

ВСТУП

Практики усвідомленості та медитації набувають поширення — тож чимраз більше людей активно шукає можливості вбудувати ці інструменти у своє життя. Але багато з уже написаних книг на цю тему зосереджені на тлумаченні практик та на доведеній науково користі від них, і не надто помічні для тих, хто вперше занурюється у ці практики. У багатьох початківців є практичні запитання і спільні проблеми — від того, як зберігати розум зосередженим, до того, що робити, якщо терміново треба почухати носа, та яким ви маєте бути, що робити та чим володіти, щоб «зробити все правильно».

Є кілька практичних посібників на цю тему, але навіть їм бракує глибини (і, чесно кажучи, їх не надто цікаво читати). У цьому посібнику я спираюся на свою традиційну підготовку та багаторічний досвід роботи з учнями, щоб сформувані практичний і простий підхід до усвідомленості з різноманітними варіантами, відповідними до різних особистостей та способів життя.

У дорослому віці, вперше опинившись на занятті з медитації, я був вражений тим, що всі в кімнаті здавалися абсолютно умиротвореними. У 18 років, намагаючись позбутися наркотичної залежності, я знайшов групу людей, що випромінювали таке спокійне прийняття, про яке я міг лише мріяти. На той час усе моє життя являло собою стреси, хаос та

біль. Я не знав, чого саме шукаю, але точно розумів, що хочу почуватися так, як, здавалося, відчуваються ці люди.

За рік, уже ведучи тверезий спосіб життя, я з головою занурився у практики медитацій та усвідомленості. Я вступив до місцевої спільноти людей, що практикують медитацію, і нарешті побачив, у який спосіб завдаю собі страждань і болю. Як і всі люди, я мав травматичний досвід у житті. Деякі з тих болісних подій спричинила власне моя поведінка; інші були поза моїм контролем. Мій перший великий інсайт трапився, коли я усвідомив, що мої *реакції* на ці події завдають мені більше болю, ніж самі події. З плином років практики медитації ставали дедалі важливішою частиною мого життя. У мене було небагато грошей, тому я відвідав ретрит¹ мовчазної медитації за пожертвування у Південній Каліфорнії, коли мені було 19 років. Протягом 10 днів я дотримувався вказівок і мовчки сидів. Я почувався страшенно неготовим і перевантаженим. Я щодня опирався постійним думкам про те, щоб кинути все це, не чекаючи кінця, і безперервно борюся з дискомфортом, який відчував і в розумі, і в тілі. Це була просто жерсть.

Але коли той ретрит закінчився — я одразу ж записався на інший, запланований за кілька місяців. Хоча я жодного разу не відчув моменту «просвітлення» — *щось* знову й знову притягувало мене до практики. Відтоді я відвідував («відсиджував») по кілька ретритів щороку, тривалістю від семи днів до чотирьох тижнів.

¹ Період особистого чи групового усамітнення для духовної чи психологічної роботи над собою, а також духовний виїзний семінар, організований з тією самою метою. — Тут і далі прим. ред.

Дисципліна ніколи не була моєю сильною стороною. Довелося докласти чимало зусиль, щоб почати регулярну медитаційну практику — але місяці й роки накопичувалися, і у своєму повсякденному житті я став помічати користь від практики. Звичайно, у мене все ще виникали гнів, тривога та грубість до самого себе. Але я помітив, що тепер можу зустріти ці переживання з усвідомленням і терпінням, а не з роздратуванням і болем. Хоча в мене й досі були неприємні емоційні переживання, на мене вже не так сильно впливали різні ситуації чи думки.

2014 року я отримав можливість вести декілька груп із медитації в центрі *Against the Streamy* у Санта-Моніці, Каліфорнія. Я працював на підміні у щотижневій недільній групі та був частиною чудової команди, яка навчала групу підлітків. 2015 року двоє моїх учителів довірили мені викладання медитації для програми медитаційного центру *Spirit Rock Meditation Center*, одного з найавторитетніших центрів на Заході. Це дало мені можливість працювати з наснажливими вчителями, вдосконалюватись у власній практиці та відчути, як воно — керувати спільнотою людей, захоплених медитацією.

Коли 2017 року я відкрив медитаційний центр *One Mind Dharma*, я зробив це з однією метою: створити простір, відкритий для будь-кого, охочого дослідити свій внутрішній досвід у безпечному, підтримувальному середовищі. Спільнота виконує левову частку роботи, проявляючи вразливість і чесність, а моя роль лідера спільноти стала значним внеском у власну практику.

