

Леонид Альт
ЭНЕРГИЯ. СПОКОЙСТВИЕ.
ЗДЕСЬ. СЕЙЧАС

**Простые и практичные
универсальные шаги, которые
помогут вам быть счастливым и
довольным жизнью**

К сведению читателей

Информация в этой книге не предназначена служить заменой профессиональной медицинской консультации, диагностики или лечения. Текст, графика, изображения и информация, представленные в данной книге, предназначены только для использования в ознакомительных целях.

Никогда не прекращайте приём назначенных вам медикаментов, предварительно не проконсультировавшись с вашим лечащим врачом.

От автора

В этой книге вы не найдёте фактов, цифр, диаграмм и графиков. Здесь я в первую очередь высказываю своё мнение, основанное на моём собственном многолетнем опыте работы с психиатрическими пациентами. Я не использовал сложных терминов и научных жаргонизмов. Книга нарочито проста; цель её в том, чтобы всякий мог понять концепцию и применить на практике приводимые мной здесь рекомендации. С её помощью вы можете уже сейчас начать менять свою жизнь к лучшему, а впоследствии, конечно, желательно глубже изучить тему.

Искусство опустошения ума

Введение

Я всегда верил в способность медитации успокаивать ум и потому всем своим пациентам всегда рекомендую найти наставника, способного обучить их определённым техникам медитации.

Долгое время сам я не решался начать медитировать. Признаться, у меня просто не хватало терпения.

И вот некоторые пациенты стали сообщать мне, что их самочувствие с началом медитации только ухудшалось. Набор симптомов впечатлял: смены настроения, вспышки гнева, раздражительность и бессонница. В ответ я стал предлагать им разные варианты решения проблемы: сменить наставника, убедиться, что они правильно и в полной мере освоили технику медитации, пообщаться со знакомыми, успешно практикующими медитацию в течение многих лет. Сейчас я понимаю, с чем было связано появление у моих пациентов таких симптомов, и знаю, что сказал бы им тогда, если бы знал это сам.

В этой книге я расскажу вам, чему я научился во время своего пребывания в одном непальском монастыре.

Тогда моя жизнь кардинально изменилась.

Вернувшись в США десять лет назад, я стал применять в своей работе с пациентами, страдающими депрессией, тревогой и другими расстройствами, метод, с которым я познакомился в Непале.

Я не могу назвать этот метод медитацией, но в то же время называю его именно медитацией. Он помогает высвободить весь негатив, лежащий взаперти в глубинах вашего разума, за пределами вашего осознанного ума, за пределами вашей осознанности на протяжении многих лет.

Без такого освобождения от негатива бессмысленно ожидать положительного эффекта от любой медитативной практики.

На Западе мы привыкли к постоянным трудностям, стрессу, психологическому напряжению, неожиданностям и переживаниям. Мы многое носим в себе, и очень часто нам некому обо всём этом рассказать, кроме психолога, если у нас на это есть средства и время. Постоянная невысказанность создаёт в нас сильное напряжение, оказывает негативное влияние на нашу эндокринную систему и обмен веществ и зачастую становится одним из основных факторов появления нечувствительности к инсулину, из-за которой со временем возникает метаболический синдром, а также такие психиатрические заболевания, как депрессия, тревожные состояния, проблемы с

памятью и другие когнитивные нарушения. Опустошение вашего глубинного ума должно стать приоритетом на пути к исцелению вашего организма (тела и разума).

Я считаю свой уникальный метод (в сочетании с подходящей диетой) особенно важным для предотвращения и лечения рецидивов психиатрических заболеваний.

Получив медицинское образование, я много лет проработал врачом-терапевтом прежде, чем стать психиатром. Я был обучен шаблонному мышлению: выслушать жалобы на симптомы — осмотреть пациента — провести лабораторные анализы — поставить диагноз — назначить препараты для лечения, ну а мыслить за пределами этой схемы меня не научили.

И вот однажды я в составе группы коллег-врачей отправился в Тибет для участия в культурно-образовательных мероприятиях...

Это был шокирующий для всех нас опыт, который заставил глубоко и совершенно по-новому задуматься о причинах и природе человеческих страданий, как физического, так и психического характера.

Первым шокирующим опытом было понимание того, что голова связана со всем остальным телом, и лечение любой части тела непременно будет влиять и на голову. Мы осознали,

что тело невозможно должным образом лечить без лечения головы, и наоборот. Поскольку большинство из нас, практикующих врачей-психиатров, были заиклены на лечении исключительно головы, мы были потрясены этим открытием.

Второй раз мы были шокированы, когда увидели, как весь персонал больницы, от уборщика до главного врача, весь день молится и повторяет мантры с единственной целью — попросить Бога увеличить силу трав, используемых для лечения различных видов болезней. Мы не спали по ночам, пытаясь понять, как устроена Вселенная, и почему мы ничего этого не знали раньше.

Затем местные врачи снова поразили нас, рассказав, что всегда медитируют со своими пациентами не менее пяти минут перед проведением медицинского осмотра и беседой. Они объяснили нам, что медитация является неотъемлемой частью жизни, и чтобы чувствовать себя счастливым и здоровым, её нужно практиковать регулярно. Они не могли представить себе ни дня без медитации. Для них это было то же самое, что ежедневное принятие пищи.

