

НАТАЛИ В. ХЕРРМАН

ИСКУССТВО ХОРОШИХ ПРИВЫЧЕК

ЗДОРОВЬЕ, ЛЮБОВЬ
ОСОЗНАННОСТЬ И
ПРОЦВЕТАНИЕ



Натали В. Херрман
Искусство хороших
привычек. Здоровье, любовь,
осознанность и процветание

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42591787

*Искусство хороших привычек. Здоровье, любовь, осознанность и процветание: Весь; Санкт-Петербург; 2019
ISBN 978-5-9573-3482-8*

Аннотация

Думали ли вы о том, что критическое отношение ко всему на свете сейчас особенно распространено? Мы все мастера обвинений. Мы недовольны нашими родителями, начальством и финансовым положением. Мы упрекаем бывших и нынешних мужей и жен. Мы виним во всем учителя начальной школы и друзей детства. Мы жалуемся на пищеварение, пробки, погоду, – на все что угодно, лишь бы избежать ответственности. Ведь если бы все было иначе, мы были бы счастливы. Но так ли это? Скорее всего, нет. Причина нашего несчастья в первую очередь внутри нас – в нашем настрое и системе убеждений и привычек. А значит, мы способны все изменить! Возьмите на себя ответственность за свое счастье, применив простые, но действенные советы личного тренера – теперь и вашего личного

тренера, раз вы открыли эту книгу, – Натали В. Херрман. В книге «Искусство хороших привычек» она предлагает поэтапный план действий для достижения здоровья, любви, осознанности и процветания. Загляните внутрь себя, чтобы найти ответы на важные вопросы и изменить свои привычки к лучшему. Обретите власть и контроль над своей жизнью, выполняя эффективные упражнения. Используйте четыре столпа системы изменений, изложенной в этой книге, – честность, намерение, присутствие в настоящем моменте и благодарность, – и вы откроете в себе силы для более яркой и осмысленной жизни. Едва ли вы вообще заметите, что меняетесь, пока однажды не осознаете, что изменились до неузнаваемости.

Содержание

Меры предосторожности	6
Введение	7
Часть первая. Здоровье	14
Глава 1. Честность, осознанность, настрой ума и питание	16
Держите ум открытым	22
Что мы чувствуем по отношению к себе и своему питанию	27
Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Натали В. Херрман
Искусство хороших
привычек. Здоровье,
любовь, осознанность
и процветание**

© 2015 by Nathalie W. Herrman

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

* * *

Посвящается Хоуп

Меры предосторожности

Эта книга не предназначена для медицинских консультаций, не может заменить рекомендации врача и лечение у специалиста. Читателю следует проконсультироваться с врачом или другим квалифицированным медицинским работником по поводу его проблем со здоровьем. Ни издатель, ни автор не берут на себя ответственность за любые возможные последствия лечения, а также влияние информации из этой книги на того, кто ее прочитает и будет ей следовать.

Введение

Пусть упорство будет вашим мотором, а надежда – топливом.

Джексон Браун-младший

Я пришла к убеждению – и это твердое убеждение – в том, что, решившись взять на себя ответственность за изменение самих себя, мы открываем безграничный потенциал. Мы способны постепенно улучшать себя в любом избранном направлении на протяжении всей своей жизни. Все события могут развивать нас, совершенствовать и поднимать на следующий уровень постижения и удовлетворенности снова и снова.

Проблема в том, что отказ от ответственности за самого себя приводит к ощущению беспомощности, а это делает нас завистливыми и жадными. Это укрепляет «захватнический» настрой ума. Мы не используем свою способность к терпимости и открытости и потому проталкиваемся вперед и первыми требуем своей доли, причем все большей доли. А люди, которых мы встречаем на этом пути, заняты тем же. Мы все толкаемся, жадно тянем руки и пытаемся попасть первыми неважно куда.

