



День осознанности

пошаговое практическое пособие по
обучению жизни в настоящем моменте,
обретению целостности
и гармонии с окружающим миром



Проект «Медитация—это просто»

WWW.MOYAVOLGA.COM



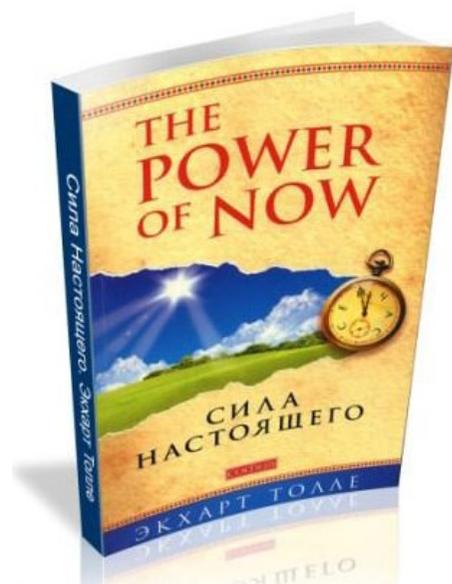
Оглавление

Вступление	3
Выберите свой день осознанности	9
Подготовка к дню осознанности	11
Утро	12
Ванная комната	14
Утренняя медитация	17
Завтрак	18
Мытье посуды	21
Прогулка	23
Приготовление обеда	26
Обед	31
Послеобеденный отдых	33
Вечер	35
Заключение	36

Вступление

Книга Экхарта Толле «Сила настоящего» была издана в 1997 году тиражом всего 3000 экземпляров и получила известность и популярность только благодаря отзывам читателей, личным рекомендациям – всему тому, что мы называем «сарафанным радио». К 2010 году она была переведена на 33 языка и по приблизительным оценкам ее общий мировой тираж составил более 3 млн. экземпляров. Для миллионов людей истины, о которых пишет Экхарт Толле, стали откровением, которое в корне изменило их жизнь, хотя известны эти истины уже много тысяч лет.

Основная идея книги – чтобы быть счастливым, нужно научиться жить только в настоящем моменте, проявляя полную осознанность. Источник наших проблем и страданий – это наш ум, ко-





торый мы ошибочно идентифицируем со своим «Я». Если мы перестанем считать, что ум – это мы, научимся наблюдать за ним взглядом стороннего наблюдателя, то мы откроем для себя свою истинную природу. Мы перестанем жить в прошлом, где кроются сожаления, обиды, разочарования и перестанем жить в будущем, где нет ничего, кроме пустых амбиций, фантомов и невежества. Жить здесь и сейчас, скользить по острию настоящего момента – это возможно только благодаря осознанности.

Осознанность – это особое умение видеть, слышать, чувствовать, осязать и следить за своими мыслями, как они происходят прямо сейчас, в текущий момент. Мы осознаем весь окружающий мир, никак не судя о нем, не оценивая, не сравнивая и не навешивая ярлыков. Мы перестаем жить на «автопилоте» и начинаем понимать, кто мы есть на самом деле.

К книге «Сила настоящего» есть только одна претензия – Экхарт Толле не дает (или почти не дает) никаких методик, практических рекомендаций, плана действия. Что на практике обычному человеку надо делать, что достичь осознанности? Где и какой курс надо пройти, чтобы научиться жить в настоящем моменте?

Экхарт Толле советует:

- освободите ум и не загружайте голову ненужными мыслями;

- поднимитесь над простой мыслью и взгляните на мир творчески, перестаньте думать с помощью ума;

- станьте просто наблюдателем за деятельностью своего ума, смотрите сторонним взглядом за потоком своих мыслей, не давайте мыслями затянуть себя в поток;

- освободитесь от своего «эго», которое есть ничто иное, как программа, заложенная в вас генами, обществом, культурой и которая управляет всеми вашими поступками, хотя вы при этом думаете, будто действуете сами по своей собственной воле.



Это очень хорошие советы, но опять же – как это все сделать, как этого добиться? Мы можем пытаться следовать этим советам с полной искренностью и желанием, но не достигнуть ничего.

