

УДК 133.4
ББК 86.42
Г19

Rohan Gunatillake
THIS IS HAPPENING

First published 2015 by Pan Macmillan, a division
of Macmillan Publishers International Limited

Ганатилейк, Рохан.

Г19 Как включить осознанность. Техники эффективных практик и медитаций в современном мире / Рохан Ганатилейк ; [пер. с англ. С. А. Матвеева]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 320 с. — (Mindfulness/Осознанность).

ISBN 978-5-699-89276-1

Эта книга для миллионов людей, которые пытаются научиться ориентироваться в современном мире технологий, быстрых сроков и потребительского отношения к жизни. Для тех миллионов, которые страдают от постоянной нехватки времени, но давно мечтают вернуть интерес к простым вещам, жить в добре, спокойствии и просто дышать настоящим. Автор – Рохан Ганатилейк, специалист по популярным программам и приложениям, посвященным осознанности, предлагает свое видение неформальной мобильной медитации. Он доказывает, что разумная, спокойная и счастливая жизнь вовсе не достигается отрешенностью от всего. Вниманию читателя предлагаются идеи, принципы и техники, которые помогают развить восприимчивость, самообладание и добрые чувства, независимо от того, где человек находится и чем он занимается. В книге содержится более шестидесяти практических упражнений, к которым можно приступать прямо сейчас. Мобильная осознанность – это путь к оздоровлению нашей жизни, какой бы беспокойной она ни была.

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-89276-1

© Матвеев С.А., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Содержание

Глава 1. Очень современная осознанность	4
Глава 2. Это расслабление	44
Глава 3. Это сосредоточенность	80
Глава 4. О присутствии.....	115
Глава 5. О сопротивлении	144
Глава 6. О пути к себе	173
Глава 7. Вглядываемся в себя.....	206
Глава 8. Операционная система мобильной осознанности	244
Глава 9. Как создавать собственные медитации.....	261
Глава 10. Поколение мудрых.....	269

Глава 1. ОЧЕНЬ СОВРЕМЕННАЯ ОСОЗНАННОСТЬ

Осознанность нуждается в модернизации.

Никогда прежде не было такого большого интереса к осознанности и медитации, как сейчас. Расширяющаяся база научных исследований служит важным доказательством их полезности и эффективности. Ведущие компании организуют занятия для своих сотрудников, где их учат техникам медитации и самоосознанности, чтобы они могли управлять стрессом. Выдающиеся спортсмены применяют эти техники, чтобы выступать на соревнованиях и сохранять невозмутимость даже в условиях стресса. Знаменитости видят в них обязательный атрибут своего образа жизни, и, что самое важное, такие люди, как мы с вами, понимают: осознанное отношение к жизни может оказать серьезное положительное воздействие. Это хорошая новость.

Плохая же новость в том, что, несмотря на все вышесказанное, большинство людей, которые интересуются осознанностью, предпочитают оставить все как есть. Есть три главных барьера, которые мешают людям сказку сделать былью. Это проблема времени, проблема хиппи и цифровая проблема. Меня, как создателя продукции, связанной с осознанностью, очень волнуют эти серьезные проблемы, тем более что их можно решить.

Я не хочу тратить свое драгоценное время на медитации. Это проблема времени. В мире очень

жестких графиков и всевозможных обязанностей найти 10–20 минут покоя, которые мы могли бы посвятить себе, кажется нереальной задачей.

Итак, когда мы слышим, что для того, чтобы практиковать осознанность, мы должны делать только то, что нам говорят, конечно, эти советы кажутся заведомо невыполнимыми. Если речь идет о вас, то не беспокойтесь. Мы решим проблему времени.

Чтобы заниматься медитацией, нужно быть духовным или религиозным человеком, а это не про меня. Это проблема хиппи. Медитация осознанности берет свое начало в буддийской традиции. И хотя из всех основных мировых религий у буддистов, возможно, лучший отдел по связям с общественностью, духовные, эстетические и прочие предрассудки, связанные с осознанностью и медитацией, являются серьезным препятствием для многих людей. Все это понятно. Мы решим проблему хиппи.

Я очень зависим и просто не могу отключиться от внешнего мира. Это цифровая проблема. Люди привыкли думать, что осознанность и техническая цивилизация несовместимы друг с другом. Слишком часто нам говорят: чтобы присутствовать в настоящем и почувствовать тесную взаимосвязь всего со всем, есть только один способ — полностью отключиться. Но в мире, где работа, образ жизни и экономики столь существенно зависят от технологий, когда дело доходит до нашего материального благосостояния, мы просто не можем позволить себе демонизировать

цифровую технику. Не бойтесь. Цифровая проблема тоже решаема.

