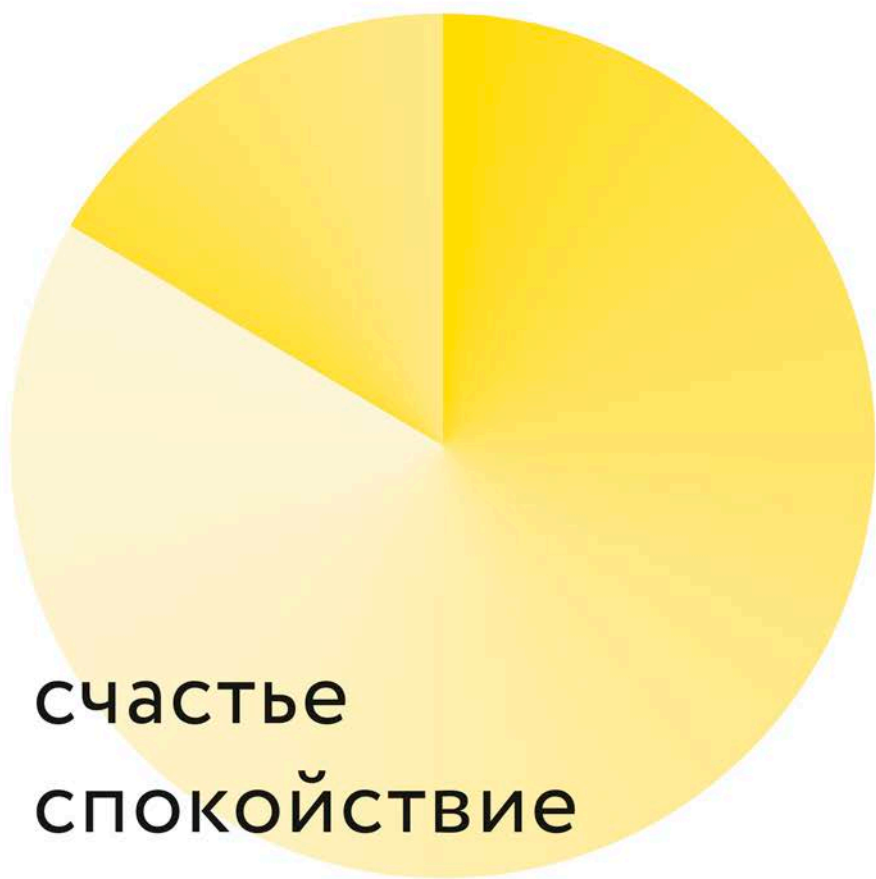


Оуэн О'Кейн

Десять минут до дзена



счастье

спокойствие

контроль

18+

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	8
----------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВЫ

1. Почему до дзена — десять минут	27
2. Решимость меняться	35
3. Фокусы нашего мозга	46

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПРАКТИКА

4. Минута первая — время остановиться	77
5. Минуты вторая и третья — время спокойствия	93
6. Минуты четвертая и пятая — время дышать	103
7. Минуты шестая и седьмая — время укротить свои мысли	114
8. Минуты восьмая и девятая — время внимательности	135
9. Минута десятая — время воплотить принципы «Десяти минут до дзена»	150
10. За пределами «Десяти минут до дзена»	174
Послесловие	189

ВВЕДЕНИЕ

Иногда нам кажется, что жизнь тяжела и полна неразрешимых ситуаций. Я психотерапевт, и люди часто рассказывают мне о проблемах, с которыми наверняка сталкивались и вы.

- Вы чувствуете себя подавленно и не находите в себе сил преодолеть это?
- Вы постоянно беспокоитесь о чем-то, ощущаете себя истощенным или раздражительным и сердитым?
- Вы разучились радоваться жизни и веселиться?
- Вы испытываете трудности в отношениях?
- Вы переедаете, или недоедаете, или полагаетесь на стимуляторы (алкоголь, лекарства, наркотики, шопинг, секс, социальные сети), чтобы поддержать жизненный тонус?
- Вы кажетесь себе беспомощным и ни на что не способным?