Журналист Дэн Харрис стал горячим поклонником Экхарта Толле и специально организовал интервью с ним с потаенной целью, что тот расскажет, как именно, каким конкретным способом можно достичь предлагаемого в книге «Сила настоящего» состояния.

- Но как, во имя всего святого, можно остановить голос ума в своей голове? Как можно перестать думать? – спрашивает он.

- Создавайте в течение дня небольшие «пустые» моменты, когда вы полностью осознанны, но не думаете. Например, сделайте осознанный вдох, - отвечает Толле.

- Но среди наших зрителей, когда они будут смотреть это интервью, найдется немало скептиков, которые скажут: «И что? Я сделаю осознанный вдох и...? Это бесполезная трата времени!»

- Ум человека, а не сам человек говорит: «Это бесполезная трата времени». Ум делает это для того, чтобы продолжать держать человека в рабстве, чтобы он не пытался даже помыслить, что может существовать без потока мыслей в голове.

Станьте просто наблюдателем за деятельностью своего ума.

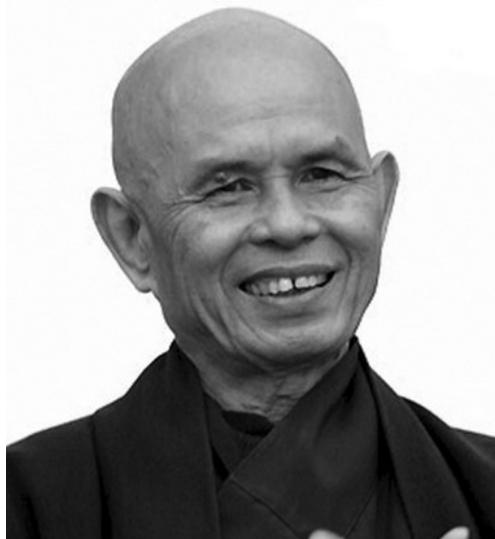


Как потом признался сам Дэн Харрис, после этих слов он и сам так подумал: «Это бесполезная трата времени! Толле или гений или сумасшедший. От него не добьешься ничего конкретного».

К счастью, Харрис начал искать ответ на этот вопрос сам, не надеясь на постороннюю помощь и очень быстро обнаружил, что все мысли и идеи Толле уже были высказаны, изложены и написаны несколько тысяч лет назад. Великое искусство жить осознанно, только в настоящем моменте – как этого достичь объясняли патриархи йоги, Гаутама Будда, мастера дзен, современные гуру духовности и саморазвития. А методика всего одна – **осознанная медитация**. Ее техника до смешного проста, но для достижения настоящей осознанности у обычного человека могут уйти годы практики. И в идеале – эта практика должна не прерываться ни на одну секунду.

Возможно ли это? «Вероятно, возможно для буддийских монахов, но не для простых мирян, какими являемся мы с вами», - скажите вы, и будете неправы. Существуют методики тренировки осознанности и для обычных людей, живущих простой повседневной жизнью, имеющих семьи, работу, домашние заботы.

О возможности достичь осознанности простому человеку много пишет буддийский монах Тик Нат Хан. Его советы подходят всем, но к сожалению, многих отпугивает тот факт, что он буддист и его методика по сути буддийская. Можно ли следовать методике Тик Нат Хана, чтобы достичь счастливого состояния Экхарта Толле, не предавая свои религиозные (или атеистические) убеждения. Да, можно. И это очень просто. Ведь медитация и осознанное внимание – это нечто, что находится вне любой религиозной или эзотерической практики, хотя часто и используется ими в качестве инструмента.



Для начала попробуйте сделать всего один день своей жизни днем осознанности.



Выберите свой день осознанности

Что нужно знать перед началом дня осознанности?

Если вы уже читали книгу Экхарта Толле «Сила настоящего», советую пролистать ее еще раз, чтобы лучше понять, к чему вы будете стремиться, проводя свой день осознанности. Надо быть в таком настроении, чтобы к концу этого дня понять, - приблизились ли вы хоть немного к тому идеалу, о котором говорит Толле, о котором говорят все просветленные учителя истинного счастья.

