

Сыромятников А.В.
ЗАМЕТКИ ЭЗОТЕРИКА
ТОМ II

МЕДИТАЦИЯ



СЫРОМЯТНИКОВ АНДРЕЙ

Андрей Сыромятников

ЗАМЕТКИ ЭЗОТЕРИКА ТОМ 2

«Автор»

2026

Сыромятников А. В.

**ЗАМЕТКИ ЭЗОТЕРИКА ТОМ 2 / А. В. Сыромятников —
«Автор», 2026**

Второй том серии «Заметки эзотерика» — честная книга о медитации, написанная практиком. Без обещаний мгновенного просветления, исцеления и особых способностей. Первая часть — о понимании: как устроены внимание, мысли и эмоции, почему тело важнее техник, что происходит с человеком в тишине и в кризисе, как отличить настоящего наставника и не попасть в ловушки духовного пути. Автор последовательно разделяет то, что изучено наукой, то, что относится к психологии и философии, и то, что остаётся духовной или эзотерической моделью. Вторая часть — практикум: пятнадцать разделов с пошаговыми практиками, тридцатидневная программа и путь на три месяца. Внимание, дыхание, тело, эмоции, мантры, визуализация, чакральные медитации и практика на природе. Книга для тех, кто только начинает, и для тех, кто практикует давно и хочет понять, что именно он делает. Её главная цель — не изменить ваше состояние на час, а научить замечать собственную жизнь.

© Сыромятников А. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Выходные сведения	8
Содержание серии книг «Заметки эзотерика»	9
Предисловие	10
Как устроена эта книга	11
О чём эта книга не говорит	12
Об авторе	13
От автора	14
ЧАСТЬ I. МЕДИТАЦИЯ: ПУТЬ К ОСОЗНАННОСТИ	16
Глава 1. Что мы называем медитацией	17
Не одна техника, а огромное семейство	17
Внимание как луч фонаря	18
Осознанность и концентрация — не одно и то же	18
Откуда она пришла	19
Зачем это человеку сегодня	19
Что происходит, когда мы отвлекаемся	20
Медитация не является борьбой с умом	20
Три позиции по отношению к мыслям	20
Наблюдатель	21
Чем медитация не является	21
Семь мифов	22
Основной цикл и почему важна регулярность	22
Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд	23
Заключение главы	24
Главное из этой главы	24
Глава 2. Откуда пришла медитация	25
Индия: где созерцание стало системой	25
Буддизм: наблюдение как метод	25
Даосизм: недеяние вместо усилия	26
Христианское созерцание, суфизм, иудейская традиция	26
Три вещи, которые нужно различать	27
Двадцатый век: как практика стала светской	27
Что из этого следует для нас	28
Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд	28
Заключение главы	29
Главное из этой главы	29
Глава 3. Внимание	30
Почему внимание уходит	30
Три способности, а не одна	30
Ассоциативный поток	31
Автоматический режим	31
Медитация как лаборатория	31
Что разрушает сосредоточенность	32
Ошибка, которая выглядит как поиск	32
Сосредоточенность и открытое наблюдение	32

Внутренний комментатор	33
Второй слой	33
Безоценочность — не вседозволенность	33
Дисциплина без насилия	34
Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд	34
Заключение главы	34
Главное из этой главы	35
Глава 4. Мысли и внутренний диалог	36
Откуда они берутся	36
Как звук машины превращается в тревогу	36
Мысль превращается в историю	36
Внутренний голос	37
Внутренний критик	37
Прокручивание	37
Мысли — не враги	38
Когда мысль перестаёт быть просто мыслью	38
Что делать с мыслью	38
Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд	39
Заключение главы	39
Главное из этой главы	40
Глава 5. Тело	41
Тело как основа, а не помеха	41
Поза: устойчивость, расслабленность, бодрость	41
Напряжение, которого мы не замечаем	42
Тело говорит раньше, чем мы понимаем	42
Боль, дискомфорт и граница, которую не нужно переходить	43
Импульс и действие	43
Пауза между импульсом и действием	43
Тело как якорь настоящего	44
Телесная грамотность: ощущение и объяснение	44
Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд	45
Заключение главы	45
Главное из этой главы	45
Глава 6. Дыхание	47
Почему именно дыхание	47
Наблюдать — не значит управлять	47
Где его наблюдать	48
Чувствовать, а не думать	48
Якорь, а не убежище	48
Не держать силой	49
Дыхание и состояние	49
Осторожно с техниками	49
Дыхание в обычной жизни	50
Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд	50

Заключение главы	50
Главное из этой главы	51
Глава 7. Эмоции	52
Эмоция — это не только чувство	52
Эмоция и реакция — не одно и то же	52
Почему в сильном состоянии всё кажется очевидным	53
Эмоциональный захват	53
Первое: назвать	53
Второе: найти в теле	53
Волна	54
Соппротивление	54
Практика не отменяет реальность	54
Об эмоциях, которые не проходят	55
Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд	55
Заключение главы	56
Главное из этой главы	56
Глава 8. Принятие	57
Что именно принимается	57
Вторая стрела	57
Непринятие как система	58
Принятие не убирает боль	58
Почему мы сопротивляемся	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Андрей Сыромятников

ЗАМЕТКИ ЭЗОТЕРИКА ТОМ 2

Медитация. От понимания сознания к практике

Заметки эзотерика. Том II

Сыромятников Андрей Владимирович (Авелес)

2026



Выходные сведения

Сыромятников Андрей Владимирович (Авелес)

ЗАМЕТКИ ЭЗОТЕРИКА. Серия книг для осознанных людей

ТОМ II. МЕДИТАЦИЯ. От понимания сознания к практике

2026

Книга носит познавательный и мировоззренческий характер. Описанные практики не являются медицинскими процедурами и не заменяют консультацию врача, психолога или психотерапевта. Эзотерические и духовные представления излагаются как традиционные модели опыта и не подаются в качестве установленных научных фактов.

© Сыромятников А. В., 2026

Содержание серии книг «Заметки эзотерика»

ТОМ I. Законы Вселенной — фундаментальные принципы мироздания.

ТОМ II. Медитация — от понимания сознания к практике.

ТОМ III. Аффирмации и визуализация — создание реальности с помощью мысли.

ТОМ IV. Ароматерапия — влияние ароматов на энергетическое и физическое состояние.

ТОМ V. Работа с чакрами — гармонизация энергетической системы человека.

ТОМ VI. Нумерология — числа как ключ к пониманию судьбы.

ТОМ VII. Астрология — влияние планет на жизнь человека.

ТОМ VIII. Руническое искусство — древняя сила символов.

ТОМ IX. Шаманизм — взаимодействие с духами природы.

ТОМ X. Магия Таро — раскрытие тайн судьбы через символы.

ТОМ XI. Биоэнергетика — работа с жизненной энергией.

ТОМ XII. Энергетическое целительство (Рейки, космоэнергетика) — восстановление здоровья через энергопрактики.

ТОМ XIII. Талисманика и амулетика — защита и привлечение удачи через артефакты.

ТОМ XIV. Эгрегоры и работа с ними — взаимодействие с коллективными полями сознания.

ТОМ XV. Древние мистерии — тайные знания цивилизаций прошлого.

ТОМ XVI. Астральные путешествия и осознанные сновидения — исследование иных миров.

ТОМ XVII. Спиритуализм — общение с тонкими мирами.

ТОМ XVIII. Высшая Алхимия — трансформация сознания и тела.

ТОМ XIX. Космология и сакральная геометрия — тайны Вселенной через числа и формы.

ТОМ XX. Высшая магия (ритуальная магия, магия стихий) — взаимодействие с энергиями стихий.

ТОМ XXI. Теургия (контакт с высшими сущностями) — установление связи с божественными силами.

ТОМ XXII. Эзотерическая философия — основы духовного пути.

Предисловие

Эта книга — второй том серии «Заметки эзотерика».

Серия задумана как последовательный путь. Не как собрание отдельных книг, а именно как путь, по которому человек может двигаться постепенно: от понимания того, как устроен мир вокруг, к пониманию того, как устроен он сам. Первый том был посвящён Законам Вселенной — принципам, через которые я пытался показать взаимосвязь человека, его мышления, поступков, окружения и происходящих в жизни событий.

Второй том обращает внимание туда, откуда для человека начинается любое настоящее познание, — внутрь самого себя.

Между этими двумя движениями есть простая связь. Можно долго изучать законы, по которым устроена жизнь, и при этом почти ничего не знать о том, кто их изучает. Можно прекрасно рассуждать о причинах и следствиях — и не замечать, как собственная мысль за секунду создаёт причину, о последствиях которой придётся жалеть. Внешнее знание без внутреннего наблюдения остаётся теорией. И наоборот: внутреннее наблюдение без понимания общих принципов легко превращается в бесконечное копание в себе.

Поэтому второй том не отменяет первый и не повторяет его. Он смотрит на то же самое с другой стороны.

Как устроена эта книга

Книга состоит из двух частей, и они написаны по-разному. Это сделано намеренно.

Первая часть — это книга для чтения. Разговор о медитации: что это такое, откуда она пришла, как работает внимание, что происходит с мыслями и эмоциями, какую роль играет тело, где проходит граница между научным знанием и духовной интерпретацией, какие ошибки подстерегают человека на этом пути. Здесь почти нет инструкций. Здесь есть понимание, без которого любая инструкция превращается в набор действий с непонятной целью.

Вторая часть — практикум. Здесь стиль меняется: появляются пошаговые описания, время, последовательности, программы, дневник. Всё, что в первой части объяснялось, во второй становится действием.

Такое разделение кажется мне честным по отношению к читателю. Человеку, который сначала понял, зачем он это делает, гораздо легче не бросить практику через неделю.

Читать книгу можно и подряд, и иначе. Если вам хочется начать практиковать немедленно — возьмите первую практику в начале практикума и параллельно читайте первую часть. Если вам ближе сначала разобраться — идите по порядку. Оба способа рабочие.

О чём эта книга не говорит

Я не буду обещать быстрых результатов, скрытых способностей и просветления за курс.

Не буду утверждать, что медитация лечит заболевания. Она может быть частью здорового образа жизни и хорошим инструментом самонаблюдения, но существует рядом с медициной, а не вместо неё.

И не буду выдавать духовные представления за научные выводы. В книге встретятся оба языка — язык исследований и язык традиции. Я буду каждый раз обозначать, на каком из них говорю. Мне кажется, это единственный способ сохранить и глубину духовного поиска, и уважение к фактам.

Об авторе

Сыромятников Андрей Владимирович (Авелес) — автор серии книг «Заметки эзотерика», исследователь духовных и эзотерических традиций, практик самопознания, медитации и работы с сознанием.

На протяжении многих лет изучает различные подходы к развитию человека, соединяя в своих работах философию, психологию, наблюдение за сознанием, духовные традиции и практический опыт. Практикует телесно-ориентированные и восточные направления работы с телом и вниманием.

Автор изучал и продолжает изучать множество дисциплин, связанных с пониманием человека, сознания, тела и духовного развития. Подробное раскрытие отдельных направлений происходит в соответствующих томах серии «Заметки эзотерика».

Для него медитация никогда не была лишь способом расслабиться или ненадолго уйти от повседневных забот. Это прежде всего путь знакомства с самим собой — путь, на котором человек постепенно учится видеть собственные мысли, эмоции, страхи, желания и привычные реакции не как нечто абсолютное, а как процессы, возникающие внутри сознания.

От автора

Когда я начинал работу над серией, мне хотелось не просто собрать разрозненные знания в нескольких книгах. Мне хотелось создать путь, по которому можно двигаться.

Первый том говорил о том, как устроен мир. Но чем внимательнее мы пытаемся понять внешний мир, тем неизбежнее возникает другой вопрос.

Кто тот, кто пытается его понять?

Кто наблюдает? Кто думает? Кто испытывает страх? Кто радуется? Кто принимает решения? Кто говорит внутри нас, когда снаружи мы молчим?

Большую часть жизни человек почти не задаёт себе таких вопросов. Мы просыпаемся, включаемся в поток привычных дел, разговариваем, переживаем, планируем, устаём — и всё это происходит будто само собой. Мысли приходят и уходят. Эмоции сменяют друг друга. Реакции срабатывают раньше, чем мы успеваем их выбрать.

А потом однажды человек останавливается и впервые замечает мысль.

Не соглашается с ней. Не борется. Не пытается заменить другой. Просто замечает: вот мысль.

И если я могу наблюдать мысль — являюсь ли я этой мыслью?

Именно здесь, на мой взгляд, начинается настоящая медитация. Не с красивой позы. Не с благовоний. Не с особой музыки. Не с попытки сделать сознание совершенно пустым. И даже не с желания немедленно обрести абсолютное спокойствие.

Медитация начинается с наблюдения.

За годы изучения духовных традиций, психологии, практик работы с сознанием и собственных наблюдений я всё больше убеждался: медитация не принадлежит одной религии, одной культуре или одной философской системе. Люди тысячелетиями искали способы остановиться и посмотреть внутрь себя. Менялись эпохи, названия, школы и методы. А человеческий ум оставался удивительно похожим. Он всё так же вспоминает прошлое. Боится будущего. Строит сценарии. Сравнивает. Оценивает. Сопrotивляется неприятному и пытается удержать приятное.

Поэтому я хочу посмотреть на медитацию шире — сразу с нескольких сторон: как на практику работы с вниманием и наблюдения за мыслями, как на способ познакомиться со своими эмоциями и глубже почувствовать тело, как на путь внутренней дисциплины, как на духовную практику и как на инструмент исследования собственного сознания.

При этом я намеренно буду разделять уровни объяснения. Там, где существуют данные психологии и нейронауки, я буду говорить о них и называть их данными. Там, где начинается философия, я буду называть это философией. Там, где мы входим в область духовных и эзотерических представлений, я буду прямо говорить, что это модель, а не установленный факт.

Мне кажется, читатель имеет право знать, на каком языке с ним разговаривают.

И ещё одно. О медитации можно прочесть сотни книг. Можно выучить историю традиций, знать десятки техник, прекрасно объяснять другим, как следует медитировать. Но пока человек сам не сел в тишине и не посмотрел на работу собственного сознания, главное остаётся теорией.

Медитация начинается там, где заканчивается описание медитации.

Поэтому я хочу, чтобы эта книга стала не только книгой для чтения.

Прежде чем перевернуть страницу, попробуйте одну вещь.

Отложите книгу. Ничего не меняйте — не садитесь особым образом, не закрывайте глаза, если не хочется. Просто в течение одной минуты понаблюдайте, что происходит у вас в уме.

Какая мысль появилась первой? Что возникло после неё? Выбирали ли вы эту мысль заранее — или она пришла сама?

Всего одна минута. Этого достаточно.

Потому что сейчас произошло нечто важное: вы не просто думали. Хотя бы на мгновение вы увидели, что думаете.

С этого мгновения начинается наш путь.

Добро пожаловать во второй том серии «Заметки эзотерика». Добро пожаловать в пространство внутреннего наблюдения.

Добро пожаловать к самому себе.

ЧАСТЬ I. МЕДИТАЦИЯ: ПУТЬ К ОСОЗНАННОСТИ



Глава 1. Что мы называем медитацией

«Путь внутрь себя начинается не тогда, когда исчезают все мысли, а тогда, когда человек впервые замечает, что способен их наблюдать».

Представьте человека, который решил наконец попробовать.

Он много слышал о медитации. Читал, что она помогает справляться со стрессом, что она успокаивает и делает мысли яснее. Он выбирает вечер, когда никуда не нужно спешить, выключает звук на телефоне, садится и закрывает глаза.

