



От автора
мирового бестселлера
«Осознанность»

Денни Пенман

Искусство дыхания

Секрет осознанной жизни

Danny Penman

The Art of Breathing



An imprint of HarperCollinsPublishers Ltd.





Денни Пенман

Искусство дыхания

Секрет осознанной жизни

Перевод с английского
Юлии Константиновой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2017



УДК 159.952.3:612.21

ББК 88.283-8:28.707

П25

На русском языке публикуется впервые

*Издано с разрешения Curtis Brown Group Limited
и The Van Lear Agency*

Пенман, Денни

П25 Искусство дыхания. Секрет осознанной жизни / Денни Пенман ; пер. с англ. Юлии Константиновой . – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 120 с. : илл.

ISBN 978-5-00100-783-8

Автор бестселлера «Осознанность» создал лаконичное и вдохновляющее руководство по осознанному дыханию. Упражнения из книги помогут снизить уровень стресса, раскрыть творческий потенциал и перестать беспокоиться обо всем на свете — вдох за вдохом.

УДК 159.952.3:612.21

ББК 88.283-8:28.707

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00100-783-8

Copyright © Dr Danny Penman, 2016

This edition is published by arrangement with Curtis Brown UK and The Van Lear Agency.

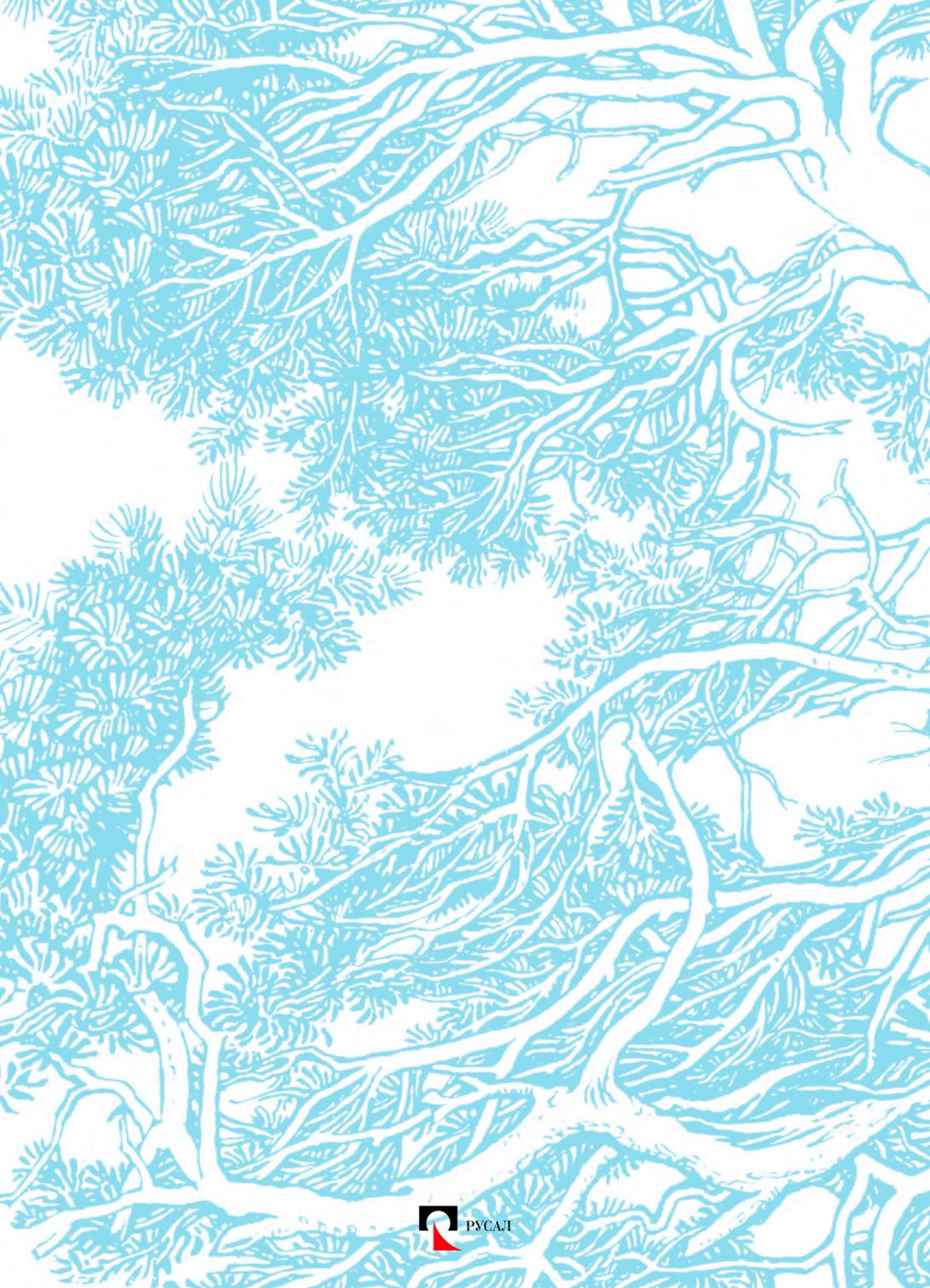
Book Design by Steve Wells

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

Посвящается моей жене Белле
и двум нашим сорванцам:
Саше и Луке





ОГЛАВЛЕНИЕ

- 9 Глава 1. **НАЧАЛО**
- 19 Глава 2. **ДЫХАНИЕ**
- 33 Глава 3. **ОСОЗНАННОСТЬ**
- 47 Глава 4. **СЧАСТЬЕ**
- 57 Глава 5. **ЛЮБОпытСТВО**
- 73 Глава 6. **ИГРА**
- 81 Глава 7. **ОСМЫСЛЕНИЕ**
- 95 Глава 8. **ПРОНИКНОВЕНИЕ В СУТЬ**

*Все материалы для медитации доступны
на сайте www.franticworld.com/breathing*





Глава 1

НАЧАЛО

Шестеро
парапланеристов,
словно огромные
птицы, кружат
в мощных
восходящих потоках.
Далеко внизу кучка
детей, раскрыв рты,
наблюдает
за пилотами.



И тут случается неожиданное.

Сильный поток ветра
выворачивает один
из парашютов. Пилот
вращается, как кленовый
вертолетик, и стремительно
теряет высоту.



Проходит целая вечность.
Юноша падает лицом
на землю и лежит без
движения. У него сломано
практически все.

Но он жив! Проходит
мгновение шока, и он
начинает стонать от боли.
До приезда скорой пройдет
полчаса, еще час займет
дорога до больницы.

Он один. Он знает, что нельзя
терять сознание, иначе есть
риск уже не очнуться. И он
сосредоточивается на дыхании.

Медленно. Глубоко.
Невероятным
усилием воли он
заставляет себя
забыть о переломах
и думать только
о дыхании.
Вдох. Выдох.

Потихоньку адская боль
отступает. Приходит
спокойствие.

Незамутненная
осознанность.

Тем юношей был я.



Искусство
дыхания
спасло
мне жизнь.

Тысячелетиями люди использовали искусство дыхания, глубоко влияющее как на сознание, так и на тело.

Одним оно помогало облегчить хроническую боль. Другим — справиться с беспокойством, стрессом и депрессией. Кто-то утверждает, что оно ведет к духовному просветлению.

Но во мне духовности — как в кирпиче...

...и я дышу правильно просто для того, чтобы наслаждаться горечью и сладостью каждого мгновения жизни.



Дыхание — ваш важнейший актив. Оно идеально подходит для концентрации и всегда с вами. Оно отражает самые сильные эмоции и позволяет управлять ими. Оно помогает быть целостным и контролировать свою жизнь, возвращая в настоящее, проясняя сознание и развивая интуицию.

Дыхание пробуждает ощущение чуда, трепет и любопытство. А это основа счастливой и осмысленной жизни.

Оно наделяет нас смелостью принять себя со всеми недостатками, относиться к себе с добротой и сочувствием, которых нам так не хватает. Дыхание помогает увидеть мир и раскрыть ему объятия.

Овладев
ИСКУССТВОМ
ДЫХАНИЯ,
вы обретете
мир с собой
и окружением.





Глава 2
ДЫХАНИЕ

Пока вы дышите, у вас скорее все хорошо, чем все плохо.

Джон Кабат-Зинн, доктор молекулярной биологии

Все начинается с первого вдоха.

