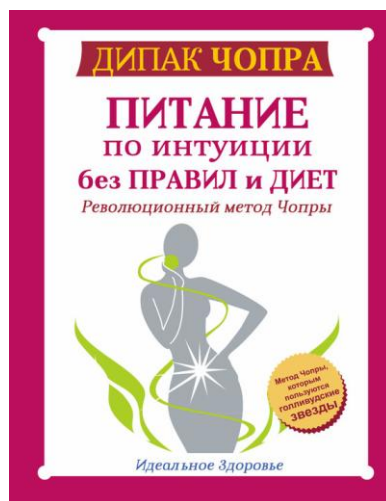


Дипак Чопра
Питание по интуиции без правил и диет



«Чопра, Дипак. Питание по интуиции без правил и диет. Революционный метод Чопры»: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-093321-1

Аннотация

Дипак Чопра – знаменитый индийский натуропат, открывший западному миру целительную силу Аюрведы и заложивший основы мирового движения интуитивного питания. Хотите иметь идеальную фигуру и при этом не страдать от недоедания? Хотите следовать курсом интуитивного питания без правил и изнуряющих организм и нервную систему диет – к обретению и закреплению своего натурального веса?

Перед вами – уникальная методика, которая позволит не просто быстро и навсегда похудеть, но открыть новое удовольствие от еды, обрести общую гармонию ума, тела и души.

Дипак Чопра
Питание по интуиции без правил и диет. Революционный метод Чопры

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

WHAT ARE YOU HUNGRY FOR?: The Chopra Solution to Permanent Weight Loss, Well-Being, and Lightness of Soul

Права на перевод получены соглашением с издательством Harmony Books (Crown Publishing Group, Random House LLC) при содействии литературного агентства «Синописис» (Россия).

© Деерак Чопра, 2013

© Дементиенко Ю., перевод, 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Каждая глава – это открытие!

Книга, которая не похожа на все остальные книги о диете и похудении! Прочитав ее, вы мгновенно избавитесь от чувства вины по поводу переедания. Вы перестанете наказывать себя едой и начнете наконец-то любить свое тело! Каждая глава – это просто открытие! А главное, метод Дипака Чопры идеально сочетается с любым образом жизни и любым распорядком дня! Я прочитала книгу за 2 дня, и я стала другим человеком! Теперь девиз моей жизни – ЧИСТОТА и ПРОСВЕТЛЕНИЕ. Спасибо, Дипак Чопра!

Норма Адамс , Лос-Анджелес

Эта книга мне открыла глаза на самого себя!

Есть книги, которые обещают вам быстрый результат, но на деле вам придется долго и много работать, чтобы похудеть хотя бы на полкило. Но эта книга обещает кое-что большее! Она обещает вам новую жизнь – и она действительно дает ее! Эта книга мне открыла глаза на самого себя. Человек на 90 % состоит из своих привычек. Почему толстяк переедает? Да потому что ему скучно, он раздражен или расстроен, устал или впал в депрессию. Дипак Чопра советует для начала разобраться со своими эмоциями. Он говорит нам: отказ от еды – это не выход. Когда вам плохо, просто сделайте глубокий вдох и спросите себя: «Что я на самом деле хочу от жизни?» Дипак не отговаривает вас от еды, он просит вас всего лишь задуматься о том, как вы живете. Эта книга заставила меня пересмотреть всю мою жизнь.

А. Дж. Куш , Ансониа

Эта книга – дар Духа!

У меня есть правило: каждый год я выбираю книгу, которая будет меня вдохновлять. Эта книга – мое Вдохновение-2014! Я твердо верю, что Дух нам дает именно то, что нужно в данный момент. Эта книга – дар Духа, не больше и не меньше.

Лори А. Ригер , Сан-Франциско

Он дает именно ту мотивацию, которая нужна человеку!

Каждый раз, когда я беру в руку книгу Дипака Чопры, я испытываю наслаждение! Он пишет так легко и понятно! А главное – он дает именно ту мотивацию, которая нужна человеку. Все хотят быть стройными и здоровыми. Но такое желание не может быть достаточно сильной мотивацией. Ведь каждый человек индивидуален, у каждого из нас есть свои «кнопочки», которые включают решительность и волю. Лишь когда вы осознаете каждую минуту своей жизни, когда вы не разбрасываетесь на тысячу разных дел и мыслей, вы понимаете, что может стать для вас такой «кнопочкой». И тогда все делается само по себе!

София Джексон , Вашингтон

Только за две недели я потеряла 8 фунтов!

Благодаря советам Дипака Чопры я избавилась не только от переедания, но и от множества других вредных привычек. Только за две недели я потеряла 8 фунтов! Влезть в узкие старые джинсы, которые я носила еще девушкой – это ли не счастье?

Франческа Син , Новый Орлеан

Краткий обзор: Осознанность и похудение

Почему это вам поможет

Сегодня мы наблюдаем новые явления в отношении здоровья, которые оказывают большое влияние на общество.

Билл Клинтон – бывший президент Соединенных Штатов, столкнувшись с угрозой сердечного приступа, перешел на веганскую диету. В доказательство того, какую пользу приносит новый стиль питания, мистер Клинтон рассказал, как прекрасно он теперь себя чувствует – и как прекрасно выглядит.

Обширное исследование, проведенное в Испании, продемонстрировало, что для людей, придерживающихся средиземноморской диеты, богатой рыбой, орехами и оливковым маслом, вероятность сердечного приступа сокращается на треть. Это важнейшие результаты в области изучения влияния диеты за многие годы. Теперь любой человек, отказывающийся от красного мяса, может считать свое решение научно обоснованным. Люди все меньше готовы мириться с наличием токсинов в промышленно переработанных продуктах. Слова «органическая пища» можно услышать повсюду. Еще никогда так много людей не становились вегетарианцами, приобщаясь к стилю жизни, польза которого давно известна. (В одном из опросов половина англичанок назвали себя большей частью вегетарианками.) В мире, заботящемся об экологии и долгосрочном устойчивом развитии, нет места загрязняющему влиянию пестицидов и гербицидов. Люди осознают новую реальность, и очень быстро возникает новый стиль питания.

Я был захвачен этой волной пять лет назад. К тому времени я уже питался «правильно». Я употреблял мало красного мяса и обуздал тягу к явным токсинам, таким как алкоголь и табак. Я получал удовольствие от того, что я ел, и ел то, от чего получал удовольствие. Но просматривая медицинскую литературу, я видел, что новые данные появляются каждый день. В новых исследованиях говорилось о том, что употребление сахара и ожирение во многом связаны, и также связаны друг с другом прием алкоголя и нарушение ритмов сна, питание простыми углеводами и диабет. Многие из этих открытий касались проблемы избыточного веса.

Данные о том, почему организм набирает вес, накапливались, и все они указывали в одну сторону. Уже тогда я вполне мог вывести формулу того, как не допускать появления лишних килограммов. Только привычка и небрежность удерживали меня от того, чтобы максимально использовать связь, существующую между пищей, телом и умом.

А между тем, я весил на девять килограммов больше нормы.

Несмотря на свое «правильное питание», я пополнил печальную

статистику, присоединившись к двум третям американцев, имеющим избыточный вес или страдающим ожирением. Я вошел в это число, несмотря на свое медицинское образование, мотивацию, благоприятные привычки и отсутствие в рационе большого количества токсинов. Кроме того, у меня была возможность выбрать для себя любую пищу, какую пожелаю.

Я также знал, что садиться на диету бесполезно — глядя на множество исследований, которые раз за разом доказывали, что диеты имеют обратный эффект, приводящий к тому, что после их отмены вы не только набираете все сброшенные килограммы, но еще и прибавляете 2–4 килограмма сверху. Дополнительные килограммы — это способ организма сказать вам: «Ты пытался лишить меня пищи. Больше так не делай».

● Я решил придерживаться режима питания, который опирается на научные исследования, и освоился с ним почти мгновенно. Я обладал столькими медицинскими знаниями, что грех мне было этого не сделать.

- Я исключил все обработанные продукты.

- Я ел самую чистую пищу, всегда натуральную, как можно более органическую.

- Я полностью отказался от алкоголя, а также от продуктов ферментации, таких как сыр.

- Я перестал употреблять очищенный белый сахар.

- Я существенно сократил количество соли в своем рационе.

- Я отказался от красного мяса, большей частью включая в меню курицу и рыбу, и планировал в дальнейшем стать вегетарианцем.

- Пил чистую воду.

- Следил за тем, чтобы спать достаточно.

Поскольку все в организме взаимосвязано, качественный ночной сон также стал частью моего нового стиля питания. Недостаток сна нарушает баланс гормонов (лептина и грелина), ответственных за чувство голода и сытости. Люди, которые не высыпаются, легко набирают лишний вес, потому что их тело перестает отправлять в мозг правильные гормональные послания. Жир, накапливающийся в области живота, также расстраивает правильную регуляцию этих гормонов. И это приводит к постоянно воспроизводящемуся порочному кругу, который не только вреден для здоровья, но и потенциально опасен.

Меня не беспокоило, что я становлюсь фанатом чистых продуктов. Мой выбор не был мне навязан. Я был свободен от беспокойства или страха. Просто «нормальный» американский стиль питания, в моих глазах, дошел до абсурда. Средний американец съедает 68 килограммов сахара в год – неимоверное количество пустых калорий, полностью разрушающих нормальные уровни инсулина и сахара в крови. Что касается нашей привычки употреблять промышленно переработанные продукты, которые составляют 70 % в рационе американцев, просто посмотрите на местный супермаркет. Печенья, крекеры и другая подобная пища заполняет целые ряды, наравне с газированными напитками, коробками с замороженной пиццей и мороженым. Экономические законы диктуют свою волю, и если бы эти товары не были так востребованы, они не занимали бы столько места на полках магазинов.

Так что я не думаю, что это фанатизм – питаться естественно и учитывать существующие медицинские знания. Именно это и получает теперь широкую общественную поддержку. Нужно уделить этому внимание, поскольку долгое время общество недостаточно интересовалось тем, что наше питание неправильно.

Я начал «есть осознанно».

Шаги, которые я предпринял, принесли мне прекрасное самочувствие. В моем теле появилась большая легкость, и это случилось еще до того, как я сбросил восемь с половиной килограммов, растаявших совершенно незаметно. Я перестал отвлекаться во время еды, например на разговоры по телефону, вместо этого полностью наслаждаясь вкусом того, что я ем. Я также не отказывал себе в еде. Каждый прием пищи насыщал меня, потому что теперь мое питание было в гармонии с телом, и это, в свою очередь, улучшало мое настроение. Я всегда был довольно энергичным человеком, но теперь я был полон сил и энергии, как никогда ранее.

А больше всего меня радовала реакция других людей. Когда я говорил им об осознанности в питании, они согласно кивали. Большинство из них уже прошли тот же путь, что и я. Меня поддерживало множество людей. Оглядываясь назад, я вижу, что уже много лет назад коллективное сознание было готово к тому, чтобы перейти на новый уровень осознания.

