



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	10
----------------	----

Пролог: ритуал-медитация от боли

Открыться новому	15
Внутренне «стать пустым»	16
Два стакана	17
Ритуал: Опустошить «стакан с болью»	18
Опустошить «стакан медитации»	30
«Да, возможно»	44

Часть I. Подготовка тридцатидневной программы. Чтобы новое начало стало новым

Тренировка для мозга	49
Путешествовать или остаться дома?	54
Время для себя	57
Правильный выбор времени	61
Список дел	74

Часть II Медикаменты и медитация

«Меди-каменты» и «меди-тация»	81
Свобода восприятия	84
Планировать снижение	93



Четыре ступени.....	96
1. Временные лекарства.....	97
2. Лекарства с низкой дозировкой.....	97
3. Привычное использование умеренных и сильных болеутоляющих средств.....	99
4. Смесь лекарственных средств.....	102
Камни преткновения.....	106

Часть III. Добро пожаловать в медитационный домашний спа

Открытие спа.....	121
Неделя 1. Практиковать внимательность. Слушать тело.	
Настроить фокус.....	136
День 1.....	137
День 2.....	142
День 3.....	146
День 4.....	149
День 5.....	153
День 6.....	156
День 7.....	162
Итог первой недели.....	166
Неделя 2. Как мыслит боль. Как мыслит мозг.....	168
День 8.....	170
День 9.....	176
День 10.....	181
День 11.....	186
День 12.....	191
День 13.....	197
День 14.....	201
Итог второй недели.....	206
Еженедельный обзор.....	207
Неделя 3. Медитировать двигаясь. Коммуницировать с нервной системой.....	209
День 15.....	212
День 16.....	216
День 17.....	224
День 18.....	231



День 19	235
День 20	239
День 21	244
Итог третьей недели.....	248
Неделя 4. Семь эмоциональных типов реагирования на боль.	
Усиление внутреннего наблюдения.....	250
День 22	253
День 23	258
День 24	264
День 25	271
День 26	276
День 27	281
День 28	287
Итог недели.....	293

*Часть IV. Что потом?
Чтобы устойчивость эффекта сохранилась*

Что потом?.....	310
Суть: жить медитацией.....	324
Список использованной литературы	328

Медитативная ходьба

1. Подготовка.

Запланируйте в общей сложности от 20 до 30 минут ходьбы. Можете взять с собой таймер или включить будильник на мобильном телефоне. Держите под рукой солнцезащитные очки.

2. Синхронизация дыхания.

Во-первых, понаблюдайте, плавно ли вы дышите. Возможно, ваше дыхание аритмично или застаивается. Попробуйте настроить дыхание и движение на общий ритм. Оставайтесь в этом ритме не менее 5 минут.

3. Наблюдение за собой.

Синхронизировав дыхание с ходьбой, войдите в роль наблюдателя и понаблюдайте за своим телом. Делайте это словно издалека, как будто вы вообще не вовлечены в процесс. Когда будильник зазвенит, спокойно закончите медитацию.

Совет профессионала: как медитация движения снимает стресс

Вернемся к вопросу о том, почему двигательная медитация полезнее для тела, чем классическое сидение. Когда стресс заполняет вашу жизнь, нервной системе довольно сложно отключить чрезмерное возбуждение в сидячем положении. Возможно, вы уже испытали это, когда после утомительного дня на работе сидели на коврик для медитации, надеясь таким образом справиться со стрессом.

Это довольно трудно, практически невозможно. Возбужденной нервной системе нужно от 30 до 50 минут, чтобы успокоиться. При волнении она не переключается простым нажатием кнопки. Требуется время, пока пройдут изменения



во всех физических структурах. Бесспорно, чем больше стресса в вашей жизни, тем меньше успеха вам принесут тихие методы медитации.

Вероятно, вы заметили, что при стрессе многие люди чувствуют естественную потребность двигаться, снимая тем самым напряжение. Интуитивно вы могли выбрать класс йоги, плавание или ходьбу, рубку дров, кикбоксинг или батут, Workout* или длительный бег трусцой.

Вывод: методы медитации, связанные с движением, в стрессовой ситуации более эффективны. Двигаясь, вы можете отключить свое возбуждение.

День 20

Теория дня: тихая медитация

Сегодня подойдем к теме эффективности сидячей медитации с другой стороны. Хотя вчера я довольно подробно описала, почему она не всегда подходит к современному суматошному образу жизни, но все же может стать практической альтернативой. Позвольте представить вам три аспекта.

