

Практика осознанности как путь гармоничного развития

Введение

Заинтересовавшись темой осознанности, я обратила внимание на то, что нет целостного видения этого понятия. Как правило, под осознанностью, обычно, понимается осознание своего мыслительного процесса и осознание своих чувств, что является лишь частью этого комплексного понятия. А если нет целостного видения, то нет достаточного понимания, широкого применения и обучения этому важному навыку - практике осознанности, начиная самого раннего детства.

Обратимся к слову «осознанность» и рассмотрим слова синонимы для более глубокого понимания этого состояния. Синонимами слова осознанность являются такие слова, как: сознательность, разумность, осмысленность, осознание, сознание, самосознание, зрячесть, сосредоточение, концентрация, фокусирование, внимательность, бдительность, настороженность. Какой подход поможет нам в наибольшей степени охватить все эти понятия?

Существует следующее определение осознанности, на которое я собираюсь ориентироваться, и которое близко к целостному видению этого понятия. Осознанность - это фундаментальный навык полного ежесекундного присутствия во всем, что происходит с нами, вокруг и внутри, в теле, чувствах и уме. Почему фундаментальный?

Способность к сосредоточению есть в природе ребенка доказала выдающийся педагог М. Монтессори. Это подтверждено и успехом ее системы, известной во всем мире, уже более 100 лет. То же самое доказывает и Юджин Джендлин, известный психолог, философ: концентрация, сосредоточение – присуще человеку с рождения.

Все это говорит о природной склонности человека к осознанности.

В психологии известно, что в среднем человек осознан примерно на 10 процентов, - немного. Почему осознанность не развивается, не увеличивается, а, скорее всего, теряется? Насколько актуально вернуться к осознанности на данном этапе развития ума человека, и что это меняет? Где и почему тратится большое количество энергии впустую? Хотелось бы попробовать понять это, и начать с того, что означает отсутствие осознанности?

Основной принцип экономии нервной и психической энергии – внимание, владение им. Если рассмотреть, например, такой термин как внимательность, синоним осознанности, то можно говорить о владении вниманием. Внимание - это энергетическая валюта, с его помощью можно как накапливать, так и растрачивать впустую свою энергию. Следовательно, **осознанность – это экономия энергии**. И, что для этого нужно, - научиться управлять своим вниманием и направлять его на то, что происходит прямо сейчас, установить связь сознания с определенным объектом внутри или вне.

Есть еще один важный аспект: Дэвид Хокинс, американский ученый (психиатр, физик) исследовал в течение 20 лет миллионы людей во всех частях света. Он создал шкалу сознания, и научно обосновал количество баллов, соответствующих каждому уровню.

В норме «поплавок сознания» должен плавать на «поверхности воды» - среднем уровне сознания, или выше, где находятся состояния готовности, принятия, разума, любви, радости и гармонии (перечислено по возрастанию баллов). С каждым уровнем возрастает сила и энергия человека, его успешность. **На деле** он находится ниже этого среднего уровня, цепляется за «корягу» или запутывается в «водорослях» чувств стыда, вины, апатии, горя, страха, желания, гнева, гордыни (перечислено по

возрастанию баллов), и редко всплывает на поверхность. Средний уровень это смелость - 200 баллов и нейтралитет - 250баллов.

По его исследованиям так живут примерно 85 процентов людей. Почему так происходит? Часто, из-за проблемного мышления. А из-за неосознанности эти состояния заразительны, как, например, страх. И здесь, на уровнях ниже нормы, **низкие энергетические показатели.**

У людей есть привычка воспринимать происходящее определенным образом. И наша реакция зависит от способа интерпретации события. Этот способ может быть как конструктивным, так и наоборот, когда проходит через призму наших иррациональных убеждений. Наши мысли плюс утверждения воссоздают одну и ту же реальность. Поэтому **так важно человеку отслеживать свой мыслительный процесс.** И тогда мы становимся хозяевами своего ума, а не его рабами. Мы становимся хозяевами своей жизни, когда нами уже не могут овладеть навязчивые мысли, способные вводить нас в расстройство, разрушать, внушая страхи и любой другой негатив. 80-90 процентов мыслей большинства людей не только повторяющиеся и бесполезные, но часто бывают вредными из-за своей неэффективной и часто негативной природы. **Это приводит к серьезному недостатку жизненной энергии. И фактически таблица Хокинса научное тому доказательство.**

По образному выражению Игумена Евмения: « Из этих «тюрем» своей головы, в которых оказались люди, тюрем концепций, правил и прочих проявлений достроенной реальности, мы служители помогающих профессий призваны выводить других людей своим сердцем, своей заботливой мудростью, честностью и теплой человеческой заботой».

Поэтому задачей данного исследования является поиск способов увеличения степени осознанности (частоты пребывания в состоянии сознания), в частности родителей, с целью гармонизации отношений с детьми, сохранение и накопление душевных сил и энергии в процессе взаимодействия с детьми.

На тренинге, который задуман мною, в первой его части, по замыслу, должна входить информация об осознанности, в более сжатом объеме, чем в этой работе. Поэтому сначала о ней.

Глава 1. Теоретические основы осознанности

1.1 Состояние осознанности на нынешнем этапе развития общества

На данном этапе развития человечества неосознанное мышление – главная проблема человеческого бытия. Каждый конкретный человек, как правило, погружен в непрерывное навязчивое мышление, которое, зачастую, вводит его в бессознательность. Наш ум постоянно активен, сменяющие друг друга эмоции – слабые, более сильные и очень сильные, непрерывно подпитывают наш ум. Мы, наше истинное Я, наша природа – это сознание, а мышление лишь крошечная часть сознания, и важно научиться как можно чаще оставаться в состоянии сознания.

В настоящее время мышление создает больше проблем, чем решает. Ум может быть прекрасным инструментом, но мы, как правило, им не пользуемся, он нами пользуется, он подменил человека. Существующее положение можно определить как одержимость собственным умом. Что несомненно, является дисфункцией, аномалией..

Если поставить себе цель стать осознанным, и начать наблюдать за собою, то мы можем увидеть привычку лишь частично, изредка, осознавать реальность. Осознавать ее мешает отождествление с умом. Мы видим реальность такую, какая она есть на самом деле, когда мы не смотрим через призму своего ума, иначе мы живем в мире иллюзий. Мысль становится обязательным условием существования. Неспособность остановить поток мыслей – несчастье, о котором мы даже не подозреваем. Этим недугам страдает почти каждый, и поэтому такое состояние считается нормой. Неумолчный шум в голове порождает вымышленное ложное «я», которое

отбрасывает тень страдания и страха. У многих есть некий шаблон мышления, при котором настоящее никогда не будет достаточно хорошим, будущее всегда будет казаться лучше. Это идеальный рецепт постоянной неудовлетворенности и недовольства. Избытку будущего в мышлении сопутствуют тревоги, напряжения, стрессы и волнения. Избытку мыслей о прошлом сопутствует чувство вины, стыда, обиды.

