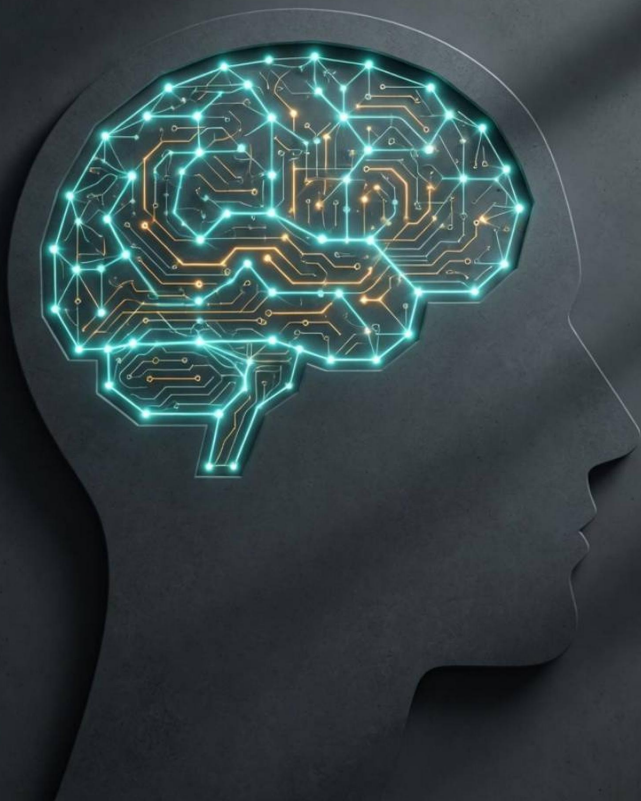


ПОЛ ГРЭК

СВЯЩЕННЫЕ ЧАСЫ

НЕЙРОИНЖЕНЕРИЯ СОЗНАНИЯ.

Как перепрограммировать мозг за 5–20 минут в день



Пол Грэк

Священные часы

<https://litres.ru/73479341>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы просыпаетесь уже уставшим? Проверяете телефон чаще, чем дышите, а каждое новое уведомление вызывает глухое раздражение? Добро пожаловать в мир хронической перегрузки, где ваша амигдала — внутренний центр тревоги — постоянно жмет на красную кнопку. Автор книги, Пол Грэк — нейробиолог с 15-летним опытом работы на стыке науки, IT-технологий и управления стрессом. Когда-то он сам довел себя до жесткого выгорания и бесконечных панических атак. Как ученый и рационалист, презиравший разговоры о "потоках и чакрах" , он открыл PubMed и перевел древние практики на язык доказательной медицины и нейрохимии. Эта книга — не сборник мантр для достижения абстрактного счастья. Это конкретная, цинично протестированная инструкция по эксплуатации вашего мозга.

Содержание

Нейроинженерия сознания	6
Введение, которое заменит вам кофе	7
Почему я, нейробиолог, бросил таблетки и начал медитировать	7
Что я нашёл в научных базах	9
О чём эта книга на самом деле	11
Кому я адресую эту книгу	12
Как построена эта книга	13
ЧАСТЬ I	14
ПЯТЬ ПУТЕЙ	14
ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ	
Глава 1. Путь преданности (Бхакти-йога)	14
Как отключить шум и услышать главное.	14
Для тех, кто потерял направление.	
Что на самом деле произошло в мозге	15
Цукерберга	
Российский кейс: Алексей из	16
Иннополиса	
Как это работает на уровне нейрохимии	17
Ваша практика: «Ретрит на диване»	17
Глава 2. Путь наблюдения (Випассана)	19
Перестать убежать от боли. Для тех, кто на пределе.	19

Человек, который каждый год добровольно садится в тюрьму собственного тела	19
Что на самом деле происходит с вами на десятом часу сидения	20
Российский кейс: Дмитрий, CEO логистической компании	21
Нейробиология equanimity (невозмутимости) — подробный разбор	22
Почему десять дней — это не маркетинговый трюк	24
Российский контекст: где это и почему это важно именно сейчас	25
Мифы и факты о Випассане (коротко, но важно)	26
Что вы получите от десяти дней (объективные изменения)	27
Ваша практика: с чего начать прямо сейчас	28
Где пройти полный курс	29
Переход к следующей главе	31
Глава 3. Путь глубокого чтения (Deep Reading)	32
Как получать инсайты из книг, как Билл Гейтс	32
Человек, который дважды в год исчезает с радаров	32
Российский кейс: Андрей, который не медитирует, но читает	33
Нейробиология Deep Reading: что	34

происходит в вашей голове	
Что говорят исследования	36
Почему вы ничего не помните из	36
прочитанного	
Deep Reading как защита от	38
информационного шума	
Мифы и факты о глубоком чтении	39
Ваша практика: протокол Deep Reading для	40
занятых	
Как выбрать книгу для Deep Reading	43
Переход к следующей главе	44
Глава 4. Путь дыхания (Крия-йога)	45
Энергия без кофеина. Для тех, кому	45
катастрофически не хватает сил	
Человек, который просыпается в темноте	45
Российский кейс: Игорь, который	46
закрывает дверь	
Что на самом деле происходит, когда вы	47
дышите «как йог»	
Научный механизм: почему это работает	48
так быстро	
Почему кофе — плохая замена дыханию	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Пол Грэк

Священные часы

Нейроинженерия сознания

Как перепрограммировать мозг за 5–20 минут в день

Автор: Пол Грэк

Нейробиолог, консультант по когнитивной эффективности

15 лет на стыке науки, технологий и управления стрессом

Введение, которое заменит вам кофе

Почему я, нейробиолог, бросил таблетки и начал медитировать

Меня часто спрашивают: «Пол, вы же учёный. Как вы можете серьёзно относиться к медитации? Это же всё от лукавого».

Вопрос справедливый. И десять лет назад я бы ответил так же.

В то время я считал себя рационалистом до мозга костей. Диплом когнитивиста. Работа в IT-корпорации. Аналитика, данные, А/Б-тесты. Слова «чакры» и «энергия» вызывали у меня нервный тик. Я презирал «духовные практики» так же сильно, как люблю порядок в таблицах.