Коли я щойно почав практику, то не зовсім розумів, що мене постійно притягує — у мене було лише слабе дратівливе відчуття, що жити так, як я досі жив, не варто. Я боровся

з кожною думкою, опирався власним емоціям і зациклювався на обдумуванні минулого досвіду та планів на майбутнє. Не розуміючи точно, що саме потрібно змінити, я десь глибоко всередині знав, що має існувати здоровіший спосіб життя.

Я така сама людина, як і ви. Я не реагую на все усвідомлено щодня і щомиті. Мій мозок переходить на автопілот. Я нервуюся. Я розчаровуюся. Сьогодні моя практика полягає в тому, щоб спостерігати за цими переживаннями, пам'ятаючи: я можу сам обирати, як реагувати. Перш ніж я прийняв усвідомленість, моїми реакціями керували інстинкти та звички. Але що більше я розвивав свідомість — то менше рабськи корився своїм швидкоплинним думкам та емоціям. Натомість тепер я можу втрутитися, натиснути кнопку «Пауза», заспокоїтися та впевнено й легко впоратися зі стресовими ситуаціями. У певному сенсі практика усвідомленості повернула мені свободу волі.

Мій найглибший намір полягає в тому, щоб зробити ці практики доступними для всіх, хто прагне іншого, збалансованішого способу життя. Я спостерігав, як люди з усіх прошарків суспільства зверталися до усвідомленості, щоб з її допомогою впоратися із тривогою, горем і фізичним болем. Незалежно від причин, з яких люди приходять у практику, усі вони зазвичай мають ту саму мету, яку мав і я, — знайти здоровіший спосіб людського буття.

Коли я був новачком у практиці, книги, які читав, викладачі, з якими зустрічався, і уроки, які відвідував, допомогли мені підготувати початковий план. Без цих ресурсів мені знадобилося б іще більше часу, щоб зробити свою практику регулярною. Я сподіваюся, що ви зможете скористатися цією книгою як власним планом. Я не можу дати вам

таємний ключ до якогось просунутого стану усвідомленості. Ваше завдання полягає в тому, щоб докласти цікавості, роздумів і, так, трохи зусиль.

Якщо нас трішки скерувати, ми всі маємо потенціал жити з більшою легкістю. Нехай вправи, які ви знайдете під цією обкладинкою, вкажуть вам шлях до свободи у вашому житті.

УСВІДОМЛЕНІСТЬ 101

Коли мені було 14 років, тато подарував мені примірник книги дзен-буддійського ченця Тхіть Ньят Ханя «Диво усвідомленості» (*Thich Nhat Hanh, The Miracle of Mindfulness*). У той час я боровся з біполярним розладом і залежністю, а в тій книзі пропонувалося просте введення у практики усвідомленості, які, на думку мого тата, мали мені допомогти. Коли я взявся гортати сторінки, читаючи про практику, мене одразу ж захопили краса та простота медитації усвідомленості. Я уважно читав кожен розділ, прагнучи повністю зрозуміти ідею усвідомленості. Читання познайомило мене з цим шляхом, але я не практикував інструменти, запропоновані в книзі, — а просто уявляв, як ті принципи якимось чарівним чином проникнуть у моє повсякденне життя. Минули роки, перш ніж я почав діяти й помічати гарні результати, обіцяні в книзі.

Я зрозумів — як зрозумієте й ви — що усвідомлене життя вимагає багато практики. Ви почнете не з ідеальної усвідомленості та уваги. По-перше, ви маєте зрозуміти, *що* ви робите, *навіщо* впроваджуєте цю практику та *як* насправді слід це робити. У міру того, як ви дізнаєтесь про практики, намагайтеся якомога більше застосовувати їх у своєму повсякденному житті.

Усвідомленість вимагає дії. Вона вимагає детального вивчення.

Люди у всьому світі відкривають для себе усвідомленість як інструмент, який допомагає впоратися з тривогою, гнівом, горем і багатьма іншими важкими душевними переживаннями. Ця стародавня практика розвивалася протягом тисячоліть, і тепер вона доступна як ніколи досі. Щодня ми дедалі краще розуміємо, що означає бути усвідомленим і як усвідомленість впливає на мозок. Розуміючи, що таке усвідомленість, яку користь вона може дати вашому життю та як почати практикувати її, ви закладаєте підвалини для глибокого усвідомлення та зростання.

