

УДК 133  
ББК 86.42  
Х21

Dan Harris , Jeffrey Warren, et al.

Meditation for Fidgety Skeptics: A 10% Happier How-to Book

Meditation for Fidgety Skeptics Copyright © 2017 by Dan Harris. All rights reserved.

**Харрис, Дэн.**

Х21      Медитация для скептиков. На 10 процентов счастливее : [перевод с английского] / Харрис Дэн, Адлер Карли, Уоррен Джеффри. — Москва : Эксмо, 2019. — 336 с.

ISBN 978-5-04-095865-8

Автор, ведущий на телеканале ABC News, всегда считал, что медитация — это развлечение для собирателей кристаллов. Но после того как у него в прямом эфире случилась паническая атака, он все же решил дать медитации шанс — и в итоге стал одним из самых известных ее сторонников.

С целью познакомить с медитацией таких же скептиков, каким был он сам, и развеять самые популярные заблуждения о ней, Дэн Харрис и компания решают отправиться колесить на автобусе по США, встречаясь с самыми разными людьми. О том, что из этого вышло, рассказывается в этой книге, пронизанной самоиронией и остроумными наблюдениями.

Кроме того: книга не только содержит практические рекомендации, как преодолеть препятствия на пути к медитации, но и в простой и доступной форме рассказывает, как начать медитировать, и включает медитации для разных жизненных ситуаций, проблем и характеров.

УДК 133  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-095865-8

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

[>>>](http://kniga.biz.ua)

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

**Харрис Дэн  
Адлер Карли  
Уоррен Джеффри**

**МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ СКЕПТИКОВ  
НА 10 ПРОЦЕНТОВ СЧАСТЛИВЕЕ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *М. Виноградова*  
Ответственный редактор *Е. Никишихина*  
Редактор *Л. Гречаник*  
Литературный редактор *Е. Липич*  
Младший редактор *М. Гусарова*  
Художественный редактор *Е. Анисина*  
Компьютерная верстка *Н. Зенков*  
Корректоры *Л. Снеговая, В. Ганчурина*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
Visual Generation, Khabarushka / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

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)  
Эндирүүл: «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)  
Таяуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дукен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қарындаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; 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 на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

16+

Подписано в печать 30.07.2019. Формат 60х90<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,0.  
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-095865-8



9 785040 958658 >

В электронном виде книга доступна на портале  
книга.биз.ua [www.kniga.biz.ua](http://www.kniga.biz.ua)

ЛитРес:  
«Самое большое чтение»



Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



*Стресс, бессонница, усталость и другие неприятности поджидают в мегаполисе каждого, если только он не владеет навыками городского монаха. Как обрести эти навыки за 100 дней и навсегда избавиться от обычных проблем городского жителя, рассказывают книги доктора восточной медицины и мастера медитации Педрама Шоджая. Автор основывается на многолетнем изучении древних восточных практик, его система построена на их умелой адаптации к жизни современного городского жителя.*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

*«Нетренированный ум — глуп»*

— **Аджан Чаа, мастер медитации**

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Как пользоваться этой книгой.....	7
1. Доводы в пользу медитации .....	9
2. «Я не справлюсь».....	36
Концентрация для начинающих .....	45
Шпаргалка .....	49
Советы профессионала: маленькие хитрости, которые сделают медитацию на дыхание проще .....	49
Поймать мысль с поличным.....	56
Шпаргалка .....	59
3. «У меня нет на это времени».....	71
Советы профессионала: одной настойчивости недостаточно – нужно вознаграждение .....	77
Советы профессионала: тщательно продумайте свое расписание.....	81
Советы профессионала: позвольте себе ошибаться.....	83

