

УИПЛЯМ Л. МИКУЛАС

УКРОТИ ПЬЯНУЮ ОБЕЗЬЯНУ

ПУТЬ К ОСОЗНАННОСТИ, МЕДИТАЦИИ
И ПОВЫШЕННОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ



Уильям Л. Микулас

Укроти пьяную обезьяну. Путь к осознанности, медитации и повышенной концентрации

Текст книги предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64875461

*Укроти пьяную обезьяну. Путь к осознанности, медитации и повышенной концентрации: Весь; СПб.; 2021
ISBN 978-5-9573-3737-9*

Аннотация

Наш ум часто напоминает пьяную обезьяну, действия которой невозможно контролировать. Я объясню вам, как ее приручить и научить мозг работать эффективнее. В этой книге описаны техники по развитию и улучшению трех базовых навыков ума: сосредоточения, осознанности и гибкости. Хорошая концентрация поможет вам управлять вниманием, контролировать мысли и успокаивать поток сознания. Развивая осознанность, вы сможете лучше понимать сигналы тела, свои чувства, мысли и окружающий мир. Гибкость ума – это необходимая основа для раскрытия творческого потенциала, избавления от ментальных блоков и обусловленности.

Здесь описаны собранные из разных уголков земного шара стратегии развития ума, тщательно проверенные на

практике. Я поделюсь с вами глубоким знанием о том, как приручить, развить и освободить свой ум. Некоторые из этих техник совершенствовались на протяжении тысячелетий представителями самых разных культур.

Через некоторое время вы обязательно заметите, насколько свободнее стали ваша жизнь и пространство выбора в ней. Ваше восприятие и мышление станут более ясными и раскрепощенными. У вас улучшатся отношения с окружающими – с коллегами, начальством, любимыми, детьми – да и вообще с кем угодно. Это освобождает.

Уильям Л. Микулас

Содержание

Об авторе	9
Вступление	10
Сосредоточение	12
Осознанность	14
Находчивость	16
Работа с дыханием	17
Источники	19
Не религия и не философия	20
Для кого эта книга?	21
Формат	23
Уровень 1	27
Время и место	28
Форма	31
Дыхательные техники	33
Осознанность	39
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Уильям Л. Микулас
Укроти пьяную обезьяну
Путь к осознанности,
медитации и повышенной
концентрации

Посвящается Бените, моему сокровищу

William L. Mikulas

**Taming the Drunken Monkey: The Path to Mindfulness,
Meditation, and Increased Concentration**

*** * ***

Published by Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125
USA. www.llewellyn.com

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2014 by William L. Mikulas

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,

* * *



Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A handwritten signature in black ink. It begins with a large, elegant loop on the left, followed by a horizontal stroke that crosses itself. The signature ends with a series of three small, connected loops on the right.

Об авторе

Уильям Л. Микулас – доктор наук (Пенсакола, Флорида), автор большого числа книг и статей о синтезе западной психологии, восточной мудрости и оздоровительных практик. За 40 лет работы в университете он получил множество наград в сфере образования и научной деятельности, в 2009 году был отмечен званием почетного профессора. Уильям Микулас ведет лекции и семинары о буддизме и западной психологии по всему миру.

Как связаться с автором

Если желаете задать автору вопросы по этой книге или просто связаться с ним, можете отправить письмо на адрес издательства *Llewellyn Worldwide*, и мы его обязательно передадим. Автор и издатель будут рады получить ваши комментарии касательно книги в целом и того, была ли она полезной. Издательство *Llewellyn Worldwide* не может гарантировать ответ на каждое письмо, но все они совершенно точно дойдут до адресата. Адрес указан ниже:

William L. Mikulas, PhD
% Llewellyn Worldwide
2143 Wooddale Drive
Woodbury, MN 55125-2989

Вступление

Наш ум часто напоминает пьяную обезьяну, действия которой невозможно контролировать. Я объясню вам, как ее приручить и научить мозг работать эффективнее. В этой книге описаны техники по развитию и улучшению трех базовых навыков ума: сосредоточения, осознанности и гибкости. Хорошая концентрация поможет вам управлять вниманием, контролировать мысли и успокаивать поток сознания. Развивая осознанность, вы сможете лучше понимать сигналы тела, свои чувства, мысли и окружающий мир. Через некоторое время вы обязательно заметите, насколько свободнее стали ваша жизнь и пространство выбора в ней. Гибкость ума – это необходимая основа для раскрытия творческого потенциала, избавления от ментальных блоков и обусловленности. Ваше восприятие и мышление станут более ясными и раскрепощенными.

Ум – это удивительный механизм, который был запущен очень давно, а теперь вышел из-под контроля! Несмотря на то что все люди обладают им от природы, лишь немногим досталась инструкция по его применению. И сейчас вы держите ее в своих руках. Здесь описаны собранные из разных уголков земного шара стратегии развития ума, тщательно проверенные на практике. В этой книге вы не найдете модных идей из мира популярной психологии. Я поделюсь с ва-

ми глубоким знанием о том, как приручить, развить и освободить свой ум. Некоторые из этих техник совершенствовались на протяжении тысячелетий представителями самых разных культур.

