

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Эта книга не предназначена для медицинских консультаций, не может заменить рекомендации врача и лечение у специалиста. Читателю следует проконсультироваться с врачом или другим квалифицированным медицинским работником по поводу его проблем со здоровьем. Ни издатель, ни автор не берут на себя ответственность за любые возможные последствия лечения, а также влияние информации из этой книги на того, кто ее прочитает и будет ей следовать.



Содержание

Введение	9
----------------	---

Часть первая ЗДОРОВЬЕ

Глава 1. Честность, осознанность, настрой ума и питание	17
Держите ум открытым.	22
Что мы чувствуем по отношению к себе и своему питанию .	26
Что мы знаем: практическая информация	32
Еще более конкретно: жиры, углеводы и сахар.	35
Как понять, физический или духовный голод вы испытываете	38
Вера в то, что мы этого достойны	44
Глава 2. Превращаем честное отношение к здоровью	
в привычку	47
Тщательное планирование.	52
Готовим дома.	56
Осознанный прием пищи.	58
Голос, который говорит нам, когда надо есть	62
Взвешиваться или нет?	65
Движение как духовная практика	66
Основы тренировок	69
Любовь к телу	74
Важность сна	79

Часть вторая ЛЮБОВЬ

Глава 3. Подлинность, готовность и сострадание	83
В самом начале	88
Ожидания против реальности.	91
Потенциал и здравомыслие.	95
Сострадание и благодарность.	97
Подлинность.	98
Определение блоков.	101
Разводной мост любви	102
Принимаем себя такими, какие мы есть	105



ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 4. Превращение готовности к любви в привычку . . .	108
Принимаем ответственность	109
Прощение	110
Близкие отношения	115
Просто, но нелегко: важность границ.	119

Часть третья ПРИСУТВИЕ

Глава 5. Осознанность и цель времени	127
Как отношение влияет на поведение	133
Время как дар	135
Почему мы не присутствуем	137
Удовольствие — в смещении	140
Что нас блокирует?	142
Рассматриваем привычку к опозданиям	145
Время как таковое	147
Глава 6. Превращение осознанности в привычку присутствовать	150
Подготовка и организация.	151
Приспособление к нашим природным ритмам.	154
Вносим коррективы и устраняем ненужное.	157
Выбор за нами	164
Красивая старость.	166

Часть четвертая ПРОЦВЕТАНИЕ

Глава 7. Страх, благодарность и настрой изобилия	173
Благодарность	177
Измерение ценностей и принцип изобилия	181
За пределами материального	183
Картина в целом	184
Дисциплина и преданность	188
Глава 8. Превращение благодарности в привычку к процветанию	192
Преимущества щедрости	199
Благодарность	203
Благодарность в действии	207
Заключение.	211
Благодарности	212



Введение

Пусть упорство будет вашим мотором, а надежда — топливом.

ДЖЕКСОН БРАУН-младший

Я пришла к убеждению — и это твердое убеждение — в том, что, решившись взять на себя ответственность за изменение самих себя, мы открываем безграничный потенциал. Мы способны постепенно улучшать себя в любом избранном направлении на протяжении всей своей жизни. Все события могут развивать нас, совершенствовать и поднимать на следующий уровень постижения и удовлетворенности снова и снова.

Проблема в том, что отказ от ответственности за самого себя приводит к ощущению беспомощности, а это делает нас завистливыми и жадными. Это укрепляет «захватнический» настрой ума. Мы не используем свою способность к терпимости и открытости и потому проталкиваемся вперед и первыми требуем своей доли, причем все большей доли. А люди, которых мы встречаем на этом пути, заняты тем же. Мы все толкаемся, жадно тянем руки и пытаемся попасть первыми неважно куда.

Ведя себя подобным образом, мы не доверяем времени, не верим в то, что всего будет достаточно, не обладаем верой в *собственное* существование. Мы пусты и охвачены жаждой. Наши желания рвутся наружу, и нас не заботит, кого мы раним, чтобы их удовлетворить. Но, укрепляясь в подобном настрое ума, мы идем в совершенно неверном направлении, и наше недовольство становится замкнутым кругом. Мы хватаем все, за что можем уцепиться, и при этом не вы-



казываем любви и сострадания к другим. Возможно, мы тратим деньги, которых у нас нет, пытаюсь изменить внутреннее чувство одиночества, переедаем или мечемся от одной случайной интимной связи к другой. Все это происходит, потому что мы отказываемся от божественной искры внутри нас и от силы нашего собственного света. Отсюда большинство наших проблем — как итог неверия в собственную целостность, способность сделать шаг вперед и взять на себя ответственность за условия собственной жизни.

Мы все мастера взаимных обвинений. Мы недовольны нашими родителями, воспитанием, работой и начальством. Мы сетуем на наше финансовое положение. Мы упрекаем наших бывших мужей и жен, нынешних мужей и жен. Мы виним во всем учителя начальной школы и старого друга. Мы жалуемся на пищеварение, пробки, погоду — на все что угодно, лишь бы избежать ответственности. Мы указываем куда-то пальцем и создаем воображаемую дистанцию. Но у нашего недовольства есть причина. Если бы все было иначе, мы были бы счастливы. У нашего несчастья есть виновники. Но так ли это? Скорее всего, нет.



