

# ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Чтобы понять, что идет — или не идет — нам на пользу, надо в первую очередь начать осознавать, что с нами происходит. Именно в этом помогает практика внимательности. Такой навык можно выработать в себе и развивать. Обычно его определяют как направленное, благожелательное и безоценочное внимание ко всему переживаемому нами.

Настроившись на волну собственного опыта, мы начинаем воспринимать его более ясно. Благодаря внимательному осознанию можно изучать свой внутренний мир: голову (мысли), сердце (эмоции) и тело (физические ощущения), а также происходящее вокруг. Мы подмечаем не только то, что переживаем, но и **свое отношение к опыту**: одобрение (хочется еще), неприязнь (внутреннее сопротивление, желание перемен), безразличие (утрату интереса, приводящую часто к отключению от процесса).

Характер внимания очень важен, особенно когда речь идет о тяжелом переживании. Нужно взглянуть на него не с осуждением, а с добротой, любопытством, мягкостью, открытым сердцем. Это ключ к осмыслению тех моментов жизненного опыта, которые вызывают инстинктивный протест и желание их изменить. Именно внутреннее сопротивление делает нас несчастными. Лишь преодолев реакцию отторжения и приняв собственную жизнь во всей ее полноте, можно начать воспринимать опыт по-новому. Нельзя изменить то, что с нами происходит, но мы вольны выбирать, как к этому относиться.

Практика внимательного осознания учит нас видеть жизнь такой, какая она есть, — а не такой, какой нам бы хотелось ее видеть.



## ТРЕНИРОВКА МОЗГА

Сейчас ученые утверждают, что мозг более пластичен, чем считалось прежде. Его можно тренировать точно так же, как и тело. Что бы мы ни стремились в себе развить — внимательное осознание, сострадание, эмпатию, — чем чаще мы упражняемся, тем прочнее становятся нейронные связи в определенных зонах мозга. Они крепнут, словно мускулы. Актуален здесь и принцип «пользуйся или потеряешь»: если забросить тренировки, нейронные связи ослабнут и распадутся. Упражнения и практики, собранные в этой книге, обеспечат вам нагрузку на целый год. Прокачайте мышцы доброго, сострадательного, ласкового, заботливого и чуткого отношения к себе, окружающим и всему миру.

Важно отметить, что практики сострадания и/или внимательного осознания не избавят вас от всех проблем, словно по волшебству. Их цель — не решить все проблемы, а помочь вам позаботиться о себе и других при столкновении с трудностями (серьезными и не очень).





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