Сразу после рождения крохотные легкие малыша наполняются воздухом, потихоньку набирая силу.

В колыбели материнских рук мы учимся дышать.
Это непросто.

Дыхание младенца неритмично от природы. Ребенок дышит, когда ему это необходимо. Между вдохами бывают пугающе длинные паузы.

Позже дыхание обретает естественный ритм.
Но даже взрослые способны подстраиваться под чужое дыхание.

Дыхания любимых переплетаются.
Толпа дышит в унисон. Даже наши питомцы могут дышать в одном ритме с нами.

Мы не одни.

Хотя иногда нам так кажется.



Вы делаете

22 000

ВДОХОВ

И ВЫДОХОВ

в день.

Сколько

осознанных?

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЫШАТЬ

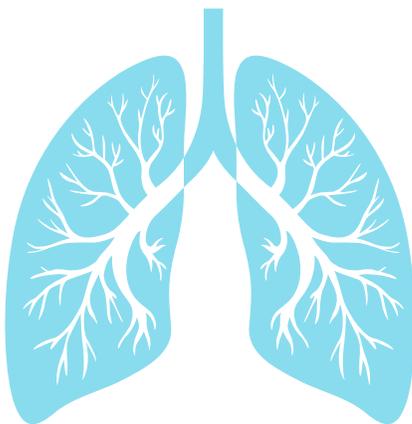
Дыхание — настолько обыденный процесс, что мы не всегда понимаем его важность.

Лягте на пол и положите подушку под голову, а ладони — на живот. Ощутите, как они поднимаются и опускаются с каждым вдохом и выдохом.

При дыхании органы брюшной полости поднимаются и опускаются на 4–5 сантиметров. Кислород и питательные жидкости прокачиваются через лимфатическую систему, вымывая токсины. Движение дыхания обеспечивает массаж печени, почек, кишечника, позвоночника, поддерживая здоровье, работоспособность и смазку всех органов.

Дыхание — это жизнь.

Во всех смыслах.



Дыхание отражает и усиливает ЭМОЦИИ.



ЭТО ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Но бывает и иначе...



ЭТО КОЛЕСО ФОРТУНЫ



ВДОХ

ВЫДОХ

Сомневаетесь — выдыхайте.

Большинство дышит неправильно

Дыхание происходит за счет мощных мышц диафрагмы, брюшных и межреберных мышц. Вспомогательную роль играют мелкие мышцы шеи, плеч и верхних ребер.

В моменты расстройств, тревоги и стресса брюшной отдел напрягается, препятствуя работе основных мышц. Они блокируют друг друга, и всю работу выполняют второстепенные мышцы. Но они способны вынести не более 20% общей нагрузки. Такая работа — стресс для них.

И тогда появляются хроническое напряжение в плечах и шее, головная боль, усталость и поверхностное дыхание.



Это просто, как дышать...

Чтобы дышать правильно, достаточно перестать контролировать процесс. Осознанно подчинитесь естественному ритму. Почувствуйте, как воздух течет по телу. Отдайтесь на волю дыхания.

Расслабьте плечи. Если хотите, закройте глаза. Ощутите опору под ногами.

Если вы чувствуете тревогу, беспокойство, усталость, сделайте осознанным каждый свой вдох и выдох.

Глубоко вдохните, мысленно считая до пяти. Не торопитесь. Задержите дыхание. Медленно выдохните, считая до семи.

Меняйте скорость счета, подстраиваясь под свой ритм. Не спешите.

Дышите так, пока не почувствуете себя увереннее и спокойнее. Вы можете применять эту технику сколько угодно.

РАЗ

ДВА

ВДОХ

ЧЕТЫРЕ

ТРИ

ПЯТЬ







Глава 3

ОСОЗНАННОСТЬ

Искусство дыхания заключается в том, чтобы особым образом за ним наблюдать. В этом суть осознанности. Техника дыхания так же стара, как медитация. Узнать все приемы можно за несколько минут...

...но чтобы действительно овладеть искусством дыхания, нужно гораздо больше времени.

Дыхательные медитации очень просты, но люди часто их усложняют.

Во-первых, поза лотоса — неудобная. Невозможно медитировать, испытывая дискомфорт. Сделайте глубокий вдох...

...и спросите себя, зачем придумали стул.

Во-вторых, вам не нужны никакие приспособления, мантры, благовония, колокольчики, программы и даже тихая комната.



Вам нужны
лишь:

стул



+

тело



+

воздух



+

сознание



МЕДИТАЦИЯ НА ДЫХАНИЕ

Сядьте на стул со спинкой.
Поставьте ноги на пол.
Расстояние между спиной
и спинкой стула должно
быть 2–3 сантиметра.
Устройтесь поудобнее
(спина расслабленная,
но прямая). Положите
руки на колени.

Закройте
глаза.



Сосредоточьтесь на дыхании.
Почувствуйте, как воздух течет
через нос или рот и наполняет
легкие. Ощутите, как поднимаются
и опускаются грудная клетка
и живот.

Где ощущения самые
отчетливые — в носу, рту,
горле, животе, груди, плечах?
Прислушайтесь к своим
чувствам, особенно к тому,
как они возникают и исчезают.
Не пытайтесь их изменить
и не ждите чуда.



Если мысли начинают
блуждать, просто
возвращайтесь к дыханию.
Будьте к себе добры. Мысли
блуждают, и это нормально.

Понимание, что вы
отвлеклись, и возвращение
к дыханию — это и есть
медитация.

На какое-то время ваш ум может
стать спокойным или наполниться
мыслями и чувствами, порой
мигомлетными: гневом, стрессом,
любовью. Наблюдайте за ними,
как за облаками на небе: просто
смотрите, как они пролетают
мимо. Не пытайтесь ничего
изменить. Снова и снова мягко
возвращайтесь к дыханию.



Через пять минут
(или позже, если
получится) медленно
откройте глаза.
Осознавайте всё, что
видите, слышите,
чувствуете.

Повторяйте
дважды
в день.

Не бывает медитации без отвлечения.

Вы ощутили беспокойство и дискомфорт?
Почувствовали боль? Возможно, вспомнили
длинный список дел, которые нужно было завершить
В ТУ САМУЮ МИНУТУ?

А может, у вас случился невероятный прилив
энергии. Вы были полны энтузиазма, а потом —
полное опустошение.

Или вас одолели сильные эмоции: расстройство,
разочарование, горечь поражения, — когда вы
осознали, что ваши мысли далеки от дыхания.

Возможно, возникло чувство, будто ваше
сознание настолько хаотично, что вы сможете
сконцентрироваться максимум на несколько секунд.
У вас такая каша в голове...

Это нормально.

*И это ваш
первый урок.*





Основной принцип осознанности:
плохой медитации не бывает.

Понимание того, что ваши мысли
отвлеклись от дыхания, —
и есть медитация.

Это – момент осознанности.

ОСОЗНАННОСТЬ — ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ В МОМЕНТ «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС».

Это осмысленное внимание к любым мыслям и ощущениям, наполняющим ваше сознание, тело и дыхание.

Это безоценочное их принятие.

Это понимание того, что происходит здесь и сейчас, без сожалений о прошлом и тревог о будущем.

Это проживание каждого мгновения, а не ожидание жизни.

ОСОЗНАННОСТЬ — НЕ РЕЛИГИЯ.

Это не отказ
от мира.

Это принятие
жизни во всей
ее беспорядочной
красоте и всех
своих недостатков
и слабостей.



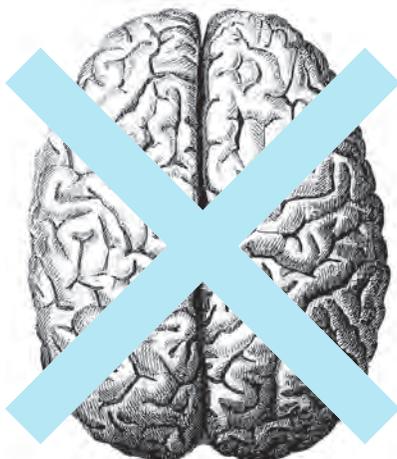
ЦЕЛЬ НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ ПОЛНОСТЬЮ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МЫСЛЕЙ

Вам нужно понять, как работает сознание.

Наблюдать, как оно само становится источником
беспокойства, стресса и безысходности.

Видеть, как мысли и чувства накатывают и отступают,
словно морские волны.

И тогда в моменты спокойствия возникают озарения.