Проходит десять секунд.

И оказывается, что внутри вовсе не тихо. Наоборот: стоит убрать внешний шум, как становится слышен внутренний. Всплывает разговор, который был днём. За ним — список дел на завтра. Потом мысль о том, что спина неудобно согнута. Потом воспоминание пятилетней давности, непонятно откуда. Потом — «а сколько уже прошло?».

Через несколько минут человек открывает глаза и делает вывод: медитация — не для него. У него слишком много мыслей.

Я начинаю главу именно с этой сцены, потому что она повторяется почти у каждого. И потому что вывод в ней сделан ровно наоборот.

Человек только что впервые в жизни увидел, насколько подвижен его ум. Обычно этот шум идёт фоном и не замечается: он растворён в делах, в разговорах, в экране телефона. А тут его стало слышно. Это не провал практики. Это её первый результат — и, пожалуй, самый важный из всех, что будут дальше.

Слово «медитация» сегодня знакомо практически каждому, но означает для разных людей совершенно разное. Для одного оно связано с тишиной и расслаблением, для другого — с духовным развитием, для третьего — с восточными традициями, монастырями, мантрами и необычными состояниями сознания. Кто-то приходит к медитации, чтобы справиться со стрессом. Кто-то хочет лучше сосредотачиваться. Кто-то ищет ответы на внутренние вопросы. А кто-то воспринимает её как часть духовного пути.

Но что означает медитировать?

На первый взгляд ответ прост: сесть, закрыть глаза и постараться ни о чём не думать. Именно здесь и возникает самое распространённое заблуждение.

Медитация не начинается с отсутствия мыслей. Она начинается с осознания того, что происходит прямо сейчас. С дыхания. С ощущений тела. Со звуков. С эмоций. С движения внимания. И, конечно, с мыслей.

Человеку не нужно уничтожать внутренний диалог, чтобы начать медитировать. Наоборот: одна из первых задач в том, чтобы этот диалог увидеть.

Представьте, что всю жизнь вы жили рядом с рекой, но никогда по-настоящему на неё не смотрели. Вы слышали шум воды. Иногда вас подхватывало течением. Иногда вы пытались ему сопротивляться. Но однажды вы вышли на берег и впервые начали наблюдать.

Река продолжает течь. Просто теперь вы не обязаны плыть вслед за каждым её потоком.

Примерно это и начинает происходить с сознанием во время практики. Мысли не обязаны исчезнуть — меняется отношение к ним. И постепенно человек обнаруживает способность, которой раньше у него не было: наблюдать содержание собственного сознания, не отождествляясь с каждым явлением, которое в нём возникает.

Это один из фундаментальных навыков, которому посвящена вся книга.

Не одна техника, а огромное семейство

Дать медитации одно универсальное определение непросто, и я не буду делать вид, что это возможно.

За тысячелетия возникло множество направлений. Одни практики работают с дыханием. Другие — с повторением звука или мантры. Третьи направляют внимание на ощущения тела. Четвёртые используют внутренние образы. Пятые предполагают открытое наблюдение за всем происходящим, без выбора одного объекта. Существуют практики любви и сострадания, практики созерцания, практики концентрации, практики внутренней тишины, практики движения, энергетические практики.

Но за внешними различиями просматривается общий принцип.

Медитация — это систематическая тренировка определённого способа обращаться с вниманием и осознанием.

Мы учимся замечать, куда направлено внимание. Замечаем момент, когда оно ушло. И учимся его возвращать. Снова. И снова. И снова.

На первых порах это кажется слишком простым, почти примитивным. Попробуйте, однако, хотя бы пять минут непрерывно наблюдать дыхание — и вы быстро обнаружите, насколько подвижно человеческое внимание. Проходит несколько вдохов, и вы уже думаете о работе. Потом о вчерашнем разговоре. Потом представляете завтрашний день. Потом вспоминаете человека, которому давно собирались написать. И только спустя какое-то время замечаете: «я отвлёкся».

Этот момент чрезвычайно важен, и начинающий почти всегда понимает его неправильно. Ему кажется, что произошла ошибка. На самом деле произошло обратное: вы осознали отвлечение — а значит, осознанность уже проявилась. Именно в эту секунду практика и случилась.

Внимание как луч фонаря

Внимание можно представить себе как луч света в тёмной комнате.

В комнате много предметов, но фонарь освещает лишь часть пространства. Точно так же сознание получает огромное количество информации, но в каждый конкретный момент лишь малая её часть оказывается в центре внимания.

Прямо сейчас вы читаете эти строки. Но одновременно существуют ощущения от положения тела. Температура воздуха. Звуки вокруг. Дыхание. Выражение лица. Возможно, лёгкое напряжение в плечах или шее. До того момента, пока я не назвал эти ощущения, некоторые из них почти не присутствовали в вашем сознательном восприятии — хотя происходили.

Теперь почувствуйте дыхание. Не меняйте его, просто обратите внимание.

И сразу возникает любопытная вещь. Дыхание происходило и минуту назад. Но теперь вы **осознаёте**, что дышите. Различие кажется незначительным, а на деле оно огромно: именно на нём стоит всё остальное.

Медитация постепенно учит нас чаще замечать то, что и так уже происходит.

Осознанность и концентрация — не одно и то же

Эти два понятия часто смешивают, а разница между ними принципиальна.

Концентрация — это удержание внимания на выбранном объекте: на дыхании, на пламени свечи, на звуке, на мантре, на точке, на образе, на телесном ощущении. Внимание ушло — практикующий возвращает его обратно. Это тренировка устойчивости.

Осознанность ставит акцент иначе. Здесь важно не только удерживать внимание, но и замечать происходящее таким, каким оно возникает.

Представьте, что вы наблюдаете дыхание, и в какой-то момент появляется раздражение. Можно любой ценой продолжать удерживать дыхание в центре внимания. А можно заметить:

«возникло раздражение». Где оно ощущается — в груди, в животе, в лице? Какие мысли его сопровождают? Есть ли желание прекратить практику?

В этот момент раздражение перестаёт быть автоматической реакцией и становится объектом наблюдения. Переход небольшой, но он меняет всё: человек больше не только переживает состояние, он одновременно его осознаёт.

В зрелой практике обе способности работают вместе. Концентрация даёт устойчивость, без которой наблюдение рассыпается. Осознанность даёт широту, без которой концентрация превращается в напряжённое усилие.

Откуда она пришла

Медитативные и созерцательные практики существовали в самых разных культурах задолго до нынешнего интереса к осознанности и популярной психологии. Их формы обнаруживаются в индийских духовных традициях, в буддизме, в даосизме, в йогических системах, в различных мистических и созерцательных направлениях.

Цели этих практик отличались, и отличались сильно. Где-то медитация была частью религиозного пути. Где-то использовалась для развития концентрации. Где-то — для исследования природы сознания. Где-то была направлена на освобождение от страдания и привязанностей.

Поэтому говорить о какой-то одной изначальной «медитации» было бы неверно. Перед нами огромное семейство практик, выросших в разных исторических и философских условиях. Подробнее об этом — в следующей главе.

Современный человек получил редкую возможность познакомиться сразу со многими из них. Но вместе с возможностью пришла и проблема: из глубоких систем начали вырывать отдельные упражнения и обещать быстрый результат.

«Медитация за три минуты изменит вашу жизнь». «Остановите мысли за семь дней». «Откройте скрытые способности». «Достигните просветления за один курс».

Я предлагаю относиться к таким обещаниям осторожно. Настоящая практика не нуждается в обещании мгновенного чуда. Её сила в другом — в регулярности и в непосредственном опыте, который нельзя ни купить, ни ускорить.

Зачем это человеку сегодня

Вопрос законный: если медитация возникла в совершенно других культурных условиях, зачем она человеку двадцать первого века?

Возможно, именно сегодня способность управлять вниманием стала особенно ценной — просто потому, что за него идёт борьба, какой не было никогда прежде.

Представьте обычный день. Человек просыпается и почти сразу берёт телефон. Уведомления. Новости. Сообщения. Работа. Видео. Музыка. Реклама. Разговоры. Задачи. Социальные сети. Внешняя среда непрерывно пытается получить наше внимание, и делает это профессионально.

Мы настолько к этому привыкаем, что отсутствие стимуляции начинает восприниматься как дискомфорт. Появилась свободная минута — рука сама тянется к телефону. Наступила тишина — хочется включить музыку. Стало скучно — нужно чем-то заполнить пространство.

В результате человек получает колоссальное количество информации и всё реже остаётся наедине с собственным сознанием.

Медитация создаёт противоположное пространство. Ничего не нужно листать. Ничего не нужно искать. Никуда не нужно бежать. Несколько минут человек просто присутствует — и неожиданно обнаруживает, что внутренний мир не менее насыщен событиями, чем внешний.

Что происходит, когда мы отвлекаемся

Разберём этот механизм подробно, потому что он лежит в основании всей практики.

Допустим, вы наблюдаете дыхание. Вдох. Выдох. Вдох. И вдруг появляется мысль: «нужно завтра позвонить...» Затем: «а во сколько я освобожусь?» Потом: «кстати, на следующей неделе надо...» Проходит минута. И неожиданно: «стоп, я же медитирую».

Начинающий обычно раздражается: опять не получилось.

Но давайте посмотрим внимательнее. Здесь произошло не одно событие, а пять. Вы удерживали внимание на дыхании. Внимание переключилось. Некоторое время вы не осознавали, что отвлеклись. Вы это заметили. И вы получили возможность вернуться.

Какой из этих этапов является тренировкой?

Не только первый. Особенно важны четвёртый и пятый. Момент, когда обнаружено отвлечение, — это момент возвращения осознанности. Он и есть повторение, из которого складывается навык.

Поэтому вместо раздражения можно мысленно сказать: «заметил». И спокойно вернуться. Без наказания. Без внутреннего конфликта.

Если бы мне нужно было оставить от этой главы одну фразу, я оставил бы эту: **отвлечение — не провал практики, а её материал.**

Медитация не является борьбой с умом

Одна из самых серьёзных ошибок начинающего — объявить собственным мыслям войну.

Человек садится с установкой: «сейчас я заставлю себя ни о чём не думать». Через несколько секунд появляется мысль — он её прогоняет. Появляется следующая — прогоняет снова. Через пять минут внутри идёт настоящее сражение, а встаёт человек ещё более напряжённым, чем сел.

Ничего удивительного. Попытка силой подавить внутренний процесс сама становится источником напряжения.

Попробуйте прямо сейчас выполнить команду: следующие тридцать секунд ни в коем случае не думайте о белом медведе.

Что произошло? Сам запрет создал образ, которого требовалось избежать. Точно так же чрезмерное стремление избавиться от мыслей заставляет следить за их появлением ещё пристальнее.

Поэтому мы будем действовать иначе. Не уничтожать мысль. Не развивать её. Замечать — и возвращаться.

Три позиции по отношению к мысли

Возьмём простую мысль: «у меня ничего не получится». С ней можно обойтись тремя способами, и разница между ними определяет очень многое.

Первый — поверить. «У меня действительно ничего не получится». Мысль превращается в факт. За фактом приходят эмоции, за эмоциями — поведение. Человек не заметил, как принял решение.

Второй — бороться. «Нет! Я не должен так думать!» Начинается внутренний конфликт, в котором обе стороны — вы.

Третий — наблюдать. «Сейчас в сознании появилась мысль о том, что у меня ничего не получится».

Обратите внимание на разницу. Мысль осталась — она никуда не делась и не обязана деваться. Но появилась дистанция. Вы больше не обязаны принимать её за истину.

Это не равнодушие и не отстранённость. Это способность увидеть мыслительный процесс раньше, чем он полностью захватит внимание.

Наблюдатель

Здесь мы подходим к понятию, которое будет встречаться на страницах книги постоянно. Я называю его позицией наблюдателя — способностью осознавать внутренний процесс, не растворяясь в нём целиком.

Возник гнев. Обычное состояние: «я зол». Позиция наблюдения: «я замечаю возникновение гнева». Возник страх — «я замечаю страх». Возникла мысль — «я замечаю мысль». Возникло напряжение — «я чувствую напряжение в теле».

Разница выглядит почти словесной. Но психологически она существенна: между человеком и переживанием появляется пространство. Сначала оно длится мгновение. Потом становится узнаваемым. И именно в нём со временем появляется возможность выбора.

Здесь же придётся сделать первую важную оговорку — таких в книге будет много.

В научно-психологическом языке близкие процессы описываются через метакогнитивное осознание, децентрацию и способность воспринимать мысли как психические события, а не как буквальное описание действительности. В духовных традициях этот же опыт получает совершенно иные объяснения — вплоть до утверждений о природе сознания и о том, кто в человеке является наблюдающим.

Смешивать эти два описания нельзя.

Наука говорит о психологических и нейрокогнитивных процессах, которые можно так или иначе исследовать. Духовная философия задаёт другой вопрос: кто тот, кто наблюдает? Это разные вопросы, и ответ на один не является доказательством ответа на другой.

В этой книге найдётся место обоим подходам. Но я не буду выдавать один за подтверждение другого.

Чем медитация не является

Чтобы очертить предмет разговора, полезно назвать несколько вещей, с которыми медитацию регулярно путают.

Это не то же самое, что расслабление. Медитация может расслаблять, и часто расслабляет. Но если человек лёг, включил спокойную музыку и постепенно расслабился — это прекрасная практика отдыха, а не обязательно медитация. Медитация предполагает осознание. Иногда во время неё действительно возникает глубокий покой. А иногда наоборот: вы садитесь и замечаете напряжение, тревогу, раздражение, скуку, усталость. И задача не в том, чтобы немедленно всё это устранить, а в том, чтобы впервые ясно увидеть. Поэтому оценивать практику по вопросу «мне было приятно или нет?» не вполне правильно. Самая ценная практика нередко оказывается не самой приятной.

Это не то же самое, что молитва, хотя они могут пересекаться. В религиозной молитве человек обращается — к Богу, к высшей силе, к святому. Медитативная практика может вообще не содержать обращения: объектом внимания становится дыхание, тело, звук или само сознание. При этом во многих религиозных традициях существуют глубокие созерцательные формы молитвы, так что граница не абсолютна. Для нашей книги важно другое: чтобы освоить базовые навыки медитации, не требуется принимать какую-либо религию.

Это не то же самое, что визуализация. При визуализации мы намеренно создаём и удерживаем внутренний образ — свет, пейзаж, символ, будущее действие. В медитации на дыхании ничего воображать не нужно: мы наблюдаем реально присутствующее ощущение. Оба действия могут быть частью практики, и визуализации в этой книге посвящена отдельная глава.

Но наблюдать возникающее и намеренно создавать образ — разные психические действия с разными целями.

И это не то же самое, что транс. Длительная концентрация, ритмичное дыхание, повторяющиеся звуки действительно могут сопровождаться необычными переживаниями: меняется ощущение времени, тела, пространства, появляется чувство лёгкости, тепла, расширения, иногда возникают яркие образы.

Здесь я скажу то, к чему мы ещё вернёмся не раз. **Необычное переживание не является автоматическим признаком духовного развития.** Человек может увидеть яркий образ и остаться таким же раздражительным, неосознанным и зависимым от собственных реакций. А другой может ни разу не пережить ничего необычного — и при этом благодаря практике стать спокойнее, внимательнее, терпеливее и честнее с собой.

Что из этого глубже? Ответ не так очевиден, как хотелось бы. Поэтому в этой книге мы не будем охотиться за эффектами.

Семь мифов

Многое из сказанного удобно свести к нескольким устойчивым заблуждениям, каждое из которых способно остановить человека в самом начале.

