



Глава 1



# ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ

---

Практика  
развития  
осознанности



Слова «обратите внимание» всплывают в мыслях всегда с несколькими восклицательными знаками, а сердитое лицо и хриплый голос сестры Мэри, стучащей по столу линейкой, пугают нас всех до смерти и вынуждают повиноваться. Эти слова точно не относятся к разряду моих любимых, но именно они приведут к первому этапу радостной жизни, наполненной любовью.

Идея этого правила заключается в том, чтобы проснуться, оглянуться вокруг и обратить внимание на происходящее в жизни прямо сейчас. Только и всего. Это и есть правило № 1. *Обращайте внимание.*

Необходимость быть внимательным в большинстве случаев требует концентрации психических сил для достижения осознанности, так же, как, например, нужна хорошая физическая форма для того, чтобы выдерживать нагрузки.

Осознанность требует некоей психологической обработки с вашей стороны и постоянной практики для ее сохранения. Уверяю вас, что развитие осознанности может быть веселым и увлекательным занятием, ради которого не придется потеть.

Начните с того, чтобы **заметить то, что происходит с вами в настоящий момент**, с помощью следующего упражнения. Это займет около пяти минут. Помните, что жизнь основывается на опыте, и сейчас запускается процесс превращения вашей жизни в невероятный опыт. Это самый первый шаг, чтобы создать захватывающую, полную реализованных возможностей историю. Читать об этом и поступать так – совсем не одно и то же. Пожалуйста, живите!

Чтобы помочь вам с этим упражнением, предлагаю несколько различных подходов к выполнению.

1. Вы можете перейти на наш сайт и прослушать упражнение 1 по адресу [www.dudleycourtpress.com/seven-practices](http://www.dudleycourtpress.com/seven-practices).
2. Вы можете попросить кого-нибудь читать приведенные ниже инструкции, пока будете выполнять упражнение. Читать следует медленно, делая паузы между этапами упражнения.
3. Вы можете записать инструкции на диктофон, компьютер или смартфон, а затем приступить к выполнению упражнения, пока текст будет воспроизводиться. При записи читайте медленно.
4. Вы можете прочитать все инструкции сразу, а затем, держа их перед глазами, начинать последовательно выполнять их.

Наслаждайтесь, наблюдая за тем, что **происходит в вашей жизни прямо сейчас**.

## Упражнение 1

### НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПРОИСХОДЯЩИМ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Где бы вы сейчас ни находились, сядьте удобно и закройте глаза.

Сделайте глубокий выдох. Расслабьтесь и позвольте воздуху заполнять легкие без каких-либо усилий с вашей стороны.

Медленно выдохните и снова вдохните, обращая внимание на движения тела в такт дыханию.

Что происходит с организмом, когда вы делаете вдох?

Теперь выдохните немного медленнее и без напряжения.

Еще раз позвольте воздуху наполнить легкие, легко и без напряжения.

Расслабьтесь и продолжайте спокойно дышать.

Прислушайтесь к окружающим звукам. Подумайте, можете ли вы отличить те, которые раздаются издали или с улицы, если вы находитесь в помещении, и те, что находятся близко. Просто обращайтесь внимание на звуки, а затем на то, как вы на них реагируете. Позвольте присутствовать в этом моменте только звукам и вашим на них реакциям.

Теперь обратите внимание на то, что чувствует тело, в первую очередь кожа: возможно, это температура, или движение воздуха вокруг вас, или ткань одежды.

Что вы чувствуете?

Ощущаете ли вы вес своих ног на полу? Чувствуете ли вес и давление других частей тела на

держающие его поверхности? Быть может, давление спины на спинку стула? Давление ягодиц на сиденье? Видите ли вы форму углублений, которое оставляет тело на подушках дивана?

Теперь верните фокус своего внимания на дыхание. Почувствуйте движение воздуха, входящего и выходящего из ноздрей или рта во время дыхания. Ощущаете ли вы температуру воздуха при вдохе и выдохе?

Обратите внимание на запахи. Чем-нибудь пахнет? Какие из запахов вы различаете?

Снова сделайте медленный, глубокий, расслабленный вдох. На выдохе медленно откройте глаза и дайте им время привыкнуть к свету.

