

УДК 159.9  
ББК 88.6  
Б70

Anna Black  
A YEAR OF LIVING MINDFULLY  
First published in the United Kingdom under the title A Year of Living Mindfully  
by Cico Books an imprint of Ryland Peters & Small Limited,  
20-21 Jockey's Fields, London WC1R 4BW. All rights reserved

**Блэк, Анна.**  
Б70

Каждый день полон смысла. Как обрести внутреннее равновесие и научиться видеть красоту момента / Анна Блэк ; [пер. с англ. Я. Тимковой]. — Москва : Эксмо, 2017. — 192 с. : ил. — (Гармония души и тела).

Вслушайтесь в оттенки вкуса и аромата утреннего кофе, отыщите мелодию в грохоте улицы, ощутите, что чувствуют ваши ножки, когда вы спешите на встречу, а что — когда неспешно прогуливаетесь, выясните, какие слова и бессознательные установки расстраивают вас, а какие — наполняют энергией... Упражнения и практики, которые предлагает автор этой книги, британский специалист по осознанности и медитации Анна Блэк, не только приятны, но и полезны. Попробуйте прожить целый год осознанно.

Никуда не спешите — книга построена так, что вы можете сами выбрать удобный ритм для своих занятий и медитаций (на каждое задание отводится целая неделя). Специальные страницы для записей дадут вам возможность выразить свои чувства, эмоции и открытия, а уникальные цветные иллюстрации художницы Эми Луизы Эванс неминуемо поднимут настроение.

УДК 159.9  
ББК 88.6

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

Анна Блэк

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОЛОН СМЫСЛА**

**Как обрести внутреннее равновесие и научиться видеть красоту момента**

Директор редакции *Е. Капёв*

Ответственный редактор *В. Кутырева*. Младший редактор *М. Коршунова*

Художественные редакторы *А. Алейникова, Е. Мишина*

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндірісші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша  
арыз-талпаларды қабылдаушының  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251 59 89, 90, 91, 92. Факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно  
законодательству РФ о техническом регулировании можно  
получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>.

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.08.2017. Формат 80x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,78.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-91760-0



ISBN 978-5-699-91760-0

© Тимкова Я., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2017



В электронном виде книги издательства Вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
ОДИН КЛИК ДО КНИГ



# СОДЕРЖАНИЕ



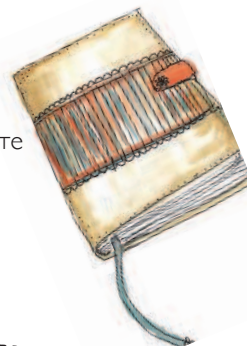
• Введение	6
• Что такое осознанность?	10
• Действия «по умолчанию»	34
• Польза осознанности	48
• Как помочь себе практиковать	62
• Измените мозг!	80
• Стресс и его воздействие	92
• Страдать необязательно	114
• Движение к принятию	122
• Мысли	138
• Важность намерения	151

## ПРАКТИКИ

• Настройка на тело	16
• Наблюдение за дыханием	26
• Осознанное движение	40
• Осознанное питание	56
• Осознанность дыхания и тела	70
• Остановиться и дышать	88
• Учимся быть со звуками и мыслями	102
• Учимся быть с трудными чувствами	128
• Сочувствие себе	144
• Гора	156

## ЗАДАНИЯ

Начните с **задания первой недели (с. 12)**, продолжайте **в течение 52 недель**, сочетая с медитациями из списка практик.



## РАЗМЫШЛЕНИЯ...

Воспользуйтесь местом для заметок, чтобы **поразмыслить о своих ощущениях** – любым удобным способом.

• Список практик и заданий	187
• Узнайте больше	188
• Алфавитный указатель	190
• Благодарности	192



# ВВЕДЕНИЕ

Все люди способны жить осознанно, но многим нужна помощь, чтобы начать и сделать осознанность полезной привычкой. Для них и была написана эта книга.

Когда человек живет осознанно, он внимательно относится ко всему, что происходит с ним и вокруг него, и воздерживается от суждений. Как просто это звучит – и как сложно сделать эту практику частью повседневной жизни! Эта книга поддержит вас на пути к осознанной жизни. Каждой неделе года соответствует одно упражнение: возможно, это будет предложение сделать что-то привычное, но иным способом, а может быть, от вас потребуется некое новое действие (например, медитация), для которого нужно будет отвести время и место. Оба типа упражнений очень важны.

