

МИКРОНАВЫК 1

Проявите интерес к миру

Один из способов перестать избегать — намеренно концентрироваться на настоящем. Это внимательное осознавание. Да, мы в курсе: идея осознанности пугает, потому что выглядит обескураживающе. Но есть и более динамичные техники развития внимательности и осознанности, чем сидение на подушке в молчаливой неподвижности. Мы научим вас быть осознаннее, даже если практика медитации навевает вам мысли о стирке, которой вы планировали заняться.

На деле внимательное осознавание выглядит следующим образом: вы фокусируетесь на текущем моменте, в какую-то секунду замечаете, что мысль ушла в сторону, обращаете внимание, куда именно она ушла, и возвращаете ее обратно к текущему моменту. Повторять можно от девяти до десяти миллионов раз.

Осознанность — это практика, а не стабильное состояние. Нам нравится представлять ее себе в качестве эпизодической концентрации внимания на происходящем — намеренной и безоценочной, — за которой

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

следует полное переключение мыслей на что-то другое — и возвращение к ней, когда вы вновь об этом вспоминаете.

КАК НЕ НАДО ПРАКТИКОВАТЬ ОСОЗНАННОСТЬ

Когда я (Джен) впервые решила практиковать внимательность и осознанность, мне было двадцать с небольшим, и я оказалась на выездном семинаре, где должна была провести в молчании неделю среди кучи других медитирующих. Оглядываясь назад, я понимаю, что это была не лучшая идея — начать сразу с многодневной практики тишины, — но в то время генерирование блестящих идей не было моим коньком, так что я посчитала, что все будет интересно и легко.

Когда я села медитировать, в голове понеслось: «Ну хорошо, что мне надо делать? Почти уверена, что я делаю это неправильно... Да, определенно, делаю все не так. А можно медитировать неправильно? Наверное, это звучит слишком оценивающе или как-то так. Уверена, делать это неправильно можно и я делаю как раз неправильно... (Приоткрываю один глаз.) Все вокруг делают как надо. Откуда они знают, что делать? Почему я не могу? Проклятье!»

Примерно так прошла неделя, с редкими моментами, когда мне казалось, что я медитирую «правильно».

Учитесь ловить момент, осознавая его

И тогда я думала: «Боже мой, я медитирую лучше всех на белом свете! Я полностью освоила это мастерство. Стоп — куда все улетучилось?..»

БОЛЕЕ ПРОСТОЙ ПУТЬ К ОСОЗНАННОСТИ

Ранее мы упоминали, что существует более легкий способ практиковать внимательность и осознанность, чем сидение на подушке. Для этого требуется сконцентрироваться на том, что происходит *сейчас*. Любопытство позволяет нам присутствовать в моменте и воспринимать его без напряжения, поскольку не требуется достигать определенного результата — только отслеживать, что к чему.

Любопытство может быть сосредоточено на том, что происходит прямо сейчас *вне* вас (в вашем окружении, занятиях) или *внутри* (мысли, чувства, телесные ощущения, побуждения).

ЛЮБОПЫТСТВО К ПРОИСХОДЯЩЕМУ СНАРУЖИ

Для начала поговорим о любопытстве к внешним факторам. В первую очередь обратите внимание на то, что делаете в эту минуту. Где вы, кто с вами рядом, какие движения и звуки вы замечаете вокруг? Представьте, будто наблюдаете за собой со стороны. Что видите? Что слышите? Каковы запахи? А зрительные образы?

Замечаете, как отделяетесь от своего мышления и на минуту погружаетесь в текущую жизнь?

Существует множество причин, по которым любопытство к происходящему вне вас может быть полезным. Во-первых, оно позволяет увидеть, как мир влияет на вас, а вы на него. Так, Мария, которая постоянно работала, избегая страха провала, при должной доле любопытства смогла бы заметить, что обособлена от своих коллег, а друзья перестали приглашать ее на встречи, полагая, что она слишком занята.

Во-вторых, любопытство к окружающему миру способно улучшить качество жизни. Доказано, что люди чувствуют себя счастливее, когда полностью погружены в свою деятельность, а не увязают в размышлениях — о чем бы они ни были (Killingsworth & Gilbert, 2010). Те, кто ставит себе цель «быть счастливым» или «испытывать приятные эмоции», могут получить обратный эффект и начать избегать трудных моментов, в то время как люди, осознающие себя в настоящем, больше довольны жизнью.

ЛЮБОПЫТСТВО К ПРОИСХОДЯЩЕМУ ВНУТРИ

Любопытство способно дать лучшее понимание того, что происходит внутри вас. Если вы полюбопытствуете, то заметите, что именно подпитывает

Учитесь ловить момент, осознавая его

избегание, которое работает вам во вред: прокрастинацию, нечестность по отношению к партнеру, пропуски телефонных звонков от мамы, — и тогда сможете посмотреть страху в лицо и попробовать вести себя иначе.

Проявление любопытства к происходящему внутри дает явные преимущества. Вы можете увидеть, что на самом деле ваши мысли — это просто мысли! Вы поймете, что телесные ощущения — лишь телесные ощущения, эмоции — эмоции, а воспоминания — это воспоминания.

Попробуйте вот что: обратите внимание, что происходит внутри вас прямо сейчас. Как вы ощущаете воздух кожей? Какие мысли бродят у вас в голове? Какую историю вы рассказываете сами себе? Можете ли вы осознать, что все это лишь продукт вашей мозговой деятельности? Какие сигналы подает вам тело?

Осознавание происходящего внутри нередко бывает труднее анализа внешних обстоятельств. Но привычка регулярно концентрироваться на собственных мыслях и ощущениях — отличный способ обрести этот навык.

По мере того как вы будете учиться в трудные для вас моменты переключать внимание на концентрацию подобного рода, вы усовершенствуете свой навык осознавания момента (даже без подушки!) и станете легче воспринимать свои страхи, тем самым приближаясь к заветной цели.

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

Часть первая

МИКРОПРАКТИКА

ПРАКТИКА ЛЮБОПЫТСТВА

К СЕБЕ И ОКРУЖЕНИЮ

На этой неделе запишите в блокнот свое намерение тренировать любопытство (возможно, стоит добавить несколько других напоминалок: будильник в телефоне, стикер на мониторе). Обратите внимание, что вас окружает в разное время суток. Какие мысли возникают, что вы ощущаете физически, чем занимаетесь и какими волшебными предчувствиями делится с вами ваш разум.

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