## СОДЕРЖАНИЕ

Советы профессионала: даже минуты достаточно .....	88
Десять глубоких вдохов.....	90
Шпаргалка .....	91
Советы профессионала: вольная медитация .....	91
Прогулка сквозь звуки.....	93
Медитация в душе.....	94
Медитация во время чистки зубов.....	95
И кое-что еще .....	96
Советы профессионала: примите философию «почти каждый день» .....	97
Советы профессионала: принцип аккордеона.....	97
Советы профессионала: будьте ответственными перед другими.....	98
Советы профессионала. Новаторская идея: наслаждайтесь медитацией.....	103
Насладимся телом .....	107
Шпаргалка .....	109
Советы профессионала.....	110
<b>4. «Люди не поймут» .....</b>	<b>115</b>
Исследуем шаблоны .....	134
Шпаргалка .....	137
<b>5. «Медитация — это прихоть».....</b>	<b>152</b>
Удели себе внимание.....	160
Шпаргалка .....	164
Принимаем лень, или Побег из медитативного ГУЛАГа Дэна .....	169
Шпаргалка .....	171

## СОДЕРЖАНИЕ

Разумное сострадание.....	181
Шпаргалка.....	183
<b>6. Ящик Пандоры.....</b>	<b>186</b>
Медитация «РПИО».....	192
Шпаргалка.....	199
Медитация «Добро пожаловать на вечеринку».....	209
Шпаргалка.....	211
<b>7. Если стану слишком счастливым, потерю хватку.....</b>	<b>213</b>
Медитация «Серфинг на волне желания».....	228
Шпаргалка.....	231
Медитация «Тренировка ума».....	238
Шпаргалка.....	241
<b>8. Для меня медитация — это.....</b>	<b>243</b>
«Медитация пешком».....	259
Шпаргалка.....	262
<b>9. Я не смогу заниматься регулярно.....</b>	<b>264</b>
Советы профессионала.....	266
Практика, призванная стать привычкой.....	271
Медитация «Ничего неделание».....	290
<b>Эпилог .....</b>	<b>294</b>
<b>Приложение. Материалы в помощь продолжающим медитировать.....</b>	<b>314</b>
Подкаст 10% Happier .....	314
Приложение 10% Happier .....	315

## СОДЕРЖАНИЕ


Клуб исследователей сознания (consciousness explorers club, сес) .....	315
Книги, которые мы любим .....	316
Список Дэна .....	317
Список Джеффа .....	317
Ретриты .....	319
<b>Благодарности .....</b>	<b>322</b>
Благодарности от Джеффа .....	327
Благодарности Карли .....	331
<b>Об авторах .....</b>	<b>333</b>
Авторы в интернете .....	334



## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

---

Думаю, вас не удивит, что в книге о медитации будет очень много медитаций. Для каждой из них наш бесценный маэстро Джефф Уоррен подготовил основные инструкции и демонстрирует (часто в очень забавной форме) свое отношение к практике. Если вам в тексте попадается медитация, совсем не обязательно сразу бросать все дела и скручиваться в позу лотоса, например. Как раз наоборот: мы хотим, чтобы вы сначала прочли ее и вернулись к ней через некоторое время.

Все медитации из этой книги доступны на английском языке в бесплатном мобильном приложении *10% Happier*. Когда вы видите символ , это значит, что у вас есть выбор — переключиться на приложение и позволить Джеффу сопровождать вас в медитации. Я рекомендую поэкспериментировать с медитациями под руководством учителя и без него и посмотреть, что работает лучше. Лично я их чередую.

# 1

## ДОВОДЫ В ПОЛЬЗУ МЕДИТАЦИИ

---

Если бы всего пару лет назад мне сказали, что я стану бродячим проповедником медитации, я бы поперхнулся пивом, да так сильно, что оно вышло бы фонтаном через нос.

В 2004 году в прямом эфире передачи *«Доброе утро, Америка»* на канале ABC у меня случилась паническая атака. Я был тем еще мазохистом, поэтому запросил у нашего исследовательского отдела точное количество просмотров. Число оказалось невероятно ободряющим — 5,019 миллиона (если вам хочется от души позлорадствовать, это видео легко найти на Youtube. Просто наберите panic attack on live TV (паническая атака в прямом эфире) — первое видео про меня, и это потрясающе).

