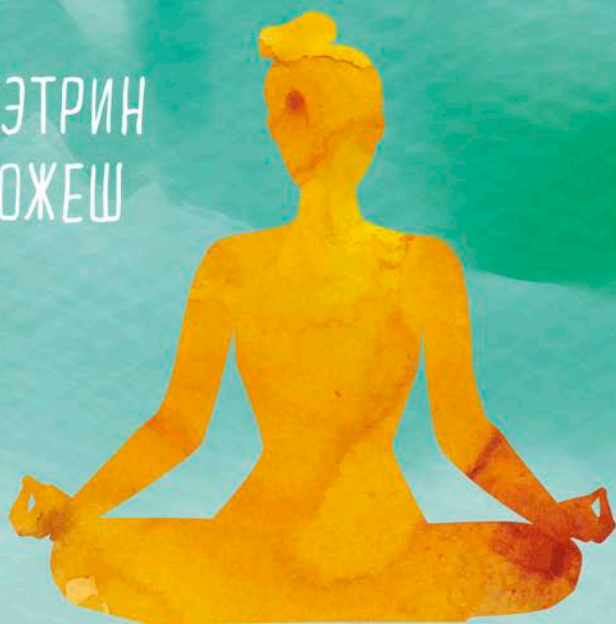


52 практики,
чтобы снять стресс,
замедлиться
и восстановить
баланс

ВРЕМЯ *для* СЕБЯ

КЭТРИН
ОЖЕШ



МИОО

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 9

ЯНВАРЬ: НОВОЕ НАЧАЛО

- Практика 1** Намерение и внимание 16
- Практика 2** Отпускаем погоню за достижением, пребываем в целостности 19
- Практика 3** Будьте внимательны при посадке 22
- Практика 4** Найдите свой компас 25
- Практика 5** Медитация: акт любви 29

ФЕВРАЛЬ: НАПРАВЛЯЕМСЯ ВНУТРЬ ДУШИ

- Практика 6** Напиток любви 34
- Практика 7** Обязывать себя 37
- Практика 8** Раскрепощение сердца 41
- Практика 9** Вы есть искомая любовь 44

МАРТ: БУРИ И ПЕРЕМЕНЫ

- Практика 10** Допускайте волны 50
- Практика 11** Убежище в настоящем моменте 54

- Практика 12** Сидите в том,
что присутствует сейчас **57**
- Практика 13** Вы находитесь здесь **60**

▲ АПРЕЛЬ: СМЕРТЬ И РОЖДЕНИЕ

- Практика 14** Двойственность радости и горя **64**
- Практика 15** Сидите в лимбе **67**
- Практика 16** Вдох — выдох **70**
- Практика 17** В гармонии с ритмами природы **74**
- Практика 18** Драгоценное настоящее **77**

▲ МАЙ: ПРИНЦИПЫ ЗАБОТЫ

- Практика 19** Удовольствие **82**
- Практика 20** Ощущение контроля **85**
- Практика 21** Общение **88**
- Практика 22** Выживание наполненного **92**

▲ ИЮНЬ: ПРОТЯНИТЕ РУКУ

- Практика 23** Радикальное сострадание **96**
- Практика 24** Свобода от «инаковления» **100**
- Практика 25** Ожидание, стремление
и исправление **104**
- Практика 26** Разоблачите препятствия
для любви **109**

ИЮЛЬ: ЛЮБИТЕ ВСЕХ, СЛУЖИТЕ ВСЕМ

Практика 27	На благо всех	116
Практика 28	Говорите правдивые и полезные слова	119
Практика 29	Если бы мы были деревьями	123
Практика 30	Реальная работа	126
Практика 31	Путь бодхисаттвы	130

АВГУСТ: УРОЖАЙ И ИЗОБИЛИЕ

Практика 32	Погрузитесь в благодать	136
Практика 33	Почитайте восприятие	140
Практика 34	Постигайте поддержку	144
Практика 35	Постигайте пространство	147

СЕНТЯБРЬ: БУДЬТЕ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫМ УЧЕНИКОМ

Практика 36	Любите вопросы	152
Практика 37	Выбоины снова и снова	155
Практика 38	Радикальная честность с самим собой	159
Практика 39	Обучение — не линейный процесс	164

ОКТАБРЬ: МЕСТА, КОТОРЫЕ ВАС ПУГАЮТ

Практика 40	В облике чудищ и драконов	170
Практика 41	Пещера Медузы	174
Практика 42	Синдром самозванца и страх провала	179
Практика 43	Смотрим в лицо великим тайнам	183
Практика 44	Сопrotивление бесполезно	186

НОЯБРЬ: РАДОСТЬ БЛАГОДАРНОСТИ И ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Практика 45	Благодарность: счастливое сердце	192
Практика 46	Улыбка и смех как лекарство	196
Практика 47	Сила внимания	200
Практика 48	Полюбите внутреннюю жизнь	203

ДЕКАБРЬ: ТЬМА И СВЕТ

Практика 49	Войдите в темноту	208
Практика 50	Фестивали огней	211
Практика 51	Благородное молчание	215
Практика 52	Отраженное сияние	218
Список источников		221
Об авторе		222

ВВЕДЕНИЕ

Много лет назад после сотрясения мозга мне пришлось проходить длительное лечение, чтобы улучшить зрение. Врачи пытались активировать разные области мозга и предписали носить разные линзы, которые искажали и изменяли картинку. Окружающий мир выглядел непривычно. Но самое интересное — смены очков оказалось достаточно, чтобы коренным образом изменилось и отношение к жизни.