Это неполный список, у вас могут быть сложности несколько иного плана. Но если что-то (а может быть, все)

из перечисленного находит в вас отклик, поверьте: вы не одиноки. Помощь близко. Благодаря моей медитативной практике «Десять минут до дзена» вы научитесь управлять сложными эмоциями и в конечном счете жить более спокойно, счастливо и гармонично.

Случалось ли вам рассматривать позитивные фотографии в социальных сетях — Facebook, Twitter, Instagram — и ловить себя на завистливой мысли, что все вокруг наслаждаются жизнью? Такое бывает, хотя мы знаем, что нам показывают тщательно отредактированную версию реальности. Конечно, делиться счастливыми моментами хорошо — но где остальные кадры? Наши истории в социальных сетях отражают то, как мы хотим выглядеть в глазах других; в трудностях, которые случаются у всех, мы признаемся очень редко.

Насколько легче стало бы жить, если бы мы могли честно, без притворства рассказывать миру о том, какие мы есть, искренне говорить о великолепном, восхитительном хаосе человеческого бытия. Именно в этом хаосе — множество откровений и возможностей для роста, но они появляются перед нами, только когда мы позволяем себе остановиться и задуматься. Наша культура создает благоприятную почву для фейковых новостей и глянцевого историй, поощряет в нас лихорадочную активность. У нас очень много дел, поэтому мы крайне подвержены эмоциональному выгоранию — это касается даже детей. В своей книге я расскажу вам, как всего десять минут каждый день могут стать самым важным временем в вашей жизни. Вы сумеете разобраться со своими проблемами в безопасной контролируемой обстановке и приблизиться к настоящей версии себя.

Нам всем порой приходится трудно — я постоянно убеждаюсь в этом на собственном опыте, личном и профессиональном. Книга «Десять минут до дзена» предлагает решения, которые помогут вам восстановить контроль над происходящим и вернуть себе спокойный ясный ум. Я не дам вам волшебную палочку или пыльцу фей — я поделюсь с вами эффективными и меняющимися жизнью техниками. Эти техники и принципы основаны на наиболее достоверных психологических моделях, которые я использую в работе, в том числе при общении с людьми, находящимися при смерти, а также на моем личном жизненном опыте.

НЕОБЫЧНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Моя медитативная практика отличается от других в первую очередь продолжительностью. Красота «Десяти минут до дзена» в том, что для получения пользы действительно достаточно всего десяти минут в день. Кроме того, в процессе мы намного глубже разбираемся в причинах, вызвавших наши проблемы.

Мы все знаем, что невозможно постоянно быть спокойным и держать себя в руках. Временами нам необходимо взглянуть на ситуацию со стороны, однако в этом-то и кроется основная сложность. Поэтому на ранних этапах разработки «Десяти минут до дзена» я много думал о том, как должна выглядеть эффективная ежедневная практика, которая поможет людям:

- найти свой способ замедлиться или остановиться;
- избавиться от стресса;

- взглянуть на ситуацию со стороны;
- двигаться дальше с вновь обретенным чувством покоя и контроля.

Но как этого добиться? Я с самого начала решил использовать техники, освоенные в рамках изучения психотерапии. Но также я хотел, чтобы мой метод представлял собой нечто большее, чем набор навыков, чтобы практика «Десять минут до дзена» содержала принципы более спокойной и искренней жизни. Это натолкнуло меня на мысль обратиться к собственному 25-летнему опыту работы с умирающими и с живущими.

С этой минуты я прошу вас мыслить открыто и выделить время, необходимое для практики. Будьте готовы начать все сначала и примите как данность: все, что происходило в прошлом, в прошлом и останется. Важно только то, что есть у вас сейчас.

В упражнениях «Сделайте паузу...» в этой книге оставлены места для ваших заметок; также вы можете завести специальный блокнот для записей в рамках практики «Десять минут до дзена».

ВЛИЯНИЕ УМЕРШИХ

Прежде чем стать психотерапевтом, я много лет работал медбратом в отделении паллиативной помощи. Умирающие пациенты часто сожалеют о прошедших впустую годах, говорят, что хотели бы иначе использовать отведенное им

время. Теперь я старший психотерапевт и — на момент написания этой книги — ведущий клинический специалист в Национальной службе здравоохранения Великобритании. Однако до сих пор вспоминаю слова 70-летнего мужчины из хосписа: «Я столько времени в своей жизни потратил на беспокойство и волнения! Хотел бы я научиться избегать этого».

