

Оуэн О'Кейн

# Десять минут до дзена



счастье

спокойствие

контроль

18+

## Annotation

Эта книга — о практике “Десять минут до дзена”, которая поможет начинать каждый день с чистым сознанием. Основана на четырех методах: внимательности, когнитивно-поведенческой терапии, психотерапии и ДПДГ.

---

- [Оуэн О’Кейн](#)
    - [Эту книгу хорошо дополняют:](#)
    - [Информация от издательства](#)
    - [Введение](#)
    - [Часть первая. Основы](#)
      - [1. Почему до дзена — десять минут](#)
      - [2. Решимость меняться](#)
      - [3. Фокусы нашего мозга](#)
    - [Часть вторая. Практика](#)
      - [4. Минута первая — время остановиться](#)
      - [5. Минуты вторая и третья — время спокойствия](#)
      - [6. Минуты четвертая и пятая — время дышать](#)
      - [7. Минуты шестая и седьмая — время укротить свои мысли](#)
      - [8. Минуты восьмая и девятая — время внимательности](#)
      - [9. Минута десятая — время воплотить принципы «Десяти минут до дзена»](#)
      - [10. За пределами «Десяти минут до дзена»](#)
    - [Послесловие](#)
    - [МИФ Саморазвитие](#)
    - [Над книгой работали](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
    - [4](#)
    - [5](#)
-

**Оуэн О'Кейн**

**Десять минут до дзена. Счастье,  
спокойствие, контроль**

## Эту книгу хорошо дополняют:

### [Осознанность](#)

Марк Уильямс и Денни Пенман

### [Магия утра](#)

Хэл Элрод

### [Тишина](#)

Тит Нат Хан

### [Эссенциализм](#)

Грег МакКеон

### [Книга ленивого гуру](#)

Лоуренс Шортер

## Информация от издательства

Научный редактор Кристина Бетц

*Издано с разрешения MACMILLAN PUBLISHERS INTERNATIONAL LIMITED и Andrew Nurnberg Associates International Ltd. c/o Andrew Nurnberg Literary Agency*

*На русском языке публикуется впервые*

*Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ: 18+*

### **О'Кейн, Оуэн**

Десять минут до дзена. Счастье, спокойствие, контроль / Оуэн О'Кейн; пер. с англ. О. Бурмаковой; [науч. ред. К. Бетц]. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

ISBN 978-5-00146-215-6

Оуэн О'Кейн, психотерапевт из Великобритании, уверен: чтобы привести в порядок собственные мысли, успокоить ум и научить мозг справляться со стрессом, нужно совсем немного времени, а конкретно — десять минут. Основываясь на своем профессиональном опыте (в том числе на работе в паллиативной медицине), он разработал практику, которую назвал «Десять минут до дзена». Практика базируется на четырех методах: внимательности, когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), психотерапии и десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ).

Это книга для всех, кто хочет уменьшить уровень стресса в своей жизни и стремится к духовному благополучию и балансу.

*Все права защищены.*

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

© Owen O'Kane 2018. First published 2018 by Bluebird, an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

## Введение

Иногда нам кажется, что жизнь тяжела и полна неразрешимых ситуаций. Я психотерапевт, и люди часто рассказывают мне о проблемах, с которыми наверняка сталкивались и вы.

- Вы чувствуете себя подавленно и не находите в себе сил преодолеть это?
- Вы постоянно беспокоитесь о чем-то, ощущаете себя истощенным или раздражительным и сердитым?
- Вы разучились радоваться жизни и веселиться?
- Вы испытываете трудности в отношениях?
- Вы переедаете, или недоедаете, или полагаетесь на стимуляторы (алкоголь, лекарства, наркотики, шопинг, секс, социальные сети), чтобы поддержать жизненный тонус?
- Вы кажетесь себе беспомощным и ни на что не способным?

Это неполный список, у вас могут быть сложности несколько иного плана. Но если что-то (а может быть, все) из перечисленного находит в вас отклик, поверьте: вы не одиноки. Помощь близко. Благодаря моей медитативной практике «Десять минут до дзена» вы научитесь управлять сложными эмоциями и в конечном счете жить более спокойно, счастливо и гармонично.

Случалось ли вам рассматривать позитивные фотографии в социальных сетях — Facebook, Twitter, Instagram — и ловить себя на завистливой мысли, что все вокруг наслаждается жизнью? Такое бывает, хотя мы знаем, что нам показывают тщательно отредактированную версию реальности. Конечно, делиться счастливыми моментами хорошо — но где остальные кадры? Наши истории в социальных сетях отражают то, как мы хотим выглядеть в глазах других; в трудностях, которые случаются у всех, мы признаемся очень редко.

Насколько легче стало бы жить, если бы мы могли честно, без притворства рассказывать миру о том, какие мы есть, искренне говорить о великолепном, восхитительном хаосе человеческого бытия. Именно в этом хаосе — множество откровений и возможностей для роста, но они появляются перед нами, только когда мы позволяем себе остановиться и задуматься. Наша культура создает благоприятную почву для фейковых

новостей и глянцевого историй, поощряет в нас лихорадочную активность. У нас очень много дел, поэтому мы крайне подвержены эмоциональному выгоранию — это касается даже детей. В своей книге я расскажу вам, как всего десять минут каждый день могут стать самым важным временем в вашей жизни. Вы сумеете разобраться со своими проблемами в безопасной контролируемой обстановке и приблизиться к настоящей версии себя.

Нам всем порой приходится трудно — я постоянно убеждаюсь в этом на собственном опыте, личном и профессиональном. Книга «Десять минут до дзена» предлагает решения, которые помогут вам восстановить контроль над происходящим и вернуть себе спокойный ясный ум. Я не дам вам волшебную палочку или пыльцу фей — я поделюсь с вами эффективными и меняющими жизнь техниками. Эти техники и принципы основаны на наиболее достоверных психологических моделях, которые я использую в работе, в том числе при общении с людьми, находящимися при смерти, а также на моем личном жизненном опыте.

## **НЕОБЫЧНАЯ МЕДИТАЦИЯ**

Моя медитативная практика отличается от других в первую очередь продолжительностью. Красота «Десяти минут до дзена» в том, что для получения пользы действительно достаточно всего десяти минут в день. Кроме того, в процессе мы намного глубже разбираемся в причинах, вызвавших наши проблемы.

Мы все знаем, что невозможно постоянно быть спокойным и держать себя в руках. Временами нам необходимо взглянуть на ситуацию со стороны, однако в этом-то и кроется основная сложность. Поэтому на ранних этапах разработки «Десяти минут до дзена» я много думал о том, как должна выглядеть эффективная ежедневная практика, которая поможет людям:

- найти свой способ замедлиться или остановиться;
- избавиться от стресса;
- взглянуть на ситуацию со стороны;
- двигаться дальше с вновь обретенным чувством покоя и контроля.

Но как этого добиться? Я с самого начала решил использовать техники, освоенные в рамках изучения психотерапии. Но также я хотел, чтобы мой метод представлял собой нечто большее, чем набор навыков,

чтобы практика «Десять минут до дзена» содержала принципы более спокойной и искренней жизни. Это натолкнуло меня на мысль обратиться к собственному 25-летнему опыту работы с умирающими и с живущими.

С этой минуты я прошу вас мыслить открыто и выделить время, необходимое для практики. Будьте готовы начать все сначала и примите как данность: все, что происходило в прошлом, в прошлом и останется. Важно только то, что есть у вас сейчас.

В упражнениях «Сделайте паузу...» в этой книге оставлены места для ваших заметок; также вы можете завести специальный блокнот для записей в рамках практики «Десять минут до дзена».

## **ВЛИЯНИЕ УМЕРШИХ**

Прежде чем стать психотерапевтом, я много лет работал медбратом в отделении паллиативной помощи. Умирающие пациенты часто сожалеют о прошедших впустую годах, говорят, что хотели бы иначе использовать отведенное им время. Теперь я старший психотерапевт и — на момент написания этой книги — ведущий клинический специалист в Национальной службе здравоохранения Великобритании. Однако до сих пор вспоминаю слова 70-летнего мужчины из хосписа: «Я столько времени в своей жизни потратил на беспокойство и волнения! Хотел бы я научиться избегать этого».

Я бесчисленное количество раз слышал от людей рассказы о пережитых стрессах и о том, что они неправильно определяли приоритеты. Они повторяли знакомую всем фразу: «Если бы я только мог вернуть это время». По ощущениям пациентов, много драгоценных минут они потратили на то, что на самом деле не было важно.

Тогда я впервые задумался о том, что должен быть какой-то действенный способ справляться с ежедневным стрессом. Работая медбратом, я накопил колоссальный опыт и уже тогда хотел поделиться им с широкой аудиторией. Одновременно я осознавал: немногие люди готовы найти в своей насыщенной жизни время на то, чтобы позаботиться о своем уме.

Наверное, вам кажется странным, что я начал книгу с рассказа об умирающих, — вы можете решить, что я и дальше буду говорить о мрачных вещах. Позвольте заверить вас: вы далеки от истины — эта книга утверждает торжество жизни.



Много важных навыков и знаний получают те, кто сопровождает умирающих на их пути к смерти, — они обретают надежду, отвагу, новое восприятие и радость, а также понимание того, как прожить в мире то время, которое еще осталось. «Десять минут до дзена» — это ежедневная ментальная практика, направленная на то, чтобы помочь вам жить более полной и насыщенной жизнью и получать от нее удовольствие.

Откровения, которыми делились со мной умирающие, столь многочисленны, что их хватило бы на еще одну целую книгу. Истории эти разнообразны и неожиданны, но суть их, как ни странно, сводится к одной проблеме: беспокойство, психологический дискомфорт и стресс часто мешали людям жить так полно и искренне, как им хотелось бы.

Работа в отделении паллиативной помощи заставила меня лицом к лицу столкнуться с опытом множества людей: с их счастливыми воспоминаниями, приоритетами, сожалениями. Все они хотели бы меньше времени тратить на переживания, все желали полнее наслаждаться хорошими временами и уделять больше внимания жизненным радостям и удовольствиям. Это побудило меня взяться за разработку эффективного и надежного комплекса практических мер, которым ежедневно сможет пользоваться любой человек, чтобы успокоить сознание и начать жить здесь и сейчас. Я не понаслышке знаю: это одна из самых важных потребностей в жизни.

Именно работа медбратом подтолкнула меня к тому, чтобы освоить профессию психотерапевта. Я видел, что умирающие пациенты часто страдают не только от физической боли. Причины их мучений нередко лежат в психологической плоскости. Порой я замечал, как боль стихала, когда пациенту удавалось излить душу — возможно, впервые за всю его жизнь. И я понимал: людям нужны инструменты, которые способны ослабить их психологические мучения. А кто поможет в их создании лучше, чем тот, кто стоит на пороге смерти? С бесконечной благодарностью ко всем, кто отважился поделиться со мной своими историями, я передаю вам некоторые из полученных от них уроков.

«Десять минут до дзена» — это простая структурированная ментальная практика, которая занимает всего десять минут в день, но дает существенные результаты, способные буквально изменить вашу жизнь. Данной практикой может заниматься кто угодно, где угодно и когда угодно — ее преимущество в простоте. Сделав ее частью своей повседневной жизни, вы убедитесь: это одна из лучших инвестиций в себя, которую вы когда-либо делали.

## **ПОЧЕМУ «ДЗЕН»**

Почему я назвал эту практику «Десять минут до дзена»? Какие мысли посещают вас, когда вы слышите о состоянии, именуемом «дзен»? Кто-то думает о дзен-буддизме, этом духовном пути, другие представляют дзен в более общем смысле — как своего рода способ релаксации.

Первым делом я должен объяснить, что эта книга не основана на дзен-буддизме. Я не фокусируюсь ни на медитации в чистом виде, ни на пути к просветлению. Я не буду использовать гонги и мантры, вам не придется заниматься духовными практиками. В этой книге термин «дзен» я использую скорее в обыденном смысле — как обозначение состояния сосредоточения и покоя. Я говорю о достижении того желанного состояния сознания, которого люди часто добиваются с помощью медитации; в нем мы спокойны, осознаем происходящее и ясно мыслим. Речь идет о том, чтобы быть одновременно сосредоточенным и расслабленным. В данном случае дзен — это подход к жизни, основанный на творчестве, простоте и интуиции и исключающий фиксацию на целях. Наш дзен — процесс расслабления, достижения желанного чувства глубокого и сосредоточенного покоя.

Эта книга не о буддизме, но я надеюсь, что мудрость его учений, практика внимательности и психология наряду с приведенными здесь историями умирающих и моим психотерапевтическим опытом приведут вас к собственному просветлению, личному дзену — что бы вы ни понимали под этим словом.

Я практикую этот метод и провожу мастер-классы по нему в течение многих лет и могу пообещать: выполняя все шаги, описанные в книге, вы быстро научитесь достигать желанного состояния спокойной сосредоточенности в любой момент, когда вам это понадобится.

## **ВЛИЯНИЕ ЖИВУЩИХ**

Конечно, все, чем я делюсь в этой книге, основано на годах профессионального опыта; но мне и самому приходилось в жизни сталкиваться с испытаниями, и о некоторых из них я тоже вам расскажу.

Я уже упоминал о том, что, работая с пациентами, нередко слышу об огорчениях, которые приносит им жизнь, и значительная роль в них отводится понятию времени. Время, которого не хватает, время, которое

тратится зря, время, которое уходит... Много историй повествует о хаосе в жизнях и умах людей, о тех, кто нуждается в сочувствии, кто не может найти способ справиться с повседневными требованиями обстоятельств.

С годами я пришел к выводу: какой бы вид терапии — мастер-класс или дыхательные упражнения — ни предлагался человеку, его эффективность окажется низкой, если уровень стресса у пациента слишком высок. Он просто не может полноценно включиться в терапию или технику — все, что творится в его жизни, буквально захламляет его мысленное пространство.

Наиболее простой способ справиться с этим — уменьшить «громкость» ума. Моя книга не терапевтическая программа, но я надеюсь, что применение предлагаемых техник и концепций позволит вашему сознанию успокоиться, а вам поможет достичь состояния, при котором контроль над происходящим в вашей жизни снова окажется в ваших руках.

Реальность такова, что все это касается каждого из нас. Мы приходим на землю на неопределенный срок и ведем по большей части непредсказуемую жизнь. И это прекрасно. Но давайте ответим предельно честно: живем ли мы действительно полноценно?

### *Сделайте паузу...*

Для начала позвольте мне предложить вам два простых вопроса. Посидите минуту в тишине с закрытыми глазами и спросите себя:

1. Я действительно живу так, как хочу?
2. Часто ли мой ум пребывает в мире и покое?

Если хотя бы на один из этих вопросов вы ответили «нет», поздравляю — вы человек. А еще поздравляю с тем, что вы решили прочитать эту книгу. Я не телепат, но могу предположить: если вы взялись за нее, значит, у вас есть проблемы в некоторых личных сферах. И я вам обещаю: выделяя ежедневно немного времени для моей ментальной практики, вы обязательно измените свою жизнь к лучшему.

### **КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА**

Книга поделена на две части. В части первой (главах с первой по третью) я рассказываю в общем о работе нашего мозга, о некоторых исследованиях и разработках, лежащих в основе программы, и о том, почему я ограничил ее десятью минутами в день.

Часть вторая (главы с четвертой по десятую) разделена на «минуты», или этапы, которые соответствуют минутам в десятиминутной практике.

В первой части я привожу некоторые психологические упражнения, которые служат своего рода подготовкой к десятиминутной практике. Они отмечены приглашением «сделать паузу» и являются частью практики. Упражнения учат вас быть добрее к себе, справляться с неприятными эмоциями и в целом избавляют от нежелательного мысленного багажа, который все мы таскаем за собой, благодаря им ваш ум освобождается и гораздо быстрее осваивает этапы дзена. Можете считать эти упражнения своего рода техникой «расхламления» сознания.

Я привел в книге несколько случаев из практики и историй из моего опыта работы психотерапевтом (все упоминаемые имена и обстоятельства я полностью изменил, чтобы сохранить анонимность пациентов).

Хочу с самого начала предупредить: вы не обязаны строго следовать ограничению в десять минут; кроме того, каждому человеку, как правило, нравится в практике что-то определенное. Некоторые хотят больше времени посвятить внимательности, другие — дыханию. Вы имеете полное право сосредотачиваться на тех аспектах, которые лучше подходят вам, и подгонять эту практику под себя так, как вам удобно. Тем не менее я рекомендую сначала прочитать полное описание упражнений, проработать их все, а уже потом, освоившись, понемногу менять детали и определяться с приоритетами.

Цель этой практики — постепенно, шаг за шагом снизить тревожность ума, расчистить в нем пространство, необходимое для ясного мышления. Я не могу пообещать, что благодаря практике все в вашей жизни будет идеально, но вам наверняка станет легче.

В начале книги я немного расскажу о научной составляющей, лежащей в основе практики, и вы увидите, что все мои рекомендации опираются на серьезные исследования в области нейробиологии. Я считаю, что практика работает более эффективно, когда люди понимают, как она работает. Однако я не собираюсь слишком углубляться в науку — она, будучи основой практики, не является главным ее элементом, к тому же я не хочу вас отпугнуть. Данный курс базируется также на так называемых принципах жизни, о которых я подробнее расскажу в последующих главах.

Таким образом, чтобы действительно получить от этой книги все,

важно сначала прочитать первые главы. Вы можете пропустить их и перейти прямо к практике, но этот путь, скорее всего, окажется менее результативным.

## ***МОЗГ КОМАНДУЕТ ПАРАДОМ***

Я уверен, что многие из вас могут назвать сколько угодно факторов, мешающих вам жить полной жизнью, одновременно находясь в покое и гармонии с собой. Эти факторы вызывают дискомфорт, среди них — тревога из-за денег, проблемы в отношениях с близкими, шумные соседи... Возможно, у вас неприятный начальник или в прошлом вы пережили тяжелые события, которые и сейчас беспокоят вас. Все это существенные поводы для переживаний. Но задумывались ли вы когда-нибудь о том, что ваш ум, обладающий поразительной способностью перерабатывать и интерпретировать информацию, может оказывать огромное влияние на то, как именно вы живете и воспринимаете свою жизнь?

На самом деле он и правда делает это, и влияние его не всегда полезное. Более того, из нейробиологии и психологии (наук о мозге) мы знаем: то, что происходит в нашем сознании, отражается на каждом аспекте нашего опыта.

Если за мозгом не присматривают как следует, он способен «уйти в отрыв». Мне кажется интересным тот факт, что мы следим за состоянием всех наших органов, особенно если замечаем какую-то проблему в их функционировании, но часто игнорируем мозг. Мы как будто рассчитываем на то, что он позаботится о себе сам, словно он работает на автопилоте. В этом, конечно, есть доля истины, мы можем в значительной мере контролировать свои мысли, и ежедневная практика — прекрасный способ восстановить и усилить этот контроль. «Десять минут до дзена», собственно, и созданы для того, чтобы помочь вам жить в большей гармонии, не становясь жертвой проделок собственного мозга.

## ***«ДЕСЯТЬ МИНУТ ДО ДЗЕНА»: ЧТО В РЕЗУЛЬТАТЕ***

Многие из попадавшихся мне книг по самосовершенствованию обещают изменить всю вашу жизнь. В этой книге таких обещаний нет. Я не могу изменить обстоятельства вашей жизни, но с моей помощью вы сумеете научиться правильно на них реагировать. Я предлагаю вам

инструменты, которые позволят вам заменить ваши неудачные реакции более продуктивными. Следуя моим рекомендациям, вы сможете иначе взглянуть на жизнь и обретете новую надежду.

Книга «Десять минут до дзена» опирается не только на знания, полученные мной во время учебы и многолетней профессиональной практики, но и на здравый смысл, а также на опыт изучения методик, действительно помогающих людям.

Все терапевтические техники заземления<sup>[1]</sup>, которые я применяю, подкреплены научными исследованиями, подтверждающими их эффективность и полезность для мозга. Чтобы не заваливать вас цитатами из сотен статей, я кратко суммирую то, что, по мнению ученых, происходит с человеком, когда он успокаивается, избавляется от всех кажущихся угроз, освобождает мысленное пространство и начинает относиться к себе немного лучше:

- отмечаются положительные изменения в головном мозге, по данным МРТ, улучшаются мыслительные процессы и контроль уровня стресса;
- наше физическое здоровье улучшается, когда психическое состояние приходит в норму;
- налаживаются отношения;
- мы становимся более продуктивными и креативными и меньше свободного времени тратим впустую;
- меняется наш взгляд на мир;
- мы лучше справляемся с жизненными обстоятельствами и чувствуем себя спокойнее;
- мы ощущаем себя более счастливыми.

Другими словами, мы начинаем жить, а не просто существовать. Я искренне надеюсь, что во время нашего совместного путешествия вы выберете путь к полноценной жизни, привнеся в нее те изменения, которых заслуживаете.

## **ОБО МНЕ**

Теперь вы имеете представление о моем профессиональном опыте и, возможно, хотите узнать меня как человека.

Я живу со своим давним партнером; у нас есть собака по имени Кейт. Кейт преподнесла нам немало уроков жизни в спокойствии. Если вы хотите

научиться вовремя нажимать на кнопку «пауза», чтобы посмотреть на ситуацию со стороны, я рекомендую вам понаблюдать за тем, как расслабляются собаки. На мой взгляд, они настоящие мастера дзена.

Я регулярно гуляю с Кейт и люблю бегать, потому что это помогает прояснить сознание. Мне далеко до Мо Фара<sup>[2]</sup>, но я уже пробежал несколько марафонов. Я не зря упоминаю здесь бег. Каждый раз, отправляясь на марафон, я беру с собой проездной билет — на случай, если мне придется остановиться на полпути и поехать домой. По-моему, для того чтобы пробежать марафон, нужна не столько физическая, сколько психологическая выносливость. Бывало, что из-за переутомления я начинал думать о том, чтобы все бросить. Но затем я останавливался, делал паузу, дышал, восстанавливал фокус, разбирался со своими мыслями, после этого бежал дальше и обязательно добирался до финиша.

Теперь я понимаю, что практиковал вариацию «Десяти минут до дзена» еще до того, как полностью разработал эту концепцию! Возможно, многие из вас делают то же самое. Для большинства людей современная жизнь выглядит как бесконечный марафон, и в ней необходимо останавливаться, чтобы вернуть себе равновесие. Таким образом мы сможем пробегать наши жизненные марафоны с большим комфортом.

## **ДОЛЯ ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА**

Я совершенно уверен: в вопросах, касающихся душевного здоровья и благополучия, необходимо руководствоваться здравым смыслом. Я не хочу, чтобы эта книга показалась вам скучной и трудной для понимания. Я постарался сделать ее простой и доступной, не усложняя, но в то же время в достаточной степени наполняя ее наукой, дабы она не превратилась в набор голословных утверждений.

Конечно, некоторым нравятся сложные теории, бесконечный анализ и вечные поиски глубоких психологических смыслов, но таких людей немного. Я не осуждаю и не критикую коллег, прибегающих к подобным методам в психотерапии, — иногда они совершенно необходимы. Но задача моей книги состоит в том, чтобы помочь людям качественно проживать каждый день, научиться понимать свой мозг и хотя бы немного снизить уровень стресса.

Мы, психотерапевты, порой совершаем ошибку и используем язык академической теории, тем самым вызывая путаницу в головах у людей. Я считаю, что нужно внимательнее относиться к желаниям клиентов, — а

они, по моему опыту, просто хотят лучше себя чувствовать. Ясная, реалистичная, научно обоснованная и эффективно использующая время практика работает не только в течение десяти минут — она может стать образом жизни. Представьте, что у вас есть сад. Если вы не будете регулярно ухаживать за ним, вскоре его заполонят сорняки. Наш мозг также требует ежедневного ухода, иначе происходящее в нем начнет выходить из-под контроля; мы должны выделять время на то, чтобы разобраться с возникающим хаосом.

Эта программа требует лишь десяти минут каждый день. Если же вы в будущем захотите увеличить длительность занятий или работать с предлагаемыми техниками в другое время суток, то это только повысит для вас их эффективность. Я считаю, что всем нам полезно применять профилактические меры, заботясь о своем душевном благополучии, и тогда самые тяжелые проблемы не сломают нас. Сложные периоды, наоборот, могут дать старт значительному росту и развитию, если мы отнесемся к ним с верным настроем. Как говорила моя мать: «Нельзя оценить лето, пока не переживешь зиму».

Итак, пора отправляться в путешествие под названием «Десять минут до дзена». Эта практика изменила не только мой взгляд на мир, но и взгляд множества людей, с которыми я работал. С этого дня и вы начнете заботиться о своем уме. Это новый этап.

Не оглядывайтесь. Я рад, что вы путешествуете со мной.



# **Часть первая. Основы**

## 1. Почему до дзена — десять минут

Несколько лет назад я работал с дамой, которую здесь буду называть Джейн.

Джейн постоянно беспокоилась о множестве вещей, и в рамках лечения я предложил ей каждый день посвящать 30 минут медитации внимательности. Я выдал ей аудиозапись и все необходимые инструкции. Джейн никогда в жизни не медитировала и несколько недель спустя пришла на прием в крайнем раздражении. Когда я спросил о причине, она прямо сказала, что дело в рекомендованной медитации: «У меня четверо детей, муж-алкоголик и работа, а вы предлагаете мне расслабиться и тратить на медитацию полчаса в день. Мне это не подходит. В моей жизни слишком много стресса, и я слишком занята, чтобы медитировать».

Я заерзал на сиденье, и в этот момент для меня вдруг открылось нечто новое. Я сам уже привык медитировать и выделять время для себя и поэтому полагал, что остальным это тоже будет даваться легко. Но в реальности все оказалось иначе. Благодаря Джейн я отчетливо осознал: большинство людей не имеют полчаса в день для медитаций или несколько свободных дней для ретрита<sup>[3]</sup>. Поэтому я задумался о разработке какой-то методики, которая давала бы результат в более сжатые сроки.

Я обратил внимание на то, что книги, курсы и семинары по психологии и самосовершенствованию, как правило, требуют много времени и усилий. В общем-то, это всем известно, психотерапия сама по себе — вещь дорогостоящая и энергозатратная. Однако многие из нас именно в этих ресурсах — времени и деньгах — ограничены, и мы просто не имеем возможности включаться в более сложные программы. Этим и было вызвано мое желание создать практику, которая будет доступной, реалистичной и высокоэффективной и при этом не займет большого количества времени.

Джейн нуждалась в короткой программе, которую мог бы применять даже самый занятой человек. Практически каждый из нас способен выделить в своем ежедневном графике десять минут на чистку зубов или душ. И я принялся искать простой способ ухаживать за умом так же, как мы ухаживаем за телом, — возможно, затрачивая на это меньше времени, но делая это определенно гораздо чаще. Да, большинству людей трудно найти в течение дня больше десяти минут на медитацию или внимательное дыхание, и именно этот факт лежит в основе моей техники и ее

эффективности.

