

# Нужен перерыв

Не можешь сконцентрироваться на деле? Хочешь вцепиться в волосы коллеге? Жизнь в целом нервная пошла? М – медитация. Легкий способ дружить с головой.

Текст: Юлия Ульянова

→ ЖИЗЕЛЬ БЮНДХЕН ЗАНИМАЕТСЯ ЭТИМ КАЖДОЕ УТРО – ПОКА ДЕТИ СПЯТ (КСТАТИ, ВО ВРЕМЯ РОДОВ ОНА ТОЖЕ МЕДИТИРОВАЛА). МИРАНДА КЕРР НЕ ОТСТАЕТ ОТ КОЛЛЕГИ. “ЛЮБЛЮ НАЧИНАТЬ С ПРАКТИКИ БЛАГОДАРНОСТИ! – ПРИЗНАЕТСЯ ОНА. – МЫСЛЕННО ПЕРЕЧИСЛЯЮ ВСЕ, ЗА ЧТО БЛАГОДАРНА, И ТОЛЬКО ПОТОМ МЕДИТИРУЮ НА МОЮ МАНТРУ”.

ЕВА МЕНДЕС УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО С ПРАКТИКОЙ ЕЙ СТАЛО ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСИТЬ ВЗЛЕТЫ И ПАДЕНИЯ, СОХРАНЯЯ УМ В ПРОХЛАДНОЙ БЕЗМЯТЕЖНОСТИ.

ТУ ЖЕ ПЕСНЮ ПОЕТ КЭТИ ПЕРРИ, НАЗЫВАЯ МЕДИТАЦИЮ ЛУЧШИМ ОТДЫХОМ ДЛЯ МОЗГОВ. НАТАЛЬЯ ВОДЯНОВА СРАВНИВАЕТ 20 МИНУТ МЫСЛЕННОГО ПОВТОРЕНИЯ МАНТРЫ С ПЯТЬЮ ЧАСАМИ СНА. А СУПЕРМОДЕЛЬ РАКЕЛЬ ЦИММЕРМАН ПРИЗНАЕТСЯ, ЧТО ЭТО ЗАНЯТИЕ ПОМОГЛО ЕЙ БРОСИТЬ КУРИТЬ. КАК ВИДИШЬ, ДЕВУШКИ РЕКОМЕНДУЮТ. ТАК ЧТО ЗА ВОЛШЕБСТВО?

## ПРИЯТНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ

“Все, что вы переживаете, когда внимание просто обращено на происходящее в уме в любой момент, и есть медитация. Тибетское ее название – гом – переводится как “привыкание к чему-либо”, и буддийская практика на самом деле посвящена привыканию к природе ума, – объясняет тибетский монах Йонге Мингьюр Ринпоче в бестселлере “Будда, мозг и нейрофизиология счастья”. – Это напоминает то, как вы все больше и больше узнаете своего друга. Единственная разница... в том, что друг... – это вы сами”.

Практически слышу возражения, что ты себя и так прекрасно знаешь. Я тоже так считала, пока несколько лет назад не попробовала помедитировать. Я и подумать не могла, что в моей голове столько мыслей (не самых умных, надо признаться). Мелодия, которую напевал муж (раз три прокрутилась). Платье, что я надеваю, когда мне будут вручать “Оскар”. Моя речь на этой це-

ремонии. Тут же затесался сосед по лестничной площадке – я не видела его лет двадцать. Дядя Сережа, что вы забыли у меня в голове?

Близкое знакомство с собственным мозгом стало разочарованием, ведь я просто получила свои мысли оптом. Но, к счастью, не сдалась.

## ПРАКТИКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

От шавасаны (надеюсь, ты не сбегашь с нее на йоге?) и лежащей кундалини-медитации, где нужно концентрироваться на чакрах, до танцевальных, прогулочных, полезной для зрения тратакки (концентрации на пламени свечи) и древнекитайской энергетической практики “внутренняя улыбка”. В общем, выбор есть. Я занимаюсь медитацией осознанности (mindfulness meditation).