Я бесчисленное количество раз слышал от людей рассказы о пережитых стрессах и о том, что они неправильно определяли приоритеты. Они повторяли знакомую всем фразу: «Если бы я только мог вернуть это время». По ощущениям пациентов, много драгоценных минут они потратили на то, что на самом деле не было важно.

Тогда я впервые задумался о том, что должен быть какой-то действенный способ справляться с ежедневным стрессом. Работая медбратом, я накопил колоссальный опыт и уже тогда хотел поделиться им с широкой аудиторией. Одновременно я осознавал: немногие люди готовы найти в своей насыщенной жизни время на то, чтобы позаботиться о своем уме.

Наверное, вам кажется странным, что я начал книгу с рассказа об умирающих, — вы можете решить, что я и дальше буду говорить о мрачных вещах. Позвольте заверить вас: вы далеки от истины — эта книга утверждает торжество жизни.

Много важных навыков и знаний получают те, кто сопровождает умирающих на их пути к смерти, — они обретают надежду, отвагу, новое восприятие и радость, а также понимание того, как прожить в мире то время, которое еще осталось. «Десять минут до дзена» — это ежедневная ментальная практика, направленная на то, чтобы помочь

вам жить более полной и насыщенной жизнью и получать от нее удовольствие.

Откровения, которыми делились со мной умирающие, столь многочисленны, что их хватило бы на еще одну целую книгу. Истории эти разнообразны и неожиданны, но суть их, как ни странно, сводится к одной проблеме: беспокойство, психологический дискомфорт и стресс часто мешали людям жить так полно и искренне, как им хотелось бы.

Работа в отделении паллиативной помощи заставила меня лицом к лицу столкнуться с опытом множества людей: с их счастливыми воспоминаниями, приоритетами, сожалениями. Все они хотели бы меньше времени тратить на переживания, все желали полнее наслаждаться хорошими временами и уделять больше внимания жизненным радостям и удовольствиям. Это побудило меня взяться за разработку эффективного и надежного комплекса практических мер, которым ежедневно сможет пользоваться любой человек, чтобы успокоить сознание и начать жить здесь и сейчас. Я не понаслышке знаю: это одна из самых важных потребностей в жизни.

Именно работа медбратом подтолкнула меня к тому, чтобы освоить профессию психотерапевта. Я видел, что умирающие пациенты часто страдают не только от физической боли. Причины их мучений нередко лежат в психологической плоскости. Порой я замечал, как боль стихала, когда пациенту удавалось излить душу — возможно, впервые за всю его жизнь. И я понимал: людям нужны инструменты, которые способны ослабить их психологические мучения. А кто поможет в их создании лучше, чем тот, кто стоит на пороге

смерти? С бесконечной благодарностью ко всем, кто отважился поделиться со мной своими историями, я передаю вам некоторые из полученных от них уроков.

«Десять минут до дзена» — это простая структурированная ментальная практика, которая занимает всего десять минут в день, но дает существенные результаты, способные буквально изменить вашу жизнь. Данной практикой может заниматься кто угодно, где угодно и когда угодно — ее преимущество в простоте. Сделав ее частью своей повседневной жизни, вы убедитесь: это одна из лучших инвестиций в себя, которую вы когда-либо делали.

ПОЧЕМУ «ДЗЕН»

Почему я назвал эту практику «Десять минут до дзена»? Какие мысли посещают вас, когда вы слышите о состоянии, именуемом «дзен»? Кто-то думает о дзен-буддизме, этом духовном пути, другие представляют дзен в более общем смысле — как своего рода способ релаксации.