Если понимаете, о чем идет речь во вступлении, вы совершенно точно сможете разобраться с информацией в самой книге и существенно улучшить жизнь при помощи особых практик. Работа над повышением эффективности своего ума – это, пожалуй, одна из самых важных задач в жизни. Это отразится и на работе, и на личной жизни, будет полезно в спорте и искусстве, окажет благотворное влияние на отношения с окружающими. Вы будете меньше подвержены стрессу и откроете внутри себя пространство счастья и умиротворения.

Кроме того, ум и мозг работают по принципу «используй или потеряешь». Пожилые люди, которые занимаются интеллектуальной работой даже в форме игр и головоломок, реже страдают от возрастных нарушений умственной деятельности, деменции и болезни Альцгеймера. У тех, кто развивает описанные в книге качества ума, больше возможностей сохранить ясность рассудка, чем у тех, кто пускает все на самотек.

Сосредоточение

Сосредоточением называется приобретенная способность фокусировать внимание. Противоположность такого состояния – рассеянная мыслительная деятельность. Сосредоточение помогает активно слушать собеседника и ясно слышать то, что он пытается донести. Если ваш ум постоянно блуждает, можно упустить, что вам говорят, или неверно понять суть высказывания. Благодаря развитой способности сосредотачивать внимание человеку становится доступным глубинное наслаждение видами, звуками, вкусами, запахами и ощущениями. В противном случае мы оказываемся не в состоянии оценить весь потенциал этих удовольствий. Научитесь концентрироваться, и вы будете радоваться вещам, которых ранее не замечали.

Те, кто пойдут еще дальше в освоении этого навыка, смогут взять под контроль мысли и воспоминания. Если они будут беспокоить, вы легко остановите их поток. Подавление неприятных мыслей или попытка уйти от реальности в фантазии – не самый продуктивный путь. Но с помощью сосредоточения вы сможете непосредственно контролировать содержимое ума. Вы больше не попадете в плен своих мыслей – напротив, станете их хозяином. Кроме того, вы научитесь глубоко расслаблять тело и ум: беспокойство уйдет, а вместо него появится умиротворенность. Такое состояние снижает

стресс и благотворно влияет на здоровье. Тело и ум неразрывно связаны, а это значит, что, воздействуя на ум, вы можете и телу.

Осознанность

Развитие способности быть в контакте с телом помогает уменьшить подверженность стрессу и снизить болевые ощущения. В процессе овладения этим навыком вы заметите, как тесно связаны дыхание и питание с уровнем энергии, настроением и самочувствием.

Умение осознавать свои чувства и эмоции, отслеживать их появление вплоть до момента зарождения – первый шаг на пути к контролю над ними. Чем это может быть полезно? Самый простой пример – вы станете реже выходить из себя.

Активное внимание к внешнему миру поможет справиться с рассеянностью и забывчивостью, снизить риск опасных ситуаций, например на дороге. Вам больше не придется перепроверять, выключили ли вы плиту и закрыли ли дверь. Осознанность при взаимодействии с людьми благотворно отразится на отношениях с окружающими, личной жизни и работе. Находиться рядом с человеком, сознание которого сфокусировано, – это настоящий дар, который невозможно переоценить.

Во многих западных направлениях психотерапии, например в гештальт-терапии или методах майндфулнес, развитие осознанности – центральная идея. Это свойство ума упрощает обучение игре на музыкальных инструментах, помогает достигать высоких результатов в спорте и заниматься ис-

следованием собственного сознания и личности.

Находчивость

Гибкость ума – или находчивость – проявляется при занятиях по раскрытию творческого потенциала и способности мыслить нестандартно. Для этого можно подвергать сомнению свои устоявшиеся убеждения, пытаться осваивать новые идеи и бороться со страхом ошибиться. Обычно такие техники преподносятся в веселой игровой манере, но полученные навыки вы сможете применять в значимых сферах своей жизни – например, в вопросах бизнеса или здоровья.

Кроме того, гибкость можно развить путем преодоления ментальных препятствий. Наш ум склонен привязываться к определенному опыту, установкам и взглядам, видению мира, образу мысли и действий. Если работать над снижением значимости этих связей и повышением качества гибкости, со временем восприятие станет чище, количество неблагоприятных эмоций снизится, а энергичность и ощущение счастья возрастут.

Повысив гибкость ума и осознанность, вы сможете быстрее и эффективнее оценивать ситуацию и реагировать на происходящие события. В итоге это даст вам большую свободу выбора и простор для действий.