При развитии осознанности происходит то же самое. Если вы смотрите на жизнь через призму борьбы и недовольства, то получаете один результат; если через призму заботы и интереса, то другой. Осознанность меняет восприятие реальности и общее впечатление от жизни.

В зависимости от внутренней «линзы» мы трансформируем свой опыт взаимодействия с реальностью. Осознанность помогает изучить человеческую душу и ум, понять, что провоцирует стрессы, страдания, дает возможность избавиться от них. Направляя внимание внутрь, мы лучше понимаем себя и учимся жить в состоянии любви. Чтобы добиться результатов, нам понадобится живой интерес и любознательность.

Представьте себя на месте биолога, который хочет изучить повадки неизвестного животного. Наверняка вы просто наблюдали бы за ним в естественной среде обитания. Получив информацию в ходе этого исследования, вы уяснили бы для себя истинную природу зверька. С помощью осознанности мы постигаем природу ума и души и пытаемся освободить себя от жизни в трансе, выйти из бессознательного состояния, вызванного колебаниями ума (мятущиеся мысли) и жизнью по привычке. Осознанность вручает нам чистое, прозрачное стеклышко, сквозь которое просматриваются причины наших страданий.

Цель этой книги не в том, чтобы научить вас медитировать. Здесь собраны размышления, рекомендации и упражнения, которые помогут вам исследовать ум и изменить восприятие жизни и отношение к ней. Но даже крохотные перемены значительно повышают качество жизни.

Размышления и упражнения в этой книге позволят вам глубоко погрузиться в суть осознанности, понять, что это такое. Вместо популярных концепций саморазвития, повышения концентрации и продуктивности мы нацелимся на самоосознание, мудрость и сострадание.

Вам подойдет эта книга, если вы ни разу не медитировали и никогда не задумывались о практике осознанности. Вы найдете в ней полезное, если уже понемногу погружаетесь в осознанность, но еще не развили

эту способность. Те, кто уже несколько лет занимается медитацией, могут воспользоваться книгой как трамплином для глубокого погружения в интересующие вас вопросы, в то, что подпитывает практику. Я приглашаю подружиться со своей душой и жизнью с помощью моей методики.

«Время для себя» состоит из 52 глав, разделенных по темам на 12 месяцев. В каждой главе содержатся ключевая концепция, размышления о ней и рекомендации по практическому применению и интеграции этой концепции в вашу жизнь в форме упражнений.



Книгу можно читать по-разному. Вот несколько вариантов, среди которых вы найдете то, что вам по душе:

- возьмите за правило еженедельно изучать по главе, которая соответствует дате на календаре;
- найдите единомышленников и каждую неделю организуйте встречи, используя книгу в качестве дискуссионной платформы, чтобы поддерживать друг друга;

- просмотрите все предложенные темы и выберите ту, что отзывается в текущий момент;
- прочтите книгу до конца, вернитесь к разделу, который затронул вас больше всего, и поработайте с ним еще раз;
- возьмите книгу и откройте ее наугад на любой странице.

Способов работы с книгой бесконечно много, все зависит от ваших потребностей. Хотя я сама преподаватель и врач, я до сих пор учусь. Во мне живет мудрость моих наставников, и я попробовала выразить ее через эту книгу. Надеюсь, мне это удалось. Если же не очень, то у своих учителей — Тары Браха, Пемы Чодрона и Марка Нюрнберга — прошу прощения и хочу их еще раз поблагодарить. Вместе с другими учителями дхармы они дали мне богатую духовную пищу, которая питает меня на протяжении всей жизни. Если вы знакомы с их учениями, то заметите выдержки из их наставлений в книге. Здесь также слышатся отголоски учения Джона Кабат-Зинна, элементы блестящей практики снятия стресса через осознанность из программы Mindful Self-Compassion Криса Гермера и Кристин Нефф и других терапевтов, разработавших протокол когнитивно-поведенческой терапии через развитие осознанности. Я опираюсь на знания, которые получила за годы работы с этими программами и преподавателями.

Пока вы знакомитесь с этой книгой, уделяйте несколько мгновений тому, чтобы остановиться, поразмыслить и опробовать мои рекомендации. Пусть в ваше сердце, ум и душу проникнет бережная любознательность, умение принимать, терпение и любовь. Желаю вам познать, что у вас внутри уже есть все компоненты радостной и спокойной жизни.