## **СОЗДАНИЕ МЫСЛЕННОГО ПРОСТРАНСТВА**

Джейн нуждалась в том, чтобы снизить уровень стресса и угрозы в жизни, только после этого она сумела бы обрести мысленное пространство, в котором можно дышать и размышлять. Наверное, каждому из нас доводилось, находясь в состоянии стресса, слышать от близких: «Не беспокойся, просто сделай глубокий вдох, и все будет хорошо». Такие советы дают из лучших побуждений, но в реальности вашему уму может быть сложно так быстро успокоиться, скорее всего, ему в этот момент требуется более серьезная помощь. Практика «Десять минут до дзена» предлагает решение — конкретные структурированные шаги, помогающие замедлить мыслительную активность и создать необходимое мысленное пространство.

## **ЧТО ПОМЕЩАЕТСЯ В «ДЕСЯТЬ МИНУТ»**

Кажется, что десять минут — это совсем мало, однако я сумел втиснуть в этот обманчиво короткий период много ценной информации. В «Десяти минутах до дзена» два основных уровня.

1. Базовый уровень содержит практические навыки — дыхание, медитацию и внимательность; эти инструменты понадобятся вам для совершенствования практики.

2. Верхний уровень несет в себе так называемые принципы жизни «Десяти минут до дзена». Сделав их частью каждого дня, вы сможете использовать их тогда, когда это удобно именно вам.

Практические навыки помогут снизить нервное напряжение, перестроить мышление и научиться с большей гибкостью относиться к текущим событиям.

Под принципами жизни я подразумеваю некоторые ключевые обязательства, составление и реализация которых базируются на сочувствии, принятии и искренности. Это своего рода невидимый воображаемый плащ, который я надеваю каждое утро, чтобы легче было встречать наступающий день. Ежедневно в течение «Десяти минут до

дзена» вы будете надевать свой воображаемый плащ одновременно как напоминание и обязательство перед самим собой.

Оба эти уровня — базовый и верхний — основаны на навыках, техниках и принципах, содержащихся в психотерапевтических подходах, которые я изучал: внимательности, когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), методе десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ), межличностной терапии и терапии, сфокусированной на сострадании. Все эти методы дают положительные результаты и помогают людям стать счастливее.

Позвольте мне кратко пояснить ключевые принципы каждого из перечисленных видов терапии.

- **Внимательность** учит жить в настоящем моменте и избегать излишней привязанности к прошлому или будущему.

- **Когнитивно-поведенческая терапия** сосредотачивается на связи между тем, как мы думаем и как мы чувствуем. При помощи техник КПТ мы будем учиться избавляться от непродуктивного шаблонного (стереотипного) мышления.

- **Таппинг** (от англ. *tapping* — постукивание) — эффективный метод, который помогает добиться большего заземления и быстрее оказаться в безопасном пространстве, где обстановка становится спокойной, а система реагирования мозга на угрозы — управляемой. (Таппинг иногда рассматривается как техника в методе ДПДГ, который применяется при лечении психотравм.)

- **Межличностная терапия и терапия, сфокусированная на сострадании**, выявляют, как мы относимся к себе и другим, и в то же время учат относиться к себе и другим с большим сочувствием и добротой.

Я остановился на этих психотерапевтических методах, потому что они позволяют успокоить ум быстро и безопасно. Помните, что «Десять минут до дзена» — это не терапия, а медитационная практика, которая помогает вам противостоять стрессу и лучше функционировать. Она делает вас более спокойным и сосредоточенным и дает вам возможность при необходимости быть психотерапевтом для себя самого.

## **ПОЧЕМУ Я ИСПОЛЬЗУЮ МЕТОДЫ КПТ И ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

Я считаю, что мысли могут становиться демонами в нашей жизни,

причиняя немало душевной боли. Мы же поступаем с душевной болью так же, как с физической, — бездумно игнорируем ее или пробуем заглушить. На самом деле эта боль обычно сообщает нам что-то важное, и на нее следует обращать внимание. В своей психотерапевтической практике я часто наблюдаю за тем, как люди пытаются убежать от своих сложных эмоций или скрыть их от себя, но, по моему мнению, их нужно рассматривать скорее как указатели. Эти требующие внимания эмоции могут проложить нам путь к ясному сознанию и в конечном счете — к обретению подлинного счастья. Работая с ними, мы должны понимать: иногда нужно не бежать от них, а идти им навстречу и для начала просто позволить им существовать — до тех пор, пока мы не сумеем в них разобраться и решить, можем ли их отпустить.

Как я уже говорил, эта книга отличается от других не только тем, что содержит набор инструментов — медитации, практики внимательности и тому подобных. «Десять минут до дзена» даст вам нечто большее, например, поможет разобраться в своих ценностях и принципах, понять, как жить в полную силу. В следующих главах я подробнее разберу, как работает каждый этап. Но уже сейчас покажу, как это выглядит, чтобы предупредить ваше нетерпение (оно мешает, когда стремишься к покою!).

В ходе практических занятий, предлагаемых мною, вы будете:

- работать над **остановкой потока мыслей**, который ведет к стрессу;
- использовать **внимательность и межличностную психотерапию** для того, чтобы проверить, что с вами происходит;
- применять **психотерапевтические техники** для того, чтобы приглушить болтовню в голове и замедлить умственную активность, тем самым создавая безопасное пространство, в котором можно остановиться и перевести дух;
- обращаться к **дыхательным техникам для тела и сознания**, чтобы привести ум в более спокойное состояние;
- избавляться от мешающих мыслей с помощью КПТ;
- использовать **внимательность и осознание текущего момента** для того, чтобы разогнать туман в голове и прояснить ум;
- надевать невидимый **воображаемый плащ**, воплощающий ваши принципы жизни — **сочувствие к себе, принятие и искренность**;
- проживать весь день **осознанно**, глядя вперед с **мужеством и надеждой**.

Найти время для паузы многим сложно, но эта задача выполнимая. И

дело не только в паузе. Речь также идет о том, чтобы остановиться и перезарядить наш ум с наибольшей пользой. Я хочу, чтобы те десять минут, которые вы посвятите практике, были предельно продуктивными, чтобы они помогли изменить сценарий, по которому ваш мозг привык функционировать, а вы — жить.

О воображаемом плаще, уже упоминавшемся выше, мы, подробно поговорим в девятой главе (где идет речь о десятой минуте практики). Пока же достаточно знать, что психологические техники замедления мыслительной деятельности требуют не только практических навыков. Воображаемый плащ нужно надевать каждый день, потому что он будет давать вам альтернативные рекомендации, которые помогут при столкновении с проблемами или в случаях, когда ваш ум взбунтуется и начнет говорить, что вы ничтожный, жалкий или слабый человек. Тренируясь таким образом, вы станете добрее к себе.

«Десять минут до дзена» работают. И дают куда больший результат, чем простые техники. Это новый уклад жизни и свежий подход к отношениям с окружающими и самим собой.

## 2. Решимость меняться

Недавно я работал с молодым человеком лет двадцати — назову его Джо. Джо остроумный и интеллигентный юноша, склонный к сарказму. Он очень хотел развить уверенность в себе и перестать беспокоиться по любому поводу. Терапия давалась ему с трудом, потому что в прошлом он пережил много сложных ситуаций, которые требовали осмысления. Однажды на сессии Джо с легкой усмешкой поинтересовался, нет ли более простого способа научиться лучше справляться с жизненными испытаниями. Я попросил уточнить, что он имеет в виду, и ответ меня рассмешил: «Возможно, есть методика, при которой мне не придется столько работать? Как лапша быстрого приготовления — просто залить кипятком?»

Мы посмеялись вместе. И конечно, мне пришлось сообщить Джо о том, что добиться перемен, «просто залив кипятком», к сожалению, невозможно. Перемены требуют времени, и Джо должен был ежедневно трудиться над ними, прежде чем они стали бы действительно заметны.

Однако вскоре Джо освоил все техники, которым я его обучил, и с их помощью стал менять свою жизнь к лучшему. Этот путь дался ему нелегко, временами ему приходилось выходить из своей зоны комфорта. Однако от убеждения в том, что «он никто и звать его никак», он перешел к уверенности в себе, к осознанию ценности и значимости своего мнения и со временем решил осуществить давнюю мечту — получить профессию журналиста.

### **ДАЕМ ОСОЗНАННЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА**

Ожидание перемен и намерение их осуществить — вещи разные. Я вспоминаю, как однажды, в холодный зимний день, я проводил в Лондоне мастер-класс по «Десяти минутам до дзена» для одной корпорации. Как обычно, я начал с короткого введения и попросил участников рассказать о том, как они воспринимают свою жизнь в целом. Мэри начала со слов, которые, к сожалению, я слышу очень часто: «Мне кажется, что я двигаюсь по жизни на автопилоте, без энтузиазма, без понимания истинной цели или направления.

Я нередко бываю растерянна, не могу ясно мыслить и принимать

решения. Мой мозг — словно мой враг, он постоянно критикует, осуждает меня, не одобряет мои действия и думает о самом плохом. Я все время нахожусь в состоянии стресса и чувствую себя уставшей — физически и душевно».

К счастью, десятиминутная практика помогла Мэри разобраться в том, как негативные мыслительные паттерны мешают ее счастью. После этого она смогла начать менять свой образ жизни и справляться с трудностями. Она каждый день выделяла время и пространство для «Десяти минут до дзена», благодаря чему освоила новый способ мышления и восприятия, что, в свою очередь, привело к грандиозным переменам в ее жизни.

Если что-то из истории Мэри отзывается в вас, то настало время очнуться от рутины и задуматься. Такая жизнь, как у нее, и не жизнь вовсе, а просто некомфортное существование. Помните, что у вас всегда есть выбор.

А теперь приступим к следующему упражнению. Я предлагаю вам прямо сейчас *остановиться* и на минуту задуматься...

### ***Сделайте паузу***

Вы действительно хотите измениться и вести полноценную и спокойную жизнь, а не продолжать некомфортное существование?

Кратко опишите свои мысли и чувства, которые появились в ходе ваших раздумий.

---

Если вы ответили на мой вопрос «да» — прекрасно. Это может стать для вас большим шагом вперед. (Если вы ответили «нет», все равно продолжайте читать. Может, я заставлю вас передумать!) Однако прежде чем мы пойдем дальше, я немного расскажу о переменах.

### ***ПЕРЕМЕНЫ ТРЕБУЮТ ВРЕМЕНИ***

Для настоящих перемен требуется время. Требуется решимость. Сначала они могут пугать нас. Мысли о них способны причинять неудобство — поскольку заставляют нас выйти из зоны комфорта. Та робость, что присутствует в нашем характере, уговаривает нас



сопротивляться переменам и прятаться под одеялом. Но во время медитации «Десять минут до дзена» я научу вас встречать перемены с распростертыми объятиями. Рискуя и меняясь, вы открываете дорогу бесконечным новым возможностям, которые готовы войти в вашу жизнь. В своих переживаниях вы не одиноки. Как и все читатели этой книги, вы пытаетесь разобраться в том, что порой будто бы и не имеет смысла. Не волнуйтесь — вас окружают единомышленники, сообщество практиков «Десяти минут до дзена»; все они решили оставить позади простое существование и теперь двигаются вперед, к новой комфортной жизни.

Начинать вы должны с себя...

### *Сделайте паузу*

Вот еще один вопрос, который вам нужно обдумать: готовы ли вы ежедневно посвящать десять минут тому, чтобы заниматься предлагаемой мной практикой?

### **ПОЧЕМУ ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ПРАКТИКОЙ**

Просто именно так я это вижу. Если мои слова имеют для вас значение, то уже сам факт того, что вы остановились на «Десяти минутах до дзена», начнет менять ситуацию. Я намеренно называю свою систему практикой — она содержит практические занятия, которые помогают мозгу функционировать таким образом, чтобы ваша жизнь становилась лучше. Это похоже на физические тренировки — ваше тело улучшается, если вы регулярно ходите в спортзал и, возможно, придерживаетесь диеты.

Наш мозг работает точно так же. Мы будем тренировать ум, укреплять его, развивать его гибкость — так же, как делаем это с телом. Однако не забывайте: пропускать занятия нельзя. Недостаточно лишь знать в теории, что нужно делать, — теорию необходимо подкреплять практикой. Вы должны пообещать, что будете работать, когда почувствуете себя готовыми. Ваше согласие будет означать, что вы не только решитесь тренироваться, но и определите приоритеты таким образом, чтобы «Десять минут до дзена» стали обязательной составляющей вашего дня. Мои рекомендации и другие материалы, содержащиеся в этой книге, — лишь часть решения, вторая часть — в ваших руках.

Итак, мы договорились?

## **ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ**

Если вы согласны, то я предлагаю вам очень простую вещь.

### ***Сделайте паузу...***

Остановитесь на минуту, закройте глаза и несколько раз вдохните и выдохните. Мысленно сформулируйте ваше личное обязательство выполнять эту практику, выделяя по десять минут каждый день на заботу о своем психическом благополучии.

Если вам нужен образец, то покажу вам, как выглядит мое обязательство:

«Я обязуюсь каждый день заниматься собой и заботиться о своем уме».

Запишите данное себе обещание на отдельной карточке. Может быть, полезно сфотографировать его на телефон, чтобы вспоминать о нем в течение дня.

---

### **Как это помогает**

Иногда бывает важно услышать рассказ человека, который уже принял подобное решение и познал его преимущества. Мой клиент Питер испытывает сильный стресс каждый раз, когда ему приходится лететь на самолете. Некоторое время назад он описал случай, когда самолет вошел в зону турбулентности и Питер запаниковал: «Мой мозг начал подбрасывать мне разнообразные истории о возможных ужасах — об авиакатастрофе, о захвате самолета, о том, что пилот забыл включить сигнал “пристегнуть ремни”... Мое сердце отчаянно билось, я вспотел и хотел одного — поскорее оказаться на земле».

Стоит ли говорить о том, что никаких реальных оснований у этой паники не было? Питер смог воспользоваться техниками из моего практикума, чтобы выйти из тревожного состояния и увидеть, что его ум раздувает из мухи слона, сочиняя самые трагические сценарии. Благодаря таппингу и дыхательным техникам, которые мы рассмотрим позднее, он немедленно почувствовал облегчение в той пугающей ситуации. Теперь Питеру даже удается получать удовольствие от полетов — он знает, что может воспользоваться этими техниками, как только его охватывает страх

или тревога. Он научился приглушать болтовню своего сознания и возвращаться к более рациональному и продуктивному мышлению.

Использование «Десяти минут до дзена» позволяет людям справляться с обстоятельствами, которые вызывают у них беспокойство, обеспечивая им ощущение безопасности и контроля. Если вы испытываете стресс в определенных ситуациях (а это случается со многими), то рекомендуемая мной практика может оказаться крайне полезной для вас. В некоторых ситуациях мы даже не осознаем причин, из-за которых начинаем волноваться. Бывает, что наш мозг работает в режиме угрозы, а это не всегда полезно, и потому наша цель — отключать этот режим угрозы, когда он не нужен. Его отключение немедленно приводит к ощущению легкости и спокойствия и, как следствие, к более ясному мышлению (более подробно я объясню это в следующей главе).

## ЗАБОТА ОБ УМЕ

Меня поражает, насколько часто мы заикливаемся на том, как выглядим, что носим, где работаем, сколько зарабатываем и так далее, но при этом едва достаиваем вниманием собственный мозг. Но именно он обычно и является эпицентром наших переживаний. Согласитесь, временами наш ум походит на труппу обезумевших акробатов, балансирующих на трапециях и прыгающих с одной на другую (как наше сознание скачет от одной причины для беспокойства к другой) со скоростью, недостижимой для большинства олимпийцев.

В моей жизни было несколько очень тяжелых периодов, к которым привели серьезные потрясения — утраты, разочарования в отношениях или просто бесплодная борьба с бесконечными повседневными тяготами. И, испытывая обычные для таких состояний негативные эмоции, я вдруг обнаружил, что мой мозг как будто подчеркивает некоторые из них. Центр угроз в моем мозге — миндалевидное тело — становился чрезмерно активным. И пока я изо всех сил пытался разобраться в своих ощущениях, миндалевидное тело также интенсивно трудилось, но деятельность его была не просто бесполезна, а даже вредна. Важно понимать: что бы ни происходило сейчас в вашей жизни, ваш мозг не всегда работает в ваших интересах.

У каждого читателя этой книги найдутся свои истории и воспоминания о тяжелых жизненных ситуациях — потерях, расставаниях, предательствах или других испытаниях. Однако *это просто истории из*

*вашей жизни, они не определяют вашу суть; они могут лишь оказывать на вас влияние — в зависимости от того, как вы на них реагируете.*

Все мы слышали фразу: «Мой ум шутит надо мной». Что ж, ваш мозг действительно способен проделывать всевозможные трюки, которые вы не осознаете, например, он может скрывать от вас неприятные факты, преувеличивать их значение или даже возводить их в ранг катастрофы. Множество ситуаций в повседневной жизни мы, бывает, воспринимаем неадекватно, например:

- начальник странно на вас посмотрел, но это не означает, что вы уволены;
- ваш партнер забыл вчера прислать вам СМС, но это не означает, что он разлюбил вас;
- вы только что потерпели фиаско, но это не означает, что вы полный неудачник;
- ваша дочь-подросток заявила за завтраком, что «ненавидит» вас, но она просто назвала чувства, которые испытывала в тот момент; скорее всего, через полчаса она скажет, что любит вас;
- бариста в Starbucks посмотрел на вас так, словно вы попросили у него почку, а не капучино, но это не означает, что вы ему не понравились, — вероятно, у него просто плохой день.

Иногда нашему мозгу нужно расслабиться — как и телу необходим отдых в течение дня, — чтобы взглянуть на ситуацию под другим углом. Мы должны понимать, почему реагируем на что-то так, а не иначе, чтобы сменить точку зрения.

Эта книга расскажет о том, как этому научиться и прийти к более спокойной, мирной и гармоничной жизни. Десять минут в день — это, согласитесь, невысокая цена за столь впечатляющий результат.

### ***Сделайте паузу...***

Позвольте мне задать вам еще один вопрос: как часто вы останавливаетесь и задумываетесь о своем психическом состоянии?

Остановитесь прямо сейчас, всего на мгновение, и поразмыслите об этом.

Каков ваш ответ? (Запишите.)

Большинство людей говорят «никогда», «почти никогда» или «недостаточно часто» и причиной этого называют отсутствие времени. Если вы ответили так же — что ж, добро пожаловать в клуб. Вы сможете ответить на этот вопрос иначе, когда испытаете на себе преимущества подлинных изменений.

Если не заботиться о мозге, он неизбежно взбунтуется, и это приведет к разнообразным печальным последствиям. Мои профессиональные знания и опыт, а также чувства подсказывают, что всем нам следует учиться понимать сигналы своего мозга и бережно к нему относиться. Также нам нужно изменить отношение к себе, проявлять больше участия и доброты. Забота о себе и своем уме способна дать удивительные результаты.

Так что пристегните ремни, устройтесь поудобнее посреди этого великолепного хаоса человеческого бытия, и отправимся вместе в путь — к спокойствию и гармонии. Вы уже встали на дорогу перемен.

### 3. Фокусы нашего мозга

Я хотел бы начать эту главу с рассказа об участнике одного из моих мастер-классов. Джон признался, что склонен в любой ситуации предполагать худшее. Однажды он привез мать в больницу — у нее болел живот. Пока врач ее осматривал, Джон решил сходить за кофе. Когда он вернулся, матери не было в палате, и он спросил у врача, где она. Врач ответил, что она отошла, и Джон упал на пол в слезах, убежденный, что его мама умерла. Прежде чем врач успел объясниться, мать Джона вернулась и сообщила, что у нее всего лишь метеоризм. Мозг Джона тоже порой страдал от метеоризма — простите уж за такую шутку. В одно мгновение из минимума информации он раздул крайне драматичную историю. Как часто иррациональные сценарии, создаваемые мозгом, вызывают у нас такую же реакцию, какая была у Джона?

Прежде чем мы перейдем непосредственно к практике «Десять минут до дзена», я попрошу вас прочитать о том, как работает мозг во время стресса; эти знания позволят вам заниматься с максимальной результативностью. Конечно, когда речь заходит о мозге или нейробиологии, некоторые говорят, что это слишком сложно для них. Но поверьте: понимание процессов, происходящих в мозге, уже само по себе дарит нам ощущение свободы — благодаря ему мы начинаем осознавать: *то, что творит наш ум, — это не мы. Признание этого факта приносит освобождение.*

#### УСТРОЙСТВО МОЗГА

Наш мозг похож на большой желеобразный ком, который функционирует как компьютер. С момента нашего рождения он принимает огромный объем информации. В годы становления человека мозг не склонен разбираться, насколько полученная информация правдива, разумна или объективна; он просто собирает все то, что получает с жизненным опытом. И контролировать это мы не можем.

Со временем мозг развивает пластичность — обретает силу и способность меняться, которые формируются благодаря подвижности и умению адаптироваться. Если в ранние годы жизни человека все идет по плану, это происходит довольно успешно. Однако иногда планы

нарушаются — например, мы сталкиваемся с обстоятельствами, которые оказываются слишком сложными или тяжелыми для нас, и это отражается на функционировании мозга.

Нейронные связи (их можно назвать сетями) тоже развиваются, образуя нечто вроде сложного комплекса, который передает информацию, идущую к мозгу от периферической нервной системы, а также соединяет друг с другом разные его области. Эти связи помогают определить, какая информация передается и обрабатывается. Возможно, вас уже начинают пугать научные дебри, в которые я зашел, поэтому я ограничусь простым объяснением. Представим, что я внезапно упал и поранился, — моя периферическая нервная система тут же посылает сообщение об этом мозгу. Мозг получает информацию от рецепторов боли, и запускается последовательность реакций.

Во время развития нейронных связей в мозге формируются шаблоны (стереотипы) мышления, поведения и реакций, которые он выдает, когда получает извне определенные сигналы.

Мы похожи на очень сложные компьютеры, обрабатывающие огромное количество информации. В ответ на каждый поступающий сигнал запускаются процессы, определяющие, как мозг станет действовать в конкретной жизненной ситуации, — как мы будем думать, реагировать, есть, пить, спать, двигаться, функционировать и так далее. Список бесконечен, но, в сущности, он отражает содержание нашего бытия. Кроме того, в жизни происходят хорошие и плохие события. Каждое событие автоматически вызывает определенный стереотипный ответ в мозге, который, в свою очередь, приводит к эмоциональным последствиям — нашим реакциям.

Хорошая новость: у нас есть возможность выбирать, хотим мы поддаваться непродуктивным шаблонным ответам или нет. Как это сделать, я объясню ниже. Еще одно интересное соображение: у каждого из нас шаблоны отличаются — все мы приобретаем совершенно разный жизненный опыт.

## ***МОЗГ В РЕЖИМЕ УГРОЗЫ***

Я сразу должен сказать: состояние тревожности мне знакомо не понаслышке. И в эти моменты я совершенно не стремлюсь спрятаться за профессиональными титулами или вести себя как безупречный гуру. Как и большинство людей, я временами сталкиваюсь с проблемами, однако

предпочитаю сделать эти проблемы основой для собственного роста, не позволяя им взять надо мной верх.

Я родился в Белфасте, в Северной Ирландии, и жил там в 1970–1980-е годы — в период обострения этнополитического конфликта, известного под названием The Troubles («Смута»). Взрывы бомб, ежедневные расстрелы и бунты — то была прекрасная исследовательская площадка, на которой я видел разнообразные душевные травмы, стрессовые состояния, страхи людей, не уверенных в своем будущем. Да, расти в такой обстановке было страшно, но, к счастью, в моей жизни в те времена было и много радости, меня окружали самые добрые люди, каких я когда-либо встречал. Спасибо тебе за это, Белфаст.

Мои родители принадлежали к рабочему классу. В семье было много любви, но и немало трудностей. Меня воспитывали католиком. Прежде чем продолжить эту тему, я хочу сказать, что с большим уважением отношусь к религиям и работе многих церквей и высоко ценю их вклад в дело милосердия. Но для меня религия имела обратную сторону. Католичество идет рука об руку со знакомыми многим спутниками — виной и стыдом. У меня появился девиз: «Если это приятно, значит, это плохо». Даже когда я спал, за мной следили сияющие глаза статуи Девы Марии... Думаю, вы можете себе это представить.

Уже в подростковом возрасте я осознал, что я гей. Это стало настоящей вишенкой на торте моей жизни, и без того полной беспокойства. Совершить каминг-аут в Ирландии в те дни было нелегко; многие не понимали такого образа жизни, о нем редко говорили. Я с теплом вспоминаю случаи, когда мама закрывала собой экран телевизора, по которому в тот момент показывали сцену секса между мужчиной и женщиной; она стояла, как охранник, чем сместила меня и моих братьев. Лишь много лет спустя я набрался смелости и рассказал им, что не стану целовать ни одну женщину так, как это делали мужчины из телевизора.

Поскольку я отличался от других, в детстве меня часто травили, я регулярно сталкивался с унижением. Многие из вас наверняка знают: люди бывают очень нетерпимы к тем, кто не похож на них или непонятен им. В результате мой мозг довольно рано настроился на то, чтобы функционировать в режиме угрозы и защищаться. Нейронные связи в моем мозге развивались под влиянием стресса, который сопровождал меня в период взросления.

Уже тогда я хорошо понимал, что это такое — жизнь в состоянии беспокойства. Кому-то из вас, вероятно, тоже знакомо, каково это — с раннего возраста хронически испытывать тревогу и стресс. Этот ранний



опыт формирует наши шаблонные ответы, влияет на поведение и на решения, которые мы принимаем, а также на то, как мы развиваемся в дальнейшем. Хорошая новость: вступив на путь, по которому я приглашаю вас пройти, вы можете начать писать новый сценарий. Мне это удалось, и у вас внутри есть сила для этого.

## **КТО РЕЖИССЕР ВАШЕГО ФИЛЬМА**

Порой кажется, что наш мозг живет своей жизнью. Отчасти это связано с теми особенностями развития нейронных связей, о которых я рассказал, с пластичностью мозга и тем, как формируются шаблоны у каждого человека. Временами наше сознание порождает тревоги и страхи или даже ошибочно интерпретирует ситуации, основываясь не на фактах, а лишь на старых стереотипах или привычках. Иногда идеи, которые порождает наш ум, вообще не содержат никакого смысла.

Я часто сравниваю поток сознания, бурлящий в головах людей, с фильмом, у которого нет ни режиссера, ни продюсера. Однако то, что происходит в этом фильме, оказывает большое влияние на наше самочувствие. Бывает, что мы смотрим этот фильм в своей голове из любопытства к его содержанию, но затем быстро идем дальше. Мы не воспринимаем его чересчур серьезно, и он не приводит к радикальным переменам в нашем настроении. Однако случается, что мы решаем сыграть главную роль. Мы оказываемся «на экране» и полностью включаемся в игры, предлагаемые мозгом, а это часто негативно отражается на нашем психологическом состоянии. Более того, некоторые из нас настолько увлекаются сценарием, созданным мозгом, что им гарантирован «Оскар» за лучшую главную роль.

Проблема в том, что такое участие в играх мозга со временем утомляет и отрицательно сказывается на работе всего организма. Это особенно очевидно, когда ум рассказывает истории холодные и жесткие, осуждающие или самоуничижающие. Эти истории могут порождаться шаблонами, которые сначала формируются на автопилоте, но со временем становятся привычными и воспринимаются как правда. Хорошая новость: часто они лишь *кажутся* правдой.

