

Содержание

Благодарности.....	9
Об авторе.....	11
Введение	13
Осознанность, курс 101: основы	17
В данный момент, в каждый момент	18
Реальные преимущества, обоснованные исследованиями.....	24
Основы практики	28
Получите максимум от этой книги.....	31
Определения.....	35
ЧАСТЬ 1. ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА	
ОСОЗНАННОСТЬ	39
1. Концентрация на дыхании.....	41
2. Точки соприкосновения	44
3. Сила ума.....	47
4. Что вы слышите	49
5. Едим осознанно	52
6. Сканирование тела.....	55
7. Считаем вдохи	58
8. Осознанное тело	60
9. Отдаем и получаем.....	63
10. Осознавание тела.....	66
11. Следим за своими шагами.....	69
12. Заботимся о себе.....	72
13. Отцепляемся от мыслей.....	75
14. Оживляем засыпающий ум.....	78
15. Установка на благодарность	80
16. Успокаиваем возбужденный разум.....	83
17. Отпускаем суждения	86
18. Четыре стихии.....	88

19. Настройка на эмоциональные тона	91
20. Эмоциональные впечатления.....	94
21. Уравновешенность и гибкость	97
22. Прикосновение к любви	100
23. Развиваем способность к концентрации.....	102
24. Медитация открытого осознания	104
25. Дышим и мысленно отмечаем.....	107
ЧАСТЬ 2. ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ	
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ	109
26. Триггер осознания.....	111
27. Просыпаемся с осознанием	113
28. Творческий поток.....	115
29. Готовим с ясностью	117
30. Осознанная речь.....	119
31. Осознанно моем посуду.....	121
32. Осознанная уборка	123
33. Ведение журнала.....	125
34. Мир в движении	127
35. Краски нашего мира	129
36. Преданное слушание	131
37. Осознанно принимаем душ	133
38. Мне нравится... ..	135
39. Как мои ноги?	137
40. Шопинг осознанно.....	138
41. Остановись и почувствуй запах роз	140
42. Осознанность перед сном.....	142
43. Подчеркиваем позитив	144
44. Люди вокруг нас.....	146
45. Чего ты ждешь?	148
46. Скрытая доброта	150
47. Осознанность и медиапродукция	152

48. Вождение автомобиля с осознанностью.....	154
49. Убиваем время осознанно	156
50. Успокаиваем ум.....	158
ЧАСТЬ 3. ОСОЗНАННЫЕ НАСТРОЕНИЯ.....	161
51. Успокаиваем тело.....	163
52. Работаем с негативом	165
53. Останавливаем поток размышлений	167
54. Сбрасываем чрезмерное напряжение	169
55. Что это за эмоция?	171
56. Гасим огонь гнева.....	173
57. Просто улыбаемся	175
58. Дыхание с концентрацией на пальцах	177
59. Успокоение через дыхание	179
60. Работаем со сложными ситуациями.....	181
61. Нежное сердце для всех	183
62. Отпускаем обиды.....	185
63. Практика принятия: RAIN.....	188
64. Практика 5-4-3-2-1	190
65. Я могу с этим справиться	192
66. Плохой день	194
67. Любовь к себе	197
68. Признание своих потребностей.....	199
69. Самоподдержка.....	201
70. Чаша расслабления.....	204
71. Где мой ум?	206
72. Доброта к мыслям и уму.....	208
73. Осознаем свою силу.....	210
74. Пространство для чувств	212
75. Освобождаем ум от заикливания	214
Полезные ресурсы.....	217
Дополнительная литература	221



Концентрация на дыхании

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 МИНУТ

Тело всегда дышит, а дыхание постоянно находится в движении. Ваше дыхание — это не только лучшее место для старта; это еще и постоянная величина, к которой можно вернуться в любое время, когда нужно немного сосредоточиться.

В первой практике вам необходимо мягко сконцентрироваться на дыхании в своем теле. Здесь нечего выяснять, нет никаких проблем, которые нужно было бы решать, и нет ничего обязательного, что нужно было бы делать. Постоянно возвращайтесь к своим прямым впечатлениям от дыхания тела. Этим вы тренируете ум, чтобы он удерживался на одном впечатлении, ни на что не отвлекаясь.

Этапы

1. Примите удобную позу. Чаще всего рекомендуется сидячая поза, поскольку она лучше помогает поддерживать тело бодрым и наполненным энергией. Но вы также можете попробовать лежать на спине или стоять. Сидеть можно на коврике для йоги, на подушке для медитации или просто на стуле. В общем, найдите такое положение, в котором будете чувствовать себя комфортно и достаточно устойчиво, чтобы провести несколько минут в тишине и неподвижности. ►►

2. Разрешите своим глазам мягко закрыться. Если вам удобнее с открытыми глазами, попробуйте спокойно смотреть на пол или потолок (в зависимости от положения вашего тела). Позвольте глазам расслабиться и остановиться на одной точке. Идея состоит в том, чтобы в вашей практике свести к минимуму любые отвлекающие факторы.
3. Направьте свое осознание на живот. Расслабьте его мышцы. Обратите внимание на то, можете ли вы почувствовать, как при вдохе и выдохе он естественным образом поднимается и опускается. Представьте, что ваше тело дышит само. С каждым вдохом обращайтесь внимание на движение, происходящее от пупка и вокруг него до косых мышц живота. Наблюдая за этим, сделайте несколько глубоких вдохов.
4. Переместите область осознания на грудь. Вдыхая, настройтесь на процесс расширения легких и подъем груди. На выдохе постарайтесь почувствовать сокращение легких и обратное движение. Обратите внимание на то, получится ли у вас не отклоняться от ощущения дыхания от начала вдоха до конца выдоха.
5. Теперь переместите внимание на ноздри. Ощущение дыхания здесь может быть более тонким. Попробуйте сделать глубокий вдох, чтобы увидеть, как это будет происходить. Например, при вдохе вы можете отметить легкое щекотание на кончике носа, а при выдохе понять, что выдыхаемый воздух стал немного теплее.
6. Оставьте свое осознание дыхания тела неподвижным в одном из трех упомянутых выше мест. Если ум будет пере скакивать на что-то другое, вновь сфокусируйте осознание непосредственно на прямом восприятии дыхания. Действуя таким образом, продолжайте наблюдать за дыханием в течение минуты или двух.

