



Модуль 1. Зачем медитировать?

Глава 1. Что делать?

Для чего нужна практика осознанности?

Практика осознанности нужна нам, чтобы методично и последовательно тренировать осознанность и повышать её уровень.

Что такое осознанность?

Под осознанностью я понимаю бодрое и ясное присутствие в том, что происходит прямо сейчас.

Это обращение внимания в текущем моменте времени на то, что попадает в поле моего осознания через пять органов чувств, а также мои мысли, чувства, состояния.

Простому говоря, **осознавать – это знать, что с вами происходит!**

Важное слово здесь – это «происходит».

Мы живём во времени и всё происходит, всё является текущим процессом. Поэтому, осознанность – это когда вы делаете что-то и знаете, что делаете это; думаете о чём-то и знаете, что думаете; чувствуете что-то и знаете, что чувствуете это; живёте и знаете, что живёте, в текущем моменте времени.

Осознанность можно сравнить с киноэкраном, на который проецируется фильм. Фильм течёт своим чередом, кадры непрерывно сменяются, экран же остаётся присутствующим, принимающим, и свидетельствующим всё, что происходит.

Как показывает опыт миллионов людей за последние три тысячи лет, осознанность – это навык, который можно тренировать с помощью определённой практики.

Что такое Практика Осознанности?

Практика Осознанности – это намеренное и регулярно производимое мягкое усилие, направленное на то, чтобы быть непрерывно присутствующим в своём опыте.

Практиковаться мы можем в специально отведённых для этого занятия времени и месте; но также практика может происходить во время любой деятельности, в любое время нашей жизни, от момента к моменту, подразумевая активное наблюдение, открытость, чувствительность (восприимчивость) и любопытство (интерес) к данному мгновению жизни.



Модуль 1. Зачем медитировать?

Глава 1. Что делать?

Какую именно пользу мы получаем от тренировки осознанности?

Первое важное замечание, которое я хочу сделать – это то, что Практика Осознанности нужна не для того, чтобы достичь определённого состояния, и даже не для того, чтобы достичь глубокой умиротворённости и покоя.

Практика Осознанности – это о том, чтобы учиться быть с любым своим опытом и исследовать его таким, какой он есть.

Учиться быть с жизнью и исследовать её такой, как она есть.

Учиться проживать жизнь полнее.

Даже если вы обнаруживаете себя потерявшимися в своих мыслях, воспоминаниях, мечтах, захваченными сильными эмоциями, именно это обнаружение и есть Практика Осознанности.

Если же объяснять более развёрнуто, то я считаю, что практика осознанности – это своего рода гигиеническая процедура.

Каждый знает, что в доме надо производить регулярную уборку. Ведь там всё накапливается: пыль, крошки всякие, вещи постоянно оказываются не на своих местах. Вот и с сознанием так же. Там тоже всё накапливается и его требуется **очищать и приводить в порядок.**

Как тело необходимо регулярно мыть, а зубы – чистить, так же и сознание. Иначе, запах может пойти неприятный.

Если нам обычно приятнее находиться в чистом доме и в чистом теле, чем в грязных и неубранных, то и в чистом сознании находиться приятнее.

Такая регулярная уборка приносит в жизнь человека как минимум 4 важных выгоды:

1. Первая – живость. В тот момент, когда вы возвращаете всю полноту своего внимания к данному моменту, вы возвращаете себе полноту переживания жизни с её вкусом, яркостью, живостью, игрой её оттенков. С её постоянными изменениями и неожиданностями.

Вы пробуждаетесь хотя бы на мгновение из забвения автоматического существования и **чувствуете себя более живым (живой).**

Ведь по-настоящему-то живёте вы только сейчас... и сейчас... и сейчас...



Модуль 1. Зачем медитировать?

Глава 1. Что делать?

2. Вторая – адекватность. Если вы не погружены с головой (простите за каламбур) в круговорот своих мыслей (бесконечные пережевывания воспоминаний о прошлом, фантазии, планы, надежды и страхи о будущем), а способны **быть в контакте с реальностью** – внешней и внутренней, вы, следовательно, можете **реагировать на эту реальность более адекватно**. Разумеется, фильтры восприятия существуют, и когнитивные ошибки случаются у любого человека; тем не менее, очищать фильтры и яснее видеть ошибки – возможно.

Невменяемость и адекватность – это не изолированные друг от друга полюса, это спектр изменений. И у нас есть способность двигаться по этому спектру ко всё большей адекватности. Практика осознанности помогает на этом пути.

