



Модуль 4. Практика в повседневной жизни

Глава 9. Жизнь как практика

Что ещё можно сделать, чтобы превратить максимально длительное время своей жизни в Практику Осознанности? Напомню, что самое важное в этой практике – это **бодрый, алертный, собранный, ясный** режим работы сознания. Исходя из этого, нам нужно стараться как можно чаще возвращать себя в этот режим.

Как?

Памятование

Здесь нам на помощь спешит палийское словечко **Сати!**

Чаще всего его переводят на английский как mindfulness, на русский – как осознанность, внимательность или бдительность, но у него есть и ещё одно важное значение – это “**вспоминание себя**”. В старых буддологических текстах его переводили старым же, но хорошим русским словом **памятование**.

То есть (в нашем контексте), что бы я ни делал в данный момент, чем бы ни был увлечён, я внезапно вспоминаю себя, осознавая, кто я, где я, что чувствую, что со мной происходит прямо сейчас. Как бы возвращаю себя себе, выдёргивая из забвения повседневности.

Это не дискурсивный процесс: то есть, мне не нужно мысленно задавать себе эти вопросы (хотя на первых порах это может быть полезным); но, вообще-то, это чисто осознательный процесс – я просто чувствую и осознаю себя здесь и сейчас, осознаю, что я есть.

Продолжая экскурс в лингвистику, интересно обратить внимание, что на словенский язык слово сати переводят как **чуечность (čuječnost)**. То есть, мы стараемся выхватить себя из увлекающего нас в какую-то историю потока феноменов и “**почувать**” что происходит прямо сейчас.

Как именно?

Во-первых, советую вам включить свои фантазию и творчество и подумать, как именно вы можете привнести это “вспоминание себя” в свою уникальную жизнь.



Модуль 4. Практика в повседневной жизни

Глава 9. Жизнь как практика

Во-вторых, несколько советов от меня:

1. Намерение
2. Стоп-медитация
3. Вопрос: «Как данную жизненную ситуацию я могу превратить в практику осознанности?»
4. Ритуалы
5. Делать короткие остановки
6. Замедление
7. Смена якорей
8. Вести дневник практики



Модуль 4. Практика в повседневной жизни

Глава 10. Намерение

Намерение очень важно, можно сказать, **критично важно**.

Просто (или непросто), говорите себе каждое утро: «Сегодня я буду осознанной (ным), сегодня я буду стремиться присутствовать максимально полно в каждом деле», или что-то подобное. Планируйте конкретные практики: **где, когда, сколько времени будут длиться**.

Вечером, перед сном, полезно оглядывать прошедший день и хвалить себя за моменты, когда вы были более осознанным (ой) и присутствующей (им). Хвалить за все выполненные практики.

Поддерживаете мотивацию. Не давайте ей падать. Читайте по теме, общайтесь с единомышленниками, занимайтесь с учителем. Очень хорошо, если у вас будет группа поддержки – люди, с которыми вы медитируете вместе. Сейчас можно даже совместные он-лайн медитации устраивать. Просто договориться, что в такое-то определённое время мы все, люди, объединённые одной практикой, садимся и медитируем.

Это поддерживает на пути.



Модуль 4. Практика в повседневной жизни

Глава 11. Стоп-медитация

Стоп-медитация – это короткая, на несколько секунд, остановка во время любой деятельности. Она может быть как внешней, физической, так и только внутренней. Самое важное – чтобы вы выхватили себя из потока событий и осознали что вы делаете, где находитесь, что переживаете.

В **стоп-медитации** важны так называемые **триггеры**. Сработал сигнал (например, звонок телефона) – триггер запустился – вы автоматически, моментально **себя вспомнили**.

Как делать?

Например, вы можете запрограммировать свой телефон, чтобы он звонил или вибрировал через определённые промежутки времени. Разумеется, не теряйте здравого смысла: отключайте его на совещании у начальника или когда ваш ребёнок спит.

Кстати, отличным триггером может служить и крик проснувшегося ребёнка или невыспавшегося начальника, а также незапрограммированный звонок от друга или любой другой звук. Например, в нашем городке каждые пятнадцать минут бьют башенные часы – для меня это триггер.