Нужно полностью остановить мысли. Нет. Для начала достаточно научиться их замечать и возвращать внимание.

Нужно обязательно сидеть в позе лотоса. Нет. Поза должна давать устойчивость и достаточный комфорт — не больше и не меньше. О положении тела мы поговорим подробно.

Медитация обязательно религиозна. Нет. Существуют и религиозные, и светские медитативные практики.

Чем дольше медитируешь, тем лучше. Не обязательно. Десять внимательных минут могут дать больше, чем час борьбы с собой. Продолжительность увеличивают постепенно.

Во время правильной медитации всегда спокойно. Нет. Иногда практика позволяет яснее увидеть беспокойство, которое уже было. Это не ухудшение — это переход от незамеченного к замеченному.

Медитация должна давать необычные ощущения. Нет. Обычное дыхание — полноценный объект практики. Не нужно ждать света, видений и вибраций.

Если я постоянно отвлекаюсь, значит, это не для меня. Наоборот. Обнаружение отвлечения и есть тренировка. Заметили, что отвлеклись, — вы уже вернулись.

Основной цикл и почему важна регулярность

Всё, о чём шла речь, укладывается в одну простую последовательность.

Вы выбираете объект — например, дыхание. Направляете на него внимание. Внимание отвлекается: это нормально и будет происходить всегда. Вы замечаете отвлечение. Спокойно возвращаетесь. И повторяете.

Внимание → отвлечение → осознание → возвращение.

Этот цикл может пройти десятки раз за одну практику, и каждый его оборот — повторение упражнения. Если воспринимать отвлечение как поражение, половина медитации превратится в недовольство собой, и практика довольно быстро закончится.

Теперь о регулярности.

Представьте человека, который решил научиться играть на музыкальном инструменте. Он занимается три часа один раз. Затем месяц не подходит к инструменту. Потом снова играет несколько часов. Многому ли он научится?

С вниманием происходит то же самое. На начальном этапе десять минут регулярно лучше, чем час время от времени. При этом десять минут — не магическое число: если трудно, можно начинать с пяти, иногда с трёх. Гораздо важнее сформировать сам навык возвращаться к практике, а не выдерживать норму.

Есть у этого и вполне земное обоснование. Одно из ключевых понятий современной нейронауки — нейропластичность: мозг не является неизменной системой, и повторяющаяся деятельность связана с изменением работы нервной системы. Мы наблюдаем это в обычной жизни. Человек учится играть, осваивает язык, учится водить машину, отрабатывает спортивное движение: сначала действие требует огромного внимания, потом становится легче.

Почему тренировка внимания должна быть устроена принципиально иначе? Если человек каждый день хотя бы недолго замечает отвлечение и возвращает внимание к выбранному объекту, он тренирует конкретный психический навык.

Сравнение с тренировкой мышцы напрашивается само, хотя оно и не точно. В спортивный зал не приходят один раз в надежде, что после двадцати минут тело изменится навсегда. Регулярность важнее единичного усилия — и здесь, и там.

Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд

Эту рубрику вы встретите в конце каждой главы первой части. Она нужна, чтобы каждый раз было ясно, на каком языке мы говорим.

Научный и психологический взгляд. Исследователей интересуют измеряемые вещи: как практика связана с вниманием, эмоциональной регуляцией, реакцией на стресс, восприятием телесных ощущений, когнитивными процессами. Здесь важна точность. Нельзя утверждать, что «медитация» одинаково действует на всех: различаются техники, продолжительность занятий, опыт практикующих, цели. Поэтому выражение «учёные доказали пользу медитации» слишком общее, чтобы что-то значить. Более корректно сказать, что исследования отдельных форм практики обнаруживают связь с изменениями некоторых психологических показателей — прежде всего в области внимания, стресса и эмоциональной регуляции. Об ограничениях этих исследований и о том, чего они пока не показывают, будет отдельная глава.

Духовный взгляд. Если психология рассматривает медитацию как тренировку внимания, то духовные системы видят в ней путь. Человек начинает задавать вопросы: кто я? что остаётся, когда мысль исчезает? можно ли наблюдать эмоцию и не становиться ею? где заканчивается привычный образ себя? Ответы традиций различаются, и я намеренно не даю здесь готового ответа. Мне интереснее сделать сам вопрос частью практики. Возможно, в этом и состоит одна из важнейших особенностей медитации: она переводит философский вопрос из области рассуждений в область непосредственного наблюдения.

Эзотерический взгляд. В эзотерических системах медитация — это ещё и работа с более тонкими аспектами человека. Используются понятия энергии, энергетических центров и чакр, каналов, внутреннего света, вибраций, расширения сознания. Эти понятия принадлежат духовным и эзотерическим моделям и **не должны представляться как факты, установленные современной физикой или медициной.** Внутри соответствующих традиций они образуют собственный, вполне связный язык практики, и мы будем с ним работать: впереди главы о визуализации, чакральных медитациях, звуке и мантрах.

Но сначала необходимо научиться самому простому — быть внимательным. Без этого любая сложная практика легко превращается в игру воображения.

И последнее, что стоит сказать о разграничении. Между научным и духовным описанием иногда можно провести интересные параллели. Но параллель не является доказательством тождества. Нельзя утверждать, что изменение активности мозга доказывает существование чакры. Точно так же наличие древнего духовного описания какого-то состояния не означает,

что наука его опровергает. Это просто разные системы описания опыта, и обе имеют право существовать — пока не пытаются подменить друг друга.

Заключение главы

Медитация — это гораздо больше, чем попытка расслабиться или избавиться от мыслей. Это практика знакомства с собственным сознанием.

Мы начинаем с простого. Замечаем дыхание. Замечаем тело. Замечаем звук. Замечаем мысль. Замечаем эмоцию. И постепенно обнаруживаем то, что в повседневной суете остаётся незамеченным: между возникновением внутреннего события и нашей реакцией на него может существовать пространство осознанности.

Сначала оно длится мгновение. Затем становится более узнаваемым. И именно в этом пространстве появляется возможность выбора.

Не нужно бороться с умом. Не нужно добиваться идеальной тишины. Не нужно становиться кем-то другим.

Первая задача гораздо проще: научиться видеть то, что уже происходит внутри вас.

Главное из этой главы

Медитация начинается не с тишины в голове, а с осознания происходящего.

Мысли не являются врагами практики. Отвлечение — естественная часть тренировки внимания, а момент, когда вы его заметили, — не поражение, а возвращение.

Концентрация и осознанность — разные навыки, и в зрелой практике они работают вместе.

Регулярность важнее продолжительности.

Необычные состояния не являются показателем глубины практики.

Научное, психологическое, духовное и эзотерическое объяснения нужно различать и не выдавать одно за доказательство другого.

И самое главное: не верьте написанному только потому, что это написано. Проверяйте практикой. Наблюдайте. Исследуйте.

Книга может показать направление. Но первый шаг делаете только вы.

Практики к этой главе — часть II: «Практики начинающего», практика «Десять минут присутствия», а также раздел «Дневник практикующего».

Глава 2. Откуда пришла медитация

«Традиции говорили на разных языках, но задавали удивительно похожий вопрос: что останется, если перестать отвлекаться».

У человека, который впервые всерьёз интересуется медитацией, обычно складывается впечатление, что перед ним нечто цельное. Некая единая древняя практика, пришедшая с Востока, дошедшая до наших дней и лишь слегка изменившаяся по дороге.

Это не так, и понимать это важно с самого начала.

Никакой одной изначальной медитации не существует. Существует огромное семейство созерцательных практик, возникавших независимо друг от друга в разных культурах, в разное время и, что особенно существенно, ради разных целей. Их объединяет не общее происхождение, а сходство человеческого устройства: где бы человек ни жил, его ум рассеивается одинаково, и способы работы с этой рассеянностью получались похожими.

Я расскажу об этом коротко — эта книга не по истории религий. Но совсем без исторической рамки не обойтись: без неё легко принять частную традицию за всеобщую истину или, наоборот, счесть современную светскую практику чем-то поверхностным по сравнению с «настоящей древней».

И сразу оговорка, которую я буду повторять в этой главе не раз. Датировки древних текстов и практик почти всегда спорны. Рукописи переписывались, устная передача предшествовала письменной иногда на столетия, а традиции склонны удревнять собственное происхождение. Поэтому там, где я называю время, я называю его как принятую в науке оценку, а не как точную дату.

Индия: где созерцание стало системой

Самые ранние письменные свидетельства о практиках сосредоточения и созерцания принято связывать с индийской традицией — с Упанишадами, складывавшимися, по разным оценкам, примерно в первом тысячелетии до нашей эры. Там появляется понятие *дхьяны* — сосредоточенного созерцания, и там же впервые ставится вопрос, который проходит через всю эту книгу: что такое то, что в человеке осознаёт?

Позже эта линия получает систематическое оформление. В «Йога-сутрах», приписываемых Патанджали, практика описана как последовательность ступеней: от внешней дисциплины и работы с телом — к работе с дыханием, отвлечению чувств от внешних объектов, сосредоточению, созерцанию и, наконец, состоянию, которое традиция называет самадхи. Датировка этого текста тоже обсуждается, обычно его относят к первым векам нашей эры или несколько раньше.

Что здесь важно для нас. Индийская традиция первой выстроила медитацию не как отдельное упражнение, а как **ступенчатый путь**, в котором работа с вниманием стоит не в начале, а в середине — после этической дисциплины и работы с телом. Эта логика — сначала образ жизни, потом тело, потом внимание, потом созерцание — оказалась настолько устойчивой, что воспроизводится и в современных светских программах, авторы которых о Патанджали, возможно, и не думали.

Буддизм: наблюдение как метод

Буддийская традиция, возникшая, как принято считать, в середине первого тысячелетия до нашей эры, вносит в эту картину нечто новое.

Здесь созерцание становится не только способом успокоить ум, но и **инструментом исследования**. Разделяются две линии практики: развитие сосредоточенности и покоя — и развитие ясного видения, наблюдения за тем, как возникают и исчезают ощущения, чувства, состояния ума. Вторая линия предполагает, что практикующий не столько достигает особого состояния, сколько **рассматривает** обычные состояния так внимательно, что начинает видеть их устройство.

Именно отсюда пришло то, что мы сегодня называем наблюдением мысли. И именно отсюда — идея, что отвлечение не портит практику, а становится её материалом: если ум ушёл и вы это заметили, вы увидели работу ума в действии.

Буддийская традиция дала и подробную классификацию препятствий: беспокойство, сонливость, сомнение, влечение, неприязнь. Всякий, кто садился медитировать, узнает этот список без всякого перевода.

Даосизм: недеяние вместо усилия

Китайская даосская традиция подошла к тому же с другой стороны.

Если индийские системы говорят о дисциплине и ступенях, то даосская линия говорит скорее о **естественности**. Практики «сидения в забвении» и «поста ума», описанные в текстах, которые принято относить примерно к тому же осевому времени, строятся не на усилии, а на его убывании: человек постепенно перестаёт вмешиваться, и внутренний процесс приходит в равновесие сам.

Отсюда же — глубокая связь созерцания с дыханием и с телом, характерная для китайских традиций, и представление о внутренней энергии, которое позже войдёт в эзотерические системы самых разных стран.

Мне эта линия близка одной мыслью: усилие в практике нужно, но существует момент, после которого дополнительное усилие только мешает. Умение вовремя перестать стараться — отдельный навык, и он приходит позже, чем умение стараться.

Христианское созерцание, суфизм, иудейская традиция

Представление, будто созерцательные практики существуют только на Востоке, — недо-разумение, довольно устойчивое и вполне объяснимое: западные традиции реже выносили эту сторону наружу.

В христианстве созерцательная линия развивалась с первых веков. Практика внимательной молитвы, восходящая к монашеству египетской пустыни, а позднее оформившаяся в традицию исихазма, включает и работу с дыханием, и сосредоточение на короткой повторяемой формуле, и требование внутреннего внимания — трезвения. Формально это молитва, то есть обращение. Но по устройству практики сходство с созерцательными техниками других традиций значительное.

В суфийской традиции существует практика *зикра* — ритмического повторения имён или формул, часто вместе с дыханием и иногда с движением. Здесь особенно ясно видно, как работают ритм и повторение: они занимают ту часть ума, которая иначе производила бы посторонние мысли.

В иудейской традиции созерцательные и медитативные формы связаны прежде всего с каббалистическими школами и включают сосредоточение на буквах, именах и образах.

Ни одна из этих традиций не называла себя словом «медитация». Само слово пришло из латыни, где *meditatio* означало размышление, обдумывание, упражнение — и в западном обиходе долго обозначало именно углублённое размышление о предмете, а не остановку мышления.

Три вещи, которые нужно различать

Здесь я сделаю остановку, потому что дальше начинается место, где ошибаются чаще всего.

Когда речь заходит об истории созерцательных практик, в одном абзаце легко смешиваются три совершенно разные вещи.

Исторический факт. То, что можно проверить по источникам: существование текста, его примерная датировка, наличие в нём описания практики. Например, то, что в «Йога-сутрах» описана последовательность ступеней, — факт.

Традиционное представление. То, что традиция говорит о себе сама: происхождение практики, её основатель, её действие, её цель. Это не ложь и не выдумка — это самоописание, и внутри традиции оно осмысленно. Но это не то же самое, что исторический факт.

Современная интерпретация. То, как мы объясняем древнюю практику сегодня, обычно на языке психологии. Скажем, объяснение повторения мантры через занятость вербальных ресурсов ума — интерпретация. Она может быть удачной. Но традиция имела в виду не это.

Смешение этих трёх уровней производит большую часть неразберихи, которую можно встретить в книгах о медитации. Фраза вроде «древние знали то, что наука открыла только сейчас» смешивает все три сразу — и звучит внушительно ровно до момента, когда её пытаются проверить.

Я буду разделять эти уровни на протяжении всей книги.

Двадцатый век: как практика стала светской

Отдельного разговора заслуживает то, что произошло за последние сто лет, — и об этом почему-то редко пишут в книгах о медитации, хотя именно здесь корни того, что читатель встречает сегодня в приложении на телефоне.

Начиная примерно с середины двадцатого века созерцательные практики начинают массово переноситься на Запад. Сначала — вместе с традицией: учителя приезжают, открываются центры, практика передаётся внутри своего религиозного и философского контекста. Затем происходит нечто более существенное: практику начинают **отделять от традиции**.

Наиболее заметный шаг в этом направлении был сделан в конце 1970-х годов, когда американский исследователь Джон Кабат-Зинн разработал программу снижения стресса на основе практик внимательности — восьминедельный курс, изначально предназначенный для пациентов клиники, которым обычная медицина помогала недостаточно. Из практики было убрано всё религиозное содержание: остались наблюдение дыхания, сканирование тела, осознанное движение и работа с реакциями на боль и стресс.

Это решение имело огромные последствия — и не только положительные.

С одной стороны, практика стала доступна людям, для которых религиозный контекст был препятствием. Появилась возможность её исследовать: программа была стандартизирована, а значит, её можно было изучать. В 1990-е годы на этой основе была разработана программа когнитивной терапии, основанной на осознанности, — её создали психологи Зиндел Сигал, Марк Уильямс и Джон Тисдейл, и предназначалась она прежде всего для людей, склонных к повторяющимся депрессивным эпизодам.

С другой стороны, отделение практики от контекста запустило и обратный процесс. Оказалось, что упражнение можно вынуть из системы и продать отдельно. Так появилось то, о чём я говорил в первой главе: медитация за три минуты, остановка мыслей за неделю, просветление

за курс. Убрав из практики традицию, из неё заодно нередко убирают и этику, и дисциплину, и представление о том, что путь занимает годы.

