

Самоучитель по исцелению

Джон Кабат-Зинн

1. Первый шаг к исцелению — это осознанность, то есть умение концентрировать внимание на вещах, которые мы обычно не замечаем в повседневной жизни.
2. Медитация — катализатор процесса исцеления. Медитируя, вы учитесь справляться с физическим и эмоциональным страданием.
3. Дисциплина и регулярность практики — основополагающие составляющие самоисцеления.
4. Многие виды медитации можно практиковать дома, на работе или в транспорте. Важно делать это каждый день, независимо от вашего настроения, расписания и самочувствия.
5. Выберите удобное время для медитации, пусть это будет даже пять минут в день.
6. Систематические тренировки разума, такие как практика осознанности, помогают нам освобождать себя от автоматических стереотипов поведения и управлять стрессом.
7. Занимаясь сканированием тела, медитацией или йогой, мы направляем внимание на тело, учимся слышать его сигналы и регулировать уровень напряжения.
8. Проблемы со сном часто возникают потому, что в часы бодрствования мы не присутствуем в моменте, а живем в режиме автопилота.
9. Жизнь — это постоянная трансформация, поэтому стресс неизбежен. Но мы можем изменить свое отношение к нему.
10. Практика осознанности включает семь тесно взаимосвязанных факторов отношений: не-суждение, терпение, ум новичка, доверие, не-стремление, признание и освобождение.

Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness

Jon Kabatt-Zin

Самоучитель по исцелению

Джон Кабат-Зинн

Психологические факторы могут либо защищать человека от болезней, либо усиливать восприимчивость к ним. Благодаря практике осознанности наше мышление начинает меняться — мы становимся на путь исцеления.

Не-суждение

Осознавайте свои суждения и реакции на внутренние и внешние ощущения, учитесь абстрагироваться от них

Терпение

Помогает переживать каждый момент и быть открытым для жизни в настоящем

Ум новичка

Забудьте о прошлом опыте! Он ведет к ожиданиям, суждениям и убеждениям, мешающим объективному восприятию событий

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ

Концентрация внимания на вещах, которые мы привыкли игнорировать, относясь к ним как к чему-то само собой разумеющемуся

Признание

Принимайте вещи такими, какие они есть. С признания начинается путь к исцелению

Доверие

Доверяйте своим чувствам и авторитету. Например, практикуя йогу, слушайте свое тело

Не-стремление

Откажитесь от стремления к результатам. Учитесь видеть возможности настоящего момента

Освобождение

Не закидывайтесь на мыслях, привязанностях, чувствах, ощущениях

ПРИЕМЫ МЕДИТАЦИИ

Люди, регулярно занимающиеся медитацией, отличаются более гибким восприятием стресс-факторов и пониженной реакцией на стресс

Дыхание

Осознанное дыхание — начало пути к исцелению. Концентрируйтесь на дыхании и связанных с ним ощущениях

Сканирование тела

Лежа на спине, переключайте внимание с одного участка тела на другой. Дыхание будто проходит насквозь через все тело

Медитация сидя

Научившись концентрироваться на дыхании, переходите к концентрации на звуках, ощущениях тела, эмоциях, мыслях

Хатха-йога

Упражнения на растяжение и укрепление суставов и мышц выполняются плавно и с осознанием дыхания и ощущений

Медитация при ходьбе

Концентрируйте внимание на ощущениях движения ступней, ног, всего тела