

— КАК —
РАЗВИВАТЬ ПРИСУТСТВИЕ
В ПОВСЕДНЕВНОСТИ

Джон Кабат-Зинн

MINDFULNESS

ВВЕДЕНИЕ
В ПРАКТИКУ
ОСОЗНАННОСТИ



СОФІА

Джон Кабат-Зинн

**Mindfulness. Введение в практику
осознанности. Как развивать
присутствие в повседневности**

«София Медиа»

2012

Кабат-Зинн Д.

Mindfulness. Введение в практику осознанности. Как развивать присутствие в повседневности / Д. Кабат-Зинн — «София Медиа», 2012

ISBN 978-5-907337-51-0

Эта книга — и увлекательное повествование, и практический путеводитель одновременно: её можно читать в свободном темпе от начала до конца, открывать наугад или проходить последовательно по одному уроку в день. Кабат-Зинн учит возвращаться к чувствам и телу, различать «делание» и «бытие», распознавать истории ума и отпускать их, развивая в себе терпение, доверие, сердечное внимание. Осознанность здесь становится искусством жить посреди дел, боли и радости — с большей ясностью, устойчивостью и теплотой к себе и другим. Эта книга для тех, кто хочет не убежать от жизни, а наконец-то в неё вернуться.

ISBN 978-5-907337-51-0

© Кабат-Зинн Д., 2012

© София Медиа, 2012

Содержание

Введение	6
Часть I	9
Ум новичка	9
Дыхание	10
Кто дышит?	11
Самая трудная работа в мире	12
Забота об этом моменте	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Джон Кабат-Зинн
Mindfulness
Введение в практику осознанности
Как развивать присутствие
В ПОВСЕДНЕВНОСТИ

JON KABAT-ZINN
MINDFULNESS

For

BEGINNERS

RECLAIMING THE PRESENT MOMENT – AND YOUR LIFE

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

Copyright © 2012 Jon Kabat-Zinn

MINDFULNESS FOR BEGINNERS

Reclaiming the Present Moment – and Your Life

Книга издается по исключительной лицензии издательства Sounds True Inc.

© ООО «София Медиа», 2026

* * *

Вечному новичку в каждом из нас

Введение

Добро пожаловать в практику осознанности! Если вы впервые подходите к систематическому освоению осознанности, то, вполне вероятно, стоите на пороге значительного поворота в своей жизни – чего-то тонкого и в то же время потенциально огромного и важного, что изменит вашу жизнь, хотя вы пока этого не осознаёте. Или, если выразиться иначе, вы можете обнаружить, что развитие осознанности каким-то образом возвращает вам вашу жизнь, – так говорят многие люди, пришедшие к практике осознанности благодаря программе Снижения стресса на основе осознанности (mindfulness-based stress reduction – MBSR).

Если осознанность действительно изменит вашу жизнь на каком-то глубинном уровне, это произойдёт не благодаря этой книге, хотя она может сыграть важную роль, и я надеюсь, сыграет. Любые изменения в вашей жизни будут в первую очередь результатом ваших собственных усилий, но отчасти и результатом загадочных импульсов, которые влекут нас к чему-то ещё до того, как мы по-настоящему поймём, что это такое, – к предчувствию того, что может исходить из глубокой интуиции, которую мы со временем признаём действительно заслуживающей доверия.

Осознанность развивается путем устойчивого и целенаправленного внимания. Это одна из множества форм медитации, если понимать медитацию как способ систематического регулирования нашего внимания и энергии, тем самым влияющего на качество нашего опыта и, возможно, преобразующего его, во имя раскрытия полного спектра нашей человечности и наших отношений с другими и с миром.

В конечном итоге я рассматриваю осознанность как историю любви к жизни, к реальности и воображению, к красоте собственного бытия, к сердцу, телу и уму, к миру. Возможно, это звучит чересчур возвышенно, но так оно и есть. Вот почему так ценно систематически развивать осознанность в своей жизни и почему стремление к такому способу отношений с собственным опытом – это здоровый импульс.

Скажу откровенно, что эта книга началась с аудиопрограммы, выпущенной компанией *Sounds True*, – программы, которую многие люди находили полезной на протяжении многих лет. Один из дисков включал в себя практики медитации с голосовыми инструкциями – это именно те практики, которые вы найдёте в этой книге и которые описаны в части V. Как вы вскоре поймёте, преобразующая сила медитации в целом и осознанности в частности проявляется только через регулярную практику.