Эта книга по осознанности предназначена для будущих поколений. Для миллионов людей, которые отчаянно пытаются найти свое место в профессии. Для тех миллионов людей во всем мире, которые хотели бы, чтобы их жизнь стала осознаннее, спокойнее и добрее. Для миллионов, которые никогда не понимали, что осознанность или медитация созданы для них. Эта книга для вас.

Отметьте, что вы чувствуете, когда читаете эти вводные абзацы. Проследите, возникают ли у вас какие-либо сильные мысли или реакции. Может быть, вы волнуетесь; может быть, сомневаетесь.

Посмотрите: нет ли в вашем теле каких-либо резких физических ощущений. Может быть, вы обратите внимание на свое дыхание или ощутите, как моргают глаза. Возможно, вы заметите какие-либо элементарные ощущения, возникающие в тот момент, когда вы держите в руках эту книгу. Будет весело. Это то, что происходит с вами здесь и сейчас.

* * * * *

Если вы считаете себя человеком, который легко находит время для регулярных медитаций в позе лотоса, и у вас нет проблем с бритыми монахами в рясах, которые говорят вам, что делать, и вы можете запросто отказаться от цифровых гаджетов, то я вас поздравляю.

Вы уже усвоили немало хороших медитативных практик и методик осознанности, и теперь они будут работать на вас. Но в 90% случаев вы — не такой человек. Как правило, люди думают, что три проблемы, о которых я писал ранее, будут преследовать всякого, кто посвятит себя медитации. Такова осознанность, поэтому вам придется согласиться с этими правилами игры.

Но не будем сдаваться. Нам с вами нужны такие практики осознанности, которые соответствовали бы современному ритму жизни.

В этой книге описан подход, в котором медитация переосмыслена главным образом как деятельность, не ограниченная рамками пространства и времени, которой мы можем заниматься везде, а не только сидя на подушечке в тихой комнате. Так решается проблема времени. Хотя у медитации, бесспорно, есть религиозные корни, в своем развитии она шагнула далеко вперед, и теперь ее можно использовать в совершенно других целях. Так решается проблема хиппи. Не оспаривая важности цифровых технологий в современной жизни, мы учимся правильно применять их, чтобы они гарантировали нам чувство благополучия и не были нашим проклятием. Так решается цифровая проблема.

Альтернатива проста. Поскольку наши представления об осознанности продиктованы нашим бытием,

осознанность так и остается развлечением для меньшинства. Она будет роскошью, недоступной для подавляющего большинства, чей образ жизни и ценности не соответствуют его же обывательским представлениям. Но заметьте: появляются все новые и новые доказательства того, что практика осознанности может привести ко многим положительным результатам. Итак, вам должно быть очень стыдно. Это поразительная вещь, но, по-видимому, не для вас.

Также постыдно игнорировать факт, что осознанность — это одно из новых веяний нашего времени. Чуть позже мы внимательнее изучим осознанность в историческом развитии и попытаемся предсказать ее будущее. Однако, прежде чем отправиться в путешествие по миру осознанности, я должен упомянуть одну важную мысль, которую вам надо знать. Осознанность — универсальная традиция, веками переосмыслявшая саму себя, что случалось всякий раз, когда ее носители оказывались в чужой культуре. Поэтому перемены, происходящие в этой традиции сегодня, — лишь очередная страница ее истории, которая пишется здесь и сейчас, в то время как сама традиция пытается адаптироваться к областям знаний, появившимся относительно недавно, таким, например, как психология, нейронауки и цифровые технологии.

Ссылки на историю осознанности и перипетии ее развития не должны восприниматься как нечто абстрактное. Вообще-то мы пытаемся понять, как нам

с вами относиться к событиям далекого прошлого и как нам лучше всего применить свои исторические знания в реалиях жизни, существующих здесь и сейчас. Я сделал свой первый большой шаг вперед, когда понял, как можно медитировать в мире, где у тебя так мало свободного времени. Этот шаг не только изменил мое отношение к осознанности — он изменил всю мою жизнь.

Я ПРЕДСКАЗЫВАЮ БУДУЩЕЕ ОСОЗНАННОСТИ, ДОБИРАЯСЬ ДО РАБОТЫ

Мои медитации начались в последние месяцы перед окончанием университета. Потом я вернулся в Лондон, где устроился на работу в инженерно-консалтинговую корпорацию. Как ни крути, это было увлекательное время. Мне очень понравился энергичный образ жизни сотрудника корпорации: я быстро восполнял пробелы в студенческих знаниях и мой интерес к осознанности и медитации неожиданно резко возрос. Я начал искать медитативные группы и тренинги в своем районе и даже всерьез подумывал о поездке на ретрит выходного дня.