Ведя себя подобным образом, мы не доверяем времени, не верим в то, что всего будет достаточно, не обладаем верой

в собственное существование. Мы пусты и охвачены жаждой. Наши желания рвутся наружу, и нас не заботит, кого мы раним, чтобы их удовлетворить. Но, укрепляясь в подобном настрое ума, мы идем в совершенно неверном направлении, и наше недовольство становится замкнутым кругом. Мы хватаем все, за что можем уцепиться, и при этом не выказываем любви и сострадания к другим. Возможно, мы тратим деньги, которых у нас нет, пытаюсь изменить внутреннее чувство одиночества, переедаем или мечемся от одной случайной интимной связи к другой. Все это происходит, потому что мы отказываемся от божественной искры внутри нас и от силы нашего собственного света. Отсюда большинство наших проблем – как итог неверия в собственную целостность, способность сделать шаг вперед и взять на себя ответственность за условия собственной жизни.

Мы все мастера взаимных обвинений. Мы недовольны нашими родителями, воспитанием, работой и начальством. Мы сетуем на наше финансовое положение. Мы упрекаем наших бывших мужей и жен, нынешних мужей и жен. Мы виним во всем учителя начальной школы и старого друга. Мы жалуемся на пищеварение, пробки, погоду – на все что угодно, лишь бы избежать ответственности. Мы указываем куда-то пальцем и создаем воображаемую дистанцию. Но у нашего недовольства есть причина. Если бы все было иначе, мы были бы счастливы. У нашего несчастья есть виновники. Но так ли это? Скорее всего, нет.

Причина нашего несчастья в первую очередь внутри нас – в нашем видении, настрое, системе убеждений. И если это так, это хорошая новость, потому что все это мы способны изменить!

Именно такая идея лежит в основе этой книги. Я надеюсь укрепить вас, читатель, в решимости обрести свое счастье, изменяя то, что не идет на пользу вашей жизни. Это можно сделать, корректируя привычки и точку зрения.

Я научилась этому на собственном опыте. В молодости я сражалась с зависимостями и навязчивыми состояниями. Я была «хищником» в наивысшей степени. Я перепробовала все, что могло сделать меня счастливой. По временам я ощущала короткий взрыв эйфории, но ничто из того, за что я цеплялась, не приносило мне счастья. Я постоянно искала чего-то, а внутри меня была пустота.

Со временем я достигла эмоционального и физического дна. Мои желания и аппетиты привели меня к поражению на всех уровнях, а жизнь вышла из-под контроля. Я достигла той точки, в которой мне пришлось стать честной и готовой к изменениям или самоуничтожению. У меня был выбор – настал момент принять решение. Я могла отказаться от отрицания и принять на себя ответственность за хаос в собственной жизни, попытаться выбраться из трясины – или продолжать катиться по наклонной. Мужество и чуткое руководство помогли мне посмотреть правде в глаза. И это изменило все.

Но честность не слишком приятна. Мне пришлось заглянуть в собственную тьму. Увидеть свое неблагополучие, свой недуг, слой за слоем снимая ограничивающие меня убеждения. Это было труднее всего, что мне когда-либо приходилось делать, потому что мое эго больше не могло меня защитить.

Я была вся как на ладони. Не осталось никакого притворства – для него не было места. Я была хрупка, уязвима, я жаждала изменений. И в этом состоянии я неожиданно освободилась от всякой фальши. Я стала собой – несовершенной, но не одинокой. Я пришла к пониманию, что те, кто шел впереди меня по этому пути и достиг чуть большего, могут помочь мне найти мой путь. Как они вели меня, так и эта книга, надеюсь, послужит руководством для вас.

Я верю, что процесс открытия себя – самое важное дело в этой жизни. Решиться на такое путешествие – пугающая, непростая задача, но я также верю, что в конце концов то, что мы обнаружим, будет не темным и жутким призраком, а существом из чистого света и чистой любви. Это и есть мы. И все же страх неизвестности не позволяет нам заглянуть за завесу собственного творения. Нам неведома наша слава. Мы позволяем заблуждениям, механизмам самозащиты и нездоровым привычкам делать нас такими, какие мы есть.

