

ОЛЬГА КОРНЮШИНА

37 БУДДІЙСЬКИХ ШТУК

ЯК ПЕРЕЖИТИ БЕНТЕЖНІ ЧАСИ

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2021

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

УДК 615.851.8:24] (02.062)

К 67

Корнюшина Ольга

К 67 37 буддійських штук. Як пережити бентежні часи. — К. :

Наш Формат, 2021. — 240 с. : іл.

ISBN 978-617-7973-19-4 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-20-0 (електронне видання)

Ця книжка не про буддизм. Принаймні точно не про буддизм як релігію. Вона про те, як буддійські практики змінюють наш стан і допомагають у бентежні часи. Як переживати втрати й не чіплятися за минуле? Як реагувати на плітки та несправедливість? Чи може регулярна практика зробити нас спокійнішими і доброзичливішими? Як давати раду емоціям? Чому допомога іншим покращує наше самопочуття? Про це й інше розповідає авторка.

Вона пропонує 37 кроків, які можуть змінити наш психологічний стан і ставлення до життя. В основі кожного кроку — буддійська мудрість, підкріплена історіями із власного досвіду та паралелями зі сфер психології, самопомоги й нейронаук.

Як науковиця Ольга Корнюшина досліджує схоже в баченні сучасної науки та буддійських методах тренування розуму. А як коучка — пропонує вправи, що допоможуть якісно пропрацювати кожен крок і стати на шлях рівноваги, гармонії та спокою.

УДК 615.851.8:24] (02.062)

ISBN 978-617-7973-19-4 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-20-0 (електронне видання)

Усі права застережено

© Ольга Корнюшина, текст, 2021

© Марія Андреева, ілюстрації, 2021

© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2021

[Почитати опис, рецензію і купити на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

Зміст

Передмова	9
Вступ	14

Розділ перший

Підготовчі кроки

Крок 1	Усвідомлення цінності власного життя	22
Крок 2	Що приймати і чого уникати	29
Крок 3	Сприятливе середовище — місце	35
Крок 4	Усвідомлення непостійності	39
Крок 5	Сприятливе середовище — люди	45
Крок 6	Наставники та вчителі	50
Крок 7	Опори на шляху тренування розуму	55
Крок 8	Усвідомлення зв'язку між причиною та результатом	60

Розділ другий

Побудова мотивації

Крок 9	Мотивація звільнення	70
Крок 10	Мотивація доброго серця	75
Крок 11	Мотивація альтруїзму	81

Розділ третій

ТРЕНУВАННЯ РОЗУМУ

Крок 12	Випробовування матеріальними втратами	91
Крок 13	Випробовування несправедливістю	96
Крок 14	Випробовування плітками	100
Крок 15	Випробовування несправедливою критикою	104
Крок 16	Випробовування ворожим ставленням близьких	108
Крок 17	Випробовування зневагою	112
	Спільні вправи для кроків 12–17	116
Крок 18	Випробовування бідами та невдачами	120
Крок 19	Випробовування славою та збагаченням	126

Розділ четвертий

ОПАНУВАННЯ РОЗУМУ

Крок 20	Внутрішні лиходії	134
Крок 21	Задоволення бажань	138
Крок 22	Сприйняття та реальність	144
Крок 23	Приємні омани	150
Крок 24	Неприємні омани	154

Розділ п'ятий

Шість досконалих чеснот

Крок 25	Щедрість	168
Крок 26	Дисципліна	173
Крок 27	Терпіння	178
Крок 28	Наполегливість	182
Крок 29	Правильне зосередження	188
Крок 30	Мудрість	193

Розділ шостий

Шлях довжиною в життя

Крок 31	Робота над помилками	200
Крок 32	Хиби інших чи робота над собою	204
Крок 33	Незалежність від статусу	209
Крок 34	Правильна мова	213
Крок 35	Звичка до усвідомлення	217
Крок 36	Постійне тренування	222
Крок 37	Присвята	226

Рекомендації щодо виконання вправ	230
---	-----

Рекомендації щодо вибору і розвитку корисних звичок	232
--	-----

Словник	234
---------------	-----

Передмова

У 2007 році мій наставник і вчитель тибетського буддизму Гарчен Рінпоче приїздив у Київ і зупинявся в мене вдома. Це був його перший візит до Києва. Про нього ще не так багато знали в Україні, а тому потрапити на особисту співбесіду з Рінпоче було не дуже складно. На той час я працювала в одній телекомунікаційній компанії і якось розповіла про вчителя на роботі. Несподівано на зустріч до Рінпоче захотів прийти наш технічний директор. Він не дуже цікавився саме буддійським вченням, але так сталося, що за кілька днів до цього його найкращий друг, молодий і здоровий чоловік, геть неочікувано й раптово помер. Мій колега перебував у кризовому стані й хотів почути якісь слова мудрості та підтримки від буддійського вчителя.