Медитируя, мы учимся пребывать в различных состояниях: в скуке, волнении, сонливости, беспокойстве и так далее. Мы обращаем внимание на все сопутствующие ощущения: вот затекла нога, зачесался нос, заныла спина. Мы внимательно рассматриваем свои ощущения и реакции на них: как отталкиваем неприятное и как стараемся продлить минуты покоя. Это безопасная «песочница» для того, чтобы обрести и отточить навыки осознанности и только потом пользоваться ими в обычном мире.

Медитации нужно учиться постепенно. Лучше медитировать понемногу каждый день, чем время от времени посвящать ей час или два. Честно определите, сколько времени вы сможете уделять обучению. Начните с главы «Наблюдение за дыханием», поработайте над упражнениями 5–10 минут, пусть они станут вашим фундаментом. Практики расположены в определенном порядке. Лучше начинать с тех, которые посвящены работе с телом: «Наблюдение за дыханием», «Осознанность дыхания и тела» и «Осознанное движение». Со временем можно начать другие, более длительные практики: «Учимся быть со звуками и мыслями», «Учимся быть с трудными чувствами», «Сочувствие себе» и «Гора». «Остановиться и дышать» и «Осознанное питание» — это переходные упражнения между формальными — медитативными — и неформальными практиками, их можно выполнять в любое время.

Практиковать — значит повторять некое действие снова и снова; так мы учимся терпению и перестаем чего-то ожидать. Мы не можем мгновенно превратиться в «более терпеливого» или «более принимающего» человека, но таким можно стать, если постоянно следить за своим поведением и корректировать его. Практикуйтесь и наблюдайте за собой в течение года, и заметите, как придут перемены.



Важно помнить, что осознанность — не волшебная таблетка, которая чудесным образом устранил стресс и проблемы. Так не бывает. Но если практиковать осознанность регулярно, вы научитесь осмысленно откликаться на события в жизни — даже на неприятные, а не реагировать автоматически. Не важно, какого вида будут неприятности— психологические или физические, осознанность поможет рассматривать их с дружелюбным любопытством, а не пытаться сбежать или спрятаться от них. Осознанность работает на укрепление режима «отклик и внимание», а реагирование и избегание усиливают привычный рефлекс «дерись или беги». Если практиковать осознанность регулярно, вы научитесь брать паузу, перед тем как реагировать, — и осознанность вскоре станет для вас естественной.

Важно признать, что невозможно быть счастливым постоянно. Вполне естественно иногда грустить или переживать другие сложные чувства. Разочарование, боль, болезни, горе, чувство потери — все это часть человеческой жизни. Но мы можем стать выносливей, чтобы проходить через трудные времена, а не застревать в них.

Конечно, есть свои плюсы в том, чтобы всегда быть в курсе того, что происходит в мире. Но современные технологии заставляют нас постоянно быть наготове и ожидать, что сейчас произойдет: придет ли почта или смс, появится что-то интересное в новостях или разгорится очередной скандал в Фэйсбуке? Если подсознание всегда настороже, тело переживает стресс. Стресс только усиливается в те моменты, когда мы оказываемся в одиночестве, потому что не привыкли обращать внимание на свои мысли и чувства.

Благодаря осознанности вы научитесь скользить по волнам жизни, а не беспомощно в них барахтаться. Конечно, чувства так и останутся сильными — возможно, вы станете ощущать их мощнее, чем раньше, потому что будете осознавать их отчетливей, чем обычные люди, — но они не смогут сбить вас, и ваши тело и разум быстро вернутся к гармонии.

Постепенно в вашу жизнь войдут практики и поведение, которые станут поддерживать вас умственно и физически. Мы научимся входить в «поток»: так называется состояние, когда вы спокойны, сосредоточены и одновременно энергичны и открыты новым возможностям.



Мы ходим в спортзал и выполняем упражнения, чтобы стать сильнее и выносливей. Точно так же на разум и чувства действует практика медитации осознанности. Мы легче переносим тяжелые эмоции и ситуации, они перестают нас разрушать. Также мы становимся способны получить больше пользы от хорошего в жизни. Эта книга поможет вам этому научиться, а также поможет понять, какое значение имеют для вас разные эмоциональные состояния.