Причина нашего несчастья в первую очередь внутри нас — в нашем видении, настрое, системе убеждений. И если это так, это хорошая новость, потому что все это мы способны изменить!

Именно такая идея лежит в основе этой книги. Я надеюсь укрепить вас, читатель, в решимости обрести свое счастье, изменяя то, что не идет на пользу вашей жизни. Это можно сделать, корректируя привычки и точку зрения.

Я научилась этому на собственном опыте. В молодости я сражалась с зависимостями и навязчивыми состояниями. Я была «хищником» в наивысшей степени. Я перепробовала все, что могло сделать меня счастливой. По временам



я ощущала короткий взрыв эйфории, но ничто из того, за что я цеплялась, не приносило мне счастья. Я постоянно искала чего-то, а внутри меня была пустота.

Со временем я достигла эмоционального и физического дна. Мои желания и аппетиты привели меня к поражению на всех уровнях, а жизнь вышла из-под контроля. Я достигла той точки, в которой мне пришлось стать честной и готовой к изменениям или самоуничтожению. У меня был выбор — настал момент принять решение. Я могла отказаться от отрицания и принять на себя ответственность за хаос в собственной жизни, попытаться выбраться из трясины — или продолжать катиться по наклонной. Мужество и чуткое руководство помогли мне посмотреть правде в глаза. И это изменило все.

Но честность не слишком приятна. Мне пришлось заглянуть в собственную тьму. Увидеть свое неблагополучие, свой недуг, слой за слоем снимая ограничивающие меня убеждения. Это было труднее всего, что мне когда-либо приходилось делать, потому что мое эго больше не могло меня защитить.

Я была вся как на ладони. Не осталось никакого приростства — для него не было места. Я была хрупка, уязвима, я жаждала изменений. И в этом состоянии я неожиданно освободилась от всякой фальши. Я стала собой — несовершенной, но не одинокой. Я пришла к пониманию, что те, кто шел впереди меня по этому пути и достиг чуть больше, могут помочь мне найти мой путь. Как они вели меня, так и эта книга, надеюсь, послужит руководством для вас.

Я верю, что процесс открытия себя — самое важное дело в этой жизни. Решиться на такое путешествие — пугающая, непростая задача, но я также верю, что в конце концов то, что мы обнаружим, будет не темным и жутким призраком, а существом из чистого света и чистой любви. Это и есть мы. И все же страх неизвестности не позволяет



нам заглянуть за завесу собственного творения. Нам неведома наша слава. Мы позволяем заблуждениям, механизмам самозащиты и нездоровым привычкам делать нас такими, какие мы есть.

Эта книга для тех, кому хватит смелости сбросить с глаз пелену, исследовать глубины собственного существа и жить лучшей жизнью — не какой-то серой, а сияющей, великолепной, полной трепета! Для этого необходимы усилия. Нужен определенный настрой ума, вера в то, что это возможно, готовность быть честным и мужество предпринять изменения. Просветленное существование требует упорства, прилежности и самокритичности. Если вы хотите освободиться от того, что вас ограничивает, лучше решиться и сразу сделать все, что для этого необходимо.

Я работаю личным тренером и массажным терапевтом пятнадцать лет и сталкиваюсь с людьми самых разных убеждений. Я имею дело с их телом, диетой, жизненными трудностями. Я была свидетелем отчаяния, гордости, лицемерно-го смирения и страха во всех их проявлениях — и сама испытала все это. В то же время я видела и ощущала абсолютную искренность, мужество и силу любви. Я была причастна как к невероятным изменениям и росту некоторых моих клиентов, так и к стагнации и вялому поддержанию статус-кво у других. Вся разница — в настрое людей, в их убеждениях и желании предпринимать какие-либо действия. Эта книга и это путешествие — не для скептика и циника: они для тех, кто не боится работы, необходимой для роста.


«Искусство хороших привычек» основывается на четырех столпах — четырех духовных принципах: честности, намерении, осознанности и благодарности. Хотя эти принципы применимы ко всем сферам нашего благополучия, каждый более тесно связан с одной главной темой. Развитие хороших привычек, которые касаются здоровья, невозможно без способности быть честным, опыт любви имеет отношение



к силе намерения, опыт присутствия предполагает осознанность, а процветание берет начало в благодарности.

Главные темы развиваются последовательно в каждой главе, все более полно раскрывая цель всей книги, — по принципу матрешки. Изменяя привычки, мы следуем по эволюционному пути, который начинается с честности, продолжается намерением и осознанностью и завершается благодарностью. Вы заметите, что каждое упражнение связано с одним из этих принципов, что первое упражнение каждого раздела посвящено честности, а последнее — благодарности. Я каждый раз подчеркиваю, что подобное использование этих принципов поможет вам обрести силу и способность контролировать трудные ситуации в вашей жизни.

Если вы захотите сделать то, о чем говорится в этой книге, частью себя, если вы будете выполнять упражнения и активно включаться в процесс чтения, размышления и самоосознания, — вы получите максимум пользы. «Искусство хороших привычек» не является книгой, написанной для развлечения, хотя порой и развлекает. Оно предназначено для руководства, это своего рода дорожная карта к благополучию и довольству жизнью. Но смотреть на карту и использовать ее — не одно и то же. Даже система GPS бесполезна, если мы слышим ее указания, но не следуем им.