Когда я начал писать книгу, я был уверен, что еще больше людей захотят приобщиться к этому новому движению. Их не нужно обращать в новую веру, потому что они уже хотят, чтобы их питание

было здоровым. Однако что-то может мешать им осуществить свои намерения:

- плохие привычки и прежняя обусловленность;
 - страх перемен и нежелание семьи встречать перемены;
 - упрямая вера в то, что следующая диета поможет;
 - обескураженность своим избыточным весом;
 - предыдущие неудачные попытки похудеть;
 - привязанность к определенной пище, особенно к соленой, сладкой и жирной.
- недостаток времени, подталкивающий к употреблению переработанной, нездоровой пищи и быстрым перекусам в «Макдоналдсе».

Это зловещий список. В жизни миллионов людей перечисленное в нем оказывается огромным препятствием. На самом деле просто удивительно, что новый стиль питания стал таким популярным – вы только посмотрите на массивную телерекламу, щедро использующую модные эпитеты вроде «натуральный», «легкий» и «питательный» ради того, чтобы продать не что иное, как промышленно обработанные продукты, в то время как реклама свежих фруктов и овощей, цельнозерновой и органической пищи почти отсутствует.

Чтобы обойти препятствия, ведущие к избыточному весу, я не буду советовать то, что повторяют уже несколько десятилетий. Все эти советы хороши. Единственное, чего в них не хватает, так это ответа на вопрос: как достичь желаемых изменений? Ключом здесь является осознанность, потому что нас всех приучили вредить своему здоровью тем, что мы:

- используем пищу для достижения эмоционального комфорта, для смягчения напряжения повседневной жизни;
- едим автоматически, не думая о том, что именно у нас на тарелке;
- теряем контроль над своим аппетитом;
- берем порции все больших и больших размеров;
- тянемся к самой быстродоступной пище, которая может насытить наше чувство голода.

Эти препятствия к здоровому стилю питания имеют общий корень – и находится он в уме. Тело – это физическое отражение тех выборов, которые мы делаем в течение жизни. Знания важны, но еще несколько добрых советов не станут решением проблемы. Решение лежит в плоскости изменения степени нашей осознанности.

Я решил показать людям, как действует изменяющая жизнь осознанность, как можно ее достичь и почему это важно. Иными словами, самые лучшие советы, даже если они приводят к улучшению качества питания, все еще оставляют нас в ограниченных рамках наших идей о теле. Всегда строго придерживаться «правильного питания» и следовать неизменному набору правил, помимо прочего, не слишком приятно. Но большая осознанность без труда изменит все ваши глубоко укорененные, саморазрушительные привычки. Нельзя держать под контролем то, что мы даже не знаем. Если вам в ботинок попадет камешек, вы сразу же вытряхнете его. Боль, которую вы почувствуете, немедленно сообщит вам о том, что что-то не в порядке. С едой дело обстоит иначе. Чаще всего организм не посылает сигналов о погрешностях в питании, и вред, который оно причиняет, распространяется тихо, незаметно и постепенно. Нужно достичь нового уровня самоосознанности для того, чтобы заметить, что внутри происходит что-то не то. Только тогда можно начать это менять.

Если у вас избыточный вес, или вы чувствуете вялость и вам не хватает энергии, или вам не нравится, как вы выглядите, и раньше ваше самочувствие и внешность радовали вас больше — эта книга для вас. Она принесет много сюрпризов и открытий, главное из которых состоит в том, что идеальный вес — это самое естественное состояние вашего тела. Ваш организм может стать вашим союзником в открытии лучшего образа жизни, и не только в том, что касается нормализации веса. Осознанность содержит множество неожиданных находок, я называю это «прикладная мудрость».

Давайте начнем!

Это путешествие восхитительно, и вы тоже можете присоединиться к новой волне увлечения здоровым питанием с подлинным энтузиазмом, зная, насколько лучше вы будете выглядеть и как прекрасно вы будете себя чувствовать.

Еда, масса тела и голод

Если вы хотите вернуть свой идеальный вес, вам предстоит выбрать из двух вариантов. Вы можете сесть на диету или предпринять что-нибудь еще. Эта книга — именно о том, что диета — не причина, а следствие. Попробую объяснить. Ограничения в пище основываются на сомнительной мотивации, из-за которой диета редко ведет к достижению желаемых целей. Вы выбираете путь лишений и

отрицания своих потребностей. Каждый день диеты оборачивается борьбой с голодом и усилиями по сохранению самоконтроля. Можно ли жить более безрадостной жизнью?

Чтобы расставание с лишними килограммами было успешным, оно должно быть приятным – именно это поможет вам, когда вы убедитесь, что сидение на диете ни к чему не приведет. Когда вы перестаете бороться с сигналами голода, которые подает ваше тело, эти импульсы превратятся из врагов в союзников. Если вы доверяете своему организму самому решать, что ему необходимо, он, в свою очередь, позаботится о вас, а не нанесет ответный удар. Важно уточнить и прояснить сообщения, которыми обмениваются тело и разум.

В рамках медицинского образования меня учили рассматривать голод с точки зрения подъема и уменьшения уровня определенных гормонов. Голод – одно из наиболее мощных химических сообщений, которые тело посылает мозгу. В норме не должно быть так, чтобы индивид мог чувствовать голод сразу же после еды или чтобы, перекусив в послеобеденное время, человек затем перекусывал и второй и третий раз. Но со мной такое случалось – как и с миллионами других людей – что означает, что чувство голода можно ощущать даже тогда, когда потребность в пище отсутствует.

Именно ощущение чувства голода нужно изменить, если вы видите, что переедаете. Пристрастие к пище и ложный голод отличаются от заправки организма необходимым топливом. Тело – не машина, пожирающая бензин. Это физическое выражение тысячи сообщений, посылаемых мозгу и формирующих его реакции. В том, как вы едите, сказываются ваше представление о себе, привычки и воспоминания. Ключом к поддержанию нормального веса является сознание, и когда сознание испытывает удовлетворенность, тело перестает жаждать избыточного количества пищи.

Подход, использующий возможности влияния сознания на тело, эффективен, потому что для его использования требуется только одно: найти то, что приносит удовлетворение. Одна только пища не может нас насытить. Вы должны питать:

- тело – здоровой пищей;
- сердце – радостью, состраданием, любовью;
- разум – знаниями и пониманием;
- дух – душевным равновесием и самосознанием.

Осознанность делает все это возможным. Но если вы

пренебрегаете заботой об этих сторонах жизни, удовлетворение становится все менее достижимым.

Похоже на парадокс, но, чтобы сбросить вес, вы должны чувствовать сытость. Если вы насытитесь удовольствиями другого рода, еда перестанет быть проблемой. Она никогда и не должна была быть проблемой. Еда – это очень естественный способ почувствовать удовлетворение. Переедание – вовсе нет. Веками в честь важных событий люди устраивали пиры, и некоторые из этих празднеств, такие как свадебный банкет или торжественный ужин по случаю ухода на пенсию, могут запомниться кому-то на всю жизнь. Какой ребенок не светится от радости, когда вносят именинный пирог? Но восторг, который приносит пища, делает переедание специфической, и во многом уникальной, проблемой. Ощущение счастья, которое благоприятно для нас, превращается в нечто, что нам очень вредит.

В данный момент вы тоже находитесь в какой-то точке этой шкалы, которая демонстрирует связь между питанием и благополучием:

Нормальное питание → Переедание → Пристрастие к пище → Пищевая зависимость .

- **Нормальное питание** приносит превосходное самочувствие.
- **Переедание** приносит удовольствие в момент поглощения пищи, но ведет к неблагоприятным последствиям в долгосрочной перспективе.
- В уступке **пристрастию к пище** нет ничего хорошего – почти сразу же это вызывает сожаление, чувство вины и недовольство собой.
- Состояние **пищевой зависимости** вызывает страдания, ведет к ухудшению здоровья и лишает самоуважения.

Сползание к перееданию и приобретению лишнего веса начинается с того, что действительно хорошо: естественное удовольствие и польза от пищи. (Чего нельзя сказать о наркотиках и алкоголе, которые отравляют организм даже тогда, когда от них нет зависимости.) Пища питает нас, но, питаясь неправильно, мы мечемся между кратковременным удовольствием (таким, как вкусное шоколадное мороженое) и долговременным страданием (от многочисленных минусов, каждую минуту присутствующих в жизни из-за избыточного веса).

Итак, почему же нормальное питание начинает становиться

проблемным? Ответ простой: из-за недостатка удовлетворения. Вы начинаете есть больше, чем нужно, чтобы компенсировать недостаток чего-то еще. Оглядываясь на время своей медицинской стажировки в мои молодые годы, я вижу, что привычка питаться неправильно развивается постепенно. Я обычно возвращался домой усталый, после трудного дежурства в больнице. Я продолжал прокручивать в голове десяток рабочих ситуаций. Я беспокоился о пациентах, находящихся в критическом состоянии. А дома меня ждала любящая жена и домашняя пища.

С точки зрения получения достаточного количества калорий, ужин удовлетворял всем требованиям. Нужно взглянуть на ситуацию с точки зрения человеческой личности, чтобы заметить скрытые проблемы. На работе я пил кофе из автомата и перекусывал на ходу. Из-за недостатка сна я даже не замечал, что я ел. В ту минуту, когда я входил в дверь, я обычно что-нибудь пил, и всегда где-то неподалеку была наполовину пустая пачка сигарет.

В семидесятых я был обычным работающим мужчиной, и у меня были такие же привычки, как и у всех молодых врачей, которых я знал. Я считал себя бесконечно счастливым, потому что дома меня ждали любящая жена и два красивых малыша. Но та жадность, с которой я набрасывался на вкусный домашний ужин, вместе с другими признаками еды в состоянии стресса, задавали совершенно неправильную модель питания. По иронии судьбы, тогда я считал себя довольно осознанным.

Только достижение гораздо большего уровня осознанности позволило мне перевернуть страницу – именно это решение я предлагаю вам в данной книге. Неважно, сколько вреда неправильное питание уже причинило вашему организму – тело всегда может восстановить равновесие.

Прежде всего нужно перестать мешать Природе. В естественном, природном, состоянии мозг контролирует голод автоматически. Когда уровень сахара в крови падает ниже определенного уровня, сообщение об этом посылается в область мозга размером с миндалину, называемую гипоталамус, ответственную за регуляцию голода. Когда гипоталамус получает сообщение о падении уровня сахара в крови, он вырабатывает гормоны, заставляющие вас почувствовать голод, а после того как вы съедите достаточно, уровень гормонов в крови снова изменяется так, что вы больше не чувствуете голода. Этот механизм обратной связи между кровью и мозгом работает сам по себе, в

течение миллионов лет. Каждое животное, имеющее спинной мозг (позвоночное) имеет и гипоталамус, что логично, поскольку голод является очень первичным импульсом.

Но у людей регуляция голода легко нарушается. Наше эмоциональное состояние может провоцировать прожорливость или полностью блокировать желание есть. Мы можем отвлечься и забыть про еду, или мы можем быть одержимы едой и думать о ней весь день. Тем не менее, мы всегда находимся в поиске удовлетворения. Многое в жизни может насыщать нас помимо пищи. Желания проистекают из наших потребностей, начинаясь с наиболее основных:

- Каждому нужно чувство безопасности и защищенности.
- Каждому нужно чувствовать себя сытым.
- Каждому нужно чувствовать себя любимым и принятым.
- Каждому нужно чувствовать, что его жизнь важна и значима.