Я не була на цій зустрічі особисто, але через годину дізналася про деякі деталі від колеги. Він зателефонував мені й розказав, що розмова з Гарченом Рінпоче дуже його надихнула. По-перше, йому не довелося нічого питати й розповідати: Рінпоче сам зрозумів, що чоловік пережив утрату близької людини, й одразу почав про це говорити. По-друге, Рінпоче дав йому кілька корисних порад і особливо наполягав на вивченні та практиці чогось, чого мій колега не зрозумів, а тому вирішив спитати у мене. З його слів, мовилося про якісь «33 або 34 буддійські штуки».

Спочатку я взагалі не могла збагнути, про що йдеться, але потім усвідомила: Рінпоче говорив про «37 практик бодгісатв»*. Цей текст іще у XIII столітті написав тибетський монах Тогме Зангпо, виклавши в ньому основні постулати буддійського вчення та практики. Зрозумівши це, я змогла відповісти на запитання колеги. Сказала йому, що насправді говорилося про 37 буддійських штук, і пояснила, де можна їх прочитати.



Текст, який описує 37 кроків для опанування розуму та реалізації буддійського вчення на практиці, Гарчен Рінпоче порадив моєму колезі зовсім не випадково.

Рінпоче народився в Тибеті ще за часів незалежності, а після анексії Тибету Китаєм вступив до лав повстанської армії та брав участь у бойових діях. Через це згодом він потрапив до китайської в'язниці, де провів близько двадцяти років і побачив та пережив жахливі речі.

* ratnashri.org.ua/37-practices/intro. — Тут і далі примітки авторки.

Рінпоче постійно розповідає, що саме дотримання практик бодгісатв допомогло йому не просто пережити ці роки і зберегти психічне здоров'я, а й отримати під час перебування в тюрмі духовні здобутки. Мовою сучасної психології можна сказати, що тренування свідомості — через виконання 37 практик — стало для Гарчена Рінпоче шляхом посттравматичного росту*. Саме тому Рінпоче читає лекції про цей текст по всьому світу й особливо радить його тим людям, які переживають бентежні часи, страждання та втрати.

Мабуть, немає жодної людини, яка на певному етапі життя не стикнулася зі скорботними, травматичними чи кризовими подіями. Вони є частиною людського досвіду, і питання не в тому, чи може з нами статися щось травматичне, а в тому, чи будемо ми до цього готові та чи знайдемо спосіб це пережити. Коли перебуваєш у кризовому стані, не так просто розібратися, що саме треба робити, щоб хоч трохи полегшало. Ось чому в цей час вкрай важливо мати підтримку й опору.

На початку весни 2011 року в моєму житті сталася поворотна кризова подія. Я зіткнулася з по-справжньому великим випробуванням, яке дуже глибоко зачепило мене на всіх рівнях — фізичному, емоційному, ментальному — і різко перевернуло мої уявлення про себе та світ навколо.

На той момент я вже близько шести років активно тренувалася у буддійській практиці, але навіть уявити не могла, до чого насправді мала б підготуватися. Я була розгублена. Здавалося, що мене ніхто не розуміє. Фактично мене цікавило одне: як допомогти собі в ситуації, де ніхто допомогти не може?

Озираючись назад, я бачу, що тоді переді мною постало завдання пройти власний шлях, віднайти власні відповіді й виробити власні методи. Думаю, що якби в той час мені до рук потрапила книжка, де людина, яка пережила схожу ситуацію, розповідала б про свої методи й інструменти, це полегшило б мої пошуки.

* Garchen Rinpoche Movie: youtu.be/EcUqhifbD3o.