А потом я сгорел.

Не фигурально. Буквально.

Я не мог спать больше трёх часов подряд. Моё сердце стучало как отбойный молоток перед каждым совещанием. Я просыпался в 4 утра с единственной мыслью: «Если сегодня релиз упадёт, я не вывезу». И самое страшное — я перестал получать удовольствие от работы. Я просто существовал.

Я перепробовал всё: от бета-блокаторов до психотерапии. Стал пить адаптогены, купил фитнес-браслет, отслеживал сон, нанял коуча. Стало чуть легче, но ровно настолько, чтобы не выпасть из колеи.

В отчаянии я открыл PubMed и вбил запрос: «*meditation neuroplasticity clinical trial*».

И тут началось самое интересное.

Что я нашёл в научных базах

Оказалось, что за последние двадцать лет учёные провели сотни качественных исследований. fMRI-сканеры показали то, что раньше было доступно только монахам в Гималаях:

Мозг меняется от того, что мы делаем регулярно.

Даже от того, что мы делаем *всего несколько минут в день*.

Это называется нейропластичность. И до недавнего времени мы думали, что мозг «застывает» после 25 лет. Ошибка. Он пластичен всю жизнь. Но вот нюанс: пластичность работает в обе стороны. Если вы целыми днями скроллите ленту и дышите тревогой — ваш мозг становится мастером тревоги. Если вы тренируете внимание и спокойствие — он перестраивается под спокойствие.

Я решил проверить на себе.

Начал с трёх минут. Просто сел и стал считать дыхание. Ничего «духовного». Никаких мантр. Просто вдох — выдох — счёт.

Первые дни я чувствовал себя идиотом. Мозг орал: «Ты что, просиживаешь штаны? Открой почту! Проверь мессенджер! Там важное!»

Но я продолжал.

На седьмой день я заметил: между раздражающим письмом и моим ответом появилась пауза. Маленькая, доли секунды. Но она там была. И в этой паузе я успевал решить:

реагировать агрессивно — или просто прочитать ещё раз.

На двадцать первый день мой фитнес-браслет показал: вариабельность сердечного ритма выросла на 15%. Это объективный маркер устойчивости к стрессу.

Я не стал «просветлённым». У меня всё ещё бывают плохие дни. Но я перестал быть заложником собственной амигдалы.

Именно поэтому я написал эту книгу.

О чём эта книга на самом деле

Это не руководство по «достижению гармонии». Не трактат о космической энергии. И уж точно не сборник мантр, которые нужно повторять на санскрите.

Это инструкция по эксплуатации собственного мозга.

Я собрал в ней пять проверенных протоколов. Каждый протокол — это набор конкретных действий, которые вы можете делать между делом: в метро, перед созвоном, в пробке, пока закипает чайник.

Внутри — ни одного слова про «чакры». Зато много про:



Префронтальную кору (ваш внутренний генеральный директор)



Амигдалу (сигнализация тревоги, которая часто глючит)



Кортизол (гормон, который делает из вас зомби)



DMN — сеть пассивного режима (машина блуждающих мыслей)

И главное: вы получите 21-дневный протокол, который я лично тестировал на сотрудниках Google, McKinsey и российских банках. Он работает даже если у вас трое детей, два проекта и ни одной свободной минуты в календаре.

Кому я адресую эту книгу

Пробегитесь по списку. Если хотя бы три пункта про вас

— вы по адресу:



Вы просыпаетесь уже уставшим.



Вы проверяете телефон чаще, чем дышите.



Вы работаете всё больше, а успеваете всё меньше.



Вас бесит каждое уведомление, но вы не можете его отключить.



Вы чувствуете: ещё немного — и вы взорвётесь на ровном месте.



Вы устали от тревоги, но не хотите глушить её таблетками.



Слова «энергия», «карма», «поток» вызывают у вас аллергию.



Вы готовы выделять 5 минут в день — но не больше.

Если вы узнали себя — листайте дальше.

Как построена эта книга

Я ненавижу, когда авторы прячут главное в конце. Поэтому сразу скажу: читайте выборочно.



Часть I — пять путей. Выберите тот, который отзывается сейчас.



Часть II — инфраструктура. Как встроить практику в жизнь, если вы сова или живёте в пробках.



Часть III — традиции и контекст. Куда всё это уходит корнями и почему работает в России.



Часть IV — тесты. Помогут не ошибиться с путём.



Приложения — трекары, чек-листы, скрипты для аудио.

Вы можете начать с любой главы. Главное — не просто читать. Каждая глава заканчивается микро-практикой на 60 секунд. Сделайте её сразу. Без этого знания бесполезны.

И последнее: я не обещаю вам счастья. Я обещаю инструмент. Дальше всё зависит от вас.

Поехали.

ЧАСТЬ I

ПЯТЬ ПУТЕЙ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ

Перед вами пять карт. Пять способов договориться с собственным мозгом. Ни один не лучше другого. Есть только один вопрос: какой из них вам нужен прямо сейчас?

Глава 1. Путь преданности (Бхакти-йога)

**Как отключить шум и услышать главное.
Для тех, кто потерял направление.**

Октябрь 2008 года. Кремниевая долина. Марк Цукерберг смотрит на экран и не узнаёт свою компанию.

Facebook взлетел. Сотрудников уже больше пятисот. Рекламодатели выстраиваются в очередь. Инвесторы требуют монетизации. И Цукерберг чувствует одно: контроль ускользает. Компания растёт быстрее, чем он успевает осмыслить её миссию. Раньше он знал, зачем всё это. Теперь он просто

реагирует — на письма, встречи, цифры.

Что он делает? Улетает в Индию. В храм. Сидит там неделю. Не медитирует в привычном смысле — просто слушает.

Слушает про преданность. Про служение. Про то, что миссия — это не просто цель, а то, что остаётся, когда всё остальное рушится.

Он возвращается и пишет письмо команде. Одну фразу: «Facebook существует для того, чтобы сделать мир более открытым и связанным».

С тех пор эта фраза стала не слоганом, а штурвалом. Когда компания штормило, Цукерберг возвращался к ней. И это не мистика. Это нейробиология.