Если эти желания удовлетворяются, пища будет всего лишь одним удовольствием из многих. Однако бесчисленное количество людей обращается к пище, чтобы восполнить недостаток того, чего они хотят на самом деле. Заменять одно на другое становится привычным, и часто люди даже не замечают, что происходит. Не находитесь ли вы именно в такой ситуации? Вот несколько типичных признаков того, что это, возможно, именно так.

- Вы не ощущаете себя в безопасности, пока не оглушите свои чувства слишком большой порцией еды. Оупение приносит своего рода успокоение, которое длится некоторое время.

- Вы не чувствуете себя сытым, пока ваши вкусовые рецепторы не подвергнутся избыточной стимуляции сладкой, соленой или жирной пищей.

- Вы не чувствуете, что вас любят и ценят, и вы едите, чтобы «дать себе немного любви».

- В вашей жизни не хватает смысла, но, по крайней мере, пока вы едите, внутреннюю пустоту можно не замечать хоть чуть-чуть.

Если мы перестанем так увлеченно заниматься диетами и подсчетом калорий, история избыточного веса в Америке окажется историей неудовлетворенности. Самая лучшая пища мира в нашем распоряжении, но мы поедаем самую худшую. У нас есть все возможности расти и развиваться, но вместо этого мы чувствуем пустоту. Моя цель — помочь вам достичь состояния удовлетворенности. Как только это начнет происходить, вы больше не будете есть по ложным причинам. Путь к этому прост, но имеет

глубокое значение: каждый шаг на пути нормализации веса должен приносить удовлетворение. Вам не нужно подвергать себя психоанализу; вы можете просто отпустить озабоченность своим телом и перестать жить в состоянии разочарования и неудовлетворенности. Нужно применять всего лишь один принцип: суть жизни – в том, чтобы достигать удовлетворения. Если ваша жизнь не приносит вам удовольствия, ваш желудок никогда не сможет восполнить упущенное.

«Чего же я жажду?»

Жизненный путь каждого человека достаточно сложен, и самые лучшие намерения могут не приносить результата, потому что людям трудно меняться. Плохие привычки, как и плохие воспоминания, упрямо цепляются за нас, даже когда мы хотим от них избавиться. Но существует огромная движущая сила, которая работает на вас, – это ваше желание быть счастливым. Я определяю счастье как состояние удовлетворенности, и мы все хотим быть счастливы и довольны. Если вы понаблюдаете за своей мотивацией при принятии различных решений, то увидите, что зачастую выбор сводится к одному вопросу: «Чего я хочу? Чего я жажду?» Ваше истинное желание ведет вас в правильном направлении. Ложные желания уводят в сторону от правильного пути. Вы можете убедиться в этом очень просто: завтра утром, когда вы подойдете к холодильнику, чтобы взять что-нибудь поесть, остановитесь на секунду. Что заставляет вас тянуться за едой? Одно из двух:

1. Вы действительно голодны, и вам нужно поесть.
2. Вы пытаетесь заполнить какой-то пробел в своей жизни, и пища становится самым быстрым способом сделать это.

Современная медицина накопила немало знаний о своего рода «спусковых механизмах» – факторах, запускающих желание что-нибудь съесть. Ваше тело производит гормоны и ферменты, которые служат информацией, соединяющей центр голода в вашем мозге с желудком и пищеварительным трактом. В младенчестве вы реагировали только на этот единственный раздражитель. Если вы хотели есть, вы плакали. Теперь все может быть наоборот: когда вам хочется плакать, вы едите.

С течением времени мы создаем новые «спусковые крючки», которые ребенок никогда бы не мог предвидеть. Депрессия – хорошо

известный «спусковой крючок» для переедания. Так же как стресс, внезапная потеря, горе, подавленный гнев – и многие другие тяжелые эмоциональные состояния. Какому из этих переключателей, запускающих реакцию голода, вы подвержены особенно? Возможно, ваши знания об этом не слишком велики. Большинство людей не знает, что их пищевое поведение регулируется этими «запускающими механизмами», потому что последние часто бессознательны – это и делает их такими могущественными. Вы реагируете на них автоматически, не думая.

Опросник. Что подталкивает вас к перееданию?

Ниже перечислены наиболее часто встречающиеся провоцирующие ситуации, заставляющие людей съесть лишнее. С одними справиться легче, с другими – сложнее. Посмотрите на список и отметьте, какие из перечисленных ситуаций приводят к тому, что вы едите, **даже когда не голодны**. Отметьте все пункты, которые, как вам кажется, относятся к вам.

Группа А. Я склонен переедать, если:

- Я занят или отвлекся на работе.
- Меня торопят, и у меня очень много дел.
- Я устал. Я не выспался.
- Я нахожусь рядом с другими людьми, которые едят.
- Я встречаюсь с людьми в ресторане.
- Я сижу перед телевизором или перед компьютером, и мне нужно занять чем-то руки.
- Передо мной стоит тарелка с едой, и я чувствую себя обязанным все доест.

Группа Б. Я склонен переедать, когда:

- Я подавлен.
- Я одинок.
- Я чувствую себя непривлекательным.
- Я чувствую тревогу и беспокойство.
- Я испытываю негативные чувства в отношении своего тела.
- Я испытываю стресс.
- Я хочу утешить себя.

Оцените себя

Если все или большинство пунктов, которые вы отметили, принадлежат к **группе А**, с факторами, провоцирующими переедание

в вашем случае, справиться легче. Вам придется уделить внимание своим привычкам, связанным с питанием, но это должно быть относительно просто. Вы можете внезапно обнаружить, что едите, не испытывая голода, потому что ваша главная проблема в том, что вы отвлекаетесь и не замечаете этого. Как только вы сфокусируете свое внимание в данный момент времени на чем-то одном – на той еде, что лежит перед вами на тарелке – вы возьмете бессознательное поглощение пищи под свой контроль.

Если все или большинство отмеченных вами пунктов относятся к **группе Б**, вы жаждете чего-то еще, помимо пищи, так что лучшим способом сбросить вес для вас будет уделить внимание тому, чего вы хотите на самом деле. В вашем случае очень важно не садиться на диету. Ваша задача не в том, чтобы лишать себя чего-то; скорее в том, чтобы найти удовлетворение в чем-то помимо еды.

Шаг к действию: Обратите внимание на то, откуда идет импульс голода, до того как приступите к еде

Теперь, когда вы знаете, какие механизмы могут участвовать в том, что вы испытываете голод, вы можете наблюдать за ними. Вы не должны бороться со своим желанием поесть, просто дайте себе достаточно времени для выбора. Вместо того чтобы реагировать автоматически и, повинаясь импульсу, хвататься за еду, позвольте себе выбрать то, что вы действительно хотите. Сперва вам потребуется всего несколько мгновений, в которые вы будете сохранять внимательность и осознавать свои чувства. Это можно делать поэтапно.

Каждый раз, когда вы чувствуете, что хотите перекусить в неурочное время, сделайте следующее.

1. Помедлите и глубоко вдохните и выдохните.

2. Спросите себя, не вызван ли ваш голод привычкой, автоматической реакцией на какой-нибудь фактор – например, чувство скуки и беспокойства, грусти, желания отвлечься или еще что-нибудь. Теперь вы познакомились с некоторыми из наиболее распространенных ситуаций и чувств, провоцирующих ощущение голода, и, возможно, вы обнаружите, что ваше желание поесть связано с одним из них.

3. Как только вы определили, что служит «спусковым крючком» для желания перекусить, спросите себя, действительно ли вам нужно

поесть прямо сейчас. Возможно, вы можете занять себя чем-нибудь на время, просто чтобы задержать автоматическое подчинение импульсам. Например, вы можете:

- сделать что-то по дому;
- позвонить другу;
- проверить электронную почту и ответить на письма;
- почитать книгу;
- просто выпить стакан воды.

Любое безвредное занятие подойдет. Ваша цель — помедлить, выдержать паузу до того, как вы автоматически прореагируете на провоцирующее голод чувство. Если после этой паузы вы все еще чувствуете голод, спокойно поешьте. Но заведите привычку замечать, что вызывает в вас эту реакцию — это основной шаг к преодолению этих привычек и обретению большей свободы выбора.

Прежде чем я подступился к проблеме переедания в своей собственной жизни, я пообещал себе, что ее решение будет действенным здесь и сейчас. Большая ошибка при соблюдении диет состоит в том, что вы заставляете себя быть несчастным сегодня, обещая, что это принесет большее счастье завтра. Но желания действуют совсем по-другому. «Чего я хочу, чего я жажду?» существует в настоящий момент. Импульс, который вы чувствуете, может относиться к одной из немногих базовых категорий:

- вы хотите получить пищу;
- вы хотите заполнить какой-то пробел в эмоциональной сфере;
- вы хотите справиться с какой-то проблемой, связанной с умственной сферой (например, низкой самооценкой, негативным отношением к своему телу, чувством неудачи и разочарования).

К этому я бы добавил четвертую категорию импульсов — желания, связанные с духовной сферой. Вы хотите заполнить пустоту в душе.

Эти мотивации очень сильны, они питаются желанием. Как только вы направите желание в нужном направлении, может произойти настоящая трансформация. Мы все ежедневно следуем по пути желания. Этот импульс получить от жизни как можно больше является естественным и глубокоукорененным. В этой книге мы исследуем, чего именно вы хотите, и выясним, в чем состоит ваш внутренний голод. Как только вы будете это знать, вы обретете ясный путь, имеющий целостный смысл с точки зрения ума, тела и духа. Вот как может измениться ваша жизнь:

- Вы будете есть только тогда, когда вам действительно нужна пища для тела.

- Вы не будете есть тогда, когда на самом деле вам нужна эмоциональная пища, такая как чувство комфорта, безопасности, любви, радости и связи с другими людьми.

- Вы не будете есть тогда, когда на самом деле вы жаждете значимой и осмысленной жизни, в которой у вас есть цель и где вы можете достичь желаемого. Это – потребности разума.

- Вы не будете есть и тогда, когда то, что вы хотите, относится к сфере духовного, например легкость бытия или более высокий идеал души.

Диета: ложное спасение

Иногда читатели говорят: «Все это звучит прекрасно, но, если честно, я просто хочу знать, что мне есть и чего не есть». И мне это так хорошо знакомо. Строгие диеты предлагают самое соблазнительное: быстрое решение проблемы. Но посмотрите на то, что происходит на самом деле.

Карен – привлекательная женщина средних лет, вот она стоит перед зеркалом и хмурится, рассматривая свое отражение. Она хочет сбросить четыре с половиной килограмма к свадьбе дочери. Свадьба состоится через две недели, но Карен это не обескураживает. Когда ей было двадцать, она могла сбросить более двух килограммов в течение выходных, используя соковую диету. Если тогда это помогало, поможет и сейчас.