Существует два взаимодополняющих способа такой практики: формальный и неформальный. Формальный способ предполагает, что вы ежедневно выделяете время для практики – в данном случае, с сопровождающими инструкциями. Неформальный – это когда практика естественным образом проникает во все сферы вашей повседневной жизни. Эти два подхода к практике поддерживают друг друга и со временем сливаются в единое целое – то, что можно назвать жизнью в осознанности или пробуждённости. Я надеюсь, что вы будете регулярно использовать прилагаемые медитации как платформу для дальнейшего исследования как формальной, так и неформальной практики осознанности, – и посмотрите, что произойдёт в ближайшие дни, недели, месяцы и годы.

Как мы увидим, уже само намерение практиковать – с постоянством и мягкостью, независимо от того, хочется вам этого в конкретный день или нет, – представляет собой мощную и исцеляющую дисциплину. Осознанности будет трудно пустить корни и выйти за пределы уровня простого понятия или привлекательной идеи без такой мотивации, особенно в самом начале, пусть даже она и симпатична вам с философской точки зрения.

На первом диске в оригинальной аудиопрограмме описывалась практика осознанности и объяснялось, почему может быть полезно заняться её развитием. Именно этот материал лёг

в основу текста книги, которая теперь значительно расширяет исходную программу как по объёму, так и по глубине. При этом я в целом сохранил изначальный порядок тем. Я также намеренно сохранил повествование преимущественно от первого и второго лица, в надежде, что это придаст тексту ощущение живой беседы и совместного исследования.

В самом тексте и в аудиопрограмме мы будем вместе исследовать тему осознанности так, как будто вы никогда раньше о ней не слышали и не имеете ни малейшего представления, что это такое и почему разумно впустить её в свою жизнь. Прежде всего мы сосредоточимся на сути практики осознанности и на том, как развивать её в повседневной жизни. Мы также кратко затронем тему возможной пользы для здоровья, в частности при работе со стрессом, болью и болезнью, и то, как люди с медицинскими диагнозами используют практики осознанности в рамках программы Снижения стресса на основе осознанности (MBSR). Мы обсудим также некоторые новые и вдохновляющие научные исследования, показывающие, что тренировка осознанности в форме MBSR, по-видимому, приводит к изменениям как в структуре, так и в функционировании мозга, и рассмотрим, какие выводы из этого можно сделать в отношении наших мыслей и эмоций, особенно самых реактивных.

По необходимости мы кратко коснёмся многих из этих тем. Их развитие и раскрытие – это непрерывное приключение, работа всей жизни. Эту книгу можно представить как парадный вход в великолепное здание – скажем, в Лувр. Только здание это – вы сами, ваша жизнь и ваш человеческий потенциал. Приглашение состоит в том, чтобы войти, а затем исследовать по-своему, в своём собственном ритме это пространство, богатство и глубину того, что вам доступно, – в данном случае, осознанность во всех её конкретных и специфических проявлениях.

Я надеюсь, что эта книга даст вам достаточную концептуальную основу для понимания того, почему имеет смысл с полной отдачей и на постоянной основе заниматься чем-то, что на первый взгляд кажется почти ничем. Хотя осознанность и её стремительно растущая популярность в научной и широкой общественной среде могут кому-то показаться просто суетой вокруг пустяка, я думаю, будет гораздо точнее назвать это *суетой вокруг того, что на первый взгляд кажется почти ничем, но на деле оказывается чуть ли не всем*. Мы будем лично переживать это «почти ничто». Оно содержит в себе целую вселенную жизнеутверждающих возможностей.

Практика осознанности даёт бесконечные возможности для развития более глубокого контакта с собственным умом и для обращения к вашим внутренним ресурсам ради обучения, роста, исцеления и, возможно, трансформации вашего понимания того, кто вы есть и как можно жить в этом мире с большей мудростью, благополучием, смыслом и радостью.

Как только вы заложите прочную основу практики с помощью этой книги и сопровождающих её медитаций, вы обнаружите практически бесконечное множество ресурсов, если захотите углубить своё знакомство с осознанностью. Обращение к трудам выдающихся учителей – как прошлого, так и настоящего – может оказаться бесценным на каком-то этапе углубления вашей практики. А если вы приложите усилия и отправитесь на ретрит к одному из великих учителей наших дней, это также может стать важнейшим катализатором в укреплении и углублении вашей практики. Я искренне рекомендую это.

Многие из тем, которые я поднимаю в этой книге, в значительно большей степени раскрыты в других моих книгах, особенно в *Full Catastrophe Living*, *Wherever You Go, There You Are* и *Coming to Our Senses*. «Осознанность для начинающих» задумывалась как прямой и удобный вход в суть практики осознанности, включая как формальную её сторону, так и применение осознанности в повседневной жизни. И то и другое неизбежно станет частью вашей ежедневной работы, если вы решите сказать «да» этому приглашению.