 *Я советую вам читать с карандашом в руках. Подчеркивайте, делайте заметки, рисуйте на полях и выполняйте упражнения! Или, если хотите, делайте все это в электронном виде, но не ограничивайтесь только прочтением слов.*


Суть в том, чтобы найти способ воплотить предлагаемые идеи в ваших собственных жизненных обстоятельствах и вынести из этого пользу. У этой книги есть цель, и она в том, чтобы вы как читатель почувствовали себя лучше, чем вы



когда-либо надеялись. Укрепить осознанность, преодолеть ограничивающие убеждения и обрести внутреннее благополучие — простая, но вовсе не легкая задача.

Наша роль в достижении того уровня счастья, который мы ощущаем, важна и первостепенна. Она требует особого отношения, и главное не в том, чтобы получить совершенное тело, идеального любовника или выигрышный лотерейный билет. Счастье или несчастье не зависит от того, насколько успешно мы пытаемся опередить время и как много достигаем. Это результат уважения к тому, что действительно важно, и того, как мы показываем это своим поведением и подходом к жизни.

Это начало путешествия к здоровью, любви, присутствию и процветанию. Для этого нужно применять все свои навыки и творческое воображение, соединять практику и высшее начало, соотносить духовные принципы с конкретными шагами, которые вы предпринимаете. Таково искусство приобретения хороших привычек. Переверните страницу и откройте свой ум.

A large teal circular frame with a double-line border. Inside the frame, a stylized vine with several leaves curves along the right and bottom edges. The leaves are simple, pointed shapes with a central vein.

Часть первая ЗДОРОВЬЕ

Овладей собой.
ДИПАК ЧОПРА

Эта часть книги, озаглавленная «Здоровье», разделена на две главы. Первая («Честность, осознанность, настрой ума и питание») обрисовывает своего рода игровое поле, или сцену. Следуя размышлениям и приведенным здесь упражнениям, мы привносим осознанность и определяем, каково наше состояние с точки зрения здоровья. Мы оглядываемся и становимся честными. Мы размышляем, как оказались в ситуации, в которой находимся в данный момент, и определяем, приносит ли нам это счастье или же мы заслуживаем чего-то лучшего. Мы успокаиваемся и сосредоточиваемся на внутреннем. Мы размышляем, куда приводят нас наши цели и в каком направлении мы хотели бы двигаться.

Во второй главе («Превращаем честность по отношению к здоровью в привычку») мы в буквальном смысле начинаем двигаться. Мы делаем шаги, чтобы изменить наши телесные ощущения, здоровье и благополучие. Мы создаем новые модели поведения, чтобы улучшить качество повседневных ощущений, и анализируем, какую роль играет в нашей жизни физическая активность. Мы открываем духовную основу для поддержания открытости ума, физического движения, внимательного потребления пищи и полноценного сна. Мы начинаем со здоровья, поскольку именно здесь наши привычки наиболее зримы, а соответствующие изменения дают немедленный позитивный результат.



Глава 1

ЧЕСТНОСТЬ, ОСОЗНАННОСТЬ, НАСТРОЙ УМА И ПИТАНИЕ

Легкий ужин, хороший ночной сон и ясное утро часто делают героем того же человека, которого несварение, беспокойная ночь и дождливое утро сделали бы трусом.

ЧЕСТЕРФИЛД

Здоровье — обширная тема, на которую уже написаны и еще будут написаны многие тома. Я не врач и не могу раздавать предписания. Однако моя квалификация позволяет мне поделиться моим видением и опытом. Я работаю в сфере здоровья и фитнеса более пятнадцати лет и предприняла собственное путешествие по пути исцеления, мое видение находит отражение в этой книге — в том, на чем я сосредоточиваю свое внимание.

Многое в нашем здоровье почти не поддается контролю: генетическая предрасположенность, подверженность болезням и чувствительность к аллергиям, химический дисбаланс, телосложение и координация, а также целый ряд второстепенных факторов и расстройств физической сферы. Но мы можем контролировать некоторые составляющие своего здоровья — прежде всего наше отношение к тому, что и как мы едим, и это станет главной темой данной главы.

Говоря в целом, многие из нас склонны руководствоваться в саморазвитии подходом «все или ничего». Мы ненадолго вступаем «на тропу», а затем каким-то образом, даже не понимая, почему так происходит, совершенно



сбиваемся с дороги. Мы восторженны и позитивны, решительны и упорны, мы делаем правильный выбор, а затем в праведном негодовании отказываемся от него, наедаясь до отвала и взвинчивая себя до крайности. Но подобные метания туда-сюда не добавляют нам хороших ощущений. Их создает (со временем) упорное и постоянное равновесие.

Но равновесие менее очевидно, чем кажется. Это не просто спокойное положение, в котором все составляющие одинаковы. Равновесие требует постоянной настройки и непрерывного внимания. Представьте себе канатоходца. Он ни секунды не остается в покое. Даже когда не идет вперед, он изменяет положение рук, сгибает колени и корректирует позу, чтобы сохранять осанку и удерживать равновесие. Я знаю это по работе в гимнастическом зале. Чтобы поддерживать равновесие, нужно смириться с определенным дискомфортом — временной неустойчивостью. Мы шатки и неуверенны. Мы качаемся туда-сюда и пытаемся удержаться на округлой скользкой поверхности на одной ноге или выполнить какой-то трюк. И нам хочется вернуться на твердую почву.