Что на самом деле произошло в мозге Цукерберга

Вы когда-нибудь пробовали принимать важное решение в режиме «пожар»? Когда тикают дедлайны, мигают чаты и кто-то дышит в спину?

В такой момент ваш мозг работает как компьютер с сотней открытых вкладок. Вся оперативная память занята микроменеджментом. Префронтальная кора — та самая область, которая отвечает за стратегию, дальновидность и самоконтроль — перегружена. Она не может «поднять» ни одной настоящей большой мысли. Она просто тушит пожары.

Цукерберг уехал в храм, чтобы сделать одну единствен-

ную вещь: выключить операционную среду.

Когда вы убираете телефон, почту, переписки, срочные задачи — ваша префронтальная кора переходит в режим «чистого листа». В этот момент мозг не просто отдыхает. Он начинает соединять точки, которые раньше не соединял. Именно так рождаются стратегические инсайты. Не потому, что вы «думаете лучше». А потому, что вы перестаёте думать о том, что неважно.

Российский кейс: Алексей из Иннополиса

Алексей — основатель EdTech-стартапа. До 2022 года он работал как проклятый. 14-часовые дни. Постоянные созвоны. Бесконечная гонка за инвестициями. Стартап балансировал на грани закрытия, а брак превратился в холодную войну.

«Я чувствовал, что бегу, но не знаю, куда, — рассказывает он. — Каждое утро начиналось с тревоги: "Где взять деньги? Как обогнать конкурентов?"»

Он уехал в месячный ретрит в Индию. Без связи. Без ноутбука. Только он, тишина и один вопрос, который он записал в блокнот в первый же день: «Зачем я вообще это делаю?»

Он не получил ответа в виде слов. Ответ пришёл как ощущение. Чёткое, как удар колокола: «Не ради денег. Ради смысла».

Когда Алексей вернулся, он полностью пересобрал биз-

нес-модель. Ушёл из B2C в B2B. Не потому, что там больше денег. А потому, что B2B позволял ему работать с людьми, которым он реально мог помочь. Через три месяца стартап впервые вышел в прибыль. Алексей перестал работать по выходным. И жена перестала смотреть на него как на врага.

Как это работает на уровне нейрохимии

Когда вы отрываетесь от «операционки», уровень кортизола (гормон стресса) начинает снижаться уже через 24 часа. Через три дня он падает на 30-40%. Одновременно растёт уровень BDNF — белка, который стимулирует рост новых нейронных связей. Это как удобрение для вашего мозга.

Именно поэтому неделя тишины может дать больше стратегических прозрений, чем месяц совещаний.

Ваша практика: «Ретрит на диване»

Вам не нужна Индия. Вам нужно одно: изоляция.



Выберите срок. Минимум 3 дня, максимум 7. Никакой работы.



Уедьте. Дача, горы, монастырь, пустой дом друга. Главное — никакой связи.



Заберите только себя. Ни телефона, ни ноутбука, ни книг

по бизнесу.



Запишите один вопрос. Например: «Куда я двигаюсь?» или «Что для меня сейчас главное?»



Не ищите ответ. Просто живите. Ответ придёт сам — не в виде мысли, а в виде ощущения в теле.

И не называйте это медитацией. Это перезагрузка.

Глава 2. Путь наблюдения (Випассана)

**Перестать убежать от боли.
Для тех, кто на пределе.**

**Человек, который каждый
год добровольно садится в
тюрьму собственного тела**

Джек Дорси — основатель Twitter и Square. Две публичные компании. Тысячи сотрудников. Сотни миллионов пользователей. Вы думаете, у него нет ни секунды свободной? Что он спит по три часа и пьёт кофе внутривенно?

А он каждый год уезжает на десять дней. Без телефона. Без интернета. Без разговоров. И десять часов в день сидит на подушке и просто наблюдает за своими ощущениями. Спина болит. Ноги затекают. Колени горят. Мозг орёт: «Ты что, идиот? Бросил всё — и теперь просто сидишь? Там же релиз! Там же инвесторы! Там же мир рухнет без тебя!»

Дорси говорит: именно эти десять дней спасают его от

безумия.

«Когда ты учишься сидеть с болью и не реагировать — ты учишься принимать любые решения, — объясняет он в интервью. — В бизнесе каждый день происходит что-то, что причиняет дискомфорт. Партнёр тебя подставил? Рынок рухнул? Ключевой сотрудник уволился? Твоя задача — не впадать в панику, а увидеть ситуацию ясно. Випассана тренирует эту ясность».

Что на самом деле происходит с вами на десятом часу сидения

Я проходил этот курс дважды. И каждый раз первые три дня хотел сбежать. Не потому, что мне было скучно. А потому, что было физически и эмоционально невыносимо.

Вы сидите. Спина прямая. Глаза закрыты. Команда учителя: «Наблюдайте дыхание. Замечайте ощущения. Не реагируйте».

Через час начинают болеть колени. Через два — поясница. Через три — кажется, что кто-то вкручивает шурупы в ваши плечи. И при этом нельзя пошевелиться. Вы должны просто сидеть и наблюдать.

Ваш мозг впадает в истерику. Амигдала — центр страха и тревоги — запускает сирену: «Опасность! Боль! Беги!» Префронтальная кора пытается включить рациональное: «Это просто затекли мышцы, не смертельно». Но амигдала гром-

че. Она кричит: «Я сказала, беги, идиот!»

И вот тут — ключевой момент. Если вы поддадитесь и пошевелитесь, вы укрепите старую нейронную цепочку: боль → избегание. А если останетесь и просто будете наблюдать, вы начнёте прокладывать новую: ощущение → наблюдение → принятие.

Это похоже на то, как если бы вы научились не дёргать руку от горячей плиты, а просто смотреть на ожог и понимать: «Да, горячо. Это пройдёт».

Российский кейс: Дмитрий, СЕО логистической компании

Дмитрий руководил компанией с тысячей сотрудников. Он работал по четырнадцать часов в день. В какой-то момент он поймал себя на том, что забывает имена близких. Жена сказала: «Ты живёшь в телефоне». Дети перестали к нему подходить. Сам Дмитрий каждое утро просыпался с чувством, что в груди зажат комок.