И это помогло. Почти. Ко дню свадьбы дочери Карен сбросила три килограмма. Она почти морила себя голодом, чтобы достичь этого, но теперь она может участвовать в празднике. Чего она не понимает, так это того, что попала в ловушку. Ее прежний стиль питания вернется очень быстро, как и лишние килограммы. Вы можете увидеть ее на следующий день, стоящей возле холодильника, в то время как в ее голове мелькают разные мысли:

- Слава богу, свадебное торжество закончилось. Я могу расслабиться.

- Я хорошо потрудилась. Я заслуживаю того, чтобы побаловать себя.

- Посмотри на все эти вкусности.

- Я не могу вечно морить себя голодом.

- Нельзя позволить, чтобы эти качественные продукты испортились.

Маловероятно, что с этими побуждающими голосами в уме Карен откажется от того, чтобы съесть большой вкусный кусок оставшегося от праздника свадебного торта. Оправдания всегда под рукой, когда вы решаете съесть лишнее. То, что Карен сбросила вес на короткой дистанции к финишу, значит очень мало в сравнении с пищевыми привычками целой жизни, которые продолжают приносить лишние килограммы.

Америка помешана на диетах. Мы бы очень хотели найти волшебную пилюлю, которая могла бы справиться с нашими многолетними вредными привычками. Поэтому страна как будто страдает биполярным расстройством. На одном полюсе – «Макдоналдс» как символ жирной, перегруженной калориями пищи быстрого приготовления, именно на рестораны этой сети приходится 11 % всех съеденных блюд, а на другом полюсе – жители страны, которые либо сидят на диете, либо безуспешно пытаются не нарушать ее. Строгие диеты держатся на добровольной амнезии. Вы забываете о том, что это было неэффективно в прошлый раз, ради того чтобы попробовать следующую сомнительную новинку.

Со стороны может показаться очень странным, что люди делают совершенно противоположное тому что, как они знают, им полезно. Тем не менее это происходит сплошь и рядом. Кто-то может сказать: «Я пытаюсь сбросить четыре килограмма», а через час начать намазывать масло на хлеб в ресторане, как только сядет за стол, и завершить вечер порцией теплого шоколадного десерта, говоря себе: «Это всего один разок». В отчете Центра по контролю заболеваемости за 2013 год говорится о том, что количество калорий в рационе детей школьного возраста сократилось на величину от 4 до 7 %, но вес школьников при этом не снизился, что специалисты объясняют уменьшением физической активности детей. Хотя потребление фастфуда в Америке сократилось примерно на 2 % за последнее десятилетие, те, кто уже имел ожирение, фактически стали весить еще больше за тот же самый период. Одно большое сетевое сообщество, поддерживающее людей, которым удалось существенно снизить свой вес, использует подход, сходный с подходом Анонимных Алкоголиков, называемый «обезьяна на спине».¹ С их точки зрения,

¹ *Monkey on your back* – нечто нежелательное, то, что человек не может контролировать, от чего ему не удастся избавиться и что существенно ухудшает качество жизни или эффективность работы. Часто используется по отношению к наркотической или алкогольной зависимости. – *Примеч. перев.*

переедание – это болезнь, которая всегда угрожает рецидивом. Если вы знаете, что вам свойственно переедать, вы вынуждены жить в состоянии наркотической привязанности к пище и должны быть бдительны, чтобы не поддаться искушению. Таким образом, ежедневно нужно подсчитывать каждую калорию, а рецидивы переедания предвещают опасную потерю контроля. Я не осуждаю этот подход, но намереваюсь найти альтернативу «обезьяне на спине».

Что помогло мне, так это неизменный центр внимания: я заботился о том, чего я действительно хочу. Прежде всего я хотел вернуться к нормальному, здоровому питанию – **никогда не сворачивать с этого пути**. Все мы знаем, что вторая часть – это настоящая проблема. Доктора говорят в таких случаях о «несоблюдении условий». Пациенту велят делать то, что ему полезно – питаться сбалансировано, с обилием фруктов и овощей, сократить количество красного мяса, регулярно заниматься спортом, бросить курить и ограничить прием алкоголя – но после нескольких дней, недель или месяцев старые привычки снова берут верх. Полезные советы, как похудеть, можно встретить повсюду, однако 70 % взрослого населения Соединенных Штатов имеет избыточный вес или страдает ожирением.

Люди вредят себе ненамеренно. Мы не следуем добрым советам потому, что, если честно, переедание доставляет нам больше удовольствия, чем лишение себя пищи или занятия требующими усилий упражнениями. Ведерко с промасленным попкорном запускает мощные примитивные механизмы мозга; перспектива пробежать пять километров – нет. Совместное угощение десертом с друзьями в уютном ресторанчике вызывает чувства радости и повышает настроение; занятия на беговой дорожке в одиночестве в спортзале – нет.

В первую очередь, те, кто сидит на диетах, делают многое из того, что никогда не приносит пользы.

Лозунг «диеты не работают» звучит уже десятилетия, и это абсолютно верно. Все долговременные исследования демонстрируют, что не более 2 % садящихся на диету оказываются способны значительно похудеть (9 килограммов и более) и удерживать новый вес в течение двух лет. Дело совсем не в том, что американцы лишены силы воли. Неудача встроена в саму схему диеты. Что собирается сделать садящийся на диету человек? Лишить себя пищи. Он резко

сокращает потребление калорий. Он борется со своим жадным желанием есть и дает обет прожить неделю на чем-либо вроде сока из ростков пшеницы. Но все эти лишения создают еще одно несчастье.

Теперь, вместо того чтобы чувствовать себя печальным, одиноким или нелюбимым, вы чувствуете себя печальным, одиноким, нелюбимым и голодным одновременно.

Я прекрасно понимаю, почему люди ограничивают себя. Физическая проблема должна иметь физическое решение. Лишние килограммы видны каждый раз, когда вы смотрите в зеркало. Невидимые несчастья – нет. Также, если переедание означает недостаток самоконтроля, то способность лишить себя пищи запускает суперсамоконтроль. «Я ненавижу брокколи с лимонным соком, но я заставляю себя». Однако прибавление несчастья только усложняет проблему.

В знаменитой американской комедии «Продюсеры» есть классический момент, когда герой Зеро Мостела не может успокоить задыхающегося, паникующего персонажа Джина Уайлдера.

– У меня истерика! Как только она начинается, я не могу остановиться, – кричит Уайлдер.

Не зная, что делать, Мостел плещет ему в лицо стакан воды. Уайлдер застывает на месте.

– У меня истерика! А теперь я промок! – визжит он.

Все еще не зная, что предпринять, Мостел дает ему пощечину.

Уайлдер вопит:

– Мне больно! Я промок! И у меня все еще истерика!

Это хорошая иллюстрация того, что заставлять себя испытывать плохие чувства никогда не на пользу. Так что беритесь за очередную причудливую диету, если вам так этого хочется! Вы можете сидеть на диете даже в то время, когда читаете эту книгу, потому что как только вы поймете, что лучше исполнять свои желания, чем обрекать себя на лишения, строгие диеты больше не будут вас соблазнять. В том, что похудение может идти рука об руку с увеличением удовольствия, и состоит секрет эффективности моего подхода.

Связь сознания и тела

Чтобы понять, чего вам действительно хочется, нужно

восстановить связь между сознанием и телом. Давайте посмотрим на ситуацию шире, чем она выглядит в рамках той простой схемы, где основные импульсы голода контролируются гипоталамусом. Поскольку люди могут игнорировать простые сигналы, посылаемые телом, весь мозг целиком вовлекается в обработку импульсов, даже таких основных, как голод. Не все нарушают естественные механизмы своего организма, регулирующие аппетит. Вы наверняка знаете людей, чей вес никогда не менялся со времен их юности. Такие люди говорят что-то вроде:

- «Мой организм сам знает, что ему нужно».
- «Мне не комфортно, если я вешу на килограмм-другой больше».
- «Я занимаюсь спортом, потому что это так здорово».

Такие утверждения отражают гармоничную связь между умом и телом, когда она работает так, как надо. К сожалению, когда эта работа нарушена, связь между телом и сознанием дает сбой, и порочные привычки начинают диктовать телу, что делать. Тело посылает в мозг неверные сигналы, поэтому, несмотря на то что вес тела растет, а организм теряет равновесие и заболевает, сознание не обращает на это внимания.

Давайте узнаем, почему так происходит.

Представьте, что три телефонных разговора сливаются в одной точке — это и есть место, где встречаются послания из трех основных областей мозга. Каждая область хочет донести свою мысль; каждая посылает нервные импульсы одновременно с другими. И их желания различны.

- Наиболее **примитивная часть мозга** — ствол головного мозга — довольна, когда организм находится в состоянии физического комфорта.

- **Лимбическая система** стремится к эмоциональному удовлетворению.

- Работа **высших структур мозга** направлена на то, чтобы вы принимали благоприятные для себя решения.

Чудо человеческого мозга состоит в том, что эти три направления могут сливаться и сотрудничать друг с другом. Примитивный мозг может послать сигнал: «Я голоден», эмоциональный мозг с этим согласится, поскольку его послание: «Еда приводит меня в хорошее расположение духа», а высшие структуры мозга могут добавить: «Давайте остановимся и перекусим». Этот процесс уравнивания потребностей совершенно естествен и направлен на то, чтобы все три

области мозга получили желаемое. Ни одной из них не приходится отталкивать с пути другие, ради того, чтобы донести свою мысль и быть услышанной.

Ваш мозг организован так, чтобы найти счастье на всех уровнях. Младенец, живущий почти полностью своими основными инстинктами, которыми управляет примитивная область мозга, счастлив, если, когда он голоден, его кормят, когда он устал – он может поспать, а когда он замерз – его обнимают и греют. Но когда начинают развиваться другие области мозга – лимбическая система и высшие структуры мозга, все становится не таким простым. Их «представление о счастье» гораздо сложнее.

Будучи молодым врачом, я знал это теоретически, но не уделял этому внимания в своей собственной жизни. Я смотрю в прошлое и вижу за обеденным столом раздраженного молодого человека (и его очень терпеливую жену), ум которого настолько полон теоретическими сведениями (высшие структуры мозга), что внутренний голос, кричавший «я несчастен и не удовлетворен» (лимбическая система), оставался не услышанным. В то же время самый примитивный из голосов внутри, который боялся неудачи и страдал, испытывая давление (рептильный мозг), создавал свой беспокойный фоновый шум. Не удивительно, что еда поглощалась незаметно, принося только сиюминутное удовлетворение. (У меня были любящие родители, которые научили меня любить и ценить любовь, поэтому, по крайней мере, моя собственная семья не распалась, как это случилось со многими молодыми врачами, которых я знал.)

Нельзя заставить замолчать эти три области мозга. Их голоса постоянно звучат в вашем уме. Высшие отделы мозга совершают сотни выборов каждый день, и каждый из них имеет эмоциональную окраску. Это присуще только человеку. Если вы положите кусочек пищи перед лабораторной крысой, она тут же съест его, и так же автоматически центр удовольствия в ее мозгу активизируется. Но когда вы положите пищу перед человеком, вы сможете наблюдать очень разные реакции. Люди могут сказать что-нибудь наподобие:

- Я слишком расстроен, чтобы есть.
- Я не хочу рыбу. Я люблю только мясо и картошку.
- Сейчас я слишком занят.