3. Третья – выбор. Мы, люди – сложные существа, сложенные из многочисленных биологических, социальных и культурных программ. Все они работают одновременно и зачастую запускаются автоматически, под воздействием жизненных ситуаций, в которые мы попадаем. Эти программы часто бывают полезны нам, но во всё усложняющемся мире автоматическое следование своим бессознательным импульсам приносит больше вреда, чем пользы. Таким образом, тренировка осознанности позволяет нам принимать **сознательные решения**.

Осознанность даёт нам шанс не следовать автоматически и слепо своим импульсам, а **сделать выбор** между реакциями. Следовать в большей степени не бессознательным выживательным импульсам, а сознательным, зрелым ценностям.

4. Четвёртая – независимость. Вытекает из предыдущего пункта. В результате тренировки осознанности мы становимся всё **более независимыми** от указанных выше программ.

Наша идентификация постепенно всё больше и больше смещается от идентификации с этими программами к **идентификации с наблюдателем** (осознающим, присутствующим). Таким образом, постепенно мы становимся всё менее зависимыми от перепадов настроения, от своих преходящих мыслей, эмоций и бессознательных импульсов. Мы продолжаем их переживать, но **становимся свободнее от них**.

Из идентификации с наблюдателем легче делать осознанный выбор, сообразуясь со своими осознанными ценностями.



Модуль 1. Зачем медитировать?

Глава 1. Что делать?

Также могу добавить, что регулярная практика осознанности помогает:

- Лучше справляться со своими эмоциями.
- Меньше зависеть от хронического стресса.
- Легче переносить хроническую боль.
- Уменьшить влияние депрессии (не клинической).
- Улучшить сон.
- Получать больше удовольствия от жизни и её маленьких радостей.
- Увеличить креативность.
- Повысить телесную осознанность.
- Научиться чуть больше расслабляться.
- Развить способность к лучшей концентрации.
- Научиться обращать больше внимания на мелкие детали.
- Повысить внимательность в целом.

Ещё раз хочу обратить внимание: не убрать совсем все проблемы, не вылечить, избавить и добиться полной и окончательной победы, а лишь **уменьшить, улучшить и повысить**.

Тренировка осознанности - это процесс.

Осознанность – это тренируемый и развивающийся навык, который **приносит свои плоды постепенно, со временем**.

Точно так же, как мы можем тренировать физическое тело на силу, выносливость и гибкость, **мы можем тренировать своё сознание** на большее **присутствие** в том, что происходит прямо сейчас.

Точно так же, как сила, выносливость и гибкость увеличиваются постепенно и не линейно - со своими подъёмами и спадами, **так же увеличивается и навык осознанности**.

Точно так же, как тренировка силы, выносливости и гибкости требует **регулярности**, этого же требует и тренировка осознанности.



Модуль 1. Зачем медитировать?

Глава 1. Что делать?

Что нужно делать, чтобы тренировать осознанность?

Как и в тренировке тела, необходимо:

- освоить упражнения;
- повторять их регулярно;
- сделать практику полезной привычкой.

В чём сложность освоения Практики Осознанности?

Упражнения крайне просты.

Сложность состоит в том, чтобы они стали привычкой.

Как их сделать привычкой?

- Очень важно ваше намерение
- Немного силы воли
- Занятия с единомышленниками или тренером
- Маленькие хитрости, которые вы можете найти в этом курсе.

В каких случаях Практика Осознанности не помогает?

Практика Осознанности, разумеется, **не является панацеей** от всех болезней и проблем.

Если у вас болит зуб, Практика Осознанности после некоторого периода тренировки может помочь чуть легче переносить эту боль, но вам необходимо срочно обратиться к врачу.

Если у вас психологические, эмоциональные проблемы, проблемы в отношениях с близкими, Практика Осознанности может поспособствовать их разрешению, но лишь как “общеукрепляющее”, вспомогательное средство; для конкретной же помощи в разрешении этих проблем вам лучше обратиться к психологу или психотерапевту.



Модуль 1. Зачем медитировать?

Глава 1. Что делать?

Если у вас проблемы с деньгами, Практика Осознанности может помочь лучше увидеть ваши слабые и сильные стороны, поможет выработать определённые полезные качества – способность к сосредоточенности, например; однако напрямую она не поможет вам заработать деньги (если вы, конечно, не сделали её преподавание своей профессией, как я).

То есть, Практика Осознанности применима к любой ситуации, к **жизни в целом**, но она не является волшебной палочкой в достижении конкретных жизненных целей.

Существуют ли противопоказания к практике осознанности?

По моему опыту, это только серьёзные психические расстройства, лечение которых лежит в сфере психиатрии. Тем не менее, если вы начинаете практиковать, всегда полезно проконсультироваться с учителем, коучем, тренером (можете со мной, например, [поговорить](#))