**Сделайте паузу...**

На минуту отвлекитесь от чтения и по возможности закройте глаза. Понаблюдайте за тем, что происходит в вашей голове в данный момент. Просто отмечайте, что делает ваш ум. Он планирует будущее, смотрит в прошлое, осуждает, беспокоится? Может быть, он в деталях обдумывает конкретное событие?

Запишите свои наблюдения в отдельном блокноте.

---

Насколько легко вам было следить за потоком своего сознания? Могли ли вы отстраниться от мыслей, зная, что они пройдут, как облако по небу, или вам больше понравилось взаимодействовать с ними, развивая дальнейший сюжет? Напишите об этом.

---

Повторюсь: здесь нет правильных или неправильных ответов. Я заинтересован лишь в том, чтобы помочь вам научиться осознанно взаимодействовать с тем, что творится в вашей голове.

## ***У ВАС ЕСТЬ ВЫБОР. У ВАС ЕСТЬ КОНТРОЛЬ***

Многие из нас упускают из виду тот факт, что мы способны выбирать, каким образом можем управлять своим сознанием. Когда оно начинает погружаться в хаос, есть способы вернуть над ним контроль. Техники и принципы ежедневной практики «Десять минут до дзена» позволят вам сделать это. А контроль подарит чувство свободы. У нас есть выбор: поддаваться безумию ума или переучить мозг, помогая ему успокоиться, когда он решает взбрыкнуть, — не так ли воспитывают озорного ребенка?

Несколько замечательных исследований, проведенных в последние десятилетия в области психологии и нейробиологии, позволяют нам лучше понять наш ум и его действия. Я обещал, что не стану в этой книге углубляться в науку, однако некоторые результаты исследований совершенно поразительны и заслуживают упоминания. Вот что нам известно (в общих чертах):

- большую часть времени в нашем сознании идет активная работа;
- иногда эта деятельность может быть хаотичной и бессмысленной

(вспомните метафору с фильмом, приведенную выше);

- некоторые исследователи утверждают, что в нашей голове за день возникает около 60 тысяч мыслей и до 80 процентов этих мыслей могут быть либо негативными, либо повторяющимися;

- по данным МРТ, при активации системы ответа на угрозу (часто по привычке и без необходимости) в мозге и в теле возникает цепь последовательных шагов, порождающих стрессовую реакцию;

- результаты МРТ также показывают: когда ум обучен внимательности (например, с помощью техник, входящих в эту практику), система шаблонного ответа на угрозы в мозге отключается.

### **Катастрофические мысли**

Бывало ли с вами такое: произошло что-то серьезное, вы оказались в трудной ситуации и ваш ум автоматически предложил вам наихудший сценарий? На своих мастер-классах я нередко слышу о том, какие мысли приходят людям в голову в трудные моменты жизни (некоторые из них звучат как названия популярных песен):

- «Это катастрофа!»;
- «Вечно со мной такое случается!»;
- «Какой смысл?»;
- «Можно сразу сдаться!»;
- «Я этого не переживу!».

Какие-то из них вам знакомы? Если так — не волнуйтесь. Это всего лишь автоматическая реакция вашего ума. С ней мы также поработаем в рамках нашей практики. Изменив способы реагирования и создав новые шаблоны, вы сумеете выработать более продуктивные автоматические реакции. Помните Джона из начала этой главы? Даже если нам кажется, что произошло самое ужасное, это не значит, что оно действительно произошло.

### **Скачущие мысли**

Большинству из нас случалось просыпаться посреди ночи от того, что в голове крутится слишком много идей и мыслей. Ощущение такое, будто разговаривают одновременно пять-шесть человек, и совершенно невозможно ухватить одну мысль и следовать за ней — мешает «шум», исходящий от остальных.

## *Сделайте паузу...*

Снова остановитесь на минуту, на этот раз — с намерением оставаться в покое и просто ничего не делать. Обратитесь к своему сознанию и понаблюдайте с любопытством, с какой скоростью работает сейчас ваш мозг. Больше ничего. Оцените эту скорость по шкале от 1 до 10 (где 1 — это медленно, совершенно тихо и спокойно, а 10 — абсолютный, безумный хаос).

Также обратите внимание на то, как ощущает себя ваше тело на фоне этой активности мозга. Помните, что на данном этапе вы просто наблюдаете за собой с искренним любопытством. Пока неважно, какую оценку вы поставите — один или десять, важно лишь то, что вы отмечаете. То, что вы стали это замечать, вскоре начнет менять всю вашу жизнь и поможет вам вернуть контроль над собственным сознанием.

Запишите свою оценку скорости работы вашего мозга (от 1 до 10):

\_\_\_\_\_

Запишите свои физические реакции:

\_\_\_\_\_

### **Необычные мысли**

Возникали ли когда-нибудь в вашей голове идеи, которые казались вам бессмысленными или хотя бы немного необычными? И в этом случае я могу заверить вас в том, что это нормально. Еще одна вещь, к которой мы склонны, — говорить себе, что все эти блуждания ума являются правдой и нам необходимо немедленно на них реагировать. Как правило, такое следование за случайными мыслями осложняет нашу повседневную жизнь. Например, вы находитесь на совещании, а ваш ум предлагает поразмыслить о покупках к ужину. Начальник спрашивает, какие собраны показатели за месяц, а вы отвечаете: «Пирог с курицей». Ваш ум делает то, что должен, — блуждает, но в настоящий момент его действия наносят вам вред. Думаю, подобное когда-нибудь случалось с каждым.

Однако теперь вы представляете, каким образом мысли могут нас обманывать и брать в заложники, и пришло время разобраться с тем, как это можно исправить.

## ВОЗВРАЩАЕМ СЕБЕ КОНТРОЛЬ

Сейчас я хочу пригласить вас провести несколько минут в голове одной из моих клиенток, Сьюзен.

Это утро оказалось для нее особенно напряженным. Сьюзен проснулась в восемь — на час позже, чем планировала, потому что у нее не сработал будильник. В девять она должна быть в Лондоне, чтобы вести семинар, и Сьюзен уже начала нервничать. Пока она принимает душ, ее мозг сочиняет сценарий дальнейших событий: она опоздает, семинар пройдет ужасно и ей больше никогда не предложат подобную работу.

Однако в следующую минуту Сьюзен замечает в ванной собачью игрушку и вспоминает, что на этот же день на более позднее время ее собака записана на прием к ветеринару. Сьюзен начинает планировать свое расписание. Ветеринарная клиника находится недалеко от супермаркета, и, вспомнив об этом, она вдруг понимает, что необходимо заказать торт на день рождения мужа.

Затем ее мысли переходят к охраннику, который работает в супермаркете и которого она уже несколько недель не видела. При их последней встрече он упомянул, что поедет в Лагос навестить свою семью. Это, в свою очередь, напоминает ей о том, что нужно купить билеты в Шотландию, — она хотела повидать родных. И в ее голове закрутились варианты подходящих для поездки дат...

Стук в дверь ванной возвращает Сьюзен к первой истории: она опаздывает, семинар пройдет ужасно...

Согласитесь, это очень насыщенные несколько минут.

И, думаю, вас не удивит тот факт, что не только мозг Сьюзен активно работал в этот момент — с ее телом тоже происходили изменения. Вот как она это описывает: «В груди стало тесно, дыхание участилось, сердце стучало, в горле пересохло, заболела голова. И эти симптомы усугублялись по мере того, как я их осознавала. Физические перемены в организме как будто стимулировали мою нервозность, и наоборот — из-за нее я чувствовала себя хуже. В итоге я оказалась в ловушке».

Проблема мозга современного человека состоит в том, что в ходе эволюции наш ум становится более изоциренным и беспокойным. Наши реакции на угрозу (состояние, известное под названием «бей или беги») как будто не хотят отключаться, и это вызывает целую цепь последовательных действий, производимых умом и телом.

## РАЗБИРАЕМСЯ В ХАОТИЧНОСТИ УМА

Итак, что же происходит со Сьюзен?

- Сьюзен проснулась, поняла, что опаздывает, и это вызвало стресс. Ее центр реагирования на угрозы «бей или беги» (при участии правого миндалевидного тела) активировался и заявил: «Готовимся к угрозе или опасности». Миндалевидное тело можно рассматривать как своего рода систему тревоги, которая включается в чрезвычайных обстоятельствах и запускает цепь событий — физических и психологических. Это фантастическая система, очень полезная в трудных или по-настоящему критических ситуациях; в случае подлинной опасности или угрозы именно она наделяет нас энергией, необходимой для защиты. Но бывает, что она срабатывает не вовремя, или реагирует слишком сильно, или просто действует на автопилоте, и это приводит к проблемам.

- В ситуации проспавшей Сьюзен потенциальная угроза вызвала ряд физических и психологических реакций, которые спровоцировали бурю активности в ее мозге и теле. Организм пришел в состояние полной боевой готовности, и мозг Сьюзен начал работать на максимальной скорости.

- Ее мозг делает то, что должен, — реагирует на угрозу, но из-за того, что угроза надуманна, это не помогает Сьюзен. В ее крови повышается концентрация гормонов стресса кортизола и адреналина, и страх Сьюзен лишь усиливается. Ее тело готовится сражаться с тигром — а она всего лишь опаздывает на работу! Все потому, что миндалевидное тело в состоянии лихорадочной активности запустило цепь событий, ведущих к выделению гормонов стресса, и это, в свою очередь, заставляет некоторые системы организма работать интенсивнее. Если у вас когда-либо от стресса учащалось сердцебиение, ускорялось дыхание или начиналось урчание в животе, вероятно, с вами происходило именно это. Такая запрограммированная реакция называется активацией симпатической нервной системы. В сущности, так организм готовится к грядущей опасности.

- Мозг и тело готовятся защищаться или бежать. Ум тонет в лавине мыслей, тревог и волнений. Это утомительный процесс, и большинство людей ощущают, что не способны с ним справиться.

Вам знакомо подобное?

## **КАК РАЗОРВАТЬ ТРЕВОЖНЫЙ КРУГ**

Если вся эта активная деятельность остается незамеченной, наш мозг, как правило, не регулирует и не фильтрует ее. Поэтому Сьюзен оказывается в ловушке. Ее ум бежит по кругу, и ей становится хуже, потому что она совершает ошибку — цепляется за каждый повод для беспокойства по мере его появления.

К счастью, есть метод, который помог Сьюзен справляться с подобными ситуациями. Ей понадобилось просто признать, что происходит у нее в голове, остановиться, сделать паузу и использовать техники «Десяти минут до дзена», чтобы, замедлив ум и тело, взглянуть на ситуацию со стороны и восстановить душевное равновесие. Так она смогла разорвать круг.

## **БЕРЕМ ПОД КОНТРОЛЬ СИСТЕМУ ОТВЕТА НА УГРОЗЫ**

Техники и принципы, которые вы освоите, помогут вам контролировать систему ответа на угрозы быстро и эффективно. *Помните: если что-то включилось, обычно это можно отключить.* В данном случае практика «Десять минут до дзена» позволила Сьюзен эффективно функционировать и обрести контроль над сошедшим с путей поездом, в который превратился ее ум.

Это, поверьте, очень мотивирует и воодушевляет — осознавать, что вы можете при помощи определенных инструментов остановиться и выключить скачущие мысли, тем самым возвращая себе ощущение контроля над собственной жизнью. Одновременно с этим мы тормозим симпатическую нервную систему и поощряем работу парасимпатической нервной системы (вспомните о педалях газа и тормоза в автомобиле). Отключая центр ответа на угрозы, вы можете одновременно активировать другие отделы мозга, отвечающие за внимание, эмоции и самоанализ. Исследователи утверждают: люди, которые каждый день практикуют внимательность, тренируют соответствующую часть мозга, что позволяет им успешнее справляться с эмоциями и поддерживать деятельность нервной системы в равновесии. Как следствие, организм выделяет больше позитивных гормонов, таких как дофамин и серотонин, благодаря которым мы обретаем чувство легкости и контроля.

### **Итак, давайте попробуем**

В каких бы обстоятельствах мы ни находились, у каждого прямо сейчас найдется что-то, что вызывает тревогу. Такова человеческая природа. Однако наш ум справляется с трудностями, как правило, используя шаблоны; в этих шаблонах, основанных на осуждении и на придании чрезмерного значения мелочам, центральное место отведено критике. Давайте попробуем изменить это и сделаем шаг к новому образу жизни с помощью короткого упражнения.

### *Сделайте паузу...*

На одну минуту сосредоточьтесь на чем-то в своей жизни, что вызывает у вас некоторую тревогу или немного беспокоит (не на самом событии, а только на том, что в нем является для вас раздражителем). Но прежде чем вы сделаете паузу и задумаетесь об этом, пообещайте себе, что не станете пытаться контролировать происходящее в вашей голове.

Закройте глаза, устройтесь удобнее, позвольте мыслям о проблемной ситуации заполнить ваш ум и просто удерживайте их там. Ничего не делайте и дышите как обычно.

По сути, вы поддаетесь тому, что вас беспокоит. Вы не пытаетесь заблокировать, остановить или оттолкнуть это, а, наоборот, приходите к осознанию текущей ситуации. Осознавая текущую ситуацию, вы, образно говоря, позволяете свету пролиться на происходящее в вашей жизни. Это нежный, комфортный свет, который может вызвать немедленное ощущение легкости или ясности. В дальнейшем вы больше узнаете о том, как научиться оставаться здесь и сейчас. Это поможет вам эффективно справляться с выходками вашего ума.

Напишите в специальном блокноте, на что вы обратили внимание. Какие чувства вызывала у вас проблемная ситуация после того, как вы сделали паузу?

Что происходило у вас в мыслях?

\_\_\_\_\_

Какие реакции своего тела вы заметили?

\_\_\_\_\_



Помните, что правильных или неправильных ответов нет; главное для вас — больше узнать о собственном уме и приблизиться к тому, что вас беспокоит, а не бежать от этого.

### ***ВЫ НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТЫ***

Хочу подчеркнуть: мы не можем выбрать, какая информация будет поступать в наш мозг, пока мы растем и развиваемся. Но она оказывает значительное влияние на то, как мы реагируем на определенные ситуации в повседневной жизни. Нельзя забывать и о том, что некоторые типы личности просто больше подвержены тревожности, чем другие, и это является индивидуальной особенностью психики.

Таким образом, наш сегодняшний мозг — это продукт генетического наследия и одновременно той информации, которую нам «скормили» в годы формирования. Если сейчас для вас, взрослого человека, жизнь временами оказывается трудной, *вы не виноваты*.

В реальности многие из нас живут по очень критическим сценариям, которые постоянно проигрываются в голове, заставляя нас сомневаться в своей ценности и значимости. Пожалуйста, остановитесь на минуту и скажите себе: *я в этом не виноват*. Часто мы убеждаем себя, что виноваты во всем сами; я считаю, что эта ложь, одна из самых болезненных, нередко становится причиной для больших огорчений.

### ***Сделайте паузу...***

Остановитесь на минуту и задумайтесь вот о чем: какую бы полную критики историю ни рассказывал вам мозг, какие бы фокусы он сейчас ни показывал, — вы не виноваты. Правда. Вы не программировали свой мозг.

И снова обратите внимание на то, какие мысли и чувства у вас возникают, и просто позвольте им существовать. Правильных или неправильных реакций тут быть не может. (Не удивляйтесь, если осознание собственной невинности вызовет в вас эмоциональный отклик.)

Признание того факта, что вы не виноваты в том, как был в раннем возрасте запрограммирован ваш мозг, приносит облегчение — это первый

шаг к тому, чтобы перестать чувствовать себя бессильным и неспособным что-либо с этим сделать. Вы взялись за эту книгу — и это уже говорит о том, что вы отказываетесь оставаться пассивным страдальцем.

Если вам повезло вырасти в обществе или в семье, где поддерживалась теплая и безопасная атмосфера, где вас воспитывали и направляли без сильного давления и без использования травмирующих методов, то вполне вероятно, что:

- с вами все хорошо;
- ваш мозг является вашим союзником и, как правило, действует в ваших интересах.

То есть ваш ум запрограммирован работать так, чтобы приносить вам пользу. Конечно, жизнь неидеальна, и временами вы сталкиваетесь с трудностями, но мозг ваш, скорее, воспринимает жизненные невзгоды с присущей ему гибкостью, а не начинает выдавать в ответ на них непродуктивные реакции.

Однако если вы, как большинство из нас, сталкивались с недоброжелательством, трудными обстоятельствами, не вполне совершенными семьями или окружением, велика вероятность того, что ваш мозг не всегда работает вам во благо. Он, скорее всего, запрограммирован автоматически защищать вас, обороняться, реагировать или смотреть на все через призму негатива. Однако эта его особенность не определяет вашу человеческую сущность.

## ***ГИБКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ТЕЛО***

Необходимо знать о том, что ваш мозг может просто не обладать достаточной пластичностью (гибкостью, о которой я говорил ранее). Кроме того, в вашей нейронной сети, как в обычной электросхеме, может найтись несколько неисправных соединений, которые мешают обработке информации.

Если человек в некоторых ситуациях впадает в неконтролируемый гнев, возможно, дело в том, что его мозг приучился к такой реакции. Тем не менее, пожалуйста, не воспринимайте мои слова как приговор, потому что есть другая, фантастическая новость: мозг можно перепрограммировать — переучить, и он будет работать эффективнее.

Представим себе мальчика, которому постоянно говорили, что он

ничтожество, что он слишком толстый или недостаточно хороший в чем-то еще. Он видел, как пьяный отец избивал мать, его часто травили в школе. Мозг этого ребенка с большой долей вероятности работает в режиме угрозы и самокритики. Он запрограммирован на страх и недоверие. И это не его вина. Он пережил тяжелые события, и этот опыт запечатлелся в его сознании. Жизнь его некомфортна. Он наверняка имеет много негативных убеждений относительно самого себя, других людей и мира вокруг, и ему придется приложить усилия, чтобы изменить ситуацию (с помощью «Десяти минут до дзена» или других программ) и перевоспитать свой мозг.

У девочки, которую в детстве часто оставляли одну, которой говорили, что она некрасивая и глупая, которая пережила насилие, мозг тоже будет функционировать преимущественно в режиме угрозы и самокритики. И это, скорее всего, продлится до взрослого возраста — до тех пор, пока она не попытается что-то с этим сделать. Ее мозг запрограммирован на то, чтобы защищаться, отбиваться и прятаться. Она в этом не виновата. Ее печальный, неудачный опыт отпечатался в ее сознании. Жизнь ее некомфортна, у нее тоже, скорее всего, разовьются многочисленные негативные убеждения о самой себе, о других людях и о мире, и ей надо будет постараться, чтобы справиться с этой проблемой.

## ***НАШ СТАРЫЙ ЗНАКОМЫЙ СТЫД***

Работая с умирающими, я часто слышал, как люди говорят о стыде. В последние дни жизни они рассказывали о тех вещах, которые держали в секрете долгое время, боясь огласки, выражали сожаления и желание все изменить. Возможность просто поговорить о том, что вызвало чувство стыда, дарит этим несчастным долгожданный покой. Важно было выпустить «стыдные подробности» на волю.

Книги о самопомощи часто упускают стыд из вида. Однако, когда вы постоянно испытываете стыд за что-либо, вы можете начать верить голосу в своей голове, который утверждает, что вы:

- ничтожество;
- недостаточно хороши;
- ничего не стоите;
- не заслуживаете любви;
- беспомощны.

И так далее. У стыда много определений, но, по моему опыту, он возникает, когда кто-то принимает свой негативный опыт или услышанные в свой адрес нелестные замечания как непреложную истину. Обученный критиковать ум выдает в этой ситуации вердикт типа «опять ты провалился», и, упавший на благоприятную почву стыда, он превращается в убеждение «я неудачник».

Мы уже рассматривали, как прошлое и ранний опыт могут влиять на сознание, а оно, в свою очередь, формирует стереотипы, триггеры, мысли и эмоции. Этот ранний негативный опыт также часто вызывает чувство стыда, которое служит топливом для подпитки стереотипов.

Стыд подобен грязи, которая прилипает и не смывается. Стыд, на мой взгляд, оказывается катализатором наибольшего количества стрессовых состояний. Часто на него не обращают должного внимания, и я считаю это ошибочным, поскольку он и дальше будет возвращаться, пока человек не разберется с ним. Стыд бесстыдно усядется рядом с вами, когда вы начнете работать с «Десятью минутами до дзена». Примите его как желанного гостя, отнеситесь к нему с открытым сердцем, с сочувствием и принятием.

### *Сделайте паузу...*

Теперь уделите немного времени тому, чтобы понять, носите ли вы в душе чувство стыда за что-либо.

Постарайтесь определить, есть ли в вас что-то, чего вы стыдитесь. Я предлагаю простое упражнение: посидите немного наедине со своим стыдом, принимая его как гостя. Единственное, что от вас требуется в этот момент, — проявить доброту к себе.

Опишите, что с вами сейчас происходит.

---

Если вы когда-либо сомневались в том, что вы хороший, что заслуживаете любви, что чего-то стоите, что вы важны, то, скорее всего, вы живете со стыдом. Стыд принимает много форм и обликов, но к нему привыкают — как и ко многому другому; и, к счастью, от этой привычки можно избавиться.

### **СТЫД И ВИНА — ЕСТЬ РАЗНИЦА**

Я могу с уверенностью утверждать, что стыд сыграл значительную роль в проблемах почти каждого моего пациента. Важно уточнить, что стыд отличается от вины. Если я неуважительно к кому-то отношусь или совершаю в жизни ошибку, а потом сожалею об этом, то я испытываю чувство вины, которое может быть полезным. Если же я, проявив неуважение к кому-то или совершив ошибку, в результате исполняюсь убежденности в том, что я плохой человек, — я испытываю стыд. Стыд — чувство токсичное, и в работе с ним нужно проявлять смелость. Стыд требует от нас внимания или признания, но мы его часто игнорируем.

Как правило, проблему стыда мы решаем тремя способами:

- замалчиваем ее;
- храним в секрете те обстоятельства, которых стыдимся;
- заглушаем в себе это чувство.

Как это выглядит в реальной жизни? Например, мы говорим себе, что недостаточно хороши, убегаем от себя, пытаемся отвлечься или изолироваться. Мы критикуем себя разными разрушительными методами. Возможно, застреваем в Facebook, Twitter или других социальных сетях, где люди показывают или описывают прекрасную жизнь, идеальные семьи, развлечения и множество друзей. Однако — вот ирония! — опросы на тему одиночества показывают, что сегодня люди чувствуют себя одинокими как никогда прежде.

В рамках «Десяти минут до дзена» я предлагаю три альтернативных подхода в работе со стыдом:

- внимание;
- проговаривание;
- признание.

Вместо того чтобы замалчивать трудные мысли, мы уделяем им внимание. Вместо того чтобы хранить секреты, мы говорим о них (пусть даже только наедине с собой). Вместо того чтобы заглушать в себе чувство стыда, мы признаем его. Я искренне считаю, что это совершенно меняет жизнь. Избавляясь от поведения, продиктованного стыдом, мы начинаем относиться к себе с большей добротой, сочувствием и принятием. Помните, что у каждого из нас есть свои проблемы и это несовершенство — часть нашей человеческой природы.

Мы обретаем огромную свободу, когда понимаем, что стыд может не

быть нашим вечным спутником. «Десять минут до дзена» научат вас успокаивать свой ум, чтобы он мог усваивать новую информацию и опыт и заменять старые шаблоны, основанные на стыде, более сильными и адаптивными.

Теперь вы получили некоторое представление о работе своего мозга, и новый образ жизни уже ждет вас. Пришло время начинать осваивать техники и принципы, которые отныне станут обязательной составляющей каждого вашего дня. В следующей главе мы рассмотрим первую часть вашей ежедневной практики — остановку и наблюдение.

## **Часть вторая. Практика**

## 4. Минута первая — время остановиться

В прошлом году под Рождество я поехал в Нью-Йорк вместе со своим партнером и нашими друзьями. В один из вечеров мы шли по Бруклинскому мосту; начался снег, и город, на который мы любовались с моста, невероятно преобразился. Момент был чудесный, он как будто умолял всех прохожих остановиться, посмотреть на эту невообразимую красоту, но останавливались немногие. Замерев на месте, я словно растворился в этом миге и одновременно с грустью наблюдал за людьми, спешащими по своим делам. Остановка не входила в их планы, но, если бы они прекратили свой бег хотя бы на мгновение, в их жизнь пришло бы настоящее чудо.

Чтобы впустить чудо в свою жизнь, не обязательно отправляться на Бруклинский мост; практика «Десяти минут до дзена» и ежедневные краткие остановки подарят вам ни с чем не сравнимые минуты восторга, осознанности и понимания.

### С ЧЕГО НАЧАТЬ

К этому моменту у вас уже есть представление о теоретических основах моей ежедневной медитативной практики. Мы разобрали:

- почему вам могут понадобиться «Десять минут до дзена»;
- что входит в эту практику;
- что от вас требуется;
- какую пользу она может вам принести;
- как работает мозг;
- как мозг иногда вредит нам;
- на что влияет чувство стыда.

Настала пора переходить к практическим навыкам. Но прежде я хочу повторить: хотя на их освоение нужно некоторое время, ежедневная практика у вас будет занимать не более десяти минут.

Уверен, вы уже поняли, что речь не идет о десятиминутном перерыве, за который вы успеете отдохнуть или подремать. В течение десяти минут вы будете применять высокоэффективные, основанные на клинических



исследованиях техники из различных психологических моделей, призванные замедлить хаотичный бег вашего сознания и реструктурировать непродуктивное мышление. И снова я подчеркиваю: техники — это только одна часть практики, средство разогнать туман в голове. Одновременно вы станете учиться по-новому относиться к себе, благодаря чему сможете быстрее возвращать себе ощущение спокойствия и контроля. Эта практика очень проста в применении, однако для ее освоения вам потребуются время, усилия и решимость.

Я намеренно строго структурировал эти десять минут — по моему опыту, это самый продуктивный подход. Предлагаемые техники могут привести вас в состояние покоя и ясности достаточно быстро.

Некоторые из моих клиентов предпочитают рассматривать эти десять минут как короткий перерыв или время для отдыха с четко расписанным поминутным планом. Вот из чего состоит практика:

1. Остановка.
2. Наблюдение.
3. Достижение пространства покоя.
4. Расслабленность и замедление в этом состоянии.
5. Поиск новых точек зрения и способов мышления.
6. Перезарядка.
7. Плавное возвращение в реальный мир с готовностью справляться со всем, что бы ни принес этот день.

### **В какое время дня лучше всего проводить практику**

Я рекомендую по возможности заниматься утром. Это помогает настроить мозг на более продуктивную деятельность в течение всего дня. Если вы еще с утра наведете порядок в голове, это положительно скажется на всем остальном дне. Эта утренняя практика также может напоминать вам о том, что в каждое мгновение занятий вы тонко настраиваете и совершенствуете работу своего мозга.

Однако у некоторых нет возможности медитировать по утрам; в этом случае выберите время, наиболее подходящее вашему графику и образу жизни. Возможно, в течение дня у вас бывают особенно сложные периоды — подумайте, вдруг это и есть оптимальный момент для практики «Десяти минут до дзена».

