

ДЖОН КАБАТ-ЗИНН

# КУДА БЫ ТЫ НИ ШЕЛ - ТЫ УЖЕ ТАМ

Осознанная медитация  
в повседневной жизни



МОСКВА

УДК 159.96  
ББК 88.6  
К12

Jon Kabat-Zinn  
WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE:  
MINDFULNESS MEDITATION IN EVERY DAY LIFE

Copyright©1994 Jon Kabat-Zinn  
Afterword©2005 Jon Kabat-Zinn

**Кабат-Зинн, Джон.**  
К12      Куда бы ты ни шел — ты уже там: осознанная медитация в повседневной жизни / Джон Кабат-Зинн ; [пер. с англ. Т. А. Кудрявцевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с.

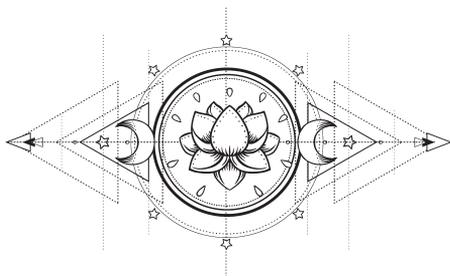
ISBN 978-5-04-102542-7

Джон Кабат-Зинн — доктор в области молекулярной биологии, профессор медицины, создатель Программы снижения стресса посредством осознанности (англ. Mindfulness-Based Stress Reduction). Благодаря усилиям Кабат-Зинна и его последователей практика осознанности получила широкое признание в современном обществе, а разработанная им «светская медитация» стала привычным инструментом врачей, психотерапевтов и преподавателей.

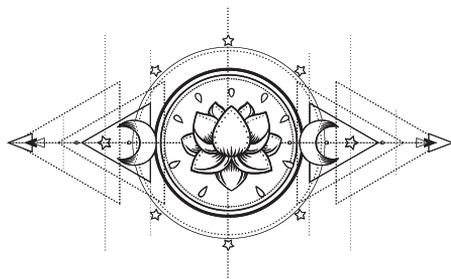
УДК 159.96  
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-102542-7

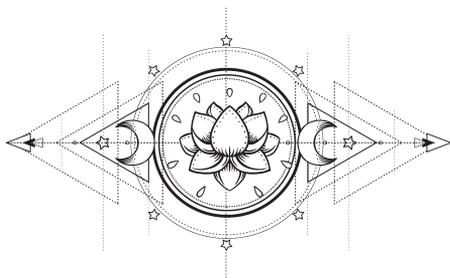
© Кудрявцева Т.А., перевод, 2012  
© Издание на русском языке. Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2025



*Посвящается  
Майле, Уиллу, Наушону и Серене,  
куда бы вы ни отправились*



*Я хотел бы поблагодарить Майлу Кабат-Зинн, Сару Дюеринг, Ларри Розенберга, Джона Миллера, Даниель Леви Альварес, Рэнди Паулсену, Мартина Дискина, Денниса Хэмфри и Феррис Урбановски за чтение первых набросков рукописи, ценные замечания и поддержку. Я очень признателен Труди и Барри Сильверштейнам за то, что они предоставили в мое распоряжение ранчо Роки Хорс на все время моей интенсивной работы в самом начале написания этой книги, а также Джейсону и Вэнди Кук за прекрасное путешествие по Западу. Моя глубочайшая благодарность издателям – Бобу Миллеру и Мери Энн Нейплз – за их удивительный профессионализм и за удовольствие, которое я получил во время работы с ними. Я благодарен всем сотрудникам издательства «Гиперион», литературному агенту Патриции Ван дер Лейн, Дороти Шмидерер Бейкер и художнику Бет Мейнард – благодаря их вниманию и заботам и родилась эта книга.*



