с собственным телом при выполнении повседневных действий. Еще раз напомним, что это поможет вам почувствовать разницу между первичным и вторичным страданием и еще больше сгладить боль.

На **четвертой неделе** у вас будет возможность встретиться лицом к лицу со своими трудностями, не пытаясь их избежать. В жизни мы чаще всего игнорируем мысли, чувства, эмоции и ощущения, которые кажутся нам сложными или огорчают. На этой неделе вам предстоит попробовать новый подход с помощью медитации «Сострадательное принятие», во время которой вы попробуете приблизиться к сложностям, принять то, что нельзя изменить (первичное страдание), и уменьшить или преодолеть то, что изменить можно (вторичное страдание). Это принятие можно представить как отрезок времени, когда вы отпускаете ситуацию и стараетесь по-доброму отнестись ко всем своим «неудачам» и сложностям. Вы удивитесь тому, насколько можно уменьшить боль, просто проявив теплоту, сострадание и понимание к себе и своим проблемам.

Пятая неделя даст вам инструменты, необходимые для того, чтобы искать и находить приятные ощущения, которые так часто маскируются страданием и болью. Мы надеемся, что на четвертой неделе вам удалось вновь пробудить свои чувства и научиться ощущать мир во всем его многообразии. Пятая неделя помогает развить этот навык при помощи медитации «Ценность удовольствия». Полная сосредоточенность на таких простых удовольствиях, как тепло рук или вкус любимой еды, может многое изменить. Ослабить боль и страдание, безусловно, важно, но не менее важно снова полюбить жизнь.

Медитация **шестой недели** «Доброе сердце» основана на предыдущих двух неделях. Она порождает уверенное, доброе и просторное пространство осознанности, в котором растворяются боль и страдание. Новый угол зрения поможет вам жить в большей гармонии с миром, удерживаться от поспешных реакций и привычки находиться в оборонительной позиции. Это крайне важно, чтобы успешно управляться с собственной болью. Вы перестанете

бороться с самим собой, болью и стрессом и научиться относиться к себе с бóльшим состраданием. Вслед за этим появятся умиротворение и спокойствие. Именно на этом построена техника лечения боли на основе осознанности.

Седьмая неделя дополняет предыдущую и позволяет перенести ощущение доброты и сострадания и на других людей. Вы можете спросить «зачем?», ведь боль испытываете именно вы. Ответ прост: вы взаимосвязаны с другими людьми, замечаете вы это или нет. Человек — существо социальное. Чувство изоляции способно усиливать страдания и стресс. Однако медитация «Воссоединение» растворяет чувство изолированности, которое зачастую сопровождает эти ощущения. Она поможет жить в мире с самим собой и с другими — независимо от того, насколько вы действительно обособлены (или чувствуете себя таковыми).

Восьмая неделя — это продолжение вашей жизни. В течение этой недели вы повторите материал всего курса и сможете сформировать для себя выполнимую программу медитаций. Вы вновь вспомните: хотя вы не можете контролировать то, что случается в жизни, в ваших силах выбирать, как на это реагировать.

Время и место для медитаций

В этой программе каждая медитация занимает всего десять минут, и в идеале выполнять их нужно дважды в день. Вы можете сами решить, когда это удобнее делать, но, как правило, лучше выделить на них время в начале и в конце каждого дня. Большинство людей предпочитают выполнять первую медитацию утром, вскоре после того, как проснулись. Другим полезнее медитировать сразу по возвращении с работы или перед ужином. Возможно, вам придется вставать немного раньше и в этом случае

раньше ложиться, чтобы медитация была не в ущерб сну. Только вы знаете свои циклы бодрствования, сна и боли, поэтому у вас будет возможность выбрать для себя оптимальное время. Важно выполнять медитации регулярно — это поможет бороться с прокрастинацией и более эффективно планировать свой день. По мере выполнения программы вам, возможно, захочется продлить практики и делать по две медитации утром и вечером. Но обязательно старайтесь медитировать хотя бы по десять минут утром и вечером, чтобы сохранять регулярность.