В мозге человека, как и в мозге лабораторной крысы, есть центр удовольствия, реагирующий на пищу. Но наша внутренняя жизнь

необыкновенно сложна. Эмоции могут взять верх над голодом или неестественно усилить его. Неправильные убеждения, за которые отвечают высшие области мозга, могут причинять ущерб как эмоциональной сфере, так и регуляции пищевого поведения – поэтому девушка-подросток, страдающая анорексией, видит свое тощее тело в зеркале, но чувствует себя «слишком жирной» из-за искаженных умственных представлений (я упоминаю только один аспект сложного психологического и генетического расстройства).

Когда вы переедаете, может показаться, что примитивная часть мозга сошла с ума, принуждая вас испытывать неконтролируемый голод. Но на самом деле это системная проблема. Обычно здесь наблюдается смесь из затруднений с импульсным контролем (примитивный мозг), попыток достичь комфорта и утешения (эмоциональный мозг) и неправильного выбора (высшие структуры мозга). Все три структуры принимают участие в этом постоянном танце. Этот танец движется по одному и тому же кругу, как иллюстрирует диаграмма ниже:

- *Импульсы.* Примитивный ум информирует о том, что вы хотите есть, боитесь, испуганы или возбуждены.
- *Эмоции.* Лимбическая система говорит о том, в каком настроении – хорошем или плохом – вы находитесь, и об эмоциональном отношении к происходящему.
- *Выбор.* Высшие структуры мозга определяют, какое решение нужно принять и как действовать.

В битве с собой

Иллюстрацией того, как это работает, нам послужит случай из жизни. Трейси испытывала проблемы с лишним весом с подросткового возраста. Она вела себя саморазрушительно. Когда родители заговаривали с ней о ее полноте, Трейси не хотела об этом слышать. Она развила доминирующий стиль личности, надеясь, что если будет действовать уверенно и командовать, никто не узнает, какой хрупкой она себя чувствует. Когда пришло время ходить на свидания, Трейси быстро перешла к сексуальной активности, поскольку это было то, чего хотели парни, а она, в свою очередь, могла чувствовать себя желанной. Отыгрывание, однако, не слишком помогало, и она чувствовала себя все хуже, так, что дошло до приема наркотиков и алкоголя.

Для Трейси все это давно позади. Ей пятьдесят лет, она счастлива в браке и, как правило, довольна собой. Однако это не относится к тому, что она весит на 40 килограммов больше, чем нужно. Она никогда не была моей пациенткой, мы с ней друзья и встречаемся, как правило, в ресторане. Не мое дело оценивать ее стиль питания или давать советы, но на нашей типичной встрече я могу отметить следующее.

- Когда Трейси садится за стол, она обычно говорит, что не голодна, но что-нибудь выберет.

- В ожидании первого блюда она беседует со мной и съедает несколько кусочков хлеба из хлебной корзины. Она намазывает масло на хлеб, даже не глядя на то, что делает.

- Она заказывает два блюда, закуску и салат сразу же, как только официант спрашивает ее о том, чего бы она хотела.

- Она всегда доедает то, что у нее на тарелке.

- Они никогда не заказывает десерт, но пробует мой, если я его заказываю, и обычно съедает половину.

Когда я думаю об этих привычках Трейси, меня поражает то, что она действует совершенно неосознанно. Она уделяет внимание мне и нашему разговору, но не тому, что делают ее руки. Она научилась не замечать то, чего ей не хочется видеть. Я уверен, теперь вы понимаете, что происходит: три области мозга находятся друг с другом в скрытом конфликте, и каждая несет свое собственное послание.

Примитивная зона мозга Трейси все время говорит: «Я хочу есть. Еще пищи. Я все еще страдаю от голода».

Ее эмоциональный мозг говорит: «Я не довольна собой. Еще пищи. Я все еще испытываю плохие чувства».

А зона высшего мозга говорит: «Я знаю, что я не должна так много есть. Хочется съесть еще. Зачем напрягаться, сопротивляясь? Это не имеет смысла, потому что желание будет все время возвращаться».

Было бы здорово, если бы кто-то смог сделать моментальный снимок этих пересекающихся разговоров в ее голове, показал бы его Трейси и дал ей возможность увидеть, что происходит. Возможно, однажды изобретут сканер мозга, который будет на это способен. Но даже если это будет отличный снимок, этого не достаточно, потому что мозг все время изменяется.

Проблема Трейси все время переключается. Сейчас она прислушивается к одной области мозга, а в следующее мгновение —

другая зона мозга берет верх. Вот почему в то время, пока она ест одно-единственное блюдо, она может наслаждаться вкусом пищи, ненавидеть себя за то, что съела слишком много, обещать себе исправиться и не обращать ни на что внимания. Ее поведение противоречиво.

Эта внутренняя война ведется каждым, кто пытается сбросить вес. Открою секрет: вы никогда не победите в этой войне. Если бы вы могли, вы бы уже давно победили. До тех пор пока вы будете бороться с собой, вы останетесь на том уровне, где возникла и существует эта проблема. А вам нужно подняться над этим уровнем и достичь того, где может быть найдено решение.

Треysi следует распространенному и неудачному образцу. Каждую минуту в течение дня она беспокоится о еде, контролирует, сколько съедает, и полнеет. Она завязла на уровне проблемы. Как можно было бы поднять ее до уровня, на котором можно найти решение?

Я заверил ее, что ответ существует.

— Он находится у тебя внутри, — сказал я. — Когда ты озабочена и волнуешься, ты посылаешь в свой мозг неправильный сигнал. Ты велишь ему отправить негативное сообщение каждой клетке твоего тела. Ты можешь принять решение больше так не делать.

— Но я действительно испытываю плохие чувства, — запротестовала она. — У меня нет положительных посланий для себя.

— Да, сейчас, когда ты так беспокоишься и недовольна собой, у тебя их нет, — согласился я. — Но существует одно позитивное сообщение, которое ты не заметила. Простое спокойное внимание к тому, как чувствует себя твое тело — это уже эффективное послание. Осознанность не является шумной или эмоциональной. Со стороны она выглядит тихой, и это наилучшее состояние, в котором твое тело начнет приводить себя в равновесие.

Она выглядела слегка озадаченной, но улыбнулась, потому что какая-то часть ее поняла, о чем речь. Она испытала облегчение от мысли, что есть способ выбраться из ситуации, в которой она застряла. Если кто-то пойман в ловушку привычек, прошлых обусловленностей и не может контролировать свое пищевое поведение — такому человеку нужно научиться состоянию тихой внимательности, осознанию без суждения, пребыванию в состоянии, которое остановит постоянный внутренний диалог, звучащий в уме.

Осознанность способна перенести вас с уровня, где появилась проблема, на уровень, где она может быть решена.

Шаг к действию: Основы осознанности

Итак, как вам усилить свою осознанность? Достичь большей осознанности очень просто, и ее можно развивать в любое время в течение дня, используя три основных упражнения. Они приведут три главные области мозга в равновесие естественным образом и без усилий.

- **Осознавайте свое тело** . Направьте свое внимание внутрь и постарайтесь осознать все, что чувствует ваше тело в данный момент. Полностью погрузитесь в эти переживания.

- **Осознавайте свои эмоции**. Закройте глаза, сосредоточьте внимание на области сердца и почувствуйте свое эмоциональное состояние в данный момент. Не позволяя увлечь себя эмоциям, оставайтесь внимательны и наблюдайте за своими чувствами.

- **Осознавайте свой выбор**. Выберите время, когда вы спокойны: может быть, рано утром по пробуждении или когда вы принимаете душ, и обдумайте, в каком состоянии вы наиболее расположены к принятию решений. Лучший способ принимать решения проистекает из внутреннего состояния спокойной внимательности.

Я полностью изменился, начав делать эти три упражнения, выполнение которых требует всего лишь нескольких секунд. До этого я не понимал основополагающее свойство своего ума. Ум – это вечный двигатель. При малейшей возможности он движется постоянно, производя мысль за мыслью, эмоцию за эмоцией. Я не находил времени для некоторых очень важных дел. Нужно было успокоиться, чтобы увидеть, что происходит в данный момент, понять, как я себя чувствую, и спросить свое тело, как оно себя ощущает. «Как у нас дела?» – это такой простой вопрос, и множественное число здесь относится к нашему телу, эмоциям и интеллекту; однако большинство из нас не задают себе этот вопрос достаточно часто. Дружеское приветствие «Как поживаешь?» говорит о заботе. Вы заслуживаете такой же заботы, если хотите, чтобы тело было вашим другом.

Испытайте эти техники на себе, но только ничего не ожидайте и не выносите суждений заранее. Жить в гармонии со своим телом нетрудно, просто многие люди, имеющие избыточный вес, потеряли

контакт со своим организмом, потому что больше не любят себя. Им не хочется встречаться со своими эмоциями – их тревожит то, что они могут увидеть. Они чувствуют себя пойманными в ловушку из-за прежних неудачных решений, которые не позволяют взглянуть свежим взглядом на новые возможности. Все это можно преодолеть, отучив свой мозг следовать по пути прежней обусловленности. Не нужно бороться. Просто заведите привычку практиковать эти новые навыки и позвольте переменам происходить естественно.

История успеха

История Даны иллюстрирует успешность подхода, использующего влияние разума на тело, и объясняет, что я имею в виду, когда говорю о возможности похудеть без усилий. Обратите внимание на то, что именно стало для нее поворотным моментом. Вот ее история:

«Я поддерживала свой вес в норме со времени учебы в колледже. В тридцать лет я сменила работу и обосновалась в компании, которая обеспечивала сотрудников питанием на рабочем месте. У меня вошло в привычку спускаться вниз на ужин, и большую часть времени я либо обдумывала свои рабочие дела, либо беседовала с коллегами за едой. Я мало выходила на улицу, и если что-нибудь в кафетерии выглядело вкусно, я брала это, не раздумывая».

Даже не заметив, как это случилось, Дана за одну зиму набрала почти 7 килограммов, что ее совершенно шокировало. Она начала соблюдать диету, чтобы сбросить вес, но обнаружила, что ей трудно сохранять мотивацию. Думая, что все дело в силе воли, она продолжала обещать себе, что однажды она обуздает свой аппетит, но этот день все как-то не наступал. Вместо этого она стала испытывать большой стресс.

«Я уволилась из этой компании и занялась собственным бизнесом, но в экономике как раз наступил спад. Бизнес заглох, и мне стало не хватать денег. Я начала делать кое-что, чего я никогда не делала раньше. Каждый день я съедала по большому батончику “Сникерс” и выпивала полбанки диетической газировки. Честно говоря, я даже не думала о том, сколько вешу. У меня было слишком много других волнений в то время».

Наконец, она справилась со своими трудностями в бизнесе, и это было очень хорошо. Но вся ее прежняя одежда стала ей мала, и

однажды, взглянув в зеркало, Дана почувствовала огорчение и разочарование.

Интенсивная диета помогла сбросить половину лишнего веса, но к тому времени, когда я встретил Дану, большая часть его снова вернулась. По иронии судьбы, то, что ее консультационный бизнес привлекал новых клиентов, только подливало масла в огонь. Это увеличивало количество ужинов, съеденных во время деловых встреч с клиентами, количество часов, которые она проводила, говоря по телефону, количество дней, когда она приходила домой поздно вечером, крайне уставшая.