Главы здесь намеренно сделаны короткими. Их задача – побудить к размышлению и вдохновить вас на практику. Со временем, когда ваша практика пустит корни и станет более глубо-

кой, – а это непременно произойдёт, если вы будете продолжать, – эти слова, возможно, приобретут для вас новое звучание. Как нет двух одинаковых мгновений и двух одинаковых вдохов, так и при каждом новом возвращении к главе и попытке привнести то, на что она указывает, в лабораторию вашей медитации и вашей жизни, вы, скорее всего, будете воспринимать её по-новому. Вы узнаете из собственного опыта, что в практике есть определённая траектория углубления, которая понесёт вас словно река. Когда вы подхвачены течением практики, вы можете со временем обнаружить интересное совпадение между собственным переживанием и тем, на что здесь указывается.

В начале практики вы можете попробовать один из вариантов: выбрать определённую медитацию и позаниматься несколько дней, прислушиваясь к тому, как она в вас откликается и что затрагивает. Дело не в том, чтобы освоить теорию. Приглашение состоит в том, чтобы участвовать, полностью отдаваться практике – момент за моментом, насколько это возможно. Затем вы можете обратиться к тексту, чтобы углубить полученный опыт, исследуя его и задавая себе вопросы о том, чего вы на самом деле от себя ожидаете, когда прилагаете усилие внимательно отнестись к тем сторонам жизни, которые мы так часто совершенно игнорируем или считаем несущественными и неважными.

В реальном смысле вы отправляетесь, как я надеюсь, в бесконечное приключение исследования и открытия природы собственного ума и сердца и того, как можно жить с большим присутствием, открытостью сердца и подлинностью не только ради себя самого, но и ради тех, кого вы любите, и всех живых существ и самого мира. Возможно, именно мир, во всех своих проявлениях, окажется величайшим получателем вашей заботы и внимания.

Глубокое слушание – это суть осознанности, развитие близости с собственной жизнью в её разворачивании, как если бы это действительно имело значение. А оно имеет. Больше, чем вы думаете. И больше, чем вы можете подумать.

Итак, начнём это приключение под названием «жизнь». Пусть ваша практика осознанности растёт и расцветает, питая вашу жизнь и вашу работу – от мгновения к мгновению и изо дня в день.

Часть I Вхождение



Ум новичка

Обычно это становится значимым событием: преднамеренно остановить всю внешнюю активность и, просто в качестве эксперимента, сесть или лечь, открыться внутренней тишине без какой-либо иной цели, кроме как присутствовать мгновение за мгновением – быть может, впервые во взрослой жизни.



Люди, которых я знаю и которые интегрировали практику осознанности в свою жизнь, очень хорошо помнят то эмоциональное ощущение и те жизненные обстоятельства, которые привели к моменту начала практики. Я сам, разумеется, тоже. Эмоциональная топография этого начала – или даже самого осознания того, что вы хотите таким образом соединиться с собой, – богата и уникальна для каждого из нас.

Судзуки Роси, японский дзэн-мастер, основавший Дзэн-центр в Сан-Франциско и тронувший сердца стольких людей, прославился своей фразой: «В уме новичка – множество возможностей, в уме эксперта – лишь несколько». Новички приходят к новому опыту не обременёнными знаниями и потому открытыми. Эта открытость по природе своей творческая. Это врождённое качество ума. Весь фокус в том, чтобы никогда его не терять. А для этого необходимо оставаться в вечно возникающем чуде настоящего момента, который всегда свеж. Конечно, вы, в каком-то смысле, утратите ум новичка, когда перестанете быть новичком. Но если время от времени вы будете вспоминать, что каждый момент свеж и нов, возможно – лишь возможно, – ваше знание не помешает открыться к тому, чего вы не знаете, а это всегда гораздо более широкое поле. Тогда ум новичка будет доступен вам в любой момент, если вы открыты.

Дыхание

Возьмите, к примеру, дыхание. Мы воспринимаем его как должное. Разве что у вас сильный насморк или вы по какой-то причине не можете свободно дышать. Тогда дыхание вдруг становится единственным, что вообще имеет значение.



А между тем оно всё время входит и выходит из нашего тела. На самом деле нами дышат. С каждым вдохом мы вбираем воздух, с каждым выдохом возвращаем его миру. Мы живы благодаря этому. Судзуки Роси называл этот вход и выход «раскачивающейся дверью». И поскольку без этой жизненно важной и загадочной раскачивающейся двери мы не можем выйти из дома, дыхание становится первым удобным объектом внимания, возвращающим нас в настоящий момент. Ведь мы дышим только сейчас: прошлый вдох уже исчез, следующий ещё не пришёл – всегда есть только сейчас. Вот почему дыхание – идеальный якорь для нашего блуждающего внимания. Оно удерживает нас в настоящем моменте.