Во-первых, если вам приходится много сидеть в поезде, в самолете, в приемной, на собрании, в сауне, в ванной или просто из-за боли, медитировать сидя тоже имеет смысл. Во-вторых, это тоже вопрос баланса. Если вы заняты тяжелым физическим трудом, возвращаетесь домой измученным, и хотите достичь равновесия, медитируя, — ничто этому не мешает. И в-третьих, если болезненные ощущения усиливаются при движении, а сидя вы не чувствуете боли, ответ тоже очевиден.

* Уличная гимнастика.



Динамическое сидение. Если вы по этим причинам решили медитировать в сидячем положении, я бы хотела дать семь советов, которые помогут вам особенно на фоне боли или множества других симптомов:

1. Сядьте удобно!

Никогда не сидите неподвижно, словно аршин проглотили! Устройтесь удобно и расслабьтесь.

2. Прислонитесь!

Обопритесь, если вам хочется. Для этого прекрасно подойдет простое кресло, кресло для медитации с опорой сзади или стул с крепкой спинкой. Многие медитирующие чувствуют себя комфортно, прислонившись к стене. При определенных способах медитации прислоняться не разрешено, потому что нужно сидеть прямо. Но при болях я хочу подвергнуть это правило сомнению. Слушайте свое тело, как оно чувствует себя наиболее комфортно.

3. Сидите динамично!

Медитируя, постоянно меняйте положение, можете даже немного двигаться. Если занемет нога, начнет затекать шея или голова клонится вниз, приспособьтесь, как вам будет удобно, стараясь не выходить из внутреннего созерцания. Меняйте позицию медленно, чтобы не нарушить внутреннее равновесие.

4. Поддерживайте тело!

Приготовьте жесткую подушку, подстилку или свернутое одеяло, чтобы поддержать тело и стабилизировать его при сидении. При болях в спине или шее нужно быть особенно внимательным к себе.

5. Держите свой таз свободным!

Классическая поза лотоса предполагает гибкость в тазобедренных суставах. Это означает, что нужно расслабить мышцы бедер и постараться избегать



напряжения в нижней части спины. Но при проблемах в области тазобедренного и коленного суставов, застоя лимфы, варикозном расширении вен, нарушении кровообращения или чувствительности в ногах я не рекомендую статическую наружную ротацию тазобедренного сустава, как это происходит в классической позе лотоса. Согнутое более чем на 90 градусов колено, как в бирманской медитации дзэн, где основная масса тела лежит на пятках, оказывает разрушающее воздействие на циркуляцию жидкости в ногах. Самое лучшее для ног — полная свобода.

6. Дышите животом!

При проблемах с ишиасом и межпозвонковыми дисками, жалобах на боли в брюшной полости или кишечнике следует избегать любого давления в области таза, сжимания или задержки воздуха, а также втягивания живота. Например, вы можете применить позу всадника на узкой скамейке для медитации, на обитом валике или жесткой подушке. При этом ваш позвоночник естественно выпрямляется. Тогда ваша брюшная стенка двигается свободно. Равномерное брюшное дыхание является верным показателем правильности осанки при медитации.

7. Носите легкую одежду!

При сидячей медитации необходимо носить не стесняющую одежду, которая позволяет свободно дышать. Одежда не должна стягивать суставы в коленях, в паховом сгибе или в талии, как это бывает с неэластичными брюками или узкими джинсами. Женщины должны отказаться от стягивающего нижнего белья, чтобы ребра свободно двигались при дыхании. Чем легче одежда, тем больше ощущений получает тело и тем значительней медитативный опыт.



Задача дня: восприятие звуков на расстоянии

Мы снова возвращаемся к ежедневным наблюдениям за миром звуков. Вчера мы исследовали тему стресса, и теперь посмотрим, как можно уменьшить влияние акустических «стресс-факторов» на нервную систему и в то же время вернуться в свой «центр».

Этот метод является одним из самых эффективных и простых «промежуточных» инструментов, помогающих посреди будней вырваться из суеты и суматохи мира или быстро обновиться. Кроме того, эта техника помогает в задаче следующего дня.

Практика: сегодня постарайтесь воспринимать все звуки вокруг вас на максимально возможном расстоянии от себя. Даже если их источник находится совсем рядом, «отодвиньте» его от себя как можно дальше. Начинать с отдаленных и приятных звуков, потом постепенно прислушайтесь к ближним и раздражающим.

Техника дня: в центре восприятия звуков

Практика нахождения в центре (середине) слушания особенно хорошо подходит для вас, если из-за боли вы ограничены в движении, боретесь с эмоциональными проблемами, привязаны к постели, находитесь в процессе химио- или лучевой терапии или столкнулись с опасным для жизни диагнозом.

Быть в центре восприятия

1. Подготовка.

Сегодня выберите особенно красивую музыку. Продолжительность композиции 15—20 минут. Сядьте поудобнее и наденьте маску для глаз.