Я не считаю светские программы чем-то ущербным. Они честны в своих обещаниях и работают в тех рамках, которые сами себе поставили. Но и не считаю, что традиционный контекст был лишним украшением. Он давал практике смысл, границы и меру.

Что из этого следует для нас

Из всей этой истории я делаю несколько выводов, которые определяют устройство этой книги.

Первое. Медитация не принадлежит никому. Ни одной религии, ни одной культуре, ни одной школе. Человеку не нужно принимать чью-то веру, чтобы наблюдать собственное дыхание.

Второе. Разные традиции отвечали на разные вопросы, и поэтому их методы различаются не по качеству, а по назначению. Практика сосредоточения и практика открытого наблюдения делают разное. Спрашивать, какая из них правильнее, — примерно как спрашивать, какой инструмент лучше.

Третье. Древность не является доказательством. То, что практика существует две тысячи лет, говорит о её устойчивости, а не о верности связанных с ней объяснений. И наоборот: новизна светского подхода не делает его поверхностным.

Четвёртое. Практику можно отделить от традиции, но за это приходится платить. Убирая контекст, мы убираем и то, что удерживало человека от превращения практики в способ обслуживать собственное самолюбие. Об этом будет отдельная глава.

Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд

Историческая наука может установить довольно много: существование текстов, их примерное время, пути распространения традиций, содержание описанных в них практик. Но она почти ничего не может сказать о том, что переживали практикующие. Внутренний опыт не оставляет археологических следов, а описания опыта всегда сделаны на языке своей эпохи и своей философии.

Психология сегодня изучает светские формы практики — прежде всего потому, что их можно стандартизировать. Отсюда важное ограничение: исследования говорят о конкретных программах, проведённых с конкретными людьми, а не о «медитации вообще». Переносить выводы, полученные на восьминедельном курсе внимательности, на многолетнюю монашескую практику — некорректно, и наоборот тоже.

Духовный взгляд видит в истории созерцания не смену методов, а преемственность поиска. С этой точки зрения разные традиции описывают один и тот же опыт разными словами. Это красивая мысль, и она может быть верна. Но заметьте: доказать её нельзя, поскольку сравнивать пришлось бы не практики, а переживания людей, которых давно нет.

Эзотерические модели обычно идут дальше и говорят о едином источнике всех традиций, о передаче знания, о скрытой линии преемственности. Это представление имеет долгую собственную историю и вполне может быть частью мировоззрения. Но подавать его как установленный исторический факт нельзя — источников, которые его подтверждали бы, не существует.

Моя позиция здесь простая. Мне интересна и историческая точность, и духовное содержание. Но я не хочу, чтобы одно подпирало другое там, где для этого нет оснований.

Заключение главы

История медитации — это не история одной практики, а история множества попыток решить одну задачу.

Задача всегда была примерно одна и та же: человеческий ум рассеивается, реагирует автоматически, цепляется за приятное и сопротивляется неприятному, и при этом почти не замечает, что делает. Способы, которыми разные культуры подходили к этому, отличались очень сильно. Общим оставался предмет.

Мне кажется, из этого следует вполне практический вывод. Изучая традиции, стоит смотреть не на их экзотическую сторону, а на то, что в них повторяется. Повторяется же немного: наблюдение вместо реакции, возвращение вместо борьбы, регулярность вместо усилия, честность вместо самообмана.

Всё остальное — форма. Важная, красивая, иногда глубокая. Но форма.

Главное из этой главы

Единой изначальной медитации не существует — есть семейство практик, возникших независимо и ради разных целей.

Созерцательные традиции есть не только на Востоке: христианское созерцание, суфийский зикр, каббалистические практики принадлежат к тому же кругу явлений.

Индийская линия дала ступенчатый путь, буддийская — наблюдение как метод исследования, даосская — идею недеяния.

Исторический факт, традиционное представление и современную интерпретацию нужно различать: их смешение порождает большую часть путаницы в книгах о медитации.

В двадцатом веке практика была отделена от традиции. Это сделало её доступной и исследуемой — и одновременно открыло дорогу обещаниям быстрого результата.

Древность практики не доказывает верности её объяснений, а новизна светского подхода не делает его поверхностным.

Практики к этой главе не относятся: эта глава — историческая. Ближайшая практическая работа — часть II, «Практики начинающего».

Глава 3. Внимание

«Куда направлено наше внимание, там в этот момент находится и часть нашей жизни».

Кажется, что внимание полностью принадлежит нам. Хочу посмотреть — смотрю. Хочу прочитать — читаю. Хочу подумать о чём-то — думаю. Из этого складывается устойчивое ощущение, что направлением собственного сознания мы распоряжаемся свободно.

Проверить это ощущение довольно просто. Достаточно сесть в тишине и попробовать десять минут наблюдать дыхание.

Внимание перемещается почти непрерывно. Его захватывает мысль. Звук. Воспоминание. Зуд. Ожидание. Фантазия. Тревога. План. Иногда проходит несколько минут, прежде чем человек вообще обнаруживает, что давно перестал наблюдать выбранный объект.

И тогда возникает вопрос, который стоит задать честно: если я не выбирал эти мысли сознательно, почему моё внимание за ними пошло?

О луче фонаря, который освещает лишь часть комнаты, мы уже говорили в первой главе. Здесь я хочу пойти дальше — разобраться, почему этот фонарь не всегда слушается того, кто его держит, и что с этим можно сделать.

Почему внимание уходит

У нашего «фонаря» есть свойство, о котором обычно не думают: его направление может быть перехвачено извне.

Громкий звук. Уведомление. Сильная эмоция. Боль. Неожиданная мысль. Страх. Интерес. Всё это способно почти мгновенно развернуть внимание в другую сторону, причём раньше, чем человек успеет что-либо решить.

Это не изъян и не признак слабой воли. Так работает система, которая должна была замечать значимые изменения среды: если рядом раздался резкий звук, организму важно сначала определить, опасно это или нет, а разбираться потом. Способность мгновенно переключаться на новое — не поломка внимания, а его исходная функция.

Проблема в том, что в современной среде тот же механизм срабатывает не на возможную опасность, а на сообщение, уведомление, заголовок, входящий звонок, новое видео. Причём срабатывает десятки раз в день. Внимание постепенно привыкает к состоянию постоянного переключения — и начинает воспринимать его как норму.

Медитация тренирует ровно противоположную способность. Не переключаться, а оставаться.

Три способности, а не одна

Для практики полезно различать в работе внимания три разные вещи.

Направить. Вы сознательно выбираете объект: дыхание, ощущение стоп, звук.

Удерживать. Вы остаётесь с выбранным объектом какое-то время.

Заметить, что внимание ушло. Вы обнаруживаете: я уже не наблюдаю дыхание, я думаю о чём-то другом.

Третья способность важнее, чем кажется, и именно она обычно остаётся незамеченной. Человек не может вернуть внимание, пока не обнаружил, что оно потеряно. Сколько бы усилий он ни вкладывал в удержание, без способности замечать потерю практика превращается в напряжённое сидение с периодическими провалами, о которых он узнаёт случайно.

Поэтому медитация — не только тренировка сосредоточенности. Это ещё и тренировка способности осознавать состояние собственного внимания. Второе, пожалуй, ценнее.

Ассоциативный поток

Попробуйте простой опыт. Закройте глаза примерно на минуту и ничего специально не обдумывайте. Просто смотрите, что появляется.

Скорее всего, пусто не будет. Возникнут обрывки разговоров, планы, воспоминания, образы, предположения, беспокойства.

И обратите внимание на устройство этого потока: одна мысль открывает дверь следующей. «Надо купить продукты» — «что приготовить вечером?» — «давно не готовил это блюдо» — воспоминание — эмоция — новый внутренний разговор. Через полминуты человек оказывается очень далеко от того места, с которого начал, и не может восстановить, как он туда попал.

Это не хаос. Это ассоциативное движение, у которого есть своя логика, просто она не совпадает с нашими намерениями.

У блуждающего ума при этом обнаруживаются две излюбленные территории. **Прошрое:** мы вспоминаем, анализируем, сожалеем, переживаем разговор заново, придумываем, что нужно было сказать. **Будущее:** планируем, предполагаем, мечтаем, репетируем, беспокоимся, строим сценарии.

Сама по себе способность помнить прошлое и моделировать будущее чрезвычайно полезна — без неё нельзя ни учиться, ни планировать, ни принимать решения. Трудность возникает тогда, когда этот процесс становится настолько автоматическим, что настоящий момент почти перестаёт замечаться. Тело здесь. А внимание — вчера. Или завтра.

Медитация не требует отказаться от прошлого и будущего. Она даёт возможность возвращаться в настоящее тогда, когда мы сами этого хотим.

Автоматический режим

Вспомните знакомую ситуацию: вы вышли из дома, пошли привычным маршрутом, а через некоторое время обнаружили, что почти не помните части дороги. Ноги шли. Вы поворачивали где нужно, обходили препятствия. Но сознание всё это время было занято другим.

Или другой пример, гораздо более частый. Вы взяли телефон, чтобы проверить одно сообщение. Через десять минут обнаружили себя в совершенно другом приложении. В какой момент произошло переключение? Вы ведь не принимали решения: «сейчас я потрачу десять минут на бессистемное перемещение между экранами». Процесс просто начался.

Автоматизмы сами по себе необходимы. Если бы каждое движение при ходьбе требовало сознательного контроля, жизнь стала бы невыносимо сложной. Трудность не в автоматизмах, а в том, что мы не замечаем, где именно они управляют нами вместо сознательного выбора.

Практика — это, среди прочего, способ обнаружить границу между тем, что мы делаем, и тем, что делается само.

Медитация как лаборатория

Мне нравится смотреть на практику как на маленькую лабораторию.

Вы садитесь. Убираете большую часть внешних раздражителей. Берёте предельно простой объект — дыхание. И начинаете наблюдать.

Очень быстро становятся видны процессы, которые в обычной жизни теряются среди событий: возникновение мысли, переключение внимания, импульс пошевелиться, раздраже-

ние, скука, желание проверить время, попытка получить результат, самокритика, ожидание конца практики.

В обычной жизни всё это немедленно превращается в действие. Во время медитации появляется возможность увидеть их до действия. Ради этого промежутка, собственно, всё и делается.

Что разрушает сосредоточенность

Устойчивость внимания рушат несколько вполне определённых состояний, и они настолько типичны, что их описывали ещё в древних текстах.

Беспокойство. Тело не находит места, мысли ускоряются, кажется, что нужно куда-то бежать. Часто это сигнал, что человек сел практиковать сразу после высокой нагрузки или в разгар тревожного дня.

Сонливость. Внимание тускнеет, объект расплывается, голова клонится. Иногда это просто недосып — и тогда честнее выспаться, чем героически бороться. Иногда это способ ума уклониться от того, что он не хочет замечать.

Скука. Пожалуй, самое недооценённое препятствие. Дыхание перестало быть интересным, ничего не происходит, хочется чего-нибудь поярче. Скука почти всегда означает, что внимание стало грубым: оно смотрит на дыхание «вообще», а не на этот конкретный вдох, который никогда прежде не случался.

Сомнение. «Правильно ли я делаю? Работает ли это вообще? Может, мне нужна другая техника?» Сомнение особенно коварно, потому что маскируется под разумность.

Со всеми четырьмя работают одинаково: сначала называют, потом рассматривают. Скука, названная скукой и рассмотренная как ощущение, довольно быстро перестаёт быть скукой и становится любопытным явлением.

Ошибка, которая выглядит как поиск

Из сомнения растёт одна из самых распространённых ошибок практикующего — постоянная смена техники.

Человек начинает с наблюдения дыхания. Через две недели становится скучно. Он берётся за мантру. Ещё через месяц — за визуализацию. Потом за чакральную практику. Потом находит что-нибудь новое. Со стороны это выглядит как активный поиск. По сути это бегство от того самого места, где начинается работа.

Дело в том, что первые недели любой практики идут на новизне. Новизна тянет внимание сама, без усилий. А потом она заканчивается — и вот тут начинается настоящая тренировка: удерживать внимание на том, что перестало быть интересным.

Смена техники в этот момент возвращает новизну и отменяет тренировку. Человек может годами менять методы и не продвинуться дальше первых недель.

Я не хочу сказать, что технику нельзя менять никогда. Можно и иногда нужно. Но менять её стоит по решению, а не потому, что стало скучно.

Сосредоточенность и открытое наблюдение

В первой главе мы уже различали концентрацию и осознанность. Теперь можно сказать точнее, как они соотносятся.

Сосредоточенность сужает поле: один объект, к нему возвращаемся. Она даёт устойчивость, собранность, ясность и — что важно — успокаивает.

Открытое наблюдение делает противоположное: поле не сужается, объект специально не выбирается. Вы просто отмечаете всё, что возникает: звук, ощущение, мысль, эмоцию. Ничего не удерживаете и ни за чем не следуете.

Открытая практика кажется более лёгкой, но на деле требует большей устойчивости. Без базовой сосредоточенности она превращается в приятное блуждание, во время которого человек уверен, что практикует. Поэтому порядок обычно такой: сначала научиться оставаться с одним объектом, потом открывать поле.

В зрелой практике обе способности работают вместе, и переход между ними перестаёт быть заметным.

Внутренний комментатор

Есть ещё одна вещь, которую внимание обнаруживает не сразу, а обнаружив, уже не может не замечать.

Внутри нас почти непрерывно работает комментатор. «Мне нравится». «Не нравится». «Слишком долго». «Он неправ». «Я устал». «Почему это происходит?» «Надо было сделать иначе».

Комментарий возникает так быстро, что мы принимаем его за часть самой реальности. Но событие и комментарий о событии — разные вещи.

Начался дождь — это событие. «Как некстати, теперь весь день испорчен» — уже интерпретация. Человек сказал фразу — событие. «Он специально хотел меня задеть» — интерпретация чужих намерений, к тому же непроверенная.

Осознанность постепенно учит различать: что произошло — и что мой ум мне об этом рассказал. Различение это не философское, а вполне бытовое, и на нём держится значительная часть спокойствия в отношениях с людьми.

Второй слой

Из работы комментатора вырастает механизм, который стоит знать в лицо, потому что он производит львиную долю лишнего страдания.

Возникла тревога. Следом: «почему я опять тревожусь, я же должен уметь себя контролировать». Следом: «у меня ничего не получается». И первоначальная тревога обрастает дополнительным слоем, которого в ней изначально не было.

Полезно различать **первичное переживание** и **реакцию на переживание**. Боль — и страх боли. Грусть — и осуждение себя за грусть. Тревога — и тревога из-за тревоги. Злость — и чувство вины за злость.

Первый слой часто изменить нельзя: он возник сам. Второй мы строим сами, обычно не замечая этого. Медитация учит замечать момент, когда второй слой начинает формироваться, — и это, возможно, самое практичное её применение.

Безоценочность — не вседозволенность

В разговорах о практике часто звучит «безоценочное наблюдение», и понимают это иногда странно: будто требуется перестать различать хорошее и плохое.

Это неверно, и я хочу сказать об этом определённо.

Осознанность не отменяет ни нравственную оценку, ни ответственность, ни здравый смысл. Если человек совершает опасное или дурное действие, его не нужно «безоценочно принимать» и ничего не предпринимать.

Речь совсем о другом. Когда внутри возникает переживание, мы стараемся сначала увидеть его без мгновенного внутреннего приговора. Не «я ужасный человек, потому что злюсь», а «сейчас присутствует гнев». А уже после этого сознательно решаем, что с ним делать.