Обратите внимание на то, что вы чувствуете прямо сейчас.

---

## КАК ВСЕ ПРОШЛО?

Может оказаться очень непросто научиться обращать внимание на происходящее в настоящем моменте, если вы к этому не привыкли.

Вы ощутили неуверенность в ходе этого упражнения?

Вы заметили, как разум пытался отвлечься от ощущений, на которых вы пытались сосредоточиться?

Вы осознали, что ум пытается выносить суждения о воспринимаемых звуках, запахах или самом упражнении?

Не правда ли, интересно, что, пытаясь использовать разум, чтобы просто понаблюдать лишь за тремя из чувств (слухом, осязанием и обонянием), вы обна-

ружили, что мозг ведет себя, как табун безудержных лошадей, и погружается в мысли и суждения, которые вы не просили его создавать?

Так и кто здесь главный? Вы или ваш разум?

## ●●●●●● КТО ЗДЕСЬ ГЛАВНЫЙ?

*Практика развития осознанности и способности обращать внимание — это тренировка ума, чтобы он мог сосредоточиться на том, что вам необходимо.*

В конце концов, это ваш мозг, не так ли? Насколько сложно заставить его делать то, что вы хотите?

Воспринимайте это упражнение со своим разумом как танец или любительскую игру в баскетбол. Это не совсем соревнование: вы и ваш разум просто развлекаетесь. Вы нужны друг другу, поскольку оба располагаете уникальными жизненными навыками. Тем не менее в моменты, когда вы обращаете внимание, только вам решать, хотите ли вы станцевать или поиграть. Быть может, вы решите, что разум пропустит танец в этот раз.

Практика развития осознанности означает сосредоточение внимания на том, что происходит в настоящий момент, снова и снова. Когда вы начнете делать это постоянно, то заметите, как часто разум находится не там, где сейчас вы. Скажем, вы едете в машине на работу, а разум расслабляется на гавайском пляже.

Ваш ребенок рассказывает о том, как прошел день в школе, а ваш разум в офисе готовится к завтрашней встрече. Вы крутите мясорубку, готовя фарш, а разум следит за игрой «Патриотов», о которой вы читаете в газете. Обращать внимание – значит держать свой разум там, где вы хотите, чтобы он пребывал в каждый конкретный момент.

Мы часто живем на автопилоте. Неосознанно. Когда вы бодрствуете, но находитесь без сознания, то и не живете на самом деле. Вы следуете по жизни, как лунатик.

Пробуждение заставляет отключить автопилот. Поначалу это может показаться довольно сложным, но, проявив немного настойчивости, вы справитесь. Вознаграждение за это будет огромным.

Предлагаю несколько способов тренировки способности обращать внимание и развития осознанности. Выберите один или два из них (не нужно все) и старательно практикуйтесь в течение трех недель. Как только эти практики войдут в привычку, добавляйте еще одну или две. Постепенно они станут увлекательными играми, в которые вы будете радостно играть сами с собой. Выполняя каждое из этих упражнений, вы раз за разом все больше укрепляете способность контролировать разум и добиваться от него сосредоточенности. Регулярной практикой должна стать готовность обращать внимание и развитие состояния осознанности. Для этого не нужны специальные беговые кроссовки. Все, что требуется, – всего несколько минут состояния осознанности каждый день. Что может быть проще?

## СПОСОБЫ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ: БОЛЬШЕ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ

1. Выполняйте **упражнение 1 «Наблюдение за происходящим в вашей жизни»** хотя бы дважды в день, чтобы тренировать мозг на сосредоточенности и необходимости концентрироваться на текущем моменте. Не беспокойтесь, если эта практика покажется скучной. Каждый раз приобретаемый опыт будет разным. Новые ощущения и новые уровни осознанности будут открываться с каждой следующей практикой, если вы действительно сосредоточите внимание на выполнении упражнения.
2. **Упражнение 2 «Остановитесь и спросите».** Несколько раз в день прекращайте все, чем занимаетесь, и задавайте себе вопрос: что я сейчас делаю? Обратите внимание на реакцию мозга и отделите простое наблюдение за процессом от *суждений и эмоций*, которые разум относит к происходящему. Перестаньте анализировать и просто сосредоточьтесь на *описании* того, что вы делаете в этот конкретный момент. Это упражнение можно делать по десять секунд каждый час, всякий раз, когда вы начинаете принимать пищу, отправляетесь куда-то или меняете вид деятельности. Предлагаю делать это упражнение минимум три раза в день. В ходе практики вы обнаружите закономерности внутренней реакции на события. Обязательно обратите внимание на сложившиеся шаблоны. Старайтесь не думать о том, насколько хорошо вы выполняете упражнение. Просто подмечайте все, что происходит.