Он прошёл десятидневный курс Випассаны в Гайане (Республика Бурятия).

«Третий день был адом, — вспоминает он. — Сижу, спина горит, колени ноют, а мозг рисует картины того, как рушится бизнес без меня. "Беги! Срочно назад! Звони! Пиши!" Но телефона нет. Ты просто сидишь и сходишь с ума».

На четвёртый день что-то щёлкнуло. Дмитрий перестал

бороться с болью. Он просто начал её наблюдать. Как учёный, который изучает неизвестный феномен. «Интересно, а где именно болит? Какое это ощущение? Жжение? Давление? Пульсация?»

И боль изменилась. Она осталась, но перестала быть врагом. Она стала просто данностью. Как дождь за окном: он идёт, вы его замечаете, но не пытаетесь выскочить и остановить.

Через месяц после возвращения Дмитрий сократил рабочую неделю с восьмидесяти до пятидесяти часов. Текучесть в его отделе упала на пятнадцать процентов. Впервые за десять лет он поехал в отпуск с семьёй.

«Я не стал спокойным, — смеётся он. — Я просто перестал быть рабом своего дискомфорта. Теперь, когда на совещании кто-то кричит, я не втягиваю голову в плечи. Я замечаю, как напряглись плечи, и просто дышу. Крик не исчезает. Но он перестаёт мной управлять».

Нейробиология equanimity

(невозмутимости) — подробный разбор

Давайте заглянем внутрь черепной коробки. Там происходит примерно следующее.

Амигдала — два маленьких миндалевидных кластера нейронов глубоко в височных долях. Это ваша сигнализация. Она сканирует окружающую среду на предмет угрозы.

Заметила опасность — запускает каскад стрессовых реакций: кортизол, адреналин, учащённое сердцебиение, напряжение мышц.

В норме амигдала — полезный инструмент. Но в современном мире она глючит постоянно. Письмо от начальника с критикой? Амигдала: «Опасность!» Неодобрительный взгляд коллеги? Амигдала: «Опасность!» Новостная лента? «ОПАСНОСТЬ!» Она не различает физическую угрозу и социальный дискомфорт. Для неё всё — медведь в кустах.

Префронтальная кора — ваш внутренний генеральный директор. Она отвечает за планирование, самоконтроль, принятие решений. В идеале именно она должна тормозить амигдалу: «Спокойно, это не медведь, это просто письмо». Но в состоянии хронического стресса связь между префронтальной корой и амигдалой ослабевает. Сигнализация орёт, а директор не может её отключить.

Что делает Випассана? Она восстанавливает эту связь. И даже больше — она учит вас не отождествляться с реакцией амигдалы.

Исследование 2013 года в журнале *Frontiers in Human Neuroscience* показало: после восьми недель практики осознанности наблюдалось уменьшение объёма серого вещества в правой амигдале. То есть физическое, структурное изменение мозга. Миндалевидное тело буквально «сдувается».

Другое исследование, Гарвардская медицинская школа (Сара Лазар), показало: у практикующих медитацию укреп-

ляются связи между префронтальной корой и островковой долей — областью, отвечающей за осознание телесных ощущений. Вы начинаете чувствовать тревогу раньше, чем она вас захлестывает. И можете принять меры: глубоко вдохнуть, отстраниться, выбрать реакцию.

Именно это имел в виду Дорси, когда говорил: «Ты учишься сидеть с болью». Не подавлять, не убегать, не нападать. А просто сидеть. Как волна приходит и уходит. Вы остаётесь.

Почему десять дней — это не маркетинговый трюк

Вы наверняка слышали: «21 день, чтобы сформировать привычку». Это миф. Настоящие структурные изменения в мозге требуют времени. Но для первых сдвигов достаточно и десяти дней.

Исследование 2011 года (Tang et al.) показало, что уже пять дней практики по двадцать минут в день улучшают внимание и снижают тревожность. Но Випассана — это не двадцать минут. Это десять часов в день. Погружение на полную катушку.

Почему нужна именно такая интенсивность?

Эффект «чистого листа». Когда вы отключаетесь от внешнего мира на десять дней, ваш мозг перестаёт обрабатывать непрерывный поток новой информации. Он может заняться

тем, что давно откладывал: пересмотреть старые привычки, укрепить новые связи, «почистить кэш».

Преодоление сопротивления. Первые три дня — самые тяжёлые. Вы хотите сбежать. Мозг даёт обратную реакцию. Если вы преодолеваете этот барьер, дальше становится легче. На четвёртый-пятый день наступает так называемый «медитативный кризис» — а потом прорыв. Вы не сможете пережить этот цикл за один день или за два. Нужно минимум пять-семь.

Консолидация опыта. После семи дней непрерывной практики мозг начинает «сохранять» новый паттерн как нечто важное. Это похоже на то, как если бы вы повторяли одно и то же действие сотни раз — оно становится автоматическим. Випассана делает автоматической не реакцию «боль → бежать», а «ощущение → наблюдение».

Именно поэтому десять дней — это не произвольная цифра. Это эмпирически найденный минимум, за которым наступает качественный сдвиг.

Российский контекст: где это и почему это важно именно сейчас

Центры Випассаны в России есть в Бурятии (село Гайны), в Подмосковье, в Санкт-Петербурге и под Минском. Курсы бесплатные — за проживание и питание вы делаете пожертвование по окончании. Это традиция Гоенки, который воз-

родил технику в светском формате.

Почему Випассана особенно актуальна в России 2020-х?



Информационная перегрузка. Вы получаете в десять раз больше новостей, чем ваш мозг способен переработать. Каждая новость — потенциальный триггер для амигдалы.



Неопределённость. Когда будущее непредсказуемо, мозг тратит огромную энергию на «проигрывание сценариев». Випассана учит вас отпускать контроль и просто наблюдать.



Высокий уровень тревожности. По разным опросам, от 40 до 60% россиян испытывают хроническую тревогу. Это не «слабость характера». Это нейрофизиология. И её можно изменить.