Работа с дыханием

Дыхание – естественный процесс для каждого из нас. Но далеко не все имеют представление о том, как это делать правильно. В результате большинство людей иногда или даже чаще всего дышат некорректно и вредят этим телу и уму. В этой книге описаны базовые принципы и практики работы с дыханием, которые должны быть освоены абсолютно всеми. Среди основных техник – диафрагмальное дыхание вместо грудного и контролируемое дыхание с ритмом 4–2–4–2.

Помимо этого, работая с дыханием, мы напрямую воздействуем на универсальную жизненную энергию *ци* (понятие из китайской медицины). Непосредственное влияние на *ци* (или *чи*) оказывает то, как мы дышим, питаемся и тренируем ум. Дыхательные техники способствуют подъему *ци* и ее трансформации в другие типы энергии тела. Некоторые из практик осознанности позволяют направлять *ци* в определенные органы для их излечения. Целители по всему миру тысячелетиями работали с жизненной энергией. Мастера йоги, аюрведы (система традиционного лечения в Индии), шаманских культур и медицины коренных американцев веками успешно работают с *ци*.

Дыхательные техники оздоравливают тело, а значит, благотворно влияют и на ум. Но существует еще две причины, в связи с которыми я включил эти практики в книгу по рабо-

те с сознанием. Во-первых, они представляют собой самый простой способ расслабить тело, а значит, и успокоить ум. Наши эмоции и дыхание переплетены причудливым образом. Научитесь правильно дышать, и вы сможете уменьшить влияние негативных эмоций, снизить стресс и глубоко расслабиться.

Во-вторых, дыхание – это ключевой фактор ментальной тренировки, ведь именно на нем мы сосредотачиваемся на начальных стадиях практик осознанности. Дыхание естественно, доступно в любое время и таит в себе множество уроков.

Источники

Полезные ссылки размещены в разделе «Источники» в конце книги. Практики со всего мира, с которыми я вас познакомлю, прошли проверку временем – дыхательные техники берут начало из западных научных изысканий, китайской медицины и пранаямы, йогической науки о дыхании. Гибкость ума приходит благодаря техникам по развитию креативности и устранению умственных шаблонов. А эти техники, в свою очередь, созданы мастерами йоги и знатоками западной и буддийской психологии. Практики сосредоточения и осознанности описаны во множестве руководств по медитации.

За моими плечами – десятилетия собственной практики, преподавания и исследовательской работы. Пройдя путь проб и ошибок, я стал обладателем огромного опыта применения различных техник в жизни. Будучи профессором, я рассказывал об этих практиках на своих лекциях и мастер-классах, в том числе и в рамках социальных проектов. Отзывы людей, которых мне довелось обучать – а это в общей сложности тысячи человек, – помогли обнаружить наиболее действенные методы и способы их подачи. В ходе исследований мы со студентами подробно изучали вопрос – затрагивали влияние практик на работу мозга и даже эффект от мобильных приложений по самоконтролю.

Не религия и не философия

Эта книга – не философский трактат с пищей для ума, это руководство по ментальному развитию. Вам не нужно во что-то верить или принимать за аксиому – просто практикуйте и наблюдайте за результатом. В этой книге нет ничего, связанного с религией, вы можете заниматься по ней независимо от того, к какой вере вы себя причисляете и причисляете ли вообще. С другой стороны, работа с умом благотворно сказывается на духовных практиках. Например, развитие сосредоточения помогает в христианской молитве и индуистских обрядах, а осознанность – это базовое качество на пути к буддийскому просветлению.

Некоторые техники в этой книге были адаптированы из различных источников по медитации со всего мира. Медитация – это не религиозная практика. Она может использоваться для совершенно разных целей, в том числе для исцеления тела, в рамках психотерапии и для поиска творческого вдохновения. Однако все ключевые религии – иудаизм, христианство, ислам, индуизм, буддизм и даосизм – рассматривают медитацию как часть духовного пути. Техники, о которых мы говорим в этой книге, не связаны с религией, но могут быть использованы верующим человеком.

Для кого эта книга?

Практики, описанные в этой книге, предназначены для всех, независимо от возраста, образования, пола, расовой принадлежности или профессии. Безусловно, результат от их выполнения у всех будет разным для каждого из нас.

Родители и учителя могут адаптировать практики так, чтобы они лучше соответствовали потребностям молодых людей/учеников. Они могут быть полезны людям искусства или спортсменам, всем, для кого важны сосредоточение и осознанность в профессиональной деятельности – например, авиадиспетчерам или медсестрам в реанимации. Навероятно мощные практики, собранные в этой книге, могут значительно улучшить вашу жизнь! Но стоит понимать, что все мы разные, а значит, влияние на нас различных техник тоже будет разным. Скажем, большинству людей будет полезно развить спокойствие и осознанность ума, но у некоторых это вызовет тревогу и болезненные воспоминания. Поэтому если какие-то из упражнений приводят вас в состояние беспокойства или печали, стоит оценить уровень собственного дискомфорта. Если он незначителен, скорее всего, со временем ситуация улучшится благодаря новым навыкам. Но если на душе очень тяжело, попробуйте сделать паузу в практиках и проконсультируйтесь со специалистом, знакомым с методами развития сознания. Дыхательные практики

благотворны для всех и каждого, но их нужно адаптировать для людей с проблемами органов дыхания, например с астмой. Аналогично этому сидение в одной позе на протяжении долгого времени может нанести вред людям с болезнями спины. В таком случае я рекомендую сначала уточнить у врача, как можно изменить технику выполнения с учетом вашего состояния здоровья.