Разница в порядке действий. Сначала увидеть, потом оценить. Обычно мы делаем наоборот и потому видим плохо.

Дисциплина без насилия

И последнее в этой главе — о том, как всё это соединяется.

Медитация требует дисциплины: без регулярности ничего не выйдет. Но дисциплина не должна превращаться в насилие над собой.

Представьте начинающего. Он отвлёкся. Внутренний голос немедленно сообщает: «опять! ты даже пять минут не можешь спокойно посидеть». Возникает раздражение, за ним напряжение, и теперь человек одновременно пытается наблюдать дыхание и воюет с собой. Практика превращается в конфликт, а конфликт утомляет — и через неделю он бросает.

Есть другой вариант, и он занимает меньше времени. Отвлёкся. Заметил. Вернулся. Всё.

Никакой дополнительной драмы здесь не требуется. Более того, именно её отсутствие и есть признак того, что практика начала получаться.

Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд

Психология описывает то, о чём шла речь, довольно подробно. Существует понятие метапознания — способности осознавать и оценивать собственные мыслительные процессы: не только думать, но и отмечать «сейчас я думаю»; не только отвлечься, но и осознать «я потерял объект внимания». Каждое возвращение к дыханию содержит такой акт, и в этом смысле простое упражнение оказывается глубже, чем выглядит.

Исследования внимания и практик внимательности ведутся не одно десятилетие, и отдельные работы обнаруживают связь между регулярной практикой и показателями устойчивости внимания, а также способностью замечать собственные состояния. Но здесь нужна осторожность: результаты неоднородны, выборки часто невелики, участники приходят добровольно и уже мотивированы, а «медитация» в разных исследованиях означает разные вещи. Говорить «наука доказала, что медитация улучшает внимание» я не стану. Говорить, что такая связь наблюдалась и продолжает изучаться, — вполне корректно.

Философский взгляд задаёт здесь вопрос, на который психология не отвечает: если я могу заметить, что моё внимание ушло, — что именно это заметило? Наблюдающая инстанция сама не попадает в поле наблюдения. Об этом будет отдельная глава.

Эзотерические модели описывают внимание иначе — как силу, которая направляется, накапливается и питает то, на что обращена. Отсюда представления о том, что внимание можно «терять» или «отдавать». Это последовательная модель со своей внутренней логикой, и она бывает практически полезной. Но её не следует смешивать с психологическим описанием: это разные языки, и совпадение отдельных слов не означает совпадения смыслов.

Заключение главы

Внимание — это не то, чем мы владеем, а то, чему мы учимся.

Оно уходит не потому, что мы плохо стараемся, а потому, что так устроено: замечать новое было полезнее, чем оставаться с прежним. Современная среда эксплуатирует это свойство ежедневно и в промышленных масштабах.

Практика возвращает то, что было утрачено незаметно, — возможность решать самому, где находиться. Не всегда. Не мгновенно. Но всё чаще.

И начинается это не с героического удержания, а с очень скромного навыка: заметить, что вы ушли, и вернуться без единого упрёка в свой адрес.

Главное из этой главы

Внимание уходит не по слабости характера: способность мгновенно переключаться на новое — его исходная функция.

В работе внимания различаются три способности: направить, удерживать и заметить потерю. Третья — самая ценная и самая незаметная.

Ум движется ассоциативно и предпочитает прошлое и будущее. Практика не отменяет их, а возвращает возможность выбирать.

Сосредоточенность и открытое наблюдение — разные навыки; открытая практика без устойчивости превращается в приятное блуждание.

Скука, сонливость, беспокойство и сомнение — типичные препятствия. Со всеми работают одинаково: сначала назвать, потом рассмотреть.

Постоянная смена техники выглядит как поиск, а на деле возвращает практику к первым неделям.

Событие и комментарий о событии — разные вещи. Большая часть лишнего страдания создаётся вторым слоем: реакцией на переживание.

Безоценочность не отменяет ответственности. Меняется только порядок: сначала увидеть, потом оценить.

Практики к этой главе — часть II: «Практики начинающего» и «Работа с вниманием».

Глава 4. Мысли и внутренний диалог

«Мысль становится особенно сильной тогда, когда человек перестаёт замечать, что это всего лишь мысль».

Одна из первых вещей, которую обнаруживает человек, начавший практиковать, — ум почти никогда не молчит.

Пока мы заняты делами, разговорами, работой, телефоном, внешними событиями, внутренний поток кажется естественным фоном и попросту не различается. Но стоит остановиться и закрыть глаза, как становится слышно: внутри непрерывно что-то происходит. Мы вспоминаем, оцениваем, планируем, спорим, представляем, боимся, сравниваем, объясняем, репетируем будущие разговоры, возвращаемся к старым ситуациям.

И тогда нередко возникает тревожное: «почему у меня столько мыслей?»

Отвечу сразу, потому что этот вопрос останавливает многих. Мыслей не стало больше. Вы просто начали их замечать. Разница здесь такая же, как между тихой улицей и улицей, на которой вы впервые прислушались.

Откуда они берутся

Попробуйте прямо сейчас задать себе вопрос: какая мысль появится следующей?

Не придумывайте её. Просто подождите.

Через несколько секунд что-то возникнет: образ, слово, воспоминание, комментарий, план, вопрос. И вот здесь стоит остановиться и спросить: откуда это пришло? Вы выбрали эту мысль сознательно?

В подавляющем большинстве случаев — нет. Она появилась сама.

Наблюдение простое, но последствия у него серьёзные. Человек действительно способен размышлять сознательно: поставить задачу и думать над ней. Но огромная часть мыслительного потока возникает спонтанно, по ассоциации. Одна мысль тянет другую, воспоминание вызывает эмоцию, эмоция производит новую мысль — и цепочка разворачивается сама, без нашего участия.

Мы привыкли считать, что думаем. Точнее было бы сказать, что в значительной степени думается.

Как звук машины превращается в тревогу

Механизм удобнее разбирать на примере.

Вы сидите и наблюдаете дыхание. С улицы доносится звук машины. Возникает мысль: «нужно отвезти машину на обслуживание». Следующая: «сколько это будет стоить?» Дальше: «в этом месяце и так много расходов». Затем: «надо больше зарабатывать». Потом: «а если...»

Проходит минута. Тело всё ещё сидит на том же месте. Сознание живёт в совершенно другой реальности, и в этой реальности уже тревожно.

А началось всё с одного звука за окном.

Именно поэтому в медитации нас интересует не столько содержание мыслей, сколько **сам момент захвата внимания**. Содержание бесконечно разнообразно и в общем-то неисчерпаемо. Механизм — один и тот же.

Мысль превращается в историю

Отдельная мысль обычно живёт недолго. Но если внимание за неё зацепилось, начинается история.

«Он мне не ответил» — это почти факт. Следом: «наверное, он обиделся» — уже предположение. Далее: «я точно сказал что-то не то» — новая интерпретация. И наконец: «со мной постоянно происходит одно и то же» — единичная ситуация превратилась в общий вывод о жизни.

Через несколько минут человек испытывает вполне настоящую тревогу, хотя исходным событием было отсутствие ответа на сообщение — событие, у которого может быть десяток скучных объяснений.

Полезно различать три уровня, и различать их не философски, а буквально, по словам.

Факт — то, что можно установить непосредственно: «сообщение пока без ответа».

Мысль — то, что ум добавил: «он не хочет со мной разговаривать».

Интерпретация — то, что ум сделал из добавленного: «я никому не нужен».

Чем дальше человек уходит от непосредственного события, тем больше картина строится сознанием, а не реальностью. Это не значит, что интерпретации всегда ошибочны. Иногда они точны. Но они требуют проверки — а мы обычно проверяем их только когда обожглись.

Практика позволяет заметить процесс раньше. Не на четвёртом шаге, когда уже тревожно, а на втором.

Внутренний голос

У большинства людей внутри существует постоянный комментатор, сопровождающий происходящее: «хорошо», «плохо», «нравится», «не нравится», «нужно быстрее», «я опять ошибся», «почему он так сказал», «надо было ответить иначе».

Голос этот бывает разным — критическим, тревожным, ироничным, требовательным, обвиняющим, иногда поддерживающим. У каждого человека он звучит по-своему, и обычно в нём легко узнать чью-то интонацию из прошлого.

Главное же в другом. Человек нередко отождествляется с этим голосом настолько, что даже не рассматривает возможность: голос — тоже часть психического процесса. Не он сам. Не истина о нём. Просто ещё одно явление, возникающее в сознании.

Внутренний критик

Особенно мощная форма внутреннего диалога — самокритика.

«Я недостаточно хорош». «У меня не получится». «Я опять всё испортил». «Я должен был сделать лучше». «Другие справляются, а я нет».

Иногда человек считает такую жёсткость полезной и даже необходимой: кажется, что если перестать себя ругать, то расслабишься и перестанешь развиваться. Мне эта логика знакома, и я долго её разделял.

Но у неё есть изъян. Умеренная требовательность к себе действительно помогает. Чрезмерная самокритика делает другое: превращает любую ошибку в угрозу собственной ценности. А когда ошибка угрожает ценности, человек начинает избегать ситуаций, где можно ошибиться, — и развитие останавливается ровно тем способом, которого он боялся.

Медитация даёт возможность услышать этот голос отдельно от себя. Не обязательно сразу с ним спорить — спор с внутренним критиком обычно проигрывается, потому что он знает про вас всё. Достаточно заметить: сейчас говорит он. Уже одно это меняет расстановку сил.

Прокручивание

Есть особый режим работы ума, который стоит знать отдельно, потому что он маскируется под полезную деятельность.

Человек снова и снова возвращается к одной ситуации. Прокручивает разговор. Ищет, что нужно было сказать. Разбирает, почему всё сложилось именно так. Формально это выглядит как анализ, и человек искренне убеждён, что решает проблему.

Отличить одно от другого можно по простому признаку: **анализ приводит к выводу и заканчивается, прокручивание идёт по кругу и не заканчивается**. Если после двадцатого захода вы не приблизились ни к какому решению, это не размышление.

Заметить это в момент, когда оно происходит, довольно трудно — тем и опасно. Практика тренирует именно этот навык: не прекратить прокручивание усилием воли, а сначала обнаружить, что оно идёт.

Мысли — не враги

Здесь важно не удариться в противоположную крайность.

Из всего сказанного легко сделать вывод, что мышление — это помеха, от которой нужно избавиться. Такой вывод неверен и вреден.

Ум создаёт мысли, потому что это его работа. Требовать от него перестать думать — примерно как требовать от сердца перестать биться на время практики. Способность размышлять, планировать, вспоминать, воображать — не дефект человека, а его основной инструмент. Без неё не было бы ни этой книги, ни возможности её прочитать.

Речь идёт не о том, чтобы избавиться от мышления, а о том, чтобы перестать быть его пассажиром.

Мне ближе такое отношение: ум — не противник и не хозяин. Он работник, который очень старается и иногда не знает, когда остановиться.

Когда мысль перестает быть просто мыслью

Отдельно и определённо скажу о границе, за которой практика перестает быть достаточной.

Существуют состояния, при которых мысли навязчивы, мучительны, не поддаются наблюдению и возвращаются с силой, несоизмеримой с обычным внутренним диалогом. Существуют состояния, при которых внутренний критик перестает быть голосом и становится непрерывным фоном, лишаящим человека сил. Существуют состояния, при которых мысль всерьёз говорит о причинении себе вреда.

Во всех этих случаях нужна профессиональная помощь — психолога, психотерапевта, врача. Не вместо практики, если практика помогает, но обязательно.

Медитация не является лечением психических расстройств, и я не буду делать вид, что это не так. Более того, при некоторых состояниях длительное сосредоточение на внутреннем опыте может усиливать тяжёлые переживания, и заниматься самостоятельно в такой период не стоит. Об этом подробнее — в главе о необычных состояниях и в предостережениях к практике.

Способность отличать «мне тяжело» от «мне нужна помощь» — тоже часть осознанности, причём одна из самых взрослых.

Что делать с мыслью

Практический подход, к которому я пришёл, состоит из трёх движений и сводится к простому.

Заметить. Не содержание в первую очередь, а сам факт: возникла мысль, внимание ушло.

Назвать. Коротко и без разбирательств: «планирование», «воспоминание», «оценка», «тревога». Название не должно превращаться в новую историю — иначе вы просто начнёте думать о том, что думаете.

Вернуться. Спокойно, к выбранному объекту, без единого упрёка.

И всё. Никакой борьбы, никакого анализа, никакого выяснения, почему опять не получилось.

За одну практику этот цикл может повториться сорок раз, и каждое повторение — это упражнение. Не помеха упражнению, а само упражнение.

Есть ещё один приём, который я использую и который может показаться странным. Иногда, заметив особенно настойчивую мысль, я мысленно говорю уму: «спасибо, я услышал». Не иронически. Ум обычно повторяет то, что считает важным и не уверен, что его услышали. Иногда, получив подтверждение, он успокаивается.

Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд

Психология описывает большую часть сказанного своими терминами. Спонтанное мышление в отсутствие задачи изучается и связывается с работой определённых мозговых сетей, активных в состоянии покоя. Прокручивание, о котором шла речь выше, в клинической психологии называют руминацией; связь склонности к ней с депрессивными состояниями исследуется, и здесь я ограничусь тем, что такая связь наблюдается и обсуждается — без более сильных утверждений.

Приём переформулирования — от «я не справлюсь» к «у меня появилась мысль, что я не справлюсь» — тоже не изобретение медитации; близкие техники существуют в когнитивно-поведенческой терапии и в подходах, работающих с дистанцированием от мыслей. Само по себе это не делает практику терапией и не заменяет её.

Философский взгляд ставит здесь вопрос, от которого невозможно уйти: если мысль возникает сама и я могу её наблюдать, то в каком смысле она моя? И кто тот, кто наблюдает? Это не риторика — на этом вопросе строятся целые традиции, и мы вернёмся к нему в главе о наблюдателе.

Эзотерические модели нередко описывают мысли как нечто, обладающее собственной силой: как формы, которые можно создавать, удерживать и направлять. Внутри соответствующих систем это осмысленное представление, и с ним связаны практики визуализации и намерения, о которых будет отдельный разговор. Но я обозначу границу прямо: из того, что мысль влияет на состояние и поведение человека — а она влияет, — не следует, что она непосредственно воздействует на внешние события. Первое наблюдаемо. Второе является утверждением определённой модели, и подавать его как факт я не стану.

Заключение главы

Внутренний диалог не прекратится. Это не цель и, по-моему, не была бы благом, даже если бы оказалась достижимой.

Меняется другое — расстояние. Сначала человек полностью находится внутри мысли и видит мир её глазами. Потом появляется небольшая дистанция: мысль есть, но она уже не единственное, что есть. Потом дистанция становится привычной, и человек обнаруживает, что может выслушать собственную мысль и не пойти за ней.

Этого достаточно. Из этого расстояния вырастает почти всё остальное: способность не отвечать резко, не верить каждому мрачному прогнозу, не разворачивать историю из ничего.

Мысль становится по-настоящему сильной только тогда, когда мы перестаём замечать, что это всего лишь мысль.

Главное из этой главы

После начала практики мыслей не становится больше — их становится видно.

Большая часть мыслительного потока возникает спонтанно, по ассоциации, а не по нашему решению.

В медитации важнее содержания мыслей сам момент захвата внимания.

Различайте факт, мысль и интерпретацию: тревога обычно живёт в третьем, а не в первом.

Внутренний критик редко бывает полезен в чрезмерной форме: он превращает ошибку в угрозу собственной ценности.