## СОДЕРЖАНИЕ

*Введение* ..... 9

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

КРАСОТА ТЕКУЩЕГО МОМЕНТА..... 19

Что такое полнота осознания? ..... 21

Просто, но нелегко ..... 26

Остановка ..... 29

Вот оно ..... 31

Ловите момент ..... 33

Помните о дыхании ..... 34

Практика, практика, практика ..... 36

Практика не означает непрерывного повторения ..... 37

Вы не должны сходить со своего пути ради практики ..... 38

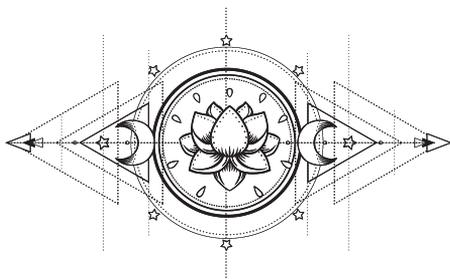
Пробуждение ..... 40

Не отступайте от простоты ..... 42

Ты не можешь остановить бег волн, но способен скользнуть по ним .....	43
Все ли могут медитировать? .....	45
Восхваление недеяния .....	47
Парадокс недеяния .....	49
Недеяние в действии .....	50
Деяние посредством недеяния .....	52
Терпение .....	55
Освободите сознание .....	61
Непредвзятость .....	63
Доверие .....	66
Великодушие .....	68
Чтобы быть слабым, вы должны быть достаточно сильным .....	72
Осознанная простота .....	74
Концентрация .....	77
Представление .....	80
Медитация способствует развитию личности человека .....	85
Практика — это и есть Путь .....	91
Не следует путать медитацию с позитивным мышлением .....	96
Взгляните внутрь себя .....	98
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. СУТЬ ПРАКТИКИ .....</b>	<b>101</b>
Сидячая медитация .....	103
Займите свое место .....	105

Достоинство.....	106
Поза.....	107
Что делать с руками.....	110
Выход из медитации.....	114
Как долго практиковать медитацию?.....	118
Нет правильного пути.....	123
Медитация «Где мой Путь?».....	127
Медитация на гору.....	129
Медитация на озеро.....	135
Медитация стоя.....	142
Медитация лежа.....	143
Вытягивайтесь на полу хотя бы раз в день.....	149
Не практиковаться — это тоже практика.....	151
Медитация любви и доброты.....	153
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.</b>	
<b>В ДУХЕ ПОЛНОТЫ ОСОЗНАНИЯ.....</b>	<b>159</b>
Сидя у огня.....	161
Гармония.....	163
Прямой контакт.....	172
Есть ли еще что-то, о чем вы хотели бы мне рассказать?.....	174
Ваш авторитет.....	177
Куда бы вы ни направились, вы уже там.....	180
Вверх по лестнице.....	185

Чистим плиту, слушая Бобби Макферрина.....	188
Какова моя Работа на земле с большой буквы «Р»? .....	189
Быть как гора.....	194
Взаимосвязанность.....	195
Ненасилие — ахимса.....	199
Карма .....	202
Полнота и единство.....	208
Уникальность и подобие.....	211
Что это такое? .....	212
Увлеченность своим Я .....	215
Гнев .....	219
Уроки кошачьей миски.....	221
Воспитание как практика.....	224
И снова о воспитании .....	232
О некоторых ловушках, встречающихся на пути.....	234
Духовна ли полнота осознания? .....	237
 <i>Послесловие</i> .....	 245
<i>Автор благодарит</i> .....	250
<i>Об авторе</i> .....	253



## ВВЕДЕНИЕ

Разгадать — но что? Когда дело доходит до разгадки, вы понимаете, что, куда бы вы ни отправились, вы уже там. Что бы вы ни закончили делать, вы закончили вполне конкретную работу. Что бы вы ни думали прямо сейчас, эта мысль обретается в вашем сознании. Что бы с вами ни произошло, это уже произошло. Наиболее важный вопрос — как вы собираетесь справляться с этим? Другими словами: «И что же теперь с этим делать?»»

Нравится вам это или нет, но мы можем работать только с настоящим, текущим моментом. Однако мы слишком легко проводим свою жизнь, постоянно забывая, что мы находимся здесь — там, где мы уже находимся. В каждый конкретный момент мы оказываемся на распутье, носящем название «здесь и сейчас». Но стоит облаку забвения окутать настоящий момент — и мы потерялись. Вопрос «И что теперь?» становится реальной проблемой.

Потерялись — это значит, что мы на мгновение теряем контакт с самим собой и со всей полнотой своих возможностей. Вместо этого мы впадаем в роботоподобное состояние с присущим

этому состоянию способом видеть, думать и действовать. В эти моменты мы разрываем связь со своей глубинной сущностью, которая дает нам самые значительные возможности творчества, обучения и роста. Если мы не будем осторожны, эти мрачные, тусклые моменты могут затянуться. Тень от этого облака способна покрыть большую часть нашей жизни.