Например, люди, страдающие астмой, обычно дышат чаще, что приводит к тому, что они выдыхают слишком много углекислого газа, а приток кислорода к клеткам оказывается недостаточным. Практикующим с подобного рода проблемами может быть полезно диафрагмальное дыхание (описанное в следующей главе), задержка дыхания перед вдохом и сокращение продолжительности вдоха. Еще один пример – это люди с проблемами спины, которым может быть удобнее выполнять какие-то из упражнений лежа, а не сидя.

Формат

В этом пособии я познакомлю вас с пятью уровнями работы, опишу навыки по каждому из них, возможные трудности и открытия. Прежде чем продвинуться на новый уровень, необходимо освоить предыдущий. Двигайтесь в комфортном темпе, не переходите на более высокий уровень, пока не будете уверенно себя чувствовать на предыдущем. Однако не стоит забывать и об индивидуальных особенностях, когда дело касается умственной тренировки. Например, некоторые люди развивают навыки концентрации быстрее, чем навыки осознанности, а другие – наоборот. Кому-то потребуется больше времени для работы над дыхательными техниками, чем над качеством гибкости. В процессе занятий вы можете осваивать различные навыки с разной скоростью, например работать на уровне 1 по концентрации, уровне 2 по осознанности и уровне 3 по гибкости. Не бойтесь пользоваться этой книгой так, как удобно именно вам.

Нетренированный ум часто ассоциируется в азиатской культуре с пьяной обезьяной. Эту метафору я подробно опишу в главе, посвященной уровню Чем дальше вы будете двигаться в практике, тем больше сможете узнать о собственной обезьяне. И тем больше забавных историй сможете потом о ней рассказать.

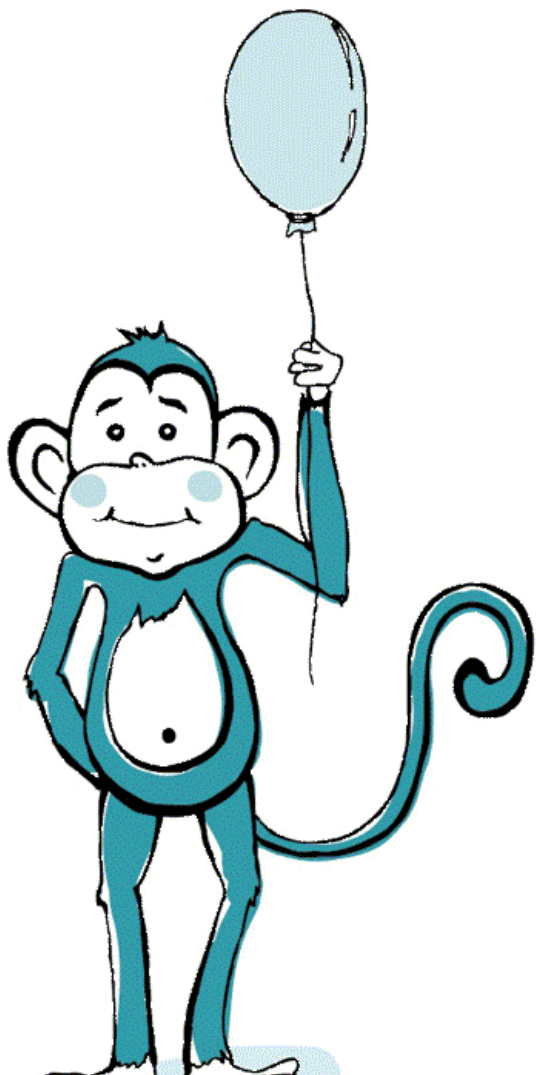
Есть два очень важных правила о том, как пользоваться

этим пособием. Первый – вы должны *практиковать*, а не только *читать* о практиках. Необходимо вырабатывать навыки, а не искать новую пищу для размышлений. Время, потраченное на упражнения, вернется вам в стократном объеме. Думайте о нем как об инвестициях с очень хорошими дивидендами. Среди них – повышение интеллектуальной эффективности. Например, студентам потребуется меньше времени на освоение материала благодаря развитому навыку сосредоточения. Кроме того, тренировка ума приводит к снижению количества проблем со здоровьем, ведь уменьшается психологический багаж, пожирающий время и энергию.