Единственный способ упрочить равновесие — допустить эту неуверенность. Мы тренируемся на коротких дистанциях. В первый день мы держимся десять секунд, во второй — двадцать. Мы учимся понемногу приспосабливаться к шаткости и необходимости постоянной корректировки позы. Мы постепенно наращиваем мышцы, которые необходимы для удержания равновесия. И вскоре уже можем уверенно стоять на неустойчивой поверхности в течение долгого времени и выполнять разнообразные движения. И тогда мы поднимаем ставки. Мы бросаем себе новые и новые вызовы, и наше равновесие с каждым разом крепнет. Так это работает в спортивном зале — так это работает в жизни.

Однако мы не прилагаем никаких усилий по улучшению равновесия, если сначала не узнаем, что оно вообще нужда-



ется в улучшении, поэтому прежде всего нужна честность по отношению к себе. Нам нужно признать, что в нашей жизни присутствуют нарушения и неудовлетворенность: тогда мы сможем начать работать над совершенствованием собственной жизни. Но честность по отношению к себе, как и равновесие, хитрая штука. Наше мышление загрязнено проекциями, ностальгией и жалобами — именно это мы слышим, именно это нами руководит. Но если мы сможем научиться, так сказать, отделять зерна от плевел, мусор от фактов, все станет проще — и мы точно поймем, с чем имеем дело и с чего нам начать.

Упражнение в честности ОТКРЫТИЕ СЕБЯ

Это упражнение приведет вас к вашей личной истине с помощью отсеечения лишнего и упрощения. Вы начнете с большого количества мыслей, рассмотрите их и будете очищать до тех пор, пока не доберетесь до сути честности по отношению к себе. Вам понадобятся ручка или карандаш, что-то вроде дневника (его можно будет использовать на протяжении всей книги) и несколько минут тишины, когда вас никто не потревожит. Если вы предпочитаете вести дневник онлайн, можете воспользоваться компьютером или айпадом. В будущем этот дневник укажет, какой метод вы для себя выбрали. В следующем упражнении вы должны записать три утверждения.

- Первое может состоять из нескольких предложений и детально описывать то, что вы говорите самому себе о трудностях, которые вызывает у вас какой-то аспект вашей диеты или отношения к жизни.
- Второе — то же самое утверждение, сформулированное более кратко, максимум два предложения.



- Третье — еще одна формулировка, самая простая (одно короткое предложение), без проекций, жалоб и раздувания проблем.

Пример № 1

- У меня нет времени на полноценное питание. Я не жаворонок, поэтому не могу тратить время на завтрак. Я проглатываю что-нибудь на бегу по пути на работу, например кофе с пирожным или протеиновый батончик. И у меня редко бывает время на обед, поэтому обычно я пропускаю его и перекусываю тем, что найдется в комнате отдыха. А после работы, как правило, беру еду на вынос, потому что это просто, а я устал. Вечером я жую что придется, пока смотрю телевизор.
- Я ем, как мне удобно. Завтракаю на бегу, пропускаю обед, ем что попало на ужин. Я ем необдуманно, как будто это меня совсем не заботит. Но ведь заботит...
- *Я плохо питаюсь.*

Как только мы свели наше утверждение к самой простой форме, у нас появилось то, с чем можно работать. Это честность по отношению к себе! С этого можно начать!

Пример № 2

- Я перепробовала много диет, но ни одна мне не помогла. Однажды я сбросила семь килограммов, но снова их набрала. Я действительно не понимаю, почему мне так тяжело справиться с лишним весом, потому что обычно я слежу за тем, что ем. Думаю, мое питание достаточно здоровое. То, что я такая полная, изводит меня. Это кажется несправедливым.



- По-моему, я хорошо питаюсь, но мне по-прежнему тяжело справиться с лишним весом.
- *Мне тяжело справиться с лишним весом.*

Ах, все просто! С этим можно работать. Вот наша цель. Это честность по отношению к себе.

Пример № 3

- Я практически здоров, но боюсь заболеть или получить травму. Меня очень беспокоят связки и спина, и я всегда стараюсь беречь их. А вдруг у меня будет рак или что-то подобное? Это меня тревожит. Меня также беспокоит здоровье моей семьи. Я сильно измотан и плохо сплю, я пью больше, чем следовало бы, у меня есть немного лишнего веса.
- Я боюсь заболеть сам или что кто-то из моей семьи заболевает. И я много переживаю, что заставляет меня перенапрягаться.
- *Я много волнуюсь.*

И снова перед нами то, с чем можно работать, используя это простое фактическое утверждение.

Смысл здесь в том, что сведение наших многочисленных мыслей к самой сути помогает нам понять, с чем мы действительно имеем дело, а в этом случае проще справиться с проблемой. Теперь найдите несколько минут и запишите собственные три утверждения. Не думайте над ними слишком долго.

1. Запишите в вашем дневнике несколько мыслей о том, какие трудности возникают у вас относительно питания, или том, что отягощает вашу жизнь в целом.



