

## Введение

Поскольку практика осознанного мышления и медитации в наши дни становится все более и более популярной, все больше и больше людей активно ищут ресурсы для того, чтобы принять эти инструменты самосовершенствования в свою жизнь. Однако, к моему сожалению, многие из уже существующих книг на эту тематику сосредоточены на том, *почему* их авторы обратились к этим практикам, а также на фактических сведениях о достигнутых ими успехах и полученных преимуществах. В результате такие книги оказываются мало полезными людям, впервые обращающимся к подобным практикам. У многих из них возникают практические вопросы, и они сталкиваются с общими для всех проблемами — от предотвращения отвлечения или “блуждания” ума и того, как поступить, если действительно нужно почесать нос, и до того, какими они должны быть, как следует поступать и что нужно иметь, чтобы “делать это правильно”.

Есть лишь несколько практических руководств, но даже в них не хватает глубины (и, если говорить честно, их не очень интересно читать). В этом руководстве я опираюсь на полученное мной традиционное обучение и многолетний опыт работы с обучающимися медитации и ставлю своей целью предложить вам действительно практичный и очень простой подход к достижению осознанности, включая необходимое разнообразие вариантов, ориентированных на разные типы личности и образа жизни.

Когда я впервые как взрослый присоединился к группе людей в зале для медитации, я был поражен тем фактом, что все в комнате казались совершенно спокойными. В 18 лет, борясь с наркотической зависимостью, я вдруг нашел людей, которые излучали в мой адрес спокойное принятие, о чем прежде я мог только мечтать. В то время в моей жизни постоянными ощущениями были стресс, хаос и боль. Тогда я не знал точно, чего искал, но сразу понял, что хочу чувствовать то, что чувствовали эти люди.

Через год, наконец избавившись от наркотической зависимости, я с головой погрузился в практику медитации и осознанности. Я включился в жизнь местного медитативного сообщества и, общаясь с его членами, постепенно начал понимать, как я сам причинял себе боль и страдания. Как и у всех людей, у меня был свой болезненный опыт в жизни. Одни из этих событий были вызваны моим собственным поведением, тогда как другие были вне моего контроля. Мое первое глубокое понимание пришло, когда я понял, что моя *реакция* на эти переживания причиняла мне больше боли, чем сам негативный опыт.

Шли годы, и практика медитации становилась все более и более важной частью моей жизни. Денег у меня было немного, поэтому, когда мне было 19 лет, я отправился в тихий приют в Южной Калифорнии и присоединился к группе, проходившей медитативный ретрит. В течение 10 дней я следовал инструкциям, сидел в тишине и при этом чувствовал себя крайне неготовым, растерянным и ошеломленным. Я ежедневно сопротивлялся неотвязным мыслям о немедленном уходе и постоянно боролся с дискомфортом, который ощущал и в уме, и в теле. Это было очень жестко и неприятно.

Но когда этот ретрит закончился, я сразу же записался на другой, запланированный к проведению через несколько месяцев. Хотя у меня никогда не было моментов “просветления”, что-то продолжало привлекать меня к подобным практикам. С тех пор я посещал (“отсиживал”) несколько ретритов в год, каждый продолжительностью от одной до четырех недель.

Дисциплина никогда не была моей сильной стороной. Потребовалось много усилий, чтобы приучить себя медитировать регулярно, но спустя много месяцев и лет я начал замечать преимущества, проявлявшиеся в моей повседневной жизни благодаря медитативной практике. Разумеется, гнев, беспокойство и жесткие внутренние диалоги с самим собой все еще имели место. Но я уже научился встречать все эти отрицательные проявления с осознанием и терпением, а не с разочарованием и болью. И хотя у меня все еще были неприятные эмоциональные переживания,

я больше не ощущал прежнего сильного воздействия от каждой такой ситуации или мысли.

В 2014 году я получил возможность возглавить несколько групп медитации в обществе *Against the Stream* (“Против течения”) в Санта-Монике, штат Калифорния. Я принимал участие в работе еженедельной воскресной группы и стал частью потрясающей команды, которая вела работу с группой подростков. В 2015 году два моих учителя направили меня преподавать медитацию в рамках программы центра медитации *Spirit Rock*, одного из самых уважаемых центров медитации на Западе. Это дало мне возможность работать с вдохновляющими учителями, совершенствовать свою практику и исследовать, что значит возглавлять сообщество медитации.

Когда в 2017 году я открыл собственный медитационный центр *One Mind Dharma*, я сделал это с единственной целью: создать такое место, куда каждый смог бы приехать и в безопасной, благоприятной обстановке обрести собственный внутренний опыт. Сообщество выполнило большую часть своего предназначения, проявив необходимые чувствительность и искренность, а моя роль в качестве лидера этого сообщества была и остается самым мощным стимулом и направителем в моей личной практике.

Начав практиковать медитации, я не совсем понимал, что именно меня к ним тянуло, — у меня было слабое представление о том, что мой образ жизни не действенен. Я боролся с каждой мыслью, сопротивляясь своим эмоциям, был одержим прошлым опытом и тем, что я буду делать в будущем. Не понимая, что именно мне нужно изменить, я подсознательно ощущал, что в глубине души можно отыскать понимание того, как вести более здоровый образ жизни.

Я, как и все вы, — обычный человек. Мои реакции не являются строго осознанными в каждый момент каждого дня. Мой мозг работает на автопилоте — я беспокоюсь, я расстраиваюсь. Сегодня моя медитативная практика состоит в том, чтобы наблюдать за этим опытом, помня, что у меня есть возможность выбора в

том, как *отреагировать* на происходящее. Прежде чем принять *осознанность*, я всегда поддавался инстинктивным, привычным реакциям на происходящее. Но чем дальше я продвигался по пути совершенствования сознания, тем больше я освобождался от порабощения мимолетными мыслями и эмоциями. Вместо этого я теперь могу вовремя “соскочить”, нажать кнопку “Пауза” и успокоиться, а затем уверенно и легко справиться с любыми стрессовыми ситуациями. В некотором смысле практика осознанности вернула мне мою свободную волю.

Мое самое глубокое намерение — сделать эти методы доступными для любого, кто ищет иной, более сбалансированный образ жизни. Я видел, как люди из всех слоев общества обращались за помощью к осознанности, чтобы справиться с тревогой, горем и физической болью. Независимо от того, по какой причине человек обращается к этой практике, он, как правило, преследует ту же цель, что и я, — найти более здоровый, естественный способ быть человеком.

Когда я только начинал практиковать медитации, книги, которые я читал, учителя, с которыми я встречался, и занятия, которые я посещал, дали мне план, как начать свой путь. Без этих ресурсов мне потребовалось бы еще больше времени, чтобы заняться регулярной практикой. Я надеюсь, что вы сможете использовать эту книгу в качестве основы для собственного проекта. Я не могу дать вам секретный ключик, открывающий потайную дверцу к некоторому “продвинутому” состоянию осознанности. Вам самим нужно размышлять, быть любознательными и, конечно же, прилагать определенные усилия.

При наличии минимального руководства у всех нас имеется достаточный потенциал, чтобы жить легче, радостнее и интереснее. Пусть те простые упражнения, которые вы найдете на страницах этой книги, откроют вам путь к настоящей свободе, — свободе *выбора*, самой важной в нашей жизни.