2. Воспринять мантию звуков.

В качестве слушателя вы сидите «внутренне центрованным» в центре музыки. Вы находитесь точно в центре звуковой мантии, которой не касаетесь. По своему усмотрению определите расстояние между вами и звуком. Расслабляйтесь все больше и больше в своем «центре». Когда музыка закончится, отдохните в течение нескольких минут.

Теперь прочитайте, как две моих пациентки прошли технику мантии звуков.



Рената сразу же пришла в восторг от данного метода. Как прирожденному музыканту ей очень близка эта тема. Она описывает свои практические исследования следующим образом: «Под защитой звуковой мантии я оставалась до тех пор, пока не оправилась от приступа боли и освеженной и чистой не вышла наружу».

Ина регулярно использует это упражнение в самолете. Шум в салоне вызывает у нее беспокойство, а обрывки разговоров заставляют нервничать. Она ненавидит полеты из-за боли, но, по иронии судьбы, это часть ее работы. Она хорошо справляется с кратковременными рейсами в Европу, но боится перелетов в Азию и Америку. Вот почему я познакомила ее с техникой мантии звуков перед особенно долгим путешествием. Вернувшись, Ина выглядела взволнованной: «Это было здорово! — сияла она. — Раньше у меня никогда не было такого спокойного перелета».

С тех пор эта техника стала частью ее личного багажа, с которым она смело входит в самолет.



Совет профессионала: практиковать в свободное от стрессов время

Если вы страдаете от множества стрессовых реакций или даже имеете обусловленные стрессом симптомы, включающие в себя болевые ощущения, обратите внимание вот на что: практикуйте новые методы, только находясь в хорошей форме, при минимальном возбуждении нервной системы. Этот подход вам уже знаком.

Об этом говорилось во время подготовки программы избавления от боли в первой главе. Ваш мозг не реагирует и не идет на примирение при чрезвычайной ситуации. Я знаю: большинство людей обращаются к антистрессовым мерам, только дойдя до предела и не зная, чем еще себе помочь. Но это худший момент! Не только потому, что вы вряд ли обретете устойчивый эффект при устранении симптомов. Вы рискуете вообще ничего не добиться, сделав упражнения непригодными для использования.

И наоборот, легче добиться успеха, занимаясь упражнениями в расслабленном состоянии и хорошем самочувствии. Тогда ваш мозг реагирует и усваивает импульсы абсолютно четко. При занятиях активными медитативными техниками это не играет большой роли, ведь туда уже входит снятие стресса. Но при спокойных техниках это просто необходимо.

День 21

Теория дня: со стрессом в потоке

Сегодня я хочу вернуться к вышесказанному. Под давлением стресса люди обращаются к медитативным методам, только оказавшись в западне. Тогда они хватаются за любую соломинку, в том числе используя и медитацию.



Самый щекотливый момент, когда в разгар бушующей стрессовой турбулентности человек пытается медитацией тормозить физическую реакцию организма.

Хотя такой подход соответствует популярным советам по борьбе со стрессом, но он не имеет смысла. Когда биохимическая, а также мышечная реакция находятся на пике (увеличение частоты сердечных сокращений, быстрое дыхание, высокое кровяное давление, гормоны стресса в крови, напряжение мышц), — замедлять этот механизм бессмысленно.

Чтобы метод работал в гармонии с телом, требуется много времени. Кроме того, останавливать ход событий неэффективно и даже рискованно. Остановка действует как пробка, увеличивая давление в системе. Измотанные пациенты нередко пытаются контролировать ситуацию, но как раз это и становится одной из причин коллапса, который они переживают на пике напряжения. Борьба с внутренним давлением усиливает его еще больше. Поэтому, прежде всего, внесите как можно больше осознанности в стрессовую ситуацию, а затем следуйте этим советам.

Девять нейрональных подсказок в экстренных случаях

1. Сначала осознайте свою специфическую стрессовую реакцию! Имейте в виду, что ваш внутренний раскардаш — эволюционная игра, которая выбирает бегство или борьбу. Следовать ей — сродни реакциям в животном мире, поэтому вы как человек выберете более разумные решения.
2. Как можно точнее локализируйте перевозбуждение в своем теле.



3. Скрепите эти результаты известным «ага»: ага, учащенный пульс. Ага, тяжесть в голове. Ага, жар. Ага, внутреннее беспокойство. Ага, холодные, дрожащие руки. Ага, бурчащий желудок. Ага, волосы на затылке встали дыбом и т. д.
4. Признайте свое внутреннее состояние и воздержитесь от борьбы. Никогда не плывите против течения.
5. Двигайтесь со стрессовой реакцией в одном потоке! Лягте на волну и скользите вместе с ней.
6. Повторите упражнение четвертого дня, наблюдая за остановкой дыхания, или четырнадцатого — с двумя остановками (точками покоя, моментами тишины).
7. Смените деятельность или, в идеале, переведите энергию возбуждения в движение, экспрессивное выражение и осознанное действие.
8. «Опуститесь за землю», сосредоточив внимание на ваших руках и ногах.
9. Используйте голос для снижения эмоционального напряжения. Как это сделать, порепетируйте позже!