Эта книга для тех, кому хватит смелости сбросить с глаз пелену, исследовать глубины собственного существа и жить лучшей жизнью – не какой-то серой, а сияющей, великолепно-

ной, полной трепета! Для этого необходимы усилия. Нужен определенный настрой ума, вера в то, что это возможно, готовность быть честным и мужество предпринять изменения. Просветленное существование требует упорства, прилежности и самокритичности. Если вы хотите освободиться от того, что вас ограничивает, лучше решиться и сразу сделать все, что для этого необходимо.

Я работаю личным тренером и массажным терапевтом пятнадцать лет и сталкиваюсь с людьми самых разных убеждений. Я имею дело с их телом, диетой, жизненными трудностями. Я была свидетелем отчаяния, гордости, лицемерного смирения и страха во всех их проявлениях – и сама испытала все это. В то же время я видела и ощущала абсолютную искренность, мужество и силу любви. Я была причастна как к невероятным изменениям и росту некоторых моих клиентов, так и к стагнации и вялому поддержанию статус-кво у других. Вся разница – в настрое людей, в их убеждениях и желании предпринимать какие-либо действия. Эта книга и это путешествие – не для скептика и циника: они для тех, кто не боится работы, необходимой для роста.

«Искусство хороших привычек» основывается на четырех столпах – четырех духовных принципах: честности, намерении, осознанности и благодарности. Хотя эти принципы применимы ко всем сферам нашего благополучия, каждый более тесно связан с одной главной темой. Развитие хороших привычек, которые касаются здоровья, невозможно без спо-

способности быть честным, опыт любви имеет отношение к силе намерения, опыт присутствия предполагает осознанность, а процветание берет начало в благодарности.

Главные темы развиваются последовательно в каждой главе, все более полно раскрывая цель всей книги, – по принципу матрешки. Изменяя привычки, мы следуем по эволюционному пути, который начинается с честности, продолжается намерением и осознанностью и завершается благодарностью. Вы заметите, что каждое упражнение связано с одним из этих принципов, что первое упражнение каждого раздела посвящено честности, а последнее – благодарности. Я каждый раз подчеркиваю, что подобное использование этих принципов поможет вам обрести силу и способность контролировать трудные ситуации в вашей жизни.

Если вы захотите сделать то, о чем говорится в этой книге, частью себя, если вы будете выполнять упражнения и активно включаться в процесс чтения, размышления и самоосознания, – вы получите максимум пользы. «Искусство хороших привычек» не является книгой, написанной для развлечения, хотя порой и развлекает. Оно предназначено для руководства, это своего рода дорожная карта к благополучию и довольству жизнью. Но смотреть на карту и использовать ее – не одно и то же. Даже система GPS бесполезна, если мы слышим ее указания, но не следуем им.

*Я советую вам читать с карандашом в руках.
Подчеркивайте, делайте заметки, рисуйте на полях и*

выполняйте упражнения! Или, если хотите, сделайте все это в электронном виде, но не ограничивайтесь только прочтением слов.

Суть в том, чтобы найти способ воплотить предлагаемые идеи в ваших собственных жизненных обстоятельствах и вынести из этого пользу. У этой книги есть цель, и она в том, чтобы вы как читатель почувствовали себя лучше, чем вы когда-либо надеялись. Укрепить осознанность, преодолеть ограничивающие убеждения и обрести внутреннее благополучие – простая, но вовсе не легкая задача.

Наша роль в достижении того уровня счастья, который мы ощущаем, важна и первостепенна. Она требует особого отношения, и главное не в том, чтобы получить совершенное тело, идеального любовника или выигрышный лотерейный билет. Счастье или несчастье не зависит от того, насколько успешно мы пытаемся опередить время и как многого достигаем. Это результат уважения к тому, что действительно важно, и того, как мы показываем это своим поведением и подходом к жизни.

Это начало путешествия к здоровью, любви, присутствию и процветанию. Для этого нужно применять все свои навыки и творческое воображение, соединять практику и высшее начало, соотносить духовные принципы с конкретными шагами, которые вы предпринимаете. Таково искусство приобретения хороших привычек. Переверните страницу и откройте свой ум.