Что же делать, когда вы слышите или чувствуете этот сигнал? Ничего особенного – **просто осознайте в этот момент:**

- что вы чувствуете физически, в теле;
- какая у вас сейчас поза;
- каково ваше эмоциональное состояние;
- о чём вы думаете.

И, самое главное:

Какое у вас сейчас состояние сознания?

Постарайтесь вернуть его в **алертное, бодрое, ясное**. Сделайте глубокий вдох и расслабленный, немного удлинённый выдох. Удлинённый выдох всегда успокаивает. Только важно не выталкивать воздух с усилием, а позволить ему происходить самому. То есть, весь этот цикл – вдох-выдох – просто как вздох облегчения (**ключевое слово – облегчение**).



Модуль 4. Практика в повседневной жизни

Глава 11. Стоп-медитация

Это упражнение – **«остановка»** – занимает тридцать секунд. Если вы решите сделать таким триггером внезапный телефонный звонок или крик ребёнка, просто осознайте себя в течение этих тридцати секунд, не действуйте автоматически, не срывайтесь с места. И телефон, и даже ваш ребёнок подождут тридцать секунд, пока вы вздохнёте. Постарайтесь проследить импульс в руке, тянущейся к телефону, или импульс в вашем сердце, тянущемуся к ребёнку. **Сделайте вдох и выдох.** Это даст вам шанс немного увеличить свою осознанность и спокойствие и при разговоре по телефону, и при общении с ребёнком.

Это упражнение может показаться вам слишком простым и незначительным, но, во-первых, сначала вы и его-то будете забывать делать, а во-вторых, если вы всё-таки начнёте его делать, то через месяц вы начнёте послушно вздыхать и успокаиваться при каждом звонке, то есть приобретёте новую полезную привычку **делать короткую паузу перед реагированием.**

Глава 12. Вопрос: «Как данную жизненную ситуацию я могу превратить в практику осознанности?»

Помните этот вопрос? Он очень важен. Старайтесь задавать его себе как можно чаще, в каждой жизненной ситуации, и пусть ваши фантазия и способность к творчеству вам помогут.



Модуль 4. Практика в повседневной жизни

Глава 13. Ритуалы

Под ритуалом я понимаю не поклоны и проходы вокруг священных гор, а **любое сознательное действие, имеющее начало и конец и повторяющееся регулярно.**

Например, я каждый день по несколько раз спускаюсь по лестнице с четвёртого этажа и потом поднимаюсь по этой же лестнице в свою квартиру. Если я сделаю это осознанно, превращу в медитацию, то это станет ритуалом. Я так и сделал, кстати.

Другой ритуал, который мы с женой делаем перед каждой едой – это в течение минуты посидеть спокойно, глядя на тарелки, рассматривая цвета еды, вдыхая её аромат, а затем мысленно поблагодарить всех существ, которые поучаствовали в доставке этой еды до наших ртов. Ведь червячки рыхлили почву, а люди выращивали эти овощи, транспортировали и продавали их. Зря, что ли, они это делали? Мы можем быть благодарны им всем. После такой паузы обычно начинаешь есть более внимательно, а еда кажется вкуснее.

Два важных совета:

1) ограничивайте время медитации и не давайте себе пространных заданий. Не нужно обещать себе:

«Всю дорогу с работы домой я буду медитировать». Будет гораздо лучше, если вы скажете себе: «Пока я буду идти мимо этого дома, я буду медитировать», или поднимитесь по лестнице в квартиру медитативно, а ещё лучше – пройдите медитативно всего один лестничный пролёт.

2) начинать лучше с максимально простых физических действий. Их проще осознавать, чем сложные ментальные, типа думанья, чтения, работы за компьютером и пр.

В аудиофайлах вы можете найти несколько вариантов практик для различной деятельности, в том числе и при работе за компьютером.