Нынешнее состояние ума человечества можно определить как война, и сейчас идет активная материализация этого состояния. Войны, или их угроза, присутствуют не только на уровне государств, но и в обществе, в семьях. Причина тому наше Эго, наше проблемное мышление, и чтобы освободиться от него, - нужно осознать то, что осознанность и Эго несовместимы.

Живя в суматошном мире, где столько внешних раздражителей, мы большую часть жизни разъединены с нашим внутренним «Я». Мы теряем себя, когда проводим время в интернете, сидим перед телевизором или бегаем с одного мероприятия на другое. Живя неосознанно, мы потеряли контроль над темпом нашей жизни, - теперь он опустошает нас. Нам приходится незамедлительно реагировать на любые внешние раздражители и требования. Мы не имеем времени, чтобы остановиться, сосредоточиться и осознать вещи, которые находятся буквально перед нашими глазами. Нам некогда заглянуть в себя и разобраться в собственных мыслях и чувствах. И от этого страдает наша жизнь. Когда мы не осознанны, мы упускаем вечное, упускаем жизнь.

Символ жизни большинства людей наглядно представлен в одной из дзен буддистских историй: прохожий видит всадника пытающегося удержаться на скачущей галопом лошади, и кричит ему вслед: « Эй, ты куда?». « Откуда я знаю? Спроси об этом мою лошадь!» -- огрызается всадник. Многие из нас «скачут верхом на лошади», сами не зная куда.

Стресс – это неосознанность, трудоголизм - уход от действительности в Эго. Свойство Эго – нехватка, ему все время нужно подтверждать свою

значимость. Причем во всех областях: побольше сделать, побольше успеть – в материальном мире, духовном - побольше духовных знаний, побольше духовной работы. Забывая, что реализоваться можно только в настоящем моменте.

Современный человек – внутренне суетящийся, а внешне спящий. Из-за этого большинство людей живет как во сне, даже не подозревая о своем предназначении. В восточных учениях человека без внутреннего наблюдателя называют спящим. Осознанность - это сила, скрытая в настоящем моменте, поэтому ее называют Присутствием.

Многое, из того, что мы делаем, думаем и чувствуем в течение дня, основывается на привычках. Наш организм постоянно ищет возможность оптимизировать расход энергии, и если что – то можно перевести в автоматический режим, то он это делает. Мы многое делаем абсолютно автоматически, но при этом мы теряем такие важные вещи как:

- навык присутствия в каждом мгновении нашей жизни, поставив ее на автопилот, мы теряем возможность жить;
- свежесть восприятия, довольствуясь внутренними схемами и моделями поведения, или – теряем ясность и адекватность;
- возможность выбора - реагирование вместо сознательного действия. Другими словами теряем возможность развития.
- здоровье, в древней науке о жизни Аюрведе говорится о том, что разрушительная сила нашего мышления не идет ни в какое сравнение с плохим питанием или плохой экологией. Современная наука, говоря о психосоматике, подтверждает влияние мыслительного процесса на здоровье.

Чтобы сознательно присутствовать в каждом мгновении жизни, а не жить на автопилоте, иметь возможность выбирать то, что мы делаем и думаем в той или иной ситуации – нужно быть внимательными и открытыми, восприимчивыми и спокойными. Эти качества ума позволяют

активизироваться нейропластичности мозга, и, в прямом смысле меняют нашу жизнь к лучшему.

Идея осознанности, практики осознанности становятся все более актуальными, и все чаще обсуждается сознательной частью общества. Идея стара как мир, она присутствует во внутреннем эзотерическом круге любой религии, особенно на этом базируется буддизм и дзен буддизм. Просветление – это не что-то сверхестественное, это естественное состояние, в котором мы чувствуем единство с Бытием (Богом), связь с чем-то неизмеримым, не подверженным разрушению. Состояние полностью живым, к которому можно двигаться, делая маленькие шаги.

1.2 Телесная осознанность

Существует четыре основы осознанности:

1. Наше тело. Важно уметь поддерживать с ним связь.
2. Наши чувства. Важно осознавать наши физиологические, физические и психологические ощущения в более широком плане – как приятные, неприятные или нейтральные чувства.
3. Ментальные образования. Здесь должна быть практика осознания деятельности ума – сложных реакций, которые вызываются такими чувствами, как сострадание, гнев, жадность и т.д.
4. Сферы объектов ума, объектов наших ментальных образований (например, любить кого-либо).

В работе по осознанию себя нам может помочь наше тело, оно гораздо больше, чем наш ум, присутствует в настоящем моменте. Настроившись на тело, на сигналы напряженности в нем, они на ранней стадии могут сообщить нам, что потерян контакт с нашим истинным «Я», с реальностью. Как только ум перешел в оппозицию к реальности, - то, что мы при этом чувствуем в теле, можно определить как сжатие. Даже на мимолетную неприятную мысль, тело может среагировать как на угрозу, как если бы поблизости от нас находился хищник. Затем ум начинает сочинять историю: «Он такой грубый

и высокомерный, надо поставить его на место», или «Ей на меня наплевать» и т.д. и т.п.

Как только мы уходим в эти истории, которые сами себе рассказываем, при этом, например, раздражаемся, мы полностью теряем связь с собственным Истоком, хотя не знаем и не понимаем этого. Наши тела знают и с помощью чувственного сознания сигнализируют об этой рассогласованности. Но так как большинство из нас живут вдали от собственного начала, а, следовательно, не имеют контакта с телесной осознанностью, мы живем в почти постоянном состоянии стресса. Мы можем не осознавать того что сжимаемся до тех пор пока не ввергнем себя в непереносимое страдание. Чтобы узнать сжатие как можно раньше, мы должны осознанно находиться в своем теле в состоянии покоя.

Эффективный способ разделить сознание и ум - перенаправить внимание с мыслей на дыхание - один из классических объектов сосредоточения. Есть много разных техник, в которых наблюдение происходит за любыми ощущениями в теле, за мыслями и образами, за эмоциями, за окружающими звуками. Здесь задача - не избавление силой воли от плохих мыслей, а стать их свидетелем, не вовлекаясь.