Если вы предельно загружены и живете в безумном ритме, важно понимать, что время на медитацию *придется специально выделить*. Большинство людей обнаруживают, что осознанная медитация освобождает больше времени, чем отнимает, потому что с ней жизнь идет более гладко и не приходится тратить часы на боль и страдание. Некоторые переживают, что медитация — это потакание своим желаниям и что, вероятно, им стоит проводить это время с семьей или посвящать его работе. В этом смысле нужно относиться к медитации как к практике, которая поможет и вам, и вашей семье, и друзьям. Это вовсе не самооблажение и не потеря времени. Наоборот, медитация способствует выздоровлению и помогает вернуть утраченный контроль над собственной жизнью и болевыми ощущениями. Это просто самый разумный и практичный способ взаимодействия с болью, болезнью и стрессом. Осознанную медитацию можно рассматривать и как фитнес для ума. Многие люди охотно посвящают время тренировки тела, но почти никогда не пытаются поддерживать в такой же хорошей форме свое сознание.

Медитировать лучше всего в приятном и спокойном месте: наверняка у вас дома найдется уголок, где можно уединиться. Медитация посреди беспорядка и хлама никак не поможет вам развить внутреннюю ясность, тогда

как чистое и прибранное место будет способствовать более созерцательному настроению. Вы можете украсить это помещение цветами или орнаментами, повесить картины или положить какой-то природный объект — камень или кусочек дерева. Не забудьте отключить телефон или убрать звук звонка и включить автоответчик. Наконец, дайте знать своим домашним, чтобы вам по возможности не мешали во время практики. Многие этого стесняются — боятся, что окружающие сочтут осознанную медитацию чем-то странным. Но на самом деле ваши родные и друзья будут только рады, что вы нашли способ избавиться от страдания и вернуть себе контроль над собственной жизнью.

Что вам потребуется из оборудования? Тихое место, стул, на котором вы будете сидеть, или коврик, на котором вы будете лежать, и, возможно, плед, которым можно укрыться. Вот и все.

Как лучше сидеть?

При слове «медитация» воображение многих людей рисует стройного и гибкого человека в позе лотоса (или по-турецки). Действительно, некоторые медитируют в этом положении, но иногда это очень неудобно, и сама по себе эта поза никак не связана с практикой медитации — просто люди на Востоке привыкли так сидеть. Большинство медитаций в этой книге лучше выполнять, сидя на стуле с твердой спинкой. Если вам это сложно или неудобно, можете выбрать любую другую позу из описанных ниже. Постарайтесь принять свою нынешнюю физическую форму и адаптироваться к существующей ситуации. Возможно, вам будет удобнее медитировать лежа. Можно также сидеть на коленях или в позе лотоса. Выберите такое положение, которое обеспечит минимальное напряжение мышц и будет

способствовать расслабленному состоянию сознания. Экспериментируйте, пока не найдете оптимальную для медитации позу. Помните, что относиться к себе нужно с максимальной добротой и пониманием, на которые вы способны. Осознанная медитация — это не соревнование. Вы ничего не добьетесь тем, что будете терпеть неудобное положение.

Возможно, по мере выполнения программы вам придется корректировать свою позу — это совершенно нормально. Может быть, даже в течение одной медитации вам захочется поменять положение. И это тоже вполне нормально, особенно если у вас есть какие-то физические ограничения. Даже опытным в медитации людям иногда приходится это делать. Если вы решили, что нужно сменить позу, постарайтесь сделать это движение частью медитации и выполните его предельно осознанно.

Ниже вы найдете несколько советов по выбору оптимальной позы. Некоторые описания могут показаться излишне подробными, но мы сделали это специально. Если вы медитируете только для того, чтобы снять стресс или улучшить свое общее самочувствие, то поза не так важна. Однако у большинства людей, испытывающих хронические проблемы со здоровьем, есть некоторые ограничения, которые нужно обязательно учитывать, даже если они временные. Так вы сможете извлечь из медитации максимальную пользу, не тратя время на борьбу с дискомфортом. Вы также можете посмотреть несколько видеороликов о принципах правильной позы и осанки на сайтах www.breatheworks-mindfulness.org.uk или www.franticworld.com.