Анализ приводит к выводу и заканчивается. Прокручивание идёт по кругу и не заканчивается.

Мышление — не враг практики. Задача не избавиться от мыслей, а перестать быть их пассажиром.

Навязчивые, мучительные мысли и мысли о причинении себе вреда требуют профессиональной помощи. Практика её не заменяет.

Практики к этой главе — часть II: «Работа с вниманием», раздел наблюдения мыслей и внутреннего диалога.

Глава 5. Тело

«Сознание учится присутствовать не где-то вне тела, а через тело — здесь и сейчас».

Когда человек впервые садится медитировать, всё его внимание обычно уходит на мысли. Кажется, что вся трудность именно в них: слишком много внутреннего диалога, слишком много воспоминаний, планов и беспокойства. Но проходит несколько минут, и появляется второй слой опыта, которого начинающий чаще всего не ждёт. Затекает нога. Устаёт спина. Хочется изменить положение. Возникает напряжение в плечах. Становится жарко, потом холодно. Захотелось почесать нос.

И вдруг оказывается, что медитация — это не только работа с мыслями. Это ещё и встреча с телом, которое в обычной жизни мы замечаем почти исключительно тогда, когда оно начинает требовать внимания. До этой минуты тело как будто существует на заднем плане: дышит, двигается, удерживает равновесие, реагирует на эмоции, копит напряжение, посылает сигналы — а сознание в это время занято внешними задачами и почти не смотрит внутрь.

Медитация постепенно возвращает нас к телесному восприятию. И это гораздо глубже, чем просто «сесть поудобнее».

Тело как основа, а не помеха

Медитировать вне тела невозможно. Даже если практика посвящена мыслям, дыханию, визуализации или поиску внутреннего наблюдателя, у неё всё равно есть телесная основа. Вы сидите или лежите. Дышите. Сердце работает. Мышцы удерживают положение. Нервная система откликается на происходящее.

И эмоции тоже проходят через тело. Страх часто ощущается как сжатие. Гнев — как напряжение. Тревога — как внутреннее возбуждение, которому некуда деться. Грусть — как тяжесть. Спокойствие — как отпускание. Мы привыкли считать эти состояния чем-то, что происходит «в голове», но замечаем мы их, как правило, телом.

Поэтому я не считаю тело препятствием для духовной практики. Для меня оно один из главных её инструментов. Мне кажется важным сказать об этом прямо в начале, потому что в популярных представлениях о духовности часто присутствует скрытое пренебрежение к телесному: будто настоящая работа идёт где-то выше, а тело только мешает и отвлекает. Мой опыт говорит об обратном. Чем внимательнее человек к телу, тем устойчивее его практика.

Поза: устойчивость, расслабленность, бодрость

У многих начинающих есть готовый образ «правильной медитации»: поза лотоса, идеально прямая спина, руки в особом положении, полная неподвижность, закрытые глаза. Этот образ приходит из фотографий и обложек, и он довольно сильно мешает.

Внешняя форма сама по себе не делает практику глубокой. Если человек сидит красиво, но всё время терпит боль, внутренне раздражается и ждёт, когда прозвенит таймер, то от идеальной позы толку немного. Задача положения тела гораздо скромнее и практичнее: создать условия, в которых одновременно есть устойчивость, бодрость и достаточный комфорт. Не абсолютный комфорт — но и не ненужное страдание.

Устойчивость означает, что тело не тратит силы на постоянный поиск равновесия: чем надёжнее опора, тем меньше лишних микродвижений. Расслабленность означает, что мы не удерживаем избыточное мышечное напряжение, которое быстро утомляет. Бодрость означает, что положение не убаюкивает: слишком расслабленная поза, особенно лёжа, легко переходит

в сон. Хорошее положение находится где-то посередине — не жёсткое и не разваленное, не напряжённое и не сонное.

Отдельно стоит сказать о фразе «держите спину прямо». Услышав её, начинающий нередко буквально вытягивается вверх: грудь вперёд, плечи назад, мышцы в тонусе — и через пять минут спина начинает болеть. Позвоночник имеет естественные изгибы, и задача не в том, чтобы превратить его в геометрически прямую линию. Задача в том, чтобы найти положение, в котором тело поддерживает себя с наименьшим лишним усилием. Мне ближе образ: макушка мягко тянется вверх, грудная клетка остаётся свободной, живот не втянут, плечи опущены.

Конкретные варианты — стул, подушка, скамейка, положение лёжа и стоя, что делать с руками и глазами — я подробно разбираю в практикуме. Здесь важнее принцип, который стоит запомнить раньше любой инструкции: **поза служит медитации, а не медитация позе**. Поза лотоса требует хорошей подвижности тазобедренных суставов, и если тело к ней не готово, попытка принять её силой приводит к боли, а иногда и к травме. Медитация не должна становиться экзаменом по гибкости.

Напряжение, которого мы не замечаем

Проверьте прямо сейчас плечи. Возможно, они чуть приподняты. Теперь челюсть — не сжаты ли зубы. Лоб. Живот. Кисти.

Очень часто человек годами удерживает мышечное напряжение и перестаёт его замечать. Тело адаптируется, напряжение становится фоном, а фон, как известно, не привлекает внимания. Медитация возвращает чувствительность — и первое впечатление от этого бывает парадоксальным. Люди нередко говорят: «Когда я начал медитировать, я стал больше чувствовать напряжение». Но, скорее всего, напряжение было и раньше. Просто теперь оно стало заметным.

Это различие кажется мелким, а на деле оно принципиально. Практика редко добавляет что-то в опыт. Гораздо чаще она делает видимым то, что уже происходило. Человек, который этого не понимает, легко решает, что медитация «сделала ему хуже», и бросает её именно в тот момент, когда она начала работать.

Тело говорит раньше, чем мы понимаем

У каждой сильной эмоции есть телесная составляющая. Испугались — сердце ускорилося. Разозлились — мышцы напряглись. Засмутились — лицо нагрелось. Встревожились — дыхание изменилось. Всё это происходит само, без нашего решения и обычно быстрее, чем мы успеваем назвать состояние словом.

Именно поэтому телесные ощущения дают дополнительный путь к пониманию того, что с нами творится. Мысль иногда трудно распознать — она мелькает и прячется. Тело в это время уже сообщает: что-то происходит.

Представьте человека перед важным разговором. Он совершенно искренне говорит: «Я спокоен». А тело в это время показывает другое: плечи напряжены, дыхание поверхностное, живот сжат, ладони влажные. Телесное осознание позволяет увидеть состояние раньше, чем оно полностью развернётся в поведении, — и это, пожалуй, самая практичная выгода из всего, о чём идёт речь в этой главе.

Особенно хорошо это видно в общении. Представьте спор. Сначала напрягается тело. Затем появляется раздражённая мысль. Потом возникает желание ответить резко. Если человек умеет заметить телесный сигнал на первом этапе, у него появляется несколько лишних секунд — и в этих секундах помещается выбор.

Здесь есть искушение, которому стоит сразу не поддаваться. Заметив ощущение, мы почти автоматически хотим его убрать. Обнаружили напряжение в груди — первая реакция:

«надо расслабить». Попробуйте вместо этого сначала исследовать. Какая у ощущения форма? Есть ли у него границы? Оно постоянное или меняется? Пульсирует, расширяется, сжимается? Тёплое или холодное? Нередко оказывается, что само внимательное наблюдение меняет отношение к ощущению. Иногда напряжение при этом постепенно уходит. Иногда остаётся. Оба варианта — нормальный результат практики.

Боль, дискомфорт и граница, которую не нужно переходить

Это тонкая тема, и я хочу разобрать её аккуратно, потому что здесь духовные книги часто дают опасный совет.

Во время практики может возникать физический дискомфорт — скажем, давление в колене. Сначала есть само ощущение. Затем появляются мысли: «опять начало болеть», «я не выдержу», «когда это закончится», «медитация мне не подходит». Следом приходят раздражение, страх, дополнительное напряжение. И первоначальное телесное ощущение получает поверх себя целый психологический слой.

Условно можно сказать так: есть ощущение боли — и есть отношение сознания к боли. Медитация действительно помогает увидеть эти составляющие по отдельности, и это ценное наблюдение.

Но из него легко сделать неверный вывод. Если боль резкая, нарастающая или похожа на травматическую — терпеть её ради духовного результата не нужно. Измените положение. Боль не является доказательством глубины практики, и никакая внутренняя работа не стоит повреждённого сустава. Здоровье важнее демонстрации неподвижности — в том числе демонстрации самому себе.

По той же причине двигаться во время медитации можно. Начинающему — тем более. Важно только, чтобы движение было осознанным. Обычно, когда затекает нога, человек меняет положение мгновенно и не заметив этого. Попробуйте вставить в этот процесс несколько шагов: сначала отметьте, что возникло желание пошевелиться; почувствуйте само ощущение; подождите несколько секунд; и если дискомфорт остаётся — осознанно измените положение, наблюдая за самим движением. Тогда даже необходимость пошевелиться становится частью практики, а не паузой в ней.

Импульс и действие

То, что происходит в этот момент, кажется мелочью, а на самом деле является одним из самых важных наблюдений во всей книге.

Появился зуд. Сразу хочется почесать. Но если между ощущением и движением успеть посмотреть, обнаруживается, что это не одно событие, а три: сначала ощущение, потом желание от него избавиться, потом действие. Мы привыкли переживать желание и действие как единый неразрывный процесс. И вдруг выясняется, что между ними есть промежуток.

Дальше этот навык переносится на вещи куда более крупные. Хочется ответить резко. Хочется взять телефон. Хочется уйти из неприятного разговора. Хочется автоматически что-то съесть. Везде та же схема: сначала импульс, потом действие, а между ними — промежуток, о существовании которого человек обычно не подозревает.

Осознанность не отменяет импульсы. Она делает видимой связь между импульсом и поступком. А то, что стало видимым, перестаёт управлять нами полностью.

Пауза между импульсом и действием

Раньше в конфликтной или просто неприятной ситуации моя реакция часто возникала мгновенно. На грубость хотелось ответить грубостью, на обвинение — доказать свою правоту. Между происходящим и ответом почти не было пространства.

Со временем я начал замечать этот момент раньше — ещё до того, как реакция превращается в слова или поступок. Сначала возникает телесное напряжение, затем эмоциональный импульс, желание немедленно ответить. И если в этот момент не идти за первой реакцией, а сделать паузу, многое меняется.

Особенно хорошо это видно в конфликте. Когда один человек повышает эмоциональное напряжение, а второй не отвечает ему тем же, конфликт нередко начинает терять силу. Мне уже не обязательно доказывать свою правоту в ту же секунду. Я могу наблюдать, слушать и попытаться понять, что происходит не только со мной, но и с другим человеком.

У каждого своя призма восприятия. За реакцией человека может стоять его история, воспитание, прошлый опыт, страхи, психологические триггеры. Это не означает, что любое поведение нужно принимать или оправдывать. Но понимание этой разницы помогает мне не превращать чужую реакцию автоматически в свою.

Именно здесь я особенно ясно увидел практическую ценность осознанности: между импульсом и действием действительно может появиться пространство, в котором возникает выбор.

Тело как якорь настоящего

Мысль может находиться где угодно: в детстве, в завтрашнем дне, в воображаемом разговоре, в далёком будущем. Тело всегда существует сейчас. Вы можете думать о прошлом — но дыхание происходит в настоящем. Можете переживать о будущем — но стопы касаются пола сейчас.

Именно поэтому тело становится надёжным якорем. Когда мысли захватывают внимание слишком сильно, есть куда вернуться: к дыханию, к стопам, к ладоням, к точкам опоры, к ощущению тела целиком.

Я хочу подчеркнуть: это не побег от мыслей. Это возвращение к непосредственному опыту. Разница между тем и другим существенная, и мы ещё вернёмся к ней, когда будем говорить о духовном избегании.

Телесная грамотность: ощущение и объяснение

Иногда говорят: «тело никогда не врёт». Фраза красивая, но понимать её нужно осторожно.

Телесное ощущение действительно реально. Если вы чувствуете напряжение — вы его чувствуете, и спорить тут не с чем. Но объяснение причины может оказаться совершенно неверным. Учащённое сердцебиение бывает связано с тревогой — а бывает с физической нагрузкой, кофеином, недосыпом, радостным возбуждением или физиологическими причинами, о которых человек не догадывается. Ощущение — это факт. Интерпретация — уже гипотеза.

Поэтому я предлагаю различать две вещи: **ощущение** и **объяснение ощущения**. Медитация учит сначала замечать первое и не спешить со вторым.

С этим связано то, что я для себя называю телесной грамотностью. Чем дольше человек практикует, тем полезнее ему становится понимать собственное тело точнее — и не в эзотерических ярлыках вроде «здесь блок», а конкретно: здесь напряжение, здесь ограничено движение, здесь усталость, а здесь нужна помощь специалиста. Точность не обедняет практику. Она делает её сильнее — и заодно не даёт перепутать духовную работу с самодиагностикой.

Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд

Я буду возвращаться к этому разграничению в каждой главе, потому что считаю его основой честного разговора.

Психологический язык описывает то, о чём шла речь, как интероцепцию — способность воспринимать внутренние сигналы тела — и как навык распознавания эмоций по телесным признакам. Исследования в этой области ведутся, отдельные работы обнаруживают связь между телесно-ориентированными практиками и способностью раньше замечать эмоциональные реакции. Но данные здесь неоднородны, и я не стал бы говорить, что тут что-то окончательно установлено.

Физиологический язык описывает напряжение мышц, работу вегетативной нервной системы, изменения дыхания и сердечного ритма. Это измеримые вещи. Однако измеримость не означает, что по одному телесному признаку можно определить конкретную эмоцию: организм устроен сложнее, и один и тот же сигнал возникает по разным причинам.

Духовный и эзотерический язык описывает тело иначе — через энергию, центры, потоки, каналы. Эти описания имеют долгую традицию, и мы подробно разберём их дальше, в главах об эзотерике и о чакральной системе. Здесь я хочу сказать только одно: **они не заменяют наблюдение и не заменяют медицину.** Ощущение в области груди — это ощущение в области груди. Назвать его «закрытым сердечным центром» — уже интерпретация внутри определённой модели, и подавать её как установленный факт не следует. А если ощущение стойкое, необычное или пугающее, первым делом стоит обратиться к врачу, а не к символической карте.

Медитация ничего не лечит. Она может быть частью здорового образа жизни и хорошим инструментом самонаблюдения — но она существует рядом с медициной, а не вместо неё.

Заключение главы

Тело — не оболочка, которую нужно забыть ради духовного пути. Это часть нашего настоящего опыта. Через тело мы замечаем дыхание, эмоции, напряжение, усталость, импульсы, состояние нервной системы. Тело постоянно возвращает нас в текущий момент.

Мысль может находиться в прошлом. Фантазия — в будущем. Но ощущение стопы существует сейчас. Дыхание — сейчас. Сердцебиение — сейчас. Положение тела — сейчас.

Именно поэтому телесное осознание становится фундаментом медитации. Сначала мы просто учимся чувствовать: без лишней интерпретации, без борьбы, без желания немедленно всё изменить. Присутствовать. Замечать. И постепенно возвращаться домой — в собственное тело.

Главное из этой главы

Тело — один из главных объектов медитации, а не помеха ей.

Хорошая поза устойчива, достаточно удобна и сохраняет бодрость. Обязательной позы не существует.

Сильную боль не нужно терпеть ради практики: поза служит медитации, а не наоборот.

