



**Осознанность,
или Как услышать
ваш истинный
внутренний
голос**

Возможно, вы уже слышали кое-что о развитии осознанности. Это слово сейчас довольно часто встречается в СМИ, существует даже немало приложений для смартфонов, которые могут обеспечить вас всем необходимым — от управляемых медитаций до музыки для глубокого сна. Проще говоря, осознанность означает умение активно замечать то, что происходит в каждый конкретный момент, проявляя любопытство и интерес. Она также заключается в умении направлять внимание на ваше ощущение в тот момент, когда оно проявляется.

Осознанность — ключевой компонент самосострадания, ведь доброе отношение к себе предполагает понимание того, что мы чувствуем. Нам нужно замечать все — и злость, и обиду, и чувство собственного несовершенства. Мы должны быть открыты всему, что проявляется — всем мыслям, чувствам и физическим ощущениям, которые возникают каждую секунду.

Важно отметить, что подобное наблюдение за собой должно вестись как бы со стороны, словно вы выступаете в роли ученого-исследователя.

Например, вы заметили, что вас охватил гнев. В таком случае можно сказать себе: «Ага, это гнев. Какое же это сильное чувство! Кажется, он собирается завладеть мной и стать здесь главным». Или если вы отследили самокритичную мысль, например: «Ну вот, ты действительно провалил презентацию по истории. Почему ты не уделил ей больше времени? Выставил себя идиотом перед всем классом!», подумайте в ответ: «Потрясающе. Я весь трясусь от мыслей о вступительных экзаменах. И как это поможет мне их сдать? Кажется, такие чувства сделают ситуацию только хуже!» Мы никак не можем изменить то неимоверное количество экзаменов, которые нужно сдавать подросткам для поступления в колледж, как и не можем ослабить учебное давление, оказываемое на них, что нередко вызывает тревожность и депрессию. Да, нашему обществу и образовательной системе еще предстоит решить эти вопросы. Но пока внешние процессы остаются неизменными, нам поможет внутреннее качество осознанности. И вот как.

История Доминика



Доминик, выпускник средней школы в большом городе, в прошлом году прошел курс обучения осознанности на базе школы. Сейчас он практикует медитацию осознанности 10–15 минут в день и уже смог

убедиться в том, как хорошо она помогает справляться со стрессом. Например, вместо того чтобы паниковать или сильно волноваться, Доминик спокойно решает задачи в порядке очереди: сначала отправляет первую анкету на поступление в колледж, затем вторую, а на следующей неделе он, возможно, станет готовиться к вступительному экзамену. Доминик движется по жизненным целям без особого эмоционального накала. Нельзя сказать, что он теперь никогда не волнуется — нам всем это порой свойственно, но Доминик научился справляться со стрессом безвредным для психики способом.

Он заметил, что когда к нему подбирается тревога, его сердце начинает биться быстрее, дыхание учащается, а тело становится напряженным. И вот тут, если позволяют обстоятельства, он останавливается и просто отмечает возникающие ощущения, как будто сторонний наблюдатель.

Доминик замечает свои тревожные мысли, например: «Кажется, я никогда не справлюсь с этими анкетами!» или «Что со мной будет, если я не поступлю в колледж?» У него, как и у всех нас, есть выбор — попасться на крючок негативных мыслей и бесконечно прокручивать их в своей голове или просто отметить их появление и позволить им пройти мимо, будто проплывающим в небе облакам. Он знает, что его мысли — не неоспоримые факты. То, что они возникли в его в голове, не делает их истинной. Они — выражение той части Доминика, которая сейчас боится.

Всякий раз, когда возникают тревожные мысли, Доминик возвращается к своему якорю — физическим ощущениям ног на полу. Таким образом он лишает тревожные мысли их силы и не дает им себя контролировать.

Умение внимательно следить за своими чувствами помогает Доминику минимизировать волнения и страхи, а также высвободить больше энергии, чтобы справляться с огромной горой академической нагрузки.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ ВНИМАТЕЛЬНО НАБЛЮДАЕМ

Обращая внимание на наши мысли, чувства и физические ощущения, мы начинаем замечать любопытные вещи, например то, как часто наш ум блуждает. Нередко это первое, что мы наблюдаем, приступая к практике осознанности. Сейчас мы думаем об одном, в следующую минуту — уже о другом, а затем возникает новая мысль, и объект размышлений полностью меняется. Наш ум склонен заикливаться на каких-то вещах или размышлять о некоторых жизненных ситуациях, как будто в голове постоянно проигрывается один и тот же клип.

