

— КАК —  
РАЗВИВАТЬ ПРИСУТСТВИЕ  
В ПОВСЕДНЕВНОСТИ

Джон Кабат-Зинн

# MINDFULNESS

ВВЕДЕНИЕ  
В ПРАКТИКУ  
ОСОЗНАННОСТИ



**Джон Кабат-Зинн**  
**Mindfulness. Введение в**  
**практику осознанности.**  
**Как развивать присутствие**  
**в повседневности**

*текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73107898](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73107898)*  
*ООО «СОФИЯ МЕДИА»; 2026*  
*ISBN 978-5-907337-51-0*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	6
Часть I	14
Ум новичка	14
Дыхание	16
Кто дышит?	18
Самая трудная работа в мире	20
Забота об этом моменте	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**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 меди-

тации, 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 обра-

зом 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 на-

ших 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 глубокой, – 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 пере-

живанием 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 поэтому 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 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 чув-

ствование 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 возвращения 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.