Чтобы изменить эти негативные тенденции, понадобилось применить подход, использующий влияние разума на тело. Я предложил, чтобы она делала эти три упражнения, которые мы обсуждали выше: осознавала ощущения в своем теле, наблюдала за своими текущими эмоциями и делала свой выбор более осознанно.

В ее истории главным было то, что распалась связь между умом, телом и эмоциями. Так что моей целью было помочь Дана восстановить утраченную гармонию. Новый подход показался ей интересным, особенно когда я заверил ее, что не придется прикладывать усилий, единственное требование – быть внимательной в течение нескольких секунд, а такое количество времени она могла найти с легкостью.

«Сначала наблюдать за собой было непривычно, – рассказывает Дана. – Я начала ловить себя на том, что неосознанно намазываю маслом булочку в ресторане, и я остановилась, а когда я сонастроилась со своим организмом, то поняла, что вообще не хочу есть. Это знание было прямо передо мной. Все, что мне нужно было сделать – просто почувствовать это».

Теперь, спустя год, она вернула свой юношеский вес, но, что более существенно, Дана поняла, насколько важно быть внимательной к себе. Осознанность – ключ к проблеме лишнего веса, поэтому важно научиться замечать естественные сигналы, которые тело подает каждую секунду. Чтобы многолетняя потеря равновесия в организме сменилась новым, гармоничным, состоянием, понадобится время и многократные повторения, но это возможно. Вы сами делаете выбор, и вы можете изменить все, что только пожелаете.

С точки зрения врача

Как и все молодые врачи семидесятых, я стал профессионалом, не имея никаких знаний относительно связи между сознанием и телом. Моей медицинской специализацией была эндокринология – область, имеющая дело с гормонами. Будучи молодым врачом, я восхищался тем, как мельчайшие дозы химических веществ в течение секунд могут заставить человека испытывать страх, отвагу, гнев, сексуальное возбуждение или голод. Секрет доктора Джекила, превращающегося в мистера Хайда, содержался в молекуле! Это открытие воспламеняло мое воображение, и я поначалу собирался работать в лаборатории, изучая влияние гормонов, действия и взаимодействия которых чрезвычайно сложны.

Однако когда я стал заниматься частной практикой, я увидел, как разрушительна может быть их работа. Гормоны стресса были виновны в развитии заболеваний, уничтожавших людские судьбы, и зачастую довольно жестоким образом. «Он ленив и туп», – это клеймо, которое часто ставят на человеке, страдающем заболеваниями щитовидной железы. Солдаты веками боялись показаться трусливыми, но еще один гормон, адреналин, запускает стремление к бегству в той же мере, как и к борьбе. Вдобавок, когда всплеск адреналина сходит на нет, тело истощено физически. Подвергните солдата определенному количеству ситуаций, включающих реакцию «сражайся-или-беги», и результатом станет военный невроз. Бесчисленное количество участников боевых операций винили себя в недостатке храбрости, а их товарищи осуждали их как трусов, хотя на самом деле они просто были истощены на гормональном уровне. Это клеймо позора начало исчезать не раньше, чем появилось понимание, что любой солдат будет страдать от военного невроза, если проведет достаточное время на передовой. Это вовсе не моральный изъян; общественное осуждение было крайне несправедливо.

То, с чем я сталкивался в своей частной практике, было более будничным, но и здесь осуждение приносило страдания. Многие из пациенток, которых я принимал – буквально тысячи – были женщинами с избыточным весом, которые испытывали стыд и надеялись, что у них «проблемы с железами внутренней секреции» и что лишний вес не свидетельствует об их личностных изъянах. Они огорчались, когда 99 % из них я сообщал, что их гормональный уровень в норме. Они уходили расстроенные, разочарованные и иногда отчаявшиеся. Многие должны были бороться со своим стыдом и виной просто для того, чтобы прийти к врачу и попросить о помощи.

То, с чем я их оставлял, было хуже, чем то, с чем они пришли. Для меня это было неприемлемо. Я начал искать недостающее звено. Начав свои поиски в конце восьмидесятых, я понял, что проблемы тела были фактически проблемами тела – сознания, а вскоре я добавил сюда и другие измерения. То, с чем приходили ко мне пациенты – и бесчисленное количество других людей – было единой проблемой сознания – тела – духа.

Для меня прорыв в восприятии проблем со здоровьем как проблем сознания – тела – духа был захватывающим и продуктивным. Я понял, что благодаря уравновешенности, отсутствию напряжения и постоянному внутреннему спокойствию, я могу чувствовать себя прекрасно. Если вы знаете, что вам по силам достичь что-либо, это становится более ценным. Пустые мечты убаюкивают, но как только вы обнаружите, что единство сознания – тела – духа реально и достижимо, ничто иное больше не соблазнит вас. Наконец вы сможете исполнить свои сокровенные желания. Секрет открыт: **Жизнь – это удовлетворение.**

Если это больше не тайна, все меняется. Вы видите с внезапной отчетливостью, что многое вокруг вас не приносит удовлетворения. Может быть, это развлечения – такие, как бокал мартини в пять вечера или увлеченность компьютерными играми. Может быть – препятствия, например игнорирование негативных чувств, позволяющее им разрастаться. Приятно думать, что у вас нет проблем с гневом, страхом, виной и стыдом, но тело не обманешь. Оно ощущает все, что вы так отчаянно стараетесь не замечать.

Моим самым горячим желанием стало показать людям выход из этого состояния. Многолетнее лечение пациентов, уходящих разочарованными и расстроенными, должно было измениться к лучшему. Тело, которое видит в зеркале каждый, кто борется с лишним весом, это маска. За ней лежат вредные привычки, ошибочные убеждения, отсутствие надежды и всевозможные разочарования. Самое жестокое мучение – привязать умирающего от голода в нескольких сантиметрах от стола, ломящегося от яств. Удовлетворение и есть такой стол, но для огромного количества людей он находится вне пределов досягаемости. Они голодают в попытках достичь удовлетворения, и не знают, почему им это не удается.

Жить жизнью, полной удовлетворения и счастья, не так просто, как сидеть перед телевизором, наблюдая трансляцию Суперкубка с

тарелкой кукурузных чипсов в руках, или наслаждаться чудесным ужином с другом, в то время как официант несет еще одну вилочку для десерта «просто на всякий случай». Но я обещаю вам, что путешествие в поисках удовлетворения – это самый захватывающий проект, который вы когда-либо затевали. Давайте будем товарищами в духе надежды, доверия и радости.

Делаем личный выбор: Совместное соглашение

У нас впереди много тем для обсуждения, но вы теперь знаете, куда ведет наше путешествие – к целостному решению проблемы. Я бы хотел, чтобы вы сейчас дали обещание отправиться в этот путь. Мы заключим негласный контракт друг с другом.

Ваши обязательства. Я обязуюсь следовать программе сознания – тела в течение последующих 30 дней. Я не буду придерживаться диеты. Я не позволю себе негативных суждений о своем теле. Я буду жить настоящим и отложу прежние обусловленности, ведущие только к огорчению и разочарованию. С открытым умом я сосредоточусь на том, чтобы двигаться по пути удовлетворения.

Мои обязательства. Я обязуюсь направлять вас по пути целостных изменений, обучая проверенным принципам и предлагая практические шаги к действию, эффективность которых проверена многолетним опытом Центров Чопры. Вместе мы найдем то, что принесет вам удовлетворение, и связь между телом и мозгом придет в свое изначальное равновесие. Нужно достичь физического, эмоционального и умственного удовлетворения. Вы узнаете, как оценить свои успехи на каждом из этих уровней.

- **Тело.** Ваше тело почувствует большую легкость, будет более энергичным и полным жизни.

- **Эмоции.** Ваше настроение улучшится, вы будете чувствовать себя более счастливым, радостным и позитивным.

- **Ум.** Решения, которые вы принимаете, и сделанные вами выборы будут соответствовать вашему представлению о лучшей жизни и помогут осуществлению вашей мечты.

Ваш мозг заботится о вас, именно для этого существует вся его удивительная сложность. Подход, основанный на связи между сознанием и телом, заполняет болезненный недостаток, присущий всем известным мне программам по уменьшению веса. Сброшенные лишние килограммы всегда возвращаются, поскольку то, что должно

быть изменено – личность, использующая пищу, чтобы заполнить невидимые прорехи – остается прежней. Теперь у вас есть возможность преобразиться. Когда это произойдет, изменится не только ваш внешний вид, но и то, как вы делаете свое дело, как воспринимаете свое окружение и как относитесь к людям, живущим с вами, и к себе самому.

Первая часть

Проблема и решение: предложение Чопры

Измени свою жизнь, измени свое тело

Ключевые моменты

- ◆ Вы сами пишете историю своей жизни. Ваше тело – это физическая проекция этой истории.
- ◆ Ваша история состоит из пережитого вами опыта и того, как вы им пользуетесь, физически и психически.
- ◆ Если у вас избыточный вес, ваша история, по всей вероятности, отражает существование негативных моментов, связанных с пищей и отношением к телу.
- ◆ До того, как вы измените свою жизнь к лучшему, вам следует узнать кое-что о связи сознания и тела. Знание – сила.
- ◆ Для того чтобы активизировать связь между разумом и телом, поставьте себе сознательные цели. Это самое сильное послание, которое вы можете отправить своему телу.

Сейчас мы с вами, хоть и не знакомы, делаем одно и то же. Мы проживаем свои жизненные истории. Самая большая глава истории каждого человека могла бы называться «Как я делаю себя счастливым». Эта цель всегда одинакова в любой жизненной истории. Может быть, один человек профессионально играет в футбол и мечтает выступить в Суперкубке, второй каждый день ездит из пригорода на работу, а третий растит двух малышей и ведет домашнее

хозяйство, но различия между ними исчезают перед лицом главной цели – быть счастливыми настолько, насколько это возможно.

Вы можете изменить свою историю так, чтобы одна из глав называлась «Как я сбросила лишний вес (и больше не набираю его, слава богу!)». Каждая история хранит пронизывающие ее темы, и, возможно, в данный момент темы, связанные с питанием, являются негативными. Когда я беседую с пациентами, имеющими избыточный вес, я часто слышу, как повторяются одни и те же фразы, зачастую на протяжении десятилетий. Не кажется ли вам, что это звучит знакомо?

- «Я перепробовала все и прочла всевозможные книги по диетам, но мне ничего не помогло. Не стоит и пытаться».

- «Я, должно быть, генетически запрограммирован иметь избыточный вес».

- «Я все равно некрасивая. Моя внешность огорчает меня».

- «Я слишком стар, чтобы начинать все с начала».

- «Это мое тело, и я должна с этим смириться».

- «Я знаю, что мне нужно заниматься спортом, но не могу сохранять мотивацию».

- «Я знаю, как надо питаться, но поддаюсь искушениям и пристрастиям».

- «Все это слишком сложно».

Большинство врачей, когда слышат такие замечания, не уделяют внимания психологическому подтексту – врач стремится выделить физический компонент. Кроме того, большинство врачей, включая меня, никогда не изучали медицинские представления о правильном питании, получили только базовое образование в вопросах веса тела (в рамках лекций по эндокринологии) и почти не изучали последствия диет. Что касается эмоций, то для этого есть психиатр или психотерапевт. Это не входит в типичные должностные обязанности врача.