Практика осознанности учит нас замечать, когда ум начинает блуждать, а затем мягко возвращать внимание в настоящий момент — к нашим мыслям, чувствам и физическим ощущениям. Если мы способны удер-

живать внимание на настоящем моменте, становится легче услышать свой истинный внутренний голос, а также не отвлекаться на страхи и тревоги, которые постоянно бродят в голове.

Давайте посмотрим, сможем ли мы изучить блуждание ума при помощи практики осознанного дыхания.

ПРАКТИКА

«Осознанное дыхание... и немного сострадания»

**Аудиоверсию этой медитации
на английском языке можно скачать по ссылке
<http://www.newharbinger.com/45274>**

Это упражнение можно выполнять неформально — в любой момент, когда замечаете, что испытываете стресс, либо специально выделить на него несколько минут в своем графике. Оно принесет пользу в любом случае.

Прежде всего, найдите место, где вам будет удобно и никто не помешает. Определившись с местом, сядьте и закройте глаза.

- Выберите точку, где легко сможете отслеживать процесс своего дыхания, — например, в ноздрях, ощущая, как через них проходит воздух, на губах или на кончике носа. Это может быть также наблюдение за

движением вашей грудной клетки вверх-вниз или за изменением положения диафрагмы под ребрами, когда она движется внутрь и наружу с каждым дыханием.

- Теперь сосредоточьтесь на своих ощущениях от дыхания: на вдохе и выдохе. Обратите внимание на продолжительность дыхания — от самого начала вдоха до конца выдоха. Возможно, вы заметите паузу между завершением вдоха и началом выдоха, а также между концом выдоха и началом вдоха.
- Один вдох. Затем следующий. И еще один.
- В определенный момент вы заметите, что ваш ум блуждает, и вы о чем-то думаете. Возможно, о событиях в школе или об отношениях со старым другом, а может быть, это случайная мысль о том, чем заняться после уроков.
- Это не проблема! Все это — часть практики. Просто аккуратно верните внимание к дыханию.
- Вы можете почувствовать, как вдыхаемый воздух наполняет вас, кислород поступает в легкие, к сердцу, которое насыщает им кровь и доставляет к каждой клетке тела. Воздух, которым дышите, заботится о вас! Вы можете представлять, как он наполняет ваши легкие, движется по направлению к сердцу, а затем по всему телу до самых кончиков пальцев рук и ног.
- На выдохе обратите внимание, как расслабляется ваше тело (это проще заметить, если вы можете сделать выдох немного дольше вдоха). Ваш живот расширяется, плечи и грудь немного опускаются, и вы даже сможете почувствовать, как ваше тело сползает в кресло немного глубже.

- Каждый раз, когда замечаете, что думаете, мягко (не упрекая себя!) возвращайтесь вниманием к дыханию. Когда будете готовы, откройте глаза, если они были закрыты.

Вот и все! Это очень просто. Вы можете сделать всего три дыхательных цикла, если это неформальная практика, или больше при формальной.

Вы успели заметить блуждание ума во время концентрации на дыхании? Полагаю, заметили. Наши мысли начинают бродить, потому что ум постоянно ищет то, что может нам навредить, чтобы перестраховаться и оставаться начеку. Например, ваш ум постоянно возвращается к одной и той же ситуации — возможно, к беспокойству о задании, которое вскоре нужно сдавать. Ум будет постоянно напоминать о нем, чтобы вы ни в коем случае не забыли и не получили плохую оценку. Наше сознание похоже на охранника, постоянно изучающего обстановку, чтобы убедиться в нашей безопасности.

КАК РАБОТАЕТ НАШ УМ

Наше сознание так настроено. Оно старается защитить нас, находясь в постоянной боевой готовности. Оно все время начеку и не дает расслабиться, чтобы вы не оказались застигнутыми врасплох, если ситуация вдруг повторится. В следующий раз вы точно выйдете из нее победителем и не будете уязвимыми.

Рассмотрим пример. Вы идете по школьному коридору. На лестнице стоит группа популярных ребят и, когда вы проходите мимо, они смотрят на вас, а потом поворачиваются друг к другу и смеются. Вы не знаете, что сказать, потому что не имеете понятия, что произошло, поэтому поспешно уходите.