Часть первая. Здоровье

*Овладей собой.
Дипак Чопра*

Эта часть книги, озаглавленная «Здоровье», разделена на две главы. Первая («Честность, осознанность, настрой ума и питание») обрисовывает своего рода игровое поле, или сцену. Следуя размышлениям и приведенным здесь упражнениям, мы привносим осознанность и определяем, каково наше состояние с точки зрения здоровья. Мы оглядываемся и становимся честными. Мы размышляем, как оказались в ситуации, в которой находимся в данный момент, и определяем, приносит ли нам это счастье или же мы заслуживаем чего-то лучшего. Мы успокаиваемся и сосредоточиваемся на внутреннем. Мы размышляем, куда приводят нас наши цели и в каком направлении мы хотели бы двигаться.

Во второй главе («Превращаем честность по отношению к здоровью в привычку») мы в буквальном смысле начинаем двигаться. Мы делаем шаги, чтобы изменить наши телесные ощущения, здоровье и благополучие. Мы создаем новые модели поведения, чтобы улучшить качество повседневных ощущений, и анализируем, какую роль играет в нашей жизни физическая активность. Мы открываем духовную основу для поддержания открытости ума, физического движе-

ния, внимательного потребления пищи и полноценного сна. Мы начинаем со здоровья, поскольку именно здесь наши привычки наиболее зримы, а соответствующие изменения дают немедленный позитивный результат.

Глава 1. Честность, осознанность, настрой ума и питание

Легкий ужин, хороший ночной сон и ясное утро часто делают героем того же человека, которого несварение, беспокойная ночь и дождливое утро сделали бы трусом.

Честерфилд

Здоровье – обширная тема, на которую уже написаны и еще будут написаны многие тома. Я не врач и не могу раздавать предписания. Однако моя квалификация позволяет мне поделиться моим видением и опытом. Я работаю в сфере здоровья и фитнеса более пятнадцати лет и предприняла собственное путешествие по пути исцеления, мое видение находит отражение в этой книге – в том, на чем я сосредоточиваю свое внимание.

Многое в нашем здоровье почти не поддается контролю: генетическая предрасположенность, подверженность болезням и чувствительность к аллергиям, химический дисбаланс, телосложение и координация, а также целый ряд второстепенных факторов и расстройств физической сферы. Но мы можем контролировать некоторые составляющие своего здоровья – прежде всего наше отношение к тому, что и как мы едим, и это станет главной темой данной главы.

Говоря в целом, многие из нас склонны руководствоваться-

ся в саморазвитии подходом «все или ничего». Мы ненадолго вступаем «на тропу», а затем каким-то образом, даже не понимая, почему так происходит, совершенно сбиваемся с дороги. Мы восторженны и позитивны, решительны и упорны, мы делаем правильный выбор, а затем в праведном негодовании отказываемся от него, наедаясь до отвала и взвинчивая себя до крайности. Но подобные метания туда-сюда не добавляют нам хороших ощущений. Их создает (со временем) упорное и постоянное равновесие.

Но равновесие менее очевидно, чем кажется. Это не просто спокойное положение, в котором все составляющие одинаковы. Равновесие требует постоянной настройки и непрерывного внимания. Представьте себе канатоходца. Он ни секунды не остается в покое. Даже когда не идет вперед, он изменяет положение рук, сгибает колени и корректирует позу, чтобы сохранять осанку и удерживать равновесие. Я знаю это по работе в гимнастическом зале. Чтобы поддерживать равновесие, нужно смириться с определенным дискомфортом – временной неустойчивостью. Мы шатки и неуверенны. Мы качаемся туда-сюда и пытаемся удержаться на округлой скользкой поверхности на одной ноге или выполнить какой-то трюк. И нам хочется вернуться на твердую почву.

Единственный способ упрочить равновесие – допустить эту неуверенность. Мы тренируемся на коротких дистанциях. В первый день мы держимся десять секунд, во второй – двадцать. Мы учимся понемногу приспособливаться

к шаткости и необходимости постоянной корректировки позы. Мы постепенно наращиваем мышцы, которые необходимы для удержания равновесия. И вскоре уже можем уверенно стоять на неустойчивой поверхности в течение долгого времени и выполнять разнообразные движения. И тогда мы поднимаем ставки. Мы бросаем себе новые и новые вызовы, и наше равновесие с каждым разом крепнет. Так это работает в спортивном зале – так это работает в жизни.