Игнорирование связи между сознанием и телом делает медицину неполной. Основные темы в любой человеческой жизни не являются случайными или неважными. Когда вы закладываете в мозг негативную информацию, он изменяется, приспособливаясь таким образом, чтобы соответствовать полученному посланию. Мозг не имеет разума сам по себе. Он не может выбрать, каким инструкциям повиноваться, а на какие не обращать внимания. Только вы владеете своим сознанием и являетесь автором, пишущим свою историю. Это

значит, что вы обладаете наибольшим контролем. Вы можете посылать в мозг как негативную, так и позитивную информацию – это только ваш выбор.

Неврология не ставит знак равенства между мозгом и разумом. Это потому, что сознание невидимо, в то время как мозг – это полутвердый объект, который можно, например, измерить. Я отношусь к этому вопросу по-другому, и думаю, что мое отношение ближе к реальной жизни. Мозг подобен радио, получающему ту информацию, которую должно озвучить сознание. Если вы слушаете передаваемый по радио концерт, вы не примете по ошибке радио за Моцарта. Когда кто-то шепчет «Я тебя люблю» вам на ухо, то влюбляетесь именно вы, не ваша лимбическая система. Сознание важнее, потому что на первом месте личность.

Ваше тело – физический отчет по истории вашей жизни, как она складывалась вплоть до сегодняшнего дня. Каждый килограмм веса представляет собой выбор определенного стиля питания, а на каждый откушенный кусок негласно влияет набор привычек, список предпочтений и антипатий, питание людей вокруг вас. Если вы недовольны своим весом, эти дополнительные килограммы, вероятно, отражают какой-то неудачный опыт: моменты разочарования, высокий уровень стресса, тревожность по поводу работы или отношений. Если ваше тело представляет историю вашей жизни, естественный способ изменить тело состоит в том, чтобы изменить свою историю.

Мой опыт свидетельствует, что люди с избыточным весом зачастую все время повторяют в уме негативные мысли. Запомните, когда вы меняете свои внутренние убеждения, вы не просто беседуете с собой. Вы пишете новые страницы в книге своей жизни. Суть в том, чтобы изменить негативные послания таким образом, чтобы новые мысли усиливали полезные образцы поведения и ослабляли вредные.

Шаг к действию: Поменяйте негативное убеждение на противоположное

Если вы испытываете неудовлетворенность, вы не можете обманывать себя, представляя, что все в порядке. Но вы можете поменять на противоположное то негативное послание, которое заставляет вас чувствовать себя застрявшим на месте. Ощущение недовольства процветает на почве инертности – в этой ситуации сегодняшнее самочувствие не отличается от вчерашнего. Мозг

работает по инерции до тех пор, пока вы не дадите ему что-то новое, что он мог бы обрабатывать.

Так давайте приступим к этому прямо сейчас. Каждый раз, когда привычные мысли, подобные тем, которые я слышал от людей с избыточным весом, приходят вам на ум, остановитесь и обратите на них внимание. Затем сознательно замените эту случайную мысль на ее позитивное противоядие. Так вы запустите процесс переписывания своей истории, а ваше тело будет меняться.

В нижеприведенном списке позитивные утверждения приводятся в качестве примера. Вы вольны придумывать свои собственные новые мысли. Это наилучший способ действительно обрести контроль над тем, какую информацию получает ваш мозг.

1. *Негативное утверждение:* «Я перепробовала все и прочла всевозможные книги по диетам, но мне ничего не помогло. Не стоит и пытаться».

Позитивное утверждение: «Сегодня – новый день. Что бы ни случилось в прошлом, это больше не важно. Выход всегда найдется».

2. *Негативное утверждение:* «Я, должно быть, генетически запрограммирован иметь избыточный вес».

Позитивное утверждение: «Я не могу изменить свои гены, но я могу рассчитывать на другие гены, которые отвечают за нормальный аппетит. В любом случае, я знаю, что есть люди, которые смогли похудеть очень сильно. Их гены не помешали им, и мои мне не мешают».

3. *Негативное утверждение:* «Я все равно некрасивая. Моя внешность делает меня несчастной».

Позитивное утверждение: «Гадкий утенок тоже был несчастным, до тех пор пока, ко всеобщему изумлению, он не стал прекрасным лебедем. Так же будет и со мной. У меня уже есть качества, которые ценят другие люди. Я буду усиливать эти качества, и мое тело будет им соответствовать».

4. *Негативное утверждение:* «Я слишком стар, чтобы начинать все с начала».

Позитивное утверждение: «Возраст не имеет значения, потому что, когда я похудею, я вернусь назад во времени. Я поверну вспять процессы старения и обрету то тело, которое у меня когда-то было и которое я хочу иметь».

5. *Негативное утверждение:* «Это мое тело, и я должна с этим смириться».

Позитивное утверждение : «Все клетки в моем теле все время обновляются. Сегодня у меня не то же самое тело, что было год назад. Коль скоро я все время обновляю свое тело, я могу изменить его в лучшую сторону».

6. *Негативное утверждение* : «Я знаю, что нужно заниматься спортом, но я не могу сохранить мотивацию».

Позитивное утверждение : «Я не заставляю себя тренироваться, если прямо сейчас мне это трудно. Все, что я должен делать – это двигаться, а для этого есть много других возможностей. Иногда двигательная активность – такая, как танцы или несложная йога, – даже увлекательна. Как только я вспомню, как это здорово – гулять и получать удовольствие от движений, мотивация больше не будет проблемой».

7. *Негативное утверждение*: «Я знаю, как нужно питаться, но уступаю искушениям и пристрастиям».

Позитивное утверждение: «Желание вкусной пищи означает, что мой организм хочет получить удовлетворение. Я дам ему то, что он хочет, со-настраиваясь с ним и прислушиваясь к нему. Я хочу испытывать удовлетворенность, но пища вовсе не единственный способ достичь желаемого. Чем счастливее я буду становиться, тем меньше я буду использовать пищу в качестве палочки-выручалочки».

8. *Негативное утверждение*: «Все это слишком трудно».

Позитивное утверждение: «Трудная часть похудения – это ограничения в пище, дисциплинирование себя и борьба с желанием есть. Больше я не собираюсь делать ничего подобного. Обретение удовлетворения – это легко, и это мой новый путь».

Замена старых мыслей новыми – это действительно своего рода терапия для мозга, использующая способность его высших структур к убеждению. Мышление – это сложное дело, но убеждения обретают свою мощь благодаря связи с эмоциями. Сегодня мы знаем, что воспоминания остаются с нами потому, что мы наделяем их эмоциональным смыслом. Многое – начиная с первого поцелуя и ругани учителя в первом классе – может запомниться на годы, в то время как события, не имеющие эмоциональной ценности, быстро забываются (можете ли вы вспомнить, как в первый раз чистили зубы или застилали кровать? Первую коробку стирального порошка, которую вы купили, или сколько раз вам пришлось парковать свою машину на прошлой неделе?).

Система убеждений людей с избыточным весом может оказаться

связанной с такими нагруженными эмоциями словами, как «жирный», «неудачник», «лентяй», «жадина», «неряха», «обжора» и т. д. Мы должны заменить эти связанные с эмоциями слова новым, тоже эмоциональным, словом. Хорошее самочувствие требует, чтобы ваш мозг наполнил химическими сообщениями очень специфические рецепторы. Если эти рецепторы будут перегружены, пища перестанет доставлять вам такое же удовольствие, как раньше — подобно тому, как это случается с наркоманами, чьи рецепторы боли и удовольствия настолько перегружены, что требуется все большая доза наркотика для получения того же самого эффекта. Если вы едите целый день, ваш мозг притупляется. Естественный баланс голода и удовлетворения нарушается. По существу, вы бросаете сырые поленья в костер: топливо выбрано правильно, но огонь не сможет разгореться.

Питание на всех уровнях

Я хочу напомнить вам о словах, несущих положительную эмоциональную окраску: легкий, светлый, энергичный, успешный, сильный, жизнерадостный, обновленный, свободный. Если вы будете наполнять свой ум такими словами, это укрепит новые модели сознания и повлияет на каждую клеточку тела. Благодаря связи сознания и тела, их неразрывному единству, каждое слово оказывает влияние на всю вашу личность. Каждый уровень вашей жизни получает питание. Фактически, именно такие слова, говорящие о получении полноценного питания и заботы, лучше всего описывают, в каком направлении будет изменяться ваша жизнь. Не сомневаюсь, вы уже знаете почему. Пища удовлетворяет нашу потребность в ощущении сытости; питание противоположно лишению пищи. Будучи сложно организованными существами, мы связываем пищу со многим, что ей сопутствует: дом, мама, детство, семья, близость, тепло, защищенность, изобилие, щедрость.

Это значимые слова, отражающие сильные переживания. Когда вы смешиваете их с негативными переживаниями, которые тоже сильны, положительные загрязняются. Я не думаю, что ваша история должна быть все время безмятежной и легкой — питать сознание пропагандой было бы неправильно и бессмысленно. В жизни каждого человека эти значимые слова — мама, дом, семья, детство — содержат также воспоминания о боли и печали. Тем не менее реальность все время обновляется. Вы можете и должны усваивать новые убеждения, если

хотите продвигаться в жизни вперед. Нет никакой причины быть пленником старой обусловленности и тяжелых воспоминаний.

Шаг к действию: Пропитайтесь «легкостью и светом»

Вы можете убедиться, насколько питательным может стать новое слово, когда делаете его темой вашей личной истории. Давайте используем слова «легкий» и «свет».² Поскольку легкое противоположно тяжеловесному, это слово нам очень подходит. Чем больше «легкого» вы привнесете в свою жизнь, тем проще будет сбросить вес. Почему? Потому что слово «легкий» связано со множеством положительных переживаний. Посмотрите на следующие выражения:

- с легким сердцем;
- легок на подъем;
- легкая рука;
- легкость бытия;
- легко на душе.

Слово «свет» тоже входит в известные слова и фразы:

- просветление;
- свет вдохновения;
- свет души;
- божественный свет.

Если бы в вашей жизни нашлось место тому, о чем говорят эти слова, вашему телу было бы проще оставаться легким. Ваш ум посылал бы телу сообщения, противоположные всему тяжелому, неповоротливому, инертному, усталому, скучающему, темному, непросветленному. Начните избавляться от подобных негативных сообщений и позвольте телу приспособиться к «легкости», «свету» и всем положительным оттенкам значения этих слов.

Вы можете использовать «легкость» в различных упражнениях, начиная с упражнений по телесному ощущению легкости.

Упражнение: «Наполнение легкостью»

² Английские слова *light* – «легкий» и *light* – «свет, светлый» являются омонимами. – *Примеч. перев.*

Сядьте в тихой комнате, где вас никто не потревожит. Закройте глаза и глубоко дышите до тех пор, пока не почувствуете себя уравновешенно и спокойно. (По возможности лучше сидеть прямо, не облокачиваясь на спинку стула.)