Что творится в это время в вашей голове? Может, вы думаете, что должны были защититься? Может, вам интересно, о чем они могли разговаривать? Возможно, вы чувствуете себя смущенным и переживаете о том, чем их так рассмешили? Что-нибудь не так с вашей одеждой? Может быть, о вас ходят какие-то слухи? Может, у вас на лице остались крошки после обеда?

Блуждая, ваш ум ищет ответы и думает о том, как вы должны были справиться с ситуацией, и как в следующий раз вести себя, чтобы пройти мимо с гордо поднятой головой и не было больно. Ум постоянно возвращается к этому сценарию, стараясь разработать механизмы вашей защиты. Такова его работа. Мы биологически так устроены.

Представьте, что вы путешествуете по диким местам, занимаясь охотой и собирательством. Если не оставаться все время начеку, скоро вам придется не сладко, ведь можно встретиться с медведем, который как раз ищет, чем бы поживиться. Человеческий вид выжил потому, что постоянно отслеживал потенциальные опасности. К сожалению, в современном мире, где мы чаще страдаем от эмоциональных травм, чем от физических, эта система нередко дает сбой. И мы закикливаемся на том, о чем шептались те ребята в коридоре.

ЧЕМ ОПАСНЫ БЛУЖДЕНИЯ УМА

Почему не стоит бесконечно проигрывать в голове эпизоды нашей жизни, пытаясь в них разобраться?

Во-первых, если наш ум занят историями о том, что произошло в прошлом, или беспокоится о том, что может произойти в будущем, мы не осознаем, что происходит *сейчас*. Когда наши мысли находятся в другом месте, вероятнее всего, мы упустим нечто важное в настоящем моменте. Например, если играем в баскетбол, велики шансы, что мы не забросим решающий мяч. Если сдаем тест по алгебре, вряд ли верно определим значение x или y . В процессе игры на пианино мы точно не сможем исполнить сложную трель, потому что на самом деле не обращаем внимания на то, что делают наши пальцы.

Другая проблема, возникающая из-за постоянного прокручивания проблем в голове, заключается в том, что фиксация на произошедших событиях нередко приводит к депрессии, и это подтверждено исследованиями. Если же мы часто беспокоимся о будущем, это повышает наш общий уровень тревожности. Можно сказать, что с точки зрения биологии человеческий ум оснащен всем необходимым для нашего выживания, но он совсем не обязан делать нас счастливыми.

Более того, весь этот шум в голове, все эти волнения и размышления не дают услышать наш истинный голос, который живет глубоко внутри и точно знает, что для нас лучше, и безусловно нас любит. Он обладает огромной мудростью, но порой его сложно услышать среди других голосов: волнения, тревоги и голоса

внутреннего критика. Они могут быть довольно громкими. Чтобы наш истинный голос зазвучал, мы должны утихомирить все остальные.

РЕШЕНИЕ: УСЛЫШАТЬ СВОЙ ИСТИННЫЙ ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС

Как же это сделать? Прежде всего, мы можем не давать уму блуждать в прошлом или будущем. Тут нам поможет практика осознанности. Она учит присутствовать в настоящем моменте. Вместо того чтобы погружаться в мысли о прошлом и будущем, мы концентрируемся на том, что чувствуем прямо сейчас, в настоящий момент. Именно этим и занимался Доминик в начале главы. Он отпустил все пугающие мысли «а что, если» и обратил внимание на происходящее прямо сейчас — на звуки в комнате, на свое дыхание или физические ощущения. Таким образом, он вошел в нужное для себя состояние. И если бы он начал себя критиковать, смог бы проявить к самому себе немного сострадания.

Эта практика довольно проста. Мы фокусируемся на физических ощущениях, которые всегда присутствуют в любой момент времени. Мы замечаем, как стопы ощущают пол. Или как вдыхаем и выдыхаем воздух. Или на восприятии предмета, который мы держим в руке. Или как наши сомкнутые губы касаются друг друга. Вы можете выбрать из миллиона физических ощущений. Подойдет любое из них.

Я опишу несколько упражнений на развитие осознанности, которые вы можете выполнять где угодно. Они помогут разогнать тревожные тучи, если они сгустились над вашей головой, перестать заикливаться и уговорить внутреннего критика, чтобы ясно услышать свой истинный голос.