ВЫ НЕ ВАШИ МЫСЛИ. ВЫ ИХ НАБЛЮДАТЕЛЬ

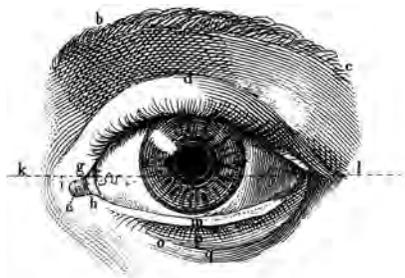
Это тонкое различие, уловить которое можно только на практике.

Мысли — не сама реальность, но лишь представления о ней. Часто они отражают мощные потоки эмоций, струящиеся через ваше тело, сознание и дыхание.

Иногда мысли бывают верными, иногда беспорядочными, а иногда ошибочными.

Осознанность учит смотреть на мысли, чувства и эмоции в перспективе.

И тогда самые хаотичные и беспокойные мысли просто тают, оставляя ясность ума и чистое, незамутненное осознание.







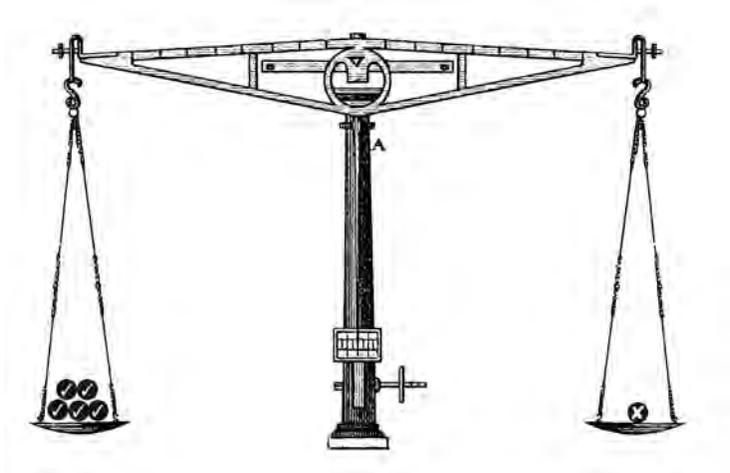
Глава 4
СЧАСТЬЕ

Счастье мимолетно, несчастье — вечный спутник.

Склонность к негативному мышлению свойственна человеческой природе. Это искажает восприятие и заставляет видеть окружающий мир в более мрачных тонах, чем он есть на самом деле.

А жизнь полна возможностей и удовольствий.

Наш мозг заставляет нас считать иначе. К счастью, мы можем создать баланс с помощью искусства дыхания.



Вот как это работает.

Природа заставляет человека избегать угроз и искать ресурсы: это одна из движущих сил естественного отбора. Лучше избежать угроз и выжить, пусть и не получив вознаграждения.

Инстинкты заставляют ждать худшего, осторожничать, жить в страхе, не высовываться.

Негативное мышление убеждает нас, что лишь пять счастливых случаев сбалансируют один равный по силе отрицательный опыт.

Это угнетает.

Но природа заботится о выживании человека, а не о его счастье.

Такова суть естественного отбора.



К счастью, человек — существо, обладающее сознанием. Он способен восстановить баланс, жить счастливее и видеть, каким все является на самом деле.

Это несложно: нужно периодически сосредотачиваться на дыхании и замечать маленькие радости повседневной жизни. Обращайте внимание на окружающий мир, звуки, запахи, ощущайте вкус и аромат каждого кусочка пищи и каждого глотка.

Уделяйте чувствам должное внимание, и тогда они естественным образом усилятся.

И не забывайте напоминать себе, что...

...большинство жизненных трудностей вдвое слабее, чем кажутся, а большинство радостей – вдвое или втрое сильнее.



Fig. 13.

Fig. 3.

Fig. 9.

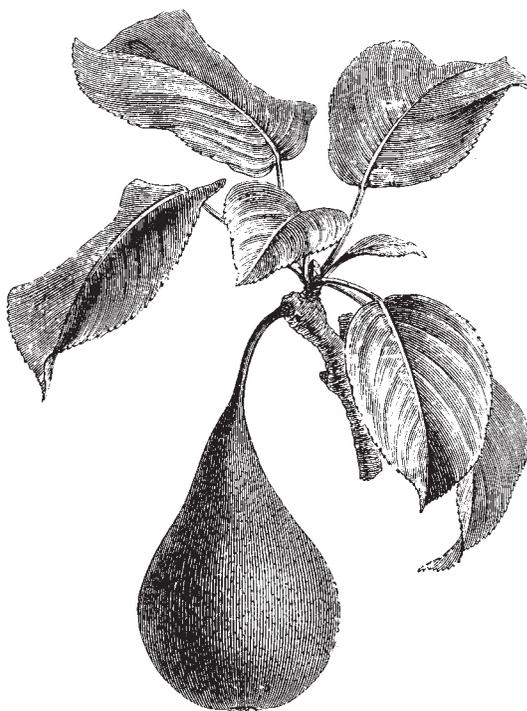
Fig. 10.

Fig. 6.

Fig. 8.

Fig. 2.

Для начала
съешьте
какой-нибудь
фрукт



МЕДИТАЦИЯ С ФРУКТОМ

Возьмите фрукт,
который давно не ели
(а то и не пробовали
никогда).

Сосредоточьтесь
и 20–30 секунд
наблюдайте
за дыханием.

Начните
рассматривать фрукт.
Изучите все детали.
Каков он на вид:
гладкий, шероховатый,
блестящий?

Вдохните
его аромат.



Очистите фрукт
(если нужно).

Закройте
глаза.

Попробуйте кусочек. Как ощущения?
Пару секунд подержите кусочек фрукта
во рту. Что чувствуете? Он твердый,
скользкий, хрустящий или мягкий?
Ощутите его текстуру. Каков фрукт
на вкус? Сладкий, кислый, горький?
Ваши мысли будут блуждать. Осознавая
это, мягко возвращайте их к дыханию,
а затем к фрукту.



Медленно
пережуйте кусочек фрукта.
На мгновение задержите
его во рту. Проглотите.
Как ощущения? Повторите
то же со следующим
кусочком и так далее.

Кусочек
фрукта положите
в кружок слева
и раздавите.

Что чувствуете?
Почему бы не практиковать
такую осознанность в течение
дня? Приспособьте технику
для любой еды и напитков:
супа, мяса, овощей, хлеба
(даже шоколада, чая и кофе).



Глава 5

ЛЮБОПЫТСТВО

Невозможно
быть
несчастливым
и любопытным
одновременно.

ПРИВЫЧКИ УБИВАЮТ ЛЮБОПЫТСТВО.

Половиной вашей жизни управляют привычки.

Они могут упростить жизнь и освободить время и энергию для более полезных и интересных занятий.

Но порой они становятся опасной ловушкой. Привычки заставляют вас действовать по накатанной и глубоко укореняются в подсознании.

Одна привычка цепляется за другую — и вся жизнь проходит на автопилоте. Если этого не замечать, привычки будут контролировать почти всю вашу жизнь, в том числе вкусы в еде, одежде, музыке и даже выборе партнера.



Привычки определяют, как мы общаемся с окружающими, решаем проблемы, генерируем «новые» идеи и относимся к миру в целом.

Аристотель сказал: «Мы есть то, что мы делаем постоянно».

Привычки могут сузить границы нашего восприятия и закрепить негативное мышление. Чем чаще вы себя критикуете, тем проще вам становится ругать себя снова и снова.

- Что со мной сегодня?
- Почему я всегда поступаю глупо?
- Почему я не могу это сделать?
- Моя жизнь — сплошной хаос.
- У меня нет сил.

Одна мысль цепляется за другую — и выходит бесконечная нисходящая спираль. Это голос вашего внутреннего критика. Он всегда с вами.

Склонность к негативному мышлению говорит голосом внутреннего критика. И благодаря привычкам он становится все громче.

Не давайте
привычкам
вершить
вашу судьбу.

Искусство дыхания избавит вас от привычек.

Ведь они возникают, когда мысли блуждают.

И растворяются, когда вы осознанно пребываете в настоящем. Почаще обращайтесь внимание на свои привычки — и нейронные связи, которые их сформировали, уступят место более спокойному, ясному и вдумчивому осознанию.

Так что, как только вы поймете, что угодили в ловушку дурной привычки или внутреннего критика, когда вам не дают покоя мрачные, тревожные мысли...