Скорее всего, время от времени вы будете забывать практиковать осознанность или не сможете придерживаться предложенного формата. Ничего страшного. Вам предстоит самостоятельно узнать, как осознанность повлияет на вашу жизнь, поэтому подходите ко всему со здоровым скепсисом. Считайте все это экспериментом — тогда вы не будете ожидать никакого конкретного результата, но будете открыты для всего, что может получиться. Самое важное: будьте добры к себе и не загоняйте себя в жесткие рамки. Жизнь сама диктует правила, и все, что вы можете, — это приложить все усилия и не ругать себя, если что-то пойдет не так.



## ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Если в какой-либо момент практика покажется вам трудной или вызовет сильные чувства — пожалуйста, просто остановитесь.

Очень важно заботиться о себе, и иногда стоит учиться осознанности под руководством опытного учителя. Также лучше всего выполнять приведенные в этой книге упражнения, когда вы хорошо себя чувствуете. Как сказал Джон Кабат-Зинн (специалист по осознанности и основатель светского направления в медитации): сложите парашют заранее, чтобы, когда он понадобится, он был готов.

# ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ?

*Дети живут осознанно с самого рождения, но многие из нас, взрослея, перестают использовать эту способность. Мы живем на автопилоте, вспоминаем прошлое или мечтаем о будущем.*

Прошлое мы зачастую вспоминаем с ноткой сожаления: сокрушаемся, что поступили так, а не иначе, тоскуем о чем-то утраченном. Мысли о будущем сопровождаются беспокойством или неудовольствием от настоящего. Все эти чувства — противоположность спокойствию.

Мы забываем, что прошлое осталось позади, его не изменить, а **будущее определяется тем, что мы делаем сейчас, — в этот самый миг.**

Чтобы вести себя осознанно, нужно понимать, что происходит в настоящий момент. Чтобы это понимать, необходимо специально обращать внимание на происходящее — и, что особенно важно, не оценивать его. Это и есть осознанность.

Когда мы обращаем внимание на то, что происходит снаружи и внутри нас, мы постепенно начинаем замечать привычные схемы своего мышления и поведения. Мы наконец-то осознаем, какими словами описываем для себя то, что с нами происходит и как эти описания влияют на нас эмоционально и физически. **Мы понимаем, что истолкование происходящего во многом зависит от настроения — истории, которые мы себе рассказываем, окрашены тем, как мы себя чувствуем.**

Итак, мы начинаем обращать внимание на то, что происходит в теле, и становимся способны разделить то, что представлялось нам единым «ощущением от происходящего», на элементы: мысли, эмоции, физические ощущения. Мы одновременно воспринимаем полученный опыт как целое и как набор элементов; это позволяет смотреть на происходящее со стороны и воспринимать с любопытством, и благодаря этому меняются и наши чувства по его поводу.

## ПОЗВОЛЬТЕ ЛЮБОПЫТСТВУ ВЕСТИ ВАС

Я предлагаю вам решить, что вы ставите эксперимент. Следовательно, все, что вы будете записывать и отмечать, – это данные, полученные в ходе эксперимента. Лучшие эксперименты ставят из любопытства, не ожидая никакого конкретного результата: просто задав условия и с интересом наблюдая за тем, что происходит.

Попробуйте сами!

Регулярная практика медитации помогает развить осознанность. «Наблюдение за дыханием» — один из подходящих для этого видов медитации, но осознанно можно делать всё что угодно, даже мыть машину или пить чай.

Регулярно практикуя осознанность, мы начинаем понимать, что всегда можем выбрать, как реагировать на происходящее. Мы выбираем, поступаем согласно своему выбору — и наши ощущения от происходящего меняются.

Важно понимать следующее: **когда мы обращаем внимание на происходящее, мы обнаруживаем самые разнообразные ощущения, и далеко не все будут приятными. Это нормально.** Нам не нужно добиваться каких-то определенных чувств, напротив: мы учимся осознавать все состояния, а не только позитивные. В этом состоит парадокс осознанности: когда мы прекращаем изо всех сил пытаться управлять тем, что чувствуем, и загонять негатив в дальний угол, а вместо этого позволяем всем ощущениям просто быть — тогда приходит осознание, что со всем этим, даже с тем, что трудно и неприятно, можно жить. Мы становимся спокойней и счастливей.

Практикуя осознанность регулярно, мы создаем для себя определенный настрой (см. с. 20). Находясь в настоящем моменте, мы начинаем замечать много интересного вокруг и в себе (см. с. 48).