3. **Упражнение 3 «Остановитесь и наблюдайте».** Несколько раз в день прекращайте все дела и в течение минуты наблюдайте за тем, что творится вокруг. Скрупулезно рассмотрите все в поле зрения – предметы, людей, цвета, текстуры, движения. Представьте, что вы беседуете со слепым человеком, описывая открывшуюся вашему взору картину. Наблюдайте ровно минуту, обращайтесь внимание на мысли, появляющиеся в голове в течение первых пятнадцати секунд упражнения. Сосредоточьтесь на них и удерживайте до истечения минуты. Вы создаете фундамент для развития осознанности!
4. **Упражнение 4 «Остановитесь и слушайте».** Несколько раз в день останавливайтесь и в течение одной минуты слушайте, что происходит вокруг. Слушайте звуки вдалеке или доносящиеся с улицы, рядом с вами или внутри вас. Называйте звуки и описывайте их так, чтобы они как будто стали понятны человеку, лишенному слуха. Продолжайте практиковаться ровно минуту.
5. **Упражнение 5 «Остановитесь и почувствуйте».** Несколько раз останавливайтесь и в течение одной минуты наблюдайте за ощущениями тела. Обращайте внимание на внешние факторы – движение воздуха, ощущение кожей его температуры, одежды, давление тела на различные поверхности. Обращайте внимание на внутренние ощущения – возможно, вы испытываете физический дискомфорт, стресс или боль, или наоборот – легкость движения или приятную расслабленность мышц. Фокусируйтесь на ощущениях ровно минуту.

Эти упражнения помогут вам сформировать способность к осознанности, а чем больше осознанности присутствует в жизни, тем больше в ней радости.

Я призываю активно использовать предложенные инструменты прямо с сегодняшнего дня. Выполняйте одно-два упражнения несколько раз в день на протяжении следующих трех недель. Обращайте внимание на любые воздействия извне, которые вы испытываете. Обращайте внимание на суждения разума об этих упражнениях и на суждения по поводу их выполнения. Обращайте внимание, как вы сами реагируете на комментарии разума. В ходе практики вам, возможно, захочется записать некоторые наблюдения. Вас может удивить то, что вы узнаете о себе из этих записей.

На сайте [www.DudleyCourtPress/chocolate-journey-of-sensoryawareness](http://www.DudleyCourtPress/chocolate-journey-of-sensoryawareness) доступен аудиотренинг «Шоколадное путешествие по чувственному восприятию», который может вам понравиться. Это часовое путешествие с гидом в мир осознанности, которое начинается с того, что вы съедаете кусочек шоколада. Тренинг записан компанией HatBox Journeys, соучредителем которой я являюсь. Это исследование поможет вам приятным способом развить осознанность.

Развитие способности обращать внимание на происходящее вокруг — первый шаг на пути к радостной жизни. Эти упражнения помогут взглянуть на мир другими глазами.

*Получайте удовольствие, открывая мир вокруг и внутри себя.*

Чтобы вдохновить вас на ежедневное развитие способности обращать внимание на происходящее вокруг, предлагаю эту молитву.



## **ВОСХОД**

*Посмотри на этот день,  
ибо он и есть жизнь, настоящая жизнь!  
В его быстротечном беге  
таится вся истина и реальность твоего суще-  
ствования.  
Блаженство роста,  
слава действия,  
величие достижений.  
Вчерашний день — уже сон,  
а завтрашний — только видение.  
Каждое хорошо прожитое сегодня  
превращает каждое вчера в счастливый сон,  
а завтра — в надежду.  
Поэтому смотри внимательно на день, кото-  
рый уже идет!  
Таково приветствие восходу солнца.*

— Калидаса