...сделайте то, что они ненавидят.



Сделайте
несколько
спокойных,
глубоких
вдохов
и выдохов.
Ощутите
опору
под ногами...

ДЫХАТЕЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ

Найдите свободное место. Займите привычную позу для медитации (или просто встаньте). Медленно закройте глаза.

Шаг 1.
Погружение

Внимательно рассматривайте все, что вас окружает. Ощутите опору под ногами.



Что происходит с вашим телом и сознанием сейчас?
Проанализируйте ощущения и настройтесь на самые яркие из них. Не пытайтесь что-то изменить, просто наблюдайте.

Сосредоточьтесь на эмоциях, наполняющих сознание и тело.
Не пытайтесь их изменить, просто наблюдайте за их силой, появлением и исчезновением.

Какие мысли приходят в голову?
Не пытайтесь их изменить. Наблюдайте. Помните: мысли — это не факты.



Шаг 2.
Фокусировка

Осознанно исследуйте свое дыхание.
Наблюдайте за ним около 30 секунд.
Каждый раз, когда мысли начинают
блуждать, мягко возвращайтесь
к дыханию.



Шаг 3.
Расширение

Расширьте границы осознанности, чтобы охватить все тело. 30 секунд наблюдайте за тем, как ваше тело дышит. Если ощущаете дискомфорт или какие-то органы напряжены, представьте, как они наполняются теплом и расслабляются.

Расширьте границы осознанности, охватите все пространство вокруг себя. Медленно откройте глаза.

ЛЮБОПЫТСТВО — УБИЙЦА ПРИВЫЧЕК.

От чего нужно избавиться
и что сделать?

Привычки — сторожевые псы сознания. Освободите себя, выпустив на волю любопытство. Вот несколько советов, как это можно сделать.

Только действуйте осознанно.

Будьте любопытными,
энергичными, живыми.

Потратьте
на работу
на 30 минут
меньше.

Сядьте
за другой стол
или на другой
стул.

Возьмите
новую книгу
и погрузитесь
в ее мир.

Полчаса
наблюдайте
за небом.

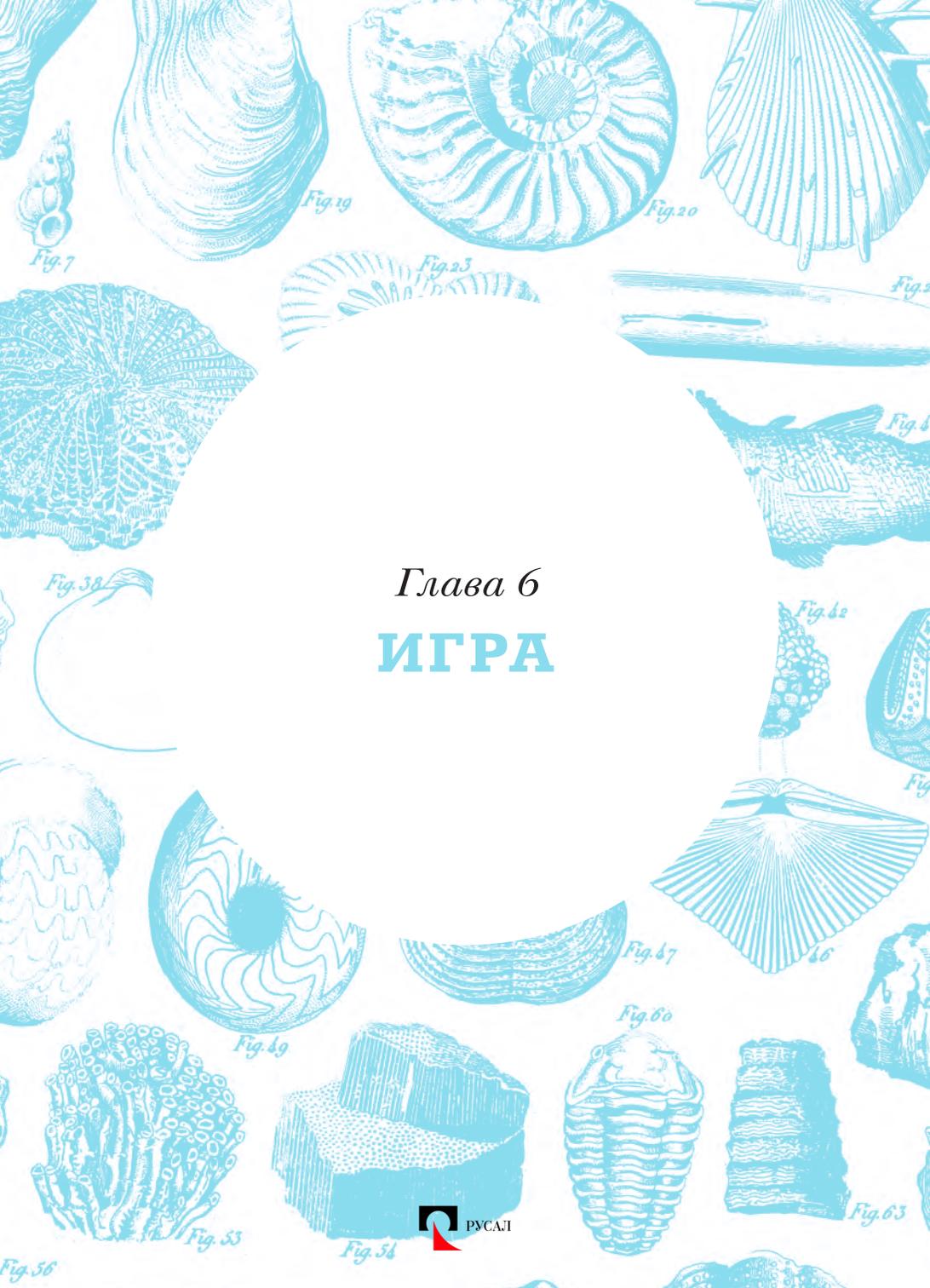
Каждые два часа
делайте перерыв
на осознанное
дыхание.

Вернитесь
домой другим
путем.

Сходите
в другой
магазин.

Отправьтесь
на море, в деревню,
в горы, хотя бы
в местный парк.

Съешьте то,
что никогда раньше
не пробовали.



Глава 6
ИГРА

Сегодня
вы потратите
36 минут
на беспокойство
(такова
статистика).
Не лучше ли
прогуляться
и подышать?



В детстве мир казался волшебным. На прогулке вы собирали шишки и цветы, вас восхищали птицы, а собаки казались заколдованными чудищами.

По возвращении домой ваши карманы были набиты веточками, камнями и другими сокровищами.