Дмитрий, CEO из Москвы, подтверждает: «Раньше я каждое утро просыпался с мыслью: "Что случилось за ночь?" Сейчас я просыпаюсь и первым делом не лезу в телефон. Я просто сижу и дышу. Новости никуда не денутся. А моя тревога — денется».

Мифы и факты о Випассане (коротко, но важно)

Миф: «Випассана — это религия».

Факт: Светский курс. Никаких ритуалов, божеств, молитв. Только техника. Гоенка специально убрал всё религиозное, чтобы метод был доступен всем.

Миф: «Нужно сидеть в позе лотоса».

Факт: На стуле, на подушке, на скамейке — как удобно. Главное — прямая спина и неподвижность.

Миф: «Випассана — это побег от реальности».

Факт: Это вход в реальность без фильтров. Вы не убегаете. Вы наконец-то встречаетесь с собой — со своими болями, страхами, тревогами. И перестаёте быть их рабом.

Миф: «Я не смогу просидеть десять дней».

Факт: Смогут 95% здоровых людей. Да, будет больно. Да, будет скучно. Да, захочется сбежать. Но именно в этом и суть. Если бы было легко — это была бы релаксация, а не тренировка.

Что вы получите от десяти дней (объективные изменения)

После прохождения курса люди отмечают:



Снижение уровня тревожности в среднем на 40% (по самоотчётам и метрикам кортизола).

●
Улучшение концентрации внимания — меньше «залипания» в телефоне, легче входить в поток.

●
Повышение эмоциональной устойчивости — вы не взрываетесь на критику, не закатываете глаза на провокации.

●
Лучший сон — засыпаете быстрее, просыпаетесь более отдохнувшим.

●
Снижение реактивности — появляется знаменитая «пауза между стимулом и реакцией».

Дмитрий формулирует просто: «Я не стал святым. Но я перестал быть истериком. И бизнес это оценил».

Ваша практика: с чего начать прямо сейчас

Полный десятидневный курс — это марафон. Но вы можете начать с забега на 100 метров.

Вот протокол для первого знакомства с путём наблюдения. Он займёт пять минут и не потребует специальных условий.

Шаг 1 (1 минута). Сядьте на стул с прямой спиной. Ноги на полу. Руки на коленях. Закройте глаза.

Шаг 2 (1 минута). Переведите внимание на дыхание. Чув-

ствуйте, как воздух входит в ноздри и выходит. Не пытайтесь дышать глубже или медленнее. Просто наблюдайте.

Шаг 3 (2 минуты). Начните сканировать тело снизу вверх. Ноги — ощущение контакта с обувью/полом. Живот — как он поднимается и опускается. Грудь — тепло или холод. Плечи — напряжение или расслабление. Шея — зажато или свободно. Лицо — есть ли гримаса? Глаза — спокойны или напряжены?

Шаг 4 (1 минута). Снова вернитесь к дыханию. Просто сидите, не делая ничего. Если отвлеклись — мягко вернитесь.

Всё. Вы только что сделали первый шаг в Випассану.

Совет: делайте это упражнение каждый день в одно и то же время. Утром или вечером. Хотя бы неделю. А потом решайте: хотите большего? Захотите.

Где пройти полный курс

Если после этой главы вы почувствовали: «Да, это моё», вот информация.

В России и странах СНГ есть несколько центров, работающих по методу С.Н. Гоенки:



Республика Бурятия, село Гайны — старейший центр в России.



Подмосковье — центр «Восьмое чудо» (сертифициро-

ван).



Санкт-Петербург — курсы проходят в арендованных помещениях.



Минская область, Беларусь — центр «Дхамма Медитации».

Все курсы бесплатные. За проживание и питание вы делаете добровольное пожертвование после окончания — сколько посчитаете нужным. Запись — через официальный сайт dhamma.org. Будьте готовы к тому, что очередь может быть на несколько месяцев вперёд. Это нормально. Желающих много.

Что брать с собой: удобную одежду (лучше хлопок), тёплые носки, тапочки, личную кружку, плед (в некоторых центрах холодно), сменное бельё, зубную щётку. Телефон сдаётся при заезде.

Что будет: десять дней полной тишины, два приёма пищи (завтрак и обед), десять часов медитации в день (с перерывами), вечерняя лекция, никаких физических упражнений, кроме ходьбы.

Кому не стоит идти: людям с острыми психическими расстройствами (шизофрения, биполярное расстройство в фазе обострения), беременным на поздних сроках, тем, кто не может усидеть неподвижно из-за тяжёлых физических заболеваний.

Для всех остальных — это один из самых мощных инстру-

ментов личной трансформации, который я знаю.

Переход к следующей главе

Путь наблюдения учит нас сидеть с дискомфортом. Но что делать, если вам нужны не новые ощущения, а свежие идеи? Когда вы застряли, топчетесь на месте и чувствуете, что мозгу не хватает топлива?

Тогда вместо подушки вам понадобится книга. И не обычное чтение — а настоящая когнитивная зарядка. Об этом — следующая глава, «Путь глубокого чтения».

Глава 3. Путь глубокого чтения (Deep Reading)

Как получать инсайты из книг, как Билл Гейтс

Человек, который дважды в год исчезает с радаров

Билл Гейтс — один из самых занятых людей планеты. Фонд Билла и Мелинды Гейтс, инвестиции, консультации, борьба с климатическим кризисом. Вы думаете, он спит по четыре часа и никогда не отдыхает?

А он дважды в год берёт и исчезает на неделю.

Уезжает в уединённый коттедж, где нет интернета, нет телефона, нет ассистентов. Берёт с собой только стопку книг — от десяти до пятнадцати томов. И читает. Целыми днями. Не отвечая на письма, не комментируя посты, не созваниваясь с партнёрами.

Он называет это Think Week — «Неделя размышлений». За эти недели родились идеи, которые принесли Microsoft

миллиарды. Стратегия переход на интернет-технологии в конце 90-х. Концепция .NET. Многие благотворительные проекты фонда.

Гейтс говорит: «Мои лучшие решения никогда не принимались на совещаниях. Они рождались в полной тишине, на стыке прочитанного и пережитого».

Он не один такой.