Еще одно правило – работайте в комфортном для себя темпе. Относитесь к себе с терпимостью и заботой, не стремитесь переходить на новый уровень до тех пор, пока не чувствуете себя достаточно комфортно и уверенно на предыдущем. Не торопитесь. Вы, конечно, можете ознакомиться с практиками разных уровней, но я рекомендую делать упор на техниках, соответствующих вашей подготовке. Нередко ученики в своих занятиях забегают вперед, но в долгосрочной перспективе такая тактика лишь замедлит продвижение в тренировке ума и создаст определенные трудности. Чрезвычайно важно довести до совершенства базовые навыки каждого уровня и только потом двигаться вперед. Это пособие создано для помощи вам в течение долгих лет. Больше не нужно будет покупать никаких учебников. Результаты не заставят себя ждать, определенные плоды своего труда вы

заметите уже в скором времени. А по мере продвижения в практике их будет все больше и больше.

Настало время отправиться в захватывающее путешествие, которое непременно изменит вашу жизнь. Не подготавливайте себя, обязательно выполняйте упражнения и, пожалуйста, самое важное – наслаждайтесь процессом!



Уровень 1

Новичок

Уровень «Новичок» – это то, с чего все начинается. Нет ничего страшного в том, что вы только отправляетесь в путь. Наоборот, вы стоите перед началом увлекательного путешествия, которое значительно улучшит вашу жизнь. Не стоит пренебрегать этим уровнем или проходить его слишком быстро. Очень важно сделать именно этот первый шаг и добиться совершенства в практиках, прежде чем двигаться дальше. Будьте честны с собой и терпеливы. И получайте удовольствие.

Время и место

По правде говоря, тренировкой ума, к которой вы приступаете, можно заниматься всегда и везде. Но полезнее будет делать это в комфортной обстановке, чтобы безраздельно уделять внимание ментальной практике, ни на что не отвлекаясь.

Прежде всего, нужно выделить под занятия определенное время. Если это позволяет график, лучше выполнять практики ежедневно в одно и то же время, хотя бы пять раз в неделю. Тренировка ума должна стать привычным делом. Если каждый день ждать подходящего момента или настроения, вскоре вы совсем перестанете заниматься. Выберите время и регулярно его придерживайтесь.

Некоторым комфортно выполнять практики по утрам. В таком случае через какое-то время вы будете начинать свой день с открытым сердцем и сосредоточенным умом, и эти качества будут вашими надежными помощниками в любых текущих делах. Проснувшись и совершив утренний туалет, вы, вероятнее всего, займетесь небольшой зарядкой – например, ходьбой или йогой. Расслабленность, возникающая в процессе этих тренировок, поможет ментальной практике.

Другим удобнее заниматься ранним вечером. Это помогает постепенно снять напряжение дня и вовлечься в дела близких. Время, когда работа, домашние заботы и, вероят-

нее всего, ужин уже позади, прекрасно подходит для практики.

Безусловно, вы можете заниматься в любой момент дня и даже чаще, чем раз в день, если есть желание и время. Во время выполнения практик рекомендуется быть расслабленным и не слишком уставшим. Чтобы достичь этого состояния, можно послушать музыку, выполнить дыхательные упражнения или небольшой комплекс по растяжке. Поначалу во время тренировки ума вас может клонить в сон, поэтому важно не приступать к занятиям в состоянии сильно-го утомления. Помимо этого, не очень полезно практиковать после плотного приема пищи – это может сделать ваши тело и ум вялыми и ленивыми. Длительность практики будет зависеть от вашего уровня и типа упражнений. Однако вас удивит, как в действительности немного времени требуется для заметных достижений – для начала хватит и 15 минут в день. В процессе тренировки ума ваше ощущение времени будет часто меняться – иногда оно будет тянуться мучительно долго, а иногда – чрезвычайно быстро. Если вам нужно ориентироваться во времени, чтобы не опоздать на работу, в школу или на прогулку с собакой, можете иногда поглядывать на часы. Но многие люди предпочитают ставить таймер, который будет давать сигнал спокойной музыкой.

Определившись со временем для практики, попробуйте подобрать место. Постарайтесь найти такое пространство, где вас никто не беспокоил бы, например за закрытой две-

рю спальни. Договоритесь с людьми, с которыми живете, что они не будут вас в это время отвлекать. Выключите все телефоны и оставьте за дверью комнаты домашних животных. Возможно, вы захотите воспользоваться вспомогательными предметами и атрибутами, например надевать на занятие особую одежду или сидеть на специальной подушке. Некоторые люди зажигают благовония и включают фоновую музыку, которая не отвлекает от практики.

В первое время я рекомендую практиковать в помещении – там вам придется справляться с меньшим количеством отвлекающих факторов. Но по желанию иногда можно заниматься на улице: природа весьма благотворно влияет на умственную тренировку. Попробуйте практиковать в саду, рядом с деревом, у воды, на берегу озера или моря.