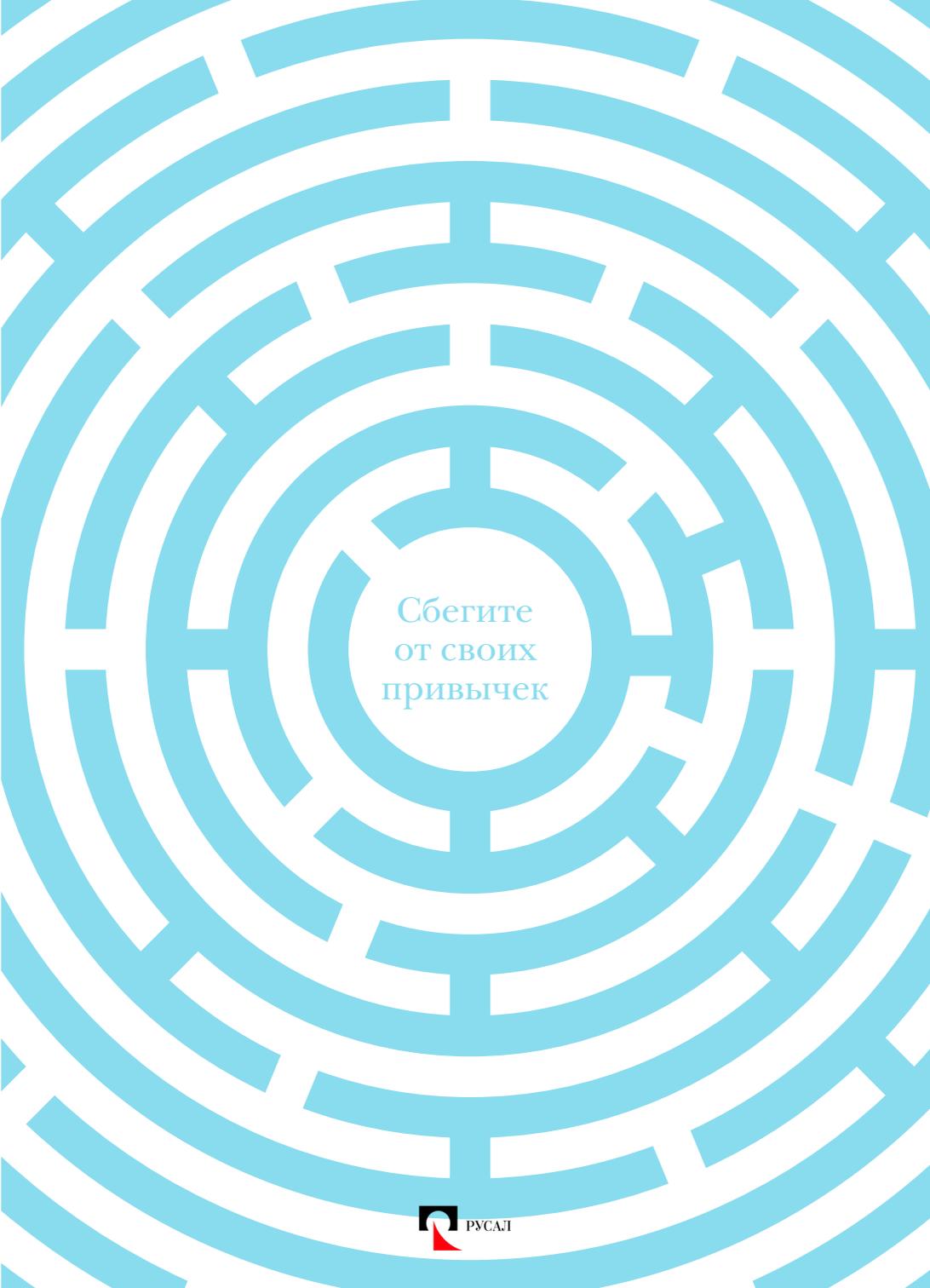
Куда делось это детское любопытство?

Никуда

Но на него наслоились ожидания, условности и, возможно, немного застенчивости и цинизма.

*Пора начать
дышать свободно.*



A circular maze with a central circle containing text. The maze is composed of light blue lines on a white background, forming a complex path that spirals outwards from the center. The central circle is white and contains the text "Сбегите от своих привычек" in a light blue, sans-serif font.

Сбегите
от своих
привычек

МЕДИТАЦИЯ МУСОРЩИКА

Вам понадобятся:
коробка из-под обуви
(или что-то похожее),
скрепки, перекус
(если прогулка затянется).
Всё.

Отключите телефон (чтобы
не отвлекаться). Возьмите коробку
и идите на улицу. Закройте глаза
и сосредоточьтесь на ощущениях
от дыхания. Ощутите опору
под ногами.

Отправьтесь
в ближайший парк.
Пусть вас ведет
любопытство.

Что привлекло ваше внимание? Куча листьев? Увядшие цветы? Мусор? Как в этот момент меняется ваше дыхание? Сердце бьется чаще? Волнуетесь? Почувствуйте, как время пошло вспять.

Если какой-то предмет вам интересен, прикоснитесь к нему или возьмите его. Рассмотрите его со всех сторон (вы ведь сейчас ребенок). Каков он на ощупь? Грубый, гладкий, шершавый, мягкий, скользкий? Какой у него запах? Свежий, земляной, неприятный? Задействуйте все органы чувств, исследуя находку. Можно даже попробовать его послушать (как шум моря в ракушке).

Собирайте все что угодно: ветки, шишки, лепестки, шуршащие пакеты. Все, на что откликнется сердце. Соберите в коробку пять предметов.

Разложите предметы перед собой. Какая у них история? Если вы взяли что-то рукотворное, каково назначение этого предмета? Где его сделали?

Кто? Вы можете представить себе жизнь этих людей? Как этот предмет попал в парк?

Если вы взяли что-то из живой природы, где это раньше росло? Кто использовал это как еду или дом? Поразмышляйте о каждом предмете, изучая его в самом широком контексте.

Закройте глаза. Сделайте вдох. Представьте сеть, связывающую нас: человечество и природу, природу и человечество.



Глубоко дышите. Не теряйте веселого настроения.
Будьте любопытны. Прикрепите одну из своих находок к этой странице: цветочный лепесток, автобусный билетик, лист дерева. Выбирайте сами, но обязательно — осознанно.



Fig. 3.

Fig. 9.

Fig. 10.

Fig. 6. a

Fig. 8.

Fig. 2.



Глава 7

ОСМЫСЛЕНИЕ

Все твердое растворяется в пространстве.

На мысли, чувства
и эмоции тело
влияет не меньше,
чем сознание.
Даже логика
и разум подвержены
воздействию тела.

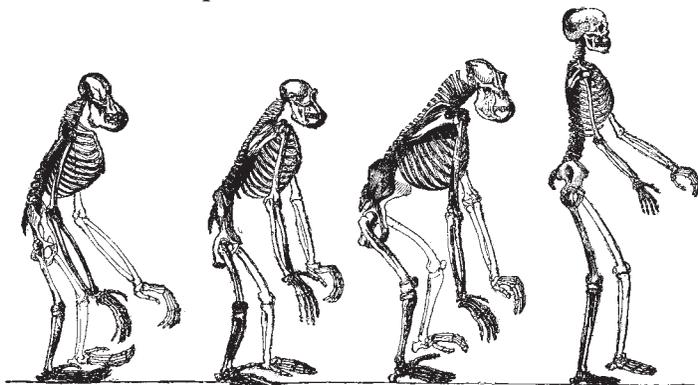
Это называется воплощенным познанием.

Оно заключается в том, что вы видите мир как отражение себя, а не как объективную реальность.

Представьте чашку ароматного чая.

Если вы хотите завоевать чье-то расположение, предложите ему теплый напиток. Тепло ассоциируется с эмпатией и доверием. Если желаете создать более резкое впечатление, предложите собеседнику твердый предмет. Если нужно показать ценность предмета, он должен быть тяжелым.

Воплощенное познание — это скоропись тела. Это упрощенное представление знакомой информации, помогающее быстро принимать решения в сложном изменчивом мире.



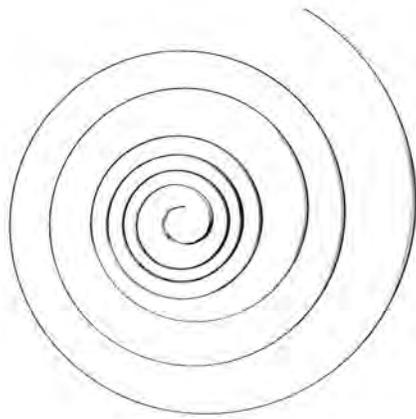
К сожалению, воплощенное познание блокирует вас в негативных спиральных мыслях, ведущих к беспокойству, стрессу и истощению.

Мимолетный стресс создает напряжение в теле. Мозг фиксирует это и интерпретирует как стресс. Напряжение растет, дыхание становится более поверхностным. Мозг фиксирует повышение уровня стресса.

Это нисходящая спираль.

То же справедливо и для многих других состояний сознания. Мозг отражает состояние тела, и наоборот. Связи сознания и тела сложны и непредсказуемы.

Даже удивительно, что при этом мы сохраняем здравость рассудка и самообладание.



К счастью, у человека
есть волшебный инструмент —
сознание.

Оно помогает отслеживать взаимосвязи между
мозгом и телом и таким образом избавляет нас
от негативных впечатлений.

Можно научиться отвечать, а не реагировать.

*До осознанности —
всего один вдох.*



ЗАДЕРЖИТЕ
ДЫХАНИЕ

Принцип осознанного дыхания учит, что самые сильные эмоции выражаются в физических ощущениях.

Научитесь осознавать эти ощущения. Каждое из них — послание вам.

Если их игнорировать или подавлять, они будут становиться все настойчивее, пока вы не устанете сопротивляться.

Это один из главных источников тревожности и подавленности.

Но выход есть.

Если осознанно прислушиваться к этим сообщениям, фиксируя свои физические ощущения, то можно заметить удивительную вещь. Они появляются и исчезают, как морские волны, как вдох и выдох.