Чтобы не позволить себе потерять контакт с самим собой, мы должны прервать на какое-то достаточно долгое время свой чувственный опыт, чтобы впустить текущий момент. Этот период достаточно длительный, чтобы действительно почувствовать текущий момент, увидеть его во всей полноте, удержать его в своем сознании и таким образом лучше познать и понять его. Только тогда мы сможем принять истину этого момента для нашей жизни, научиться у него и пойти дальше. Вместо этого нередко оказывается, что мы озабочены прошлым, тем, что уже случилось, или будущим, которое еще не наступило. Мы ищем какое-то другое место, где, как мы надеемся, все будет лучше, где мы будем счастливее, где будет так, как нам бы хотелось, чтобы было, или так, как все было раньше. Как правило, мы только частично знаем об этом внутреннем напряжении, если вообще знаем. Более того, мы в лучшем случае только отчасти понимаем, что делаем в своей жизни и со своей жизнью, и лишь отчасти осознаем последствия наших действий, а на более тонком уровне — последствия наших мыслей, на то, что мы видим и не видим, что мы делаем и не делаем.

Например, мы обычно совершенно бессознательно начинаем считать, что то, что мы думаем — наши мысли и мнения, которые находят пристанище у нас в голове в каждый конкретный момент времени, — является «истиной» и правдиво отражает

то, что находится в окружающем мире и «здесь, внутри» в нашем сознании. Однако чаще всего это совершенно неверно.

Мы платим высокую цену за это ошибочное предположение, за наше почти сознательное игнорирование богатства текущего момента. Негативные последствия накапливаются понемногу, незаметно для нас изменяя окраску нашей жизни, из-за чего мы не в состоянии как-то изменить ситуацию. И, возможно, мы никогда не станем тем, кем можем быть на самом деле, никогда не узнаем обо всем богатстве наших возможностей. Вместо этого мы сами запираем себя внутри собственного вымысла, внутри которого нам якобы известно, кто мы есть, где находимся и куда идем; где мы предположительно знаем, что произойдет в дальнейшем. Таким образом, все время мы остаемся погруженными в мысли, фантазии и импульсы, главным образом связанные с прошлым и будущим, с тем, чего мы хотим, и тем, чего мы боимся и не любим. Все это постоянно сбивает нас с толку, лишая возможности видеть направление своего движения и почву, на которой мы стоим.

Книга, которую вы держите в руках, — о пробуждении от таких снов, об избавлении от кошмаров, в которые эти сны нередко превращаются. Незнание того, что вы попали в такой сон, буддисты называют неведением, или глупостью. Понимание этого незнания называют полнотой осознания. Работа по пробуждению от подобных снов — это медитация, систематическое развитие бодрствования сознания, осознание настоящего момента. Это пробуждение идет рука об руку с тем, что мы могли бы назвать «мудростью», с проницательным видением причин и следствий, а также взаимосвязи всего сущего, чтобы нас больше нельзя было поймать в созданную нами действительность.

Чтобы обрести свой собственный путь, нам придется уделить больше внимания текущему моменту. Это единственное время, которое у нас есть, чтобы жить, расти, чувствовать и меняться. Нам надо узнать как можно больше о невероятном притяжении Сциллы и Харибды прошлого и будущего, о сказочной стране, которую они предлагают нам вместо нашей жизни. Мы должны принять против него значительные меры предосторожности.

Когда мы говорим о медитации, важно понять, что это не какая-то сверхъестественная загадочная деятельность, какой нередко представляют медитацию в средствах нашей популярной культуры. Занятия медитацией не приводят к тому, что человек становится зомби, «овощем», ушедшим в себя самовлюбленным созерцателем собственного пупка, «человеком не от мира сего», адептом какой-либо секты, мистиком или восточным философом.

.....

МЕДИТАЦИЯ ОЗНАЧАЕТ ПРОСТО СТАТЬ  
САМИМ СОБОЙ И ПОНИМАТЬ, ЧТО ЭТО  
ОЗНАЧАЕТ. ОНА ПОМОГАЕТ ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ  
ИДЕТЕ ПО ОПРЕДЕЛЕННОМУ ПУТИ, НРАВИТСЯ  
ВАМ ЭТО ИЛИ НЕТ, А ИМЕННО ПО ПУТИ,  
КОТОРЫЙ И ЕСТЬ ВАША ЖИЗНЬ.

.....

Медитация может помочь нам увидеть, что этот путь, который мы называем своей жизнью, имеет определенное направление, что жизнь всегда движется вперед, мгновение за мгновением; и то, что происходит сейчас, в этот самый момент, оказывает влияние на то, что произойдет в дальнейшем.