Модуль 4. Практика в повседневной жизни

Глава 14. Делать короткие остановки

Постарайтесь отделять действия одно от другого. Замечать, где заканчивается одно и начинается другое. Перед началом каждого нового дела **остановитесь на мгновение**, сделайте **сознательный вдох-выдох**, почувствуйте вес своего тела, все тело в целом и начинайте это новое дело. Такая короткая настройка поможет вам оставаться чуть более осознанным (ой) и уравновешенной (ым) в течение всего дела.

Глава 15. Замедление

Некоторое замедление ритма, скорости выполнения действия, помогает лучше осознавать его выполнение. Думаю, это не надо подробно объяснять, у всех есть такой опыт.

Поэтому, там, где это может быть уместно, адекватно, несколько замедлите скорость. Например, если вы идёте и никуда не опаздываете, немного замедлите шаг; если моете тарелку – вымойте её не спеша. В сексе замедлиться тоже всегда полезно и приятно, а уж о еде и говорить нечего.

Ещё раз: замедляться нужно только в тех ситуациях, где это может быть уместно. Нет никакой необходимости становиться «тормозом» по жизни. В некоторых же ситуациях промедление смерти не только подобно, но и ведёт к ней.

Осознанность же нам нужна в том числе, чтобы выбрать наиболее адекватную ситуации скорость.



Модуль 4. Практика в повседневной жизни

Глава 16. Смена якорей

Помните, в **Главе 3**, я говорил о моём любимом методе концентрации – **“лодка на якоре”**?

Если посмотреть на жизнь из лодки, то что мы увидим?

Мы увидим непрерывное изменение жизненных ситуаций. Поток, реку этих ситуаций. Как говаривал старина Гераклит: “Нельзя войти в одну и ту же реку дважды”, – а Будда Гаутама его поправлял: “Знаешь, что Гераклит, ты и одного-то раза в неё войти не сможешь, ибо **ты сам и являешься этой рекой жизни**”.

Вот сейчас я нажимаю на клавиши компьютера и жду, когда ко мне придёт подходящее слово... вот я оглядываюсь на крик чайки... смотрю направо (тут у меня море под боком) – в море люди плавают... хорошо им сейчас – в бархатный-то сезон... вспоминаю эпизод из детства... дальше мой взгляд скользит по хорватскому берегу... а мысль соскальзывает в воспоминания о том, что вчера я начал писать статью о войне в Югославии... вспоминаю войну в Украине... чувствую, как комок подступил к горлу... потом обращаю внимание на кошку, лежащую рядом... протягиваю руку и глажу её... потом...

Вот такие тридцать секунд моей жизни, вот такой поток феноменов, вот так скачут мысли. Как же мне быть осознанным в этом потоке, как не утонуть в нём? Не утонуть нам помогает слово **сати – памятование, вспоминание себя**, возвращение себя себе.

Мы вспоминаем себя и соединяем это вспоминание с якорем лодки. Выбираем какой-то подходящий данному моменту якорь и стараемся возвращать фокус своего внимания к нему, будь то дыхание, какое-то телесное ощущение или какое-то восприятие: слушание звуков, например.

Во всевозможной “помоги себе сам” литературе уже давно стало общим местом предупреждение о том, что multitasking (многозадачность) – плохой помощник в жизни. Мы как организмы – тело-умы – не годимся под многозадачность. Мы начинаем делать дела из рук вон плохо, если не способны сконцентрироваться на одной задаче в определённом отрезке времени.

Но, с другой стороны, если жизнь – река, которая постоянно меняется, на чём же сконцентрироваться?

Мой ответ: на самих изменениях в данном моменте времени.



Модуль 4. Практика в повседневной жизни

Глава 16. Смена якорей

Необходимо быть внимательным, “чувственным” к этим изменениям и постоянно возвращать себя к себе.

То есть, в каждой жизненной ситуации, где бы я ни оказался, я могу:

- 1. вспомнить себя (вернуть себя себе).**
- 2. Задать себе вопрос: какой якорь будет наиболее естественным, уместным, адекватным сейчас – в этой конкретной ситуации?**

Это я называю гибкостью якорей.

