

ЯНВАРЬ

НОВОЕ НАЧАЛО



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

ПРАКТИКА

1

Намерение и внимание

Каждое занятие на развитие осознанности начинается с вопроса «Что привело вас сюда?». Что нужно, чтобы приступить к какому-то делу, — отправить письмо по электронной почте, открыть новую книгу, завершить рабочую задачу, которую давно откладывали?

Любое дело начинается с намерения — ощущения решимости, убежденности действовать так или иначе или целеустановки с помощью молитвы и почитания.

Обрести намерение — значит найти секретную карту у себя в сердце. С ней можно отправиться в приключение и исследовать свою душу и ум. На пути мы сталкиваемся с чудесами, переживаем предчувствия и удовольствие от раскрытия тайн. Если мы потеряемся, то с помощью намерения снова обретем ориентиры. То, на что направлено внимание, соотносится с намерением и позволяет обнаруживать вещи, о которых мы бы не узнали иначе.

Намерения сродни вере. Когда мы собираемся идти, то начинаем каждый шаг, не осознавая того, с падения. Мы заносим ногу над полом, склоняемся вперед, переносим вес тела и «падаем» на ногу. Каждый шаг подобен прыжку веры. Окажется ли земля твердой? Удержим ли мы равновесие? Хватит ли сил, чтобы двигаться вперед?

Внимание и намерение — незаменимые ингредиенты приключения под названием «жизнь». Когда мы согласовываем сознательные намерения с действиями, естественным образом расцветает цветок, а впоследствии созревает плод.



Каково ваше намерение?

С каким намерением вы читаете эту книгу? Если вы не можете ответить, то прислушайтесь к сердцу и доверьтесь любознательности.

Осознайте все, что в данный момент «поддерживает» вас. Как вы ощущаете пол, стул или другую поверхность, на которой находитесь? Расширьте внимание и прочувствуйте свое тело. Пусть осознанность сольется с бережным любопытством — одной из форм внимательности. Вы чувствуете поток вдыхаемого и выдыхаемого воздуха? Вы чувствуете преданность дыхания? Чувствуете, как оно питает вас?

Теперь представьте глубокий колодец с водой. Пусть колодец и ощущения в теле мысленно сольются. Станьте колодцем.

Теперь спросите себя: «С каким намерением я читаю эту книгу? Чего я желаю? Что хочу получить или создать?» Представьте, что эти вопросы, как камешки, ударяются о гладь воды вашего «колодца» и в «брызгах» появляется ответ.

Позвольте тому, что появится в сердце и уме, просто быть там. Спокойно посидите с этим намерением и наблюдайте за своими ощущениями.



Следуйте за намерением

Воспользуйтесь инструкциями из размышлений, чтобы «услышать» умом и сердцем свое намерение.

- Позвольте намерению оформиться в четкую фразу, например «Я хочу глубже постичь свое сердце и мудрость, заключенную в настоящем моменте».
- Каждое утро, прежде чем встать с кровати, на мгновение останавливайтесь и повторяйте свое намерение.
- Вечером возьмите еще одну осознанную паузу и мысленно вернитесь к своему намерению. Направьте внимание и наблюдайте, как в течение дня вас сопровождало намерение и как оно расцветало. Вы делаете это не для того, чтобы «проверить себя» или отчитаться, а чтобы оказать себе поддержку и доброту.

ПРАКТИКА

2

Отпускаем погоню за достижением,
пребываем в целостности

Большую часть жизни я спрашивала себя и окружающих: «Я правильно делаю?» Мне было тяжело следовать советам тех, кто рекомендовал доверять себе и своему опыту. Я нуждалась в формальном доказательстве того, что мои действия приемлемы и приятны окружающим. Не помню, когда возникла эта зависимость от чужих оценок, но еще в четвертом классе учительница сказала родителям, что мне недостает уверенности в себе. Когда я стала старше и профессионально занялась балетом, вопрос «Я правильно делаю?» следил за мной из зеркал на стенах студии, из глаз хореографа и постановщика. Я не верила, что когда-нибудь от него избавлюсь.

Когда я начала учиться медитации, все повторилось. Я спрашивала учителей: «Я правильно делаю?» А они отвечали: «Что, по-твоему, должно происходить? Что ты подразумеваешь под словом “правильно”?» Они поощряли меня присматриваться к собственному опыту, заглядывать в ум и сердце в поисках ответов. Со временем хроническая потребность в одобрении стала исчезать. Я стала относиться к ней как к погоне за достижениями,

научилась распознавать ощущения и мысли, которые ее разжигают, — шепот страха, сомневающегося в «нормальности» меня самой.

Со мной все нормально — и с вами тоже.



Все, что вам нужно, находится здесь

Что вы почувствовали бы, если бы узнали, что все нужное для ощущения целостности уже находится в вас? Мы часто не видим ничего, кроме проблем. Но даже если какие-то части вашего организма переживают не лучшие времена, они не определяют вас целиком: гораздо большая часть вас находится в порядке.