Форма

Форма – это то, в каком положении находится ваше тело во время практики. По прошествии времени она уже не будет играть серьезной роли, ведь вы сможете работать с умом независимо от того, что делает тело. Но поначалу, особенно в процессе тренировки качеств сосредоточения и осознанности, лучше придерживаться следующей стратегии: найти точку опоры для тела и сконцентрироваться на уме.

Большинство людей предпочитает практиковать сидя. Вы можете устроиться на стуле так, чтобы ноги стояли на полу, или сидеть на подушке со скрещенными ногами. В любом случае держите спину ровно и старайтесь не отклоняться вперед, назад или в стороны. Положите ладони на колени, а голову немного подайте вперед и вниз.

Хоть это и не имеет принципиального значения для практики, некоторые люди очень тщательно работают с формой. Кому-то это помогает лучше сконцентрироваться на телесных ощущениях. Другие таким образом учатся основательно относиться ко всему, что делают. А кто-то этим способом отстраивает поток энергий в теле. Я дам несколько советов касательно формы: положите ладони так, чтобы пальцы одной руки лежали на пальцах другой, а кончики больших пальцев касались друг друга. Немного отведите локти от туловища, не прижимайте их. Проследите за тем, чтобы голова была

направлена ровно вперед. Уши должны быть на одной линии с плечами. Поместите кончик языка на нёбо, что, согласно китайской медицине, замкнет круг энергии в теле.

Помимо практики сидя, вы можете выполнять техники и лежа. Такая форма хорошо подойдет, если нужно ненадолго сменить позу или если не можете долго пребывать в сидячем положении из-за проблем со спиной. Неважно, сидите вы или лежите, первое время вас будет клонить в сон. Конечно же, эта тенденция будет ярче проявляться в горизонтальном положении, именно поэтому я рекомендую стараться практиковать сидя. Если вы все-таки выбрали позу лежа, пусть ваши руки ровно лежат вдоль туловища, а ноги не скрещиваются.

Большинство людей поначалу занимаются с закрытыми глазами, это лучше помогает не отвлекаться. Если же вы будете испытывать беспокойство, можете просто слегка прикрыть глаза, ни на чем не фокусируя взгляд.

Дыхательные техники

Уровень 1

Определившись со временем, местом и формой, можете приступать к практике. Начните с наблюдения за дыханием, стараясь осознавать, что происходит в этот момент. Такое упражнение поможет вам глубже дышать и улучшить состояние здоровья. Чуть позже вы узнаете, с помощью каких дыхательных техник можно снизить стресс и тревожность. В-первых, проследите за диафрагмой – мышечной прослойкой между грудной и брюшной полостями. Когда делаете вдох, особенно глубокий, диафрагма опускается, массируя органы брюшной полости и заставляя живот выпирать. На выдохе диафрагма поднимается и выталкивает воздух из нижней части легких.

В положении сидя или лежа попробуйте обратить внимание на ощущения во время того, как поднимается и опускается диафрагма. Постарайтесь заметить, насколько они разнообразны. Посвятите таким наблюдениям одно или два занятия. Не переживайте, если поначалу у вас возникнут трудности. Просто следите за движением диафрагмы, особенно за тем, как меняется положение брюшной стенки. Для более яркого восприятия можете даже выпятить ее немного сильнее на вдохе и расслабить на выдохе.

Затем обратите внимание, как проходит полный цикл ды-

хания. Вдох лучше делать через нос, так как это помогает очистить, согреть и увлажнить поступающий воздух. Безусловно, бывают моменты, когда носовое дыхание затруднено, например при простуде. Делать выдох через нос не так важно, иногда даже лучше использовать для этого рот, особенно во время упражнений на развитие глубокого дыхания.

Вдох можно разделить на четыре этапа. Первый – это непосредственно вдох, желательно через нос. Второй – заполнение нижнего отдела легких. В это время диафрагма сокращается и опускается, нижние ребра подаются в стороны, а желудок поднимается. Третий этап – это расширение среднего отдела легких и движение грудной клетки вперед. И наконец, на четвертом этапе воздухом заполняется верхний отдел легких, что может сопровождаться подъемом верхней части груди и плеч. В процессе полного выдоха вся цепочка действий происходит в обратном порядке. Сначала опустошается верхний отдел легких. Затем грудная клетка сокращается, и опустошается средний отдел, а потом поднимается диафрагма, и опустошается нижний отдел легких.

Посвятите одну неделю исключительно наблюдению за дыханием. Отмечайте малейшие нюансы этого процесса. Затем начинайте следить за всеми этапами, описанными в предыдущем абзаце. Время от времени концентрируйте внимание на каком-то одном этапе, например на движении грудной клетки в процессе заполнения или опустошения среднего отдела легких. Пусть весь дыхательный цикл будет плав-

ным. Отмечайте преграды на пути этой плавности и расслабляйте их. Рассматривайте эту практику как время для отдыха. Представляйте, что на вдохе вместе с воздухом в вас проникает расслабление. Вы даже можете в этот момент произносить про себя «я спокоен (спокойна) и расслаблен (расслаблена)».