Вы должны уже иметь начальные навыки осознанной медитации или хотя бы пройти вводный курс медитации и осознанного внимания (его можно найти на сайте www.moyavolga.com)

Выберите такой специальный день, когда вам не надо идти на работу и вы не будете загружены заботами о доме и семье. Идеально было бы, если этот день вы проведете в одиночестве на природе, например, на даче или в тихом лесном санатории. Если такой фантастической возможности не предвидится, договоритесь со своими близкими, чтобы они в этот день как можно меньше вас беспокоили. Объясните, что этот день очень важен для вас. В крайнем случае, ничто не мешает провести вам день осознанности даже при «неблагоприятных» обстоятельствах. Важна лишь ваша готовность и открытость сознания.





Подготовка к дню осознанности

Распечатайте на цветном принтере все предлагаемые в этой книге открытки. Если они вас не устраивают – сделайте собственные. Эти открытки очень важны – они будут постоянно напоминать вам об осознанности и подсказывать, что делать.

Расставьте (приклейте скотчем, прикрепите кнопками) все открытки по «стратегическим» местам – на прикроватном столике, в ванной у зеркала, на кухонном столе, на дверях и т.д. Завтра они будут напоминать вам о необходимости быть постоянно в состоянии осознанности.

Ложитесь спать пораньше. Примите перед сном теплую ванну или душ. Убедитесь, что спальня хорошо проветрена, а шторы плотно задернуты. Выпейте стакан теплого молока с медом. Приятных сновидений.

Утро



Как только вы пробудитесь ото сна и откроете глаза, первая открытка должна приветствовать вас.

«Улыбнитесь! Сегодня ваш день!» Не вскакивайте сразу с постели. Сохраняя улыбку, представьте, какой замечательный день вас ждет. Сегодня каждое ваше самое простое действие будет доставлять вам удовольствие и радость. Приготовьтесь - все сегодня нужно делать гораздо медленнее, чем обычно. Открытка, прикрепленная к двери вашей спальни, когда вы будете из нее выходить, должна напомнить вам об этом.

Раздвиньте шторы, откройте окно, если достаточно тепло, глубоко вдохните и выдохните три раза.





Ванная комната

Открытка с изображением зубной щетки и пасты должна напомнить вам о необходимости полной сосредоточенности только на тех действиях, которые вы в данную секунду выполняете. Сначала рассмотрите свою зубную щетку, обращая внимания на малейшие детали – какой изысканный дизайн! Насколько эта щетка удобно лежит в вашей руке! Медленно выдавите пасту на щетку с любопытством ребенка следя, какой цвет пасты и какую форму на щетке она принимает. Поднесите щетку с пастой к глазам, рассмотрите продукт своего творчества. Понюхайте пасту, стараясь уловить малейшие нюансы запаха. Теперь можно приступать к чистке зубов. Полностью концентрируйтесь на ощущениях от движения щетки во рту. Никакие посторонние мысли не должны вас отвлекать.

Принимайте душ в несколько раз дольше чем обычно. Выдавливая шампунь на руку обращайтесь

*Полная сосредоточенность на
ощущениях в это мгновение!*

**КРАСОТА
ФОРМА
ЦВЕТ
ТЕКСТУРА
ЗАПАХ
ВКУС
ОЩУЩЕНИЯ**

*Когда вы чистите зубы – вы только чистите зубы!
Когда вы чистите зубы – вы только чистите зубы!
Пусть посторонние мысли уходят и уходят.*



те внимание на цвет, фактуру и запах. Сосредоточьтесь на ощущениях от того, как ваши пальцы массируют голову. Сделайте себе освежающий массаж тела со своим любимым гелем для душа. Делайте это как можно медленнее – ощущайте, как ваше тело под душем становится с каждой секундой чище, свежее, как оно заряжается энергией на целый день.