2. Теперь перепишите написанное выше, упрощая. Отбросьте все, что не имеет отношения к сути (обратитесь к приведенным примерам, если не знаете, как это сделать).
3. И снова перепишите написанное. Но на этот раз сведите все к самой простой форме (обратитесь за помощью к приведенным примерам). Это утверждение, записанное вами, отражает суть вашей жизни.

Из этого упражнения мы узнаем кое-что о природе честности по отношению к себе, а также о природе самообмана. Запутаться в своих мыслях, если они хаотичны, легко, и это естественно. Скорее всего, такое мышление затуманено страхом будущего — всем тем, что может пойти не так, и причинами, по которым это может случиться. И именно в такое положение дел мы начинаем верить. Но когда мы ясно понимаем, что на самом деле происходит, — распознаем зерно истины в сонме мыслей, — мы осознаем, что обладаем властью изменить собственное мышление, поведение и, соответственно, ощутить результат правильного жизненного выбора.

Держите ум открытым



Настрой ума играет не последнюю роль в состоянии здоровья. Он оказывает сильное влияние на ощущение благополучия или его отсутствие. Все мы знакомы с понятиями оптимизма и пессимизма и, возможно, отождествляем себя с тем или с другим. Но, по моему мнению, оба ограничены: так или иначе они извращены, искажены — каждое в свою сторону.



Наиболее здоровый подход к жизни, вероятно, предполагает нейтральность, что позволяет нам дать чему угодно объективную оценку, — независимо от того, чего мы страстно желаем, от чего ожидаем добра или зла.

Мы не задумываясь психологически зацикливаемся на проекциях будущего как на своего рода прогнозе. Мы ждем или позитивного исхода, или катастрофы, беспокоимся и готовимся к ситуациям, с которыми никогда не столкнемся. Мы час за часом думаем, думаем, думаем. Наши мысли путаются и перескакивают с одного на другое.

Мы просыпаемся, и наш ум сразу начинает работать, решая потенциальные проблемы наступившего дня, гадая и беспокоясь о том, каких людей мы встретим, что нам придется делать, пойдут дела должным или недолжным образом. Мы страшимся и планируем, размышляем и выясняем. Мы подсчитываем и делегируем. Мы разыгрываем в уме диалоги и споры, заготовливаем речи, которые могут нам по какой-то причине понадобиться. А между тем жизнь продолжается, но мы ее упускаем, заблудившись в своей голове.

Постижение природы ума — важная духовная работа. Но насколько духовная, настолько и ментальная, поскольку предполагает мышление и отказ от мышления одновременно. Наш ум будет контролировать нас, а это не всегда хорошо, если мы сами не научились контролировать. Мы учимся сохранять контроль над умом, практикуя честность по отношению к себе, как это показано в предложенном упражнении, очищение от мысленного хлама и медитации, которую можно понимать просто как осознанность без всяких мыслей. В медитации мы учимся наблюдать за своими мыслями, а не зацикливаться на них и, как следствие, начинаем контролировать способности ума, а не быть его жертвой.



Само понятие «медитация», вероятно, связано с разнообразными идеями, которые у нас уже есть. Они или привлекают нас, или отталкивают. Возможно, мы думаем, что для медитации нам придется усесться на подушке в позу лотоса и с серьезным видом произносить «Ом» в течение какого-то времени, и так каждый день. Но медитация не настолько сложна, как мы предполагаем. Это просто осознание того, где мы находимся.

Упражнение в осознанности УЧИМСЯ НАСТРАИВАТЬСЯ

Это упражнение разработано в качестве введения в медитацию. Оно даст вам возможность ощутить успокоение ума. Сидите там, где находитесь, но скорректируйте положение тела — не скрещивайте голени и лодыжки, чтобы поза была удобной, но хорошо уравновешенной, ноги твердо стояли на земле, позвоночник был максимально прямым. Положите руки на бедра (ладонями вверх или вниз, как вам кажется естественнее). Вам нужно несколько минут, когда никто не помешает.

1. Закройте глаза и прислушайтесь ко всем звукам, которые слышите. Сосредоточьте все свое внимание на вслушивании. Если поймаете себя на размышлениях о том, что слышите, просто наблюдайте за мыслями и вернитесь к слушанию. Если там, где вы находитесь, так тихо, что звуков немного, глубоко дышите и сосредоточьтесь на вслушивании в дыхание, во вдохи и выдохи. Суть упражнения в том, чтобы просто тихо сидеть с закрытыми глазами и слушать любые возникающие звуки.



2. Через несколько минут откройте глаза и проверьте себя. Вероятно, вам стало немного спокойнее. Это результат успокоения ума. А в таком нейтральном состоянии ума можно осознавать не только звуки в помещении. Можно начать фиксировать и внутренние ощущения. Мы беспокойны? Устали? Расслаблены? Боимся?
3. Снова закройте глаза, сидите так же удобно и наблюдайте за тем, что вы чувствуете внутри. Суть не в том, чтобы думать об этом, а в том, чтобы настроиться на внутреннее состояние — ваше энергетическое поле, нервы, «нутро». Вы «читаете себя». Если вы ощущаете возбуждение, чувствуете себя не в своей тарелке, просто глубоко вдохните, задействовав весь позвоночник. Распространяйте дыхание как волну вниз по позвонкам вплоть до тазовой кости, задержите его на мгновение, а затем высвободите как волну, поднимающуюся по позвоночнику, в пространство. Глубоко вдохните несколько раз, а затем просто сосредоточьтесь на процессе дыхания. Наблюдайте, как изменяется ваша энергия.