Уоррен Баффет проводит восемьдесят процентов своего рабочего дня за чтением. Илона Маск спросили, как он научился строить ракеты. Он ответил: «Я читал книги». Марк Цукерберг в 2015 году запустил публичный книжный клуб, а сам читает по книге в две недели.

Что эти люди знают такого, чего не знаем мы?

Они знают, что чтение — это не потребление информации. Это — если делать его правильно — мощнейший тренажёр для мозга. Тренажёр, который развивает внимание, креативность, эмпатию и способность видеть систему целиком.

Российский кейс: Андрей, который не медитирует, но читает

Вспомним Андрея из предыдущей главы. Ведущий разработчик из Сколково. Трое детей, два проекта, московские пробки. На то, чтобы сидеть в позе лотоса и смотреть на пупок, у него нет ни времени, ни желания.

Но у него есть «час тишины» — с шести до семи утра,

пока все спят. Он не медитирует. Он читает.

Научно-популярные книги по физике, биологии, истории, экономике. Не то, что нужно по работе, — а то, что расширяет кругозор.

«Я не называю это медитацией, — говорит Андрей. — Я называю это зарядкой. Каждое утро я прокачиваю мозг новыми идеями. К девяти утра, когда начинаются созвоны, мой мозг уже разогрет. Я соображаю быстрее, вижу нестандартные решения, легче переключаюсь между задачами».

За год он прочитал пятьдесят две книги. По одной в неделю. Две его идеи, рождённые во время чтения, легли в основу патентов компании. Конкуренты не понимают, откуда у него такая креативность.

«Они думают, я гений, — смеётся Андрей. — Нет, я просто каждое утро заряжаю аккумулятор. Книги — это не топливо для ума. Это топливо для воображения».

Нейробиология Deep Reading: что происходит в вашей голове

Давайте заглянем внутрь черепной коробки в тот момент, когда вы читаете книгу. Не скроллите ленту — а именно читаете, вникаете, представляете.

Обычное «потребительское» чтение (лента новостей, сообщения в мессенджерах, короткие посты) активирует в основном сенсорные зоны: затылочную долю (обработка зри-

тельной информации), зоны Вернике и Брока (понимание языка). Всё. Вы получили информацию — и забыли её через пять минут.

Deep Reading — глубокое чтение — это совсем другое.

Когда вы читаете медленно, вдумчиво, с полным погружением, в игру вступает DMN (Default Mode Network) — сеть пассивного режима мозга. Та самая сеть, которая активируется, когда вы мечтаете, вспоминаете прошлое или планируете будущее.

В обычной жизни DMN — это главный источник тревоги. «А что, если я не сдам проект?» «А что, если он меня не любит?» «А что, если завтра война?» DMN генерирует эти сценарии, потому что его задача — моделировать будущее, чтобы избежать опасности.

Но в режиме Deep Reading DMN начинает работать по-другому. Он соединяет идеи из книги с вашими личными воспоминаниями, с профессиональным опытом, с тем, что вы прочитали в другой книге месяц назад. Возникают новые ассоциативные связи. Словно в вашем мозгу зажигается ёлка: одна идея цепляется за другую, третью, пятую.

Именно в эти моменты рождаются инсайты. Не когда вы «думаете над проблемой», а когда читаете, казалось бы, совершенно постороннюю книгу — и вдруг понимаете, как это применить в вашем проекте.

Что говорят исследования

Исследование 2013 года в журнале *Brain Connectivity* показало: после чтения романа (не научной статьи, а именно романа) у испытуемых усиливалась связь между областями мозга, отвечающими за язык, сенсорику и теорию разума (способность понимать чужие намерения). Эффект сохранялся до пяти дней.

Другое исследование, Стэнфордский университет (2009), использовало fMRI для сканирования мозга студентов, которые читали отрывок из романа Джейн Остин. Когда студенты читали «просто так» — активировались стандартные зоны. Когда их попросили читать «внимательно, как литературовед» — включились дополнительные участки, ответственные за executive функции (планирование, переключение внимания, подавление импульсов).

Вывод: качество чтения важнее количества. Вы можете прочитать сто книг по диагонали и не получить ни одного инсайта. А можете одну книгу прочитать медленно — и она изменит вашу жизнь.

Почему вы ничего не помните из прочитанного

Знакомая ситуация: вы прочитали книгу, закрыли, и через

неделю не можете вспомнить ни одной идеи. Думаете, у вас плохая память?

Нет. У вас просто плохая техника чтения.

Большинство людей читает как пылесос: засасывают информацию, не оставляя времени на переваривание. Они гонятся за количеством страниц, а не за глубиной понимания. Это называется поверхностное чтение.

Deep Reading требует другого подхода:

Скорость. Забудьте про скорочтение. Читайте медленно, настолько медленно, насколько можете. Если вы не останавливаетесь после каждой важной мысли — вы читаете слишком быстро.

Выписывание. Берите ручку (не копируйте — пишите от руки). Выписывайте цитаты, которые зацепили. Писать от руки активирует другие нейронные цепи, чем печатать. Запоминание улучшается на 30-40%.

Рефлексия. После каждой главы закрывайте книгу и задавайте себе три вопроса:



Что я только что узнал?



Как это связано с тем, что я уже знаю?



Как я могу это применить?

Повторение. Через день перечитайте выписанные цитаты. Через неделю — ещё раз. Это называется интервальное повторение, и оно переводит информацию из краткосрочной памяти в долгосрочную.

Андрей из Сколково делает именно так. Он читает книгу неделю. Каждое утро — тридцать-сорок минут. Выписывает тезисы в специальный блокнот. Раз в две недели перечитывает накопленное. К концу года он помнит не только сюжет, но и ключевые идеи каждой из пятидесяти двух книг.

«Коллеги думают, что у меня фотографическая память, — улыбается он. — Нет, у меня просто система».

Deep Reading как защита от информационного шума

Мы живём в эпоху, когда каждые пять минут нас дёргает уведомление. Входящие, мессенджеры, новости, ленты соцсетей. Мозг привыкает к коротким, ярким, несвязным порциям информации. Способность к глубокой фокусировке атрофируется.

Deep Reading — это антидот.