БУТИ В МОМЕНТІ ЩОМИТІ

Ви вже чули слово «усвідомленість». Його пишуть на обкладинках журналів, згадують на заняттях із фітнесу та рекламують провідні бізнес-лідери різних галузей як інструмент для підвищення продуктивності. Але доки практика усвідомленості стає щораз популярнішою — значення цього слова розмивається. Вас можуть заохочувати бути усвідомленим або «присутнім», але що саме це означає?

Усвідомленість часто описують як практику простого «перебування в теперішньому моменті». Але це лише один її аспект. Залишатися в теперішньому моменті важливо, це перший крок до перенесення вашої уваги на все, що відбувається тут і зараз, — хоч на думки, хоч на складні емоції, хоч на завдання на роботі чи подих, — але це лише початок. Обмежуючи визначення усвідомленості до практики «простої присутності», ви пропускаєте кілька інших важливих аспектів.

Виконуючи вправи, запропоновані в цій книзі, ви іноді помічатимете, що терміни «практика усвідомленості» та «медитація» використовуються як синоніми. Ідея мовчки сидіти у медитації може лякати, якщо ви ніколи досі цього не робили. Корисно розуміти, що слово «медитація» означає будь-який час, коли ви докладаєте зусиль, щоб бути уважним. Це може бути практика у положенні сидячи або коли ви миєте посуд. Пам'ятайте, що усвідомленість можна практикувати не лише на подушці для медитації — ви можете додати її в будь-яку щоденну діяльність.

Усвідомленість можна повніше розуміти як присутність із ясністю, мудрістю та добротою. Якщо додавати усвідомленість до теперішнього моменту з осудом і гнівом — чи дасть це насправді користь? Щоб влаштувати здорову, корисну практику усвідомленості, необхідно розвивати кілька різних шаблонів поведінки, поглядів і навичок.

Поринаючи в практику усвідомленості, ви, імовірно, віднайдете глибоке джерело особистих сильних сторін — і кілька аспектів, у яких вам є куди рости. Я називаю ці аспекти *гранями зростання*. Намагайтеся не засмучуватися через такі грані — вони є у всіх нас. Визнаючи та вивчаючи їх, ви працюєте над зростанням. Кожна з ваших граней зростання — це ще одна можливість зменшити стрес і дискомфорт у вашому житті.

ДЕВ'ЯТЬ АСПЕКТІВ ПРАКТИКИ УСВІДОМЛЕНОСТІ

Ви читаете це, бо твердо вирішили почати вивчення усвідомленості. Це потужний крок, який варто визнати та оцінити. Знайдіть хвилинку, щоб поплескати себе по плечу.

На початку вашого шляху до розуміння практики усвідомленості погляньмо на різноманітні здібності, які ви будете розвивати.

- ▶ **Бути повністю присутнім.** Це найвідоміша й основна частина медитації усвідомленості, але для її розвитку потрібен час. Можливо, під час практики вам багато разів доведеться повертатися думками до теперішнього моменту. Згодом, навчаючи розум бути присутнім, ви відчуєте, що природним чином можете залишатися в усвідомленні поточного моменту.
- ▶ **Ясно бачити.** Цей аспект усвідомленості також можна розуміти як визнання ваших переживань. Коли виникає біль — ви можете визначити, що це біль. Коли з'являється тривога — ви розпізнаєте її як тривогу. Ви розвиваєте мудрість, щоб чітко бачити, що переживаєте в теперішню мить.
- ▶ **Відпускати судження.** Ви можете помітити, що ваш розум позначає щось (почуття, думку тощо) як хороше чи погане, правильне чи неправильне, позитивне чи негативне. У практиці усвідомленості ви можете відмовитися від таких оцінних суджень. Коли судження все ж таки виникає, ви можете нагадати собі, що вам не обов'язково в нього вірити. Прийміть те, що присутнє у ваших думках, включно з будь-якими почуттями «вподобання» або «невподобання» зауваженого.
- ▶ **Бути незворушним.** Незворушність — це здатність залишатися врівноваженим, особливо в складних або незручних обставинах. Незалежно від того, є ваші теперішні переживання легкими чи складними, енергія та зусилля, яких ви докладаєте, залишаються незмінними. Отже, ви розвиваєте