Практика редко добавляет напряжение — чаще она делает заметным то, которое уже было.

Тело сообщает об эмоции раньше, чем мы называем её словом. В этом промежутке помещается выбор.

Между импульсом и действием есть пространство. Осознанность делает его видимым.

Ощущение и объяснение ощущения — разные вещи. Замечать нужно первое, не спеша со вторым.

Практики к этой главе — Часть II: уровень I «Подготовка» (место, поза, проверка тела перед практикой), уровень II «Практики для начинающих» (сканирование тела), уровень V «Телесные практики» (заземление, осознанная ходьба, осознанность в движении, микропрактика «Проверка тела»).

Глава 6. Дыхание

«Дыхание всегда рядом. Пока мы живы, у нас есть точка возвращения в настоящий момент».

Мы почти никогда о нём не думаем.

Дыхание кажется настолько естественным, что попросту исчезает из поля внимания. Человек может часами работать, разговаривать, переживать, строить планы, вспоминать прошлое — и ни разу за всё это время сознательно не заметить собственный вдох.

Но стоит один раз обратить на него внимание, и становится очевидно: оно сопровождает нас непрерывно. С момента рождения. Во сне. В движении. В покое. В тревоге, в гневе, в радости, в страхе, в напряжении.

И меняется вместе с нами. Испугались — ускорилось. Успокоились — стало ровнее. Плачем — ритм ломается. Бежим — углубляется. Засыпаем — замедляется.

Именно поэтому дыхание занимает в медитативных практиках особое место. Оно принадлежит одновременно телу и сознанию: организм дышит сам, без нашего участия, — и при этом мы способны в любой момент вмешаться и изменить ритм. Эта двойственность делает дыхание чем-то вроде моста между автоматическими процессами тела и осознанным вниманием.

Мост этот работает в обе стороны, и в этой главе я хочу пройти по нему в обе.

Почему именно дыхание

Причин несколько, и все они практические.

Оно всегда с нами. Для практики не нужен предмет, музыка, свеча, особое помещение. Пока человек дышит, объект уже присутствует — в очереди, в дороге, перед разговором, ночью, когда не спится.

Оно происходит только сейчас. Нельзя почувствовать завтрашний вдох. Нельзя вдохнуть вчера. Каждый дыхательный цикл случается исключительно в настоящем — и поэтому внимание к дыханию само по себе возвращает нас из прошлого и будущего к непосредственному опыту. Не усилием, а устройством.

Оно достаточно простое — и при этом никогда не повторяется. Каждый вдох немного отличается от предыдущего: глубиной, длительностью, температурой воздуха, движением тела. Паузы между ними тоже разные. Внимание получает объект, который одновременно устойчив и жив. Именно поэтому наблюдение дыхания не приедается так быстро, как кажется вначале, — приедается не дыхание, а грубое внимание, которое смотрит на него «вообще».

Наблюдать — не значит управлять

Когда человеку говорят «наблюдайте дыхание», происходит почти комическая вещь. Он немедленно начинает дышать иначе: глубже, медленнее, старательнее. Получается уже не наблюдение, а управление.

Само по себе это не плохо. Но это другая практика, и путать их не стоит.

Медитация на дыхании — мы ничего не меняем, позволяем организму дышать так, как он дышит сейчас, и наша задача только почувствовать.

Дыхательная техника — мы намеренно изменяем ритм: удлиняем выдох, считаем, используем паузы, дышим определённым образом. Цель здесь другая: расслабление, активация, собранность.

Оба подхода имеют право на существование, и оба будут в практикуме. Но начинать я советую с первого. Наблюдение естественного дыхания тренирует именно то, ради чего мы здесь, — способность быть с тем, что есть, не переделывая его немедленно.

И ещё одна причина, менее очевидная. Пока человек управляет дыханием, у него есть занятие. Он делает. Как только управление убирается, обнажается то самое беспокойство, из-за которого хочется что-нибудь делать. А это уже материал для практики.

Где его наблюдать

Дыхание ощущается в разных местах, и универсально правильной точки не существует.

Нос — движение воздуха у входа в ноздри. На вдохе воздух обычно ощущается прохладнее, на выдохе теплее. Это самая тонкая область, и она хорошо развивает чувствительность, но начинающему бывает трудно её удержать.

Грудная клетка — расширение и опускание.

Живот — движение передней стенки. Для большинства начинающих это самая удобная область: ощущение крупное и ясное.

Всё тело — на более позднем этапе дыхание можно воспринимать как движение, охватывающее тело целиком.

Выбирайте ту точку, где ощущения различимы отчётливее всего. И — важное — выбрав, оставайтесь с ней в течение практики.

Начинающий часто переключается: сначала нос, потом грудь, потом живот, потом снова нос. Внимание при этом не успевает стабилизироваться и всё время занято выбором вместо наблюдения. Позже можно экспериментировать сколько угодно. Сначала полезнее устойчивость.

Чувствовать, а не думать

Разница, которую я считаю ключевой для всей этой главы.

Не нужно думать слово «дыхание». Нужно почувствовать дыхание.

Можно пять минут повторять внутри «вдох, выдох, вдох, выдох» и почти не ощущать самого процесса. Формально практика идёт. По сути человек все пять минут произносит слова.

Попробуйте вместо этого замечать движение: начало вдоха, его продолжение, окончание, короткий переход, начало выдоха, его продолжение, окончание, паузу. Описывать это словами не обязательно — наоборот, лучше без слов.

Именно здесь скука обычно и заканчивается. Дыхание «вообще» действительно однообразно. Конкретный вдох, рассмотренный внимательно, однообразным не бывает.

Якорь, а не убежище

В предыдущей главе мы говорили о теле как о якоре настоящего. Дыхание выполняет ту же работу, только удобнее.

Мысль унесла — заметили — вернулись к вдоху. Возник звук — заметили — вернулись. Появилась эмоция — вернулись к дыханию. Со временем оно становится знакомой точкой, к которой можно прийти в любом состоянии.

Но здесь есть тонкость, о которой стоит сказать сразу, потому что дальше в книге она встретится не раз.

Дыхание — не место, где прячутся от жизни. Это опора, от которой можно снова увидеть происходящее яснее. Разница между возвращением к опоре и бегством в неё не всегда

очевидна снаружи, но изнутри различима: после возвращения к опоре человек видит ситуацию лучше, после бегства — не видит вовсе.

Не держать силой

Начинающий нередко слишком старается: буквально вцепляется вниманием в дыхание, а каждую мысль воспринимает как поражение. Через несколько минут появляется напряжение в лице и плечах, и практика превращается в усилие.

Мне ближе другой образ. Положите ладонь на поверхность воды. Если давить сильно, вода разбрызгивается и контакт теряется. Если прикосновение мягкое, контакт сохраняется сам.

С вниманием так же. Нужна не жёсткая фиксация, а спокойное присутствие. Внимание, которое держится мягко, устаёт значительно медленнее — и, что важнее, замечает больше.

Дыхание и состояние

Связь дыхания с эмоциями очевидна каждому, кто хоть раз пугался.

Вспомните сильный испуг: возможно, на секунду дыхание буквально остановилось. При тревоге оно обычно становится быстрее, поверхностнее, неровнее. При расслаблении — свободнее и глубже, причём само, без усилий.

Здесь, однако, легко впасть в упрощение, и я хочу его сразу отсечь. **По одному дыхательному признаку нельзя точно определить конкретную эмоцию.** Учащённое дыхание бывает от тревоги, от радостного возбуждения, от подъёма по лестнице и от духоты в комнате. Организм устроен сложнее, чем схемы в популярных книгах.

Что действительно даёт наблюдение дыхания — это раннее оповещение. Не о том, *какая* эмоция, а о том, что состояние изменилось. Дальше можно посмотреть внимательнее.

Осторожно с техниками

Значительная часть функций организма регулируется автоматически: сердцебиение, работа внутренних органов, сосудистые реакции. Дыхание тоже во многом автоматически — но, в отличие от прочего, поддаётся сознательному вмешательству. Мы можем ускорить его, замедлить, углубить, задержать.

Именно это делает дыхание инструментом саморегуляции. И именно поэтому с ним нужно обращаться аккуратнее, чем принято в популярной литературе.

Сильное изменение дыхания — это уже воздействие на физиологию, а не наблюдение. Интенсивные техники с длительными задержками, форсированным или частым глубоким дыханием способны вызвать головокружение, покалывание в конечностях, спазмы, а иногда и обморок. Они противопоказаны при ряде состояний — в частности, при сердечно-сосудистых заболеваниях, повышенном давлении, эпилепсии, беременности, глаукоме, после недавних операций.

Я говорю об этом определённо, потому что в практикуме дыхательные техники будут, и я не хочу, чтобы читатель начинал с них.

Правило, которого я держусь сам: **сначала научиться наблюдать, потом менять.** Человек, который умеет замечать своё дыхание, гораздо раньше почувствует, что техника ему не подходит, — и остановится. Человек, начавший с техники, скорее будет старательно доводить упражнение до конца, не замечая сигналов.

Дыхание в обычной жизни

И последнее — то, ради чего эта глава, собственно, стоит в первой части, а не только в практике.

Дыхание не нуждается в специально отведённом времени. Один осознанный вдох перед тем, как ответить на резкое сообщение. Несколько дыханий, пока закипает чайник. Выдох перед дверью кабинета. Внимание к дыханию в очереди, вместо того чтобы в двадцатый раз проверить телефон.

Это не «микромедитации» в смысле маленьких упражнений, которые нужно не забывать выполнять. Это просто те моменты, когда вы вспоминаете, что дышите, — а значит, что вы здесь.

За годы практики я обнаружил, что именно такие моменты, а не длинные сидения, чаще всего меняют течение дня.

Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд

Физиология описывает дыхание как процесс, регулируемый в основном автоматически, но доступный произвольному контролю. Связь дыхательного ритма с активностью вегетативной нервной системы изучается давно и не вызывает споров в общем виде: медленное дыхание с удлинённым выдохом обычно сопровождается сдвигом в сторону состояния покоя. Насколько устойчив этот эффект, как долго держится и одинаков ли у разных людей — вопросы, на которые исследования отвечают по-разному.

Психология рассматривает наблюдение дыхания прежде всего как удобный объект тренировки внимания. Отдельные работы обнаруживают связь между дыхательными практиками и снижением показателей тревожности, но здесь та же оговорка, что и всюду в этой книге: «дыхательные практики» — это очень разные вещи, и переносить результат одной техники на другую некорректно.

Духовный взгляд видит в дыхании больше, чем физиологию. Во многих традициях дыхание связывается с жизненной силой как таковой, а сама этимология слов, обозначающих дух и дыхание, во множестве языков совпадает. Это красноречиво, но заметьте: совпадение слов говорит о том, как люди осмыслили явление, а не о том, чем оно является.

Эзотерические модели говорят о дыхании как о способе управления внутренней энергией: о наполнении, направлении, накоплении. В соответствующих системах существуют развитые техники, и часть из них требует подготовки и сопровождения. Я обозначу здесь то же, что и в других местах: это модель, внутри которой есть своя логика и свой опыт. Но утверждать, что задержка дыхания перемещает энергию по каналам, как установленный факт, — нельзя. Утверждать, что задержка дыхания меняет состояние человека, — можно, и это как раз наблюдаемо.

Заключение главы

Дыхание — самый доступный из всех объектов практики и самый недооценённый.

Оно не требует условий, не зависит от настроения, не нуждается в вере во что-либо и не заканчивается. Пока человек жив, у него есть точка возвращения.

Мне кажется, в этом и состоит его главная ценность. Не в особых техниках и не в способности влиять на состояние — хотя это тоже есть. А в том, что у человека всегда, в любую минуту, есть куда вернуться.

Не в прошлое, где всё уже случилось. Не в будущее, которого ещё нет. А в один-единственный вдох, который происходит прямо сейчас.

Главное из этой главы

Дыхание принадлежит одновременно телу и сознанию — оно автоматически, но поддаётся вниманию и управлению.

Наблюдение дыхания и дыхательная техника — разные практики с разными целями. Начинать стоит с наблюдения.

Универсально правильной точки наблюдения нет. Но в течение одной практики лучше оставаться с одной.

Думать слово «дыхание» и чувствовать дыхание — не одно и то же. Скука обычно означает, что внимание стало грубым.

Внимание должно касаться дыхания мягко: жёсткая фиксация утомляет и замечает меньше.

По одному дыхательному признаку нельзя определить конкретную эмоцию. Но изменение дыхания — раннее оповещение о смене состояния.

Интенсивные дыхательные техники воздействуют на физиологию, имеют противопоказания и не подходят для самостоятельного старта.

Дыхание — опора, от которой видно яснее, а не убежище, где можно спрятаться.

Практики к этой главе — часть II: «Практики начинающего» и «Дыхательные практики».

Глава 7. Эмоции

«Осознанность не требует избавиться от эмоции. Она учит увидеть её раньше, чем эмоция начнёт управлять нами».

Мы привыкли делить чувства на хорошие и плохие. Радость — хорошо. Спокойствие — хорошо. Любовь — хорошо. Страх, гнев, обида, тревога — плохо.

Из этого разделения рождается совершенно естественное желание: приятное сохранить, неприятное убрать как можно быстрее. И человек начинает бороться с собственными переживаниями.

«Я не должен злиться». «Мне нельзя бояться». «Нужно успокоиться». «Почему я опять тревожусь?» «Я должен быть выше этого».

Но эмоция уже возникла. И к ней теперь добавляется второй слой — сопротивление. Гнев плюс осуждение себя за гнев. Страх плюс страх самого страха. Грусть плюс попытка немедленно стать бодрым. Тревога плюс раздражение из-за тревоги.

Напряжение от этого только растёт, а исходное переживание никуда не девается. Оно просто перестаёт быть единственной проблемой.

Медитация предлагает другой порядок действий. Не подавлять. Не раздувать. Не позволять эмоциям автоматически определять поведение. Сначала увидеть. Почувствовать. Позволить ей побыть некоторое время. И рассмотреть, что именно происходит.

Эмоция — это не только чувство

Мы привыкли считать эмоцию чем-то единым и неделимым: накрыло — и всё.

Но если посмотреть внимательно, в сильном состоянии одновременно происходит несколько разных процессов. Возникают телесные ощущения. Меняется дыхание. Меняется выражение лица. Появляются определённые мысли. Возникает импульс к действию. И внимание начинает выбирать ту информацию, которая подтверждает состояние.

Возьмём гнев. Человек чувствует жар, напряжение в лице, сжатие челюсти, ускоренное дыхание, желание повысить голос. Одновременно приходят мысли: «как он мог», «это несправедливо», «сейчас я ему скажу».

Эмоция — целостный процесс, собранный из частей. И чем яснее видны эти части, тем меньше он кажется чем-то абсолютно неуправляемым. С «накрыло» ничего сделать нельзя. С напряжением в челюсти и мыслью «как он мог» — уже можно.

Эмоция и реакция — не одно и то же

Это, пожалуй, главное различие всей главы.

Вы можете испытывать гнев — но не обязаны кричать. Можете чувствовать страх — но не обязательно убегать. Можете испытывать обиду — но не обязаны немедленно прерывать отношения. Можете чувствовать ревность — но из этого не следует, что любой вывод, сделанный в таком состоянии, соответствует действительности.

Эмоция — это состояние. Реакция — действие, которое за ним последовало.

Между ними существует промежуток. Обычно он крайне мал, и человек его не замечает; именно поэтому кажется, что эмоция и поступок — одно событие. Практика тренирует этот промежуток: не убирает эмоцию, а делает паузу заметной и постепенно удлиняет её.