Э. Толле, известный учитель, просветленный мастер Дзен, пишет о том, чтобы разделить сознание и ум, очень эффективно перенаправить внимание с мыслей на тело. Именно в теле Бытие ощущается как невидимое энергетическое поле, питающее жизнью то, что человек называет своим физическим телом. Невидимое тело – дверь в Бытие, в Непроявленную единую жизнь, не знающей ни рождения, ни смерти. Только вечное Настоящее, - через него мы можем осознать единство с Богом. Толле считает, что отрицание тела помещало многим искателям достичь духовной реализации и найти себя.

Тело не является чем-то механическим, оно связано с окружающей средой, оно много «знает». Здесь представляет интерес телесно ориентированная психология и ее упражнения направленные на

осознанность тела, а также упражнения древней гимнастики цигун, йога и др., которые оказывают заметный оздоровительный эффект на психику и физическое тело.

На мой взгляд, сознательное выполнение этих упражнений, или просто сознательное наблюдение за тем местом в теле, где появился дисбаланс в виде болезненного симптома, напряжения или, например нарушения дыхания (сбивчивое, затрудненное), или где мы чувствуем боль, сдавленность в голове, например, и т.д., помогает соединиться и погрузиться в конкретную область бессознательного. А исцеление происходит за счет осознанности, когда внутри нас начинает действовать высшее «Я» или Бог. Это, примерно, то, о чем говорил кто-то из известных средневековых врачей, возможно, Парацельс: «Я накладываю повязку, а лечит Бог».

Или, если говорить в научных терминах, происходит процесс саморегуляции, когда организм, замечая наше наблюдение, реагирует на этот «сигнал» и постепенно восстанавливает нарушенный процесс. Внимание к своему телу запускает процессы самовосстановления. Когда мы просто внимательно наблюдаем, **мысли перестают мешать саморегуляции организма**, останавливается мыслительный поток, который является главной причиной недомоганий, переживаний и стрессов. Определенные симптомы, недомогание могли стать глубинными, закрепившимися реакциями психики, и здесь просто необходимо время, иногда немало времени, чтобы процесс пошел вспять.

Научные исследования конца 20 - го века окончательно доказали, что тело влияет на ум, а ум на тело. Более того, если ум нас обманывает, то тело никогда. Осознанность помогает понять: «Кто я?», сбросить маски, которые мы создаем, начиная с детства, чтобы выжить и пережить душевную боль. И которые отражаются как на форме тела, так и болезнях, которые у нас имеются. **Практика осознанности позволяет постичь взаимосвязь ума и тела.**

Нам нужно заботиться не только о теле, о его здоровье, но и о здоровье своего ума. Когда тело начинает говорить с нами языком болезней, недомоганий и прочих физических проблем, оно хочет, чтобы изменили свой образ мыслей или действий. Страдая, оно говорит нам, что мы дошли до своего физического, эмоционального или ментального предела. Что нам необходимо избавиться от разрушительных внутренних установок или верований. Тело и Дух постоянно взаимодействуют, физическое тело всего лишь отражение нашей души. Его естественным состоянием является равновесие, здоровье, а любая болезнь – возможность установить равновесие души.

1.3 Осознанность в повседневной жизни

Осознанность в повседневной жизни напрямую связана с телесной осознанностью. Как же сохранять осознанность в повседневной жизни?

Осознанность приходит, когда мы просто сосредотачиваемся на всем, чем бы мы не занимались, она может быть интегрирована в каждое наше действие. Нам даже не нужно время для такой духовной практики. Так просто, но это знание не делает нас более осознанными, это нужно практиковать.

Кроме осознанной двигательной активности, способствовать увеличению степени осознанности, могут систематические тщательно спланированные упражнения, такие как бег, занятия цигун или йогой, ходьба. Они укореняют нас в настоящем моменте, соединяют нас с нашими мыслями и тем, что мы видим, слышим и чувствуем. Это якорь осознанности.

Формальная практика осознанности - это собственно медитация. Это – глубинная наработка навыков осознанности, которые потом можем использовать в жизни. Даже 5-10 минут в день ежедневно дают безусловный прирост внимательности и осознанности. Она является

упражнением по развитию определенных навыков сознания и внимания, которая ведет нас к более счастливой здоровой и наполненной жизни.

С этим соглашаются как древние духовные традиции, так и современные нейроученые из Гарварда, Оксфорда, Беркли и других ведущих центров мира. И чтобы это почувствовать нужно совсем немного времени регулярной практики.

Неформальная практика осознанности – любые дела в течение дня делать медитацией.

Исследователи решили проверить, что такое дает «мытьё посуды как медитация», которое часто приводят в пример, когда говорят про осознанность в повседневности. В научном эксперименте студентов поделили на 2 группы, в одной дали просто помыть посуду, а другой предложили делать это со вниманием к происходящему. Те студенты, которым предложили осознанное мытьё посуды, сообщили о том, что время субъективно прошло быстрее, и им было интереснее, чем тем, кто просто это делали это неосознанно.

Есть много буддийских способов практиковать осознанность, которые полностью совмещаются с нашей повседневной жизнью. Важно ежедневно совершать небольшие шаги в выбранном направлении, осознанности, и быть настойчивым. Небольшие шаги со временем накапливаются, и скоро мы почувствуем, как пребываем в потоке жизни, и ощущаем себя все более живыми. Мы обретаем спокойствие среди хаоса и учимся понимать как себя, так и окружающий мир, получаем доступ к радости и покою, которые всегда были внутри нас.

Осознанность не приходит сама по себе, мы должны применять ее постоянно, во всем что делаем, чтобы она стала нашей второй натурой. Чтобы быть осознанным, вовсе необязательно часами просиживать в медитации, а потом продолжать дальше жить в уме, не осознавая себя, своих действий, а просто проживать каждый момент жизни осознанно. В повседневной жизни мы можем сосредоточенно погружаться во все наши

действия. Осознанно смотреть и осознанно слушать, в том числе, слушать других, осознанно говорить и действовать. Например, осознанно готовить пищу и потом осознанно есть. Мы можем практиковать остановку во время ходьбы, идти так, чтобы не просто куда-то попасть, а сознавая каждый шаг, идти и наслаждаться каждым движением. Когда делаем физические упражнения, совершать осознанные движения телом.

Просматривая электронную почту, присутствуя на собраниях или встречах, моя посуду, складывая белье или принимая душ, если мы практикуем «остановку», значит, мы проживаем жизнь глубоко. Если мы не умеем останавливаться, - мы упускаем много драгоценных мгновений жизни. Остановка помогает нам стать полностью присутствующими в настоящем моменте. Осознанные движения, несколько осознанных вдохов – выдохов возвращают нам связь с самим собой и нашими чувствами.