Сидя на стуле

Выберите стул с твердой спинкой. Если у вас достаточно сильный позвоночник, попробуйте отодвинуться от спинки на пять — семь сантиметров. Так он займет

максимально естественное положение, и в грудной клетке появится ощущение открытости. Подобная поза также повышает внимательность и эмоциональную «яркость». Если ваша спина недостаточно сильна, между спинкой стула и позвоночником можно положить подушки. При этом постарайтесь все же сидеть настолько прямо, насколько вам будет удобно. Ноги должны стоять на полу. Если они не достают до пола, подложите под них подушку, чтобы у них была опора.

Правильное положение таза

Какую бы позу из описанных ниже вы ни выбрали — сидя на стуле, на коленях или по-турецки, — удобное положение определяется тем, под каким углом находится таз. Таз поддерживает все туловище, и его угол влияет на положение головы, шеи и позвоночника. Если вам удастся найти такую позу, при которой таз будет расположен прямо, то позвоночник примет естественную для него S-образную форму. Таким образом, голова будет свободно держаться наверху позвоночника, затылок будет вытянут и расслаблен, а подбородок — чуть опущен. Должно появиться естественное ощущение открытости. Правильно расположенный таз позволяет ногам развернуться к полу и обеспечивает минимальную нагрузку на большие мышцы бедер.

Чтобы определить, правильно ли расположен таз, попробуйте несколько раз «подвернуть» его внутрь и «вывернуть» наружу, а затем найдите промежуточное положение. Попробуйте, сидя на стуле, положить ладони под ягодицы и нащупать седалищные бугры — это костистые бугорки, спрятанные глубоко внутри мышц ягодиц, на которые приходится основной вес, когда мы сидим прямо. При правильном положении основная часть веса проходит прямо через эти кости,

а не через мягкие ткани в задней части ягодиц или область лобковой кости спереди. Чтобы найти оптимальное положение, вы можете также регулировать высоту стула.

Важно также, чтобы руки были на правильной высоте. Вы можете положить их на подушку или обернутое вокруг бедер одеяло, чтобы плечи оставались расправленными и не опускались в процессе медитации.

Сидя на коленях на полу

Некоторым людям, испытывающим проблемы со спиной, комфортнее сидеть на коленях. В такой позе легче контролировать правильное положение таза, потому что угол бедер менее острый, чем когда мы сидим на стуле. Однако это положение может быть проблематичным для коленей и щиколоток, поэтому постарайтесь найти такую позу, которая подойдет именно вам.

Если вы решите сидеть на коленях, важно подобрать правильную высоту и твердость опоры. Возможно, вы захотите купить стул или подушки для медитации, надувную подушку или блоки для йоги*. Или же можно подложить что-нибудь твердое и устойчивое, например большую книгу, и накрыть ее сверху подушкой для мягкости. Ваше «сиденье» не должно быть слишком мягким — иначе оно будет неустойчивым — или слишком твердым, тогда вам будет некомфортно. Если опора расположена слишком высоко, таз обычно наклоняется вперед и возникает прогиб в спине, если слишком низко — он может подвернуться назад, что приведет к скруглению спины и плеч. Это крайности, которые далеки от оптимальной позы и могут

* Вспомогательное средство в практике йоги. Использование блока для йоги позволяет, не перенапрягаясь, принять нужную асану. *Прим. ред.*

вызвать боли в шее или спине или спровоцировать общую напряженность.

Если в этой позе у вас возникает напряжение в лодыжках, попробуйте подложить под них свернутые носки или что-то в этом роде. Используйте то, что у вас под рукой, и выбирайте, что вам удобнее.

Сидя в позе лотоса

Если вам удобно сидеть в позе лотоса (по-турецки), вы можете остановиться и на ней. К этой позе применимы те же принципы, что и к другим. Убедитесь, что таз расположен ровно, чтобы позвоночник занял естественное положение, не прогибался и не скруглялся. Положите руки на подушку или одеяло, чтобы минимизировать нагрузку на плечи и шею.