Можливо, це тільки ілюзія. Та саме щоб допомогти тим, хто проходить подібний шлях у житті, я й вирішила пояснити, які саме відкриття щодо буддійських методів подолання труднощів я зробила, і розповісти про інші інструменти, які стали мені в пригоді на цьому шляху.

Я досить довго не наважувалася викласти свої думки на папері й поділитися ними з іншими. Спонукала мене до цього подія, що сталася на хуторі Обирок* у 2018 році, коли трагічно пішов із життя засновник мистецької частини хутору Леонід Кантер. Усе наше коло спілкування було шоковане.

Як сусідка Леоніда по хутору та людина, що була знайома з ним і його родиною, я відчувала надзвичайний сум та глибоко співпереживала його близьким. Також я усвідомлювала, що маю потужні й уже на власному досвіді перевірені методи, що допомагають переживати темні часи. На одному диханні я написала перший підрозділ цієї книжки й опублікувала його у фейсбуці. Кількість вподобань і коментарів мене вразила і здивувала. Тоді я зрозуміла, що маю подолати свої сумніви й поділитися з іншими тим, що знаю.

Я в жодному разі не претендую на роль «гуру», також не вдаватиму із себе філософа й не коментуватиму буддійські вчення. Моя розповідь — це історія, у якій я ділюся власним розумінням певних методів і тими результатами, які вони дали мені. Крім того, як науковиці мені цікаво дослідити деякі паралелі між поглядами сучасної науки й буддійськими вченнями.

Я мала змогу поділитися з Гарченом Рінпоче своєю ідеєю — і він підтримав мене. Особливою його порадою було концентруватися не на буддійській термінології, а саме на суті буддійського погляду:

* Мистецький хутір Обирок утворився 2007 року на місці закинутого села на Чернігівщині. Екопоселення заснували режисер Леонід Кантер із дружиною Діаною. Хутір відомий як місце проведення фестивалів та артподій.

Любов та співчуття — це і є буддизм. Буддизм — це просто інша назва для любові та співчуття. Немає потреби просувати ідеї буддизму через назви та термінологію. Нам, власне, і не потрібні назви. Нам потрібен зміст, потрібна суть. Кожному потрібне щастя. Кожному потрібна любов. Коли ми починаємо навішувати ярлики, ми суперечимо буддійському погляду.

Я спробувала зробити саме так. У цій книжці я розповіла, як саме «37 буддійських штук» можуть допомогти подолати важкі емоційні стани і кризові періоди, а для цього сконцентрувалася на зовнішніх аспектах тренування розуму й серця, не відступаючи від внутрішньої суті.



Любов та співчуття —
це і є буддизм

Вступ

*Уклін Локешварі!**

*Ти бачиш, що всі феномени ані виникають, ані зникають, і водночас прагнеш лишень блага для всіх істот. Величний гуру та Захисник Ченрезік, повсякчасно вклоняюся тобі тілом, мовою та думками! Досконалі будди, джерело всіх благ і щастя, постають з реалізації істинного Вчення. Оскільки ця реалізація залежить від знання практик, я поясню вам практики бодгісатв**.*

Буддійське вчення має певний флер екзотичності і сприймається як щось цікаве й езотеричне. І справді, у практиках, зокрема тибетського буддизму, є багато ритуальних аспектів, які для західної людини можуть здаватися незрозумілими та химерними. Водночас останніми десятиріччями підходи та практики, які мають саме буддійське коріння, стали дуже популярними у сферах психології, самопомогі й навіть в управлінні персоналом.

Наприклад, ефективність буддійського методу медитації «майндфулнес» (або концентрації уваги) набула такої слави, що метод став основою цілої комерційної індустрії. І це зовсім

* Локешвара (Авалокітешвара, або Ченрезік) — бодгісатва любові та співчуття.

** Епіграфами в книжці є строфи тексту Тогме Зангпо «37 Практик Бодгісатв». Авторка переказала цей текст українською мовою так, щоб зробити його зрозумілим для читача і не відступити від суті.

не дивно. Методи, які буддизм пропонує для тренування свідомості та оволодіння розумом, можуть бути надзвичайно корисними для людей, які з різних причин переживають негативні стани або просто хотіли б почуватися краще.