Осознанное дыхание может тотчас соединить нас с тем, что мы делаем. Оно помогает нам чувствовать связь с жизнью и глубоко ее проживать, оно заставляет нас войти в настоящий момент, находиться в состоянии абсолютного Присутствия, **а это ключ ко всей внутренней трансформации.**

Если мы на 10 процентов становимся более осознанными, уже происходят замечательные изменения. Чем больше мы идем в осознанность, тем больше чудес обнаруживаем в ней: наша жизнь меняется в лучшую сторону, в сторону покоя и радости, в ней начинает действовать закон соответствия, совпадений, помощи: оказываемся в нужном месте в нужное время, встречаем нужного человека, который нам помогает и т.д. Жизнь начинает нам помогать. **Проживая жизнь таким образом, мы поддерживаем здоровье ума, тела и Духа.**

1.4 Осознанное питание

В буддистской практике осознанности говорится о том, что всё, что вы видите, слышите, чувствуете на вкус, обоняете, осязаете, а также всё, о чем

вы думаете, влияет на все аспекты вашей повседневной жизни, в том числе на вес (важно иметь это ввиду тем, кто страдают от излишней полноты).

Например, есть исследование, что желудок только через 20 минут дает сигнал о насыщении, и если мы едим быстро, и, как правило, неосознанно, мы поглощаем больший объем пищи, чем нам требуется; перегружаем желудок, принося вред своему здоровью, своему телу, в том числе увеличивая прослойку жира. Мы едим умом, будучи с детства приучены не слышать свое тело, а ориентироваться на некое универсальное «здоровое питание», а, чаще, неосознаваемые семейные привычки. В Аюрведе же, например, есть знания о том какое питание подходит какому типу конституции (их три). Это можно определить при помощи специальных тестов, а можно «услышать», если быть осознанным.

Будда говорил, что мы должны пробудиться от сна неосознанности. Описывая осознанное отношение к еде, Будда говорил, что оно избавляет от эгоизма, помогает пробудить в себе сострадание, помогает улучшить этот мир. Значительная часть страданий в современном мире происходит из-за невнимания к тому, что и как мы едим. Ну «что» мы еще отслеживаем, а вот «как»?

Жуя осознанно, медленно, тщательно пережевывая, и наслаждаясь вкусом, например, яблока, мы воспринимаем его таким, каково оно в действительности и, можем ощутить связь с жизнью, которая и произвела этот плод в сотрудничестве человека с силами природы, Космоса. Одновременно, начинаем полностью осознавать настоящий момент. Мы можем по-настоящему почувствовать яблоко: свободу от беспокойства, — что предлагает нам осознанная жизнь. **Мы становимся более живыми.**

Употребляя пищу неосознанно мы фактически не едим, а заедаем свои повседневные стрессы, не чувствуя вкус пищи в полной мере, не получая удовольствие от нее. Но осознанное поедание яблока, например, дает возможность не только насладиться его вкусом, но и получить от него удовольствие, и оно становится полезно для нашего здоровья. Расхожая

фраза: «яблоко в день, и вам не нужен врач», имеет серьезное научное подтверждение, но это в полной мере проявится, если есть его осознанно.

Кроме непосредственной пользы от поедания яблока, сосредоточившись на нем, мы можем увидеть его совершенно в новой перспективе, и осознать: по существу оно представляет собой Вселенную. Если быть внимательным, -- можно осознать: внутри него содержится работа человека, который ухаживал за яблоней; цветок, который дал этот плод; плодородие земли, удобренной останками доисторических животных и водорослей, а также ныне живущими крупными, мелкими и мельчайшими живыми организмами; облака пролившиеся дождем, и напитавшие землю влагой; солнечный свет, напитавший это яблоко, и исполненный любви ко всему живому. Без всего этого яблока просто не существовало бы!

В самой своей сущности оно является средоточием таинства жизни. Оно связано со всем мирозданием, содержит в себе всю Вселенную, и явлено нам, чтобы питать наше тело, а если мы будем есть его осознанно, то и душу.

Есть яблоко осознанно – по существу медитация, – это значит, в каком-то смысле, сознать мир и прославлять Мать Землю, даровавшую нам всем жизнь. Мы начинаем испытывать глубокую благодарность к тому, что едим, и чувствуем, что в процессе еды осуществляется наша связь с Вселенной. И чем более реальным и живым становится при этом для нас яблоко, тем более реальными и живыми становимся мы сами.

Наслаждение вкусом яблока при таком его поедании является осознанным действием, и такое действие позволяет нам воссоединиться с самим собой, и преобразиться, как внутренне, так и внешне, прикоснуться к умиротворению и радости, увидеть каким образом мы связаны с окружающим миром. И, конечно, **происходит это, если мы практикуем осознанность достаточно часто.**

«Хлеб в вашей руке – есть тело Вселенной» - написано в буддистском монастыре. И яблоко тоже.

1.5 Осознанное потребление чувственных ощущений

Выше было сказано: всё, что мы видим, слышим, обоняем, пробуем на вкус, осязаем и о чем думаем, всё, что мы чувствуем в теле и осознаем в уме – является пищей для наших чувств. Обучение осознанному потреблению чувственных ощущений помогает постепенно избавиться от неумеренных желаний, гнева, страха, печали и стресса. Обычно чувства оказывают сильное влияние на мысли и ум, но если мы осознали их, ситуация начинает меняться. **Когда мы осознанны – появляется энергия, которая помогает нам принять чувство, и тогда оно уже не доминирует над всем, что в нас есть,** и мы можем трансформировать его в свете нашей осознанности. Благодаря этому мы больше не подчиняемся потоку наших чувств, не уносимся вместе с ним.

Осознанность – это пауза между импульсом и действием, это момент свободы выбора, который мы делаем. То, что мы можем наблюдать, этим мы не являемся, с этим не отождествляемся.

Если встречать неприятные чувства заботой, любовью и ненасилием, в процессе осознанного наблюдения, мы обретаем прозрение и понимание того, что и как должно быть изменено. **Чувства перестают управлять нами.**

Это и есть принятие своей части, пусть и синтетической, но мы когда-то, каким-то образом заслужили это, и нам надо принять эту часть и посмотреть в ее глаза. Это и называется «принимать свои чувства», а также чувства других людей.