Проблема состояла в том, что у меня не было времени, чтобы всем этим заниматься. В студенческие времена я не знал подобных проблем и всегда мог с успехом найти свободные полчаса. Но теперь все выглядело по-другому: я быстро продвигался вверх по карьерной

лестнице и работал на протяжении многих часов как верный служака корпоративной культуры. Даже когда я находил время для прилежной медитации в позе лотоса, то нередко так уставал, что мое ослабленное внимание и упадок сил мешали мне заняться ей как следует. Поэтому представьте себе мое удивление, когда в утро понедельника на Северной ветке Лондонского метрополитена моя проблема разрешилась сама собой.

Хотя у всех маршрутов Лондонского метрополитена есть свои недостатки, Северная ветка, вероятно, самая убийственная. И именно по утрам она предстает в своем худшем свете. Города заслужили славу одиноких мест, которые только разобщают своих жителей, но, вероятно, это одиночество и разобщенность ощущаются особенно остро во время поездки в замкнутом пространстве, глубоко под землей, когда тебя окружают незнакомые люди и ты совершенно один. Моим самым ярким воспоминанием о тех получасовых утренних поездках из Южного Лондона в Сити останется плечо безымянного рабочего, вдавленное точнехонько в мою физиономию.

Помимо привычных огорчений от ежедневных поездок на работу и обратно, я совершенно разобиделся на Северную ветку, так как она отнимала у меня свободное время, а я с удовольствием посвятил бы эти утренние часы медитациям в позе лотоса. В них была не только бодрость только что пробудившегося ума: само утро указывало мне верный смысл рутины, когда часто приходилось работать допоздна и я не знал,

во сколько вернусь домой. Нынешняя проблема заключалась в том, что я участвовал в проекте, который настоятельно требовал моего присутствия в офисе с самого раннего утра, и у меня физически не оставалось времени на медитации.

В то утро мне каким-то чудом удалось втиснуться на скамейку. И вот я уселся, упиваясь жалостью к себе, несчастному человеку, которого лишили его любимых часов утренних медитаций. Ум вообще любит делать из мухи слона, и, естественно, я убедил себя, что любимая работа уже никогда не позволит медитировать так, как мне хочется. Все было кончено.

В то время я занимался медитацией, которой, как водится, обучают новичков. Сосредотачиваясь на физических ощущениях собственного дыхания и всякий раз отвлекаясь, вы просто возвращаетесь к нему назад, развивая как бдительность, так и принципиальность. Моя медитация в вагоне Лондонского метрополитена была связана с другой проблемой: даже с закрытыми глазами я испытывал множество других физических ощущений. В тряске, шуме, духоте и толкотне пассажиров я не мог даже вспомнить о своем дыхании и тем более остаться наедине с ним. Раздражение вышло из-под контроля. Я был бесполезен. Метро было бесполезным. Все. Было. Бесполезным.

Я чувствовал себя настоящим трусом. Но вдруг в моей голове словно зажглась лампочка. Раз я не могу медитировать по утрам, так как в это время уже должен находиться в метро, то почему бы

не заняться медитацией там же? У поездок и медитаций было нечто общее — это продолжительность по времени и моя поза. Выбор места, правда, казался немного странным, ну и что? Это озарение вдохновило меня, и в ближайшие двадцать минут мое понимание медитации изменилось полностью.

Все разочарование куда-то исчезло. Я понял, что могу медитировать в любом месте, если действительно этого захочу, и с тех пор моя любовь к осознанности только усилилась.

Когда мы сосредотачиваемся на дыхании, то именно сознание и наше умение погрузиться в настоящий момент и место действия гораздо важнее, чем сам дыхательный процесс. Как только я это понял, то уже не боялся, что не смогу сосредоточиться на дыхании, — я мог просто осознавать то, что было наиболее реальным в настоящий момент. Постепенно до меня дошло, что значит медитировать в позе лотоса в настоящем. Я ощутил вибрации вагона, его прямые углы и линии. Такие ощущения я испытывал впервые. Я почувствовал, как мои мускулы реагируют на ускорение и замедление хода поезда. Обращая внимание на процесс, а не объект осознанности, я естественно достиг уровня неотвлеченного восприятия.