Водночас сприйняття буддизму як екзотичного вчення для монахів про те, «як бути в дзені», або з іншого боку — як набору ритуалів — може перешкоджати використанню цих методів і обмежувати досягнення бажаних результатів.

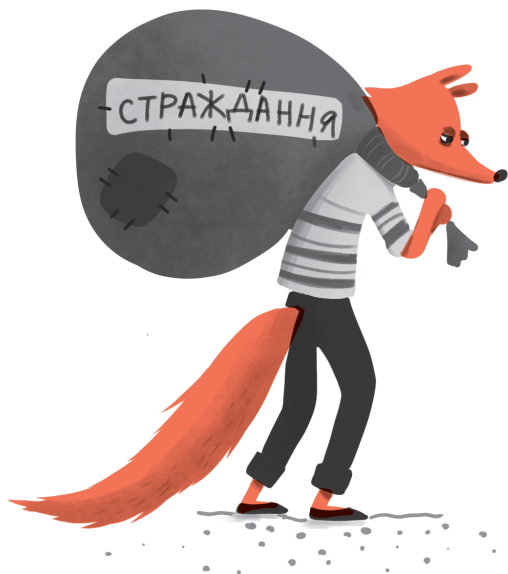
Та повернімося до прикладу майндфулнес. Можна зауважити, що в класичній буддійській практиці це набагато більше, ніж певна техніка самоусвідомлення й самопомоги. Буддійська практика тренування розуму передбачає не тільки застосування технік. Треба ще й створити сприятливі підготовчі умови, визначити мотивацію, поступово тренувати розум і відповідну поведінку, які вели б до бажаних змін.

Загалом будь-яку релігію, практику, вчення чи філософію можна сприймати на багатьох рівнях. Це може бути частина культурної традиції, як, наприклад, у християнській православній традиції — піти й поставити свічку в церкві. Поставити свічку й отримати від цього певне емоційне та психологічне полегшення може кожна людина — не обов'язково глибоко віруюча та обізнана в теології. Так само і в буддизмі можна зосередитися на поверховому аспекті й отримати від цього певну користь і допомогу. До речі, питання віри в буддизмі відрізняється від звичнішого західній людині християнського погляду.

У буддизмі ми говоримо не про віру, а радше про довіру, що будеється на основі критичного аналізу та перевірки як постулатів самого вчення, так і якостей учителя. Контекст цієї розповіді стосується того, як пережити важкі часи «по-буддійськи», а тому перш ніж продовжувати, я розповім дещо про основні погляди буддизму, а саме — про так звані **чотири шляхетні істини**. Саме із цих істин-постулатів почалося історичного Будди Шак'ямуні, і саме вони містять буддійський погляд на страждання та «одужання» від цього.

Перша істина, яку проголосив Будда, спираючись на власний досвід і реалізацію, — це істина про страждання. «Життя є стражданням», — казав Будда. Процес народження, старіння та вмирання, хвороби, неможливість отримати те, чого бажаємо, і, навпаки, небажані події в житті — усе це завдає страждань не тільки людям, а й іншим істотам.

Друга істина — про причину страждань. Причина страждань існує, і вона полягає в тому, що ми жадаємо щастя й насолоди, але маємо про них хибне уявлення. Прагнучи щастя та насолоди, однак не розуміючи, які чинники насправді створюють умови для них, ми потерпаємо від неспокійних емоцій і формуємо негативні причиново-наслідкові зв'язки, або карму.



Третя істина — про припинення страждань. Будда вчив, що це можливо, якщо уникати лихих вчинків, творити добродієсні дії й повністю опанувати свою свідомість, щоб не перебувати під владою жаги, невідання та злості.

Четверта істина — про шлях, який веде до припинення страждань. Ним і є методи, які буддизм пропонує для опанування власної свідомості та розуму.

Цитуючи Його Святість Далай-ламу*, можна сказати, що «фундаментальною для буддійської філософії є ідея, що страждання існує і що Будда закликає нас усіх його полегшити».

Таке формулювання — це для нас добра новина. По-перше, з нього випливає, що переживання різних негативних станів не є чимось унікальним у нашому світі, не є свідченням того, що з нами «щось не так», це не якесь містичне прокляття чи все-світня змова. По-друге, цей погляд не ґрунтується на ідеї, що свої страждання потрібно нести із собою через усе життя, а радше спонукає замислитися, як полегшити та покращити свій стан, і почати щось для цього робити.