7. Завершая данное упражнение, не прекращайте практику, а постарайтесь перенести процесс осознания в свою повседневную жизнь. Как можно дольше оставайтесь на связи с дыханием в своем теле, чтобы помочь разуму удерживаться в текущем моменте.

Блуждающий ум

Естественная тенденция ума — блуждать, произвольным образом перескакивая с одного объекта на другой. Даже самые опытные специалисты по медитации сталкиваются с подобным поведением ума! Мозг был создан природой для обработки информации, поэтому ум просто выполняет свою работу. Вместо того чтобы рассматривать это как большую проблему, подходите к данному вопросу как к удобной возможности укрепить свою осознанность. Постарайтесь внести в такие моменты прощение, любопытство, терпение и всякий раз, когда ваш разум совершит очередной скачок, просто возвращайте его к осознанию дыхания.

2

Точки соприкосновения

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 5 МИНУТ

Тело всегда с чем-то соприкасается, будь то стул, земля, ваша кровать или воздух вокруг вас. Этот факт предлагает мощный способ настроиться на текущие впечатления, которые мы получаем в каждый момент времени. Вы можете направлять осознание на различные точки контакта в любое время — как в процессе медитации, так и в произвольные моменты повседневной жизни. Подобные ощущения, как правило, легко почувствовать, что делает эту практику идеальной для начинающих в практике осознанности.

“Осознанность — это сознающее, сбалансированное принятие текущих впечатлений. В этом нет ничего сложного. Это всего лишь принятие или открытость к настоящему моменту, приятному или неприятному, просто такому, какой он есть, не цепляясь за него, и не отвергая его”.

— **Сильвия Бурштейн**, *Не делай ничего, просто сиди там*
(ретрит осознанности с Сильвией Бурштейн)

Этапы

1. Это упражнение можно выполнять в любом положении, но я все же рекомендую вам попробовать выполнять его сидя. Закройте глаза и направьте свое осознание на позу, в которой находится ваше тело. Внесите в нее любые незначительные изменения, чтобы тело почувствовало себя максимально легко и спокойно.
2. Начните с того, что отметьте в сознании те места, где ваше тело к чему-либо прикасается. Например, чувствуете ли вы контакт между ногами и полом? Обратите внимание на физические ощущения в ногах. Для этого вам не понадобятся какие-то особые усилия или действия. Просто, внимательно наблюдайте за тем, что ваши ступни ощущают в данный момент.
3. Продолжайте упражнение, мысленно поднимаясь от ступней вверх, пока не ощутите контакт между вашими ягодицами и креслом или подушкой. Обратите внимание на ощущения, создаваемые в месте контакта давлением верхней части тела. Задержите перемещение фокуса осознания на этом месте, внимательно наблюдая, на что это похоже и как это ощущается в теле.
4. Направьте осознание на руки, которые в это время могут находиться в покое. Почувствуйте те места, где руки касаются друг друга, лежат на бедрах или опираются на колени. Сфокусируйтесь на том, какая именно часть каждой руки соприкасается с чем-то другим.
5. А теперь обратите внимание на то, где можно почувствовать присутствие на теле одежды. Мысленно проверьте всю поверхность тела, чтобы обнаружить, где именно возникают подобные ощущения. Возможно, проще всего вам будет обнаружить те места, где заканчивается одежда и обнажается кожа, например на запястьях, на шее или на лодыжках. ►►

6. И наконец, настройте свое осознание на ощущения, порождаемые прикосновением воздуха к вашей коже. Например, вы можете заметить, что ощущение температуры воздуха будет разным для ладони и тыльной стороны кисти руки. Также довольно легко обнаружить движение воздуха, особенно ветер, сидя на улице. Во всех этих ощущениях не может быть чего-то правильного или неправильного. Всегда доверяйте и будьте верны собственным ощущениям, а не каким-то внешним понятиям или канонам.
7. Закончив это упражнение, постарайтесь удерживать состояние осознанности на точках соприкосновения на протяжении всего дня. Всякий раз, садясь на стул или кресло, ощутите и осознайте, как тело с ним соприкасается. А вставая, не забывайте направить осознание на ощущения в ногах, касающихся пола.

Как справиться с чувством переполнения

Начиная практиковать осознанность своего тела, вы можете заметить, как иногда сразу несколько ощущений захватывают ваше внимание. Чтобы избавиться от переполнения и сохранить сосредоточенность ума на чем-то одном, попробуйте использовать мысленное утверждение или простую мантру и направить осознание на определенное место на теле. Например, настраиваясь на ноги, подумайте: *"Ноги. Ноги. Ноги"*. Или, если вы полагаете, что команда будет работать лучше (иногда она работает), попробуйте такую фразу: *"Почувствуй мои ноги. Почувствуй мои ноги. Почувствуй мои ноги"*. А теперь свяжите ритм мысленно произносимых слов со своими вдохами и выдохами. Поздравляю! Вы только что использовали мантру — видите, как это просто.