Затем горизонты моего внимания расширились, и я прислушался к звукам вокруг. Теперь, когда мое сознание было открытым и расслабленным, я заметил,

как разные звуки сами входят внутрь моего сознания без каких-либо усилий с моей стороны, как это было всегда во время более привычных и формальных медитаций. Когда я открыл глаза и посмотрел на попутчиков, то даже ощутил тихое чувство благодарности. Оно напомнило мне чувство, испытываемое в конце медитативных занятий в группе: может быть, сами того не подозревая, эти люди сыграли свою роль.

С тех пор мое отношение к медитации никогда не будет прежним.

* * * * *

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ПОНЯТИЙ

Очень часто люди путают такие понятия, как осознанность и медитация. Это одно и то же? Или это разные вещи? Может быть, они одно и то же и в чем-то различны одновременно? Ну и ну.

Эти слова используются самыми разнообразными и запутанными способами во всевозможных контекстах, даже в таких уважаемых трудах, как клинические научно-исследовательские работы. Неудивительно, что они сбивают с толку. Но, как человек, который занялся постановкой вопроса, я обязан взять на себя свою долю ответственности. Так что давайте разберемся раз и навсегда.

Из двух вышеупомянутых понятий легче всего дать определение медитации.

Медитация — это использование техник, которые направляют наше внимание и призваны помочь нам обучиться таким положительным качествам, как сосредоточенность, ясность ума и принятие.

Существует много различных интеллектуальных навыков, которым можно обучиться. Также существуют различные техники совершенствования какого-то одного навыка. Медитировать можно, соблюдая все каноны, допустим, в классической позе лотоса с закрытыми глазами в течение заранее определенного периода времени. Или же она может осуществляться в более динамичной и подвижной манере наряду с повседневными делами, о чем будет рассказано подробнее в этой книге. Все это означает, что медитация — всеобъемлющее обобщающее понятие, которое охватывает целую вселенную техник всевозможных традиций, используемых для достижения различных результатов.

Определение осознанности подчас ускользает от нашего понимания. Фактически, осознанность — это знание о том, что происходит с нами, именно в тот момент, когда это происходит. Когда мы понимаем, что происходит в нашем опыте в любой отдельно взятый момент, будь то физические ощущения нашего тела, или мысли, или эмоции нашего сознания, то именно это состояние называется осознанностью. Состояние осознанности очень важно

в медитации, особенно в том ее виде, который известен как медитация прозрения: последняя есть специфическая разновидность, от которой собственно произошло современное движение осознанности.

Некоторая путаница в определениях возникла потому, что был такой исторический период, когда слово «медитация» резко вышло из моды. В общественном сознании это понятие впервые появилось в 1960–1970-е годы. Представители так называемого поколения хиппи были очарованы романтическими духовными традициями Азии и привезли с собой на родину те из них, которые успели изучить, прежде чем истек срок действия виз и закончились деньги. С тех пор нас преследует то, что я называю наследием хиппи.

Медитация начиналась в первую очередь как духовная практика. За последние 40 лет все изменилось. Медитация, в частности медитация, основанная на осознанности, теперь используется в многочисленных и самых разных контекстах: от вопросов организации труда до клинических исследований психического здоровья.

Несмотря на то что медитация постепенно утрачивает свои духовные корни, люди ошибочно принимают медитацию за некий довесок к альтернативному образу жизни, в чем их трудно переубедить. Поэтому они решили, что лучше заняться финансированием медицинских исследований и добровольно

подписываться на учебные программы, которые предлагают транснациональные корпорации, предпочитая рассуждать об осознанности, а не о медитации. В этом все дело.

В этой книге я буду использовать слова «медитация» и «осознанность» попеременно, потому что именно так они употребляются сегодня. Существует много различных технических определений осознанности, но я думаю, что лучшие из них стоит приберечь для научной литературы. В конце концов, независимо от того, как мы называем некое понятие — осознанность, медитация или как-то иначе, мы говорим о преднамеренном и активном использовании нашего ума ради его же блага. Это действительно все, что нам следует знать.

* * * * *

Я занимался осознанностью и изучал ее более 12 лет. В течение последних нескольких лет я занимаюсь производством товаров и приложений, основанных на осознанности. Мои личные и профессиональные начинания убедили меня, что горожане интересуются увлекательной игрой в осознанность и что для этой игры придуманы новые правила. Мы уже познакомились с одним из них, когда я рассказывал о судьбоносном событии, случившемся по пути на работу в поезде Северной линии Лондонского метрополитена.