Очень важно безоценочное наблюдение за негативными эмоциями. Цель осознанного наблюдения, например за гневом, – не подавить или вытеснить, а просто внимательно посмотреть на него. Осознавание должно сопутствовать гневу: «вдыхая, я знаю, что я злюсь». Гнев – это энергия внутри нас, и осознанное наблюдение подобно свету направленному на

него. И относиться к нему нужно без осуждения, с любовью и заботой. Если мы хотим изменить эту энергию, мы должны знать, как ее принять.

Осознанность принимает гнев, подобно тому, как мать принимает плачущего ребенка, беря его на руки и отдавая ему всю свою любовь и заботу. Если мать вкладывает всё, сердце и разум в заботу о малыше, то малыш, чувствуя доброту матери успокаивается. Точно так же можно утихомирить гнев. Мы можем быстрее сделать эту работу по освобождению от гнева, если будем практиковать медитацию любви.

Если мы принимаем гнев, перестав сопротивляться или бороться с ним, то постепенно, от раза к разу, мы сможем полностью трансформировать гнев в энергию понимания и сострадания, что поможет сильнее себя любить и уважать, заботиться о себе. Тогда мы сможем больше понять и полюбить других, начнем видеть причины гнева, и лучше понимать боль человека, заставившего нас злиться. Нам становится легче прощать и понимать других.

Путь принятия собственных чувств, – это путь очищения, путь боли. Если мы отрицаем боль, мы притягиваем и усиливаем ее. Гнев, страх и чувство вины и т.д. – всё это разновидности боли, которая разрушает нас, наше тело. И они могут быть не осознанны нами. Осознанность же – источник света во тьме, позволяющий нам ясно видеть наш жизненный опыт, в связи со всеми остальными. **Это тот вид прозрения, благодаря которому мы можем вырваться из неведения – главной причины страданий.** Когда мы находимся здесь и сейчас, когда осознанны, время останавливается, и все проблемы исчезают. Они лишь отражение точки восприятия.

Осознанность в общении – это стать пространством, дать возможность человеку выразить боль, не вовлекаясь эмоционально. В отношении себя, своей собственной боли, мы можем действовать также. Находясь здесь и сейчас, а не в уме, находясь в отсутствии концепций, мы перестаем, наконец, слушать не слыша, смотреть не видя. Когда наши глаза и уши удерживают

наш ум, тогда из наших глаз не лучиться свет любви, тепла, сердечности. Если человек делиться с нами своими проблемами, мы, зачастую, не можем разделить его чувства. Он говорит, а мы думаем, о том, что посоветовать, что ответить, - много разного в этот момент может быть в нашей голове.

У каждого человека есть своя истина, на каждом уровне сознания она своя. Принимая настоящий момент, а, не увлекаясь умом в прошлое, будущее и т.д., практикуя осознанность, мы постепенно вырабатываем это состояние принятия, которое дает целостность видения, а значит приближение к Божественной Истине.

Практикуя наблюдения за умом, мы начинаем лучше понимать почему чувствуем и действуем тем или иным образом.? Почему принимаем нездоровые решения? Почему окружаем себя людьми нам неприятными? Как только мы обретаем способность наблюдать за своим умом, мы перестаем попадать в его ловушки. Улучшается наша способность к сосредоточению. Это помогает глубоко исследовать то, что в нас поднимается, в т. ч. наши чувства. А их глубокое исследование ведет, в конечном счете, к прозрению и пониманию, помогает нам освободиться от страха, отчаяния и страдания, прикоснуться к подлинной радости и покою.

1.6 Духовные аспекты осознанности

Идти путем истинной духовности — это жить постоянно с чувством жизни, уметь чувствовать Бога в энергиях этого мира, быть благодарным тому, что приходит в нашу жизнь. Не видя красоту этого мира повсюду, (не только в горах или какой-либо красивой местности), не видя Бога в своих близких, мы идем путем ложной духовности, и связь со своим Высшим Я имеем только в редкие минуты осознанности. В обычной же жизни часто путаем голос ума, или Эго, с голосом Высшего Я.

Чтобы доверять себе, надо иметь эту связь, а это возможно только когда мы не находимся под диктатом ума, не живем в тюрьме, созданной им. Если нет навыка осознанности в повседневной жизни, трудно

избавиться от этого диктата, становится почти невозможно надолго сконцентрироваться. Но без навыка концентрации, эффективность любой работы, в т.ч. творческой, духовной практически не увеличивается, даже если ее количество растет.

Бог находится за пределами наших представлений о нем. Бога нет в прошлом и Бога нет в будущем, Бог находится за пределами времени, т. е. в настоящем моменте. Чтобы ему дать проявиться, надо остановиться и замолчать, «домолчаться» до него. Об этом говорит Игумен Евмений, который в работе с зависимыми людьми в центре «Отчий дом» практикует «час молчания».

Как было сказано, во внутренней части любой религии, в ее глубине, где объединяются все религии, есть понимание важности осознанности. У суфиев есть высказывание: «Суфий – сын настоящего момента». « Вся суть Дзен заключается в том, чтобы ступать по лезвию бритвы настоящего момента, быть абсолютным, быть настолько в полном и совершенном присутствии, что никакая проблема, никакое страдание, ни что из того, что не является тем, кто ты есть по своей сути, не имело бы возможности выжить в тебе. В отсутствии времени, в моменте Сейчас все твои проблемы растворяются. Страданию нужно время, оно не может жить в настоящем моменте» - сказал мастер Дзен Экхарт Толле.

Отождествление с умом создает непрозрачный экран из понятий, ярлыков, образов, слов, суждений и определений, которые препятствуют подлинным отношениям. Это экран между нами и нашей сущностью, нами и нашими друзьями, нами и природой, нами и Богом. Именно этот экран создает иллюзию обособленности того, что есть вы и есть другие люди, существующие совершенно обособленно от нас.

Мы перестаем ощущать единство как само собой разумеющуюся реальность. Мы можем верить в нее, однако знать совсем не то что верить. **Вера способна утешить, но только опыт непосредственного переживания, делает веру осознанной и открывает путь к истинной**

свободе. И это возможно только в состоянии осознанности. Духовная реализация возможна только в настоящем моменте.

Свобода начинается с осознания того, что мы не являемся овладевшей нами сущностью, «мыслящим», это позволяет наблюдать за ним, и **в этот момент активизируется высший уровень сознания, внутренний Наблюдатель.**

Постепенно мы начинаем осознавать, что по ту сторону мысли лежит безбрежный океан Разума, и мысль бесконечно малая его частица. Мы начинаем осознавать, что все, по - настоящему ценное, - красота, любовь, творчество, радость и внутреннее спокойствие, зарождаются за пределами ума.