На самом деле, для того чтобы сидеть в позе лотоса, нужна достаточная гибкость, поэтому выбирайте ее, только если можете сидеть в таком положении без всякого напряжения. Она далеко не всегда подходит тем, кто испытывает хроническую боль или имеет другие проблемы со здоровьем. Поэтому если у вас нет достаточного запаса гибкости, во время медитации лучше сидеть на стуле или на полу.

Лежа на полу

Так обычно выполняется медитация «Сканирование тела», но вы можете делать лежа и другие медитации, если вам неудобно сидеть на стуле. Лучше всего лежать на коврик на полу. Не стоит выполнять медитации на кровати, иначе вы будете подсознательно ассоциировать их со сном и можете задремать. Однако если кровать — это единственное место, где вам удобно, медитируйте там.

Убедитесь, что голова находится на правильной высоте, а шея — в нейтральном положении: для поддержки используйте плотную подушку или свернутый плед. Найдите не слишком низкое или высокое положение, чтобы не перерастягивать соответственно передние мышцы и заднюю поверхность шеи. Оптимальное положение — когда лоб находится чуть выше подбородка, а шея расслаблена и занимает естественное положение.

Чтобы ослабить нагрузку на поясницу, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол. Можно также под нижнюю часть бедер и колени подложить болстер*, свернутый плед или подушки. Можно лежать и с прямыми ногами.

Когда вы приступите к программе?

Если вы раздумываете, когда лучше приступить к программе, то почему бы не сделать это прямо сейчас? В конце концов, «сейчас» — это и есть то самое «потом», которое вы обещали себе в прошлом году, на прошлой неделе или вчера... Этот момент — единственный, который у вас когда-либо будет.

Если вы не можете начать прямо сейчас, почему бы вам не попробовать «Кофейную медитацию» как только представится возможность?

Кофейная медитация

Мы часто пьем чай и кофе на автомате, совершенно не обращая внимания на их вкус, поэтому эти напитки идеально подходят для медитации. Вы можете проделать эту медитацию, чтобы настроиться на принятие решения

* Специальный валик для йоги, который помогает правильно распределить нагрузку на позвоночник и шею, а также расслабить тело. *Прим. ред.*

или просто почувствовать, что такое осознанность. Вы можете повторить ее в любое время и с любым напитком.

- Если вы сами делаете напиток, внимательно рассмотрите кофейные зерна (или чайные листья). Понаблюдайте за ними, изучите их детали. Посмотрите, как на них падает свет.
- Теперь добавьте воду. Что вы слышите? Какой запах чувствуете? Если вы покупаете кофе где-то в кафе, постарайтесь услышать и почувствовать все звуки и запахи этого места. Слышите ли вы звон чашек, шум воды, разговоры других посетителей? Постарайтесь ощутить прямую связь со своими органами чувств, а не описывать этот опыт словами.
- Если вы добавляете молоко или сахар, наблюдайте за тем, как они растворяются. Изменился ли запах напитка? Сосредоточьтесь на ароматах.
- Сделайте глоток. В одной чашке кофе сосредоточено до 30 различных вкусовых оттенков, а в чае и того больше. Попробуйте почувствовать хотя бы некоторые из них. Замечаете ли вы горьковатые, сладкие, кислые нотки?
- Постарайтесь удержаться от соблазна сразу сделать первый глоток — подождите, пока вкусовые рецепторы насытятся, и только потом глотайте. Что вы почувствовали? Когда вы вдыхаете воздух, какие ощущения возникают у вас во рту и в горле? Там горячо или холодно? Или сначала горячо, а потом холодно?
- Повторите последние два шага со следующим глотком. И продолжайте, пока не допьете.

Что вы чувствуете? Отличается ли это от того, как вы обычно пьете чай или кофе? Был ли напиток вкуснее, чем если бы вы пили его с обычной скоростью?