Не нужно погружаться в долгие раздумья, чтобы признать это. Достаточно сместить точку концентрации внимания. Осознайте реальность, в которой в этот самый миг примерно 37 триллионов клеток в теле работают на ваше благо! Вы сейчас живы благодаря поразительной работе множества систем. К каким же достижениям мы на самом деле стремимся? Что мы имеем в виду, когда спрашиваем: «У меня все в порядке?»

Прошлое стало воспоминаниями, а будущее — не более чем сон. Существует только пульсирующая жизнь настоящего момента. Когда вы почувствуете ее, нечто внутри вас успокоится. Вы услышите внутри себя гениальную симфонию собственного «я» и почувствуете себя дома.



Откройте свою целостность

Повторяйте эту практику минимум раз в день в течение недели.

- Постелите что-нибудь на пол, прилягте и вытянитесь во весь рост.
- Доверьтесь твердой поверхности пола и расслабьте скованные области в теле.
- Представьте все 37 триллионов клеток в вашем теле в виде маленьких светящихся сфер, которые озаряют и оживляют ваше естество.
- Почувствуйте пульсирующую жизнь внутри «я». Поблагодарите клетки, которые трудятся для вас прямо сейчас.
- Теперь положите одну ладонь на сердце, вторую — на живот. Почувствуйте дыхание внутри себя и скажите: «В этот миг я стремлюсь пребывать в центре своей сущности».
- Остановитесь здесь и погрузитесь в чувство целостности, жизни и завершенности, где ничего не нужно добиваться.

Каждый день находите время, чтобы насладиться реальностью собственной целостности.

ПРАКТИКА

3

Будьте внимательны при посадке

«Будьте внимательны при посадке» — так говорит записанный голос на каждой станции лондонского метро. Объявление предупреждает пассажиров, что нужно обращать внимание на промежуток между посадочной платформой и вагоном поезда. Зазоры платформы могут повести себя коварно, даже предательски, если относиться к ним небрежно.

Наш ум похож на станцию метро. Поезда с мыслями приближаются к ней из прошлого, нагруженные многочисленными воспоминаниями. Они удаляются вперед в будущее, чтобы планировать и беспокоиться. На пассажирской станции ума иногда становится очень тесно! Но откуда-то звучит объявление «Будьте внимательны при посадке».

Между мыслями существует зазор, небольшой промежуток. Что произойдет, если мы отнесемся к нему «внимательно»? Если мы обратим внимание, на какой поезд с мыслями садимся, и поймем, туда ли, куда нужно, он нас увезет?

Представьте, что вы ходите во сне и сели в первый попавшийся поезд. Какое-то время спустя вы просыпаетесь в ужасе и замешательстве, потому что уехали далеко

и не представляете, как туда попали. В уме такое происходит постоянно. Пока мы остаемся невнимательными, «поезда» уносят нас за собой. Мы занимаемся своими делами, как вдруг что-то вспоминаем. Прежде чем мы успеем что-то понять, накатывает гнев или паника. Жизнь проходит мимо нас, а это не лучшим образом отражается на психике.

Будьте внимательны при посадке.



Всегда можно начать заново

Итак, что же нужно делать, когда вас уносит не тот поезд?

Осознанность учит нас, что каждый момент — это новое начало. Внутри каждого момента есть возможность «внимательно отнестись» к промежутку при посадке. Если вы будете отслеживать паузу и полностью пребывать в ней, то четко увидите, где находитесь, в какой поезд садитесь и откуда выходите. Если вам подходит этот вагон, оставайтесь в нем. Но если вы заметили, что состав увезет вас не туда, куда нужно, можете сойти и сесть на другой.

Когда мы переводим внимание на дыхание, все успокаивается. Мы осознаем, что наша жизнь по большей части состоит из обыденных моментов: мы жуем резинку, пьем чай, работаем за компьютером, общаемся с другом, выгуливаем собаку. Мы не находимся внутри того ужасного вымысла, который порождает наш ум. Мы всегда можем сойти с поезда и насладиться жизнью в настоящем моменте.

Промежуток между мыслями — это пространство чистого существования и целостности, где ни в чем нет недостатка. Когда мы намеренно возвращаем в себе осознанность настоящего момента, мы предлагаем бесконечные возможности «начать заново».



Пребываем в промежутке

На этой неделе начните возвращать ощущение присутствия и учитесь задерживаться в промежутке.

- Возьмите осознанную паузу и дышите, отслеживая просветы или промежутки между мыслями.
- Посмотрите, что реально происходит в настоящий момент.
- Осмотритесь и дайте названия всему, что видите, — цветам, формам, — что слышите и ощущаете на запах и вкус. С помощью органов чувств попробуйте быть здесь и сейчас.
- Понаблюдайте, какой «поезд с мыслями» проходит вдоль станции вашего ума, и решите, нужно вам ехать на нем или пора сойти.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