Однако мы не прилагаем никаких усилий по улучшению равновесия, если сначала не узнаем, что оно вообще нуждается в улучшении, поэтому прежде всего нужна честность по отношению к себе. Нам нужно признать, что в нашей жизни присутствуют нарушения и неудовлетворенность: тогда мы сможем начать работать над совершенствованием собственной жизни. Но честность по отношению к себе, как и равновесие, хитрая штука. Наше мышление загрязнено проекциями, ностальгией и жалобами – именно это мы слышим, именно это нами руководит. Но если мы сможем научиться, так сказать, отделять зерна от плевел, мусор от фактов, все станет проще и мы точно поймем, с чем имеем дело и с чего нам начать.

Упражнение в честности

ОТКРЫТИЕ СЕБЯ

Это упражнение приведет вас к вашей личной истине с помощью отсечения лишнего и упрощения. Вы начнете с

большого количества мыслей, рассмотрите их и будете очищать до тех пор, пока не доберетесь до сути честности по отношению к себе. Вам понадобятся ручка или карандаш, что-то вроде дневника (его можно будет использовать на протяжении всей книги) и несколько минут тишины, когда вас никто не потревожит. Если вы предпочитаете вести дневник онлайн, можете воспользоваться компьютером или айпадом. В будущем этот дневник укажет, какой метод вы для себя выбрали. В следующем упражнении вы должны записать три утверждения.

◆ Первое может состоять из нескольких предложений и детально описывать то, что вы говорите самому себе о трудностях, которые вызывает у вас какой-то аспект вашей диеты или отношения к жизни.

◆ Второе – то же самое утверждение, сформулированное более кратко, максимум два предложения.

◆ Третье – еще одна формулировка, самая простая (одно короткое предложение), без проекций, жалоб и раздувания проблем.

Пример № 1

◆ У меня нет времени на полноценное питание. Я не жаворонок, поэтому не могу тратить время на завтрак. Я проглатываю что-нибудь на бегу по пути на работу, например кофе с пирожным или протеиновый батончик. И у меня редко бывает время на обед, поэтому обычно я пропускаю его

и перекусываю тем, что найдется в комнате отдыха. А после работы, как правило, беру еду на вынос, потому что это просто, а я устал. Вечером я жую что придется, пока смотрю телевизор.

◆ Я ем, как мне удобно. Завтракаю на бегу, пропускаю обед, ем что попало на ужин. Я ем необдуманно, как будто это меня совсем не заботит. Но ведь заботит...

◆ *Я плохо питаюсь.*

Как только мы свели наше утверждение к самой простой форме, у нас появилось то, с чем можно работать. Это честность по отношению к себе! С этого можно начать!

Пример № 2

◆ Я перепробовала много диет, но ни одна мне не помогла. Однажды я сбросила семь килограммов, но снова их набрала. Я действительно не понимаю, почему мне так тяжело справиться с лишним весом, потому что обычно я слежу за тем, что ем. Думаю, мое питание достаточно здоровое. То, что я такая полная, изводит меня. Это кажется несправедливым.

◆ По-моему, я хорошо питаюсь, но мне по-прежнему тяжело справиться с лишним весом.

◆ *Мне тяжело справиться с лишним весом.*

Ах, все просто! С этим можно работать. Вот наша цель.

Это честность по отношению к себе.

Пример № 3

◆ Я практически здоров, но боюсь заболеть или получить травму. Меня очень беспокоят связки и спина, и я всегда стараюсь беречь их. А вдруг у меня будет рак или что-то подобное? Это меня тревожит. Меня также беспокоит здоровье моей семьи. Я сильно измотан и плохо сплю, я пью больше, чем следовало бы, у меня есть немного лишнего веса.