Так вы всегда можете вернуться к нейтральному состоянию, к внутреннему равновесию, в котором вы также получаете доступ к потоку внешней энергии. Внутренняя осознанность повышает осознанность внешнюю. В этом случае мы обретаем способность ощущать, в каком направлении движется жизнь, и нам не придется идти против ее течения. Как часто наши страдания берут начало в противостоянии жизни как таковой! Описанное выше состояние «потока» (надеюсь, вы ощутили его, выполняя упражнение) мы называем духовным благополучием.

Умение просто наблюдать происходящее, оставаясь ментально нейтральным, — первостепенный аспект хо-



рошего здоровья и благополучия. Такое отношение способствует гибкости и любопытству и приветствует все неожиданное. Оно поддерживает нас и укрепляет, пока мы исследуем мир и анализируем то, что жизнь преподносит нам каждый день. Это также можно описать как открытость ума и ее поддержание.

Что мы чувствуем по отношению к себе и своему питанию



Питание, как и мышление, — непосредственное отражение особенностей нашего существования. Если мы беспокойны, неуравновешенны, недовольны, наше питание отразит внутреннюю неразбериху и наш образ мышления. Пища — наша опора. Она позволяет нам расти и все время нас поддерживает. Если мы безответственно подходим к выбору еды — слишком многое себе позволяем, или ограничиваем себя во всем, или невнимательны и неосознанны, — это отражает наше внутреннее состояние и духовную ситуацию. Поэтому, лучше поняв, что происходит внутри нас, мы можем улучшить наше отношение к питанию.

Но это работает в обе стороны, как с курицей и яйцом. То, как мы питаемся, отражает наше состояние, но и наше состояние отражает то, как мы питаемся. Это одновременно и причина, и следствие. Иногда голод может вызвать беспокойство и раздражительность, а порой переедание или нездоровая пища приводят к слабости, потере контроля и разочарованию. Еда может и успокоить нас, и вывести из себя: это зависит от того, что и как мы едим. Это одновременно отправная точка для решения проблемы эмоциональной неуравновешенности и потенциальная причина внутреннего беспокойства.



Нашей целью должно стать согласие внутреннего и внешнего, чтобы одно поддерживало другое и мы смогли сохранять здоровье и благополучие. Просто распространяя осознанность на связь между едой и эмоциями, мы запускаем этот процесс.

Что касается меня, то мои отношения с едой и телом оказались долгим и мучительным путешествием. Многие годы я вела войну с порциями, сладостями, одеждой и весами. Со временем я пришла к пониманию того, что на самом деле сражаюсь с собой. И мне пришлось изменить привычки и уступить реальности во всех ее проявлениях, чтобы чувствовать комфорт и безопасность при мысли о том, кто я и как я выгляжу.

Я привыкла заедать скуку, принуждение и эмоциональное отчаяние. Я ела, чтобы отпраздновать и чтобы заглушить свои чувства. Я постоянно пыталась поддерживать абсолютное равновесие, чтобы мое тело соответствовало норме, но всегда терпела неудачу, потому что никогда не была довольна собой. Бедра были слишком полными, а живот нависал над джинсами, когда я садилась. Я была относительно стройной и даже мускулистой, но ощущала себя толстой — и недостаточно женственной. Как следствие, мне приходилось заедать предполагаемый недостаток женственности, что приводило к еще большей полноте. В этом замкнутом круге я оставалась годами. Мной управляли мои нарушенные отношения с едой. И все же, если посмотреть со стороны, не думаю, что всем были очевидны мои «пищевые нарушения». По стандартам культуры, я не была особенно полной, но внутренне ощущала себя ужасной, огромной. Теперь я понимаю, что это было духовное состояние, для меня равное физическому.

Но однажды, в конце декабря, после двух месяцев праздничных пиров и излишеств, я поняла, что сыта по



горло небрежением к пище, и честно решила поработать со своими проблемами. Я прекратила есть десерты и на третий день едва не отправилась на тот свет из-за скачков уровня сахара в крови. У меня болела голова, я не находила себе места и чувствовала, что готова выпрыгнуть из кожи. Я ежедневно вела дневник, чтобы ослабить эмоциональное напряжение и следить за своими успехами. Я обнаружила, что обычно начинала есть (особенно сладкое), когда мне было скучно, когда я была усталой, расстроенной, чем-то озабоченной или напуганной. Еда была тем, к чему я обращалась за облегчением любого неприятного ощущения.

Следя за собой в течение года, я поняла, что слишком долгое воздержание делает меня враждебной и уязвимой. Я также поняла, что некоторые виды пищи наполняют меня энергией и весельем, а другие заземляют. Я увидела связь между чашкой кофе и раздражительностью, между перееданием и болезненным ощущением переполненности, между недостаточным питанием и чувством голода и слезливости. Этот год был полон открытий.

Я читала книги, говорила с людьми и делилась своим опытом с теми, кто понимал меня или не понимал. Я потеряла вес и набрала вес. Я неделю питалась овощами на пару и парилась в сауне и на короткое время ощутила себя худой и красивой. А спустя три месяца в моей жизни мало-помалу появились десерты, и я поняла, что кусочек сахара заставляет желать большего.