Когда вы выделяете час, в течение которого никто вас не трогает, телефон выключен, и вы просто читаете — вы тренируете префронтальную кору удерживать внимание на одном объекте в течение длительного времени. Это как поднятие тяжестей для мозга. Чем дольше вы можете удерживать

фокус, тем легче вам будет работать над сложными задачами без отвлечений.

Кроме того, Deep Reading развивает толерантность к неопределённости. В отличие от новостной ленты, где каждый пост — это законченное сообщение, книга разворачивается постепенно. Вы не знаете, чем закончится глава. Вы сидите в «незнании» и позволяете истории раскрыться. Эта способность — ждать, не дёргаться, доверять процессу — переносится в реальную жизнь: вам легче переносить паузы в переговорах, неопределённость в проектах, незавершённость в отношениях.

Мифы и факты о глубоком чтении

Миф: «Для Deep Reading нужна специальная обстановка: тишина, одиночество, удобное кресло».

Факт: Можно читать в метро, в пробке, в очереди. Главное — выключить телефон и погрузиться. Я сам читаю в самолётах, в электричках, даже в спортзале между подходами. Место не важно. Важно намерение.

Миф: «Нужно читать только научную или деловую литературу. Художественная — пустая трата времени».

Факт: Художественная литература развивает эмпатию и теорию разума. Чтение романов улучшает способность по-

нимать чужие эмоции, что критически важно для руководителей. Исследование 2013 года показало, что после чтения отрывков из художественной литературы испытуемые лучше определяли эмоции по фотографиям глаз.

Миф: «Аудиокниги — это то же самое, что чтение».

Факт: Нейробиологически — нет. При чтении вы активируете зрительную кору и больше областей, отвечающих за воображение. Аудиокниги полезны для пассивного усвоения, но для Deep Reading нужен именно текст.

Миф: «Deep Reading требует много времени. У меня его нет».

Факт: Deep Reading требует не много времени, а регулярности. Тридцать минут в день — и вы прочтаете пятьдесят книг за год. Это больше, чем читает 99% населения. И эти тридцать минут можно выкроить из времени, которое вы тратите на бессмысленный скроллинг.

Ваша практика: протокол Deep Reading для занятых

Вот семидневный протокол, который превратит чтение из пожирания информации в медитативную практику и генератор идей.

Перед началом недели (воскресенье вечером)

●
Выберите одну книгу. Не две, не три. Одну. Ту, которая давно лежит в списке «надо прочитать».

●
Убедитесь, что это не слишком лёгкое чтение. Deep Reading работает лучше всего с книгами, которые бросают вам вызов: новая область знаний, сложный язык, непривычный жанр.

●
Выключите все уведомления на телефоне и компьютере на время чтения. Скажите домашним: «С 7 до 8 утра меня нет».

Каждый день (30-40 минут)

Сядьте удобно. Спина прямая. Книга на столе или на специальной подставке.

Сделайте три глубоких вдоха. Это сигнал мозгу: «Переключаюсь в режим глубокого чтения».

Читайте медленно. Как только замечаете, что «скользите» глазами по строчкам, не вникая — остановитесь, вернитесь на абзац назад.

Выписывайте ключевые цитаты. От руки, в блокнот. После каждой цитаты оставляйте свободное место для собственных мыслей.

Каждые пять-десять минут задавайте себе вопрос: «Как это связано с моей работой/жизнью?» Если возникает идея — запишите её тут же.

В конце дня (5 минут)



Перечитайте выписанные цитаты. Выберите одну самую важную мысль.



Запишите её одним предложением в трекер (можно в приложении для заметок).

В конце недели (20 минут)



Пройдитесь по всем выписанным цитатам и идеям.



Ответьте на три вопроса в письменном виде:

Какие три главные идеи я вынес из этой книги?

Как я могу применить их в своей работе/жизни на следующей неделе?

Какую книгу я хочу прочитать следующей (и почему)?

Андрей делает этот протокол уже три года. Он говорит, что это заняло у него около месяца, чтобы войти в ритм. Но результат того стоил: он перестал чувствовать, что «тупеет от рутины», его заметили на уровне топ-менеджмента, и компания предложила ему руководить новым направлением.

«Книги не сделали меня умнее, — уточняет он. — Они сделали меня любопытнее. А любопытство — это двигатель карьеры».

Как выбрать книгу для Deep Reading

Не всякая книга подходит для этой практики. Вот критерии, которые я использую сам и рекомендую клиентам.

Подходит:



Книги, в которых одна большая идея раскрывается через несколько глав (например, «Думай медленно... решай быстро» Даниэля Канемана).



Книги на стыке дисциплин (нейробиология + экономика, история + технологии).



Качественная нон-фикшн с фактами, исследованиями и ссылками.



Классическая художественная литература, требующая вдумчивого чтения (Толстой, Достоевский, Набоков).

Не подходит:



Сборники коротких статей или эссе.



Книги-«воды» (200 страниц, где полезного — на пять минут).



Чрезмерно сложные академические тексты (для них нужен другой режим — штудирование, а не Deep Reading).



Книги, которые вы читаете «для галочки» или потому что «надо».

Андрей, например, чередует: одна неделя — научно-популярная книга по физике (например, «Краткая история времени» Хокинга), следующая — биография великого предпринимателя, затем — роман, затем — книга по психологии. Чередование жанров не даёт мозгу заскучать и создаёт неожиданные связи между разными областями.

Переход к следующей главе

Глубокое чтение — это практика для ума, которая рождает идеи. Но идеи бесполезны, если у вас нет энергии, чтобы их воплотить. Вы можете знать всё о стратегии, но если вы разбиты и выжаты как лимон — вы не сделаете ни одного шага.

Что делать, когда вам катастрофически не хватает сил, а кофе только ухудшает ситуацию? Когда вы просыпаетесь уже уставшим и понимаете, что так больше не может продолжаться? Тогда нужна практика, которая работает напрямую с телом и его энергетическими резервами.

Она называется Путь дыхания. И это — следующая глава.

Глава 4. Путь дыхания (Крия-йога)

Энергия без кофеина. Для тех, кому катастрофически не хватает сил

Человек, который просыпается в темноте

Эван Шпигель — основатель Snapchat. В 2017 году он стал самым молодым миллиардером в истории — в возрасте двадцати шести лет. Двадцать шесть, Карл! Я в его возрасте не мог заплатить за аренду квартиры, а он управлял компанией с капитализацией в десятки миллиардов.