# ПИСЬМЕННЫЕ ПРАКТИКИ: ИССЛЕДУЕМ НАМЕРЕНИЕ 1

*Чтобы регулярно и постоянно практиковать осознанность, нужно отчетливое намерение. Давайте изучим, что стоит за намерением.*

Возможно, вас интересует психотерапевтическая польза осознанности, а может быть, вы просто хотите **научиться жить в настоящем**. Может быть, вы хотите перестать быть человеком, который реагирует быстрее, чем успеваешь подумать, или научиться сочувствовать себе. Причин может быть много. Важно помнить, что в данном случае полезны не четко поставленные цели (потому что они вызывают желание оценивать свои достижения), а общее намерение, базовый мотив, к которому мы время от времени будем возвращаться.

Определить свое намерение можно при помощи разных практик, например письменной. Начните с практики «Наблюдение за дыханием» (с. 26), затем вспомните, когда вы впервые услышали об осознанности или когда она вас заинтересовала. Спросите себя: **«Зачем я хочу практиковать**



**осознанность?»** Позвольте вопросу проникнуть в подсознание, не ожидайте какого-то определенного ответа. Время от времени повторяйте вопрос. Снова вернитесь к наблюдению за дыханием, завершите это упражнение, возьмите ручку и блокнот.

Установите таймер (или будильник) на три минуты. Правил всего три.

**1 Не останавливайтесь.** Как только вы замешкаетесь или перестанете понимать, что писать, просто пишите «Я хочу практиковать осознанность, потому что...»


**2 Не редактируйте то, что пишете, и не вычеркивайте слова.**

Не нужно беспокоиться о почерке, грамматике и орфографии – как есть, так и хорошо. Ответ на вопрос предназначен только для вас.

**3 Не перечитывайте написанное,** пока не просигналит таймер.

Когда закончите, перечитайте написанное. Не оценивайте – просто читайте. Возможно, вы захотите подчеркнуть какие-то слова или предложения или дописать пару фраз, пришедших в голову.

**Я хочу практиковать медитацию осознанности, потому что...**



---

---

---

---

---

# О ВАЖНОСТИ РАЗМЫШЛЕНИЙ

*Обдумывать полученный опыт очень важно, при этом особенно полезно записывать свои мысли. Размышления помогают определить намерение – для чего мы выбираем эту практику, а благодаря четко установленному намерению мы можем время от времени проверять, не отклонились ли мы от цели.*

Иногда намерения стоит пересматривать и, если необходимо, изменять (об этом говорится на с. 12, 74, 182 и 184). Более подробно о намерении рассказано на с. 151. Также можно устанавливать определенные цели – например, какие именно практики хочется изучить и сколько их использовать. Тем не менее важно помнить, что нужно оставаться гибким и не ругать себя, если что-то пошло не так, как надеялись. **Всегда лучше устанавливать реалистичные краткосрочные цели, чем строить грандиозные, но несбыточные планы.**

Ежедневные размышления помогают отстраненно изучать происходящее. Сверяйтесь с главными советчиками: разумом, сердцем и телом. Замечайте, что они вам говорят. Даже если ничего не происходит, важно настроиться и на разум, и на сердце, и на тело. Когда мы размышляем о том, что заметили, мы начинаем вычленять схемы мыслей и поведения – как полезные, так и вредные. Со временем мы увидим изменения в себе, и это будет побуждать нас продолжать практику.

Некоторым нравится много размышлять в письменном виде, но это необязательно, можно просто писать короткие заметки.

Для каждого важно что-то свое: кто-то будет отмечать, как часто и как долго он медитирует, кто-то другой – записывать эпизоды осознанности.

## ПОНЕДЕЛЬНИК

*20 минут сидячей медитации, мысли скачут. РАБОТА!*

## ВТОРНИК

*Осознанная прогулка по парку. 20 минут.*

## СРЕДА

*Сидячая медитация, 10 минут перед завтраком. Чувствую спокойствие. Разум все время пытался строить планы, возвращал внимание к дыханию. Плечи сильно напряжены. На работе меньше реактивности.*

## ЧЕТВЕРГ/ПЯТНИЦА

*Пропущено.*

## СУББОТА

*Сидячей медитацией не занимался. Был момент осознанности за обедом в парке: впервые за год ощутил солнечное тепло на лице.*

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

*10 минут сидячей медитации. Проверял рабочую почту, вечером заметил тревогу: беспокойство, тяжесть в животе, мысли о будущем. Сделал упражнение «Остановиться и дышать», закрыл почту, принял долгую горячую ванну.*

**Будьте любознательны, интересуйтесь тем, что привлекает ваше внимание, – и не осуждайте себя (и не осуждайте за осуждение!).**

Записывайте свои наблюдения по той практике, которой вы придерживались в течение недели. Помните, что это эксперимент: отмечайте, что вы делали, когда, сколько времени на это ушло и все ваши впечатления до, в процессе и после.