Заметьте, речь не идёт о самоконтроле в привычном смысле — то есть о сдерживании. Сдерживание требует усилия и накапливает напряжение. Здесь другое: не удерживать реакцию, а увидеть её раньше, чем она началась.

Почему в сильном состоянии всё кажется очевидным

У эмоции есть свойство, о котором стоит знать заранее, потому что в момент переживания вспомнить о нём уже трудно.

Сильное чувство меняет не только самочувствие. Оно меняет картину мира.

Если человек тревожится, мир действительно кажется опаснее. Если злится — окружающие выглядят враждебнее. Если подавлен — будущее представляется беспросветным. И всё это ощущается не как искажение, а как ясное видение: «наконец-то я понял, как всё обстоит на самом деле».

Отсюда решения, принятые в сильном состоянии и выглядящие совершенно иначе через сутки. Написанное сообщение. Сказанные слова. Оборванные отношения. Уволенный сотрудник. Отменённая поездка.

Правило, которое я вывел для себя и держусь его довольно строго: **в пике эмоции решения не принимаются**. Не потому, что чувство неправо — оно может быть совершенно право. А потому, что оценка ситуации в этот момент недостоверна, и я знаю это про себя заранее.

Эмоциональный захват

Представьте конфликт. Человек услышал неприятную фразу — и за доли секунды: тело напряглось, возник гнев, внимание сузилось на угрозе, появилась мысль, возник импульс ответить.

И ответ уже прозвучал. Осознание приходит следом: «я не хотел говорить именно так».

Здесь можно сказать, что эмоция временно взяла управление на себя. Осознанность не гарантирует, что этого больше никогда не случится, — и любой, кто обещает такую гарантию, либо не практикует, либо не помнит себя в гневе.

Но практика меняет статистику. Захват происходит реже. Обнаруживается раньше. И, что важно, заканчивается быстрее, потому что человек перестаёт добавлять второй слой в виде разбирательства с самим собой.

Первое: назвать

Иногда мы чувствуем сильное внутреннее напряжение и даже не понимаем, что именно переживаем. Есть тяжесть, есть суэта внутри, есть желание что-то сделать — а что это, неясно.

Первый навык прост: остановиться и спросить, что это. Гнев? Страх? Грусть? Обида? Стыд? Зависть? Разочарование? Беспомощность?

Эмоции часто смешаны, и добиваться точности не нужно. Достаточно приблизительного: «есть напряжение и тревога».

Само название создаёт небольшую дистанцию. Не «я — тревога», а «сейчас присутствует тревога». Формулировка кажется мелочью, но она меняет положение говорящего: в первом случае человек и есть состояние, во втором он тот, кто его заметил.

Второе: найти в теле

Следующий вопрос: где я чувствую это физически?

Допустим, вы злитесь. Не разбирайте пока ситуацию — переведите внимание в тело. Где гнев? В груди, в животе, в горле, в лице, в руках? Что именно вы чувствуете: давление, сжатие, пульсацию, жар, дрожь?

Этот переход важнее, чем кажется. Мы перемещаемся от **истории** к **непосредственному опыту**.

Разница видна на примере обиды. История звучит так: «он всегда так делает», «меня не ценят», «почему ко мне так относятся», «я столько сделал». Каждая новая мысль подкрепляет эмоцию, и процесс может идти часами.

Но если временно отложить историю и спросить, как обида ощущается физически, останется что-то вполне конкретное: сжатие в груди, тяжесть, ком в горле, напряжение лица. Это уже наблюдаемый объект, а не бесконечный сюжет.

И у него, в отличие от сюжета, есть свойство меняться.

Волна

Эмоцию удобно представлять как волну. Она возникает, нарастает, достигает какой-то силы, потом меняется. Иногда спадает. Иногда возвращается.

Трудность в том, что человек принимает вершину волны за постоянное состояние: «я всегда буду так чувствовать». В пике это ощущается абсолютно убедительно.

Но если наблюдать достаточно внимательно, обнаруживается, что даже сильное переживание состоит из изменений. Интенсивность не одинакова каждую секунду. Есть моменты, когда она чуть отпускает, — просто обычно мы их не замечаем, потому что заняты историей.

Наблюдение волны не ускоряет её спад. Оно делает другое: возвращает знание, что волна конечна. В сильном переживании это знание теряется первым.

Сопротивление

Часто тяжёлым становится не столько само чувство, сколько фраза «я не хочу это чувствовать».

Представьте, что вы удерживаете мяч под водой. Пока давите — требуется постоянное усилие, и чем сильнее давите, тем больше усилие. Стоит немного отпустить, и напряжение уходит, хотя мяч никуда не делся.

С эмоциями бывает похоже. Значительная часть усталости от тяжёлого состояния приходится не на состояние, а на сопротивление ему.

Отсюда принятие — слово, которое понимают неправильно чаще всех остальных слов в этой книге.

Принять не значит согласиться с несправедливостью. Не значит разрешить другим нарушать ваши границы. Не значит отказаться от изменений или стать пассивным.

Принятие означает всего одно: перестать спорить с фактом настоящего момента. Если сейчас присутствует страх, бессмысленно утверждать, что его нет. Он уже есть. Можно признать: сейчас я чувствую страх. А затем решать, что делать.

Об этом будет отдельная глава, потому что тема глубже, чем кажется.

Практика не отменяет реальность

Здесь нужно предостережение, и я хочу сформулировать его резко, потому что видел, как из осознанности делают инструмент самоподавления.

Медитация не требует делать вид, что событие не имеет значения.

Если вас действительно обидели, предали, обманули или нарушили ваши границы — это может требовать конкретных действий. Разговора. Отказа. Изменения условий. Иногда прекращения отношений.

Практика не отменяет реальность и не заменяет поступок. Она помогает не принимать решение в тот момент, когда способность к ясному выбору снижена. Сначала увидеть состояние — потом решить, что делать. Именно в таком порядке, а не вместо второго.

Человек, который «принял» всё и потому ничего не меняет, обычно не принял, а сдался. Это разные вещи, и различаются они по результату: после принятия появляются силы действовать, после сдачи — не появляются.

Об эмоциях, которые не проходят

И ещё одна граница, о которой я говорю в каждой главе, где она возникает.

Всё описанное относится к обычным человеческим переживаниям — тем, которые приходят и уходят.

Но есть состояния другого порядка. Тревога, которая не отпускает неделями и не связана ни с чем конкретным. Подавленность, при которой исчезают силы, сон и способность радоваться чему бы то ни было. Панические приступы. Последствия тяжёлых событий, которые возвращаются помимо воли.

Здесь наблюдения недостаточно, и практика не является лечением. Нужна помощь специалиста — психолога, психотерапевта, врача. Медитация может идти рядом, если помогает, но не вместо.

Более того, при некоторых состояниях длительное сосредоточение на внутренних переживаниях способно усилить тяжёлое, а не облегчить. Если после практики стабильно становится хуже — это не значит, что вы плохо стараетесь. Это значит, что сейчас нужен другой инструмент и, возможно, другой человек рядом.

Научный, психологический, духовный и эзотерический взгляд

Психология описывает эмоцию как многокомпонентный процесс — телесный, когнитивный, поведенческий, — и в этом смысле разложение эмоции на части, о котором шла речь, не изобретение медитации, а довольно общее место.

Практика называния состояния изучается: отдельные работы обнаруживают, что обозначение эмоции словом связано со снижением её интенсивности. Результаты обсуждаются, механизм объясняется по-разному, и говорить здесь о доказанном я не буду. Но само наблюдение — что названное переживается иначе, чем безымянное, — подтверждается опытом любого практикующего.

Различение эмоции и реакции близко к тому, чем занимаются некоторые направления психотерапии. Это не делает практику терапией. Терапия работает с содержанием, историей, причинами; практика работает с отношением к текущему состоянию. Задачи разные.

Философский взгляд спрашивает здесь о другом: если я могу наблюдать свой гнев, то в каком смысле это мой гнев? Кто наблюдает? Этот вопрос мы разберём отдельно.

Эзотерические модели описывают эмоции через энергию: как нечто, что накапливается, застаивается, блокируется в определённых центрах, требует выхода. Внутри этих систем такое описание последовательно и связано с практиками, которые будут в книге дальше.

Но границу я обозначу и здесь. Утверждение, что подавленная эмоция «застревает в теле» и вызывает конкретное заболевание конкретного органа, — это не установленный медицинский факт, а элемент определённой модели. Связь между хроническим стрессом и состоя-

нием здоровья изучается и обсуждается всерьёз; прямые соответствия вида «обида — печень» к этой области не относятся. Смешивать одно с другим не следует ни в ту, ни в другую сторону.

Заключение главы

Эмоции не нужно побеждать. С ними вообще не нужно воевать — война с собственным состоянием проигрывается по определению, потому что обе стороны в ней вы.

Что действительно меняется от практики — это последовательность. Раньше было: возникло — сделал — понял. Постепенно становится: возникло — заметил — почувствовал — решил.

Между вторым и четвёртым шагом помещается всё, ради чего стоит практиковать: возможность не сказать лишнего, не поверить мрачному прогнозу, не принять решение, о котором будешь жалеть.

Эмоция при этом остаётся. Она никуда не исчезает и не должна исчезать — без неё человек перестал бы понимать, что для него важно. Меняется только то, кто здесь главный.

Главное из этой главы

Деление эмоций на хорошие и плохие порождает сопротивление, а сопротивление добавляет второй слой страдания к первому.

Эмоция — не монолит, а процесс из частей: ощущения, дыхание, мысли, импульс, сужение внимания.

Эмоция и реакция — разные вещи. Между ними есть промежуток, и практика делает его заметным.

В сильном состоянии меняется не только самочувствие, но и картина мира. Поэтому в пике эмоции решения не принимаются.

Два первых навыка: назвать состояние и найти его в теле. Оба переводят от истории к наблюдаемому опыту.

Любая эмоция — волна. В пике теряется знание о том, что она конечна.

Принятие — это прекращение спора с фактом настоящего момента, а не согласие с несправедливостью и не отказ действовать.

Затяжная тревога, подавленность, панические состояния требуют профессиональной помощи. Практика её не заменяет и при некоторых состояниях может усиливать тяжёлое.

Практики к этой главе — часть II: «Работа с эмоциями».

Глава 8. Принятие

«Принятие не означает, что нам нравится происходящее. Оно означает, что мы перестаем спорить с тем фактом, что этот момент уже существует».

Это самое неудачно переведённое слово во всей практике.

Человеку говорят: «прими ситуацию». А он слышит: смиришься, ничего не меняй, терпи, соглашайся. И совершенно справедливо отказывается — потому что в том смысле, в каком он это понял, принятие действительно вредно.

Между тем речь идёт о другом, и разница здесь принципиальная.

Представьте, что пошёл дождь. Вы можете быть недовольны. Можете изменить планы, открыть зонт, зайти в помещение, отменить прогулку. Единственное, чего нельзя, — отрицать сам факт дождя. Он уже идёт, и это не предмет для обсуждения.

Большая часть внутреннего сопротивления устроена ровно так же. Событие уже произошло, а ум продолжает повторять: «этого не должно было случиться». Человек уже тревожится, но требует от себя: «я не должен тревожиться». Тело устало, а внутренний голос говорит: «я не имею права останавливаться». Возникла грусть — «мне нельзя быть слабым».

И к исходной трудности добавляется вторая: борьба с самим фактом того, что происходит.

Практика постепенно учит различать две разные вещи: **то, что уже присутствует сейчас**, и **то, что можно изменить следующим действием**. Принятие относится к первому. Действие — ко второму. Смешивать их — значит тратить силы там, где они ничего не меняют, и не тратить там, где могли бы.

Что именно принимается

Принять — значит признать: да, прямо сейчас это так.

Я раздражён. Я устал. Мне страшно. У меня есть эта проблема. Этот разговор уже состоялся. Этот человек сделал свой выбор. Прошлого нельзя переписать.

И заметьте, чего в этом признании нет.

Нет утверждения «так будет всегда» — речь о текущем моменте, а не о судьбе. Нет утверждения «мне это нравится» — можно признавать факт и относиться к нему как угодно. Нет утверждения «я ничего не буду делать» — про действие здесь вообще не сказано ни слова.

Принятие касается настоящего факта. Изменение касается следующего шага. Это не альтернативы, а две последовательные операции, и вторая работает лучше, если первая уже сделана.

Вторая стрела

Есть древняя метафора, которая объясняет всё это точнее любых определений, — метафора двух стрел.

Первая стрела — то, что произошло. Боль. Потеря. Ошибка. Неприятная новость. Отказ.

Вторая стрела — то, что сознание добавляет к произошедшему. «Почему именно со мной?» «Так не должно быть». «Я этого не выдержу». «Теперь всё разрушено». «Я сам виноват, как всегда».

Первую стрелу мы обычно не выбираем. Она прилетает, и не всегда есть способ уклониться.

Вторую мы выпускаем сами. Причём с такой скоростью и настолько привычно, что не замечаем самого выстрела, — кажется, что боль от второй стрелы принадлежит первой.

Работа состоит в том, чтобы научиться замечать этот момент. Не запретить себе вторую стрелу усилием воли — так не получится, — а увидеть, как рука тянется к колчану.

Непринятие как система

Посмотрим, как это разворачивается, на простом примере.

Человеку грустно. Это первый уровень, и сам по себе он вполне переносим — грусть неприятна, но не разрушительна.

Появляется мысль: «я не должен грустить». Теперь есть грусть плюс сопротивление грусти.

Дальше: «почему я опять такой?» Добавляется самокритика.

Затем: «я ведь практикую, я должен уже уметь с этим справляться». Добавляется разочарование в себе, а заодно и в практике.

Исходная эмоция оказывается окружена несколькими слоями, каждый из которых тяжелее её самой. То же самое происходит с тревогой: тревога, страх тревоги, попытка срочно её убрать, разочарование от того, что она не уходит, тревога по поводу того, что тревога не уходит.

Один процесс превращается в целую внутреннюю систему борьбы. И почти всё, что человек в этот момент чувствует, произведено не событием, а этой системой.

Принятие не убирает боль

Здесь важно не подменить одно другим, потому что подмена происходит легко и почти незаметно.

Иногда человек начинает практиковать принятие с расчётом: если я правильно приму, мне сразу станет хорошо. И тогда принятие превращается в очередной способ избавиться от переживания — то есть в то же самое сопротивление, только переодетое.

Настоящий процесс выглядит скромнее. Вы признаёте боль. Она остаётся. Но исчезает часть борьбы вокруг неё.

Это уже изменение, и оно больше, чем кажется. Из тяжёлого состояния уходит та часть, которую мы производили сами. Остаётся то, что действительно есть, — и с этим человек обычно справляется гораздо лучше, чем ему представлялось.

Почему мы сопротивляемся

Стоит сказать и в защиту сопротивления, потому что оно не бессмысленно.

Сопротивление говорит: я хочу другого. И это бывает очень полезно. Если человеку плохо на работе, недовольство может привести к переменам. Если нарушают границы, гнев помогает их защищать. Если что-то устроено несправедливо, несогласие — начало действия.

Трудность начинается тогда, когда сопротивление направлено на то, что уже невозможно отменить. На прошлое. На чужой совершённый поступок. На факт возникшей эмоции. На факт сегодняшней усталости.

В этих случаях сопротивление расходует силы и не меняет ничего. Причём расходует именно те силы, которые понадобились бы для следующего шага.

Поэтому вопрос, который я задаю себе в трудный момент, звучит так: то, с чем я сейчас спорю, — оно уже случилось или ещё нет?

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.