Будучи осознанными, мы более тесно связаны с жизнью, легко принимаем ее, получаем возможность наслаждаться ее бесчисленными дарами, которые она преподносит нам каждый день. Наше питание становится исцеляющим наше, тело, и что наиболее важно - нашу душу. Все более крепкой становится наша связь с Богом, осознанность становится молитвой благодарности жизни, которая есть Бог. И сама наша жизнь превращается в непрестанную молитву.

Осознанность – живое чувство Бога, его переживание. Если мы осознаны – мы открыты к руководству Богом. Не будучи осознанны мы создаем ментального Бога, и подгоняем его под свою концепцию. Мы контролируем Бога, отвергая, например то, что не вписывается в концепцию нашего духовного развития, нашего пути, отсюда - фанатизм. Осознанность это свет, который есть изначально в каждом из нас. Мы должны позволить этому свету осветить каждое мгновение нашей жизни и подарить нам глубочайшее наслаждение.

Думанье и беспокойство отделяют нас от Бога, Это мешает Его проявлению. Нам, стоит предельно опустошить себя от Это, пребывая в постоянной концентрации на жизни, которую Бог создал и дал нам, на его делах, его творении, а не на измышлениях собственного ума, какими бы

важными духовными они нам не казались. Стать богоносными, чтобы Бог жил через нас.

Простота является проявлением Божественного. Все, что нужно, - это жить, проявляя доброту, заботу. Остальное придет в свое время. Даже любовь, как Божественное качество, через осознанность проявится в нас. В противном случае, как бы ни обольщал нас наш ум, выдавить ее из себя мы не можем.

Библейская фраза «будьте как дети», конечно не о том, что надо начать дурачиться, вести себя как дети и т.д. В уме детей нет концепций, которые мешают воспринимать им этот мир, поэтому они осознаны. Будьте осознаны как дети, принимайте этот мир, и он начнет проходить через вас, как проходит через ребенка, ребенок пропускает его через себя. Видимо, это имел ввиду Иисус.

Нам стать как дети, избавиться от концепций, открыться миру, и через нас станет проходить, струиться любовь. Дети другие, они думают не так как взрослые, плачут из-за другого, и смешно им бывает совсем по иному поводу. У детей есть чувство юмора, но абсолютно чистое, без даже малой доли иронии.

Бог – это естественность, и человек может познать свое Я в процессе повседневной жизни . **Не многие следуют этим путем из – за его очевидной простоты.** Наш духовный прогресс не в том, что мы делаем или не делаем, и в каком количестве, а в том, что мы движемся в правильном направлении, с каждым днем, с каждой неделей увеличивая осознанность своих действий. Когда мы присутствуем, жизнь тоже присутствует, Бог тоже присутствует. Осознанность делает нашу жизнь более значимой, более реальной, мы в буквальном смысле встречаемся с жизнью. Этот древний буддистский подход помогает нам быть здесь и сейчас, например, во время ходьбы, когда наши стопы касаются земли, когда мы смакуем пищу во время еды.

Жизнь, которая заключена в нашем теле приходит от души и Духа. Из эпохи, где доминировал Ум, где мы стали заложниками процесса думанья, а, зачастую машинами для думанья, мы переходим в эпоху, где будет доминировать Дух. Людям, которые отказываются принять эти изменения, будет все труднее становиться счастливыми, здоровыми, уверенными в себе.

1.7 Актуальность осознанности

На научной видео конференции в 1996 году «Наука России. Взгляд в будущее» Дмитриевым А.Н., доктором геолого-минералогических наук из Новосибирска, и другими участниками говорилось, о том, что человек своим деструктивным мышлением вызывает природные катаклизмы, вплоть до землетрясений. Человеческая мысль является планетной геологической силой, которая стала частью геологической истории, она изменяет не только живое, но и вмешивается в геологические планетные силы (ветер, вода, солнце, космический ветер, подземные силы). Эти ученые сняли электромагнитный спектр жизненного диапазона функционирования физического тела, мыслительной и эмоциональной деятельности. Выяснилось, что мыслительный и эмоциональный процессы человека работают в одном диапазоне с сейсмическими частотами.

В Агни-Йоге есть такая фраза: « не устраивайте землетрясений». Так что, глядя на сегодняшнюю жизнь, полную катаклизмов, в том числе и природных, не помешает снизить «накал страстей» в собственных головах за счет практики осознанности.

Все великие научные открытия, великие произведения искусства были созданы в состоянии осознанности. Приведу пример известного на весь мир агрария Зеппа Хольцнера, австрийца, у которого вся продукция экологична, все само растет, рыхлится, размножается и т.д. Он вообще, творит чудеса, не прикладывая особых усилий. Он основатель Пермакультуры, которая гармонично возрождает потенциальные возможности земли, и рождает новое понимание неотъемлемой роли человека в Природе.

Вот, что он говорит тем, кто занимается земледелием, садом и огородом: «Если у вас какая-то проблема, не спешите принимать меры, лягте на землю и полежите некоторое время». Что это, если не: «Побудьте в состоянии осознанности, здесь и сейчас, некоторое время, почувствуйте Землю»? И вам придет самое разумное решение, и, как правило, самое простое, не разрушительное для экологии. Это – что касается взаимодействия с природой.

В процессе подготовки этой работы я осознала очевидные вещи: этот мир создан Божественной любовью, сама жизнь создана Богом и пронизана его любовью. Когда мы осознаны, мы способны извлекать эту любовь из всего, что жизнь нам преподносит, а затем изливать ее на всё, как Солнце тепло. В духовной литературе (по-моему, в Агни Йоге) написано, что Истина от нас не сокрыта. Она разлита в мире повсюду, надо только суметь ее взять. А что такое Истина? Это Бог, а Бог - это любовь. И извлекать ее, можно отовсюду. Осознанность как раз про это.

Живя неосознанно, мы отрицаем жизнь. Стоя в большой очереди или пробке, мы ждем, когда же это закончится (это неприятие или отрицание). А когда мы говорим «надеюсь, это скоро закончится» - мы говорим «надеюсь, что жизнь скоро закончится». Отрицая настоящий момент, мы не хотим жизни, не хотим любви.

Труднее извлекать любовь из ситуаций кажущихся нам негативными, что является умственной концепцией, оценкой, а проще, - из приятного, например, вкусного. Стоит начать с простого: осознанного поедания яблока.