* Далай-лама, Лоренс ван ден Майзенберг. Шлях лідера. Львів: Видавництво Старого Лева, 2018.

Розділ перший

Підготовчі КРОКИ

Будь-яка серйозна справа потребує ретельної підготовки. Якщо ми хочемо збудувати міцну конструкцію, що витримає випробовування часом і несприятливими обставинами, варто почати зі встановлення стабільного фундаменту. Шлях до покращення свого внутрішнього стану, особливо в часи викликів і криз, буде непростим, а тому надзвичайно важливо мати підтримку та ресурси для його подолання. Також варто дивитися на речі реально й передбачати, що, попри всі наші щирі зусилля та здобутки на цьому шляху, цілком можуть виникнуть обставини, з якими буде важко впоратися. Або ж у нас просто інколи будуть важкі дні.

Щоб підготуватися до таких викликів, дуже важливо сформувати певні фундаментальні здібності та навички, а також підготувати для себе можливості на деякий час відступити, перезарядитися, зібратися, отримати підтримку від надійних людей та з перевірених джерел. Саме цьому присвячено перші кроки тренування розуму.

Вони містять цілком конкретні вказівки, щоб створити безпечне, сприятливе середовище як для тренування, підтримки себе на тілесному рівні, так і для розвитку здатності аналізувати й на базовому рівні усвідомлювати себе, власну поведінку та обставини, у яких ми опинилися.

Кожен крок цього етапу має особливе значення. Інколи підготовка сприймається як щось несправжнє, початкове, недостатньо серйозне. Але саме добре тренування себе в базових навичках і кроках забезпечує успішне подолання всього шляху. І в цьому разі не важливо, про що ми говоримо: про духовні здобутки, покращення власного фізичного стану або про поліпшення емоційного та ментального благополуччя.

Отож перегорнімо сторінку й розпочнімо цей шлях.

Крок 1

Усвідомлення цінності власного життя

Непросто здобути неоціненний корабель свобод і привілеїв. Тепер, коли він є твоїм, щоб звільнити себе та інших з океану циклічного існування**, без відволікань слухай, осмислюй та медитуй. Так практикують бодгісатви.*

Що саме, з буддійського погляду, робить життя людини дорогоцінним? Є класичне вчення про вісім свобод і десять привілеїв, які є характеристиками життя, сприятливого для розвитку. Фактично вважається, що якщо ви народилися в часи, коли вчення Будди є доступним, маєте достатні фізичні та ментальні здібності, вас не захоплюють негативні фізичні та ментальні стани і ви спроможні практикувати оволодіння своєю свідомістю, то ваше життя безцінне.

* Безцінний корабель — людське життя, яке, згідно з буддизмом, є безцінне тому, що має так звані вісім свобод (таланів) і десять привілеїв, необхідних для справжнього духовного розвитку.

** Самсара — циклічність пережиттів, перенароджень і смертей у так званих шести сферах обумовленого існування, які формуються відповідними негативними станами свідомості, а саме ненавистю, жадобою, тупістю, прив'язаністю до бажань, заздрістю та гординею. Згідно з буддизмом, це передусім ментальний стан непросвітлених істот.

Та маю визнати: хай би скільки я намагалася прикласти до себе класичне буддійське уявлення, у мене завжди було відчуття, що безцінне людське життя — це чие завгодно, але не моє. З розумінням того, що ж такого цінного є в житті людини, у мене завжди була певна проблема. Якщо життя сповнене страждань, то яка в ньому цінність? Мені знадобилося багато років, щоб зрозуміти одну важливу річ. Щоб бути дорогоцінним, життя не має бути ідеальним. Ознакою безцінності є не цілковита відсутність негараздів, хоча це було б справді безцінно, а саме здатність до розвитку, сприйняття та застосування в житті того, що наближає нас до найбільшого прагнення — бути щасливими.



Моє безцінне життя!

Якщо відкинути екзотичну для західної культури концепцію перенародження, то що ж є такого унікального й гарного в тому, щоб бути саме людиною, а не якоюсь іншою істотою, і мати саме людське тіло?