Скажем, вот я проснулся, и с момента пробуждения начинается моя Практика Осознанности. Я сразу начинаю искать, что может быть центральным якорем моего внимания – скажем, положение моего тела: удобство/ неудобство этого положения, давление тела на матрас, и пр.

Потом я чувствую, что этому телу хочется потянуться, и я следую этому импульсу, и моё потягивание становится центральным якорем внимания, потом встаю и влекусь в туалет – якорь на шаги, вес тела.

В туалете понятно, на чём якорь – там масса приятных туалетных ощущений.

Потом чищу зубы, якорь перемещается на ощущения во рту.

Наливаю чайник и слушаю звук воды.

Ставлю чайник и слушаю, как он закипает...

Ну и так далее.

Таким образом, можно весь день наполнить большей осознанностью и своим присутствием в нём. Ведь в каждый момент времени что-то происходит – внутри вас, снаружи или во взаимодействии вашего внутреннего и наружного; важно лишь заметить что в происходящем является доминирующим и держаться за этот процесс как за якорь, осознавая при этом и всё остальное.

С помощью такой непрерывной дневной практики мы стараемся прервать свою привычку к отвлечению внимания, к рассеянности, и выработать новую привычку – к собранности и присутствию.



Модуль 4. Практика в повседневной жизни

Глава 16. Смена якорей

Дело не в том, что внимание отвлекается, а в том, что **я замечаю эти отвлечения и возвращаю внимание к якорю**. Таким образом, **я не подкармливаю**, не поддерживаю шарахания моего ума в разные стороны; я приучаю его к большему присутствию в том, что есть. Постепенно ум приучается к новому режиму работы.

Такая практика, кстати, делает жизнь более увлекательной. Вы как будто бы становитесь охотником, выслеживающим добычу; появляется азарт, и жизнь больше превращается в игру, в охоту.

Вот пример одной из моих ежедневных практик:

Каждый день у меня есть два обязательных выхода в город (остальные опциональные). Первый утром – на рынок и в магазин, второй днём – на почту.

Соответственно, я стараюсь превратить эти походы в медитацию.

Понятно, что если я иду, то это медитация ходьбы. Вначале я делал классический вариант – сосредотачивался на шагах: на ощущении касания ног с землёй, давлении веса тела.

Но потом я решил изменить якорь. Теперь я стараюсь удерживать внимание на запахах. Такая вот собачья медитация.

Наш городок богат на запахи – вот пахнуло морем; вот – жареной рыбой из ресторана; вот мочой из тёмного угла; вот прошёл мимо мужик, обдав меня ароматом противного лосьона после бритья; а вот – женщина, пахнувшая гораздо приятнее; вот кто-то курит; а вот кто-то курит траву... Запахи сменяют друг друга с каждым моим шагом – приятные и неприятные, приходят и уходят, навевают ассоциации...

Обоняние – мой якорь в этом случае, а всё остальное, что приходит через другие органы восприятия, а так же мои мысли, чувства, ассоциации, состояния – вспыхивающие и гаснущие – всё это попадает в поле моего осознания и просто течёт в этом поле.

...Но вот я подхожу к продавцу на рынке, и тут якорь концентрации моего внимания естественным образом смещается на разговор с ним. Важно лишь заметить это смещение.



Модуль 4. Практика в повседневной жизни

Глава 16. Смена якорей

Всё купил, и опять нюхаю воздух; иду в магазин, и стоя в очереди в кассу могу продолжать нюхать, а могу сместить якорь на ощущения веса тела в ногах... И так дальше.

Вот такая медитация.

Чем она привлекательна для меня?

Во-первых, она более увлекательна, чем концентрация на шагах. По-видимому, просыпаются древние охотничьи инстинкты, которые достались нам от наших млекопитающих предков. Я буквально чувствую охотничье возбуждение, ловя воздух, приносящий мне запахи с их историями.

Во-вторых, я могу сильнее, явственнее и глубже переживать изменчивость мира, это чувство непрерывного течения жизни, о котором писал выше. Запахи текут и непрерывно сменяют друг друга, а с ними течёт весь мир.

