

# Оглавление

Благодарности .....	9
Введение .....	12

## *Часть I*

### **Ум, тело и эмоции**

<i>Раз.</i> «О нет, неужели опять?» .....	24
<i>Два.</i> Исцеляющая сила осознания .....	50

## *Часть II*

### **Мгновение за мгновением**

<i>Три.</i> Развивая направленное внимание .....	74
<i>Четыре.</i> Дыхание .....	100
<i>Пять.</i> Другой вид понимания .....	129

## *Часть III*

### **Преобразуя собственную неудовлетворенность**

<i>Шесть.</i> Восстановление связи со своими чувствами .....	155
<i>Семь.</i> Подружиться со своими чувствами .....	185
<i>Восемь.</i> Мысли как создания разума .....	211

*Девять.* Направленное внимание  
в повседневной жизни.....237

*Часть IV*

**Возвращаясь к полноценной жизни**

*Десять.* Жить полной жизнью .....275

*Одиннадцать.* Сводим все воедино .....295

Дальнейшее чтение.

Материалы из Интернета и центры медитаций .....314

Об авторах .....317

## КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Практики направленного внимания, рассматриваемые в этой книге, могут помочь вам подойти совершенно по-новому к бесконечным и безнадежным странствиям в глубинах беспокойного сознания, увеличивающим риск впасть в депрессию. Фактически они дают вам шанс полностью выпутаться из этого вида умственной активности. Развитие направленного внимания может помочь вам уйти и от старых печалей, и от тревог о будущем. Оно увеличит гибкость вашего ума таким образом, что вам откроются новые варианты, даже если за секунду до этого вы чувствовали, что ничего не можете сделать. Практика направленного внимания поможет предотвратить то обычное ощущение несчастья, которое мы все испытываем, затягиваемые в глубины депрессии. Практика помогает — благодаря возвращению контакта с полным спектром внутренних и внешних ресурсов обучения, роста и исцеления, ресурсов, в существование которых мы, возможно, даже не верили.

Один из полезных внутренних ресурсов, который мы часто игнорируем или воспринимаем как данность — и в депрессии, и в обычном состоянии, — это собственно наше тело. Когда мы запутываемся в своих думах и пытаемся отбросить свои чувства, мы почти не обращаем внимания на ощущения собственного тела. А ведь эти ощущения дают нам скорейшую обратную связь — информацию о происходящем в нашем эмоциональном и психическом состоянии. Они могут дать нам ценную информацию по нашему запросу на освобождение от депрессии, и концентрация на них не только удерживает нас от опасности угодить в ловушку мыслей о будущем или застрять в прошлом, но и может изменить саму эмоцию. В части I этой книги исследуется, как тело, ум и эмоции работают вместе,

приводя к депрессии и удерживая нас в ней. Такой взгляд на депрессию возник благодаря передовым исследованиям, он позволит нам понять, как разрушить этот порочный круг депрессии и ее составляющих. Это подводит нас к резкому контрасту: мы все очень привержены паттернам (схемам мышления и поведения), образуемым привычками в мышлении, чувствах и действиях, но это же уменьшает радость жизни и наше чувство открытых возможностей. Оказывается, существует неожиданная сила в том, чтобы наполнить истощающим осознанием тот отрезок вашей жизни, в котором вы прямо сейчас находитесь.

Логика и данные новейших исследовательских открытий могут быть очень убедительны, но они не обязательно несут практическую пользу сами по себе, так как склонны обращаться только к разуму посредством мыслей и рассуждений. Поэтому во второй части мы поможем вам лично испытать разницу между двумя подходами. Испытать, что мы теряем, когда зацикливаемся на размышлениях, нацеленных на «избавление» от состояния несчастья, и теряем в них, а что приобретаем, освобождаясь от навязчивых размышлений, восстанавливая связь со всеми аспектами своего существования и мышления, в том числе с силой направленного внимания. Сейчас это может казаться просто абстракцией, просто еще одной теорией для рассмотрения того, чем может быть развитие направленного внимания для ума, тела и эмоций. Вот почему эта часть разработана так, чтобы помочь вам выработать собственную практику направленного внимания и лично увидеть, насколько она может быть глубоко трансформирующей и освобождающей.

Часть III поможет вам усовершенствовать свою практику и направить ее действие на негативные чувства, ощущения и поведение, которые вместе создают «спираль», способную превратить несчастье в депрессию.

Часть IV соединяет все вместе в единую стратегию для жизни более полной и более эффективной перед лицом любых жизненных препятствий, и в особенности перед призраком повторной депрессии. Мы делимся рассказами о людях, которые, наперекор их истории депрессии, росли и менялись благодаря практикам направленного внимания. И мы предлагаем систематическую и простую в применении восьминедельную программу для практического соединения всех элементов и практик, описанных в этой книге. Мы надеемся, что чтение книги и вовлечение непосредственно в практики приведет вас самым действенным способом к вашей внутренней мудрости и исцелению.

Есть много путей получить пользу от данного подхода. Не обязательно сразу обещать себе выполнить всю восьминедельную программу, хотя польза от этого могла бы быть громадной, если момент для этого подходящий. И совсем не обязательно, чтобы у вас была депрессия, — в любом случае вы можете получить большую пользу от участия в одной или нескольких из описанных здесь практик направленного внимания. Привычные и автоматические паттерны ума, которые мы исследуем, поражают практически всех нас, пока мы не поймем, как с ними справляться. Возможно, вы просто узнаете больше о вашем мозге и вашем внутреннем эмоциональном ландшафте. А в процессе занятий у вас естественным образом проснется любопытство и вы захотите поэкспериментировать с некоторыми из практик направленного внимания, возможно, начиная с тех, что описаны в части II. Это в свою очередь может мотивировать вас искренне посвятить себя восьминедельной программе и посмотреть, что из этого получится.

Пара предупреждений, прежде чем мы отправимся далее. *Во-первых, различные медитативные практики, которые мы описываем, часто требуют некоторого времени, чтобы проявить свой полный потенциал.* Поэтому-то они и называются «практики». Требуется снова и снова возвращаться к ним

с открытой душой и с любопытством, а не гнаться сломя голову за результатом, который вам кажется важным для оправдания затрат времени и энергии. Это действительно новый вид обучения для большинства из нас, но он вполне стоит того, чтобы его попробовать. Все, что мы изложили здесь, нацелено на поддержание ваших усилий.

*Во-вторых, не стоит приниматься за полную программу во время приступа клинической депрессии.* Факты показывают, что, может быть, разумнее подождать, пока вам не окажут необходимую помощь, пока вы не будете способны обратиться к этому новому методу работы со своими мыслями и чувствами, когда ваш ум и дух уже освободятся от разрушительной тяжести острой депрессии.

С чего бы вы ни начинали, мы предлагаем вам делать упражнения и практики, описанные здесь и в аудиоматериалах, призвав на помощь терпение, сострадание к себе, настойчивость и непредвзятость. Мы приглашаем вас отойти от присущей нам всем склонности пытаться привести все происходящее к какому-нибудь стереотипу и вместо этого поработать над тем, чтобы в каждый момент времени позволять тому, с чем вы работаете, быть тем, чем оно уже действительно является. Лучшее, что вы можете сделать, — это просто доверять своей природной способности к обучению, росту и исцелению по мере того, как мы проходим через процесс, — и погружаться в практики так, как будто от них зависит ваша жизнь, что во многом, буквально и метафорически, так и есть. Остальное пойдет само собой.