Если вы испытываете сложности с засыпанием или плохо спите по ночам, вы можете адаптировать практику и тренироваться перед сном, чтобы извлечь из нее максимальную пользу.

И конечно, вы не ограничены десятью минутами. Возможно, вам нужно практиковаться чаще, несколько раз в течение дня — чтобы, так сказать, нырнуть и вынырнуть, и это тоже может оказаться разумным решением для вас.

Я стремлюсь избегать чрезмерных предписаний, потому что убежден: каждый из вас найдет способ встроить практику в свой день. Я рекомендую сосредоточиться на самом важном аспекте — принятии первоначального решения остановиться. Если вы отказываетесь совершить первый шаг — просто остановиться, отложить все заботы и сделать паузу, — все остальное становится невозможным.

Хочу также предупредить вас насчет усталости. Одна из ошибок при работе с любой формой медитации — когда люди рассматривают это время как возможность передохнуть или даже немного подремать. В действительности все наоборот — медитация дает возможность полностью «проснуться» и осознать реальность. Если вы чувствуете сонливость, постарайтесь осознанно выйти из этого состояния — выпрямите спину, примите позу, в которой вы будете ощущать себя уравновешенным и открытым для новых возможностей. Вспомните, как вы не задумываясь садитесь прямо, когда в комнату входит кто-то значимый для вас. Аналогичным образом, готовясь к практике, вы должны напоминать себе о том, что собираетесь заниматься делом.

## **ШАГ 1. ПРОСТО ОСТАНОВИТЕСЬ**

В этой главе изложен процесс первой минуты. Я советую разбирать каждую часть медленно, по возможности останавливаться и выполнять упражнения. Эти техники вам придется отработать на практике. На моих мастер-классах выделяется целый день на то, чтобы собраться и потренировать каждую из них. Руководствуясь данной книгой, выполняйте все шаг за шагом и переходите к следующему этапу, когда будете готовы.

### **Как запланировать остановку**

Планируя время для остановки, учитывайте следующие моменты:

- в выделенную для практики десятиминутку вы не должны бояться того, что вам помешают;
- пространство вокруг вас должно оставаться тихим хотя бы на этот краткий период.

Помните: вы останавливаетесь для того, чтобы остудить мотор. Это приоритетная задача, решая ее, вы предотвратите перегрев и выгорание. Выделяя на нее время, вы принимаете решение ценить себя и серьезно подходить к своему душевному благополучию.

Вам может показаться, что я слишком много внимания уделяю теоретическим подходам к остановке. Однако не дать вам все необходимые напутствия — то же самое, что отправить вас в спортзал без тренера. И остановка, и ее планирование — мера необходимая. Этот навык в западном мире освоен не слишком хорошо.

Отличная новость: принимая решение остановиться, вы уже преодолеваете половину пути. Остальное придет естественным образом, в результате практики. Так что неважно, когда и где вы остановитесь, главное:

- выделите нужное время;
- убедитесь в том, что вы находитесь в комфортном месте (если нет — сделайте его комфортным);
- найдите момент, в который вам не помешают;
- отнеситесь к себе непредвзято, с открытым сердцем;
- помните, что эти десять минут — значительный вклад в вашу жизнь.

### **Почему нужно остановиться без отговорок**

Остановка, торможение и отключение от всех остальных занятий в начале медитации — ключевое действие. Когда ваш ум находится в режиме ответа на угрозу, он не может воспринимать нужную полезную информацию. Именно поэтому я использую научно обоснованные техники; просто сказать «остынь» недостаточно для того, чтобы сработал переключатель, отвечающий за освобождение пространства в голове.

Не стану ходить вокруг да около. Для большинства из вас этот первый шаг — остановка — будет самым сложным. Причина у каждого может быть своя — например, одна из тех, что я перечислил ниже:

1. «Я слишком занят».
2. «У меня нет тихого места».
3. «Медитации или неподвижность мне не помогают».
4. «Я не уверен, что этот способ подходит мне».
5. «У меня есть другие, более важные дела».

Я все это слышал много-много раз. Позвольте мне разобрать каждую отговорку отдельно.

1. Десять минут в день способен найти каждый. «Занятость» — это, как правило, оправдание, за которым прячется страх перемен. Ай-ай! Знаю, слышать это неприятно, но деликатные выражения редко вдохновляют на перемены.

2. Всегда найдется тихое место, куда можно уйти, — вы можете даже отправиться в туалет с берушами в ушах.

3. Это не просто медитация или неподвижность. Это мысленная практика, которая успокоит ваш ум, благодаря чему вы сможете приступить к переменам в своем образе жизни.

4. Это решение подходит большинству из нас. Мы все — люди с примерно одинаково устроенными мозгами, которые, как доказано наукой, положительно реагируют на такого рода техники.

5. Нет ничего важнее заботы о собственном мозге.

Надеюсь, мои слова звучат убедительно. Если бы я не сказал этого сейчас, вы попытались бы найти причины не выполнять практику или откладывать ее дальше. Конечно, я признаю: остановка не только требует от вас решения определенных практических вопросов, но и кого-то просто пугает — прежде всего, многие боятся того, что может всплыть в состоянии покоя.

Постарайтесь убедить себя: что бы ни всплыло, вы наверняка с этим справитесь. Более того, все, что всплывает, — будь то мысль, эмоция или физическое ощущение — возникло не просто так, и на это нужно обратить внимание. *(Однако если происходящее начнет подавлять вас, вы почувствуете, что не справляетесь и нуждаетесь в помощи эксперта, пожалуйста, обратитесь за советом к профессионалам.)*

Повторю: то, когда, где и как вы решите остановиться, — это полностью ваш выбор. Главное — возьмите на себя обязательство делать это каждый день. Сила этой практики в ее регулярности (вы же соблюдаете это правило при чистке зубов или прогулках на свежем воздухе).

## **ШАГ 2. НАБЛЮДЕНИЕ**

Встречаясь со старым другом или хорошим знакомым, мы обычно спрашиваем, как дела. Иногда это всего лишь вежливый способ начать

разговор, но, если это человек близкий, мы искренне хотим услышать ответ. Мы радуемся, если у него все хорошо, и принимаем это как должное. Если же он расстроен или тяготится чем-то, мы и в этом случае не спорим с ним, а предлагаем свою поддержку — в том или ином виде. Человеку, несомненно, станет лучше от того, что мы проявили интерес к нему и, что важнее, приняли его таким, какой он есть сейчас.

Однако насколько все меняется, когда речь заходит о нас самих, особенно если мы в этот момент боремся с негативными эмоциями! Поэтому ответьте на вопрос: когда вы в последний раз останавливались и отмечали, как обстоят дела у вас самих?

Могу предположить, что вы делаете это не так часто, как, например, чистите зубы. Не странно ли, что свои зубы мы ценим больше, чем свой ум? У любого из нас на могильном камне можно было бы написать: «Совершенно не в себе, но зубы прекрасные». Конечно, я целиком и полностью поддерживаю заботу о здоровье зубов. Но разве не поразительно то, как мало времени и внимания мы уделяем своему душевному благополучию?

Недостаточная забота о себе также свойственна людям, находящимся в депрессии, и о последней я хочу сказать несколько слов. Как вы, должно быть, заметили, я очень трепетно отношусь к психическому здоровью. Я искренне считаю, что здоровый ум обеспечивает более счастливую жизнь. И по моему мнению, ярлыки обобщенных диагнозов, таких как депрессия или тревожность, порой мешают людям.

Все мы в некоторые периоды жизни страдаем от изменений настроения и уровня тревожности. Депрессия никогда не бывает просто депрессией; часто к ней примешиваются беспокойство, паника и даже одержимость. И мне кажется, правильнее было бы признавать, что все мы просто люди. Иногда нам бывает трудно, иногда мы разваливаемся на части, иногда мы потеряны или грустим, а иногда ужасно нервничаем. Но жизнь также бывает чудесной, невероятной, полной приключений и радости. И важно выделять время, чтобы останавливаться и ценить ее лучшие моменты.

В Великобритании принято в тяжелые времена не подавать виду и действовать как ни в чем не бывало. Однако правильность такого подхода вызывает сомнения. Мне вспоминается множество банальных выражений, которые принято произносить в стрессовых ситуациях:

- «Стисни зубы и терпи»;
- «Нечего жаловаться»;

- «Соберись»;
- «Могло быть и хуже»;
- «Другим людям еще тяжелее, чем тебе».

Как будто существует кодекс поведения, который запрещает нам контактировать с собой или говорить о своих затруднениях. Полагаю, эта проблема еще более актуальна для мужчин, особенно в тех культурах, где принято утверждать, что «мальчики не плачут».

Говоря о контакте с собой, я не имею в виду, что вам нужно беседовать с собой перед зеркалом или на людях. Согласитесь, это выглядело бы странно, и я не хотел бы оказаться виноватым в том, что кого-нибудь из вас арестуют за подобные эксперименты. Тем не менее я предлагаю посвятить первую минуту практики «Десяти минут до дзена» наблюдениям за вашим состоянием.

### *Сделайте паузу...*

Я полагаю, вы сейчас прервали свои занятия и находитесь в тихом месте, где вам не помешают? Значит, вы готовы сделать первый шаг. На этом этапе вы должны, сидя с закрытыми глазами, решить две задачи:

- спросите себя, как у вас идут сегодня дела, какие чувства/эмоции вас окружают;
- как бы дела ни обстояли, примите целиком и полностью тот факт, что это нормально.

Давайте рассмотрим, как это выглядит в ходе практики. Иногда определить собственные ощущения может быть сложно, и многие из нас отчаянно сражаются с некомфортными эмоциями, такими как:

- печаль;
- гнев;
- ярость;
- ревность;
- тревожность;
- раздражение.

Обычно нам намного приятнее выявлять позитивные эмоции:

- счастье;
- удовлетворение;
- умиротворение;
- покой;
- возбуждение;
- любовь.

Этот список тоже бесконечен. Однако вы должны определить, что происходит, когда вы контактируете с собой. Вам удастся понять, как вы себя чувствуете в этот момент? Может быть, сейчас подходящее время, чтобы остановиться и снова подумать: что вы чувствуете на самом деле?

### ***ЧТО, ЕСЛИ НЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ?***

Так называемые негативные эмоции нередко активно комментирует ваш внутренний голос; он сообщает вам, что все они заслужены, или неправильны, или плохи, или вредны, и в любом случае их нужно изо всех сил подавлять. Он даже способен находить обоснования для «легального присутствия» этих мыслей в вашей голове, тем самым лишь усугубляя стрессовое состояние. Его комментарии усиливают данные эмоции, и, если не уделить им внимание, они гарантированно вернуться. Они похожи на очень веселого приятеля на вечеринке, который перебрал шерри и не оставляет вас в покое, пока вы не поговорите с ним.

Посмотрите на эти внутренние разговоры с улыбкой — они так похожи на двух стариков из «Маппет-шоу», которые сидят на балконе и обсуждают все, что видят, комментируют и всем дают советы. Познакомьтесь со своим комментатором, но помните: он здесь не главный. Вам необязательно его слушать или воспринимать всерьез. Ваш комментатор — всего лишь шаблон, запрограммированная реакция мозга. А как мы уже говорили в третьей главе, слушать своего критика или судью необязательно, особенно теперь, когда вы немного лучше разбираетесь в особенностях человеческого ума.

Я предлагаю отказаться от ярлыка «негативные эмоции» и рекомендую

думать о них как о «человеческих эмоциях» — таких же, как счастье или радость. Просто они разные и дают нам разные уроки. Нет ничего правильного или неправильного, хорошего или плохого. Они показывают, в чем мы нуждаемся в это конкретное время, и мы можем использовать их как основу для собственного роста, если будем их:

- признавать;
- принимать.

### **ТЕРЯТЬ НЕЧЕГО, А ПОЛУЧИТЬ МОЖНО ВСЕ**

Возможно, вы задаетесь вопросом: какую пользу приносит эта первая минута проверки? С моей точки зрения, она помогает в начале практики успокоить ум и тем самым ослабить внутреннее напряжение.

Оказывались ли вы в ситуации, когда вас расстраивал другой человек или вы переживали из-за того, что сами огорчили кого-то? Что обычно происходило, если вы ничего не предпринимали в связи с этим? В большинстве подобных случаев положение ухудшается; лучше же становится, только если мы прилагаем для этого усилия. То же самое происходит в наших отношениях с самим собой — игнорируя свои некомфортные чувства, мы лишь усугубляем их.

Задумайтесь на минуту о том, сколько энергии уходит на борьбу с негативными эмоциями или на попытки удержать позитивные эмоции, когда они возникают. Если же мы принимаем их такими, какие они есть, внезапно возникает ощущение легкости. Не нужно ни с чем бороться. Помните: эти чувства не причинят вам вреда, и они точно не отражают суть вашей личности. Признайте их, откройтесь им, примите их, и это поможет вам отключить в мозге чрезмерно активный центр реагирования на угрозы.

Стадия наблюдения как раз и заключается в том, чтобы проверить свое состояние и узнать, что происходит в данный момент. Обращаясь к самому себе в первую минуту, вы можете практически сразу испытать облегчение. Внезапно вы больше не один, потому что к вам присоединилось ваше мудрое «Я». К тому же вы немедленно создаете некое пространство между собой и своими эмоциями — пространство, в котором можно выдохнуть и разобраться в происходящем. Вы уже находитесь на первой стадии состояния дзена.

Если я не убедил вас в ценности этой первой минуты, то, возможно, убедят результаты исследований и сканирования мозга:



- когда вы отключаете автопилот, хаотическая активность в мозге снижается;
- когда вы признаёте свои эмоции и работаете с ними, напряжение ослабляется;
- когда вы осознаете то, что о вас заботятся, появляется чувство комфорта;
- вы уже не чувствуете себя одиноко;
- вы заботитесь о себе, и ваше сознание позитивно реагирует на это;
- вы уже меняете непродуктивные старые шаблоны, перенастраиваете нейронные сети и вырабатываете пластичность, практикуя новое поведение.

Меня поражает тот факт, что даже в эту первую минуту начинает происходить нечто замечательное. Одна минута близости с собой и проверки себя запускает процесс расслабления, одновременно с которым идут изменения в мозге и формируется новая точка зрения.

То, что происходит в следующие минуты, просто усиливает, конденсирует и укрепляет это меняющее жизнь решение. Но прежде чем перейти к следующему этапу нашей практики, мы потренируемся в том, что уже разобрали. Давайте снова выполним первые шаги.

### *Сделайте паузу...*

Прервите все ваши занятия. Отложите книгу. Устройтесь поудобнее, закройте глаза, если вам это помогает, и просто решите для себя, что посвятите эту минуту выполнению двух задач.

1. Понаблюдайте за собой: как у вас сейчас дела, что вы чувствуете? Ничего не оценивайте. Нет ничего правильного или неправильного, хорошего или плохого. Что с вами происходит прямо сейчас?

2. Какие бы эмоции ни возникали, просто признайте их и примите как часть вашей человеческой сущности и как урок, который может вас чему-то научить. Не пытайтесь изменить их, подавить, избавиться от них или оправдать их существование.

Запишите то, что отметили в процессе. И я рекомендую вам по возможности найти время попрактиковаться в этой части техники. Поначалу это можно делать несколько раз в день — пока вы не освоитесь с этим навыком полностью.

## 5. Минуты вторая и третья — время спокойствия

Иногда нам просто нужно оказаться вдали от всего. Уверен, что вы слышали такой совет. Следующая часть практики направлена именно на это — вы постараетесь оказаться вдали от всего и переместить свой ум в более спокойное пространство. Мы живем в реальном мире и понимаем, что вряд ли прямо сейчас сможем запрыгнуть на круизный лайнер или сесть на ближайший рейс до Багамских островов, но есть другие способы быстро достичь мысленного пространства, где ум немедленно успокаивается. Я часто прибегаю к этой технике, когда жизненных забот, личных или профессиональных, скапливается слишком много. Я мысленно перемещаюсь в мое дзен-пространство — на озеро в Новой Англии, и мне немедленно становится легче, в голове появляется ясность.

### ШАГ 3. ПЕРЕХОД В ПРОСТРАНСТВО ПОКОЯ

Вы уже выполнили первые два шага:

1. Остановка.
2. Наблюдение.

Следующий этап — найти пространство дзена (или покоя) в своем сознании.

Как уже говорилось, я использую технику таппинга, которая является частью билатеральной стимуляции и применяется в методе десенсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ); она часто встречается в литературе как упражнение «Безопасное место». Надеюсь, вас не оттолкнут научные термины и вы сумеете оценить, насколько эффективен этот метод. Мы сейчас используем ДПДГ только как технику заземления, которая быстро успокаивает ум. После того как вы ее освоите, вам нужно будет применять ее в ежедневной практике после остановки и проверки в течение двух минут.

Я буду называть этот этап практики переходом в мысленное *пространство покоя*. Использование этой техники совместно с таппингом помогает человеку заземлиться и почувствовать себя в безопасности, даже если он сталкивается со сложными эмоциями или воспоминаниями.

В этой технике замечательно то, что она позволяет вам быстро расслабиться благодаря трем установочным шагам:

1. **Визуализации** — созданию образа пространства дзена (покоя).
2. **Названию** — выбору названия для вашего пространства дзена.
3. **Таппингу** — об этом я расскажу подробнее.

В «Десяти минутах до дзена» мы будем использовать технику таппинга следующим образом: необходимо *медленно* и ритмично постукивать поочередно левой и правой рукой либо по бедрам, либо по средней части плеча, для чего руки нужно скрестить на груди.

Могу предположить: сейчас вы гадаете, какой смысл в этих манипуляциях. Однако исследования показывают высокую результативность таппинга:

1. Он помогает расслабиться.
2. Вам удастся перестать заикливаться на своих мыслях.
3. Получается создать мысленное пространство между вами и вашими проблемами, и вы можете отстраниться от них.
4. С его помощью снимается нервное напряжение.

То, как именно таппинг приводит к этому, является предметом обсуждений и объектом многочисленных исследований в мире неврологии. Одна научная школа утверждает, что физиологические стимулы, вызываемые прикосновениями, действуют как отвлекающие факторы, которые помогают формировать в мозге новые положительные образы. Однако в рамках «Десяти минут до дзена» нам достаточно знать, что эта техника работает. В сущности, создавая свое пространство покоя с помощью образов, слов и таппинга, мы посылаем мозгу сообщение о том, что он должен установить позитивный и успокаивающий образ, благодаря которому нам потом удастся достичь спокойного эмоционального состояния и физической расслабленности. Каждый раз, когда вы закрываете глаза, мысленно переходите в свое пространство покоя и используете таппинг, установленное пространство покоя активируется.

**Важное предупреждение:** таппинг в составе этой техники не следует использовать людям с повышенной чувствительностью к сенсорным стимулам, например с неврологическими заболеваниями, повреждениями мозга, мигренями, судорогами, комплексным посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), а также всем, у кого диагностировано

диссоциативное расстройство личности. Если у вас есть сомнения или нужен совет, пожалуйста, обратитесь к профессиональному психотерапевту, специализирующемуся на ДПДГ. Если же какой-то из аспектов этой техники вызывает у вас дискомфорт или стресс (хотя это случается крайне редко), его можно заменить более приятной для вас альтернативой — например, просто глубоким дыханием. Тем не менее для большинства людей эта техника является безопасной и эффективной, она помогает им немедленно успокоиться.

### ***УСТАНОВКА ПРОСТРАНСТВА ПОКОЯ***

Эта техника требует практики, но, освоив ее, вы сможете с пользой для себя и очень быстро замедлять скорость мыслей. Идея заключается в том, что ваше пространство покоя устанавливается (фиксируется) в сознании, и после нескольких тренировок вы научитесь мгновенно оказываться в нем в ходе ежедневных занятий. Позвольте мне снова заверить вас в том, что это простая, безопасная и эффективная техника.

### ***ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА ПОКОЯ***

Уделите несколько минут тому, чтобы мысленно выбрать образ места, которое символизирует для вас покой, умиротворение и расслабленность. Оно может быть настоящим или воображаемым. Как правило, люди выбирают пляжи, горы, озера или какие-то сельские ландшафты — каждому нравится что-то свое. Важно, чтобы это место соответствовало исключительно вашему вкусу, так как оно станет вашим личным пространством, вашим укромным уголком, куда вы сможете удаляться в поисках одиночества. Посвятите этому выбору некоторое время. Это свое убежище вы будете посещать ежедневно во время практики «Десять минут до дзена», так как привычная обстановка помогает быстрее прийти к ощущению легкости и покоя.

После того как вы определились со своим личным дзен-пространством, закройте глаза и посидите в нем неподвижно, отмечая, что вы видите и чувствуете — цвета, запахи, ощущения и звуки. Позвольте себе погрузиться в них ненадолго и просто наслаждайтесь одиночеством и свободой, которые царят в этом месте. Это ваше время и ваше пространство — пространство безопасности и умиротворения.

Наслаждаясь проведенными здесь минутами, обратите внимание на теплые чувства, которые посещают вас, и тепло, растекающееся по телу. Теперь просто вдохните эти чувства и ощущения. Насладитесь легкостью и покоем, которых вы достигли, а потом медленно откройте глаза.

***Сделайте паузу...***

Запишите, какое пространство покоя вы выбрали и какие звуки, запахи, ощущения сопровождали этот образ. Что чувствует ваше тело, когда вы позволяете своему уму перейти в это пространство?

---

***ДАЙТЕ НАЗВАНИЕ СВОЕМУ ПРОСТРАНСТВУ ПОКОЯ***

Теперь, когда вы определили свое пространство покоя и даже насладились тем безмолвием, которое в нем царит, я предлагаю вам выбрать для него название. Важно, чтобы это ассоциативное слово было именно вашим и помогало вам быстро мысленно визуализировать это место. Например, мое пространство покоя — это озеро Себаго в Новой Англии, и мое слово для него — «безмятежность». Выберите свое слово; я рекомендую его сразу же записать.

***Сделайте паузу...***

Запишите выбранное слово или название.

---

Снова закройте глаза, визуализируйте свое пространство покоя и мысленно громко повторите выбранное название или слово. Позвольте образу и слову закрепиться у вас в голове, чтобы в дальнейшем ваш ум автоматически переносился в это место. После установки и нескольких тренировок вам достаточно будет один раз произнести это слово во время ежедневной практики, и вы окажетесь в своем пространстве покоя.

## ТАППИНГ

Финальный этап установки пространства покоя — повторение всех предыдущих этапов, но с добавлением таппинга.

- Закройте глаза.
- Перейдите в пространство покоя.
- Мысленно громко произнесите характеризующее его слово или название.
- Теперь, когда вы находитесь в пространстве покоя и держите в голове соответствующее слово, приступите к таппингу — это поможет вам завершить установку пространства покоя в сознании.

Держа в голове образ своего пространства покоя и соответствующее ему слово, начните таппинг. Постукивайте пальцами рук — *медленно*, поочередно по левой и правой сторонам, либо по бедрам, либо по середине плеча (в этом случае скрестите руки), всего 20 раз. Помните: не нужно постукивать обеими руками одновременно — важно делать это по очереди. Представьте, что играете на барабанах, ударяя то левой, то правой рукой; делайте это очень медленно — с той же скоростью, с которой вы неторопливо хлопаете в ладоши.

Каждый раз, когда вы достигаете этого этапа практики, ситуация должна выглядеть так:

- вы прошли этапы остановки и проверки;
- вы достигли пространства покоя.
- Ваши глаза остаются закрытыми.
- Вы мысленно входите в пространство покоя (с помощью визуализации).
- Вы используете выбранное слово или название.
- Вы применяете таппинг (20 постукиваний), чтобы завершить установку.

Добро пожаловать в ваше пространство покоя. Теперь дышите как обычно и просто позвольте себе присутствовать в этом пространстве, созданном в вашей голове, в течение двух минут или столько времени, сколько вам нужно, — как будто вы в рабочий перерыв вышли посидеть на траве в солнечный день. И помните: в это место вы можете уйти в любой

момент дня или ночи — когда чувствуете необходимость заземления, потребность своего сознания в отдыхе. Шаги, которые вы делаете, чтобы оказаться здесь, — визуализация, название и таппинг — немедленно приведут вас в ваше дзен-пространство, что поможет вашему уму функционировать более продуктивно.

На этой стадии мысленной практики в вашем теле тоже будут происходить изменения. Об этом свидетельствуют данные нейробиологических исследований:

- активность мозга замедляется;
- центр реагирования на угрозы (миндалевидное тело) постепенно снижает свою активность;
- парасимпатическая нервная система активизируется, повышается выделение гормонов счастья, таких как дофамин и серотонин;
- все чаще возникают ощущения покоя, неподвижности и безмятежности;
- снижается частота дыхания и сердцебиения.

### *Сделайте паузу...*

Теперь потренируйтесь собирать вместе три компонента, необходимые для достижения вашего пространства покоя. Закрыв глаза, используйте визуализацию, название и таппинг, как описано выше.

Для того чтобы попасть в пространство покоя, мысленно представьте его, вспомните выбранное слово и выполните 20 поочередных постукиваний. Посидите в своем пространстве покоя две минуты, наслаждаясь неподвижностью. Ваша единственная цель — сидеть расслабленно, позволяя всему происходящему происходить. Считайте это пространством, в котором вы можете ничего не делать, в то время как ум отдыхает, а все остальное замедляется.

Теперь, как только будете готовы, попробуйте выполнить шаги 1, 2 и 3 вместе:

1. Остановка.
2. Наблюдение.
3. Достижение пространства покоя.



Запишите свои впечатления о том, что вы ощутили после того, как совершили эти три шага.

---

Итак, вы проработали первые три минуты из «Десяти минут до дзена». Поздравляю! Вы далеко зашли, и я надеюсь, что уже на этих ранних этапах вы начинаете ощущать, какую пользу способны принести вам даже три минуты.

В следующей главе мы перейдем к четвертой и пятой минутам тренировки, где вы будете использовать дыхание для дальнейшего погружения в практику.

## **6. Минуты четвертая и пятая — время дышать**

Сэмюэль — 18-летний молодой человек, который обратился ко мне за помощью в связи с паническими атаками. При лечении панических атак часто рекомендуют применять дыхательные техники, которые помогают замедлить ум и тело. Но когда Сэмюэль сосредотачивался на дыхании, его тревожность усиливалась — он боялся, что совсем перестанет дышать. В результате даже его дыхание стало представлять для него угрозу. Как это чаще всего и бывает с паническими атаками, Сэмюэль оказался в ловушке негативных мыслей о симптомах этого заболевания.

Однажды я спросил его, действительно ли он хоть раз переставал дышать, когда сосредотачивался на замедлении дыхания; он сделал паузу, улыбнулся и ответил: «Конечно, нет». И в этот момент случилось чудо. Внезапно он смог посмотреть на все с другой точки зрения. Он больше не чувствовал в своем дыхании угрозу, и мы сформулировали, каким образом Сэмюэль мог бы видеть в нем в дальнейшем источник силы и мощи. Это радикально изменило для него ситуацию. Сэмюэль стал пользоваться дыханием, чтобы успокоиться и одновременно пересмотреть свой взгляд на другие симптомы панической атаки.

Каждый вдох, который мы делаем сфокусированно и внимательно, может быть огромным источником силы и ресурсом для восстановления, особенно когда мы находимся в состоянии стресса. По моему убеждению, дыхание поддерживает ум так же, как питательные вещества поддерживают тело. И в этой главе мы рассмотрим силу дыхания.