В-третьих, я сильнее и глубже чувствую свою связь с миром, в котором живу прямо сейчас. Вот сейчас я иду по городу, и город разговаривает со мной своими ароматами; я отвечаю ему своими реакциями – приятно/неприятно, ассоциациями, мыслями и чувствами, но самое главное – я отвечаю ему своим вниманием. Мир оживает и наполняется смыслами, голосами, событиями, историями.

Я не уверен, что этот вариант нюхательной медитации подойдёт для жизни в большом загазованном городе, но там, где воздух чист и прозрачен – вполне.

Разумеется, якорь может быть и на других каналах восприятия. Можно сосредотачиваться на звуках, или на цветах, или на ощущениях тела.

В общем, как вы, наверное, поняли – неважно какой именно якорь вы выбираете; главное чтобы он был оптимальным для данной ситуации и возвращал вас в большее присутствие в ней.

Тогда, во-первых, вы будете чувствовать себя более живым (живой); во-вторых, эффективнее делать дела; в-третьих, в вашем сознании постепенно будет появляться больше пространства для осознанного выбора.



Модуль 4. Практика в повседневной жизни

Глава 17. Якорь на качестве

В этой маленькой главе я хочу написать о двух вариациях практики, интегрированной в повседневную жизнь. Я привожу их в конце, потому что, некоторым образом, они вбирают в себя все предыдущие. В этих вариантах практик якорь фокусирования мы стараемся удерживать на определённых качествах.

1. Появление-исчезновение

В первом варианте мы фокусируемся на качестве изменчивости, текучести бытия. Помните, в главе «**Теория Випассаны**» первая характеристика феноменального мира – это изменчивость? Вот на этом качестве мы и фокусируемся.

Что бы вы ни делали, на что бы ни падало ваше внимание в повседневной жизни, **отмечайте про себя возникновение и исчезновение**. В первую очередь, возникновение и исчезновение контакта вашего внимания с чем либо, но и вообще, отмечайте, как любой процесс возникает, длится и завершается, и как возникает какой-то новый процесс.

Для чего?

В этой практике мы тренируем осознанность и способность свидетельствовать изменчивость мира, не цепляясь за него. Учимся отпускать, пропускать сквозь, течь вместе с жизнью.

2. Внимательное прикосновение

Второй вариант повседневной практики состоит в удерживании фокуса на внимательном, заботливом прикосновении.

Чего бы ни касалась ваша рука, постарайтесь делать это максимально мягко, нежно и заботливо, как будто вы касаетесь ребёнка. Куда бы ни ступала ваша нога, постарайтесь делать это максимально внимательно. Чего бы ни касался ваш взгляд, пусть этот взгляд будет насколько возможно более внимательным.

Для чего?

В этом варианте практики мы тренируем осознанность и одновременно с ней заботливое отношение к жизни. К своей жизни!



Модуль 4. Практика в повседневной жизни

Глава 18. Вести дневник практики

Как я постоянно здесь подчёркиваю, самое сложное в практике осознанности – не сама практика, а внедрение её в жизнь. Сложность в том, чтобы **сделать практику новой полезной привычкой**.

Одним из помогающих средств для внедрения любой новой привычки является ведение дневника. Дневник помогает и в постановке конкретных целей, и в упорядочивании жизни, и в поддержании мотивации.

Дневник Практики Осознанности может служить для записывания ваших идей и прозрений по поводу практики, но в большей степени это просто органайзер:

- 1. вы записываете свои цели на определённый промежуток времени** (полгода, месяц, неделю, день).
- 2. сверяетесь с ними каждый день, корректируете.**
- 3. отмечаете сделанное.**

Последний пункт очень важен. Когда вы отмечаете сделанное, вы испытываете удовлетворение и даже гордость. Это удовлетворение играет роль кусочка сахара, которым дрессировщик поощряет собаку или лошадь за выполненную команду во время дрессировки. Так как мы «дрессируем» себя, то нам также необходимо поощрять себя, чтобы поддерживать мотивацию.