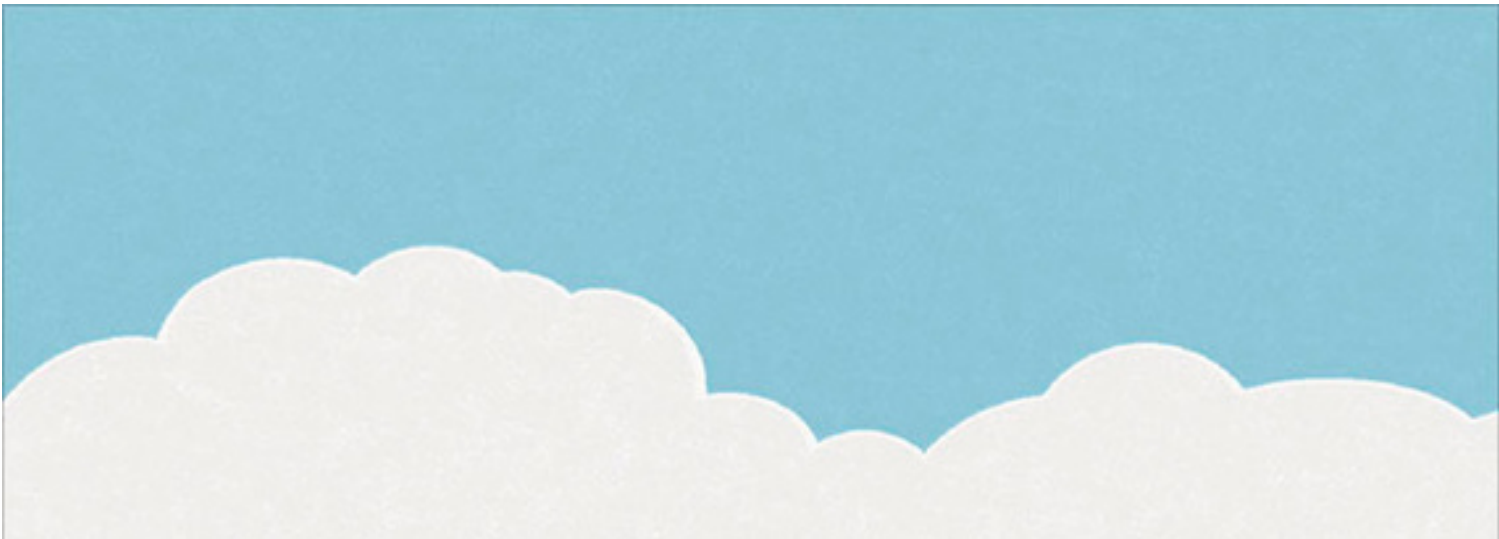




МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТЫХ ЛЮДЕЙ

*Восстановление внутренней гармонии
где бы вы ни были*

КОРИН СВИТ



Корин Свит

**Медитация для занятых людей.
Восстановление внутренней
гармонии где бы вы ни были**

«Альпина Диджитал»

2014

Свит К.

Медитация для занятых людей. Восстановление внутренней гармонии где бы вы ни были / К. Свит — «Альпина Диджитал», 2014

Мы несемся на работу на всех парах, а когда застреваем в пробке, терзаемся из-за того, что двигаемся недостаточно быстро. Мы экономим время, поедая фастфуд на ходу. Чтобы справиться с вечно растущими списками дел, мы становимся многозадачными. Мы таращимся в телефоны во время разговора с друзьями. Опустив голову и уставившись на экраны, мы не смотрим друг на друга и почти не замечаем, что нас окружает. Мы не общаемся по-настоящему. Хватит! Пора снизить обороты и расслабиться, пора сделать паузу. На самом деле для полноценного отдыха не обязательно тратить по два часа в день на медитацию в тишине. Надо просто стать осознаннее, научиться жить в настоящем. Корин Свит дает упражнения на осознанность, которые можно легко выполнять за рабочим столом, в переполненном вагоне метро или в очереди в магазине. Пусть эта книга станет вашим проводником в мир внутреннего спокойствия. Наслаждайтесь этими упражнениями. Наслаждайтесь своей жизнью.