Вскоре они начнут растворяться сами собой, а сознание — становиться спокойным, счастливым и интуитивным.

Слушайте
свое тело.

Слушайте
свое дыхание.



Осознайте свой
стресс и наблюдайте,
как он исчезает.

Начните с дыхания.

Почувствуйте каждый вдох
и выдох. Через минуту начните
прислушиваться к ощущениям
в теле и определите источник
неприятных эмоций.

Стресс может проявляться
напряжением в груди, плечах или
шее. Тревожность — подергиванием
рук, ног или в области желудка.
Подавленность — тяжестью в лице.
Настройтесь на свои ощущения,
изучите их.

Чувствуете напряжение,
боль, покалывания? Или
слабость, возбуждение,
мимолетность? Ощущения
могут быть разными.
Изучайте их.



Если вы отвлеклись, мягко
вернитесь к дыханию
на несколько мгновений
и продолжайте изучать свои
ощущения.

Замечайте, как они появляются
и исчезают. В течение минуты
осознанно прочувствуйте их, прежде
чем мысленно начать дышать вместе
с ними. Усиливается ли с каждым
вдохом их интенсивность, прежде
чем пойти на спад? Отмечайте, как
меняется их характер и как они
постепенно растворяются.



Примерно через минуту
распространите осознанность
на все тело. А затем — на все, что
вас окружает. Что вы чувствуете,
слышите, какие запахи, вкусы?
Медленно откройте глаза.

Повторяйте эту практику
каждый раз, когда у вас возникают
неприятные мысли или эмоции.

Осознанность —
это наблюдение
за блуждающими
мыслями
и их принятие.

Что бы
ни случилось,
помните, что
неправильной
медитации
не бывает.

ОСОЗНАННОСТЬ — ЭТО НАБЛЮДЕНИЕ БЕЗ КРИТИКИ.

Во время медитации не ставьте конкретных целей, например очистить сознание от мыслей, стать спокойнее и счастливее.

Вы и так это получите. А если заиклитесь в самом начале пути, то можете проиграть.

Звучит парадоксально, но это правда.

Во время медитации вы находите то, что находите.





Глава 8

ПРОНИКНОВЕНИЕ В СУТЬ

ВДОХ

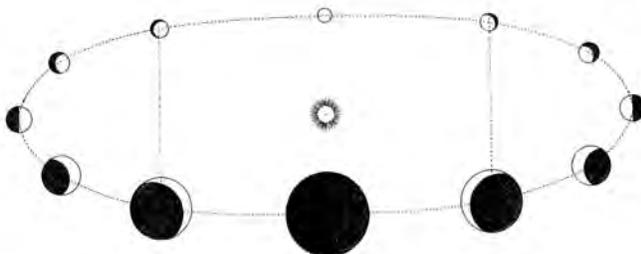
*Все дышит... даже земля под ногами и звезды
над головой.*

Наша планета начинает дышать с наступлением мая.

За несколько месяцев до этого уровень кислорода
на Земле снижается, а углекислого газа —
повышается.

Затем происходит нечто удивительное. Солнце
проходит невидимую черту, и обширные леса и луга
Северного полушария начинают зеленеть и цвести.

Когда в растениях идет процесс фотосинтеза, они
поглощают невероятное количество углекислого газа
из атмосферы и выделяют кислород.



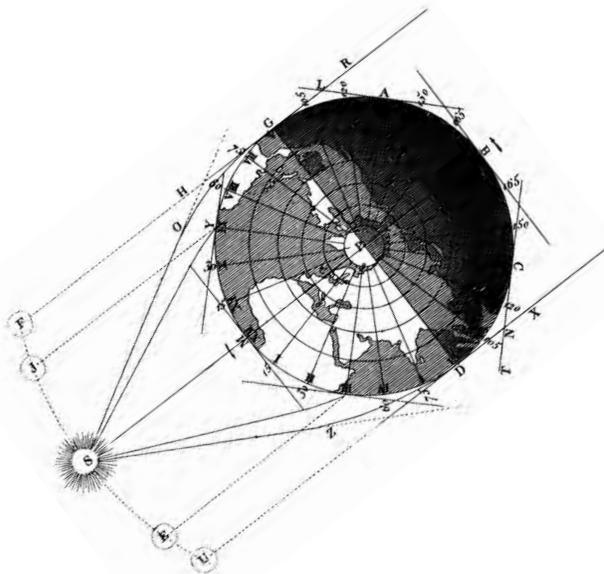
Процесс начинается в одночасье и быстро набирает темп. Северная весна летит со скоростью 72 километра в сутки и вскоре превращается в лето.

Земля дышит пять месяцев.

Затем наступает краткая пауза.

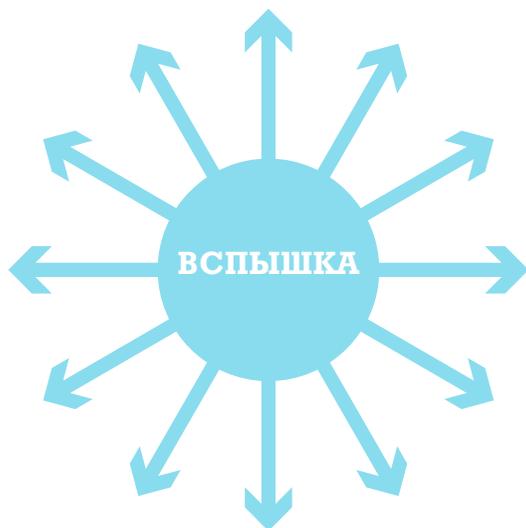
С наступлением осени, а потом и зимы, листья опадают, а трава исчезает. Гниющая листва поглощает кислород и выделяет в атмосферу углекислый газ*.

* Эти циклические атмосферные явления обусловлены лесами и лугами средних широт Северного полушария. Посмотрите замечательное видео с сайта NASA: www.franticworld.com/breathing.



ВЫДОХ

Жизнь звезд начинается с уплотнения огромных облаков водорода в глубоком космосе. Облака становятся все горячее и плотнее, пока не происходит...



Огромные температуры и давление внутри звезд вызывают грандиозную неконтролируемую ядерную реакцию, которая продолжается миллиарды лет.

Звезды мерцают и сияют.

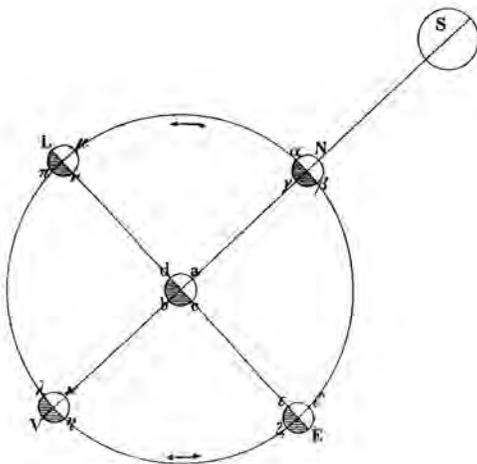
Неожиданный выдох...

После взрывов сверхновых в галактике появляются элементы их распада, из которых рождаются новые планеты, атмосфера, жизнь.

Каждая молекула воздуха, каждый атом вашего тела возникли в результате взрыва какой-то звезды миллиарды лет назад.

Не нужно быть мистиком, чтобы постигать тайны Вселенной.

Достаточно знать основы физики.



ПОРА СДЕЛАТЬ ПАУЗУ...

Выйдите на улицу звездной ночью. Снимите обувь и носки. Ощутите землю под ногами.

Взгляните на небо.

Дышите глубоко.

Наблюдайте за звездами, рассыпанными в бесконечности. Не просто невообразимо огромной, но действительно безграничной, практически вечной и постоянно расширяющейся бесконечности.

Сконцентрируйтесь на дыхании. Ощутите почву под ногами, прохладный ночной воздух, обдувающий вас.

Ощутите неподвижность, ожидание, саму бесконечность...

Посмотрите на мерцающие звезды. Возможно, их свет в пути уже миллиарды лет.

Вдох, выдох.

Почувствуйте
любовь,
исходящую
от этого света.

Вдох, выдох.

Наша Вселенная началась
с сингулярности — состояния
с бесконечной энергией
и плотностью, возникшего из ничего.

Колебание в пустоте.

Пространство и время вырвались из него
со скоростью, близкой к бесконечной.

В один «момент» не было ничего. А в следующий —
появилось всё.