◆ Я боюсь заболеть сам или что кто-то из моей семьи заболевает. И я много переживаю, что заставляет меня перенапрягаться.

◆ *Я много волнуюсь.*

И снова перед нами то, с чем можно работать, используя это простое фактическое утверждение.

Смысл здесь в том, что сведение наших многочисленных мыслей к самой сути помогает нам понять, с чем мы действительно имеем дело, а в этом случае проще справиться с проблемой. Теперь найдите несколько минут и запишите собственные три утверждения. Не думайте над ними слишком долго.

1. Запишите в вашем дневнике несколько мыслей о том, какие трудности возникают у вас относительно питания, или

том, что отягощает вашу жизнь в целом.

2. Теперь перепишите написанное выше, упрощая. Отбросьте все, что не имеет отношения к сути (обратитесь к приведенным примерам, если не знаете, как это сделать).

3. И снова перепишите написанное. Но на этот раз сведите все к самой простой форме (обратитесь за помощью к приведенным примерам). Это утверждение, записанное вами, отражает суть вашей жизни.

Из этого упражнения мы узнаем кое-что о природе честности по отношению к себе, а также о природе самообмана. Запутаться в своих мыслях, если они хаотичны, легко, и это естественно. Скорее всего, такое мышление затуманено страхом будущего – всем тем, что может пойти не так, и причинами, по которым это может случиться. И именно в такое положение дел мы начинаем верить. Но когда мы ясно понимаем, что на самом деле происходит, – распознаем зерно истины в сонме мыслей, – мы осознаем, что обладаем властью изменить собственное мышление, поведение и, соответственно, ощутить результат правильного жизненного выбора.

Держите ум открытым

Настрой ума играет не последнюю роль в состоянии здоровья. Он оказывает сильное влияние на ощущение благо-

получия или его отсутствие. Все мы знакомы с понятиями оптимизма и пессимизма и, возможно, отождествляем себя с тем или с другим. Но, по моему мнению, оба ограничены: так или иначе они извращены, искажены – каждое в свою сторону.

Наиболее здоровый подход к жизни, вероятно, предполагает нейтральность, что позволяет нам дать чему угодно объективную оценку, – независимо от того, чего мы страстно желаем, от чего ожидаем добра или зла.

Мы не задумываясь психологически зацикливаемся на проекциях будущего как на своего рода прогнозе. Мы ждем или позитивного исхода, или катастрофы, беспокоимся и готовимся к ситуациям, с которыми никогда не столкнемся. Мы час за часом думаем, думаем, думаем. Наши мысли путаются и перескакивают с одного на другое.

Мы просыпаемся, и наш ум сразу начинает работать, решая потенциальные проблемы наступившего дня, гадая и беспокоясь о том, каких людей мы встретим, что нам придется делать, пойдут дела должным или недолжным образом. Мы страшимся и планируем, размышляем и выясняем. Мы подсчитываем и делегируем. Мы разыгрываем в уме диалоги и споры, заготавливаем речи, которые могут нам по какой-то причине понадобиться. А между тем жизнь продолжается, но мы ее упускаем, заблудившись в своей голове.

Постижение природы ума – важная духовная работа.

Но насколько духовная, настолько и ментальная, поскольку предполагает мышление и отказ от мышления одновременно. Наш ум будет контролировать нас, а это не всегда хорошо, если мы сами не научились контролировать. Мы учимся сохранять контроль над умом, практикуя честность по отношению к себе, как это показано в предложенном упражнении, очищение от мысленного хлама и медитации, которую можно понимать просто как осознанность без всяких мыслей. В медитации мы учимся наблюдать за своими мыслями, а не заикливаться на них и, как следствие, начинаем контролировать способности ума, а не быть его жертвой.

Само понятие «медитация», вероятно, связано с разнообразными идеями, которые у нас уже есть. Они или привлекают нас, или отталкивают. Возможно, мы думаем, что для медитации нам придется усесться на подушке в позу лотоса и с серьезным видом произносить «Ом» в течение какого-то времени, и так каждый день. Но медитация не настолько сложна, как мы предполагаем. Это просто осознание того, где мы находимся.