Это одна из многих причин, почему внимание к ощущениям дыхания в теле служит первым объектом практики для начинающих в различных медитативных традициях. Но чувствование дыхания в теле – это не только практика для начинающих. Оно может быть простым, но сам Будда учил, что в дыхании уже содержится всё, что нужно для взращивания всей полноты нашей человечности, особенно способности к мудрости и состраданию.

Причина, как мы скоро увидим, в том, что внимание к дыханию вовсе не про само дыхание. И внимание к любому другому объекту, который мы выбираем в качестве фокуса, тоже не про этот объект. Объекты внимания помогают нам сосредоточиваться устойчивее. Постепенно мы начинаем чувствовать, о чём же на самом деле этот процесс внимания. Он о взаимоотношении между тем, кто воспринимает (вами), и воспринимаемым (объектом внимания). В осознанности они соединяются в единое текучее целое, потому что, в сущности, они никогда и не были разделены.

Главным является сама осознанность.

Кто дышит?

Довольно самонадеянно думать, будто вы дышите, хотя мы всё время говорим: «Я дышу».



Конечно, вы дышите.

Но давайте будем честны. Если бы дыхание действительно зависело от вас, вы бы давно умерли. Вас бы рано или поздно отвлекло что-то другое... и – оп! – всё. Так что, в каком-то смысле, вам, кем бы вы ни были, вовсе не позволено приближаться к тому, что на самом деле управляет дыханием вашего тела. Спинной мозг отлично справляется с этим. То же касается и сердцебиения, и множества других ключевых аспектов нашей биологии. Возможно, мы можем влиять на их проявления, особенно на дыхание, но будет нечестно говорить, что мы действительно совершаем дыхание. Всё гораздо более загадочно и удивительно.

И, как вы увидите, это ставит под вопрос саму суть: кто дышит? Кто начинает медитировать и возвращать осознанность? Кто вообще читает эти строки? Мы будем вновь и вновь возвращаться к этим основополагающим вопросам – с умом новичка, – чтобы по-настоящему понять, что же на самом деле стоит за возвращением осознанности.

Самая трудная работа в мире

Не побоюсь вам сразу сказать, в духе полной откровенности: возвращение осознанности может оказаться самой трудной работой в мире.



Ирония в том, что раскрыться во всей полноте, быть тем, кем мы уже являемся, – это вызов всей жизни для каждого из нас. Никто не может выполнить эту работу за нас. Это может быть только нашим собственным делом в ответ на наш собственный внутренний призыв, и лишь в том случае, если нам по-настоящему важно прожить подлинную жизнь – ту, что предназначена именно нам, несмотря на всё, с чем нам как людям приходится иметь дело.

И в то же время работа по возвращению осознанности – это и игра. Это слишком серьёзное дело, чтобы относиться к нему слишком серьёзно, – и я говорю это со всей серьёзностью! – хотя бы потому, что речь здесь идёт о всей нашей жизни. Именно поэтому лёгкость бытия и игривость – ключевые элементы практики осознанности: они являются основами благополучия.

В конечном итоге осознанность может стать естественной, длительной частью нашей жизни – способом подлинного, целостного самовыражения. В этом смысле путь каждого человека в практике осознанности и те плоды, что он может принести, абсолютно уникальны. Вызов для каждого из нас – узнать, кто мы есть, и пройти свой путь к собственному призванию. Мы делаем это, обращая пристальное внимание на все аспекты жизни по мере их разворачивания в настоящем моменте. Очевидно, никто не может сделать это за вас, как и прожить за вас вашу жизнь, – никто, кроме вас самих.

То, что я говорю сейчас, может не иметь для вас никакого смысла. И, по сути, не может иметь, пока вы не решите действительно заняться как формальной, так и неформальной практикой осознанности, с опорой на искреннее устремление взглянуть и увидеть собственными глазами, как всё обстоит на самом деле, не прикрываясь кажущимися очевидными историями, которые мы так умело рассказываем себе о реальности, хотя они могут быть не совсем правдой, а лишь частично.

Забота об этом моменте

Когда речь заходит об осознанности, каждый из нас привносит в это путешествие свой собственный дар. Более того, мы неизбежно опираемся на свой прошлый опыт, даже если многое из этого было и, возможно, до сих пор остаётся болезненным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.