На этом и следующих уровнях работы с дыханием вы можете ощущать головокружение – например, если дышите слишком быстро, содержание кислорода в крови может упасть, и это вызовет слабость, ощущение нехватки воздуха и неспособность сконцентрироваться. Если вы столкнулись с таким состоянием, отдохните, дайте время прийти в себя. А затем попробуйте изменить форму практики, дышите не так глубоко или не так часто до тех пор, пока не найдете нужный ритм, в котором не будете чувствовать головокружения. Кроме того, если вы страдаете от болезней сердца и замечаете, что в процессе занятий его ритм сбивается или учащается, прекратите тренировки и проконсультируйтесь с кардиологом.

Существует четыре распространенные дыхательные ошибки: дыхание ртом, гипервентиляция, задержка дыхания и грудное дыхание. Понаблюдайте в процессе практики, не совершаете ли что-то из перечисленного. Если человек дышит ртом, в его легкие может поступать слишком много воздуха. В течение дня следите за этим и/или попросите кого-нибудь указывать вам, когда неправильно дышите.

те. При гипервентиляции продолжительность вдоха больше, чем выдоха. При правильном дыхании все должно быть наоборот. Чтобы проверить себя, засекайте время или посчитайте вдохи и выдохи. Если обнаружите, что вам свойственно гипервентилировать легкие, постарайтесь сократить продолжительность вдоха. Многие начинают так дышать в состоянии стресса. При задержке дыхания не происходит плавной смены вдоха выдохом, человек сбивается и делает паузу перед выдохом. Такое часто случается во время физических тренировок. Если заметили это за собой, расслабьтесь и успокойте дыхание. Иногда при такой ошибке помогает расслабление живота после вдоха.

Особенно важно уловить разницу между диафрагмальным и грудным дыханием. Первое, которое иногда еще называют глубоким или йоговским дыханием, наиболее здоровое. Как уже было описано выше, в нем участвует диафрагма, помогая полноценно опустошать и наполнять легкие. Дышать таким образом крайне важно, ведь 70 % выделений организма выходит через легкие! При грудном дыхании диафрагма не вовлечена в процесс на полную мощь, так как значительная часть работы выполняется грудными мышцами. Именно так мы дышим, когда напуганы или разозлены, и это отлично подходит для экстренных случаев, но не для повседневного процесса. При грудном дыхании легкие работают неэффективно, а тело находится в стрессе. К сожалению, многие используют грудное дыхание гораздо чаще, чем это требуется

их телу и уму. К тому же мало кто осознает момент, когда эти два типа дыхания переключаются.

Если будете практиковать наблюдение за дыханием по описанному выше методу и заодно иногда проверять себя в течение дня, вы научитесь различать грудное и диафрагмальное дыхание. Обратите особое внимание, как дышите, когда находитесь в напряжении, стрессе или состоянии подавленности. Как только вы заметили, что дышите грудью, подключайте диафрагму. Отложите на секунду то, что делаете в этот момент, сосредоточьтесь на дыхании и сделайте несколько глубоких вдохов. Такая практика – один из лучших помощников для вашего тела, ума и духа.

Чтобы понаблюдать за дыханием, лягте на спину, согнув ноги в коленях и расставив плотно прижатые к полу стопы. Положите ладони на нижние ребра так, чтобы кончики средних пальцев едва касались друг друга. Сделайте глубокий вдох и посмотрите, появляется ли расстояние между средними пальцами. При глубоком дыхании они разойдутся в стороны на два-три сантиметра. Затем положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Глубоко вдохните и понаблюдайте, как двигаются ладони, и какая из них делает это активнее.



Когда двигаться дальше?

Вам предстоит серьезная работа в процессе практики дыхательных техник уровня Не спешите двигаться дальше, наслаждайтесь тем, как развиваетесь. Посвятите время тому, как можете улучшить свой способ дыхания в процессе выполнения упражнений и в целом в течение дня. Если вы научились свободно наблюдать все стадии глубокого дыхания (в том числе в области носа, груди, диафрагмы и живота), легко отличаете грудное дыхание от диафрагмального и иногда можете сознательно переключаться между ними, можете перейти к следующему уровню.

Осознанность

Уровень 1

По мере продвижения по практикам этой книги вы будете все яснее осознавать свое тело, чувства, мысли, ментальные процессы, людей и мир вокруг себя. Это качество поможет вам стать здоровее, счастливее и расширить пространство жизненного выбора. Но для начала давайте разберемся, что же такое внимательность.