Выдох, если хотите.

Вселенная начнет двигаться к своему концу, когда
пространство и время перестанут расширяться.

На мгновение все остановится.

А затем начнется обратное движение к сингулярности
со все возрастающей скоростью.

Вдох, если хотите.



Веками люди использовали специальные дыхательные медитации, чтобы постичь тайны Вселенной.

В этом состоянии сознания есть и другие преимущества.

Повышаются творческий потенциал и ясность мыслей, ощущение спокойствия и благополучия. Возникает предчувствие чуда, восхищение мирозданием и любопытство — основы счастливой и осознанной жизни.

Внутренний критик умолкает, и проявляется истинное «Я». Вы решаетесь принять себя со всеми недостатками и слабостями, относиться к себе с добротой и состраданием, которые вам необходимы, чтобы оглянуться вокруг и раскрыть объятия миру.

И когда вы это сделаете...

...вы узнаете секрет осознанной жизни.



МЕДИТАЦИЯ
ПРОНИКНОВЕНИЯ
В СУТЬ

Сядьте.

Закройте глаза
и настройтесь на мир,
осознавая пространство
вокруг. Возможно,
вы услышите шум.
Прислушайтесь к нему.

Выстраивайте картину
своих телесных ощущений.
Сконцентрируйтесь на ногах.
На мгновение задержите внимание
на обеих ступнях. Настройтесь
на ощущения. Мысленно
поднимайтесь выше к лодыжкам...
голеням... коленям...
бедрам... тазу.

Не торопитесь.



Сосредоточьтесь
на руках... кистях...
предплечьях... плечах...
шее... лице... носе
и губах.

Впитывайте
все ощущения
по очереди
в течение
минуты.

Исследуйте дыхание
в вашем теле: как протекает
вдох и выдох. Не пытайтесь
что-то изменить, просто
почувствуйте его
естественный ритм.

Если вы отвлеклись,
понаблюдайте несколько
мгновений за своими мыслями
(словесными или образными),
а затем вернитесь к дыханию.

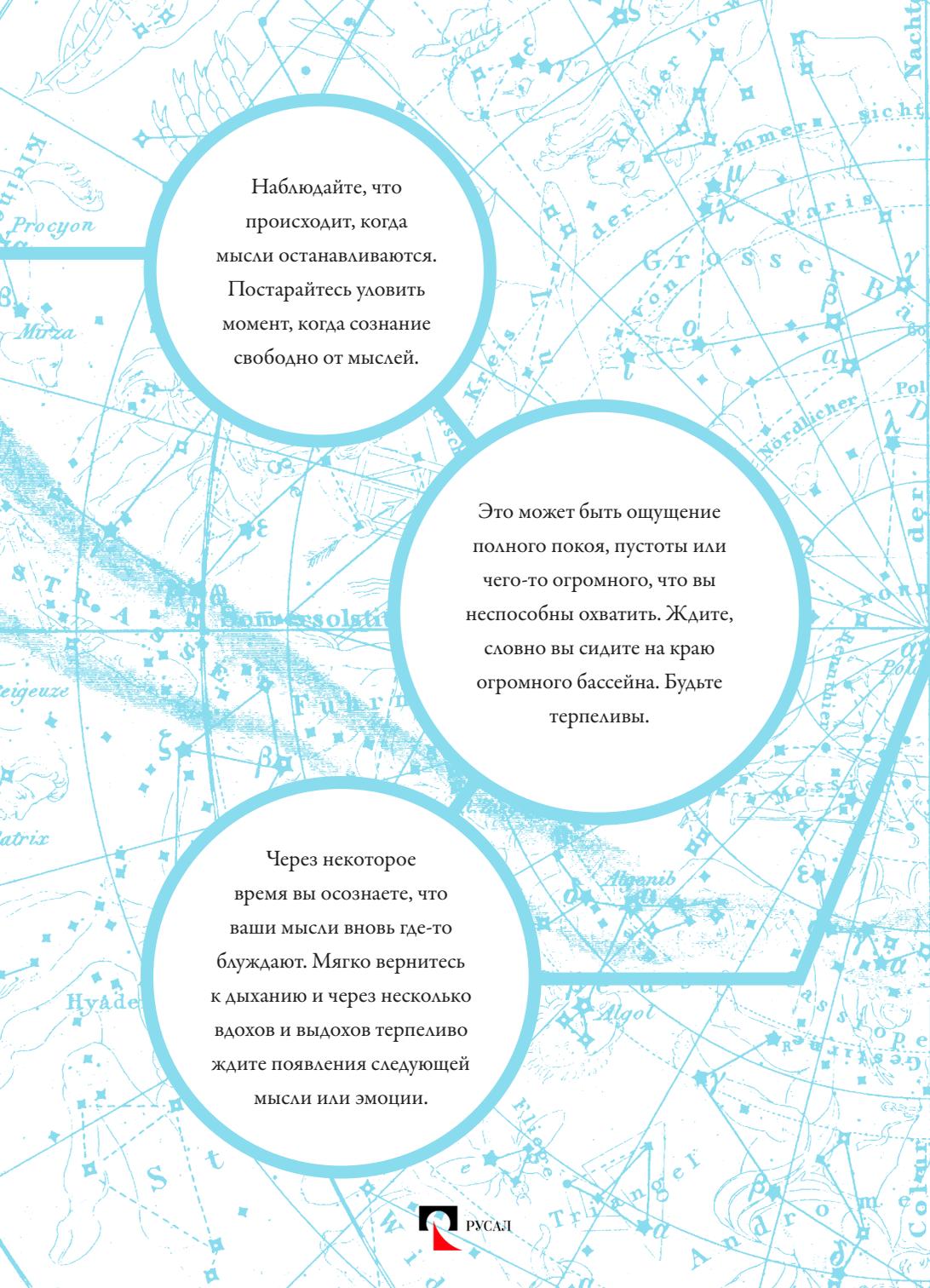
Через пару минут перенесите осознанность на любые свои мысли или чувства.

Фокусом медитации станут эти мысли и чувства. И паузы между ними.

Не стремитесь думать о чем-то целенаправленно, ждите, пока мысли придут сами. Пусть ваше сознание освободится от контроля и ожиданий.

Осознайте момент, когда появляются мысли, и наблюдайте за ними. Замечайте, как они появляются и исчезают, как одна мысль вызывает другую.

Наблюдайте, как мысли исчезают, когда вы перестаете на них реагировать, оценивать их или критиковать.



Наблюдайте, что происходит, когда мысли останавливаются. Попробуйте уловить момент, когда сознание свободно от мыслей.

Это может быть ощущение полного покоя, пустоты или чего-то огромного, что вы неспособны охватить. Ждите, словно вы сидите на краю огромного бассейна. Будьте терпеливы.

Через некоторое время вы осознаете, что ваши мысли вновь где-то блуждают. Мягко вернитесь к дыханию и через несколько вдохов и выдохов терпеливо ждите появления следующей мысли или эмоции.

Этот цикл ускользания
внимания и возвращения
фокуса может повторяться
бесконечно. Важно
сконцентрироваться
на сознании и всех
блуждающих мыслях.

Завершение.

После 10 минут
медитации медленно перенесите
фокус внимания на окружающую
обстановку. Откройте глаза.
Двигайтесь. Постарайтесь
сохранить осознанность
в течение всего дня.

Медитация
осмысления
более эффективна
при регулярной практике.
Уделяйте ей 10–20 минут
ежедневно, 4–5 раз
в неделю.

Приступая к чтению этой книги, вы сделали вдох — возможно, первый осознанный вдох за многие годы и один из самых важных в вашей жизни.