Спит ли он по три часа? Пьёт ли энергетики литрами? Тусуется ли с рэперами до утра?

Ничего подобного.

Эван Шпигель каждое утро встаёт в пять утра. С пять до семи у него — «Evan Time». Что именно он там делает — коммерческая тайна. Но все в компании знают: без этих двух часов Snapchat не работает. Шпигель практикует древние дыхательные техники, которые на Западе называют общим словом «Крия-йога». А я называю это нейрогармони-

зацией дыхания.

«Утренняя практика — это как зарядка для мозга, — говорит Шпигель в редких интервью. — Если я пропускаю день, я чувствую это к обеду: мысли путаются, реакции замедляются, я начинаю принимать плохие решения».

Российский кейс: Игорь, который закрывает дверь

Познакомьтесь с Игорем. Предприниматель из Минска. Сорок лет. Жена, двое детей, трёхкомнатная квартира в спальном районе. Свой бизнес — небольшая IT-компания на пятнадцать человек. Игорь не миллиардер. Он обычный парень, у которого налобный фонарик, потому что света в конце тоннеля не видно.

До практики Игорь жил в режиме «выжил — и ладно». Вставал разбитым. Кофе — литрами. Срывался на подчинённых, потом стыдился. Вечером падал без сил, но заснуть не мог — мозг прокручивал задачи. Дети боялись к нему подходить. Жена говорила: «Ты как зомби».

— Я перепробовал всё, — рассказывает Игорь. — Спортзал? Хожу, но усталость не уходит. Кофе? Помогает на час, потом провал. Витамины? Миллион баночек, ноль эффекта. Психолог? Хорошо, но дорого и медленно.

Игорь наткнулся на статью про дыхательные практики. Решил попробовать, потому что бесплатно и займёт пять ми-

нут. Первую неделю было странно: сидит в ванной (единственное место, где можно закрыться), дышит по квадрату, а сам думает: «Какой идиотизм, надо работать».

На второй неделе заметил: после практики голова становится яснее. На третьей — днём перестал хотеть спать. Через месяц жена сказала: «Ты какой-то... спокойнее стал». Через три месяца бизнес вырос на тридцать процентов. Не потому, что Игорь стал умнее. А потому, что у него появилась энергия на новые проекты, и он перестал бесить сотрудников своей раздражительностью.

— Это не про дыхание, — смеётся Игорь. — Это про архитектуру. Я создал физическое пространство, которое защищает моё время. Дверь закрыта — значит, меня нет. И никто не дёргает. А дыхание — просто ключ к этой двери.

Что на самом деле происходит, когда вы дышите «как йог»

Нейробиолог внутри меня сейчас запрыгает от счастья, потому что мы наконец добрались до самой что ни на есть физиологии.

В вашем теле есть две главные нервные системы:

Симпатическая — «бей или беги». Включается при стрессе, опасности, дедлайне. Она нужна, чтобы выжить. Но если она включена постоянно — вы сгораете.

Парасимпатическая — «отдыхай и переваривай». Вклю-

чается, когда вы сыты, в безопасности, расслаблены. Она нужна, чтобы восстанавливаться.

Большинство из нас живёт в режиме «хроническая симпатикотония» — то есть постоянного боевого дежурства. Кортизол зашкаливает, сердце колотится даже в покое, мышцы зажаты. Мы как канарейки в шахте: поём, пока не упадём.

Дыхательные техники — это ручной переключатель с симпатической на парасимпатическую. Как тумблер. Как кнопка «Reset».

Научный механизм: почему это работает так быстро

Когда вы удлиняете выдох (делаете его длиннее вдоха), вы стимулируете блуждающий нерв (nervus vagus). Это главный кабель парасимпатической системы. Он идёт от мозга к сердцу, лёгким, кишечнику. Когда вы активируете блуждающий нерв:



Частота сердечных сокращений снижается в течение 10–20 секунд.



Кровяное давление падает.



Уровень кортизола снижается на 20–30% за 3–5 минут.



Префронтальная кора получает прилив крови и кислорода.

И всё это — просто за счёт изменения ритма дыхания. Без таблеток, без тренера, без абонемента.

Конкретные техники имеют разную нейрофизиологию:



Квадратное дыхание (4-4-4-4) — вдох, задержка, выдох, задержка на равные счёты. Синхронизирует работу полушарий. Используется военными США (Navy SEALs) перед опасными операциями.



Дыхание 4-7-8 — вдох на 4, задержка на 7, выдох на 8. Усиливает парасимпатический ответ. Идеально для засыпания и снятия острой тревоги.



Капалабхати (дыхание огня) — быстрые, мощные выдохи животом. Активирует симпатическую систему, но в контролируемой дозе — как холодный душ. Пробуждает, тонизирует, повышает концентрацию.

Вы можете спросить: «Пол, а если я начну дышать как-то не так, я себе наврежу?» Нет. Если у вас нет серьёзных заболеваний лёгких или сердца, эти техники безопасны. Единственный риск — гипервентиляция (головокружение). Если закружилась голова — вернитесь к нормальному дыханию. Всё.

Почему кофе — плохая замена дыханию

Я не против кофе. Я сам пью эспрессо по утрам. Но кофе — это химический костыль. Кофеин блокирует аденозиновые рецепторы — те самые, которые отвечают за сигнал «я устал». Мозг не получает сигнал усталости — и продолжает работать. На истощении.

Что происходит через два-три часа? Кофеин выводится, аденозин накапливается за это время в ещё большем количестве. Вы чувствуете кофейный крах — резкий упадок сил, раздражительность, туман в голове. Что вы делаете? Пьёте ещё кофе. Порочный круг.

Дыхание не блокирует сигналы усталости. Дыхание повышает энергетический потенциал клеток. За счёт улучшения газообмена, оксигенации тканей, снижения кортизола. Вы не обманываете мозг — вы реально восстанавливаете его ресурсы.

Исследование 2018 года в журнале *Frontiers in Psychology*

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.