Это, пожалуй, самая популярная в мире техника – четкая и простая. С ней можно развить суперспособность управлять эмоциями, научиться легко переключаться между задачами, стать внимательнее. Недаром mindfulness – фаворит корпораций Google, Deutsche Bank, Procter & Gamble; ее изучают в Гарварде и Оксфорде, уважают на Уолл-стрит и в парламенте Британии.

Не сдает позиций и легендарная трансцендентальная медитация. Здесь ты получаешь мантру и концентрируешься на ней. Девушки-звезды, которых я упомянула в самом начале, практикуют именно ТМ и активно ее продвигают.

Снискала свой клан поклонников и буддийская метта, или, как ее еще называют, медитация любящей доброты (loving kindness meditation), направленная на развитие эмпатии. Попробуй, это легко – ты мысленно

НАМ ПОМОГАЛ



**ВИКТОР ШИРЯЕВ**  
Востоковед, преподаватель практики осознанности, коуч mindfulness, автор проекта mind.space

желаешь профиты вроде счастья и здоровья сначала себе, потом близким, друзьям и коллегам, а дальше – вышший пилотаж! – незнакомцам и неприятелям, включая бывших собственного мужа. Чудеса, но вместе с рассылаемыми лучами добра ты делаешь хорошо и себе. Согласно исследованиям профессора психологии Барбары Ли Фредриксон и нейробиолога Ричарда Дэвидсона, метта выступает генератором положительных эмоций, улучшает социальные связи, снижает самокритику и помогает быть счастливой просто так, независимо от обстоятельств.

И раз уж мы заговорили о счастье. Знаешь, кто самый довольный жизнью человек на Земле? Буддийский монах француз Матье Рикар, в прошлом молекулярный генетик, ныне – писатель, фотограф и личный переводчик Далай-ламы. Живет в непальском монастыре, гастролирует по миру, учит людей медитировать. Мсье Рикар стал одним из участников архисложного МРТ-исследования в лаборатории аффективной психофизиологии Висконсинского университета. Ученые зафиксировали у него чрезвычайно высокий уровень оптимизма – “ми-

нус 0,45”, лучший результат среди сотни других испытуемых. Для сравнения: показатель “минус 0,3” в этих экспериментах означал блаженство (а “плюс 0,3” – соответственно, депрессию). Ты можешь представить, как себя чувствует Рикар? Я – нет. Но хочу. Матье утверждает, что каждый способен научиться быть счастливым, как и ездить на велосипеде. Его совет: 15 минут в день сиди и думай о хорошем. Погружайся в состояние счастья, купайся в нем – и оно тебя не покинет.

### МЕХАНИЗМЫ В ГОЛОВЕ

Наш мозг – это 80 миллиардов нервных клеток, и у каждой – тысячи отношений с другими. Всякий раз, когда ты, допустим, выглядываешь в окно, активируется группа связей: смотрю – распознаю дождь и грущу, поскольку не люблю такую погоду. Вероятность того, что в следующий раз при виде аналогичной картины ты вновь затоскуешь, увеличивается – так формируется привычка восприятия. Стоит один раз в конкретной ситуации мысленно произнести: “Я ужасный человек”, как при ее повторении ты, скорее всего, снова так подума-



### МОЖНО ЛИ ПРОСТО ВЗЯТЬ И НАЧАТЬ МЕДИТИРОВАТЬ БЕЗ ПОДГОТОВКИ, ГУРУ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ?

ДА  НЕТ  ЕСТЬ НЮАНСЫ

Все, что тебе нужно, – ты сама и тихое местечко. Лучше не ложись (чтобы не заснуть), а сядь комфортно: расправь плечи, выпрями спину, расслабь тело, сложи руки. Поставь таймер на 10 минут. Закрой глаза и следи за дыханием. Отвлеклась? Ничего страшного – просто вспоминай про вдох-выдох. По словам нашего эксперта Виктора Ширяева, со временем навыки внимательности усилятся. Даже если внутренний диалог не прекращается, но тебе удалось три раза из него вынырнуть, медитация считается успешной. Когда таймер прозвонит, медленно открой глаза. Делай так каждый день. И напиши о своих результатах – нам интересно!