Точно также осознанно надо вытираться и одеваться, причесываться. Посмотрите на себя в зеркало, улыбнитесь. Скажите своему отражению: «Будь в безопасности! Будь счастлив! Будь здоров! Живи в мире!»

Утренняя медитация

В своем привычном месте проведите утреннюю медитацию. Установите любое время, но не меньше 10 минут. Можете использовать запись из любого курса медитации, которые вы найдете на сайте www.moyavolga.com

Перед тем как встать после медитации настройтесь на замедленное движение. Подумайте – сколько сил и сосредоточенности требуется от маленького ребенка, чтобы просто завязать шнурки на ботинках. Ведь это столько сложных, точных, требующих идеальной концентрации движений! Мы делаем это на автомате, но сегодня попробуйте снова стать ребенком. Выполняйте любые простые действия медленно, будто вы только учитесь, стараясь с полной концентрацией осознанно почувствовать каждый даже незначительный элемент этого действия





Завтрак

Лучше, если сегодня завтрак будет легким. Пусть главным станет чай (или кофе, если вы его больше любите). Превратите процесс заваривания чая в особый ритуал – будто вы выполняете невероятную по сложности, изяществу и красоте японскую церемонию. Если вы даже не представляете, как выглядит эта церемония, дайте свободу своему творческому воображению.

Осознавайте, прислушиваясь и сосредоточенно наблюдайте, как льется вода, как сыпется чай, как над чайником поднимается пар. С полной концентрацией вдохните аромат свежезаваренного чая. Аромат хорошего чай может содержать до 300 оттенков запаха. Сколько оттенков сейчас можете различить вы?

Для сегодняшней церемонии выберите свою лучшую чашку и не забудьте полюбоваться ее красотой и изысканностью. Наливая чай в чашку, почувствуйте тяжесть чайника и его тепло, как свет играет на льющейся струйке.

Мир вокруг исчезает. Все ваше внимание сосре-



*Пейте чай так, будто это ось,
вокруг которой вращается мир.*

Мис Хан Хан

**АРОМАТ
ВКУС
ПОСЛЕВКУСИЕ
ТЕПЛО
ЭНЕРГИЯ**



доточено на цвете чая, на тепле в руке от чашки. Снова вдохните аромат. Можете закрыть глаза, чтобы лучше его распробовать и насладиться этим запахом.

Пейте очень медленно, смакуя каждый глоточек, осознавая ощущение от чашки на губках, вкус чая на языке, небе, горле. Еще раз сосредоточьтесь – сколько нюансов вкуса вы ощущаете во рту? Сколько нюансов послевкусия? Дайте себе время, чтобы полностью осознать это.

Здесь и сейчас есть только ваше открытое сознание и чай: его аромат, вкус, цвет и тепло. Если в голове появляются посторонние мысли, уводящие вас от чайной церемонии, отмечайте их появление и отпускайте. Возвращайтесь к чистому переживанию от чаепития.



Мытье посуды

Мытье посуды – это та же медитация, если к ней подойти осознанно. В буддийских монастырях молодых монахов учат: «Когда ты моешь посуду – ты купаешь маленького будду». Попробуйте этот совет на практике – вымойте свою чашку нежно, с любовью, любясь, как она становится чище, приобретает красивый блеск. В данный момент вы сосредоточены на процессе мытья посуды как он есть сам по себе. Не думайте о результате – получайте удовольствие от того, что вы сейчас делаете.

Теперь можно поделаться дела по дому: прибраться, вытереть пыль, расставить по своим местам вещи. Обращайте внимание, как любое (самое что ни на есть обыденное) дело превращается в волшебный ритуал. Именно об этом говорится в древней буддийской гатхе о работе монаха:

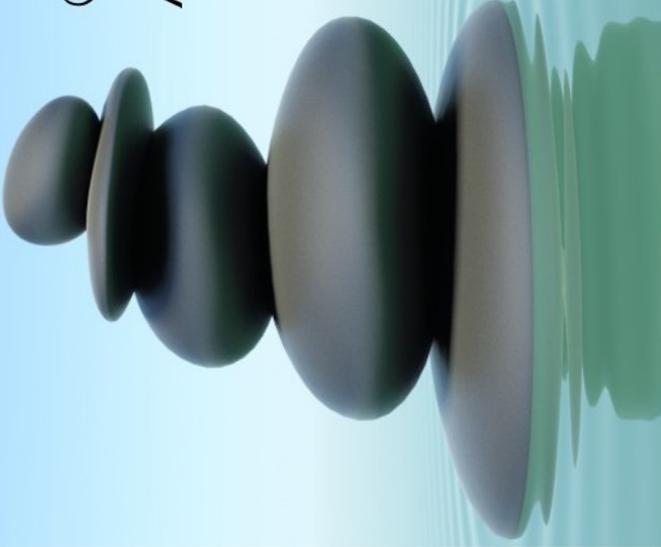
Я собираю хворост. Я развожу огонь.

Сколько духовности в этом!

Какое немыслимое чудо!



*Мытье посуды – это
курание маленького Будды.*



*Я собираю хвосты.
Я развожаю огонь.
Сколько духовности в этом!
Какие наименьшие гуды!*



Прогулка

Прогулки занимают важную часть нашего времени. И это идеальная ситуация для того, чтобы тренировать свою осознанность и свое умение быть здесь и сейчас. Обычно во время прогулок мы очень заняты вещами, которые не относятся непосредственно к текущему моменту: встреча, обдумывание планов, «пережевывание» неприятных ситуаций и т.п. А ведь стоит приложить совсем немного усилий, освободить свой ум от беспокойных мыслей и просто насладиться самим процессом прогулки. Надо понять, что это такое – быть «здесь и сейчас». Замечайте, когда во время прогулки у вас включается «автопилот» и немедленно отключайте его.

Часто люди, попробовав всего один раз медитацию во время прогулки, вдруг начинают замечать предметы, деревья, здания, мимо которых они проходили каждый день. Они просто не видели их! Смотрели, но не видели. Многие при мысли – медитация во время прогулки? – пугаются. Им кажется, что медитация – это нечто



*Медитация при ходьбе —
это ходьба просто для того,
чтобы получить удовольствие
от самого процесса ходьбы.*

Мисс Ханн Ханн

Ум может устремляться в тысячу разных направлений.
Но по этой прекрасной дороге я иду спокойно.
Каждый мой шаг сопровождается дунновением мягкого ветерка.
На каждом шагу расцветает цветок.



вроде транса, во время которого можно легко попасть под машину или проваливаться в яму по пути. Как раз наоборот! Медитация – это состояния обостренного осознанного внимания. Однако, на всякий случай, стоит начать медитации на ходу в таких местах, где вам не будут угрожать никакие явные опасности, например, на тихой аллее в парке.

Запись медитации с сопровождением для прогулок пешком находится в разделе «Одиночные медитации» на сайте www.moyavolga.com



Приготовление обеда

Медитация при приготовлении пищи входит в обязательный комплекс ежедневных медитационных практик. Технике этой медитации уже несколько тысяч лет. Мы не придумываем ничего нового, а просто пытаемся изложить древние и проверенные десятками поколений принципы, современным языком для современного человека.

Несколько раз вы можете готовить, прослушивая запись готовой медитации при приготовлении пищи, но потом, надеюсь, вы сможете выполнять упражнение самостоятельно без помощи.

Итак, постарайтесь выбрать время, когда вы будете на кухне одни и вас никто не будет отвлекать. Подготовьте рабочую поверхность – постарайтесь, чтобы все вокруг было чисто, опрятно и красиво. Пища для готовки, рабочие инструменты, салфетки и полотенца – все что вам сейчас нужно.

Хорошо, если на первых порах, пока вы только осваиваетесь с практикой осознанного внимания, вы будете готовить что-нибудь несложное, например, овощной или фруктовый салат. Впрочем – выбор только за вами.