И я думаю, что когда мы едим яблоко осознанно, мы извлекаем из него всю любовь, которую Бог в лице Вселенной, вложил в него. А когда не осознанно, то какую-то часть мы извлекаем (так как еда, в данном случае яблоко, поддерживает, все-таки нашу жизнь), но большую часть спускаем в унитаз. Поэтому и насытиться не можем разумным количеством пищи, так как не усваиваем ее ни духовно (любовь), ни физически (витамины,

полезные вещества). Отсюда, мне подумалось, и дисбактериоз – болезнь века: не усвоение пищи из-за того, что нет того, что усваивает (принимает), - полезных бактерий. То есть на духовном плане, нет приятия, нет любви. А отсюда множество проблем со здоровьем.

Вывод главы 1

Когда расход энергии значительно превышает возможности человека, а это происходит, когда он захвачен неосознанностью, когда наступает нервное истощение, переутомление, чтобы восстановиться - надо встретиться с внутренней тишиной, основой, энергоинформационным пространством, откуда все мы произошли, припасть к «груди» Бога. **И такую возможность дают практики осознанности.**

Задача практики осознанности состоит в том, чтобы через некоторое время, для кого-то – несколько лет, гигиена сознания, ясный ум, физическое и эмоциональное здоровье, счастливая наполненная жизнь стали таким же естественным и здоровым делом, как гигиена тела и чистка зубов.

Глава 2 Практические занятия по повышению осознанности для родителей

2.1 Теоретические основы предлагаемых занятий

Собираясь внести свой вклад в практику осознанности, я создала тренинг «Уроки осознанности с использованием системы М. Монтессори для взрослых». Как вид групповой работы, этот метод обучения является неотъемлемой частью образовательного процесса, развития личности в разных сферах жизни, например, в семейных отношениях. Считаю важным предложить его родителям, а также взрослым интересующимся темой осознанности. Я являюсь Монтессори – педагогом, а сама М. Монтессори

придавала работе с родителями такую же важность, как и работе с детьми.

В настоящее время общество, в лице родителей развивающих своих детей, не ориентируясь на потребности их развития, с раннего детства предлагают им планшеты, подсаживают на мультики, и такими действиями всё быстрее выдергивает детей из осознанности в мышление.

Родители грамотные, педагогически образованные, часто делают не намного меньше ошибок, т. к. в состоянии неосознанности не чувствуют, не понимают своих детей. Поэтому важно, чтобы нечто большее, чем Эго или наши мысли типа «как надо» определяло не только наши взаимоотношения с детьми, но и развитие самой нашей жизни. Настоящие человеческие отношения, в том числе отношения с детьми, – это свобода от диктата Эго, т. к., зачастую мы живем, общаемся не с живыми людьми, а с нашими представлениями о них. Чуткое присутствующее внимание является важным условием истинных человеческих отношений.

Родители, присутствующие в настоящем моменте, отключаются от умственных концепций, оказывая неоценимую услугу ребенку. В это время между ними возникает небывалое взаимопонимание.

Идея соединить Монтессори-педагогику с практикой осознанности возникла из - того, что эта педагогика как нельзя лучше подходит, чтобы практиковать осознанность. Ребенок на занятиях в Монтессори-группе находится в состоянии осознанности, когда он сосредотачивается на материале, который соответствует его бессознательным интересам развития. Получается еще и хорошая техника достижения осознанности, если использовать методику и материалы Марии Монтессори для работы со взрослыми, для работы с их внутренним ребенком.

В группе Монтессори с детьми происходят замечательные изменения - процесс нормализации (возвращение к норме), дети становятся счастливыми, спокойными и разумными. И случается это не только за счет удовлетворения интересов и потребностей развития ребенка, но и за счет

его концентрации на выбранном им материале, которым он в данный момент занимается. **А значит за счет осознанности.** Можно рассчитывать на подобный эффект и в работе со взрослыми.

Буддистские практики осознанности помогли мне понять этот важный момент, эти глубины М-педагогики. Недаром М. Монтессори во время второй мировой войны шесть лет прожила в Индии. «Уроки тишины» на круге (линии) по системе Монтессори созвучны с этими практиками.

Свой «урок молчания», «урок тишины» Монтессори оценивала так: «Мой урок молчания» нашел себе широкое применение во многих школах, где о других сторонах моего метода пока еще и не думают. Объясняется это тем, что «уроки молчания» необычайно приучают к самообладанию и сосредоточенности и имеют громадное практическое значение в области дисциплины».... «Молчание» громадное наслаждение для малышей»...«Уроки тишины, молчания делают слух ребенка более тонким, более способным воспринимать звуки. Резкие звуки становятся неприятны для уха детей, когда они научились наслаждаться тишиной, открыли для себя мир новых, мягких звуков. С этого момента дети начинают воспитывать самих себя: стараться ходить легко, не задевать мебель, передвигать свои стульчики бесшумно, класть предметы осторожно. Результат этого самовоспитания сказывается и в походке и во всех движениях. Ценнее всего, конечно, самый процесс, которым достигаются перемены. Красота тишины и полного покоя рождает в душе ребенка жажду грации и покоя движений, - новое приходит «изнутри». Душа ребенка стремится освободиться от надоедливости слишком громких звуков, от всего, что мешает миру его работы. Во всем этом – дети слуги своего духовного «Я»...».

Юджин Джендлин - американский психотерапевт, психолог и философ – создатель такого направления в психологии, как Фокусинг или Фокусирование, исследуя разнообразные формы психотерапии,

обратил внимание, и проанализировал аудиозаписи успешных и неуспешных клиентов. Аудиозаписи успешных клиентов состояли, в основном, из тишины, здесь люди по большей части молчали, неуспешные – очень много говорили. Джендлин сделал вывод: успешные клиенты делают в своей речи больше пауз, в течение которых они фокусируются на своих внутренних переживаниях через техники телесного внимания.

Свой способ он открыл, а не изобрел. Способность фокусирования (сосредоточения, концентрации), это – врожденная способность, а не приобретенная, она есть у всех, у детей тоже. Это же доказала и Монтессори, только в силу разных причин, в т.ч. и детских травм, эта способность утрачивается. Джендлин считает, что фокусинг – это не методика или техника, - это то, на чем должна быть основана любая психотерапия.

То есть сам **смысл фокусинга, его успешность в том же, в осознанности.** И это лишний раз подтверждает важность развития этой способности, начиная с детства, и восстановление ее у взрослого человека, А также подтверждает важность уроков тишины, чтобы практиковать эту способность. Родителям было бы полезно понять это, чтобы, возможно, научить этому детей.