Упражнение в осознанности **УЧИМСЯ НАСТРАИВАТЬСЯ**

Это упражнение разработано в качестве введения в медитацию. Оно даст вам возможность ощутить успокоение ума. Сидите там, где находитесь, но скорректируйте положение тела – не скрещивайте голени и лодыжки, чтобы поза бы-

ла удобной, но хорошо уравновешенной, ноги твердо стояли на земле, позвоночник был максимально прямым. Положите руки на бедра (ладонями вверх или вниз, как вам кажется естественнее). Вам нужно несколько минут, когда никто не помешает.

1. Закройте глаза и прислушайтесь ко всем звукам, которые слышите. Сосредоточьте все свое внимание на вслушивании. Если поймаете себя на размышлениях о том, что слышите, просто понаблюдайте за мыслями и вернитесь к слушанию. Если там, где вы находитесь, так тихо, что звуков немного, глубоко дышите и сосредоточьтесь на вслушивании в дыхание, во вдохи и выдохи. Суть упражнения в том, чтобы просто тихо сидеть с закрытыми глазами и слушать любые возникающие звуки.

2. Через несколько минут откройте глаза и проверьте себя. Вероятно, вам стало немного спокойнее. Это результат успокоения ума. А в таком нейтральном состоянии ума можно осознавать не только звуки в помещении. Можно начать фиксировать и внутренние ощущения. Мы беспокойны? Устали? Расслаблены? Боимся?

3. Снова закройте глаза, сидите так же удобно и наблюдайте за тем, что вы чувствуете внутри. Суть не в том, чтобы думать об этом, а в том, чтобы настроиться на внутреннее состояние – ваше энергетическое поле, нервы, «нутро». Вы «читаете себя». Если вы ощущаете возбуждение, чувствуете

себя не в своей тарелке, просто глубоко вдохните, задействовав весь позвоночник. Распространяйте дыхание как волну вниз по позвонкам вплоть до тазовой кости, задержите его на мгновение, а затем высвободите как волну, поднимающуюся по позвоночнику, в пространство. Глубоко вдохните несколько раз, а затем просто сосредоточьтесь на процессе дыхания. Наблюдайте, как изменяется ваша энергия.

Так вы всегда можете вернуться к нейтральному состоянию, к внутреннему равновесию, в котором вы также получаете доступ к потоку внешней энергии. Внутренняя осознанность повышает осознанность внешнюю. В этом случае мы обретаем способность ощущать, в каком направлении движется жизнь, и нам не придется идти против ее течения. Как часто наши страдания берут начало в противостоянии жизни как таковой! Описанное выше состояние «потока» (надеюсь, вы ощутили его, выполняя упражнение) мы называем духовным благополучием.

Умение просто наблюдать происходящее, оставаясь ментально нейтральным, – первостепенный аспект хорошего здоровья и благополучия. Такое отношение способствует гибкости и любопытству и приветствует все неожиданное. Оно поддерживает нас и укрепляет, пока мы исследуем мир и анализируем то, что жизнь преподносит нам каждый день. Это также можно описать как открытость ума и ее поддержание.

Что мы чувствуем по отношению к себе и своему питанию

Питание, как и мышление, – непосредственное отражение особенностей нашего существования. Если мы беспокойны, неуравновешенны, недовольны, наше питание отразит внутреннюю неразбериху и наш образ мышления. Пища – наша опора. Она позволяет нам расти и все время нас поддерживает. Если мы безответственно подходим к выбору еды – слишком многое себе позволяем, или ограничиваем себя во всем, или невнимательны и неосознанны, – это отражает наше внутреннее состояние и духовную ситуацию. Поэтому, лучше поняв, что происходит внутри нас, мы можем улучшить наше отношение к питанию.

Но это работает в обе стороны, как с курицей и яйцом. То, как мы питаемся, отражает наше состояние, но и наше состояние отражает то, как мы питаемся. Это одновременно и причина, и следствие. Иногда голод может вызвать беспокойство и раздражительность, а порой переедание или нездоровая пища приводят к слабости, потере контроля и разочарованию. Еда может и успокоить нас, и вывести из себя: это зависит от того, что и как мы едим. Это одновременно отправная точка для решения проблемы эмоциональной неуравновешенности и потенциальная причина внутреннего беспокойства.