Первая практика называется «Ступни ног», и мы можем поблагодарить за нее психолога Нирбхая Сингха. Он привлек к ней наше внимание в статье, опубликованной в 2003 году. Она была модифицирована для программы «Осознанное самосострадание», и здесь я предлагаю еще одну вариацию.

УПРАЖНЕНИЕ

«Ступни ног»

Аудиоверсию этого упражнения можно скачать по ссылке <http://www.newharbinger.com/45274>

Лучше всего выполнять эту практику босиком или в носках. Можно делать его и в обуви, но определенно стоит как-нибудь попробовать и вариант с босыми ногами. Как только ваш ум пускается в блуждания, просто направьте внимание на физические ощущения в ступнях.

- Встаньте прямо и наблюдайте за ощущениями тела, когда вы стоите. Обратите внимание на то, как вес тела давит на стопы, как оно чувствует себя в пространстве.

- Теперь почувствуйте, как ступни давят на пол. Вы ощущаете, какой он твердый? А может быть, он пружинит? Ощущаете ли вы тепло в подошвах стоп или прохладу? Какие еще физические ощущения вы замечаете?
- Подойдите на сантиметр вперед. Что вы заметите? Как поменялись ощущения в ступнях?
- Теперь вернитесь в центр и отклонитесь назад на сантиметр. Что изменилось?
- Снова подойдите вперед, отмечая ощущения в стопах. Теперь снова отклонитесь назад, обращая внимание на то, что чувствуете. Медленно повторите несколько раз, внимательно следя за ощущениями в ступнях.
- Теперь попробуйте качнуться влево, всего на полсантиметра. Обратите внимание, как меняются ощущения в стопах.
- Повторите то же самое, только вправо. Снова проследите за изменениями в ощущениях.
- Немного отклонитесь влево, а затем вправо. В процессе движения обращайтесь внимание на ощущения.
- Вы можете заметить, как малы ваши ступни по сравнению с остальным телом, и как хорошо им удается удерживать ваш вес в течение всего дня. Уделите секунду, чтобы почувствовать признательность ступням за такую работу. Возможно, вы даже ощутите благодарность за то, что они у вас есть, ведь не всем людям так повезло.
- Теперь почувствуйте вес всего вашего тела, и когда будете готовы, снова сядьте.

Возможно, вы заметите, что во время концентрации на физическом ощущении, например в ступнях, меньше нервничаете и тревожитесь, потому что все ваше внимание поглощено настоящим моментом.

Ум не пытается запрыгнуть в будущее, где живут ваши тревоги, например о поступлении в университет. Максимально присутствуя здесь и сейчас, мы меньше подвергаемся стрессу.

Предлагаю вам еще одно упражнение, которое поможет успокоить ум, а значит, и снизить уровень стресса, и стать увереннее в себе. Если вы из тех живчиков, кому трудно долго находиться в одном положении, оно вам точно понравится.

УПРАЖНЕНИЕ

«Осознанное движение»

Аудиоверсию этого упражнения можно скачать по ссылке <http://www.newharbinger.com/45274>

- Встаньте прямо, вытянув руки вдоль туловища. Обратите внимание, что чувствует ваше тело, когда вы стоите неподвижно.
- Теперь очень медленно двигайте телом, как вам нравится. Во время движения старайтесь следить за ощущениями в мышцах. Например, если вы подняли

руки вверх, обратите внимание на ощущения в них, когда они тянутся к небу.

Вот несколько двигательных практик, которые помогут вам почувствовать себя лучше и заодно повеселиться. Попробуйте любую из них или все сразу и выберите то, что вам больше по душе.

1. Тряпичная кукла

Согнитесь пополам так, чтобы ваши руки, голова и плечи опустились вперед, а кисти тянулись к полу. Вы можете согнуть колени, так, чтобы живот касался ног. Не обязательно дотрагиваться до пола руками — они могут свободно болтаться или же можно обхватить локти кистями.

Расслабьтесь и позвольте себе просто повиснуть. Если хотите, можете немного покачаться вперед-назад или из стороны в сторону.

Теперь представьте, что вокруг вашей талии обмотана веревка, и кто-то под потолком дергает за нее так, что ваше тело медленно поднимается, начиная с талии, сантиметр за сантиметром, позвонок за позвонком.

Наконец вверх поднимаются ваши плечи, шея и голова.