### ***ВКЛЮЧЕНИЕ ДЫХАНИЯ В ВАШУ ПРАКТИКУ***

Вы уже проработали первые три минуты практики «Десять минут до дзена» и научились снижать активность ума. В этой главе мы сосредоточимся на следующих двух минутах. Вы уже:

1. Остановились.
2. Понаблюдали.
3. Пришли в свое пространство покоя.

На следующем этапе мы воспользуемся одним из лучших

инструментов заземления и успокоения из тех, которые нам доступны, — *дыханием*.

### **Возвращаемся на место водителя**

Дыхание доступно нам круглые сутки, в каждый миг, который мы проживаем на этой планете. Возможность сосредоточиться на дыхании — один из самых поразительных, простых и жизнеутверждающих способов закрепить в настоящем моменте.

Сосредоточенность на дыхании — это центральный аспект внимательности, известная техника медитации, выросшая из буддистских традиций и учений. Исследования внимательности, как я уже говорил раньше, дают чрезвычайно обнадеживающие результаты, свидетельствующие о ее положительном влиянии на мозг. Обучая мозг удерживать фокус на одном аспекте текущего момента, например на дыхании, мы снижаем хаотичную активность сознания и таким образом достигаем расслабления. По сути, внимание отвлекается от деятельности ума и перенаправляется на другой объект. Это можно представить так: фокусируясь на дыхании, мы даем мозгу новое задание, а ему нравится быть занятым и иметь цель. Однако разница в том, что теперь вы сидите на месте водителя и можете двигаться к более тихому месту назначения.

Когда вы в следующий раз увидите младенца, понаблюдайте за его дыханием. Они дышат животом, не заботясь о том, как это выглядит, и не сдерживая себя. Их дыхание последовательное, оно приносит им удовлетворение. И когда малышам что-то нужно, они обращаются за помощью к своему дыханию, выражая желания посредством крика или плача. Они дышат свободно, их поведение пока не регламентировано жизнью и ее требованиями.

А теперь понаблюдайте за собственным дыханием или дыханием знакомого человека (если можете, то прямо сейчас).

### ***Сделайте паузу...***

Как вы дышите? Медленно, ощущая связь с животом, или поверхностно, грудью?

Чтобы определить свой способ дыхания, нужно положить руку на то место, где ощущается подъем при вдохе и спад при выдохе. Снова повторю, что правильного или неправильного метода не существует, вы просто должны отметить, что

происходит.

---

## **СВЯЗЬ С ДЫХАНИЕМ И ТЕЛОМ**

Большую часть времени мы не осознаем и не чувствуем связь со своим дыханием. Мы дышим поверхностно, бывает, что слишком быстро, так как увлеченно следим за мыслями, скачущими в нашей голове. Это проявляется сильнее в момент особенного нервного возбуждения, при котором мы склонны дышать чаще. Однако обращение к дыханию может быть одним из способов раскрепоститься, замедлить ум, расслабиться и быстро ощутить легкость.

Я намеренно не включил дыхательные техники в первые из ваших десяти минут, так как считаю, что предварительные остановка, наблюдение и переход в мысленное дзен-пространство позволяют более эффективно использовать истинную ценность дыхания.

Своим пациентам, находящимся в состоянии стресса, я нередко говорил: «Просто подышите». Но это не всегда давало тот результат, на который я надеялся. Тем не менее я не могу назвать этот совет бессмысленным, во многих ситуациях он хорошо работает, но в своей практике я хочу использовать дыхание с максимальной пользой. По моему опыту, «уменьшение громкости» ума и заземление *перед* переходом к дыханию может дать наибольший эффект.

В течение двух минут работы с дыханием мы фокусируемся на двух целях:

1. В первую минуту мы просто медленно, ритмично, внимательно дышим, чтобы установить связь с текущим моментом; у нас нет никакой другой цели — лишь осознанная концентрация на дыхании. Просто следите и наблюдайте за каждым своим вдохом и выдохом, затем — за следующим вдохом и следующим выдохом.

2. Во вторую минуту дыхание используется для того, чтобы установить связь с телом и просто ощутить, каково это — быть в нем. Исследования показывают, что физически расслабленное тело помогает расслабиться и уму. Простая сосредоточенность на дыхании и происходящем в нашем теле может обладать удивительной по воздействию силой.

Психологи и специалисты по внимательности со всего мира провели интереснейшие исследования, желая выяснить, как работа с дыханием помогает в облегчении боли и других симптомов заболеваний. Согласно некоторым данным, внимательное дыхание способно облегчать боль не хуже отдельных фармакологических методов.

## **ДЫХАНИЕ КАК ИСТОЧНИК СИЛЫ**

Предлагаю вам теперь добавить еще один элемент в эти две минуты, посвященные дыханию. Наблюдая за дыханием, визуализируйте его как источник силы. Эту силу можно использовать, чтобы перезарядиться, набраться энергии, укрепнуть. Каждый вдох, с которым вы устанавливаете связь, может положить начало переменам, как это случилось с Сэмюэлем.

На самом деле нет большего источника силы, чем дыхание. Оно основа нашего бытия, без дыхания мы не существуем. То, как вы будете визуализировать свое дыхание, — ваш личный выбор. Вы можете использовать определенные образы или обойтись без них, просто наблюдая за ним, — то и другое одинаково хорошо.

Дам несколько вариантов визуализации, которые могут вам подойти.

**1. Заливка топлива.** В этом случае связь с дыханием визуализируется как заливка топлива в бак автомобиля или другого транспортного средства. Этот образ помогает активировать ощущение энергии, силы и перезарядки каждый раз, когда вы фокусируетесь на дыхании.

**2. Связь с высшими силами.** Люди с религиозными и духовными верованиями могут визуализировать связь с дыханием, представляя его как источник духовной силы. Каждый вдох — это глоток обновлений и силы, ведущий к переменам.

**3. Связь со Вселенной.** Для некоторых полезным визуальным образом может стать мысль о том, что каждый вдох помогает им установить связь со Вселенной; это активизирует ощущение энергии, силы и причастности к мирозданию.

**4. Связь с природой.** Многие люди предпочитают искать исцеление и силу в природе — там, где есть вода, горы, море, деревья. Если какой-то конкретный образ помогает усилить ощущение обновления и прилива энергии, его тоже можно использовать. Например, образ моря с каждым вдохом может визуализироваться как механизм свежести и очищения.

**5. Связь с наукой.** Это просто связь с дыханием, подкрепленная

знаниями из области неврологии, которые говорят нам о том, что каждый наш осознанный вдох способствует позитивному изменению в мозге.

Теперь, после выполнения шагов 1, 2 и 3, добавьте к своей практике шаг 4 — связь с дыханием.

## **СВЯЗЬ С ДЫХАНИЕМ**

Практика сосредоточения на дыхании разделена на две части, каждая из которых занимает минуту.

### **Первая минута**

С закрытыми глазами, оставаясь в пространстве дзена (покоя), сначала просто наблюдайте за тем, как вы дышите, следя за вдохами и выдохами.

После этого сделайте осознанный ритмичный вдох, медленно считая до четырех (примерно четыре секунды), затем — такой же, со счетом до четырех, медленный выдох. Повторяйте в течение одной минуты (хотя строго следовать времени не обязательно, ваш дыхательный цикл будет состоять, вероятно, из восьми раундов). Если во время сфокусированного дыхания вы отвлекаетесь на какие-то мысли или что-то другое, просто отметьте для себя, что отвлеклись, и вернитесь к концентрации на дыхании.

Это упражнение, как и остальные в практике, не обязательно сразу выполнять идеально. Если вы отвлекаетесь, но замечаете это, — значит, вы осознаете свои действия и находитесь в настоящем моменте. Постарайтесь не критиковать себя, лучше примите решение быть добрым и терпеливым. Что бы ни происходило — все в порядке. Магия заключается в том, чтобы замечать все, что с вами происходит в настоящий момент.

Я предлагаю вам хорошо отработать это упражнение на связь с дыханием. Если по какой-то причине вам сложно на нем сфокусироваться, вы можете концентрироваться на чем-то другом — например, на звуках или на телесных ощущениях. Однако в качестве первого варианта я все же рекомендую рассмотреть дыхание.

Итак, что вы чувствуете, когда это делаете? (Может быть, вам будет полезно записать здесь свои мысли об этом опыте, чтобы впоследствии вы могли к ним обратиться.)

### **Вторая минута**

Оставив глаза закрытыми, продолжайте сосредотачиваться на

дыхании, но теперь позвольте ему следовать естественному ритму. В течение следующей минуты вы наблюдаете за своим телом во время дыхания и просто отмечаете все, что происходит. Я рекомендую вам наблюдать за телом в трех областях:

- нижней части тела — от пальцев ног до бедер;
- верхней части тела — от бедер до плеч;
- головы и шеи.

Наблюдая и отмечая происходящее в своем теле, просто вдыхайте все, что замечаете. Это автоматически ослабляет физическое напряжение, так что просто позвольте этому произойти — без каких-либо усилий со своей стороны. Пусть дыхание и сила внимательного осознания сделают все за вас.

Теперь на минуту остановитесь и попробуйте выполнить описанное, как обычно, отмечая все ощущения.

Далее я предлагаю вам соединить первую и вторую минуты работы с дыханием.

**В течение первой минуты:** с закрытыми глазами, оставаясь в пространстве покоя, просто понаблюдайте за тем, как вы дышите, проследив за несколькими вдохами и выдохами.

После этого осознанно и ритмично сделайте медленный вдох, считая до четырех, затем — такой же медленный выдох. Повторяйте в течение примерно одной минуты. Я рекомендую вам не волноваться о точном соответствии времени, потому что вскоре вы найдете собственный ритм и начнете замечать изменения.

**В течение второй минуты:** оставив глаза закрытыми, продолжайте сосредотачиваться на дыхании, но теперь позвольте ему следовать естественному ритму. Наблюдайте за своим телом в трех областях, о которых я говорил, и просто отмечайте все, что будет происходить.

Какие у вас впечатления?

Важный совет: наблюдая за дыханием и телом, уделите внимание каждому вдоху. В одном внимательно сделанном вдохе силы больше, чем вы можете вообразить.

Как и в предыдущих главах, здесь я кратко приведу данные исследований из области неврологии и психологии, которые касаются внимательной работы с дыханием и телом; они помогут вам лучше понять ценность этой части «Десяти минут до дзена». Итак, во время дыхательной

практики:

- активируется парасимпатическая нервная система, благодаря чему человек быстрее успокаивается;
- снижается активность симпатической нервной системы (а вместе с ней и уровень стресса);
- по данным МРТ, уменьшается активность в центре ответа на угрозы — миндалевидном теле;
- наблюдается улучшение внимания, повышаются способности к концентрации и творчеству;
- физически тело становится более расслабленным, что, в свою очередь, оказывает позитивное воздействие на сознание;
- человек чувствует себя более благополучным и счастливым.

В следующей главе мы рассмотрим методы управления мыслями. Но прежде чем двигаться дальше, я рекомендую вам освоить техники, описанные в этой главе, — так, чтобы они стали знакомыми и комфортными. Когда будете готовы, попробуйте собрать все шаги вместе и помните: это не соревнование. Всегда работайте с той скоростью, которая комфортна именно для вас.



## **7. Минуты шестая и седьмая — время укротить свои мысли**

Есть замечательная история о женщине, которая ходит на психотерапию, потому что не может справиться с негативными мыслями, притом что жизнь ее вполне благополучна. Психотерапевт спрашивает ее, почему она застряла в негативных мысленных шаблонах, и она отвечает, что считает себя недостаточно хорошей. Психотерапевт копает немного глубже, выясняя, чем это может быть вызвано, и она сообщает, что виной всему — ее происхождение из нищей семьи. Через несколько месяцев эта женщина получает в подарок на Рождество свое генеалогическое древо; рассмотрев его, она узнает, что на самом деле принадлежит к королевскому роду, и это приводит ее в восторг. Все это время не существовало никаких реальных оснований для тех убеждений, которые подпитывали ее негативные мысли. Каким бы ни было наше прошлое, это не имеет значения. Важно только то, в какие представления о себе верила эта женщина и в какие «факты» о себе верим мы сами.

### ***ВЫ — ЭТО НЕ ВАШИ МЫСЛИ***

Истории, которые мы себе рассказываем, часто не основаны ни на каких реальных фактах и никак не характеризуют наши человеческие качества. Нередко мы не подвергаем сомнению все те негативные обстоятельства, в которые решили верить как в правдивые.

Поэтому сейчас мы рассмотрим способы управления сферой, довольно сложной для большинства из нас, — нашими мыслями.

В третьей главе мы уже говорили о том, что активность мозга часто бывает случайной. Кроме того, у нас есть привычные мысли (шаблоны), которые со временем становятся для нас нормой. Я нередко слышу от людей:

- «Я сам себе злейший враг»;
- «Я от рождения беспокойный»;
- «Со мной ничего хорошего не случается»;
- «Я сам в этом виноват»;
- «Я недостаточно хорош».

К сожалению, эти утверждения, если они повторяются регулярно, могут развиться в настоящие убеждения — стать самоисполняющимися пророчествами (о таких говорят: накликаемые беды).

Однажды я разговаривал с Сарой, молодой женщиной, которая в 31 год умирала от рака матки, и она призналась, что хотела бы вернуть свое время. Я не понял, что она имеет в виду, и попросил объяснить. Ее ответ совершенно поразил меня. Она сказала: «Я каждый день многое отпускала бы и относилась бы к себе значительно лучше».

Поэтому я хочу, чтобы вы остановились, сделали паузу и подумали, насколько для вас актуальны слова Сары.

### *Сделайте паузу...*

Я предлагаю вам остановиться, несколько минут поразмышлять и спросить себя, действительно ли вы:

- отпускаете то, что не имеет значения;
- разумно используете свое время;
- относитесь к себе с добротой.

Запишите свои ответы на эти вопросы (помните, что правильных или неправильных ответов нет).

\_\_\_\_\_

А теперь посмотрите на них и подумайте: какие изменения в связи с этим вы хотели бы внести в свою жизнь?

\_\_\_\_\_

### **Кто командует парадом — вы или ваши мысли?**

В этой главе, посвященной шестой и седьмой минутам практики «Десять минут до дзена», мы будем изучать техники из области когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Эта модель терапии основана на предположении, что наши стереотипы мышления влияют на наши чувства и поведение. Мысли же, в свою очередь, поддерживаются повседневными правилами или убеждениями, которые у нас образуются касательно нас самих, других людей и мира в целом. Эти убеждения — результат нашего опыта, и обычно на них сильно влияет бэкграунд, заложенный семьей,

культурой, религией и событиями, которые происходили в нашей жизни. Чтобы понять суть КПТ, можно представить ее в виде торта с тремя слоями:

- верхний слой — наши **мысли**: это случайные образы, истории, фантазии, которые появляются в голове, порой непрерывно;
- средний слой — наши **убеждения**: по сути, это наши правила жизни, которые у каждого из нас уникальны; наши системы убеждений обычно базируются на наборе понятий о том, что мы *должны делать* или что нам *следовало бы сделать* (например, я не должен говорить «нет», я должен быть хорошим человеком, мне не следует расстраивать других);
- нижний слой — наши **фундаментальные убеждения**: они находятся глубоко внутри и подают сигналы, крича о нашей беспомощности или бесполезности, подвергают сомнению то, что мы заслуживаем любви, твердят, что мы недостаточно хороши.

Исследования модели КПТ показывают: меняя отношение к своим мыслям, мы оказываем позитивное воздействие на наши убеждения и на фундамент. То, что мы укладываем на верхний слой торта, капельками просачивается на средний и нижний слои. Если мысли постоянно негативные или критические, то и они пройдут сквозь фильтр и подкрепят наши негативные и фундаментальные убеждения. Если же стереотипы мышления будут гибкими (адаптирующимися), то они повлияют на убеждения более продуктивно. Возможно, вы заметили, что я избегаю термина «позитивное мышление»? Я делаю это намеренно. Я не поклонник концепции позитивного мышления, и сейчас объясню почему.

### **ЧТО НЕ ТАК С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ**

Я предпочитаю термин «адаптивное мышление», потому что, на мой взгляд, такой подход приводит к более реалистичным, конструктивным изменениям. Этот термин не пытается замаскировать под сахарной глазурью трудности, которые порой подбрасывает нам жизнь. У нас бывают времена, когда позитивно мыслить о чем-то или о ком-то просто невозможно. Если человек пережил трагическую утрату, потерю близкого, то разговоры о позитивном мышлении в этом случае кажутся грубыми и бесчувственными. «Искать во всем хорошее» просто не удастся. Работая с умирающими, я часто слышал, как люди, в том числе профессионалы,

пытались говорить жизнеутверждающие банальности в ситуациях, у которых счастливого конца быть просто не могло. Стимуляция нереалистичного позитивного мышления часто оказывалась непродуктивной и оставляла пациента с чувством, что он неудачник, потому что не смог победить рак или плохо искал хорошее; а вот предложение мыслить адаптивно часто срабатывало лучше. Думать о том, как прожить жизнь, ощущая себя как можно счастливее в сложившихся обстоятельствах, было намного полезнее.

Я понимаю, что в отчаянной ситуации важно найти надежду; но часто надежда заключается в том, чтобы обрести гибкость, адаптироваться и жить полной жизнью здесь и сейчас, а не предаваться фантазиям о том, что могло бы быть.

В контексте повседневности рекомендации позитивно мыслить и считать, что ты самый красивый, успешный и невероятный человек на планете, тоже могут не подойти; значительно продуктивнее фокусироваться на действительно сильных сторонах и возможностях. Это можно увидеть на примере людей, которым с ранних лет говорили, что им уготована судьба Дэвида Бекхэма или Наоми Кэмпбелл. Опросы детей об их планах на будущее показывают, что большинство хотят стать знаменитыми, когда вырастут. Однако статистика утверждает, что добьются этого немногие. Поэтому я хочу подчеркнуть: когда речь идет о реорганизации нашего мышления, важно смотреть на ситуацию трезво, без розовых очков.

А теперь давайте вернемся к шестой и седьмой минутам практики «Десять минут до дзена», за которые мы научимся выявлять непродуктивные стереотипы мышления и понимать, какие из них можно отпустить. Чтобы добиться результата, вы должны проанализировать, на чем держатся эти стереотипы, и определить, как вы можете изменить отношение к ним.

В качестве иллюстрации я приведу историю Джимми, которому было трудно справляться со стрессом на работе. Отец Джимми часто критиковал его, запугивал и говорил ему, что он бесполезен; в их доме было много криков и споров. В результате Джимми плохо учился в школе, а позднее, повзрослев, он не чувствовал в себе уверенности и считал, что он хуже других. Начав работать с ним, я увидел три основные проблемы:

1. Катастрофическое мышление, фокусирование на худшем варианте развития событий. Каждый раз, когда Джимми не успевал выполнить работу в срок, он немедленно говорил себе, что будет уволен, хотя в его компании работники часто не справлялись со всеми поставленными

задачами и за десять лет работы его не уволили.

2. Самокритичность. Он крайне критично относился к качеству своей работы и к своей способности справляться с ней.

3. Чтение мыслей. Джимми часто неверно толковал поведение и слова своего начальника, исходя из уверенности, что тот всегда думает о нем с осуждением.

Жизненный опыт Джимми помог ему сформировать негативные стереотипы мышления и убеждения о самом себе. Он считал, что любой человек, занимающий более высокое положение, будет вести себя так же, как его отец. На самом деле перед ним были факты и доказательства, на которые он не обращал внимания, но которые, однако, показывали, что:

- он входил в пять процентов от числа лучших работников компании;
- начальник никогда не критиковал его;
- он был очень способным и хорошо справлялся с работой.

Стресс Джимми подпитывался его стереотипным мышлением и его интерпретациями происходящего, и корни этих проблем, конечно, тянулись из его прошлого. Выявляя эти стереотипы и глубже в них разбираясь, он смог начать отпускать их и научился видеть в мыслях то, чем они являлись на самом деле, — это были просто мысли, а не факты.

Часто самые большие трудности вызывают не события, происходящие в жизни, а наша интерпретация этих событий. Изучение стереотипов, которые могут работать у нас в голове, а также умение наблюдать за ними и отпускать их — это навыки, с которыми мы обретаем огромную свободу. В ходе этих двух минут своей ежедневной практики вы будете вспоминать выявленные вами непродуктивные шаблоны, наблюдать за ними без осуждения и позволять им плыть мимо вас. Для этого необходимо уметь идентифицировать такие шаблоны, и поначалу вы, возможно, испытаете настоящий шок, увидев, насколько отдельные из них распространены и устойчивы. Поверьте, я сам был ошеломлен, когда осознал некоторые из собственных стереотипов.

### **Незванные мысли**

Выявление непродуктивных стереотипов мышления — интересное упражнение. Их содержание может оказаться негативным или даже раздражающим, и поэтому я рекомендую вам подходить к этому занятию с чувством юмора и любопытством. Это все равно что раскрыть в себе ту

сторону, о которой вы никогда не подозревали, потому что негативные стереотипы выскакивают на поверхность автоматически, и потому, несомненно, вам покажутся близкими какие-то из моделей мышления, приведенные чуть ниже. Я не встречал еще ни одного человека, который не нашел бы среди них свой вариант.

Всегда забавно наблюдать за тем, как это упражнение люди выполняют на моем мастер-классе «Десять минут до дзена». Когда я прошу поднять руки тех, кто нашел знакомые стереотипы, все смущенно переглядываются, будто сейчас «сознавшихся» арестуют за совершение преступления. На большинстве лиц написано: «Здесь есть хоть кто-то такой же, как я?» Конечно, есть — все, кто находится в комнате! К концу дня в ответ на эту просьбу практически каждый уже поднимает обе руки.

Проблема с этими непродуктивными стереотипами заключается вот в чем: они настолько привычны и распространены, что могут восприниматься как совершенно нормальные. Негативные критические мысли выпрыгивают будто черт из табакерки, хотя на самом деле к ним должно прилагаться предупреждение от Минздрава — об их опасности для здоровья. Часто они бывают столь настойчивы и убедительны, что мы сначала прислушиваемся к ним, а потом прилагаем немалые усилия, чтобы от них избавиться; они же после этого возвращаются с новыми силами. Так работает наш мозг. Если вы пытаетесь что-то оттолкнуть, процессы в мозге будут возвращаться к этому объекту, пока он не получит необходимое внимание. Однако решается эта проблема просто. Перестаньте убегать от своих мыслей. Они не причинят вам вреда. И они — это не вы.

## **ЧТО ГОВОРЯТ КРИТИКИ В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ**

На одном из моих мастер-классов одной из участниц никак не удавалось установить связь со своим состраданием.

Я спросил, как звучит голос ее сострадания в тот момент, когда у нее возникают сложности, и она ответила: «Он на меня кричит: “Побыстрее, глупая корова!”». Группа рассмеялась, а она добавила: «Вы еще не слышали, что выдает мой критикующий голос, когда разойдется!»

Думаю, все мы способны представить себе это, и я не сомневаюсь: у каждого читателя есть личный критик, ждущий за углом и готовый напасть при первой же возможности.

**Не берите призы-ловушки**

Говоря о критикующем голосе, я предпочитаю использовать аналогию. Многие из вас могут помнить телепередачу The Generation Game<sup>[4]</sup> («Игра поколений»), в которой конвейер вез призы, а участникам нужно было запомнить их, чтобы выиграть. Среди них всегда были чайник, плюшевая игрушка и набор чемоданов. Думаю, наш ум в чем-то похож на этот конвейер, на котором всегда присутствует несколько вечных фаворитов: самокритика, самоосуждение и самоуничужение.

В отличие от призов в телепередаче, призы на конвейере ума — это ловушки. Все мы склонны строго судить себя, и во время ежедневных десяти минут практики вы будете работать над тем, чтобы отучиться это делать и впредь доверять себе и верить в себя, зная, что вы заслуживаете большего. Успокоенный ум сам по себе не решение проблемы, просто потому что ум не бывает спокойным всегда и жизнь не бывает всегда ровной. Куда важнее то, как мы воспринимаем себя, когда возникают бури в голове или в жизни.

Во время десяти минут практики вы отважно встретитесь со своими стереотипами мышления и особое внимание уделите тем, которые создают больше всего проблем. Они будут меняться изо дня в день, но ваша главная задача — уметь определять, что происходит, чтобы со временем привыкнуть с иронией говорить: «О, вот и снова мой строгий судья». Шаблоны мышления похожи на старых друзей, которых можно не воспринимать всерьез, когда они начинают над вами шутить. Подчеркну: они вам не враги. Им просто нужно ваше внимание. А ваша основная цель — научиться обращать на них внимание и отпускать. В сущности, речь идет об умении осознанно реагировать на свои мысли.

## **ЧАСТЫЕ ГОСТИ**

Теперь я хочу представить вам шесть главных шаблонов мышления, которые, по моему опыту, создают людям больше всего трудностей. У вас могут быть другие шаблоны — не бойтесь добавлять их в список. Я дал этим шаблонам характерные имена, которые точно отражают их сущность. Будто персонажи в пьесе, они иногда выходят на сцену. Давайте же посмотрим на этих главных героев непродуктивного ума.

### **Строгий Судья**

Осуждающее критическое мышление выматывает, потому что самообвинения не прекращаются. У этого стереотипа строгие интонации,

он постоянно доказывает вам, что это вы во всем виноваты, что вам следовало все предусмотреть, не допустить того, что произошло. Обычно Судья несправедлив; даже наоборот, у него крайне предвзятые взгляды, и указывает он всегда на одного виновника — вас. Типичные для этого стереотипа мысли звучат так:

- «Ты никогда не можешь сделать правильно»;
- «Как ты мог такое допустить?»;
- «Я говорил, что так и получится, — впрочем, как всегда у тебя»;
- «Ты никогда не научишься этому»;
- «Ты бесполезный, жалкий и слабый».

### **Генерал Армии**

У Генерала Армии во всем должен быть порядок, и на первом месте у него стоят всевозможные «должен» и «следует». Он составил множество правил о том, как вам следует себя вести, и о том, что вы должны сделать, — только соблюдая их, вы докажете, что достойны симпатии и любви. Список этих правил бесконечен и совсем не дает возможности мыслить гибко. Интонации строгие, требовательные, без тени сочувствия — вы должны вытянуться по стойке смирно и выполнять приказы. Типичные для этого шаблона мысли такие:

- «Ты должен угождать людям, иначе тебя отвергнут»;
- «Ты должен быть хорошим человеком»;
- «Ты должен сначала думать о других»;
- «Ты должен быть успешным и не ошибаться»;
- «Тебе не следует ожидать многого».

### **Королева Драмы**

Когда в игру вступает Королева Драмы, включается чрезмерно энергичное, драматическое, катастрофическое мышление. На доказательства мало кто смотрит, рациональное мышление отходит на задний план. Все превращается в катастрофу, все идет не так. Кто-то должен успевать вытирать пот с вашего лба — поскольку в любой момент вы можете упасть от напряжения. Свойственные этому шаблону мысли:

- «Ты не справишься»;
- «Всего слишком много»;
- «Это будет настоящей катастрофой»;



- «Все пойдет не так»;
- «Теперь все испорчено».