© Свит К., 2014

© Альпина Диджитал, 2014

Содержание

Что такое осознанность?	6
Исчезающий парадокс	7
Зачем нужна осознанность?	8
Осознанность и когнитивная терапия	9
Почему осознанность становится все более популярной?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Корин Свит

Медитация для занятых людей.

Восстановление внутренней гармонии где бы вы ни были

Переводчик *Т. Мамедова*

Редактор *А. Черникова*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректор *Е. Аксенова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Corinne Sweet 2014

© Иллюстрации. Maria Mihotich 2014

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2016

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

*Посвящается Джоан (1928–2013) и Лесли (1916–1996) Свитам,
благодаря которым я увидела, как важно жить здесь и сейчас*

Что такое осознанность?

Остановитесь на минутку.

Обратите внимание на свою позу.

А еще – на дыхание.

Вы чувствуете свое тело?

Может, ощущаете где-то боль или напряжение?

В голове мысли бегут одна за другой? Или вы умиротворены?

Вам удобно? Или вы немного зажаты?

Вам жарко? Холодно? Как надо?

Вы голодны? Хотите пить?

Что вы вообще чувствуете в эту секунду?

Раздражение? Счастье? Печаль? Скуку? Покой?

Вот что такое осознанность.

Осознанность – это способность находиться исключительно **В НАСТОЯЩЕМ**. Умение в *эту секунду* замечать, как вы себя чувствуете, о чем думаете и чего хотите, – и все это без критики и осуждений.

Нужно научиться замечать все, что происходит в теле и разуме; все, что происходит вокруг вас. Бульканье в животе и подергивания в спине, сжатые челюсти и капли дождя на окне, облака в небе и мурлыканье кота, цветы в саду и улыбку ребенка, далекий грохот поезда и звуки дорожного движения, щебетание птички на ветке и покалывание в носу, жужжание компьютера и тающую дольку шоколада на языке.

Осознанность – это умение замечать все, что происходит в текущий момент. Это способность сосредоточить внимание на настоящем. На этой секунде. Миллисекунде. На СЕЙ-ЧАС.

Это жизнь в настоящем времени.

Исчезающий парадокс

Это кажется очень простым. Однако многие сталкиваются со значительными трудностями.

Нужны усилия. Нужна решимость. Нужна регулярная практика.

Получается парадокс: *порой очень трудно сделать нечто очень простое.*

Но со временем (благодаря ежедневным упражнениям) вы постепенно овладеваете этим навыком, и парадокс теряет свою силу.

Осознанно овладеваете.

Осознанность – это способ:

- быть в настоящем;
- сосредоточиться на текущем моменте;
- успокоить бег мыслей;
- по-настоящему расслабиться;
- освободить свое творческое начало;
- укрепить физическое и эмоциональное здоровье;
- развить сострадание и эмпатию.

Зачем нужна осознанность?

Физиологи, психологи и другие ученые находят все больше доказательств тому, что напряженная хаотичная жизнь, в которой стресс присутствует круглые сутки семь дней в неделю, наносит нам огромный вред.

Немало людей имеют проблемы с физическим и душевным здоровьем. Проблемы эти можно существенно облегчить, если сделать паузу, снизить обороты и научиться просто дышать.

Осознанность делает нас более спокойными, умиротворенными и сосредоточенными.

Она не призвана полностью избавить от стресса, поскольку стресс – неотъемлемая часть жизни. Однако она помогает справиться и с ним, и с другими жизненными трудностями. Доказано, что осознанность хорошо действует при тревожности и депрессии, а также помогает людям, страдающим синдромом хронической усталости, расстройствами пищевого поведения, раком, хронической болью и бессонницей.