Некоторые предпочитают зарисовывать, а не записывать, или сочетать одно и другое. Это ваше дело, поступайте, как хотите.

# НАСТРОЙТЕСЬ НА ТЕЛО

*«Мистер Даффи смотрел на себя со стороны», – эта характеристика, данная Джеймсом Джойсом своему герою в «Дублинцах», подходит многим из нас, живущим внутри собственного разума.*

Мы решаем проблемы, обдумывая их, но эта стратегия плохо подходит для эмоциональных трудностей – более того, благодаря ей мы застреваем в бесконечном цикле негативных мыслей. **Невозможно выйти из тяжелого эмоционального состояния, просто хорошо все обдумав.**

Отстраняясь от тела, мы отстраняемся от физического и эмоционального самочувствия. Возможно, мы привыкли рационализировать ощущения или специально отгородились от них, потому что они неприятны. На то, чтобы блокировать чувства,

уходит много сил, а еще невозможно выбрать, что именно не впускать в себя, поэтому вместе с плохим исчезает и хорошее. Мы становимся бесчувственными. Человек ощущает себя живым именно потому, что у него есть эмоции и чувства (даже если они неприятны).

Чтобы восстановить способность чувствовать, нужно заново познакомиться с телом: настраиваться на него, на его отдельные части, и подмечать, как они ощущаются. Не нужно вызвать в себе какое-то определенное ощущение. Просто смотрите, почувствуйте и описывайте то, что чувствуете. Важна сама настройка, а не то, что именно вы обнаружите в процессе.

Обращая внимание на тело, мы осознаем то, насколько важно дыхание, что его можно направлять в какую-либо часть тела, а также пользоваться им, чтобы впитать полученный опыт, каким бы он ни был.



## СКАНИРУЕМ ТЕЛО

- 1 Найдите место, чтобы сесть или лечь удобно. Обратите внимание на дыхание, отметьте, какие ощущения оно вызывает: как расширяются и сжимаются легкие, как поднимается и опускается грудная клетка. Побудьте в этом состоянии несколько минут. К нему вы будете возвращаться, как только внимание начнет ускользать или если вы ощутите неудобство.
- 2 Когда почувствуете, что готовы, обратите внимание на ступни, в особенности на большие пальцы ног. Почувствуйте большие пальцы (сначала один, потом другой, потом оба вместе), отметьте ощущения (покалывание, тепло, прохлада) или их отсутствие. Замечайте любые появляющиеся эмоции и мысли, называйте их (например, «здесь скука»), снова возвращайте внимание к телу.
- 3 Обратите внимание на другие пальцы... затем на подошвы... пятки... верхнюю часть стопы. Все время **будьте заинтересованы в исследовании и не ожидайте никаких конкретных ощущений.**
- 4 Когда будете готовы, направьте дыхание в ступни: представьте, что они дышат, что воздух входит в них и выходит.
- 5 Побудьте в этом около минуты, затем переместите внимание на щиколотки.
- 6 Продолжайте так, постепенно перенося внимание и дыхание дальше: голени, икры, колени, бедра, таз... передняя часть, боковая, задняя. Затем направьте дыхание вверх и вниз по всей длине ног.

- 7 Направьте внимание и дыхание в таз, пах, ягодицы, поясницу, среднюю часть спины, верхнюю часть спины, плечи, живот, грудь.
- 8 Подмечайте все ощущения, например зуд, покалывание, соприкосновение с одеждой и различными поверхностями.
- 9 Как только заметите, что отвлеклись и ваши мысли начали блуждать, просто снова возвращайте внимание к телу.
- 10 Перейдите к кистям и пальцам, затем двигайтесь вверх (запястья, предплечья, локти, плечи).
- 11 Перейдите к шее (и горлу), перемещайте внимание далее – челюсть, рот, нос, глаза, лоб, виски, уши, верхняя часть головы.
- 12 Каждый раз, когда завершаете исследование части тела, направляйте дыхание (вдох и выдох) через всю эту область.
- 13 Когда завершите исследование головы, представьте, что дыхание входит через голову, проходит по всему телу и выходит из подошв.
- 14 Закончите осознанием всего тела целиком.