После такого конфуза на всю страну я осознал, что эта ситуация — результат моих невероятно глупых поступков, и расстроился еще больше. После стольких лет прямых

включений с мест военных действий для телеканала ABC молодой амбициозный репортер-идеалист заработал скрытую депрессию. В течение нескольких месяцев я не находил в себе сил встать с постели по утрам и чувствовал себя как при постоянной вялотекущей лихорадке. В порыве отчаяния я сам назначил себе рекреационные препараты, в том числе кокаин и экстази. Я употреблял наркотики недолго и с перерывами. Если вы смотрели фильм *«Волк с Уолл-стрит»*, где герои вкалывают метаквалон каждые пять минут, — не подумайте, у меня было не так. Однако, по мнению врача, к которому я обратился после панической атаки, этого оказалось достаточно, чтобы искусственно поднять уровень адреналина в моем мозге, повысить исходный уровень тревожности и подготовить почву для публичного позора.

Окольными путями паническая атака привела меня к практике, которую я всегда считал нелепой. Большую часть жизни медитация казалась мне чем-то вроде чтения ауры, певичцы Энии или использования слова «намасте» на полном серьезе. Уже потом я понял, что мой беспокойный ум типа А был слишком занят, чтобы связываться с космосом. И в любом случае, стань я слишком счастливым, то, скорее всего, оказался бы совершенно профнепригодным на своей гиперконкурентной работе.

Две вещи изменили мое мнение.

Первой была наука.

В последние годы произошел прорыв в исследованиях медитации. Ученые доказали, что медитация:

- снижает артериальное давление;
- помогает восстановиться после выброса гормона стресса кортизола;

## ДОВОДЫ В ПОЛЬЗУ МЕДИТАЦИИ

- улучшает функционирование иммунной системы, в частности иммунный ответ;
- замедляет возрастную атрофию головного мозга;
- смягчает симптомы депрессии и тревожности.

Исследования также показали, что медитации способствуют снижению уровня насилия в тюрьмах, повышению производительности труда, а также улучшению поведения и успеваемости школьников.

Все становится еще интереснее, если рассматривать медитацию с точки зрения нейробиологии. Последние несколько лет нейробиологи заглядывали в головы медитирующих и обнаружили, что эта практика может перенастроить ключевые отделы мозга, связанные с самосознанием, состраданием и выносливостью. Исследование, опубликованное в *Harvard Gazette*, показало, что всего восемь недель занятий медитацией приводят к ощутимому снижению плотности серого вещества в области мозга, отвечающей за стресс.

Эта наука еще сравнительно молода, поэтому результаты исследований пока только предварительные. Однако меня беспокоит, что они уже вызывают потоки неоправданного восторга в СМИ («медитация поможет вам избавиться от неприятного запаха изо рта и позволит вам забивать трехочковые от щита<sup>1</sup>»). И все же, если объединить все самые скрупулезные исследования, можно заметить, что список целительных свойств медитации очень велик.

Исследование послужило отправной точкой для настоящей революции в области общественного здравоохранения: древняя практика медитации завоевала популярность среди

---

<sup>1</sup> Бросок в баскетболе, за который команда получает три очка. — Здесь и далее примечания редактора и переводчика.

руководителей компаний, спортсменов, морских пехотинцев США и звезд шоу-бизнеса, включая рэпера 50 Cent. В этого человека стреляли девять раз, и я считаю, что он заслуживает внутреннего спокойствия.

Был и второй фактор, изменивший мое отношение к медитации. Выяснилось, что она не обязательно подразумевает все те странные вещи, которые, как я опасался, являются ее неотъемлемой частью.

Вопреки распространенному мнению, медитировать — не значит обязательно скручиваться в крендель, посещать групповые занятия или носить специальную одежду. Слово «медитация» немного похоже на слово «спорт»: есть сотни вариантов смысла. Тип медитации, которому мы будем здесь учиться, называется «осознанной медитацией». Она пришла к нам из буддизма, но для ее выполнения не обязательно иметь особую систему убеждений или считать себя буддистом (кстати, в защиту буддизма: его часто практикуют не как религиозное учение, а как набор методов, помогающих людям вести более полноценную жизнь в непостоянстве и хаосе Вселенной. Одна из моих любимых цитат на эту тему: «Буддизм — это не то, во что нужно верить, а то, что нужно *делать*»).