Пропоную подивитися на це буквально. Весь наш розвиток і всі наші переживання в цьому житті відбуваються в тілі. Тіло може стати нашою найкращою опорою або ж найбільшою перешкодою в прагненні до щастя й у подоланні страждань.

Досягнення науки дають нам багато інформації про те, що саме відбувається в хімії нашого тіла, коли ми переживаємо страждання, стресові та шоківі події, а також як залучається до цього наш фізичний мозок.

Дуже спрощено можна сказати, що наш мозок має три частини*, які сформувалися еволюційно. Перша — так званий мозок рептилії, де міститься наша можливість діяти на рівні базових біологічних інстинктів. Друга — мозок ссавця, або емоційний мозок, що об'єднує нас із іншими істотами, які годують молоком своїх дитинчат і мають здатність відчувати емоції. Третя частина мозку містить здатність до раціоналізації, аналізу й рефлексії. Вона називається неокортексом, і її маємо тільки ми, люди. Водночас залучення будь-якої із цих трьох частин пов'язане із численними біохімічними, хімічними та гормональними процесами в тілі. Саме тому ми говоримо про хімію тіла.



* MacLean, Paul D. The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions. New York, 1990.

Коли з нами стається щось жахливе, коли ми переживаємо всі пов'язані з травмою нищівні емоції й відчуття, розібратися в тому, що саме відбувається, досить важко.

Завдяки щасливому збігу обставин у 2014 році я дізналася про те, що є цілий напрям роботи з травматичними та посттравматичними станами, який базується на розумінні ролі тіла як у виникненні цих станів, так і в можливості їх позбутися. Хоч би як позитивно ми намагалися мислити, робити вигляд, що пережите ніяк на нас не впливає, травматичні події залишають сліди в нашому тілі, мозку та свідомості.

Пізніше я прочитала книжку відомого психіатра та психотерапевта Бесселя ван дер Колка «Тіло веде рахунок»* і була вражена, наскільки сучасний підхід до подолання травми та ПТСР інколи збігається в підходах з буддійськими методами. Також я була вражена тим, наскільки яснішим став для мене минулий власний стан.

Ван дер Колк пише, що **травма краде у нас відчуття володіння собою**, ми переживаємо безліч тілесних, емоційних і ментальних наслідків, і наш найбільший виклик — це відновити володіння нашим тілом та розумом. Я почала розуміти, що розпач, неможливість залишатися наодинці з собою, пригнічення, страх втрати контролю й сильні негативні емоції були саме тими відбитками, які пережите залишило в моєму тілі та розумі. Також я зрозуміла, що подібні процеси відбуваються з усіма живими істотами, у яких є тіло й інстинктивна та емоційна частини мозку.

Нейробіологічні дослідження показали, що внаслідок травматичних подій найбільше страждає саме емоційний мозок. Як пише Бессель ван дер Колк: «Рушії посттравматичних реакцій містяться в емоційному мозку. На відміну від раціонального мозку, який проявляється в думках, емоційний мозок виражається у фізичних реакціях: болісні та жахливі відчуття, серце вискакує з грудей, дихання стає швидким і неглибоким, є відчуття, що серце розбите, голос стає стиснутим і тонким,

* Bessel Van der Kolk. The Body Keeps The Score. New York, 2015.

з'являються характерні рухи тіла, які означають колапс, ригідність, лють або самозахист».

Саме тому можна сказати, що травматичні події не дають нам свідомо володіти своїм тілом і розумом. Ми можемо бути розумними, інтелігентними, інтелектуальними людьми з хорошим характером і непоганим здоров'ям та водночас внаслідок посттравматичних станів — цілковито приголомшеними фізичними відчуттями й емоціями. Травматичні події часто виникають внаслідок ситуацій, які загрожують нашому життю або життю інших. Часто ці події супроводжуються значною шкодою, якої зазнає наше фізичне тіло.