Внимательность относится к сознательной части ума. Когда вы воспринимаете музыку или голос, ухо различает звук. Когда мозг размышляет, как отреагировать на ситуацию, вы можете осознавать мысли о своих намерениях. Такого рода внимательность проста и понятна. Вопрос заключается в том, каким образом можно *углубить* восприимчивость к этим процессам? Здесь мы говорим о двух аспектах осознанности: во-первых, мы можем начать воспринимать те вещи, которые раньше были нам недоступны. Во-вторых, речь идет о том, чтобы восприятие становилось все острее и яснее. Вы сможете непосредственно осознавать вещи и явления, постигая их практически без искажений и заблуждений. Вы словно отрезвите пьяную обезьяну. В буддийской психологии такой тип восприятия называется осознанным и именно в развитии этого качества и состоит ключевая буддийская практика.

Гораздо сложнее разобраться в том, что не считается осознанностью. Это не процесс мышления или оценки, это не реагирование, это просто осознание. Например, вы отдыхаете, а соседская собака вдруг начала лаять. Ваш ум идентифицирует звук, и у вас появляется мысль: «Опять эта собака!» Думать таким образом – не значит осознавать ситуацию, это просто ваша мысль. Она может привести за собой следующую, например такую: «Почему бы соседям не запретить ее где-нибудь?» Это будет вашей реакцией на лай, но не осознанием. Оно начинается в тот момент, когда вы замечаете, как появляются мысли о собаке. Но реакция разворачивается очень быстро, и люди оказываются вовлеченными в поток мыслей, не успевая его осознавать. Когда разовьете способность замечать собственные мысли, вы сможете контролировать их, а не поддаваться. А сейчас важно запомнить, что иметь мысли о чем-то – не значит осознавать. Хотя вполне можно осознавать процесс собственного мышления.

Аналогично этому вы можете эмоционально реагировать на собачий лай – например, испытывать ярость. Но любая реакция не равняется осознанию, при котором речь идет только о том, чтобы заметить сам процесс реагирования – например, изменение дыхания в состоянии ярости. Осознание не требует никаких действий, нужно только заметить образы, звуки и воспоминания, которые вас посещают в этот момент. Фиксируйте всплывающие чувства и мысли. Осознанность – это пассивный наблюдатель, нейтральный сви-

детель. Он не делает выбор, не думает, не оценивает, а лишь наблюдает процесс выбора, мышления или оценивания.

Поначалу такие определения могут казаться путанными и вводить в заблуждение – не отчаивайтесь! Вскоре вы станете осознаннее, и все это станет очевидным. А руководство по развитию этого качества вы найдете в книге. В первом приложении находится Анкета осознанности, которая поможет понять и оценить ваш уровень. Попробуйте ответить на вопросы прямо сейчас, и возвращайтесь к ним в процессе продвижения в практике. Таким образом вы сможете определить, насколько острее становится ваша способность воспринимать, и оценить, что удастся легко, а где возникают сложности. Например, вы можете заметить, что отлично осознаете свои поступки, но не вполне восприимчивы к чувствам. Это будет подсказкой, какому именно аспекту стоит уделить больше внимания. Я советую не записывать свои ответы прямо в анкете. Во-первых, вы будете отвечать на эти вопросы множество раз. А во-вторых, это необходимо, чтобы предыдущий опыт не оказывал влияния на новые ответы. Записывайте их в блокнот или сделайте копию анкеты. В любом случае будет полезно ставить дату каждый раз, когда отвечаете. После заполнения анкеты у вас будет общий балл, но не советую заниматься сравнением, когда анализируете прогресс. Лучше обратите внимание на сами ответы и определите, в какой области ваша осознанность растет, а где нужно приложить больше усилий. Отдельно отметьте пункты, на которые

раньше не было четкого ответа (с отметкой X), а теперь они стали ясны благодаря возросшей осознанности.

УПРАЖНЕНИЕ 1



Отличный момент для развития качества осознанности – это процесс выполнения дыхательных практик, с которыми вы уже познакомились. Сейчас ваша практика заключается в наблюдении за дыханием в положении сидя или лежа. А теперь постарайтесь не задумываться о том, как именно вы дышите, просто попробуйте замечать все более тонкие аспекты этого процесса. Дышите естественно и следите за этим, все больше вдаваясь в детали. Зафиксируйте внимание на том, как чувствуется дыхание на кончике вашего носа. Постарайтесь заметить завихрения воздуха вокруг области носа и губ, когда дышите носом. Понаблюдайте за тем, насколько воздух, который вы вдыхаете, прохладнее, чем тот, что выдыхаете.

УПРАЖНЕНИЕ 2



После того как вы уделите время наблюдению за дыханием на кончике носа, попробуйте заметить движение диа-

фрагмы, как делали это в самом первом дыхательном упражнении. Но теперь не нужно стараться дышать правильно, просто пробуйте все глубже и глубже погружаться в осознание ощущений в этой части тела. Не старайтесь их осмыслить, просто замечайте.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.