### **Телепат**

С этим стереотипом выводы делаются очень быстро, и один плюс один легко могут в сумме дать двадцать три. Странное выражение на лице начальника во время совещания означает, что он считает вас бездарностью. Один взгляд, брошенный вашей девушкой или парнем, мужем или женой, — и вы уже понимаете: они собираются разорвать отношения. Типичные для этого стереотипа мысли:

- «Что значил этот взгляд?»;
- «Он думает, что я бесполезен»;
- «Я знаю, что все идет не так»;
- «Он игнорирует меня неспроста»;
- «Какой в этом смысл?».

### **Мусорщик**

С появлением этого шаблона вы избавляетесь от всего конструктивного, полезного или продуктивного. С вами не может случиться ничего хорошего, поскольку вы не заслуживаете этого. Зачем ждать хороших событий? Этот голос советует вам сосредоточиться на негативном и избавиться от всего остального. Для этого шаблона характерны следующие мысли:

- «Не трать время зря»;
- «Все равно не получится»;
- «Да, я знаю, но...»;
- «Я этого не заслужил»;
- «Ничего хорошего со мной не случается».

### **Терминатор**

«Безжалостность» — только это слово подходит к данному стереотипу, когда он впервые возникает у вас в голове. Мыслительной деятельности при нем почти нет — все заключения уже сделаны, и вам просто сообщают, что вы глупый, никчемный, недостойный, грязный, плохой, уродливый и так далее. Его голос строгий и жестокий, и, слыша его, вы себя обесцениваете и разрушаете. Типичные для этого стереотипа мысли:

- «Я отвратителен»;
- «Я недостоин»;
- «Я глупый неудачник»;
- «Я никому не нужен»;
- «Я все провалил».

Что-то из этого кажется вам знакомым?

Теперь еще раз перечитайте описания непродуктивных шаблонов мышления и спросите себя: стали бы вы так разговаривать с тем, кого любите? Осмелились бы вы сказать дорогому вам человеку, что он никчемный и некрасивый, что он неудачник, ни с чем не справляется и не заслуживает ничего хорошего?

Скорее всего, вы ответите «нет», поэтому позвольте мне задать вопрос: если вы не разговариваете так с людьми, которые вам дороги, то почему вы поддаетесь подобным мыслям о себе самом?

Иногда истории, которые рассказывает нам ум, оказываются жестокими и безжалостными. Научившись отстраняться от них, вы начнете добрее и с большим сочувствием относиться к себе и своим мыслям. Помните, что мыслительные шаблоны — это результат привычки, и, как правило, находится мало доказательств, подтверждающих их верность. Вы — не ваши мысли. И то, как вы относитесь к своим мыслям, по-настоящему изменит вашу жизнь.

В практике «Десять минут до дзена» мы воспринимаем мысли как гостей и выделяем для них время. Мысли перестают быть врагами, они вызывают у нас любопытство и дружеские чувства. Они больше не прячутся, не подавляются, мы не сражаемся с ними. Они становятся частью нашего опыта, и мы знаем, что они будут приходить и уходить, как облака на небе. Со временем вы запомните: что бы ни происходило у вас в голове, за облаками всегда есть синее небо.

***Сделайте паузу...***

### **Отслеживание мыслей**

Шаг 1. Составьте список всех мыслительных шаблонов из перечисленных выше, которые вам свойственны, и запишите мысли, которые у вас возникают, когда они проявляются. Если у вас есть и другие стереотипы, не упомянутые здесь, добавьте их и дайте им характерные имена.

---

Шаг 2. Какими бы ни были ваши ключевые стереотипы, выделите сейчас время и подумайте, имеются ли доказательства правдивости этих мыслей. Например, в вашей голове сидит сильный Строгий Судья, который говорит, что вы во всем виноваты. Какие факты подтверждают его правоту? Возможно ли, что он лжет? Как может звучать альтернативная мысль?

Перечислите каждый шаблон, который вы определили в шаге 1, а затем приведите доказательства того, правда это или ложь.

---

Например:

**Мысль Строгого Судьи**

«Все плохое, что происходит в моей жизни, — полностью моя вина».

**Доказательства того, что это правда**

«Я не могу найти никаких доказательств тому, что это все — моя вина. Случились неприятные события, но не я их спровоцировал».

**Доказательства того, что это ложь**

«Эти плохие события происходили против моего желания. Наоборот, я всегда прилагаю все усилия, чтобы их предотвратить».

**Альтернативная мысль**

«В моей жизни произошли неприятности, за которые я не отвечаю».

**НАБЛЮДЕНИЕ ЗА МЫСЛЯМИ В ПРАКТИКЕ «ДЕСЯТЬ МИНУТ  
ДО ДЗЕНА»**

До сих пор в этой главе мы разбирали, каким образом можно создать дистанцию между вами и вашими мыслями и затем выявить проблематичные стереотипы, в которых вы застряли. Эти стереотипы

необходимо определить, прежде чем вы перейдете к следующей части ежедневной практики «Десять минут до дзена».

В ходе ежедневной практики я рекомендую вам выполнять упражнения шестой и седьмой минут с закрытыми глазами и структурировать тренировку так, как я здесь описал, разделив на два этапа и отведя примерно по минуте на каждый.

1. Сначала намеренно вызовите в мыслях непродуктивные шаблоны и приветствуйте их как гостей. Поскольку вы уже рассмотрели доказательства, которые опровергают многие из них, вы инстинктивно будете знать, что нужно отпустить. Мои слова звучат странно, но поверьте: переводя эти шаблоны в осознание настоящего момента, вы ослабляете их. Если ваши мыслительные шаблоны затянут старые знакомые песни, вы можете просто наблюдать за ними и отпускать их, следя за тем, как они тают. С помощью ежедневной практики «Десять минут до дзена» вы создаете новые отношения со своими мыслями, и они все меньше будут пугать и подавлять вас. Кроме того, вы также создаете новые нейронные связи и, по сути, переходите от жестких шаблонов к более адаптивным, отважно встречаясь лицом к лицу с задирой, в которого порой превращается ваш ум.

2. После этого просто посидите со своими мыслями и понаблюдайте за ними в целом — как будто смотрите фильм или глядите на плывущие по небу облака. Они приходят и уходят. Не взаимодействуйте с ними, не обдумывайте их и не пытайтесь их изменить. Просто наблюдайте. Наблюдать за бурлящим сознанием — все равно что следить за озорным ребенком. Когда ребенок замечает, что на него смотрят, он меньше балуется, и наш ум реагирует похожим образом. Активность автоматически снижается, и мы переходим от автопилота к большей осознанности настоящего момента, что в конечном счете приносит ощущение покоя.

Если такая работа с мыслями кажется вам полезной, проведите ее несколько раз:

Шаг 1. Осознанно вызовите свои негативные мыслительные шаблоны.

Шаг 2. Понаблюдайте за своими мыслями в целом.

Теперь я рекомендую вам отработать первые семь минут практики целиком, медленно и с той скоростью, которая вам удобна.

Краткое содержание:

1. Остановка.
2. Наблюдение.
3. Достижение пространства покоя.
4. Осознанное дыхание.
5. Управление мыслями.

В следующей главе мы изучим восьмую и девятую минуты и придем к большей внимательности.

## 8. Минуты восьмая и девятая — время внимательности

В прошлом году меня пригласили провести мастер-класс «Десять минут до дзена» перед группой юристов. К мероприятию отнеслись с огромным интересом все, кроме одного парня, Томми. С самого утра он упорно твердил, что считает внимательность «совершенной бредятиной». Нетрудно догадаться, что Томми не сдерживался в выражениях. Я с уважением отнесся к его точке зрения, но в то же время меня задела его резкость, и я спокойно спросил у него, что лучше всего помогает ему «подзарядить батарейки».

Он немедленно ответил, что лучший вариант отдыха для него — выходные на пляже в тихом месте. Я спросил почему, и его ответ вызвал у меня улыбку: «Потому что на пляже я все отпускаю и просто наслаждаюсь моментом. Это настоящий рай».

Я поблагодарил его за то, что он начал наш мастер-класс с такого точного описания внимательности.

Томми остался в недоумении, но к концу дня он понял, о чем я говорил. Его весьма смутил тот факт, что он, сам того не зная, все это время по-своему практиковал внимательность. Томми никогда не считал эти моменты «внимательными», но при этом внимательно проживал их — наслаждался в одиночестве греющим спину солнцем, дуновением ветерка, шумом волн, вкусом пива...

У вас тоже наверняка имеется такой опыт — например, в такие моменты вы можете просто пить чай. Что угодно можно делать внимательно — и да, это тоже форма медитации! Не обязательно медитировать, сидя в позе лотоса и распевая мантры среди курящихся благовоний.

Конечно, пример Томми далек от реальности нашей повседневной жизни — не получится регулярно убегать к морю, когда на улице холодно, а вы связаны по рукам и ногам дедлайнами и семейными обязанностями. Тем не менее отпустить все и наслаждаться настоящим вы можете в любое время суток. Удовольствия, описанные Томми, доступны нам 24 часа в сутки, если мы позволяем себе полностью присутствовать в настоящем моменте.

Некоторые из вас спросят: в чем польза этой минуты? Как я уже говорил, техники работают лучше, если вы хорошо понимаете, почему они

полезны. И в качестве иллюстрации я приведу пример из своего личного опыта внимательной жизни.

## **ЧТО ТАКОЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ**

Сначала я расскажу, что я сам понимаю под этим термином.

Как многие из вас, вероятно, знают, внимательность уходит корнями в буддистские традиции и остается фундаментальным аспектом буддистских учений. В последние 20 лет в западном мире растет интерес к этой практике. Нейробиологи и психологи изучают, как воздействует внимательность на человека, и получают поразительные результаты.

Люди, подобные Томми, часто сначала выражают беспокойство, когда я начинаю рассказывать о внимательности или о своей практике. Позже они признаются, что заранее представляют меня фанатиком в длинных одеждах, который заставит их потратить весь день на колокольчики, мантры, размеренное дыхание и другие «странные штуки». Не спорю, такие практики тоже встречаются, и их следует уважать. Но в повседневной жизни лучше работают будничные надежные проверенные методы.

Моя практика не основана ни на одной религиозной традиции, но я хочу выразить свое уважение буддистскому сообществу и поблагодарить его за неустанную работу по распространению и популяризации внимательности в мире. Стресс, который мы ежедневно испытываем, — это отчасти результат того, что происходит у нас в головах, его провоцируют наши мысли, наши интерпретации событий, наша поглощенность прошлым и мучения по поводу туманного будущего. Внимательность — это присутствие в настоящем моменте, осознание того, что вы делаете и где вы находитесь, *без осуждения. Она позволяет вам отпустить прошлое и не беспокоиться о будущем.* Такие моменты необходимо включить в ваши десять минут, именно поэтому мы посвящаем внимательности отдельную минуту.

## **МОЙ ПУТЬ К ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

За то время, что я работаю психотерапевтом, я посетил десятки мероприятий, посвященных внимательности, — как интересных, так и не очень. По мере того как внимательность становится более популярной и даже модной, ее все чаще представляют либо слишком сложно, либо,

скажем так, лицемерно. Меня готовили обучать внимательности в Оксфорде, и я считаю, что мне крайне повезло, так как меня учили люди, которые воплощали ее принципы в своей жизни. Однако мое знакомство с миром внимательности было весьма странным для человека, который не склонен к суевериям.

Однажды я зашел в книжный магазин в Лондоне; когда я просматривал там издания по психологии, с полки упала книга. Она называлась *The Power of Now* («Сила настоящего»)<sup>[5]</sup>. Я подобрал ее, решил, что название звучит интересно, и вернул на полку. Через неделю мой друг, католический священник, ехал из Ирландии в Южную Африку и предложил мне встретиться в аэропорту Хитроу, выпить кофе. Когда мы прощались, он протянул мне книгу и сказал: «Я купил это для тебя, потому что подумал, что она тебе может понравиться». Это было то же самое издание — «Сила настоящего».

Конечно, я не мог ее не прочитать. Я понял: кто-то пытается мне что-то сказать. И это оказалось правдой. К концу книги я чувствовал себя освобожденным. Я никогда не представлял, что имею возможность наблюдать за тем, что происходит у меня в голове. Моя жизнь в тот день действительно изменилась; с тех пор мой интерес к внимательности только возрастал, и в результате я чувствую себя намного счастливее. Начав воплощать принципы внимательности, описанные в книге, я сумел легче пережить некоторые трудные моменты. И к тому же я обнаружил, что все проходит. Подлинный покой и удовлетворенность присутствуют в нашей жизни всегда, здесь и сейчас; я знаю, что это правда.

## ПРАКТИКА

Принципы внимательности пронизывают все техники, которые я использую в «Десяти минутах до дзена», и переплетаются в них с другими специальными психотерапевтическими методами. Восьмая минута практики полностью посвящена тому, чтобы достичь настоящего момента и остаться в нем при помощи внимательности; это позволит вам набраться сил для грядущего дня.

К этому этапу вы уже освоили:

1. Остановку.
2. Наблюдение.
3. Достижение пространства покоя.



4. Осознанное дыхание.
5. Управление мыслями.

Теперь, когда вы справились с активностью мозга, вы будете просто сидеть в неподвижности и все замечать.

Итак, оставайтесь в той же позе, с которой начали, глаза закрыты. Вы уже завершили работу над мыслями, и настало время перейти к минуте внимательной неподвижности.

Есть ряд вариантов того, на чем вы могли бы сосредоточиться в течение этих двух минут, либо вы можете просто побыть в настоящем с тем, на чем сфокусируется ваше внимание. Я рекомендую вам сначала выбрать одну точку фокуса. Например, вы можете снова остановиться на дыхании или на теле или попробовать новую сферу.

- **Дыхание** — наблюдение за вдохами и выдохами. Не пытайтесь изменить свое дыхание. Просто наблюдайте за ним там, где больше всего его замечаете, — например, в области ноздрей, груди, живота. Во время этого акта внимательности ваш ум может перескакивать с объекта на объект, вы можете отвлекаться, но каждый раз, замечая это, просто возвращайтесь к фокусу на дыхании, без критики или осуждения. Продуктивно представлять, будто вы обращаетесь со своим фокусом как со щенком, которого дрессируете. Когда мы отвлекаемся, ничего страшного не происходит, достаточно сказать: «Сюда, малыш, иди сюда». *Вы замечаете, что отвлеклись, — и это тоже проявление внимательности.* Внимательность меняет ваш мозг.

- **Тело** — наблюдение за тем, что вы отмечаете в нем в целом. Безусловно, ваше внимание будет притягиваться к определенным областям. Общая идея такая же: вы не стремитесь ничего изменить, просто наблюдаете за тем, что происходит в вашем теле, отмечая любые ощущения — дискомфорт, боль, расслабленные или напряженные зоны. Если вы замечаете зону дискомфорта, направьте дыхание в эту область, а затем отпустите. Наши физические тела часто удерживают последствия того, что не выражено эмоционально.

- **Звук** — наблюдение за слышимыми звуками. Вы позволяете звукам приходить и уходить, но не придумываете для них истории; просто отмечаете все звуки вокруг — тон, громкость, качество звука, все, что как-то привлекает ваше внимание. И если вы отвлеклись на что-то, просто вернитесь к фокусу на звуках без осуждения или критики. То, что вы это замечаете, — проявление внимательности.

- **Эмоции** — замечая определенное эмоциональное состояние (например, гнев, печаль, покой, раздражение и так далее), вы можете позволить своей осознанности просто двигаться ему навстречу, оставаться в настоящем с эмоциями и дышать как обычно. Не пытайтесь мысленно проработать эмоцию или изменить свои ощущения. Как и в остальных случаях, ваша цель — сфокусированное внимание на чувстве.

Выбирать фокус должны вы сами; он может меняться в зависимости от обстоятельств. Например, если вы медитируете в летнем саду, попробуйте сосредоточиться на запахах. Важно решить, на чем фокусироваться в течение минуты, и удерживать этот фокус. По сути, вы заново учитесь мозгу сосредотачиваться, помогая ему восстановить равновесие, когда его деятельность становится слишком активной.

Если на этом или других этапах практики вы замечаете, что отвлекаетесь и начинаете размышлять о других вещах или планировать день, это совершенно нормально. Каждый раз, когда это происходит, просто возвращайте внимание обратно к своей точке фокуса. В этом и есть суть практики внимательности — того, что в итоге радикально изменит вашу жизнь. Помните: вы присутствуете в настоящем, именно когда у вас получается воспринимать себя осознанно, со вниманием ко всему происходящему.

## **СИЛА ТЕКУЩЕГО МОМЕНТА**

На этой минуте практики вы наконец достигнете неподвижности. А в неподвижности возможно все. Что бы ни происходило в вашей жизни, именно сейчас вы можете посмотреть на это со стороны, поскольку единственное, что у вас есть, — это текущий момент, открывающий перед вами сразу несколько направлений. В этот момент:

- внезапно появляется свет;
- прекращается шум;
- расходятся облака;
- открываются бесконечные возможности;
- устанавливается связь с подлинной сутью человечества;
- вы перестаете верить в выдуманные истории, которые давно рассказываете себе;
- вы чувствуете себя полностью живым, и это заряжает вас на весь

день;

- вы соединяете всю работу, которую проделали за первые восемь минут практики.

### **Почему это полезно**

Ответ простой: это работает и все меняет. Я могу с уверенностью утверждать, что всех людей, с которыми я когда-либо работал как психотерапевт, беспокоила одна из двух проблем: они либо застревали в прошлом, либо оказывались связанными страхом перед будущим, но в обоих случаях все они наказывали себя самокритикой или осуждением.

Внимательность ведет вас другим путем, цель которого — отпустить прошлое и будущее и оставаться в текущем моменте, иными словами, позволить всему идти так, как оно идет. И больше не наказывать себя, наоборот, практиковать доброту к себе и принятие себя.

### **Основные тезисы практики внимательности**

- Прошлого нет. Оно ушло.
- Будущее есть. Оно еще не пришло.
- Единственное, на чем нужно сосредоточиться, — настоящее.
- Даже если мы отвлекаемся, можно вернуться в текущий момент.
- Ничто не осуждается.
- Необходимо сочувствовать себе.
- Ум обретает время и пространство для отдыха, восстановления и перезарядки.
- Единственная точка фокуса — это возможность переучить мозг и помочь ему разгрузиться. По сути, теперь мы предлагаем ему сфокусироваться на новом объекте — на настоящем моменте.

Вспомните описание рая Томми, приведенное в начале восьмой главы. Находясь на пляже, он присутствует в настоящем, в своих ощущениях — и таким образом практикует внимательность.

## ***ОЩУЩЕНИЕ ЖИЗНИ В ТЕКУЩЕМ МОМЕНТЕ***

Внимательность — это самый простой и в то же время действенный вариант практики, доступный людям. Мы можем проявить внимательность в любую минуту — когда едим, гуляем, бегаем, играем с детьми; мы просто

принимаем решение полностью присутствовать в этом моменте и сфокусироваться в нем на чем-то одном. Мы выходим из режима автопилота и воспринимаем то, что происходит, сходя наконец с вечной беговой дорожки. Мы живем, а не просто существуем.

Предлагаю вам подумать и ответить на несколько вопросов:

- Когда в последний раз вы по-настоящему ощущали вкус еды, которую ели?
- Когда в последний раз вы действительно присутствовали в разговоре с кем-то?
- Когда в последний раз вы гуляли и осознавали, что идете?
- Когда в последний раз вы внимательно принимали горячий душ — чувствовали бегущие по телу струи воды, наслаждались теплом или запахом геля?

Какими бы ни были ваши ответы, они покажут, какую часть жизни вы действительно проживаете, а какую просто пролетаете в режиме автопилота.

Всего одна минута практики внимательности напомнит вам о том, что вы должны проснуться и бодро провести весь день. Это призыв:

- жить, а не существовать;
- расцветать, а не просто поддерживать в себе жизнь;
- полностью пробудиться, открыться навстречу чудесам и возможностям каждого момента, какими бы они ни были.

## ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

Согласно исследованиям, невероятные перемены происходят в мозге, когда мы решаем обращать внимание на то, что происходит в настоящем моменте, и отказываемся от осуждения и критики:

- по данным МРТ, снижается активность в областях, отвечающих за стресс, изменяются толщина коры и объем некоторых участков мозга, участвующих в регуляции эмоций;
- налаживаются здоровье и сон, возникает ощущение счастья;
- повышается концентрация, улучшаются память и настроение;
- снижается тревожность;

- восстанавливаются повседневные функции;
- отступают проблемы со здоровьем и боль;
- спортсмены улучшают свои показатели;
- отмечаются более высокие результаты в учебе или работе.

Общая картина ясна. На мой взгляд, достижение столь впечатляющего эффекта можно объяснить двумя ключевыми факторами (помимо физиологических процессов). Во-первых, внимательность возвращает нас к простоте посреди вечного мирового хаоса. Во-вторых, мы перестаем осуждать свои переживания — все, что проявляется в момент внимательности, принимается и одобряется, даже если это самый немислимый вздор. Боевые действия в голове прекращаются на время, и с практикой эти периоды перемирия все удлиняются.

### **ВНИМАТЕЛЬНАЯ МУДРОСТЬ УМИРАЮЩИХ**

В конце этой главы я хочу выразить безмерную благодарность тем людям, которые действительно показали мне ценность внимательной жизни в настоящем моменте, всем, кто позволил мне быть рядом в их последние дни.

Умирающие, с которыми мне выпала честь работать, постоянно напоминали мне о том, что каждый наш вдох — это дар, а каждый звук, аромат, рассвет или закат не стоит принимать как должное. Любой момент — это новое начало, способное многое предложить. Главное — обратить на него внимание.

Однажды я разговаривал с молодым мужчиной лет тридцати, которого звали Лукас; он умирал от лейкемии. Он планировал отправиться с друзьями в свою последнюю поездку, в Амстердам, и, как нетрудно представить, беседа наша была интересной. И вдруг настроение моего собеседника изменилось. Его внимание рассеялось, он смотрел в окно, пристально вглядываясь в небо. Когда же он вновь повернулся ко мне, в его глазах были слезы.

Помолчав, Лукас сказал, что никогда раньше не замечал того, как быстро меняется небо. Честно говоря, я подумал было, что у него возникли галлюцинации из-за лекарств, но он продолжил говорить, и я понял, что он мыслит ясно и все осознает.

Он открыл для себя, что каждое мгновение в небе как будто появляется новая картина. Любое движение облаков или изменение цвета приносит

что-то свежее и неповторимое. Меня поразило изумление в его глазах и тот восторг, с которым он это описывал. Как будто он заметил небо и все его метаморфозы впервые в жизни! Лукас полностью присутствовал в этом моменте, ценил его и глядел на мир глазами ребенка, переполненный любопытством и удивлением.

Теперь, поднимая взгляд к переменчивому небу, я порой думаю о Лукасе. Я гадаю, знает ли он о том, насколько сильно он на меня повлиял. Благодаря ему я всегда помню о великом чуде и даре любого меняющегося мгновения, к новым возможностям которого отношусь с искренним любопытством и интересом. Эти возможности доступны и вам, они присутствуют в каждом моменте вашей десятиминутной практики, в каждом моменте вашего дня. Выбор за вами.

Умиравшему человеку, как правило, открывается великая мудрость бытия; но эти бесценные уроки мы можем получить и если просто начнем жить в полную силу. Люди, стоящие на пороге смерти, знают: все, что у нас есть на самом деле, — это настоящее. Прошлое ушло. Будущее еще не наступило. Все можно найти здесь и сейчас. И следует прожить каждый миг.

*Мы все когда-нибудь умрем.* Знаю, об этом трудно думать, но это правда. Буддисты говорят: важно напоминать себе о том, что мы смертны, — это помогает обрести чувство свободы и научиться смотреть на вещи со стороны. Во что бы мы ни верили, рано или поздно момент нашего бытия перейдет на следующий этап. Однако сейчас мы живы. И пока мы живы, нам предстоит многое пережить, причем достойно. Помните шутку о надписи на надгробном камне: «Совершенно не в себе, но зубы прекрасные»? Что вы хотели бы прочитать на своем? Думаю, об этом стоит поразмыслить.

На фоне всей этой неопределенности и неотступного знания о неминуемости смерти иногда возникает стресс. Мы пытаемся удержать контроль, но это не имеет смысла. Принять решение отпустить и позволить всему оставаться таким, какое оно есть, — это путь к обретению свободы. Нет другого дня, кроме настоящего, нет другого момента, кроме текущего, — и, возможно, этого достаточно.

В ходе практики, особенно во время минуты внимательности, я рекомендую вам держать в голове некоторые из уроков умирающих, которыми я с вами поделился. И предлагаю считать их не печальными, а освобождающими. Видеть в них напоминание о том, что не стоит так серьезно воспринимать жизнь. Выделяя момент в неподвижности, мы переходим в новое состояние внимательности, свежим взглядом отмечаем

силу текущего момента. В дальнейшем это, как при эффекте домино, переносится на весь день, на всю неделю, на всю жизнь.

Минута неподвижности способна распахнуть перед вами бесконечную вселенную перемен.

## **СОБИРАЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ**

Теперь отработайте первые две минуты практики внимательности. Когда вы начнете чувствовать себя комфортно во время этого упражнения, добавьте его к остальной медитации:

1. Остановка.
2. Наблюдение.
3. Достижение пространства покоя.
4. Осознанное дыхание.
5. Управление мыслями.
6. Пребывание в текущем моменте.

Последняя минута, которую я разберу в следующей главе, посвящена надеванию воображаемого плаща; он воплощает мои базовые принципы жизни по «Десяти минутам до дзена», которые вплетены в техники, изложенные в этой книге.

## **9. Минута десятая — время воплотить принципы «Десяти минут до дзена»**

Некоторое время назад я начал работать с актером, которого здесь назову Джимми. Несмотря на известность и успешную карьеру, он сильно боялся сцены. Джимми с детства был тревожным, и, хотя мы сумели разобраться в его негативных стереотипах мышления, ни одна из обычных техник снижения тревожности ему не помогала. Во время одного сеанса я заметил, что Джимми много говорил о том, как костюмы влияют на его восприятие роли. Я спросил, какой костюм он любит больше всего, и он немедленно назвал бархатный плащ, в котором играл персонажа Шекспира на Вест-Энде в Лондоне, — в нем он чувствовал себя высоким, уверенным в себе и спокойным. Я понял, что решение найдено.

Прежде чем попробовать какую-либо из техник, над которыми мы работали, я показал Джимми, как он может мысленно надевать воображаемый бархатный плащ перед каждым спектаклем, чтобы ощутить уверенность и спокойствие, необходимые для выступления. Поразительно, но это сработало прекрасно, и с тех пор я весьма успешно применяю эту технику со множеством других людей.

В результате я развил идею воображаемого плаща, чтобы включить ее в завершающий этап «Десяти минут до дзена». Этот воображаемый плащ воплощает три жизненных принципа практики: принятие, сочувствие и искренность. Я объясню подробнее.