Британский Национальный институт здоровья и совершенствования медицинской помощи признал осознанность эффективной формой лечения при физическом и психологическом стрессе. Сегодня семейные врачи, больницы, школы, а также социальные службы и прочие государственные структуры обучают людей осознанности и медитации. Медитация помогает замедлить бег мыслей и спокойно сосредоточиться на происходящем здесь и сейчас. Таким образом, это главный сознательный способ достичь осознанности.

Осознанность и когнитивная терапия

На Востоке осознанность и медитация почти три тысячелетия практикуются буддистами, а за последние двести лет эти идеи распространились и на Западе. Медитация стала ассоциироваться с движением хиппи шестидесятых – семидесятых годов, но затем благотворность ее воздействия оценила и основная часть общества – благодаря течению нью-эйдж и формам комплементарной терапии, таким как нетрадиционная медицина и йога.

На Западе в начале двадцатого века произошел расцвет разговорной психотерапии, к которой относится психоанализ Фрейда и Юнга, а также более поздний бихевиоризм Скиннера и Эллиса, благодаря чему люди получили возможность осмыслить свои трудности и проблемы. Из этих двух направлений родилась гуманистическая психотерапия, в которой появились различные методы (например, гештальттерапия, психосинтез, личностно-ориентированная терапия). Они используются на индивидуальных встречах с психотерапевтом или в группах.

Многие из этих методов сосредоточены на анализе прошлого с целью его преодоления – как говорится в известном высказывании Сократа, «неисследованная жизнь не стоит того, чтобы ее проживать». Однако сегодня многие специалисты считают, что весьма полезно сосредоточить терапевтическое воздействие на настоящем, а не прошлом, и это поможет эффективно продвигаться вперед.

В двадцать первом веке когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) стала популярным средством, которое помогает людям справиться с тревожностью, депрессией, стрессом и различными зависимостями. Ее часто рассматривают как способ развить «ментальную мышцу», позволяющую смотреть вперед и разрешать повседневные проблемы. КПТ борется с негативным мышлением и поддерживает личную ответственность за свою жизнь. Кроме того, в отличие от долгосрочной разговорной психотерапии, она предлагает более быстрые решения, ориентированные на конкретные результаты. Многие частные психотерапевты используют методики когнитивно-поведенческой терапии. КПТ может быть очень эффективна, особенно в решении острых проблем вроде зависимости или навязчивых мыслей.

Слияние восточных и западных подходов привело к созданию когнитивной терапии на основе осознанности и методики снижения стресса на основе осознанности. Они оказались чрезвычайно эффективными средствами в работе с тревожностью, депрессией, зависимостями, болью, недомоганиями и стрессом. Когнитивная терапия на основе осознанности переучивает мозг с помощью приемов, взятых из буддизма и практики медитации. Методика снижения стресса также использует элементы йоги. Оба метода делают акцент на самостоятельном выполнении определенных упражнений. Вы найдете их в этой книге. Чем чаще вы станете делать эти упражнения, тем больше осознанности и покоя будет в вашей жизни.

К счастью, вы можете освоить их сами, прямо сегодня, с помощью этой книги.

Осознанность способна оказать огромную помощь, а практиковать ее можно абсолютно бесплатно.

Почему осознанность становится все более популярной?

Ключевая фигура в развитии этого направления – Джон Кабат-Зинн, который в 1979 году основал клинику для страдающих от стресса при медицинском институте Массачусетского университета. До этого он занимался молекулярной биологией, но оставил научную карьеру, чтобы использовать накопленный опыт дзен-буддистской медитации и занятий йогой для помощи больным.

Кабат-Зинн решил выяснить, улучшится ли физическое и душевное состояние пациентов, если научить их медитировать. Еще он хотел познакомить широкую западную аудиторию с осознанной медитацией, основой буддистской практики.

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.