Когда напряженность уйдет, займитесь тем, что в длительной перспективе изменит привычки, вызывающие стресс.

Задача дня: издавайте звуки

В течение сегодняшнего дня вы будете практиковаться в звуках, потому что это не только помогает уменьшить стресс, но и облегчает ситуации, связанные с давлением. Постарайтесь как можно чаще напевать, петь, свистеть, смеяться, жужжать, рычать или вздыхать. Осознанно сопровождайте свою деятельность звуками.

Например, получив плохие новости, постарайтесь вокалом передать свое огорчение. Если вы злитесь на что-то, выразите



это звуками. Вам разрешается ругаться, ворчать, рычать или гудеть. Если вы грустите, выразите это на манер южноевропейских плакальщиц. Стоните или вздыхайте! И наоборот: если вы счастливы, тогда смейтесь, ликуйте или пойте, как тирольцы. Если у вас хорошее настроение и жизнь прекрасна, напевайте песенку. Свистите, гудите или пойте! И осознайте, что это вам приносит и как помогает.

Техника дня: «излучение звука»*

Благодаря ежедневному наблюдению сегодня вы уже в прямом смысле слова «настроены» на практику.

Медитация «излучения звука»

1. Подготовка.

Практиковать можно сидя или стоя, все равно. Если вы решите стоять, подготовьте место, чтобы потом сразу сесть. Встаньте перед креслом, у стены или перед стулом для медитации. Установите будильник на 10 минут. Наденьте маску для глаз.

2. Излучайте звук!

Излучайте звук наподобие зуммера, таким образом, чтобы звук выходил не просто из горла, но в большей степени из живота. Обязательно сидите динамично! Позвольте телу двигаться, находиться в гармонии со звуком.

3. Отдохнуть в гармонии с телом.

Когда зазвонит будильник, сразу сядьте. Отдохните, пока «переработка» гудения в вашем теле полностью не закончится.



* По принципу зуммера, гудеть или жужжать.



Совет профессионала: голос и радость

Факт остается фактом: мы живем в безголосом обществе. Приветствуются только упорядоченные звуки в песнях, ариях и хоралах или рок-концерты на футбольном стадионе. Многие люди выплескивают внутреннее напряжение в спорах, порой устраивая настоящий гвалт. Но в повседневной жизни, как правило, они предпочитают молча проглотить обиду.

Такие эмоциональные заторы в какой-то момент дают о себе знать. Возникает катарсис.

Но это еще не все последствия! Как уже не раз упоминалось, такие эмоции могут вызывать боль. Подавленные, проглоченные переживания отражаются не только в излишнем напряжении мышц, но приводят к усилению боли. Поэтому ничего не подавляйте, но в обыденной жизни выражайте голосом то, что вас задело! Вы увидите, как это полезно, и прежде всего, насколько быстро ваше тело привыкнет к такой естественной форме «мини-катарсиса». А если вы полны радости или энтузиазма, также используйте вокал! Смейтесь и кричите! Радуйтесь громко!

Итог третьей недели

Думаю, вы согласитесь с тем, что была проделана огромная работа. Взгляните на опыт прошлой недели.

1. Вспомните и пометьте детали цветом «мне нравится».
2. Вспомните своих фаворитов и отметьте их. Какие инструменты вам особенно понравились? Если вернуться к предыдущим неделям, наметилось ли определенное сходство, личные или методические предпочтения?
3. Также взгляните на историю вашей шкалы оценки боли. Как она развивалась? Есть ли новые результаты? Если да, как они выглядят?



4. Также просмотрите свои заметки о семи ключевых точках прогресса, которые означают положительные изменения. Какие из них вы могли наблюдать? И как происходило их развитие за последние три недели?
5. Обратитесь к своему первому опыту по уменьшению обезболивающих средств, если вы его проводили. Как вы себя чувствовали? Если возникали какие-либо проблемы, являлись они выражением изменения и адаптации, или их создавало ваше тело? В последнем случае проконсультируйтесь с вашим врачом или на свой страх и риск возобновите прежний рацион. Повторите попытку позже, когда приобретете дополнительный опыт медитации.

Если уменьшение приема лекарств прошло хорошо и ваше тело уже дышит, — продолжайте! И теперь пришло время финального рывка!