Если то, что происходит сейчас, влияет на то, что случится потом, разве не имеет смысл время от времени осматриваться по сторонам, чтобы обрести возможность более тесно контактировать с настоящим моментом? Разве не своевременно взять под свой контроль внутренние и внешние отношения и совершенно ясно ощутить путь и направление, по которому вы сейчас идете? Если вы сделаете это, то, возможно, окажетесь в лучшем положении, чтобы наметить для себя лучший путь, более подходящий для вашей внутренней сущности, — путь души, путь, по которому следует ваше сердце, ваш Путь с большой буквы. В противном случае инерция бессознательного окажет влияние на ваше будущее. Дни, месяцы и даже годы быстро пройдут незамеченными, неиспользованными, недооцененными.

Слишком легко оставаться на окутанном туманом, скользком склоне собственной могилы. А порой можно очнуться незадолго до смерти в рассеивающемся тумане ясности, проснуться и понять, что все эти годы мы лишь думали о жизни, мечтали о том, как следовало жить; а то, что было важно тогда, — это в лучшем случае недопонятая полуправда, основанная на страхе или невежестве, всего лишь наши собственные ограничивающие мысли, а не правда или то, какой должна была быть наша жизнь.

Никто, кроме вас, не может выполнить за вас эту работу, хотя родные и друзья иногда отчаянно стремятся достучаться до вас, помочь вам более ясно рассмотреть сложившуюся ситуацию или отбросить собственную слепоту. Но только сам человек способен совершить духовное пробуждение. И вот, когда это свершится, вам станет ясно, что, куда бы вы ни шли, это идете именно вы. Перед вами разворачивается именно ваша жизнь.

В конце долгой жизни, посвященной обучению полноте осознания, Будда, у которого наверняка было много последователей, надеявшихся, что он обязательно укажет им, в какую сторону идти, так резюмировал это для учеников: «Будьте светом для самих себя».

В моей предыдущей книге «Бытие катастрофы» я постарался сделать путь полноты осознания доступным для большинства американцев, чтобы это не выглядело буддийским учением или мистицизмом. Полнота осознания должна достигаться со всем вашим вниманием и пониманием — а это общечеловеческие качества. Но в нашем обществе мы привыкли считать эти качества само собой разумеющимися и не думаем о том, чтобы систематически развивать их при помощи самопознания и мудрости. Медитация — процесс, в ходе которого мы шлифуем и углубляем свое внимание и мудрость, а затем все больше используем их в своей обычной жизни.

Книгу «Бытие катастрофы» можно рассматривать как карту, предназначенную для людей, оказавшихся перед лицом физического или эмоционального страдания или последствий слишком большого напряжения. Цель этой книги состояла в том, чтобы заставить читателей понять, направляя их внимание на то, что все мы так часто игнорируем, что есть вполне реальные причины, в силу которых стоит вплести полноту осознания в ткань их жизни.

Я не считаю, что полнота осознания — некоторая волшебная панацея или магазинчик со всякой всячиной, где можно найти решение любой проблемы, возникшей в вашей жизни. Я далек от этого. Я не знаю никаких волшебных

решений и, честно говоря, не ищущего ничего подобного. Наполненная жизнь раскрашена щедрыми мазками самых разных красок. К пониманию и мудрости ведет множество самых разных путей. У каждого из нас свои собственные, отличные от других потребности, ценности, которых он добивается в течение всей своей жизни. Каждый из нас обязан проложить себе свой собственный курс, и он должен соответствовать тому, к чему мы будем готовы в каждый конкретный момент.

Конечно, вы должны быть готовы к тому, чтобы практиковать медитацию. Вы должны прийти к ней в нужное время вашей жизни, в тот момент, когда вы будете готовы внимательно прислушаться к собственному голосу, собственному сердцу, к собственному дыханию — чтобы присутствовать в них без необходимости идти куда-то или делать что-то иное. Это тяжелый труд.

Я написал «Бытие катастрофы», имея в виду людей, которые обращаются к нам, например, для пациентов нашей клиники снятия стрессов Медицинского центра университета штата Массачусетс. Меня сподвигли на это замечательные преобразования сознания и тела, о которых сообщили мне множество людей. Эти люди положили конец своим попыткам справиться с серьезными проблемами, приведшими их в клинику традиционными методами, и решили участвовать в восьминедельном курсе, где они упорно стремились достичь открытости и способности слышать себя, что характеризует практику полноты осознания.

В книге «Бытие катастрофы» приводится довольно много подробностей, позволяющих читателю наметить свой