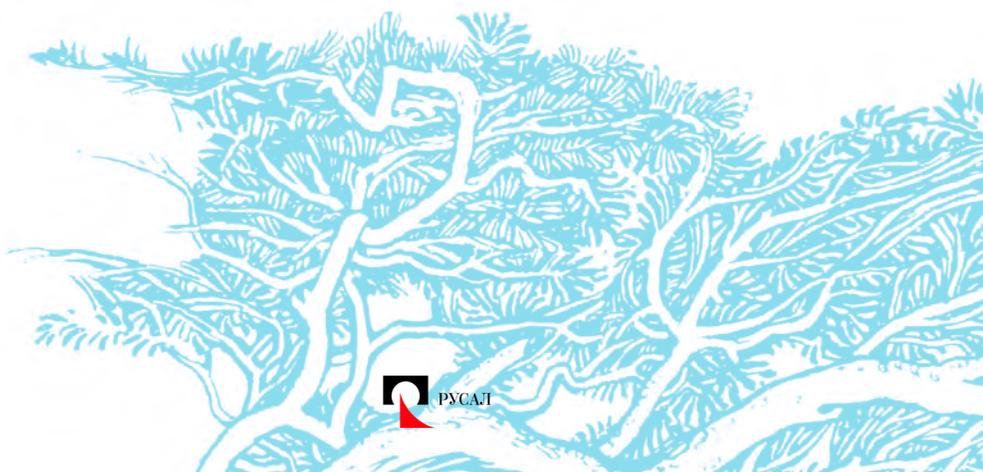
Подумайте, насколько вы продвинулись и как это путешествие начало менять вашу жизнь.

Искусство дыхания заключается в храбрости все отпустить и позволить себе просто дышать. Когда вы это сделаете, случится чудо: в вас начнет пульсировать жизнь.

Вы станете больше улыбаться и меньше раздражаться. Вы будете меньше уставать и спокойнее спать. К вам вернется ощущение чуда и искренней радости.

Но главное, что вы начнете принимать свое несовершенство с теплой улыбкой вместо горькой критики.

А теперь — дышите.





Благодарности

Огромное спасибо Шейле Кроули из агентства Curtis Brown. Шейла – лучший агент и друг, о котором можно только мечтать. Спасибо Лизе Милтон из HQ. Она упомянула в журнале название этой книги, и все сразу встало на свои места. Она из тех редких людей, у которых всегда есть блестящие идеи, и когда мы встречаемся, то говорим без остановки. Я очень признателен Шарлотте Марселл: у нее была сложная задача следить за тем, чтобы книга была закончена в срок. Благодарю Стива Уэллса, создателя дизайна и макета книги. Он гениально справился со своей работой! И спасибо Луизе Макгрори из HQ за помощь в разработке концепции дизайна.

Доктор Денни Пенман – преподаватель медитации, известный писатель и журналист. Соавтор мирового бестселлера «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире» (М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016). Лауреат журналистских наград Королевского общества защиты животных от жестокого обращения (Великобритания) и Общества защиты животных США. В 2014 году Британская медицинская ассоциация признала его работу «Осознанная медитация. Практическое пособие по снятию боли и снижению стресса» (М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014) лучшей книгой в области популярной медицины. Книги Пенмана переведены на 30 языков. Его статьи опубликованы в Daily Mail, New Scientist, Independent, Guardian, Daily Telegraph. Он прошел курс обучения в организации Breathworks, специализирующейся на осознанной медитации.

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Заходите в гости:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог:

<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook:

<http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте:

<http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job>

Издание для досуга

Денни Пенман

ИСКУССТВО ДЫХАНИЯ

Секрет осознанной жизни

Главный редактор *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Анна Кузьмина*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Редактор *Ольга Свитова*

Верстка *Надежда Кудрякова*

Иллюстрация на обложке *Александра Барановская*

Верстка обложки *Наталья Майкова*

Корректоры *Мария Кантурова, Надежда Болотина*

ООО «Мани, Иванов и Фербер»

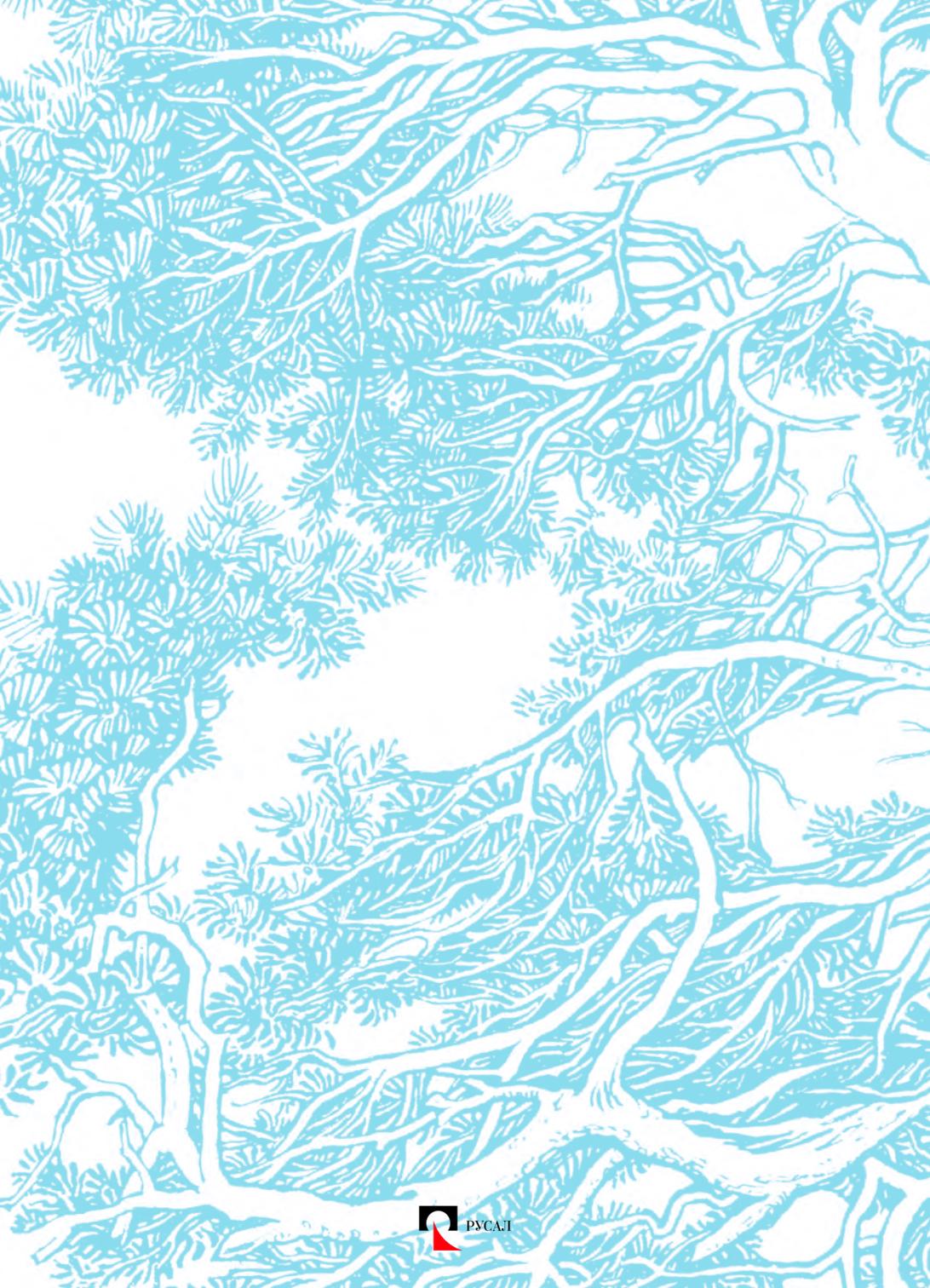
www.mann-ivanov-ferber.ru

www.facebook.com/mifbooks

www.vk.com/mifbooks

ЕАС







ВЫ ВДЫХАЕТЕ И ВЫДЫХАЕТЕ 22 000 РАЗ В ДЕНЬ. СКОЛЬКО ИЗ НИХ ОСОЗНАННО?

Автор бестселлера «Осознанность», биохимик и научный журналист Денни Пенман создал лаконичное и вдохновляющее руководство по самому доступному способу борьбы со стрессом и хаосом современного мира.

Тысячелетиями люди использовали искусство дыхания. Одним оно помогало облегчить хроническую боль. Другим – справиться с беспокойством, стрессом и депрессией. Третьи считали, что оно ведет к духовному просветлению.

Упражнения из книги помогут более осознанно прожить каждое мгновение, раскрыть творческий потенциал и перестать беспокоиться обо всем на свете – вдох за вдохом. С каждым днем вы будете узнавать нового себя, более расслабленного, радостного и счастливого.



Искусство дыхания заключается в храбрости все отпустить и позволить себе просто дышать. Когда вы это сделаете, случится чудо: в вас начнет пульсировать жизнь.

Денни Пенман



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги
на сайте mann-ivanov-ferber.ru

 Like facebook.com/mifbooks

 vk.com/mifbooks

 instagram.com/mifbooks