В М-группе дети имеют возможность развить все виды чувствительности при работе с материалами, а грамотное отношение наставника помогает осознанию и развитию чувств (эмоций) ребенка, в том числе негативных, к их принятию. В результате ребенок вырастает гармоничной целостной личностью, могущей оценить и насладиться всеми аспектами, которые предлагает нам жизнь, оценить богатство жизни.

Низкий эмоциональный интеллект (EQ), унаследованный в семье, в следствие, становится для ребенка источником негативных эмоций и первого плохого опыта, который может запечатлеться на всю дальнейшую жизнь. Известно, что люди с высоким EQ менее конфликтны. Так как сейчас тема развития эмоционального интеллекта становится все более

актуальной, и активно обсуждается в обществе, то здесь есть возможность преобразовать низкий эмоциональный интеллект с помощью обучения родителей.

Подход к практике осознанности, предлагаемый на тренинге можно назвать целостным. Те навыки осознанности в повседневной жизни, а также навыки осознания своих мыслей и чувств, которые родители смогут освоить на тренинге, помогут увеличению степени их осознанности. А в дальнейшем могут прививаться родителями детям, что позволит тем, развиваться более гармонично и успешно. Практики осознанности, как усвоенные на тренинге, так и практикуемые самостоятельно, если приводят к увеличению осознанности примерно на 10 процентов, уже производят заметные изменения в отношениях не только с детьми, но и с взрослыми, и в жизни вообще. Так как **практики осознанности помогают избавиться от автоматизма наших реакций.**

2.2 Предлагаемые упражнения

На тренинге я предлагаю следующие упражнения:

- В начале тренинга родителям предлагаются классические упражнения на круге, используемые на занятиях детей в Монтессори-групп: урок тишины, плюс 2 – 3 упражнения в тишине.
- Затем 3 – 4 упражнения из телесно ориентированной психологии, направленные на осознание телесных ощущений.
- Осознанное поедание яблока, из буддистской практики, вполне вписывается в занятия, которые можно проводить на круге (линии), как с детьми, так и с взрослыми.
- В рамках задуманной работы, помочь поработать в осознании чувств, может «Психологическое лото» для семейных занятий с целью развития эмоционального интеллекта у детей. На тренинге оно поможет в осознании собственных чувств родителям.

- На тренинге работа с материалом из развивающей среды Монтессори, практика сосредоточения на материале, тоже будет способствовать осознанности. Ребенку правда проще, ментальное тело у него не так развито, и не выдергивает его постоянно в навязчивое мышление, но родители, при желании могут, сосредоточившись на материале, попытаться отбросить все посторонние мысли. В тоже время - это, в какой - то мере, работа с внутренним ребенком, - погрузиться в простые незатейливые занятия, сосредоточиться на них, не о чем не думая.
- Кроме этого предлагается индивидуальная практика осознанности с целью установить контакт с реальностью (домашняя практика: некоторые рекомендации по наблюдению за своими мыслями и чувствами в повседневной жизни).

Предлагаемые на занятиях упражнения могут выполняться также индивидуально, между делом, в основном, не требуя времени для своего выполнения. Они максимально просты, легко вписываются в повседневную жизнь, но чрезвычайно эффективны, если вникнуть, освоить и регулярно практиковать.

И еще некоторые практики осознанности в повседневной жизни, предлагаемые Э. Толле, с целью установить контакт с реальностью в качестве домашнего задания: простое, часто повторяющееся действие делать осознанно, время от времени концентрируясь на том, что делаешь. Сначала выбрать одно, например осознанное открывание – закрывание двери, затем можно поменять.

- Не терять себя в мыслительном потоке, время от времени задавая вопрос: « Где я?».
- Во время общения осознавать себя, быть для другого «пространством».
- Практика наблюдения за людьми: не оценивая, не категоризируя.
- Практика наблюдения за природой: не оценивая, «впитывая».
- Замечаем все, что находится вокруг.

- Вносим бдительность и осознанность, когда предстоит встреча с человеком, с которым проблемы.
- Пробовать, иногда, воздерживаться от высказывания собственного мнения, когда все вокруг это делают. Прислушаться к чувствам.
- Время от времени проделывать следующий опыт: когда вас кто-то критикует, обвиняет или ругает бранными словами, вместо того, чтобы немедленно ответить тем же или начать защищаться, ничего не делать. Позвольте образу самого себя быть приниженным и внимательно прислушайтесь к своим ощущениям.

Вывод главы 2

Преимущества осознанности, которые приведены в данной работе, на мой взгляд, достаточны, чтобы популяризировать ее, и поставить цель помочь желающим в достижении большей степени осознанности. Чему с успехом может помочь разработанный тренинг.

Введение _____ 1

Глава 1. Теоретические основы осознанности

1.1 Состояние осознанности на нынешнем этапе развития общества _____	3
1.2 Телесная осознанность _____	6
1.3 Осознанность в повседневной жизни _____	9
1.4 Осознанное питание _____	11
1.5 Осознанное потребление чувственных ощущений _____	14
1.6 Духовные аспекты осознанности _____	16
1.7 Актуальность осознанности _____	20
Выводы главы 1 _____	22

Глава 2 Практические занятия по повышению осознанности

для родителей

2.1 Теоретические основы предлагаемых занятий	25
2. 2 Предлагаемые упражнения	26
Выводы главы 2	28
Список литературы	29

Список литературы

1. Джендлин Ю. «Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями», М.: Изд. Дом «Независимая фирма «Класс», 2000, С-448.
 2. Мосс Р. «Мандала бытия. Искусство жить настоящим» - СПб: Изд. Группа «Весь», 2009, С-448
 3. Толле Э. «Новая Земля. Пробуждение к своей жизненной цели» - М.: ООО Группа Компаний «РИПОЛ – классик», 2012, с 335.
 4. Толле Э. «Сила настоящего» - М.: ООО Книжное изд-во «София», 2015, с 256.
 5. Тик Нат Хан, Лилиана Чанг «Осознанное питание - Осознанная жизнь», М.: Изд-во София ISBN:978-5-399-00-393-1, 2012, С-192.
 6. Хокинс Д. «Сила vs насилие», СПб: Издательская группа «Весь», 2010, С-189.
 7. Хилтунен Е. Практическая Монтессори –педагогика», М.: Издательский Дом «Юнион-паблик», 2005, с77-78, С 336.
- Электронный ресурс:**
8. Ширяев В. Статья «Осознанность в повседневной жизни, или как вспоминать вспоминать» mind.space/post/cultivate-everyday-mindfulness/
 9. Материалы научной видео конференции 1996г.
«Наука России. Взгляд в будущее», видео кассета.