Также хочу заметить – вы не получите полной отдачи от этой медитации, если будете готовить с помощью микроволновки или мультиварки. Разогрев заводских полуфабрикатов мы приготовлением пищи не называем. Не забудьте выключить мобильный телефон и конечно, не должны работать ни телевизор, ни радио.

Медитация при приготовлении пищи – это еще и прекрасный способ оценить то, что вы едите. В нашей напряженной и занятой жизни мы слишком часто просто поглощаем нужные организму белки, жиры и углево-



ды, даже не думая, а что именно мы съели. С помощью осознанного внимания вы научитесь гораздо внимательнее относиться к тому, что попадает к вам в желудок.

Интересный факт – исследования, проводимые профессором Джоном Кабат-Зинном в Клинике работы со стрессом Медицинского центра Университета Массачусетса показали, что люди, которые начинают осознанно готовить себе еду и осознанно есть, очень быстро перестают потреблять фаст-фуд и другие вредные продукты. Это происходит само собой. Осознанное внимание – это способ, который открывает естественные потребности вашего организма. Вы отключили автопилот при еде, организм – благодаря осознанности – получил, наконец, возможность заявить вашему мозгу, что ему действительно нужно. И человек вдруг – без каких-либо усилий или обязательств – начинает питаться правильно: овощами и фруктами, нежирной, свежей и здоровой пищей.



***Медитация при
приготовлении
пищи—это еще и
способ оценить,
правильно ли вы
питаетесь***



Разве это не чудо?

Итак, для готовки все приготовлено, продукты разложены перед вами, все рабочие инструменты под рукой. Мастер медитации Тик Нат Хан также предлагает как-нибудь украсить свое рабочее место перед медитацией: поставить вазочку с цветком, красивый камень, установить приятный свет. Годится все, что будет напоминать вам об осознанности во время приготовления пищи.

Перед работой сядьте на стул, положив руки на колени. Приведите сознание в спокойное и безмятежное состояние, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Начинайте!

Запись медитации с сопровождением для приготовления пищи находится в разделе «Одиночные медитации» на сайте www.moyavolga.com

Хлеб в моей руке – тело
Каслоса
Осознанность восходит снизу
вверх
Мое тело и ум пребывают
Здесь-и-сейчас.



Мик Нат Хан



Обед

Утром вы уже пили осознанно чай, а теперь не забудьте применить полученные навыки и при обеде. Запись медитации во время еды можно найти на сайте www.moyavolga.com В ней предлагается более сложная техника по сравнению с той, которую вы использовали при чаепитии.

Многие искренне не понимают, почему мы должны есть осознанно. Однако подумайте – как обычно мы едим. Очень часто мы едим перед телевизором, за компьютером, во время чтения или прямо на рабочем месте. Очень трудно в такой ситуации оставаться в процессе еды. Дело не только в том, чтобы в полной мере ощутить вкус, запах еды. Важно еще понимать, что еда – это тоже вид медитации. Еда может стать очень важным упражнением осознанного внимания, который можно выполнять без труда несколько раз в день.

Возьмем в качестве примера – как вы едите, например, шоколад. Вот вы раскрыли обертку, отломали и откусили кусочек, прожевали. Скорее всего запах и вкус шоколада вы ощущаете в



полной мере только в самом начале. Затем мы почти забываем, что едим, увлеченные интернетом или разговором. Голова занята чем-то другим и только вдруг – раз! – мы обнаруживаем, что съели целую плитку шоколада и даже не заметили это.

Включая осознанное внимание во время еды, мы также включаем совсем другое отношение и к сознанию в целом. Мы наблюдаем за умом, сосредоточившись однонаправленно только на процессе еды. И поверьте! Уже очень скоро, включая осознанное внимание, мы начнем совсем по-другому относиться к пище.