Первым делом я должен объяснить, что эта книга не основана на дзен-буддизме. Я не фокусируюсь ни на медитации в чистом виде, ни на пути к просветлению. Я не буду использовать гонги и мантры, вам не придется заниматься духовными практиками. В этой книге термин «дзен» я использую скорее в обыденном смысле — как обозначение состояния сосредоточения и покоя. Я говорю о достижении того желанного состояния сознания, которого люди часто добиваются с помощью медитации; в нем мы спокойны, осознаем происходящее и ясно мыслим. Речь идет о том, чтобы

быть одновременно сосредоточенным и расслабленным. В данном случае дзен — это подход к жизни, основанный на творчестве, простоте и интуиции и исключающий фиксацию на целях. Наш дзен — процесс расслабления, достижения желанного чувства глубокого и сосредоточенного покоя.

Эта книга не о буддизме, но я надеюсь, что мудрость его учений, практика внимательности и психология наряду с приведенными здесь историями умирающих и моим психотерапевтическим опытом приведут вас к собственному просветлению, личному дзену — что бы вы ни понимали под этим словом.

Я практикую этот метод и провожу мастер-классы по нему в течение многих лет и могу пообещать: выполняя все шаги, описанные в книге, вы быстро научитесь достигать желанного состояния спокойной сосредоточенности в любой момент, когда вам это понадобится.

ВЛИЯНИЕ ЖИВУЩИХ

Конечно, все, чем я делюсь в этой книге, основано на годах профессионального опыта; но мне и самому приходилось в жизни сталкиваться с испытаниями, и о некоторых из них я тоже вам расскажу.

Я уже упоминал о том, что, работая с пациентами, нередко слышу об огорчениях, которые приносит им жизнь, и значительная роль в них отводится понятию времени. Время, которого не хватает, время, которое тратится зря, время, которое уходит... Много историй повествует о хаосе в жизнях и умах людей, о тех, кто нуждается в сочувствии,

кто не может найти способ справляться с повседневными требованиями обстоятельств.

С годами я пришел к выводу: какой бы вид терапии — мастер-класс или дыхательные упражнения — ни предлагался человеку, его эффективность окажется низкой, если уровень стресса у пациента слишком высок. Он просто не может полноценно включиться в терапию или технику — все, что творится в его жизни, буквально захламляет его мысленное пространство.

Наиболее простой способ справиться с этим — уменьшить «громкость» ума. Моя книга не терапевтическая программа, но я надеюсь, что применение предлагаемых техник и концепций позволит вашему сознанию успокоиться, а вам поможет достичь состояния, при котором контроль над происходящим в вашей жизни снова окажется в ваших руках.

Реальность такова, что все это касается каждого из нас. Мы приходим на землю на неопределенный срок и ведем по большей части непредсказуемую жизнь. И это прекрасно. Но давайте ответим предельно честно: живем ли мы действительно полноценно?

СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ...

Для начала позвольте мне предложить вам два простых вопроса. Посидите минуту в тишине с закрытыми глазами и спросите себя:

1. Я действительно живу так, как хочу?
2. Часто ли мой ум пребывает в мире и покое?

Если хотя бы на один из этих вопросов вы ответили «нет», поздравляю — вы человек. А еще поздравляю с тем, что вы решили прочитать эту книгу. Я не телепат, но могу предположить: если вы взялись за нее, значит, у вас есть проблемы в некоторых личных сферах. И я вам обещаю: выделяя ежедневно немного времени для моей ментальной практики, вы обязательно измените свою жизнь к лучшему.

КАК УСТРОЕНА ЭТА КНИГА

Книга поделена на две части. В части первой (главах с первой по третью) я рассказываю в общем о работе нашего мозга, о некоторых исследованиях и разработках, лежащих в основе программы, и о том, почему я ограничил ее десятью минутами в день.

Часть вторая (главы с четвертой по десятую) разделена на «минуты», или этапы, которые соответствуют минутам в десятиминутной практике.

В первой части я привожу некоторые психологические упражнения, которые служат своего рода подготовкой к десятиминутной практике. Они отмечены приглашением «сделать паузу» и являются частью практики. Упражнения учат вас быть добрее к себе, справляться с неприятными эмоциями и в целом избавляют от нежелательного мысленного багажа, который все мы таскаем за собой, благодаря им ваш ум освобождается и гораздо быстрее осваивает этапы дзена. Можете считать эти упражнения своего рода техникой «расслабления» сознания.