Когда повседневное течение жизни становится слишком сильным, мы можем поступить как Джимми и научиться мысленно надевать плащ, который отражает определенные принципы. Плащ теплый и тяжелый, он защищает, он помогает с готовностью ожидать всего, что может случиться. Он способен придать нам солидности и уверенности, улучшить осанку, в нем мы с комфортом и легкостью сумеем занять свое место на сцене жизни. Этот плащ, как и любой другой, можно подогнать по вашему размеру, «пошить» его в том цвете и стиле и из того материала, которые позволят вам стоять с высоко поднятой головой.

### ***ПРИНЦИПЫ ПЛАЩА «ДЕСЯТИ МИНУТ ДО ДЗЕНА»***

Я называю этот воображаемый доспех плащом, но вы можете называть



его как угодно. Принципы, вплетенные в ткань этого плаща, должны оказывать вам поддержку и обеспечивать безопасность в течение дня. Мысленно надевая этот плащ, вы устанавливаете связь с собственными силой, мудростью и добротой, и это помогает вашему лучшему «Я» управлять вашим днем. Это ваш личный доспех, ваш дополнительный слой защиты.

Ежедневно в последнюю минуту практики вы будете визуализировать, как мысленно надеваете этот плащ, и фокусироваться на трех ключевых принципах, которые воплощают суть этой практики:

- **принятии;**
- **сочувствии;**
- **искренности.**

В дополнение к этой визуализации я рекомендую вам создать что-то, что будет служить напоминанием об этих принципах; нечто такое, что вы могли бы все время держать при себе и доставать в последнюю минуту «Десяти минут до дзена». Я, например, ношу с собой маленькую ламинированную карточку, на которой написаны три моих принципа и их ключевые значения. Она напоминает мне о решениях, которые я принимаю, и о том, как я проживаю свою жизнь.

Сегодня я выбираю:

- **сочувствие** (к себе, ко всем, кого я встречаю, и особенно к тем, с кем мне трудно);
- **принятие** (все такое, какое есть; и оно тоже станет воспоминанием);
- **искренность** (я стремлюсь просто стать лучшей версией самого себя; когда мне не удастся, я пробую еще раз).

### **Добавляем последний слой**

Техники, используемые в течение этих десяти минут, сами по себе не составляют полный комплект. Они быстро действуют и очень эффективно приводят вас в зону покоя, но если сочетать их с вышеназванными принципами жизни, то результат будет куда больший. Вплетая эти принципы в свою практику, вы переводите ее на другой уровень. Они станут вашим голосом мудрости, который всегда находится рядом с вами и выступает на вашей стороне.

## **ВАЖНОСТЬ ИСКРЕННОСТИ**

Бывало ли с вами такое, что вы слушали чье-то выступление и при этом не испытывали никаких чувств? Недавно я видел, как молодая женщина произносила речь от лица местной организации помощи бездомным. Она была красноречива и профессиональна, она хорошо излагала информацию, но было очевидно, что тема не вызывала в ней никаких эмоций. Позднее я узнал, что она уже тогда думала о смене сферы деятельности; само по себе это было неплохо, но меня заинтересовало то, как ее незаинтересованность в ситуации передавалась аудитории.

Несколько недель спустя тот же доклад я слышал из уст мужчины средних лет. Он был одним из клиентов организации — в прошлом ему самому довелось оказаться на улице. Его страсть, интерес и энтузиазм были ощутимы, и люди останавливались и слушали. Он увлекал и удерживал свою аудиторию. Он сочувствовал нуждам бездомных, его искренность была очевидна, а принятие и понимание им их потребностей не вызывали сомнений. Он вкладывал в речь свою душу.

Я рассказываю это вам, так как хочу, чтобы вы приняли решение выполнять «Десять минут до дзена» со страстью и искренностью. Если вы будете подходить к своей практике столь же увлеченно, как тот мужчина, все может измениться. Любой может эффективно использовать техники, но если вы обещаете себе воплощать принципы жизни, то копать нужно глубже.

То, о чем я говорю, намного больше, чем простое снятие стресса. В конечном счете речь идет о том, чтобы изменить ваше отношение к себе. Если вы выполняете упражнения на автомате, используя техники без принятия, сочувствия и искренности, то рискуете этим и ограничиться — автоматическими действиями.

Работая в хосписе, я вел бесчисленные разговоры с людьми, которые жалели о том, как строго к себе относились, как неискренне жили или были недостаточно честны с собой. И мои три принципа жизни отражают ту мудрость, которая открылась мне как человеку и профессионалу, видевшему немало страданий. Я считаю, что жизнь с принятием, сочувствием и искренностью способна значительно умерить эти страдания.

## **ПРИНЯТИЕ**

Уверен, что большинство из вас слышали известную песню The Beatles «Let It Be». Я помню, как в юности находил утешение в словах: There will be an answer, let it be («Придет ответ: будь что будет»). Они напоминали мне о том, что я имею возможность отпускать происходящее и позволять всему просто быть. По мере взросления отпускать и позволять событиям происходить мне становилось все сложнее. Тревожный ум плохо переносит неуверенность, поэтому отпускать нелегко. Но я знал: если держаться за ситуацию из-за потребности все контролировать, она неизбежно доставляет больше беспокойства.

Мы научились рассматривать негативные эмоции как угрозу и избегать их всеми силами, и то же самое происходит с негативным опытом. Когда мы не хотим, чтобы что-то прекратилось, мы цепляемся за подобные шаблоны:

- «Почему я?»;
- «Только не это!»;
- «Не могу поверить, что это снова происходит!»;
- «Вечно мне не везет!»;
- «Я обречен»;
- «Я знал, что это слишком хорошо, чтобы быть правдой».

### *Сделайте паузу...*

Остановитесь на мгновение и вспомните недавнее небольшое огорчение. Например, вы куда-то опоздали, упустив автобус или застряв в пробке. Подумайте, как вы справились с этой ситуацией, и определите, какой подход вам ближе:

А. Будь что будет! Это немного раздражает, но это не в моей власти, я ничего не могу с этим поделать. Но хотя бы есть время позвонить тем, с кем не успевал поговорить, или послушать музыку. Все будет хорошо.

Б. Не могу поверить, что это происходит! День теперь испорчен. Почему это всегда со мной случается? Можно уже все планы отменять.

Какой бы ни была ваша реакция, я ее не осуждаю. Возможно, вы выбрали вариант А или Б в чистом виде либо смешали их оба — я

предлагаю вам ответить на вопрос: как вы думаете, какая реакция способна усугубить стресс, поднять ваше давление и негативно отразиться на остальных событиях дня?

Ответ, конечно, Б. А теперь подумайте: почему так происходит — из-за обстоятельств или из-за вашей реакции на обстоятельства?

Обстоятельства такие, какие есть, — часто они не поддаются вашему контролю. Да, иногда можно рассмотреть альтернативы и получить хорошие результаты. Однако ваша реакция на обстоятельства и готовность *принять то, что есть* в текущем моменте, способны радикально изменить для вас все.

### **Принятие не означает поражение**

Возможно, некоторые из вас не уверены в том, что концепция принятия действительно полезна. Один пациент недавно спросил у меня, равнозначно ли принятие признанию поражения или неудачи. Это резонный вопрос.

На мой взгляд, это не неудача и не поражение. Принятие не означает, что вы должны оставаться в ситуации, которая негативно влияет на вашу жизнь, если вы можете что-то изменить в ней. Однако иногда жизнь ставит препятствия более серьезные, чем дорожная пробка, и мы просто не способны их контролировать. Это, например:

- смерть;
- болезнь;
- потери;
- трагедии;
- поведение других людей;
- увольнение;
- разрыв отношений.

Самая тяжелая сфера, в которой я видел множество примеров принятия, — это работа с умирающими. В конце концов, как сказать молодому человеку, который умирает — и, возможно, оставляет детей, партнера, семью, — что ему нужно принять свою судьбу? Большинство людей сначала демонстрируют естественную решимость сражаться. И этот путь каждый проходит со своей скоростью.

Однако, когда все варианты исчерпаны, а лечения нет, борьба с неизбежным может лишь усугубить ситуацию. Отказ двигаться навстречу принятию неминуемых обстоятельств нагнетает психологическое

напряжение и усиливает уже существующую боль. Принцип движения к принятию помогает упростить борьбу, снизить стресс, добавить ясность и в конечном счете приносит ощущение некоторого покоя даже в самой безрадостной обстановке.

Принимая, вы не сдаетесь. Не признаете поражение. Вы просто принимаете обстоятельства, которые не планировались и не предсказывались и которые нельзя контролировать. Вы следуете за естественным течением жизни. Остаетесь в настоящем моменте — в том, который есть сейчас, и, находясь в нем, верите, что принятие со временем принесет покой.

Однажды я как психотерапевт работал с клиенткой, которая трагически потеряла мужа. Она безутешно всхлипывала, спрашивала меня, почему с ней это случилось. Мне нечего было ответить, и я мог предложить ей только свое присутствие рядом в этот темный час. Несколько месяцев спустя на приеме она удивила меня признанием о том, что ей все еще грустно, но уже не так сильно. Я попросил ее рассказать, почему, по ее мнению, так произошло, и она назвала две основные причины:

- «Я перестала себе говорить, что этого не должно было случиться, — это уже случилось, и я не могу ничего изменить».
- «Какой бы ужасной ни была боль, если я продолжу говорить себе, что ситуация безнадежна, то она и дальше будет ощущаться безнадежной».

Она шла к принятию своей дорогой. Это не умирало ее печаль или скорбь, но помогло облегчить страдания, которые усиливали уже имеющуюся боль.

### **Как это связано с «Десятью минутами до дзена»**

Каждый из нас сталкивается с обстоятельствами, которые оказывается трудно принять. С моей стороны было бы ошибкой навязывать вам принцип принятия, но я рекомендую рассматривать его как вариант. Помните: я не предлагаю вам сложить руки и оставить сложную ситуацию без внимания, если у вас есть силы и способность ее изменить. Суть принципа — в понимании, что вы изменить можете, а что — нет.

Я предлагаю вам принять как факт то, что некоторые вещи изменить нельзя, и просто позволить им быть. Принять то, что приносит каждый момент.

- То, что случилось в прошлом, уже миновало; и будь что будет.

- То, что случится в будущем, вам неподвластно; и будь что будет.
- То, что происходит в вашей жизни прямо сейчас, примите как часть вашего опыта и смотрите на это с любопытством; и будь что будет.

В дни, когда вы испытываете тревожность, — будь что будет. Попробуйте применять принцип принятия в случае с тревожностью — идите ей навстречу и спрашивайте у этой части себя, что ей нужно. В дни, когда вы испытываете печаль или одиночество, — будь что будет. Попробуйте применять принцип принятия к своей печали — идите ей навстречу с добром и сочувствием и спрашивайте у этой части себя, что ей нужно.

Да, некоторые считают принятие слабостью или проявлением покорности. На самом деле все совсем наоборот. Это тихий и полный достоинства путь, позволяющий всему быть как есть; внимательно следуя по нему навстречу событиям, вы верите в то, что найдете на нем новое понимание, новый свет и новый источник силы — такой, какого даже не могли вообразить.

### **Принятие себя**

Теперь все стало еще интереснее. Кто из нас может сказать, что полностью принимает себя? Я уже не раз говорил: у большинства из нас есть аспекты личности, которые принять трудно. В рамках своей работы я слышу о них каждый день:

- «Мне не нравится мое тело»;
- «Я хотел бы быть умнее»;
- «Если бы я только был богатым...»;
- «Лучше бы я сделал в прошлом другой выбор».

Я уверен, многим знакомы подобные мысли. Кажется, в мире бушует эпидемия неудовлетворенности, желания быть другими. Однако эта вечная неудовлетворенность очень вредит нам. Мы ежедневно слышим, как отвергаем сами себя, разочаровываемся в себе, в худшем случае — презираем себя. Я снова хочу подчеркнуть: я выступаю за мотивирующие позитивные перемены в жизни, которые улучшают разные аспекты личности и повышают уровень ее благополучия. Прежде всего я говорю о тех наших особенностях, которые мы порой отвергаем, но которые даны нам *изначально*: раса, сексуальная ориентация, повороты нашей судьбы, семья, прошлое, наши несовершенства, наша индивидуальность и

человеческая суть. Прекрасный, богато расшитый ковер, отражающий все разнообразие природы человечества.

Ранее я уже указывал на один интересный факт: большинство людей никогда не стали бы обращаться с другими с той же строгостью, с какой подходят к себе. В случае крайних проявлений это уже превращается в насилие над собой.

Признаюсь, у меня есть определенный личный опыт в этой области, и я считаю важным поделиться им с вами. Утверждая, что это касается нас всех, я не лукавлю. Для меня областью сильной неудовлетворенности и отрицания себя долгое время была моя сексуальная ориентация — по причинам, которые я понял позднее. В годы моего взросления в Ирландии отношение к геям было совершенно определенным — церкви, СМИ и общество в один голос твердили, что это дурно, грешно и ненормально. Вряд ли за этим скрывалось намерение причинить геям вред, но страх пробуждает сильные реакции. Конечно, я рос в полном непонимании и растерянности, поскольку влечение к своему полу было для меня столь же естественным, как для моих братьев — желание пойти на свидание с девушкой.

Однако я постоянно слышал о том, что мои чувства неправильные; о том же, что они нормальны, почти никто не говорил, поэтому я начал подсознательно отвергать эту часть себя, надеясь, что она уйдет. Мои мысли увлекали меня в ад. И конечно, эти чувства никуда не ушли; лишь когда я перестал таиться и нашел в себе смелость принять себя полностью, я начал вырастать из своих комплексов и обретать свободу. Я помню, кто-то мне сказал тогда: «В саду много разных цветов, вот и все». В то время я не считал, что все так просто, но на самом деле так оно и было.

*Сделайте паузу...*

Подумайте, какие стороны собственной личности вам трудно принять. Почему вы отвергаете их? Я прошу вас поразмышлять об этом с сочувствием и с открытым умом. Решите именно сегодня перестать их отвергать. Каждый день, надевая воображаемый плащ «Десяти минут до дзена», помните о том, насколько важно принимать все, что нельзя изменить, о свободе принятия себя, о чувстве покоя, которое приходит с принятием других.

## **Принятие других людей**

Такова реальность: некоторые люди просто раздражают. Ни один человек не способен ладить со всеми, это просто невозможно, учитывая весь обширный и разнообразный человеческий опыт, разницу в типах личности, культурах, ценностях и тому подобном.

Мы живем, создаем браки, дружим, работаем и сосуществуем с людьми, которых временами не в состоянии вытерпеть. И тогда система реагирования на угрозы в мозге может перейти в режим обороны и начать сражаться с этими людьми. Мы отказываемся признавать право человека быть другим и вступаем в войну нетерпимости, при этом, бывает, даже придумываем всевозможные теории о нем:

- «Он меня не уважает»;
- «Его надо проучить»;
- «Ненавижу, когда он так делает»;
- «Он нарочно пытается меня расстроить»;
- «Я отказываюсь это принимать».

Как и в случае с другими аспектами принятия, несомненно, бывают моменты, когда правильно и необходимо выступить против неприемлемого поведения и что-то менять или искать помощи, — например, когда речь идет о насилии, травле, унижении или издевательствах. Однако в каких-то иных ситуациях нужно двигаться вперед и принимать других людей такими, какие они есть, и это приведет к обретению новой свободы и более здоровым отношениям с ними.

Иногда полезно рассказать другим о том, какие чувства они у вас вызывают, — в надежде, что они изменятся. Но это не всегда возможно, и порой легче принять человека таким, какой он есть. Подумайте о том, что:

- начальник, который никогда вас не хвалит, может просто не уметь это делать;
- партнер, который не опускает сиденье унитаза, может быть не таким внимательным, как вы;
- друг, который всегда опаздывает, скорее всего, опаздывает на встречу не только с вами, но и со всеми остальными;
- у ребенка, который не делает то, что ему говорят, могут быть трудности с концентрацией;
- партнер, которого вы считаете неромантичным, возможно, просто не умеет проявлять эмоции.



Есть выражение, которое я услышал много лет назад и которое вспоминаю всякий раз, когда думаю о принятии других людей: «Каждый виноват, а винить некого».

Все мы приходим на эту планету с предысторией, которая способна объяснить наши действия и поведение. По моему опыту, люди плохо себя ведут обычно потому, что им тоже что-то причиняет боль. Когда их поведение причиняет нам вред, мы, разумеется, вправе противостоять этому. Но иногда зоны конфликта, которые мы создаем, пытаюсь изменить поведение другого человека, провоцируют лишь большее сопротивление переменам с его стороны, усиливают наше раздражение и в целом усугубляют стресс.

### *Сделайте паузу...*

Принимать ли вам других — это только ваше личное решение. Тем не менее я рекомендую вам сейчас сделать паузу и подумать о тех людях в вашей жизни, чье поведение вы находите трудным или вызывающим. Возможно, приняв их такими, какие они есть, вы обретете наконец покой.

Вот несколько аспектов, которые следует учесть, обдумывая это:

- Вы можете изменить этих людей?
- Вы можете контролировать их поведение?
- Ваше с ними противостояние помогает улучшить ситуацию?

Если вы ответили «нет» на все три вопроса, возможно, настало время оставить все как есть и начать учиться принимать других людей такими, какие они есть, со всеми их тараканами!

### **Кто вас задевает за живое**

Еще одной причиной того, почему вас раздражает другой человек, может оказаться то, что он просто задевает ваши чувствительные места. Возможно, это никак не связано с его поведением, а является результатом вашего восприятия и вашей реакции на его поведение. Думаю, каждому из нас знакомо подобное. Приведу для иллюстрации рассказ пациента, с

которым я работал: «Мой начальник никогда меня не хвалил, и поэтому я думал, что работаю недостаточно хорошо. Я решил открыто и честно поговорить с ним. Он сказал, что ценит меня, но отец учил его вести себя с людьми отстраненно и сдержанно, чтобы не выглядеть слабым в их глазах».

Всегда помните о том, что у каждого человека есть свои история и принципы жизни. Кому-то наверняка трудно принять отдельные стороны моего характера, кому-то — вашего. Однако мы все заслуживаем принятия, несмотря на свои слабости и недостатки; они часть нас, но они не определяют нашу сущность.

### **Каждый виноват, но винить некого.**

Ежедневно, надевая воображаемый плащ «Десяти минут до дзена», думайте о тех позитивных переменах, которые принесет принцип принятия в вашу жизнь.

## **СОЧУВСТВИЕ**

Салли, участница одного из моих мастер-классов, рассказала, что в течение нескольких лет страдала от депрессии, — после того как ее брак распался, а на работе она подверглась травле.

Она посещала психотерапевтов, лечилась медикаментами и пробовала разнообразные программы, но все это не дало ощутимого результата. Затем она решила пройти по пути святого Иакова (Camino De Santiago; это популярная паломническая дорога к предполагаемой могиле апостола Иакова, расположенной на северо-западе Испании). В пути она встретила множество людей, которые произвели на Салли большое впечатление, и на нее наконец снизошли покой и умиротворение.

Через некоторое время она задумалась обо всех тех людях, которых встретила и которые на нее повлияли, и поняла, что у них общее:

- они находили время для пауз;
- они проявляли сочувствие к себе и другим.

Так начался путь Салли к ее состраданию. Большую часть жизни она обвиняла себя во всех бедах, которые с ней случались; но, по ее словам, мастер-класс «Десять минут до дзена» действительно освежил ее,

поддержав ее стремление к переменам. Практика напоминала ей о том, как важно останавливаться, замедляться, смотреть на все со стороны и жить в соответствии с принципами сострадания, принятия и искренности. Салли шутила, что ее паломничество длилось два месяца, а оказывается, даже десять минут в день способны принести в ее жизнь немало ценного!

### **Преимущества сострадания**

Из некоторых крупных исследований в области терапии, сфокусированной на сострадании, известно: когда мы действуем в режиме ответа на угрозы, нам бывает трудно раскрыть свое сострадание или управлять своей внутренней борьбой. Однако, сострадая себе, мы добиваемся поразительных всесторонних улучшений. Подобные результаты показывают и аналогичные исследования соответствующих практик буддизма и внимательности. Большинство людей всеми способами стараются избежать своих трудностей, оттолкнуть или подавить их. Поэтому такие всем знакомые «утешители», как алкоголь, наркотики, шопинг, секс, сверхкомпенсация, всепоглощающая работа и многие другие, становятся средством управления сложными эмоциями. И их бесконтрольное применение может обойтись нам очень дорого.

Многие просто не рассматривают сострадание к себе как вариант. Нас не учат этому, и в обществе оно не предлагается как разумный способ справляться с проблемами. На моих мастер-классах люди часто высказывают такие опасения:

- сострадание — это потакание;
- так делать не принято;
- это может показаться слабостью;
- я не знаю, с чего начать;
- мужчины так не поступают (это, конечно, говорят мужчины).

Я решительно утверждаю, что умение сострадать себе меняет не только наш собственный мир, но и мир окружающих. Это не легкомысленно и не эгоистично. Только научившись относиться к себе с добротой и уважением, мы принимаем свою силу и внутреннюю мощь, наш внутренний голос перестает стыдить, осуждать и критиковать нас и становится добрее и разумнее. В ошибках нет ничего страшного. Стремление к совершенству не должно стать самоцелью. Обвинения уходят в прошлое. Новые возможности и ясное мышление находятся в неограниченном доступе.

Недавно я проводил мастер-класс по «Десяти минутам до дзена» для группы сантехников. Можете представить себе, какие вначале звучали шутки, вызванные смущением и страхом. Но одной простой фразой мне удалось изменить всеобщий настрой: «Если кто-то из вас, просыпаясь по утрам, чувствует себя ничтожеством чаще, чем хотел бы, или вы знаете кого-то, кто от этого страдает, то для вас наш мастер-класс может оказаться очень полезным».

Внезапно они наострили уши, перестали отшучиваться, и вскоре я услышал одно из самых четких определений сострадания к себе. Один из парней, желая убедиться, что понял меня правильно, спросил: «То есть мне просто нужно присматривать за собой в трудные минуты, как я присматривал бы за другом или за женой и детьми?»

Я ответил просто: «Да». Он на это сказал: «Понятно, звучит разумно».

Вот и все, именно так. Нужно присматривать за собой, как вы присматривали бы за тем, кто вам очень дорог. Я расширил бы это определение: как и в случае с принятием, сострадание к себе следует распространять и на окружающих.

### *Сделайте паузу...*

Каждый день, надевая воображаемый плащ «Десяти минут до дзена», вспоминайте о втором из трех принципов — принципе сострадания. Затем задавайте себе простые вопросы:

- Как я сегодня буду проявлять сострадание к себе?
- Как я сегодня буду проявлять сострадание к другим?

Есть известное выражение: «Доброта спасет мир». Сострадание начинается с себя. Живя по этому принципу, вы можете отправиться в совершенно новое путешествие, поистине способное изменить ваш мир и мир людей вокруг вас.

### **ИСКРЕННОСТЬ**

Я начал эту книгу с вопроса: живете ли вы такой жизнью, о какой мечтаете? У вас, как и у большинства людей, наверняка есть список желаний — больших или маленьких. Когда я спрашиваю об этом на мастер-

классах, ответы часто превращаются в фантазии о больших домах, больших деньгах, о жизни в солнечном климате и о меньшем объеме работы. Это прекрасно, когда есть мечты. Но мой следующий вопрос обычно вызывает нервный смех, следом за которым наступает безмолвие: «Вы считаете, что исполнение этих ваших желаний действительно приведет вас к той жизни, о которой вы грезите?»

Молчание и есть ответ на мой вопрос. Думаю, мы все подозреваем, что искренность в жизни на самом деле не основана на успехах, богатстве или других материальных достижениях. Опыт показывает, что искренняя жизнь — это внутренний процесс. С кем бы я ни работал — с суперзвездой или с бездомным, который пытается вернуться к нормальной жизни, — их всех объединяют схожие эмоциональные трудности. Эти трудности достаются всем, они не различают людей по богатству или статусу. Мы все — часть человечества, и для меня жить искренне — значит в полной мере жить как человек: испытывать радость и печаль, быть сильным и уязвимым, находиться в покое и хаосе. Это значит стоять на сцене жизни и с гордостью нести свою истину, какой бы она ни была. Я знаю, что это нелегко. Но ничто стоящее не бывает легким.

Доводилось ли вам когда-нибудь смотреть фильм или пьесу, которые затягивали вас настолько, что вы почти верили в реальность происходящего? После одного такого спектакля мне однажды довелось поговорить с актером, который произвел на меня столь сильное впечатление. Я спросил, как ему удастся показывать на сцене такую правдоподобную откровенную боль. Он спокойно сказал, что это простая техника: «Я обращаюсь к своей человеческой боли; ничто другое не будет казаться настоящим, потому что я изранен так же, как все другие люди».

Это напомнило мне о тех тысячах людей, с которыми мне доводилось находиться рядом, пока они проживали свою боль, — и о здоровых, и об умирающих — и о том, сколько красоты в этих моментах. Люди, которые живут искренне, излучают нечто, не поддающееся описанию, такое, с чем не может сравниться никакая вещь, образ жизни, звание или слава. Они привлекательны, потому что не прячутся и не притворяются. Они говорят правду вслух. Они способны сказать «нет». Они умеют принять отказ. Они не придают значения количеству лайков или минусов, которые им ставят в социальных сетях. Само их присутствие дарит окружающим чувство покоя. Они в равной мере делятся своим страданием и своей радостью. Они показывают себя такими, какие они есть, и их существование заразно в лучшем смысле этого слова.

Каждый раз, встречая такого человека, я вспоминаю о важности

принципа искренней жизни. Что такое более спокойная жизнь, если не честная? Иногда я задаюсь вопросом: можно ли жить спокойнее, не живя по совести? На некоем базовом уровне мы это понимаем, и это вызывает стресс. Искренняя жизнь так же необходима, как принципы сострадания и принятия, и имеет такую же ценность. Я намеренно оставил ее для финальной цели фокуса ваших десяти минут, потому что, на мой взгляд, она лежит в основе всего, над чем мы вместе работаем.

### **Искренняя жизнь и вы**

Я не могу предложить конкретную формулу того, что значит для вас искренняя жизнь, потому что у каждого из нас своя правда. Однако я предлагаю вам рассмотреть некоторые из перечисленных ниже вариантов в качестве возможного признания своего подлинного «Я»:

- «Я буду подавать себя таким, какой я есть, и знать, что этого достаточно»;
- «Я буду принимать решения, которые мне полезны»;
- «Я смогу сказать “нет” и постоять за себя, когда это нужно»;
- «Я постараюсь делать то, что делаю, так хорошо, как могу»;
- «Я позволю себе делиться и тьмой, и светом и не осуждать ни то ни другое»;
- «Я буду заботиться обо всех сторонах своей личности, в том числе и об уме»;
- «Я буду оставаться в настоящем моменте»;
- «Я буду присматриваться к себе в случаях, когда пытаюсь слишком угодить кому-то или чрезмерно стараюсь ради чужого одобрения»;
- «Я буду стремиться стать лучшей, самой искренней версией себя, и не более того»;
- «Я буду ценить и выражать благодарность всегда, когда для этого появится возможность»;
- «Я буду напоминать себе о том, что есть только один момент — сейчас».

Каждый день, надевая воображаемый плащ «Десяти минут до дзена», вспоминайте о третьем принципе — искренности.

**Сделайте паузу...**

Теперь, когда вы обдумали предложенные выше варианты, спросите себя: могу ли я дать обязательство искренне быть собой на протяжении всего дня?