Почему я всё это говорю?

Молитва и медитация — необходимые компоненты Жизни, о которых люди, живущие на Западе, иногда забывают, поскольку их затягивает

напряжённая жизнь, полная обязательств.

Когда ваш ум успокаивается, вы начинаете осознавать свои приоритеты. Вы точно знаете, что для вас самое главное. Если вы нервничаете или беспокоитесь, вы просыпаетесь рано утром, вскакиваете с постели и бросаетесь к телевизору, чтобы послушать, например, новости о недавних выборах. Но если ваш разум спокоен, вы чувствуете, что довольны жизнью и всегда с радостью отправляетесь прогуляться по парку, чтобы насладиться природой и провести время вдали от шума цивилизации.

Мой опыт

Что произошло

В моей жизни был период, когда вперемешку с проблемами личного характера появились и проблемы со здоровьем. Я постоянно чувствовал себя разбитым, меня мучили бессонница и прочие недомогания. Мне казалось, что я совершенно потерялся в жизни и никак не могу найти верное направление, мысли об этом не оставляли меня ни на минуту. К сожалению, найти ответ мне никак не удавалось — мой образ жизни был настолько хаотичен, что я попросту не мог как следует сосредоточиться. Я работал с утра до ночи и, помимо приёма многочисленных пациентов,

выполнял административные обязанности. В какой-то момент я понял, что мои эмоциональные и физические ресурсы на исходе, и стал подумывать об уходе в бессрочный отпуск, что, откровенно говоря, означало, что я потеряю работу, но меня это не особенно волновало.

Друзья говорили мне, что я ужасно выгляжу, и что если не начну отдыхать, вскоре умру от инфаркта, инсульта или чего-нибудь подобного. У них было гораздо больше свободного времени, и потому они часто ездили в Непал, где проводили время в монастыре, предаваясь столь интересовавшей их практике медитации. Они уговаривали меня тоже отправиться туда и приступить к освоению медитации под руководством одного местного мастера, который будет рад поселить меня у себя, поскольку он хорошо знаком с моими друзьями.

И вот, наконец, я поддался на их уговоры и бросил работу. Я понял, что пришло время найти какой-то смысл в моей жизни и успокоиться, начав медитировать. Помимо прочего, я хотел улучшить своё здоровье в целом.

Немного подготовившись, я отправился в Катманду. Там меня встретили местные, посадили в машину и через четыре часа доставили в монастырь, где мне предстояло провести три недели или больше, в зависимости от самочувствия.

Подробности, не имеющие значения для этой книги, я пропущу и сосредоточусь на главных событиях.

Местный мастер оказался профессиональным врачом, практиковавшим западную и восточную медицину в государственной больнице. Он прекрасно говорил по-английски; своё образование он получил в Англии, где проработал несколько лет, прежде чем решил вернуться в родные края.

Я хотел освоить техники медитации, которые, как я надеялся, помогут мне наконец-то расслабиться, стать счастливым и даже, возможно, понять, в чём смысл моей жизни.

Я провёл несколько дней в монастыре, наблюдая, как монахи медитируют и читают молитвы, а затем подошёл к Мастеру и попросил его показать мне, как нужно медитировать. Звали его Бишал. Он сказал мне, что не может научить меня никаким медитативным практикам, потому что я ещё не готов. Вот каким был наш с ним первый разговор...

— Бишал, пожалуйста, не могли бы вы научить меня техникам медитации? Я приехал сюда ради этого, и я обещаю быть хорошим учеником.

— Нет, вы не готовы к постижению техник медитации. Я научу вас, когда вы будете готовы.

— Почему?

Я был удивлён и разочарован, ведь столь

дальняя поездка стоила мне немалых средств, но ради чего я вообще приехал? Чтобы просто наблюдать, как молятся и медитируют монахи? Я бы мог отправиться в любой монастырь на территории США и не уезжать так далеко. А ещё меня всё время мучило расстройство желудка: я всё никак не мог привыкнуть к местной кухне.

— Если вы начнёте сейчас медитировать, — объяснил Бишал, — вы в какой-то момент обозлитесь. В вас и сейчас есть злоба.

— Разве? — я был искренне удивлён, потому что совершенно не ощущал злости и пребывал в приподнятом настроении, с нетерпением ожидая, когда меня научат технике медитации, которая принесла бы мне счастье в будущем.

— Вы просто этого не осознаёте, — пояснил он. — Вы, люди с Запада, не осознаёте многих вещей, а на то, чтобы прийти к осознанию, вам требуется много времени. А пока я предлагаю вам расслабиться и получать удовольствие. Вам нужно освободиться от всего этого негативного мусора прежде, чем вы приступите к освоению какой-либо техники медитации, иначе вы рано или поздно начнёте ощущать постоянную злость, раздражение и совершенно не будете знать, что с этим делать.

— Я не уверен, что понимаю вас, — ответил я. — Не могли бы вы объяснить, что вы имеете в виду и что мне нужно делать?