Я привел в книге несколько случаев из практики и историй из моего опыта работы психотерапевтом (все упоминаемые имена и обстоятельства я полностью изменил, чтобы сохранить анонимность пациентов).

Хочу с самого начала предупредить: вы не обязаны строго следовать ограничению в десять минут; кроме того, каждому человеку, как правило, нравится в практике что-то определенное. Некоторые хотят больше времени посвятить внимательности, другие — дыханию. Вы имеете полное право сосредотачиваться на тех аспектах, которые лучше подходят вам, и подгонять эту практику под себя так, как вам удобно. Тем не менее я рекомендую сначала прочитать полное описание упражнений, проработать их все, а уже потом, освоившись, понемногу менять детали и определяться с приоритетами.

Цель этой практики — постепенно, шаг за шагом снизить тревожность ума, расчистить в нем пространство, необходимое для ясного мышления. Я не могу пообещать, что благодаря практике все в вашей жизни будет идеально, но вам наверняка станет легче.

В начале книги я немного расскажу о научной составляющей, лежащей в основе практики, и вы увидите, что все мои рекомендации опираются на серьезные исследования в области нейробиологии. Я считаю, что практика работает более эффективно, когда люди понимают, *как* она работает. Однако я не собираюсь слишком углубляться в науку — она, будучи основой практики, не является главным ее элементом, к тому же я не хочу вас отпугнуть. Данный курс базируется также на так называемых принципах

жизни, о которых я подробнее расскажу в последующих главах.

Таким образом, чтобы действительно получить от этой книги все, важно сначала прочитать первые главы. Вы можете пропустить их и перейти прямо к практике, но этот путь, скорее всего, окажется менее результативным.

МОЗГ КОМАНДУЕТ ПАРАДОМ

Я уверен, что многие из вас могут назвать сколько угодно факторов, мешающих вам жить полной жизнью, одновременно находясь в покое и гармонии с собой. Эти факторы вызывают дискомфорт, среди них — тревога из-за денег, проблемы в отношениях с близкими, шумные соседи... Возможно, у вас неприятный начальник или в прошлом вы пережили тяжелые события, которые и сейчас беспокоят вас. Все это существенные поводы для переживаний. Но задумывались ли вы когда-нибудь о том, что ваш ум, обладающий поразительной способностью перерабатывать и интерпретировать информацию, может оказывать огромное влияние на то, *как именно* вы живете и воспринимаете свою жизнь?

На самом деле он и правда делает это, и влияние его не всегда полезное. Более того, из нейробиологии и психологии (наук о мозге) мы знаем: то, что происходит в нашем сознании, отражается на каждом аспекте нашего опыта.

Если за мозгом не присматривают как следует, он способен «уйти в отрыв». Мне кажется интересным тот факт,

что мы следим за состоянием всех наших органов, особенно если замечаем какую-то проблему в их функционировании, но часто игнорируем мозг. Мы как будто рассчитываем на то, что он позаботится о себе сам, словно он работает на автопилоте. В этом, конечно, есть доля истины, мы можем в значительной мере контролировать свои мысли, и ежедневная практика — прекрасный способ восстановить и усилить этот контроль. «Десять минут до дзена», собственно, и созданы для того, чтобы помочь вам жить в большей гармонии, не становясь жертвой проделок собственного мозга.

«ДЕСЯТЬ МИНУТ ДО ДЗЕНА»: ЧТО В РЕЗУЛЬТАТЕ

Многие из попадавшихся мне книг по самосовершенствованию обещают изменить всю вашу жизнь. В этой книге таких обещаний нет. Я не могу изменить обстоятельства вашей жизни, но с моей помощью вы сумеете научиться правильно на них реагировать. Я предлагаю вам инструменты, которые позволят вам заменить ваши неудачные реакции более продуктивными. Следуя моим рекомендациям, вы сможете иначе взглянуть на жизнь и обретете новую надежду.

Книга «Десять минут до дзена» опирается не только на знания, полученные мной во время учебы и многолетней профессиональной практики, но и на здравый смысл, а также на опыт изучения методик, действительно помогающих людям.