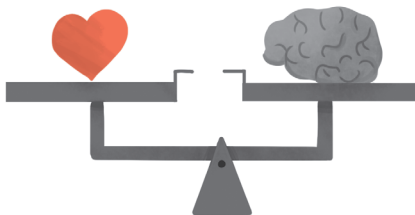
За словами Ван дер Колка, основний виклик для одужання — повернути володіння своїм тілом і розумом, тобто знайти шлях для спокою та сфокусованості у відповідь на сенсорні відчуття, які нагадують нам про минуле. Ідеться про здатність бути повністю присутніми в теперішньому часі та контактувати з оточенням, водночас не приховуючи від себе того, що саме з нами відбувалося. Ван дер Колк пише:

Найперше завдання — це знайти шляхи, як справлятися з приголомшливими відчуттями та емоціями, які асоціюються з минулим.

Зробити це не так уже й легко, оскільки просте розуміння того, чому страждаємо, не міняє того, як ми відчуваємося. Щоб подолати стан, у якому ми приголомшені стражданнями, нам треба якось відновити баланс між емоційною та раціональною частинами.

Нейробиологи показали, що єдиний на той момент спосіб налагодити зв'язок з емоційним мозком — це самоусвідомлення. Ба більше, наразі вчені навіть виявили, яка саме ділянка мозку відповідає за процес самоусвідомлення: це медіальна частина префронтальної кори головного мозку. Водночас більша частина нашого свідомого та раціонального мозку спрямована назовні й зосереджується на навколишньому світі. На жаль, фокус

на налагодженні стосунків з іншими та здатність планувати майбутнє не допомагає нам керувати собою. Нейробіологи дійшли висновку, що тільки усвідомлення нашого внутрішнього досвіду є ефективним способом змінити те, що ми відчуваємо.



Баланс між емоційною
та раціональною частинами

Якщо підсумувати, то нейробіологія і тілесна психотерапія підтверджують, що страждання існують, мають причини й залишають наслідки в людському тілі та свідомості. Щоб подолати страждання та їхні наслідки, треба розвивати самоусвідомлення, і методом для цього є опанування тенденції нашого мозку фокусуватися назовні, привчаючи його дивитися всередину. Мабуть, ви помітили, що я, спираючись на досягнення сучасної науки про тіло та мозок людини, фактично знову переказала чотири шляхетні істини, які проголосив Будда. Хоча в тому, що саме є фундаментальною причиною страждання, наука і філософія можуть наразі розходитися.

Безцінне людське життя може бути дуже неідеальним та сповненим страждань і негараздів. Утім, саме людське тіло з його біологією, хімією та нейробіологією може стати опорою для зцілення від страждань і подолання негативних станів. Саме тому першим кроком у побудові сприятливих умов для опанування себе є осмислення цінності власного життя та зосередження на вивченні й тренуванні методів, які допомагають звільнитися від страждань і досягати щастя.

Вправа 1

Усвідомлення власного фізичного тіла

Мета: почати тренувати навички усвідомлювати своє фізичне тіло й концентруватися на тому, що відбувається тут і зараз.

Запитайте себе: чи відчуваю я своє тіло під час роботи, виконання домашніх справ, читання цієї книжки в цей момент? Оцініть, на скільки ви відчуваєте тіло від 0 до 10 за своєю суб'єктивною оцінкою (0 — не відчуваю взагалі, 10 — прекрасно відчуваю).

Сядьте на стілець так, щоб спина була прямою, а стопи стояли на підлозі. Проскануйте своє тіло, не намагаючись щось змінити чи оцінити. Просто пройдіться по тілу увагою. Вправа має зайняти не більш ніж 30 секунд. Спрямуйте увагу на стопи та відчуття підлоги під ними, «пройдіться» увагою вгору до колін, відчуйте стегна та сідничні горби, відчуйте під ними стілець, підніміться по хребту, зверніть увагу на спину по обидва боки хребта. Відчуйте грудну клітку, живіт. Потім зверніть увагу на плечі, шию, потилицю, обличчя. Відчуйте плечові суглоби, лікті, руки, долоні. Чи є ділянки, які відчувалися краще? Чи є такі, які відчувалися гірше або не відчувалися взагалі? Просто зазначте це, без оцінки та намагання щось змінити. Не забувайте дихати під час вправи.

Ви можете повторювати цю вправу 1–2 рази на день, наприклад, вранці та ввечері. Раз на тиждень повторюйте запитання: на скільки я відчуваю своє тіло від 0 до 10?

Щоб не забути про виконання вправи, поставте собі нагадування.



Під час виконання вправи можете увімкнути музику для релаксації: youtu.be/DGQrkzBoImY.