ешь – мозг экономит энергию. В результате между определенными группами нейронов связи укрепляются, а между другими, наоборот, ухудшаются и исчезают вовсе. Формируется подобие хайвеев – автобанов, по ним гоняют нейромедиаторы – вещества, которыми нейроны обмениваются друг с другом. Так создается привычка.

Некоторые автоматизмы полезны (нет необходимости переучиваться ходить, если все в порядке), но какие-то (привычка негативно мыслить, например) мешают нам жить.

Практика медитации дает возможность выбора. В момент, когда ты осознаешь, что с тобой происходит – какая возникает эмоция или мысль, что ощущается в теле, – появляется крошечный зазор свободы действия, и можно им воспользоваться, выбрав не привычное, а иное. Так формируются новые нейронные связи, и постепенно они становятся хайвеями: дисфункциональные шаблоны поведения меняются на полезные.

### ДЕЛУ – ВРЕМЯ

Преподаватель практики осознанности Виктор Ши-

ряев рекомендует привязать медитацию к уже устоявшейся привычке – так будет легче встроить практику в свои будни. Как тебе время после пробежки?

Я медитирую сразу после выполнения сурья намаскар плюс по мере необходимости. Чаще всего просто фокусируюсь на дыхании, а если хочу расслабиться, включаю звуки природы и на 20 минут растворяюсь в лесу – здорово освежает и бодрит.

Важно выбрать подходящую для себя практику, чтобы не возникло отторжения. В той же mindfulness сотни упражнений. Самые

популярные – наблюдение за дыханием, сканирование ощущений в теле и открытое присутствие – для этого просто закрой глаза и находишься в моменте, следя за всем, что возникает внутри и вокруг, – мыслями, эмоциями, телом, звуками, запахами. Обрати внимание: следить – не то же самое, что думать. (“О, картошкой пахнет, вот бы и мне пожарить, но только ее в доме нет, а что есть?”) Если замечаешь, что вовлеклась в мыслительный процесс, возвращайся обратно к выбранному объекту.

Спустя четыре недели практики по 15–20 ми-

нут в день ты почувствуешь кое-какие изменения. Станешь более спокойной и удовлетворенной. Будешь меньше переживать по мелочам и концентрироваться на негативе, легче переносить дискомфорт, лучше фокусироваться.

По словам Виктора, хорошо дополнять одни техники другими. Например, дыхание + благодарность. И помни: практика выигрывает за счет регулярности. Как любит шутить авторитетный учитель Шинзен Янг, единственная медитация, которая не получилась, – та, которую вы не делали. ●

# 3

## ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ПОГРУЖЕНИЯ В СЕБЯ

### 1 STOP, BREATHE & THINK

Как ты расцениваешь ментальное и физическое здоровье, что ты сейчас чувствуешь – сервис проанализирует твои ответы и подберет варианты практик. Удобно: можно выставлять время и отслеживать результаты.

### 2

### HEADSPACE

Это популярное приложение (среди пользователей – Эмма Уотсон) разработано бывшим буддийским монахом Энди Паддикомбом, автором книги об осознанной медитации. Дизайн, упражнения, советы и подсказки – все на пять с плюсом. 10 минут в день – и спеши отворять дверь навстречу чудесам, обещает Энди. Проверишь? Первые 10 дней бесплатно.

### 3

### ONE-MOMENT MEDITATION (OMM)

Чтобы ты не забыла о практике, сервис заботливо пришлет напоминание. 60 секунд внутренней тишины в компании забавного нарисованного тренера проветрят мозги в тяжелой пору авралов и дедлайнов. Можешь не бояться уснуть или замечаться: когда минута релакса закончится, тебе сообщат.