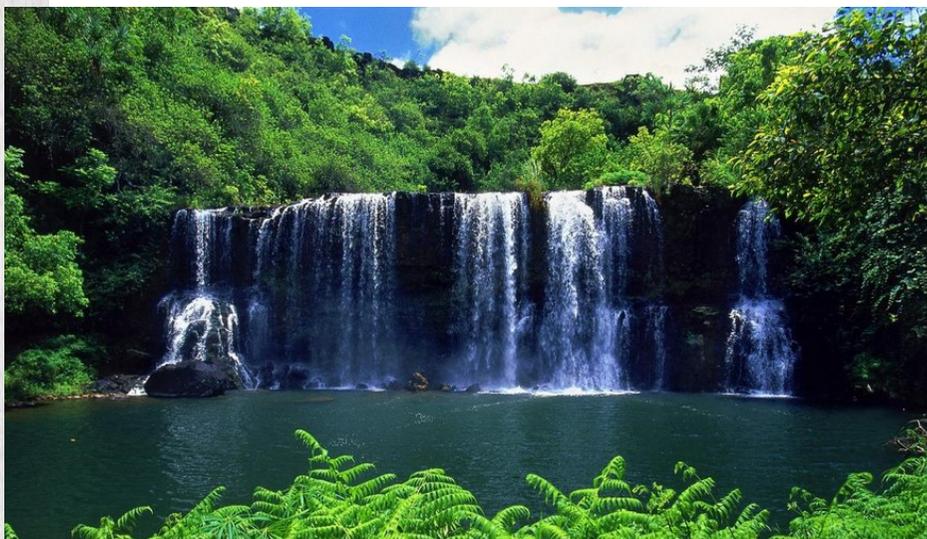


Послеобеденный ОТДЫХ

Займитесь своим любимым делом после обеда. Пусть это будет что-то, что захватывает вас целиком, но конечно, не просмотр телевизора, сидение в соцсетях или компьютерные игры. Занятие любимым делом очень схоже с осознанностью, потому что вы находитесь в состоянии, которое психологи называют когнитивном потоком. Пусть это будет книга, музыка, рисование, поэзия, уход за цветами, йога или занятия на тренажере. Если вы войдете в состояние потока, то вам станут понятны слова альпиниста, которые приводит в своей книге «Поток» Михай Чиксентмихайи.

«Тайна скалолазания заключается в самом скалолазании; поднявшись на вершину, ты рад, что добрался, но на самом деле, ты был бы счастлив, если бы движение вверх длилось бесконечно. Суть скалолазания – в нем самом, так же, как и смысл поэзии – в самой поэзии; ни в том ни в другом случае ты не получаешь ничего, кроме

рождающихся внутри чувств и мыслей... Сочинение стихов обосновывается существованием поэзии. То же самое и с альпинизмом: ты как будто превращаешься в поток. Цель потока – продолжать течь, не стремясь к вершинам, не достигать утопий, а просто оставаться в потоке. Ты движешься, чтобы потом не останавливаться. Нет никаких причин заниматься скалолазанием, кроме самого процесса достижения вершины. Это общение с самим собой».



Вечер

Для вечера выберите что-нибудь, что вы давно собирались сделать, но откладывали. Например, позвоните родителям или старым друзьям, напишите им письма. Попробуйте медитацию метта.

Не забудьте про вечернюю медитацию, которую лучше делать на пустой желудок.

Прогуляйтесь перед закатом солнца.

Специальная медитация перед сном поможет вам быстро и спокойно уснуть.

Улыбнитесь! Прошел ваш день – день осознанности.



Заключение

В заключении – небольшой отрывок из книги Экхарта Толле «Сила настоящего»:

«Спросите себя: «Есть ли в том, что я делаю, радость, легкость и непринужденность?» Если нет, то это верный признак того, что время заслоняет от вас настоящий момент, а жизнь принимается вами как борьба или тяжкое бремя.

Постарайтесь больше внимания уделять процессу, а не результату. Полностью сосредоточьте внимание на Сейчас. Это предполагает принятие Настоящего, ведь невозможно фокусироваться на чем-то и в то же время сопротивляться ему.

Когда вы по достоинству оцените Сейчас, тоска и напряжение исчезнут, ваша жизнь будет течь легко и радостно. Что бы вы ни делали, если вы осознаете миг Настоящего, все ваши действия – даже самые простые – будут качественными и пронизанными любовью и заботой».