Нашей целью должно стать согласие внутреннего и внешнего, чтобы одно поддерживало другое и мы смогли сохранять здоровье и благополучие. Просто распространяя осознанность на связь между едой и эмоциями, мы запускаем этот процесс.

Что касается меня, то мои отношения с едой и телом оказались долгим и мучительным путешествием. Многие годы я вела войну с порциями, сладостями, одеждой и весами. Со временем я пришла к пониманию того, что на самом деле сражаюсь с собой. И мне пришлось изменить привычки и уступить реальности во всех ее проявлениях, чтобы чувствовать комфорт и безопасность при мысли о том, кто я и как я выгляжу.

Я привыкла заедать скуку, принуждение и эмоциональное отчаяние. Я ела, чтобы отпраздновать и чтобы заглушить свои чувства. Я постоянно пыталась поддерживать абсолютное равновесие, чтобы мое тело соответствовало норме, но всегда терпела неудачу, потому что никогда не была довольна собой. Бедра были слишком полными, а живот нависал над джинсами, когда я садилась. Я была относительно стройной и даже мускулистой, но ощущала себя толстой – и недостаточно женственной. Как следствие, мне приходилось заедать предполагаемый недостаток женственности, что приводило к еще большей полноте. В этом замкнутом круге я оставалась годами. Мной управляли мои нарушенные отношения с едой. И все же, если посмотреть со стороны,

не думаю, что всем были очевидны мои «пищевые нарушения». По стандартам культуры, я не была особенно полной, но внутренне ощущала себя ужасной, огромной. Теперь я понимаю, что это было духовное состояние, для меня равное физическому.

Но однажды, в конце декабря, после двух месяцев праздничных пиров и излишеств, я поняла, что сыта по горло небрежением к пище, и честно решила поработать со своими проблемами. Я прекратила есть десерты и на третий день едва не отправилась на тот свет из-за скачков уровня сахара в крови. У меня болела голова, я не находила себе места и чувствовала, что готова выпрыгнуть из кожи. Я ежедневно вела дневник, чтобы ослабить эмоциональное напряжение и следить за своими успехами. Я обнаружила, что обычно начинала есть (особенно сладкое), когда мне было скучно, когда я была усталой, расстроенной, чем-то озабоченной или напуганной. Еда была тем, к чему я обращалась за облегчением любого неприятного ощущения.

Следя за собой в течение года, я поняла, что слишком долгое воздержание делает меня враждебной и уязвимой. Я также поняла, что некоторые виды пищи наполняют меня энергией и весельем, а другие заземляют. Я увидела связь между чашкой кофе и раздражительностью, между перееданием и болезненным ощущением переполненности, между недостаточным питанием и чувством голода и слезливости. Этот год был полон открытий.

Я читала книги, говорила с людьми и делилась своим опытом с теми, кто понимал меня или не понимал. Я потеряла вес и набрала вес. Я неделю питалась овощами на пару и парилась в сауне и на короткое время ощутила себя худой и красивой. А спустя три месяца в моей жизни мало-помалу появились десерты, и я поняла, что кусочек сахара заставляет желать большего.

В ходе всего этого я многое узнала о себе. Я узнала, что у меня есть система верований, касающихся еды, и она коренится в детстве: с раннего возраста меня убеждали быть преданным членом «общества чистых тарелок», сколько бы на них ни положили. Я пришла к пониманию, что это находит отражение и в моей жизни, и в еде. Я не любила незаконченные дела.

Но со временем я поняла, что можно взвешенно подходить к выбору еды, что я *могу* есть все, но на самом деле не хочу всего. Я узнала, что несколько укусов порой насыщают лучше, чем огромное, бесконечное количество, – и это справедливо как для желудка, так и для жизни вообще, – и постигла скрытую связь между питанием и чувством вины.

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.