В любом случае, то, чему мы научимся в этой книге, — простое, лишенное всяческого религиозного подтекста упражнение для мозга. Чтобы дать вам представление о том, насколько это просто, обозначу три шага, необходимые для начала медитации. Вам не нужно выполнять их прямо сейчас. Скоро у вас появится помощник.

1. Сядьте поудобнее. Лучше, чтобы ваша спина была прямой, это поможет не задремать в процессе. Если вы хотите сидеть на полу со скрещенными ногами, пожалуйста. Если нет, просто сядьте на стул, как я. Вы можете закрыть

глаза или, если хотите, оставить их открытыми и сосредоточить взгляд на какой-то ненавязчивой точке на полу.

2. Сосредоточьте все свое внимание на том, как ощущаются вдох и выдох. Определите место, где это ощущение наиболее заметно: грудь, живот или ноздри. Не нужно думать о своем дыхании, просто *ощутите* исходные данные ваших органов чувств. Чтобы максимально сосредоточиться, вы можете мысленно проговаривать: *вдох — выдох*.
3. Третий шаг — ключевой. Как только вы попытаетесь его выполнить, ваш разум почти наверняка начнет сопротивляться. У вас в голове будут роиться всякие неожиданные мысли, вроде: *что бы съесть на обед? А не постричься ли мне? Кем был Каспер до того, как стал привидением? Кем была девушка, в честь которой вращающийся столик для закусок называли lazy Susan («ленивая Сьюзен»), и как она к этому относилась?* Ничего страшного. Это абсолютно нормально. Упражнение заключается в том, чтобы просто замечать, когда вы отвлекаетесь, и начинать снова. И вновь, и вновь.

Каждый раз, когда вы замечаете, что отвлеклись, и сосредотачиваетесь в этот момент на дыхании, вы словно качаете мышцу мозга. Это радикальная перемена: вы отказываетесь от привычки блуждать всю жизнь в тумане размышлений и планов и сосредотачиваетесь на том, что происходит с вами здесь и сейчас.

Многие люди утверждают, что у них никогда не получится медитировать, потому что они не могут перестать думать. Я готов повторять это сколько угодно, и все равно этого будет мало: цель не в том, чтобы очистить разум, а в том, чтобы его *сосредоточить* — хотя бы на несколько наносекунд за один подход. Всякий раз, когда вы отвлекаетесь, просто

начинайте заново. Заблудиться и начать сначала — для медитации не провал, а успех.

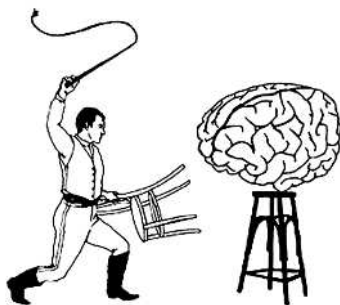


Я думаю, что это пагубное заблуждение об обязательной «очистке разума» отчасти связано с тем, что медитация стала жертвой худшей маркетинговой кампании в мире.

Медитацию принято изображать как нечто заведомо прекрасное, и эта традиция легко может сбить вас с толку. Мы видим медитирующих с блаженными лицами. Примеры можно найти в буддийских храмах, в спа-салонах аэропортов и на фотографии человека в набедренной повязке выше, которую я нашел в интернете.

Мой собственный опыт подсказывает мне, что вот эта картинка справа намного лучше описывает медитацию:

Медитировать бывает трудно, особенно поначалу. Это как ходить в спортзал. Если вы тренируетесь, но у вас не учащается дыхание и вы не обливаетесь потом, то, скорее всего, вы просто отлыниваете.



Точно так же, если вы начали медитировать и оказались в свободном от мыслей поле блаженства, у вас есть два варианта: либо вы вознеслись к просветлению, либо умерли.