2. Танец живота

Встаньте прямо и положите руки на бедра. На мгновение задержитесь вниманием на своих ощущениях. Что чувствуют ваши ступни при соприкосновении с полом? Как ваше тело ощущает себя в пространстве? Какие ощущения есть в ладонях?

Медленно крутите бедрами в одном направлении так, чтобы верхняя часть туловища не двигалась. Делая круги, старайтесь замечать все физические ощущения в ногах — в бедрах, коленях, икроножных мышцах и даже в ступнях. Что в них изменяется в процессе такого простого движения, как вращение бедрами? Теперь сделайте то же самое в противоположном направлении. Есть ли разница в ощущениях?

Теперь потрясите бедрами так, как вам вздумается. Представьте, что к ним привязаны тысячи колокольчиков, которые издадут всевозможные звуки. Двигайте бедрами как хотите, пусть колокольчики звенят так громко, как только возможно. Что вы замечаете? Какие ощущения появляются в ваших бедрах? В ногах, коленях, ступнях?

Давайте вернемся в неподвижное состояние, с которого все начиналось. Замрите стоя на полу, руки на бедрах. Обратите внимание на свои ощущения. Чувствуете ли вы, как энергия движется по телу? Замечаете ли вибрацию? Или не чувствуете никаких изменений?

Помните, что правильного ответа здесь нет — вы можете чувствовать что-то или не чувствовать ровным счетом ничего. Здесь важны не конкретные ощущения, а сам факт вашего направленного внимания.

3. Жонглер

А теперь представьте, что вы профессиональный жонглер. Вообразите, что у вас есть перо, кегля или теннисный мяч. Подбросьте перо в воздух, посмотрите, как оно опускается, и перед тем как поймать его, бросьте кеглю.

Схватите перо, подбросьте теннисный мяч и быстро поймите кеглю перед тем, как снова подбросить перо.

Продолжайте эту связку — перо, кегля, теннисный мяч. Ничего страшного, если вы что-нибудь уроните! Просто поднимите его и продолжайте практиковаться в жонглировании.

4. Кошка/Корова

Это упражнение лучше выполнять на обычном ковре или коврик для йоги.

Встаньте на четвереньки, расположите ладони прямо под плечами, а колени разведите в стороны. Следите за тем, чтобы голова и шея были на одной линии с позвоночником. Это положение называется «поза стола», потому что спина действительно напоминает его поверхность. Проследите за своими ощущениями в этом положении, отметьте все, что чувствует ваше тело. Особое внимание уделите ощущениям на вдохе: как воздух движется через нос, наполняет легкие и выходит из тела на выдохе.

На следующем вдохе прогнитесь в спине, отмечая, как ваши бедра, плечи, шея и голова естественным образом образуют арку вместе с движением в спине. Эта поза называется «поза коровы», ведь она похожа на животное, которое щиплет травку на лугу (ладно, возможно, с натяжкой — оцените игру слов!)

На выдохе округлите спину и понаблюдайте за тем, как воздух выходит из легких, а заодно и за тем, как плечи, шея и макушка головы стремятся к полу. Такое положение называется «поза кошки», ведь именно так кошка растягивает спину.

Повторите позы кошки и коровы несколько раз в комфортном для себя темпе, обращая внимание на ощущение

ния в теле — как растягиваются мышцы в спине, плечах и бедрах. Если заметите, что ум начинает блуждать (а это совершенно точно произойдет), вернитесь вниманием к ощущениям в теле. Всякий раз, когда мысли начнут роиться в вашей голове, просто возвращайтесь к наблюдению за тем, что чувствуете.

ВЫВОДЫ

Во время осознанного выполнения упражнений и отслеживания своих физических ощущений заметили ли вы, что у вас нет тревоги или самокритичных мыслей? Это связано с тем, что все ваше внимание было направлено на тело. Вы присутствовали исключительно в настоящем моменте!

Когда это происходит — пусть даже длится всего долю секунды — вы пребываете в осознанности. Отчасти это означает, что вы способны определять локализацию ваших эмоций в теле, и когда возникнут неприятные чувства, вы сможете практиковать сострадание к себе.

Поздравляю! Вы можете вернуться к этим упражнениям в любой момент. Вы на пути к тому, чтобы стать более сострадательным к себе!

Теперь мы обратимся к следующему компоненту доброго отношения к себе — общечеловечности.