В ходе всего этого я многое узнала о себе. Я узнала, что у меня есть система верований, касающихся еды, и она коренится в детстве: с раннего возраста меня убеждали быть преданным членом «общества чистых тарелок», сколько бы на них ни положили. Я пришла к пониманию, что это находит отражение и в моей жизни, и в еде. Я не любила незаконченные дела.



Но со временем я поняла, что можно взвешенно подходить к выбору еды, что я могу есть все, но на самом деле не хочу всего. Я узнала, что несколько укусов порой насыщают лучше, чем огромное, бесконечное количество, — и это справедливо как для желудка, так и для жизни вообще, — и постигла скрытую связь между питанием и чувством вины.

Я поняла, что еда стала для меня моральной проблемой. Я становилась «хорошей» или «плохой» в зависимости от того, насколько успешно лишала себя того, что хотела съесть, и сколько весила. Я использовала пищу одновременно как награду и как наказание, и это приводило к тому, что одни и те же два килограмма десятилетиями вызывали у меня то отвращение, то удовлетворение. Набрав их, я была жалкой, чувствовала себя толстой и непривлекательной, а сбросив — была счастлива. Я пришла к пониманию того, что «вес» для меня — эмоциональная и духовная проблема. Тяжесть или легкость касались не только моего тела, но и жизни. Здоровое отношение к еде оказалось прямо пропорционально здоровью в целом.

Когда я стала питаться лучше — что отражалось не только в том, что я ела, но и в том, как я ела, — мои отношения, представление о себе, способность быть честной в других сферах жизни и физические ощущения улучшились. И я стала смелее пробовать новое. Я стала отвечать за себя и сама устанавливать границы.

Кроме того, я узнала, что многие люди также испытывают внутреннее беспокойство и тревогу по поводу нескольких килограммов, диеты, второй порции и вечного маятника «потворство — ограничения». Такая жизнь полна мучений, и они кажутся бесконечными. Но остановиться можно. Вполне реально найти способ примириться с едой. В конечном счете это внутренняя работа, но начинается она с изменения внешних привычек. Я знаю, потому что сама



через это прошла. Хотя это бывает нелегко, оно того стоит. Жизнь становится проще и приносит гораздо больше удовлетворения, когда наш ум не поглощен тем, что мы едим или не едим, когда мы осознаем, что в состоянии насыщать себя должным образом.

Упражнение в честности С ЧЕГО НАЧАТЬ

Составление следующего контрольного списка поможет вам выявить проблемы, связанные с представлением о собственном теле и образе питания. Вам понадобятся ручка или карандаш и несколько минут тишины и покоя. Поразмышляйте над следующими утверждениями и поставьте галочку около каждого, которое кажется верным. Если это к вам не относится, просто оставьте поле пустым. Помните: вы должны быть честными.

- Мне нравится мое тело таким, какое оно есть.
- Я слишком высокая.
- Я слишком маленького роста.
- Я слишком коренастая.
- У меня есть части тела, которые мне не нравятся.
- У меня избыточный вес.
- Я слишком худая.
- Я питаюсь правильно и сбалансированно и редко переедаю.
- Я регулярно переедаю.
- Я ем слишком много сладкого.
- Я ем слишком много продуктов, содержащих крахмал.
- Я ем слишком много жареного.
- Я ем слишком много фастфуда.



- _____ Я редко/иногда/часто (обведите нужное) наедаюсь до тошноты.
- _____ Иногда я чувствую вину по поводу еды.
- _____ Я обжора.
- _____ Я постоянно ем среди ночи.
- _____ Иногда я украдкой ем что-нибудь.
- _____ Я редко/иногда/часто (обведите нужное) пропускаю прием пищи.
- _____ Я пью недостаточно воды.
- _____ Я пью слишком много кофе.
- _____ Я пью слишком много газированной воды.
- _____ Я всегда на диете или думаю о диете.
- _____ Я нравлюсь себе, когда я на диете, и не нравлюсь, когда не на диете.
- _____ Я чувствую, что лишая себя чего-то, придерживаясь диеты.
- _____ Мне трудно придерживаться диеты.
- _____ Я мечусь между правильным питанием и отсутствием контроля.
- _____ Я слишком строго отношусь к тому, что ем.
- _____ У меня нет силы воли. Я ем все, что хочу.
- _____ Я ем слишком быстро.
- _____ Я не наслаждаюсь едой.
- _____ Я не останавливаюсь, насытившись.
- _____ Я ем стоя или на бегу.
- _____ Я всегда все доедаю, что бы это ни было.
- _____ Я ем, когда мне скучно.
- _____ Я ем, когда испытываю стресс или беспокойство.
- _____ Я не могу доверять себе в отношении пищи.
- _____ Другое: _____

Теперь вернитесь к началу и поставьте цифру 1 около того утверждения в списке, которое откликается в вас сильнее всего, а затем сделайте то же самое с цифра-



ми 2 и 3. Выполняя это упражнение, вы повысили осознанность по отношению к некоторым аспектам ваших привычных мыслей и моделей поведения, которые касаются питания и тела. Считайте это сбором информации и держите в уме, продолжая читать. Мы вернемся к этому списку в следующей главе.

