

Оглавление

Отзывы	7
Благодарности	9
Введение. Как работать с практическим пособием.	11
1. Что такое сочувствие к себе?	23
2. С чем не следует путать сочувствие к себе?.....	33
3. Преимущества сочувствия к себе.....	41
4. Физиология самокритики и сочувствия к себе.....	48
5. Инь и ян сочувствия к себе	58
6. Майндфулнесс.....	66
7. Живем без сопротивления.....	74
8. Обратная тяга.....	83
9. Вырабатывая в себе любящую доброту	93
10. Любящая доброта в отношении себя	100
11. Мотивация и сочувствие к себе.....	109
12. Сочувствие к себе и наше тело	119
13. Стадии прогресса.....	131
14. Живем по-настоящему	138

15. Помогаем другим не в ущерб себе.....	148
16. Работаем с негативными эмоциями	155
17. Сочувствие к себе и стыд.....	164
18. Сочувствие к себе и отношения	176
19. Сочувствие к себе для тех, кто профессионально заботится о других	186
20. Сочувствие к себе и гнев в отношениях	195
21. Сочувствие к себе и прощение	206
22. Думая о хорошем.....	215
23. Самоуважение.....	223
24. Движемся вперед	231
Вместо заключения	234
Примечания	235
Об авторах.....	255

9. Выработывая в себе любящую доброту

Помимо совершенствования практики сочувствия к себе, важно в целом развить чувство любящей доброты в отношении себя. *Любящая доброта* на языке пали называется *метта* (metta)¹; этот термин также может быть переведен и как «дружелюбие, приязнь».

В чем различие между сочувствием и любящей добротой? Сочувствие можно определить как «чувствительность к боли или страданию другого в паре с сильным желанием смягчить это страдание». Сочувствие к себе обращено на себя, *внутри*. Любящая же доброта подразумевает общее дружеское чувство по отношению к себе и к другим, при этом страдания как такового может и не быть. Крайне важно дружелюбно к себе относиться даже в те моменты, когда у нас все хорошо.

Как говорит Далай-лама, любящая доброта — это «желание, чтобы все живые существа были *счастливы*». Сочувствие — «желание, чтобы все живые существа были *свободны от страданий*». Один мастер медитации из Мьянмы предлагает такую интерпретацию: «Когда

Когда любящая доброта проходит через страдание, оставаясь любящей, то преобразуется в сочувствие. Оба состояния — проявление благих намерений.

¹ Язык, на котором говорили в VII в. до н. э. высшие классы в Северной Индии. На нем написаны священные буддийские тексты, известные как Палийский канон. Относится к среднеиндийским языкам индоевропейской семьи языков. — *Примеч. пер.*

лучи любящей доброты встречаются со слезами страдания, появляется радуга сочувствия».

Состояние *метта* развивают с помощью *медитации любящей доброты*. Практикующий думает о конкретном человеке, визуализирует его и мысленно повторяет серию утверждений для высвобождения чувств доброжелательности по отношению к этому человеку. Самые распространенные фразы: «Пусть ты будешь счастлив(-а)/ Пусть тебе будет спокойно/ Пусть ты не будешь болеть/ Пусть тебе живется легко». Эти утверждения можно считать дружескими пожеланиями или добрыми намерениями.

Обычно практикующие сначала направляют эти фразы самим себе, потом — в адрес наставника или кого-то, кто им помог в жизни, затем — к кому-то, к кому они нейтрально относятся, а далее — к тому, к кому они испытывают негативные эмоции. Конечная цель — расширить круг любящей доброты на всех живых существ. Добрые намерения, которые поддерживаются медитацией любящей доброты, ведут к более позитивному внутреннему настрою и улучшению эмоционального самочувствия. Исследования показывают, что медитация любящей доброты «зависит от дозы», то есть чем чаще вы ее практикуете, тем ощутимее от нее польза. Один из мощнейших плюсов подобной медитации — ослабление деструктивных эмоций, таких как тревога, депрессия, рост позитивных — счастья, радости.

Не всем нравится подобная медитация, кому-то повторение фраз может казаться нелепым или неуместным. Они прекращают, потому что утверждения кажутся механическими или неискренними. Если это про вас, не переживайте. На этот счет есть одна история про раввина, которая прекрасно иллюстрирует принцип этой техники:

Ученик спрашивает раввина: «Почему Тора говорит: “Познай же ныне и положи на сердце твое”? Почему не «познай же ныне и положи в сердце твое»?»

Раввин отвечает: «Обычно наши сердца закрыты, и мы не можем вложить в них священные слова. Поэтому мы помещаем их на

сердце. И так они там и остаются, пока однажды наше сердце не разбивается и эти слова не попадают в него».



МЕДИТАЦИЯ

Любящая доброта для близкого человека

Традиционно медитация любящей доброты начинается с выражения доброжелательности по отношению к себе. «Возлюби ближнего как самого себя». Но в современной культуре мы изменили порядок: мы любим ближнего, но не себя. Многие используют этот тип медитации как основной.

- ❖ Займите удобное положение, можно сесть, можно лечь. Если вам хочется, можно положить руку на область сердца или куда-то еще, так, чтобы вам это приносило облегчение и служило напоминанием не просто об осознанности, а о любящей осознанности в отношении своей ситуации и себя.

Тот, кто озаряет вашу жизнь

- ❖ Вспомните того, при мысли о ком вы расцветаете, с кем у вас складываются особенные отношения: ребенок, бабушка или кошка, собака — словом, любое живое существо, дарящее вам счастье. Если вам на ум пришло несколько вариантов, выберите одну кандидатуру.
- ❖ Почувствуйте, как приятно находиться рядом с этим человеком (существом). Порадуйтесь этой компании. Мысленно нарисуйте себе яркий образ этого близкого.