### **ЗАВЕРШЕНИЕ ПРАКТИКИ «ДЕСЯТЬ МИНУТ ДО ДЗЕНА»**

Вы подошли к концу медитации «Десять минут до дзена». Я уверен, что принципы принятия, сострадания и искренности обогатят вашу ежедневную практику, добавляя ей значимости и глубины. Я также надеюсь, что эти принципы выйдут за пределы ежедневной практики и станут постоянным напоминанием о том, что вы можете вести более спокойную и наполненную жизнь.

Вот краткое описание нашей десятиминутной практики:

1. Остановка.
2. Наблюдение.
3. Достижение пространства покоя.
4. Осознанное дыхание.
5. Управление мыслями.
6. Пребывание в текущем моменте.
7. Воплощение своего подлинного «Я».

Я обещаю: возвращаясь после практики к своему обычному дню, вы будете сохранять в себе ощущение равновесия и контроля, а также способность на многое смотреть со стороны. Временами вам может понадобиться больше пауз для «Десяти минут до дзена», а временами — меньше. В какой-то момент вы заметите изменения в своем взгляде на жизнь, и я полагаю, что другие люди заметят перемены в вас. Впереди вас ждут бесконечные возможности. Используя эти минуты для того, чтобы создать расстояние между собой и происходящим в вашей голове, вы обретаете новые силы, энергию и открытость, которые раньше казались недостижимыми.

Мы дошли до конца десятиминутной практики. Но я осознаю, что иногда чрезвычайная ситуация требует еще более быстрого решения. Кроме того, существуют другие варианты образа жизни, которые способны помочь вам поддерживать тот эффект, которого вы достигли в рамках работы с «Десятью минутами до дзена». Поэтому в последней, десятой главе мы рассмотрим, как можно справляться с чрезвычайными или

кризисными ситуациями; также я дам рекомендации по образу жизни за пределами практики «Десять минут до дзена».



## **10. За пределами «Десяти минут до дзена»**

Майкл — директор в медийной компании. В конце мастер-класса он подошел ко мне и сказал, что у него слишком много дел и он не готов выделять на практику по десять минут в день. Он спросил с усмешкой, нет ли варианта побыстрее. Конечно, я сторонник того, чтобы все же находить десять минут ежедневно; однако я в достаточной степени реалист и понимаю, что иногда жизнь этому мешает. Для тех из вас, кто, как Майкл, боится не найти времени или места для уединения, я разберу здесь альтернативы.

Эта глава также будет посвящена некоторым аспектам, связанным с практикой; кроме того, я отвечу на вопросы, которые мне часто задают. Я рассмотрю жизнь за пределами «Десяти минут до дзена», обобщив основные принципы, которые сформулировал в ходе своей работы. Польза, которую приносит моя программа, не ограничивается временем выполнения практики. Эти принципы жизни начнут встраиваться в ваш день, и в спокойном состоянии вы сможете принимать более мудрые решения о том, как достичь большей искренности и гибкости.

### ***ЧТО, ЕСЛИ У МЕНЯ НЕТ ДЕСЯТИ МИНУТ, НО Я НУЖДАЮСЬ В ПОДОБНОЙ ТЕХНИКЕ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ?***

Это один из наиболее популярных вопросов. Люди часто беспокоятся о том, что порой не могут выделить даже десять минут. Я подчеркивал уже, что большинство из нас находят нужное время на душ или на завтрак, и снова хочу указать на необходимость ставить свое душевное здоровье на первое место. Мой опыт показывает: после того как человек привыкает к ритму ежедневной десятиминутной практики, ему становится трудно ее пропускать, поскольку польза очевидна.

Однако я понимаю, что бывают сложные дни — вы проспали, или собака заболела, или детям нужна помощь с домашней работой, или в доме делают ремонт. Случаются и кризисные моменты, когда требуется стратегия быстрого действия. Для таких чрезвычайных происшествий я предлагаю вам «Две минуты до дзена». Эта практика похожа на ежедневную десятиминутную, но с одним ключевым отличием — она занимает всего две минуты. Повторюсь: она ни в коем случае не заменяет

ежедневные десять минут. Исследования, особенно в области внимательности, показывают, что настоящие изменения происходят, если на практику регулярно выделяется определенное количество времени.

Приведу некоторые варианты развития событий, при которых может оказаться полезной стратегия быстрого реагирования (вы можете добавить сюда и свои личные примеры):

- сложная встреча или разговор на работе;
- выступление на публике;
- конфликт, личный или профессиональный;
- собеседование;
- свидание с новым знакомым;
- необходимость сообщить кому-то плохие новости;
- близость дедлайна или чрезмерная нагрузка на работе;
- подготовка к экзаменам;
- переживания из-за разрыва отношений;
- потеря близкого человека;
- неожиданная ситуация, требующая вмешательства;
- путешествие;
- необходимость быстро принять важное решение;
- невозможность справиться с детьми или с домашними обязательствами.

### **«Две минуты до дзена» — на крайний случай**

У каждого из нас есть свои раздражители. Важно просто замечать, когда автоматическая реакция на них срабатывает. Понаблюдайте, не возникают ли в эти моменты физические изменения в теле, или спутанность мыслей, или обостренное эмоциональное состояние, или трудности с концентрацией (все это мы уже обсуждали ранее). В любой чрезвычайной ситуации оказать быструю помощь могут следующие действия.

1. Что бы с вами ни произошло, ощущение перегруженности возникает из-за того, что в мозге включается центр реагирования на опасность; вам просто нужно его выключить.

2. Для этого необходимо найти способ остановиться на две минуты в уединенном месте. Посетите туалет, пройдитесь по округе — сделайте то, что легче в этот момент. Если вы не можете уйти, например находитесь на совещании, то я рекомендую вам помолчать немного. Если вам нужно

говорить, попросите дать вам несколько минут, чтобы собраться с мыслями. За это время вы воспользуетесь экстренной практикой «Две минуты до дзена»; другие ничего не заметят. Я понимаю, что на людях закрывать глаза неудобно, поэтому в данном случае их можно держать открытыми.

### ***Сделайте паузу...***

1. Просто остановитесь и наблюдайте, что с вами происходит. (Примерно 20 секунд.)
2. Свяжитесь со своим пространством покоя — немедленно переходите в дзен-пространство с помощью визуализации, слова и десяти постукиваний по обеим сторонам. (30 секунд.)
3. Дыхание — три последовательных глубоких вдоха, вдох на четыре, выдох на четыре. (30 секунд.)
4. Мысли — отметьте, какие непродуктивные шаблоны появились, и немедленно отпустите их. (20 секунд.)
5. Будьте в текущем моменте — сидите в неподвижности в настоящем моменте, с вниманием позволяя себе перезарядиться. (20 секунд.)
6. Ваши две минуты подошли к концу. Возвращаясь в реальность, повторите про себя принципы жизни: я выбираю принятие, сострадание и искренность для того, чтобы справиться с этой ситуацией.

Эту экстренную технику «Две минуты до дзена» можно использовать в любое время, при необходимости — несколько раз в день. Если вы регулярно практикуете «Десять минут до дзена», экстренная практика вам потребуется с меньшей вероятностью. Однако многим придает силы знание о том, что на случай внезапных трудностей или неожиданных событий у них всегда открыт доступ к этому «срочному лекарству».

### ***КАКОВЫ КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ «ДЕСЯТИ МИНУТ ДО ДЗЕНА»?***

Многое из того, что я здесь предлагаю, продиктовано здравым смыслом; но, когда дело касается внимания к себе, здравый смысл не всегда побеждает, поэтому полезно о нем напоминать. На протяжении всей книги

мы говорили о том, насколько важно заботиться об уме, и мои дальнейшие советы призваны подкрепить вашу решимость продолжать заниматься этим. Они аналогичны тем рекомендациям, которые я даю своим клиентам во время психотерапии.

Воспринимайте их как программу физических тренировок. Обычно в спортзале тренер корректирует ваши действия, помогая вам двигаться в правильном направлении к поставленной цели. Подобные подсказки нужны, чтобы поддержать вас в течение дня и дополнительно подкрепить ваш ум.

### **Образ жизни по «Десяти минутам до дзена»**

#### **Знайте, когда попросить помощи или поддержки.**

Ставлю этот совет на первое место, так как им чаще всего пренебрегают. Каждому из нас временами нужна помощь или поддержка. Однако мы часто отказываемся об этом просить. Мы говорим себе, что должны справиться самостоятельно, или беспокоимся о том, что подумают другие. Я уже потерял счет всем тем людям, которые в ходе терапии и во время мастер-классов признаются: «Жаль, что я не сделал этого раньше». Мы откладываем дела, обещаем себе, что станет лучше, и привычно страдаем — до изнеможения. Если вам требуется помощь — чтобы решить проблемы дома, на работе или в жизни в целом, — обратитесь за ней. Большинство разумных людей реагируют на такую просьбу с симпатией и сочувствием, они понимают: надо быть смелым, чтобы признать свои трудности; они могут поставить себя на ваше место. (Если вас что-то сильно тревожит или подавляет, если вас беспокоит ваше душевное благополучие, то вы можете нуждаться в чем-то большем, чем я предлагаю здесь. В таком случае я рекомендую вам обратиться за профессиональной помощью. Моя практика вас поддержит, но искать большего — не проявление слабости, в этом нет ничего постыдного.)

Все мы знаем, что ум временами устает или слегка заболевает — как и тело. Просить поддержки, когда вы в ней нуждаетесь, — значит реализовывать принципы «Десяти минут до дзена», демонстрируя сострадание к себе, принимая реальность и делая искренний выбор в собственных интересах.

#### **Окружите себя излучателями, а не поглотителями.**

Есть мнение, что в мире существует два типа людей: излучатели и поглотители. Излучатели придают нам сил, дарят надежду и при необходимости поддерживают. Поглотители, напротив, доводят нас до

истощения. Иногда стоит посмотреть внимательно на то, как мы выбираем друзей, а порой и семью. Случается, что другой человек, в каких бы отношениях мы с ним ни состояли, лишает нас энергии или оставляет с чувством пустоты. Конечно, с такими людьми стоит поговорить и постараться изменить ситуацию, если они готовы в этом участвовать. Однако иногда правильнее выйти из нефункциональных или токсичных отношений. Это может быть болезненно, но необходимо для мирной жизни. Окружая себя людьми, которые делают вашу жизнь богаче, вы следуете принципам «Десяти минут до дзена» — состраданию, принятию и искренности.

### **Берите на себя ответственность за свою жизнь.**

Порой это бывает неприятно слышать. У каждого из нас есть веские причины, которые якобы оправдывают все жизненные трудности. Намного проще сердиться и обвинять мир, других людей и обстоятельства за то, что подвели нас. Позиция жертвы на время может даже придавать сил, потому что так проблема перестает быть нашей ответственностью, но в конечном счете она удерживает нас на месте. Так что у меня имеется плохая новость: это ваша проблема. А теперь хорошая новость: вы и есть ее решение. Прочитав эту книгу, вы сделали шаг к тому, чтобы вернуть себе бразды правления, поэтому, возможно, я читаю проповеди уже обращенным. Я хочу сказать лишь одно: в нас есть все, что нам нужно. Другие могут нас поддерживать и помогать, но на самом деле только на нас лежит ответственность за жизнь, которую мы проживаем, и только мы способны улучшить ее.

### **Идите и действуйте, даже если вы не в настроении.**

Немало исследований посвящено изучению факторов, влияющих на наше настроение. Когда мы уходим в себя, перестаем заниматься любимыми делами и теряем контакт с людьми, в мозге происходят изменения, которые, в свою очередь, влияют на уровни гормонов, отвечающих за настроение. Любое, даже совсем простое ваше действие, подразумевающее выход из дома, — прогулка, поход в кафе, посещение кинотеатра или визит к другу — влияет на настроение. В когнитивно-поведенческой терапии это называется поведенческой активацией. Говоря научным языком, действие как таковое помогает повысить уровень серотонина, что позитивно влияет на настроение и снижает тревожность.

### **Занимайтесь спортом.**

Сейчас я рискую разочаровать тех читателей, которые испытывают отвращение к спортзалу или любым физическим нагрузкам. Расслабьтесь. Для того чтобы немного поупражняться, не нужно следовать масштабной программе тренировок или бежать марафон. Однако я настоятельно рекомендую вам добавить в свою жизнь физическую активность в любой форме. Очевидно, что она должна соответствовать вашим возможностям и не угрожать вашему здоровью. Все исследования упражнений, направленных на улучшение как физического, так и душевного состояния, дают схожие результаты: тренировки повышают настроение, мотивацию, сон, концентрацию и даже сексуальную активность. Если же вам недостаточно столь неопровержимых преимуществ, то скажу еще, что упражнения влияют на выработку серотонина и снижают уровень гормонов стресса. Согласитесь, это победа по всем фронтам.

### **Хорошо спите.**

Думаю, все знают о важности здорового сна. И всем знакомы ужасы, вызванные недосыпанием. Умные, рациональные люди могут превратиться в демонов — и да, я сейчас говорю о себе. В этом вопросе все исследования единодушны: регулярный и качественный сон улучшает наше душевное благополучие, мыслительный процесс и способность управлять эмоциями. Гигиена сна (как это иногда называют) — неотъемлемая часть хорошей жизни. Если у вас есть серьезные проблемы со сном — такое случается при аффективных расстройствах и тревожности, — возможно, вам стоит обратиться за помощью к специалисту.

### **Следите за питанием.**

Практически невозможно, включив телевизор, не наткнуться на какую-нибудь передачу о здоровом питании. Помимо очевидных плюсов — мы лучше выглядим и чувствуем себя, — употребление правильной пищи важно для функционирования мозга. Я не диетолог и не специалист по питанию, однако рекомендую вам обратить внимание на продукты, которые благотворно влияют на работу мозга и помогают поддерживать душевное равновесие. Многочисленные исследования показывают, что к таковым относится, например, рыбий жир; избышек сахара, наоборот, усиливает стресс и может способствовать подавленному настроению. Массу материалов по этой теме вы найдете в интернете и в книжных магазинах. Помните: даже небольшая корректировка питания может привести к значительным переменам.

### **Гуляйте в парке.**

Прогулки на природе — один из наиболее эффективных способов взглянуть на ситуацию под новым углом. Мы все погружаемся в повседневные заботы и часто не видим леса за деревьями. Выберите для прогулки место, которое вас чем-то вдохновляет. Это может показаться странным, но мне иногда нравится бродить по кладбищам. Каждый могильный камень напоминает о прожитой когда-то жизни, в которой наверняка присутствовали те же испытания и невзгоды.

Такой взгляд со стороны напоминает мне о том, что все проходит и ничто не вечно. Возможно, это удивительно, но я нахожу в этом освобождение и утешение: где, как не здесь, в этом месте последнего пристанища, все напоминает нам о важности жизни. Моей маме нравилось посещать кладбище вместе с отцом, даже когда она уже знала, что и сама умирает; в летние дни они даже брали с собой шезлонги и сэндвичи. В те времена мне это казалось странным, и я немало повеселился, поддразнивая их по этому поводу. Однажды я спросил маму, почему она любит часами сидеть на кладбище. Ответ был простой: там покой. Тогда я этого не понимал, но теперь понимаю. Приходя на ее могилу, я вспоминаю о том, что есть только текущий момент, и это знание дарует успокоение, освобождает от прошлого и будущего. Правда, до стадии шезлонгов и сэндвичей я еще не дошел.

### **Позвольте себе быть человеком.**

Этот пункт не понравится моим коллегам-перфекционистам. Мы любим, чтобы все было правильно и без ошибок. Это может оказаться сложным для большей части населения. Временами человеческое бытие совершенно беспорядочно — уверен, все знают это, но немногие готовы признать. Однако в этом беспорядке можно найти великую мудрость. Одна из вещей, которая мне больше всего нравится в моей работе, — это когда отчаяние моего пациента постепенно превращается в надежду, после чего он полностью возрождается к полноценной жизни. В конце нашего сотрудничества я не обещаю, что в будущем не случится падений, но в следующий раз у него будет больше душевной стойкости и мудрости, чтобы с ними справиться.

Позволить себе быть человеком — значит полностью принять все, что за этим стоит: сложные эмоции, неудачи, разочарования, ошибки, сожаления, кажущиеся несовершенства, искушения, провалы и необходимость снова подниматься. Новый подъем приносит новую радость, восторг, надежду и оптимизм, а потом может случиться новое

падение. На самом деле оно гарантировано, потому что такова суть человеческая. Многие из нас считают человечность проявлением слабости или несостоятельности, однако это также источник мудрости и силы. Позволяя себе быть людьми, мы избавляемся от правил и условий, в соответствии с которыми должны испытывать только хорошие чувства или всегда хорошо себя вести.

**Примите как факт, что теперь все в ваших руках.**

Выше я говорил о принятии ответственности за свою жизнь. Теперь я передаю вам эстафетную палочку, и дальше вы пойдете по этому пути самостоятельно. Я предполагаю, что произойдет одно из двух:

1. Дочитав эту книгу, вы всерьез обдумаете все то, чем я с вами поделился, и приложите силы, чтобы сделать «Десять минут до дзена» частью вашего дня. Вы поставите на первое место свое душевное здоровье, и это положит начало действительно конструктивным и оптимистичным жизненным преобразованиям. Вы внесете перемены в работу вашего мозга и во взаимоотношения с самим собой; и эта практика обязательно повлияет на вас, если вы будете следовать ей.

2. Дочитав книгу, вы обдумаете некоторые из представленных идей, отложите ее в сторону и продолжите жить со старыми стереотипами. Ничего не изменится.

Так чего вы хотите? Выбор полностью за вами.

Я искренне надеюсь, что вы решите последовать практике и что прочитанное вдохновит вас на изменения, которые необходимы для достижения более спокойной и мирной жизни.

Что бы ни происходило с вами в настоящий момент, пожалуйста, помните: всегда есть надежда. Если сейчас вы не чувствуете этого, то позвольте мне надеяться за вас: я знаю, что со временем, когда вы будете регулярно практиковать «Десять минут до дзена», надежда придет; она всегда приходит.

Как каждый день на небе появляется солнце, так появляется и надежда. Иногда просто нужно остановиться, чтобы ее заметить.

**ДЕСЯТЬ ПОСЛЕДНИХ УРОКОВ ИЗ МОЕЙ РАБОТЫ  
С УМИРАЮЩИМИ**



Я начал эту книгу с рассказа об умирающих и этим же ее закончу. «Десять минут до дзена» отличается от других медитаций, программ внимательности или психотерапии тем, что в основе моей работы лежат уроки умирающих. Но я надеюсь, что вы не воспримете это как что-то мрачное или печальное. Люди перед смертью часто обретают удивительный дар — они начинают смотреть на жизнь через другую призму, они видят сквозь тьму. И иногда они давали мне советы, которые приходились очень кстати.

Однако я хочу избежать идеализированной картины, на которой все умирающие пациенты изображены одинаково способными достичь состояния новой мудрости; это не всегда так. Некоторые люди продолжают сердиться или держаться за свои обиды, что, по моему опыту, только усиливает их страдания. Они как живут, так и умирают. Научившись отпускать, они пришли бы к большему покою.

В заключение я приведу десять ключевых уроков, которые получил в ходе своей работы со смертельно больными.

**1. Ничто не вечно, поэтому используйте свое время с умом.** Старайтесь жить так, словно каждый момент, каждый день — это подарок. Помните: что бы ни происходило сейчас в вашей жизни, это пройдет, и какие-то уроки можно вынести из тяжелых переживаний, если вы позволите себе открыться им. Проводите как можно больше времени, делая то, что вам нравится, и с людьми, которых вы любите. Планируйте выходные, выбирайте для себя приключения, поставьте на первое место семью и друзей.

**2. Научитесь отпускать.** Отпустите гнев, обиду, жалобы, месть. Они лишь причиняют вам боль. Освободиться от этих эмоций можно, отпустив их.

**3. Не относитесь к жизни так серьезно.** Научитесь больше веселиться, чаще рисковать и находить в жизни радость — она присутствует повсюду.

**4. Будьте проще.** Постарайтесь не усложнять. Мы часто захламляем свою жизнь сложными ситуациями, запутанными отношениями или решениями, которые нам не подходят.

**5. Живите правдиво.** Придерживайтесь ценностей и принципов, которые уважаете.

**6. Оставьте след.** Стремитесь оставить после себя на планете какое-то напоминание о себе, о том, что вы принесли сюда своей жизнью.

**7. Не будьте терпимы к глупости.** Я так часто слышал это, что

должен был включить в список!

**8. Ни о чем не жалейте.** Старайтесь в своей жизни что-то делать или хотя бы пытаться сделать, чтобы не пришлось потом грустить о том, что вы хотели и могли, но даже не попытались.

**9. Страдания и радость на равных присутствуют в нашей жизни.** Примите их, и будь что будет.

**10. Живите с любовью.** Обращайтесь к окружающим с добротой и любовью; в конечном счете только это и имеет значение.

*Спасибо, что прошли со мной этот путь «Десяти минут до дзена». Для меня честь поделиться с вами своим опытом. И помните: надежда есть всегда.*

## **Послесловие**

Если вы когда-нибудь почувствуете, что нуждаетесь в поддержке, пожалуйста, не колеблясь, обращайтесь за ней. «Десять минут до дзена» — навык на всю жизнь, который, как я считаю, принесет пользу любому; но, если вы все равно испытываете трудности, не опасайтесь того, что на вас могут повесить ярлык или заклеят позором, — просите помощи. Статистика показывает, что большинство людей рано или поздно сталкиваются с психологическими проблемами, поэтому нет ничего постыдного в том, чтобы обратиться для их решения к профессионалу. Главное — обрести свое пространство покоя и счастья.

По сути, в этой книге я рассказал о профилактических мерах, которые позволяют избежать обострений. Если у вас уже есть трудности, то выполнение моих рекомендаций способно облегчить симптомы. Однако если вам требуется более существенная поддержка, я прошу вас обратиться к врачу, психотерапевту или, по крайней мере, к другу. Одна из самых больших проблем наших дней — нежелание просить о помощи. Люди думают, что это стыдно, что это проявление слабости, но это не так. Если вы знаете человека, который растерян или подавлен, дайте ему эту книгу, предложите поддержку, поговорите, предоставьте ему информацию, необходимую для улучшения его положения.

Самое важное, о чем я прошу всех читателей моей книги: говорите, говорите, говорите о душевном здоровье. Говорите о нем в барах или в кафе, говорите о нем со своими детьми, говорите о нем на работе, говорите о нем с друзьями. Распространяйте информацию. Пришло время перевести эту тему в разряд привычных и обыденных.

### ***ГДЕ НАЙТИ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ***

#### **Поговорите с кем-то, кому доверяете**

Если вы не хотите говорить с кем-то по горячей линии, вы можете пообщаться с членом семьи, другом или кем-то, кому доверяете, например с учителем, врачом, профессиональным психологом, другим медицинским специалистом, со священником.

Врач может порекомендовать вам пройти курс лечения, если

посчитает, что у вас есть нарушения психического здоровья, например депрессия или тревожность.

### **Помогите детям**

Если вы опасаетесь, что у ваших детей могут быть психологические проблемы, то обращайтесь внимание на ситуации, в которых они выглядят расстроенными или уходят в себя, поощряйте в них стремление говорить о своих тревогах, помогайте им искать собственные решения. Вы также можете посоветовать ребенку обсудить свои чувства с врачом или психологом.

### **Дополнительная информация**

Существует много брошюр и информации о расстройствах душевного здоровья — об их причинах, симптомах и доступном лечении, — предоставляемых уважаемыми организациями. В их числе:

- [www.better-health.org.uk/resources](http://www.better-health.org.uk/resources);
- [www.england.nhs.uk/mentalhealth/resources/](http://www.england.nhs.uk/mentalhealth/resources/);
- [www.healthline.com/directory/topics](http://www.healthline.com/directory/topics);
- [www.mentalhealth.org.uk/a-to-z](http://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z);
- [www.mind.org.uk/information-support/a-z-mental-health](http://www.mind.org.uk/information-support/a-z-mental-health);
- [www.mind.org.uk/information-support/types-of-mentalhealth-problems](http://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mentalhealth-problems);
- [www.ncmh.info/leaflets/](http://www.ncmh.info/leaflets/);
- [www.nctsn.org/trauma-types/refugee-trauma](http://www.nctsn.org/trauma-types/refugee-trauma);
- [www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/nctsn\\_resource\\_list\\_by\\_title.pdf](http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/nctsn_resource_list_by_title.pdf)
- [www.nice.org.uk/guidance/conditions-and-diseases/mental-health-and-behavioural-conditions](http://www.nice.org.uk/guidance/conditions-and-diseases/mental-health-and-behavioural-conditions);
- [www.rcpsych.ac.uk/expertadvice.aspx](http://www.rcpsych.ac.uk/expertadvice.aspx);
- [www.sane.org.uk/resources/mental\\_health\\_conditions](http://www.sane.org.uk/resources/mental_health_conditions);
- [www.time-to-change.org.uk/types-mental-health-problems](http://www.time-to-change.org.uk/types-mental-health-problems);
- [www.who.int/topics/mental\\_health/factsheets/e](http://www.who.int/topics/mental_health/factsheets/e).

# МИФ Саморазвитие

Все книги по саморазвитию на одной странице: [mif.to/samorazvitiie](https://mif.to/samorazvitiie)

Узнавай первым о новых книгах, скидках и подарках из нашей рассылки [mif.to/letter](https://mif.to/letter)

[#mifbooks](#) 

[#mifbooks](#) 

[#mifbooks](#) 

[#mifbooks](#) 

## Над книгой работали

Руководитель редакции *Артем Степанов*

Шеф-редактор *Ренат Шагабутдинов*

Ответственный редактор *Светлана Мотылькова*

Литературный редактор *Юлия Тржемецкая*

Арт-директор *Алексей Богомоллов*

Дизайн обложки *Дарья Казакова*

Верстка *Вячеслав Лукьяненко*

Корректоры *Наталья Коннова, Татьяна Капитонова*

**ООО «Манн, Иванов и Фербер»**

[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

Электронная версия книги подготовлена компанией Webkniga.ru, 2019

---

---

notes

## **Примечания**

# 1

Заземление в психологии — ощущение связи с землей, чувство опоры, умение твердо стоять на ногах, способность гибко реагировать на сигналы окружающей среды. *Прим. науч. ред.*



Мо Фара, или Мохамед Муктар Джама (Мо) Фарах, — британский легкоатлет, специализирующийся на средних и длинных дистанциях, шестикратный чемпион мира и семикратный чемпион Европы в беге на длинные дистанции. *Прим. ред.*

Ретрит (англ. *retreat* — уединение, удаление от общества) — время наедине с собой, которое посвящено медитативным практикам, уходу от плохих мыслей, мирской суеты. *Прим. ред.*

The Generation Game — популярное британское шоу канала BBC One, где четыре команды (каждая состоит из двух человек, принадлежащих к разным поколениям одной семьи) участвуют в различных играх в надежде выиграть призы. Выходило в эфир с октября 1971-го по апрель 2002 года.  
*Прим. ред.*

Речь идет о книге: *Толле Э. Сила настоящего: руководство к духовному пробуждению*. Киев: София, 2015. *Прим. ред.*