Что мы знаем: практическая информация



Я не являюсь сертифицированным диетологом и не проповедую какую-то особую диету. Тем не менее существуют общеизвестные факты о еде и диете, и мы их знаем, признаем мы это или нет. Мы знаем: то, что мы едим, влияет на то, что мы чувствуем. Мы также знаем: то, что мы едим, может повлиять (и влияет) на наше здоровье в целом и на вес, а это, в свою очередь, влияет на наше внутреннее состояние, или «духовное благополучие». Так что существует связь между тем, что мы решаем употребить в пищу, и тем, что мы ощущаем в своей жизни и в своем теле. Эта связь несомненна.

Также не подлежит сомнению, что избыточный вес влияет на подвижность и, если речь не идет о болезни и необходимости лечения, мы можем изменить ощущения и функции собственного тела, меньше съедая и больше двигаясь. Мы склонны усложнять этот простой факт, хотя большинство из нас в глубине души знает истину. Если мы сжигаем больше энергии, чем потребляем, нашему телу приходится использовать скрытые резервы для продолжения жизни, а они хранятся в виде жира, который, по сути, является неиспользуемой или заблокированной энергией. Если мы высвобождаем ее, теряя лишний вес, то, скорее всего, чувствуем себя лучше в целом.



Очевидно, что мы взрослые люди и можем есть все, что хотим. Мы обладаем свободой воли, а мир полон продуктовых магазинов и ресторанов на любой вкус. Все, что мы не едим, мы сами решаем не есть. Иногда решение совершенно очевидно: аллергия на ракообразных заставляет нас избегать креветок любой ценой, поскольку мы не хотим довести себя до анафилактического шока и умереть. Но единственное, что на самом деле стоит между нами и коктейлем из креветок, — это наше твердое решение их не есть. Наш выбор. Мы можем съесть их, если решим сделать это, и ощутим последствия. Единственное, что нас останавливает, — мы сами и наше понимание причины и следствия. Мы решаем не есть моллюсков, потому что не хотим заболеть. Этот пример показывает, как просто сделать правильный выбор, когда ставки высоки. Но последствия большинства решений относительно еды не так драматичны. Тем не менее я утверждаю, что причинно-следственные связи часто очевиднее, чем нам кажется. Если каждый раз, съев пиццу, мы получаем несварение, вероятно, стоит сделать вывод, что это пицца так влияет на наш организм. Если пачка чипсов и сальса заставляют нас чувствовать себя жирными — это воздействие чипсов и сальсы. Если мы кажемся себе полными и ощущаем вину каждый раз после десерта, значит лишний вес и чувство вины — последствия этого десерта. Конкретный список причин и следствий у каждого человека свой, но ваш выбор (и, я бы сказала, ваша ответственность) — уделять этому достаточно внимания, чтобы ясно понимать, что в этом списке.

Мы также знаем на собственном опыте, что еда влияет на нас и на следующий день. Если мы позволяем себе много жирной пищи и тяжелых соусов или избыток сахара, наутро у нас будет своего рода пищевое похмелье. Может быть головная боль, тошнота, потливость или спазмы, просто упадок сил. Та или иная еда плохо влияет на нас раз за разом, но мы продолжаем ее есть, потому что нам это нравится или



мы не в силах увидеть связь между причиной и следствием. Это становится особенно опасным, если чувствительность к пище проявляется не сразу. Суть в том, что эта тема (как разная еда влияет на нас и наш метаболизм) требует честности по отношению к себе. Реалистичное отношение позволит нам контролировать наши ощущения, наше здоровье и благополучие. Когда мы едим это, мы чувствуем себя ужасно. Когда мы выбираем на ужин это, на весах появляются лишние килограммы. Когда мы готовим эту еду именно так, нас наполняет энергия и здоровье. Когда мы едим слишком много этой пищи, мы чувствуем тяжесть и усталость. Наше тело и дух направят нас к лучшему выбору, если только мы будем внимательны. (У нас есть внутренний голос, который обращается к нам, если мы прислушиваемся: к этому моменту мы еще вернемся в следующей главе.)

Мы также знаем, признаем мы это или нет, что свежие или свежемороженые продукты лучше, чем подвергшиеся обработке: чем ближе к нам сад или ферма, чем натуральнее наша еда, тем лучше. Яблоко полезнее для здоровья, чем яблочный пончик. Кусочек запеченной курицы лучше, чем наггетсы. Сырой миндаль предпочтительнее, чем соленый и жареный. А есть еда, теоретически вкусная, которая нас почти совсем не насыщает, поэтому, если это не просто случайное лакомство, не приносит никакой пользы. Сладкое может порадовать наши вкусовые рецепторы, но если мы считаем это едой, значит, мы забыли, что такое еда на самом деле. В эту категорию попадают замороженные пончики, мороженое с горячим шоколадом и огромные десерты, целая пачка чипсов и пакетированная еда, начос и сыр, множество вариантов из меню забегаловок с фастфудом. Мысль обо всем этом порой соблазнительна, но реальное ощущение от поедания подобной пищи совершенно не приносит удовлетворения. Опять же мы знаем, какие продукты полезны, а какие — вовсе нет. Мы точно это знаем.