Пусть тебе...

- ❖ Теперь подумайте, как ваш близкий страстно желает обрести счастье и избавиться от страданий, — так же, как и вы, как и любое другое живое существо. Повторяйте мысленно, чувствуя значимость собственных слов:
 - *Пусть ты будешь счастлив(-а).*

- Пусть ты будешь жить спокойно.
- Пусть ты будешь здоров(-а).
- Пусть тебе живется легко.

(Повторите медленно несколько раз.)

- ❖ Возможно, у вас есть ваш собственный вариант пожелания, в этом случае используйте его.
- ❖ Когда замечаете, что мысли блуждают, вернитесь к словам и к мысленному образу вашего любимого человека или домашнего животного. Насладитесь возникающими теплыми чувствами. Не торопитесь.

Пусть ты и я (мы)...

- ❖ Теперь в круг благих намерений включите и себя. Представьте себя и того, кого любите, визуализируйте ваше совместное присутствие.
 - Пусть ты и я будем счастливы.
 - Пусть ты и я будем жить спокойно.
 - Пусть ты и я будем здоровы.
 - Пусть тебе и мне живется легко.

(Повторите несколько раз, вместо «ты и я» можно говорить «мы».)

- ❖ Теперь позвольте образу любимого другого уйти от вас, конечно же, поблагодарив его. Теперь двигайтесь дальше и полностью сместите фокус внимания непосредственно на себя.

Пусть я...

- ❖ Приложите руку к сердцу или сделайте другой жест, ощутите, как тепло и мягко легла ладонь. Мысленно представьте свое тело, замечая любую напряженность или неудобство, и говорите себе:
 - Пусть я буду счастлив(-а).
 - Пусть я живу спокойно.
 - Пусть я буду здоров(-а).

- *Пусть мне живется легко.*

(Повторите несколько раз, с теплой интонацией.)

- ❖ В конце несколько раз вдохните-выдохните и спокойно оставайтесь внутри своего тела, принимая все свои переживания такими, какие они есть.



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы заметили, выполняя эту медитацию? Что почувствовали? Что оказалось легче: ощущать любящую доброту в отношении близкого или в отношении себя? Что вы чувствовали, когда желали благ и себе, и другому? Какие возникли трудности во время медитации? Сможете ли вы их проанализировать с сочувствием?

Обычно гораздо проще выполнять это упражнение, направляя поток пожеланий любимому другому, себе — гораздо сложнее. В этом упражнении мы начинаем с самого простого кандидата для активации энергии любящей доброты, а потом «укрываем себя одеялом», чтобы удерживать поток любящей доброты в отношении уже более сложного кандидата — самих себя.

У многих медитация любящей доброты вызывает сложности. Утверждения не кажутся искренними, слова вроде «пусть я» звучат странно или вызывают чувство неловкости. В следующей главе мы поможем подобрать вам собственные утверждения любящей доброты, которые будут звучать для вас более осмысленными и аутентичными.



УПРАЖНЕНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Прогулка любящей доброты

Любящую доброту можно практиковать в течение дня, направляя фразы благих намерений себе самим или людям, которых мы встречаем. *Замечание:* это повседневное упражнение основано на ходьбе как на якоря нашей осознанности, но люди, находящиеся

в инвалидном кресле, могут использовать любую точку телесного контакта в качестве замены ощущения ходьбы.

- ❖ Это упражнение можно выполнять, идя по улице, в многолюдных местах вроде торгового центра.
- ❖ Сначала обратите внимание на то, как вы передвигаете ноги, подмечая ощущения в ступнях и ногах (специально замедлять шаг не нужно).
- ❖ Во время ходьбы начинайте про себя повторять: «Пусть я буду счастлив(-а) и освобожусь от страданий».
- ❖ Далее, произнесите доброе пожелание в адрес прохожего, примерно: «Пусть *ты* освободишься от страданий». По возможности проговаривайте эти фразы с чувством тепла или благих намерений в отношении этого человека.
- ❖ Можно кивать и слегка улыбаться прохожим (если данные жесты кажутся вам безопасными и уместными), мысленно повторяя: «Пусть *ты* будешь счастлив(-а) и освободишься от страданий».
- ❖ Если вы понимаете, что отвлекаетесь или неуютно себе чувствуете, перенаправьте внимание на ощущения в ступнях и ногах и говорите себе: «Пусть я буду счастлив(-а) и освобожусь от страданий». А далее в подходящий момент снова направьте внимание на прохожих.
- ❖ В конечном итоге попробуйте расширить круг своих благих пожеланий до всех живых существ, находящихся в вашем поле зрения, не исключая и себя! Беззвучно повторяйте: «Пусть *все живые создания* будут счастливы и освободятся от страданий».



РАЗМЫШЛЕНИЕ

Что вы заметили, выполняя это упражнение? Изменилось ли как-то ваше восприятие других? Была ли какая-то реакция с их стороны?

Данное упражнение может на самом деле помочь ощутить чувство единства с другими. Упражнение можно выполнять в магазине, ресторане, при общении с коллегами, в машине, в поезде — в любом месте, где есть другие люди.

Если выражение «Пусть я буду счастлив(-а) и освобожусь от страданий» или «Пусть ты будешь счастлив и освободишься от страданий» не вызывает в вас прилива ощущений доброты и сочувствия, не делайте его и возобновите, когда подберете собственные фразы.