Спокойно дыша в нормальном темпе, представляйте свет и легкость, наполняющие вашу грудь с каждым вдохом. Этот свет мягкий, теплый и белый. Наблюдайте за тем, как он заполняет вашу грудь. Теперь спокойно выдохните, а свет пусть останется внутри.

Со следующим вдохом впустите внутрь еще больше света. Следите за тем, как свет, наполняющий вашу грудь, начинает заполнять остальную часть тела, двигаясь вниз в область живота. Не принуждайте себя, представляя этот образ, и не беспокойтесь, если вам трудно видеть свет – даже слабого ощущения белого света уже достаточно.

С каждым вдохом позволяйте свету заполнять ваши руки, затем ладони и пальцы рук до самых кончиков. Пусть свет заполнит ваши ноги до кончиков пальцев ног. Наконец, направьте свет в область головы и представьте выходящий из головы луч, устремленный ввысь.

Посидите некоторое время с ощущением света внутри, затем поднимите руки, позволив им взмыть вверх, как если бы наполняющие их свет и легкость приподняли их без вашего участия. Вы – как воздушный шар, наполненный легкостью и светом. Наслаждайтесь этим ощущением, затем откройте глаза.

Это упражнение полезно делать неоднократно, чтобы нейтрализовать ощущения заторможенности, тяжести, усталости и печали. Переживание физической легкости, вместе с визуализацией внутреннего света меняет ваше восприятие собственного тела. Тему легкости и света вы можете использовать множеством способов.

- Отдавайте предпочтение легким для пищеварения продуктам, как можно более свежим и натуральным.

- Пейте более легкие напитки – например, пейте воду вместо газированных сладких напитков или безалкогольное пиво.

- Находите каждый день что-нибудь, от чего вам становится легко на сердце и радостно.

- Будьте мягче с собой и другими, обращайтесь с людьми легко и тактично.

- Носите одежду светлых цветов и из легких материалов.

- Когда вы счастливы, позвольте своему свету сиять так, чтобы другие могли его видеть.

- Будьте на свету, объединяясь с людьми, которые вас вдохновляют.
- Читайте вдохновляющую поэзию и духовную литературу, получая питание на всех уровнях души.

Когда эти «свет и легкость» начнут питать вас на всех уровнях, вы сможете различным образом обыгрывать эту тему. Каждое значение отдельного слова можно превратить в бесконечное количество действий. Жизнь, прожитая в лучах света и легко – это самое большее, чего можно пожелать.

Поскольку каждая история жизни очень сложна, для того чтобы можно было достичь перемен и не заблудиться в мелочах, нужны какие-то упрощения. Давайте признаем – повседневные переживания полны многочисленных деталей, наполнены отвлекающими моментами, сложностями и случайностями. Простые темы или значимые слова могут прийти нам на помощь. Даже если бы вы посвятили себя всего лишь двум темам, которые мы обсуждали, – «легкость и свет» и «питание» – ваша жизнь бы полностью преобразилась.

Получая послание

Давайте посмотрим глубже на связь между сознанием и телом. Звучащие в голове слова отправляются по замкнутому кругу, который называют петлей обратной связи.

- У вас появляется мысль.
- Мысль отмечается в мозге.
- Мозг посылает химические сигналы каждой клетке тела.
- Клетки реагируют и, в свою очередь, посылают свои собственные сообщения обратно в мозг.

В то время как сигналы обратной связи передаются по этой цепи, вы испытываете ощущение, эмоцию или мысль. Однако некоторые аспекты действия петли обратной связи проходят незамеченными, вот почему современной медицине понадобились десятилетия, чтобы открыть, что любое событие в сфере сознания влияет также и на тело. Трудоемкие исследования позволили обнаружить микроскопические, быстродействующие нейромедиаторы мозга, передающие информацию в мозге от клетки к клетке.

Изменение вводимой информации с негативной на позитивную

имеет решающее значение. Вот несколько основных принципов, которые верны по отношению к каждому (при отсутствии серьезных физических или психических расстройств). Мы их уже обсуждали, но теперь отметим более детально.

Принцип № 1. Чтобы изменить свое тело, сначала измените свою историю.

Принцип № 2. Каждая история жизни посвящена тому, как быть счастливым.

Принцип № 3. Если вы найдете лучший способ быть счастливым, чем переедание, ваше тело естественным образом вернется в состояние равновесия.

Если вы хронически весите больше нормы, как минимум один из этих базовых принципов нуждается в вашем дополнительном внимании. Вы – автор собственной жизни, собственной истории. Позвольте мне привести пример того, что иногда сюжет этой истории может выходить из-под контроля, хотя так быть и не должно.

Джерри 45 лет, и у него хорошая работа. Он пережил тяжелый развод в текущем году. С тех пор прошло десять месяцев, и Джерри, должно быть, начал искать утешения в переедании, потому что он уже начал утягивать расползающуюся талию. Однако это его не беспокоило. Он пока не искал новых отношений и мог себе позволить чуть-чуть расслабиться. В этом одно из преимуществ холостяцкой жизни.

Еще через месяц Джерри пришел на плановый врачебный осмотр. Он подумал, что медсестра ошиблась, когда, взвесив его, она назвала вес на 9 килограммов больше, чем годом раньше. Но все было верно, а врач Джерри отметил повышение давления и то, что он назвал «преддиабетическим» уровнем сахара в крови. Нужно было что-то делать. Джерри немедленно записался в спортклуб. Он отказался от замороженной пиццы – основного блюда в его рационе с тех пор, как от него ушла жена, – но посещать спортклуб больше чем два раза в неделю ему было слишком трудно. Он начал встречаться с женщиной, которая, по ее словам, не имела ничего против его лишнего веса. Она и сама поправилась, и, хотя Джерри не нравилась связанная со здоровьем сторона вопроса, пара с удовольствием посещала дорогие рестораны. Потихоньку он стал придумывать оправдания:

- *Я хорошо выгляжу для своих лет, и хорошо себя чувствую.*
- *У меня были трудный период. Теперь я могу чуть-чуть расслабиться.*

- *Не люблю, чтобы на меня ворчали из-за лишнего веса.*
- *Я взрослый человек. Я могу есть все, что хочу.*
- *Многие весят еще больше, чем я.*

В этой истории нет злодея, а есть только однообразный поток мыслей и чувств, который постепенно привел к нежелательному результату. И пока Джерри копил эти мысли, в постоянном обмене информацией между сознанием и телом они играли свою роль.

Ваш ум обладает огромной властью, так что, начиная изменять историю своей жизни, вам нужно иметь в виду следующие соображения.

1. Вы — не ваше тело. Вы — создатель своего тела.
2. Вы сами создали то тело, которое у вас есть в данный момент, используя как сознательные, так и бессознательные мысли.
3. Вы можете создать новое тело, делая сознательный выбор.
4. Ваше тело — это глагол (действие), не существительное (фиксированный объект).
5. Вы постоянно обновляете свое физическое тело — почти все органы — раз в год. (Оболочка желудка меняется каждые 5 дней. Кожа — раз в месяц. Скелет — каждые 3 месяца. Печень каждые 6 недель. Генетический материал — каждые 6 недель.)
6. Вы постоянно меняете активность своих генов сигналами, посылаемыми мыслями, эмоциями и поведением.

Люди видят себя в зеркале как твердые тела, одиноко стоящие в пространстве, и поэтому не могут понять, что тело вовсе не вещь. Скорее, это процесс постоянных изменений. Представьте здание, которое выглядит как любое другое, кроме того, что, когда вы подойдете поближе, вы увидите, что кирпичи постоянно вылетают из стен и заменяются новыми. Ваше тело похоже именно на такое здание. Несмотря на то что скелет кажется монолитным, он постоянно обменивается кальцием с остальным телом, и когда эти атомы перемещаются, те, что приходят им на смену, учитывают произошедшие изменения. Скелет спортсмена-марафонца выглядит на клеточном уровне совершенно иначе, чем скелет человека, ведущего сидячий образ жизни. Ношения новой пары туфель может быть достаточно для того, чтобы изменить форму костей ног. Когда вам было двадцать, масса мышц ваших бедер была в два раза больше, чем масса жира. В отсутствие физической активности, в этой области будет в два раза больше жира, чем мышц, когда вам исполнится пятьдесят или шестьдесят.

Хотя органы вашего тела сохраняют, в основном, ту же самую форму, они постоянно меняют свои основные строительные блоки. Вот почему мне нравится повторять, что тело – это глагол, а не существительное. Люди с удивлением узнают, что это относится даже к генам. Вы не можете потерять гены, с которыми вы родились, или добавить новые, но гены не остаются неизменными: они включаются и выключаются в зависимости от множества факторов. Доктор Дин Орниш и его коллеги из Гарварда продемонстрировали, что почти 500 генов положительно отзывались на перемены в образе жизни испытуемых, такие как улучшение питания, умеренные физические нагрузки, медитация и регулирование стресса.

Самое большое препятствие: смешанные послания

Если ум обладает такой властью, почему, пытаясь измениться, люди чувствуют себя бессильными? Дело в том, что в систему связи сознания – тела поступают смешанные послания. Каждый склонный переедать человек знает, каково это – бороться с желанием есть и быть побежденным этим желанием. Здесь сталкиваются два послания – одно, говорящее: «Я не должен сдаваться», и другое, говорящее: «Я не могу удержаться».

Если бы вы видели моментальный снимок своего ума в то время, как тянетесь за соблазнительной едой, было бы легко понять, как происходит выбор между «съешь это» и «не ешь этого». В вашей желаемой истории жизни этот момент описывался бы так: «На самом деле она не была голодна, так что она съела морковку вместо шоколадного батончика». Однако такая простота не всегда существует в реальной жизни. Практически никогда. Все ментальные события происходят одновременно. Представьте, что приходит сразу шесть телеграмм, и в них говорится что-то наподобие:

- Я спешу, у меня нет времени поесть хорошенько.
- Я не могу расслабиться.
- Сладкое приносит мне приятные чувства.
- Сейчас я не могу заботиться о питании.
- Вот как раз автомат со сладостями.
- Жаль, что я не могу удержаться.

Все шесть телеграмм приходят в одно и то же место одновременно. А дальше вы должны сделать выбор. Каким он будет? Подавляющее большинство взрослых людей знают, что рациональный

выбор – с точки зрения здоровья, веса, питания и общего удовлетворения – будет состоять в том, чтобы пройти мимо автомата со сладостями. Тем не менее пять из шести телеграмм побуждают вас съесть что-нибудь вопреки рациональности. Только одна из них ясная и рациональная. Индустрия продажи различных снеков зарабатывает целые состояния, рассчитывая на то, что вы не прислушаетесь к голосу разума и поддадитесь импульсам, забывая, что вам полезно, и перехватывая на бегу сладкий батончик.

В то время как миллионы людей пичкают себя пустой, сладкой пищей, ирония состоит в том, что вы, и только вы, контролируете систему разум – тело. Слова «да» и «нет» вам знакомы, и вы знаете, как взвешивать «за» и «против» в принимаемых вами решениях. Принятием тех или иных решений наполнена вся наша жизнь. Но слаженная работа ума – тела нарушается по простой причине. Шесть телеграмм приносят послания, которые противоречат друг другу. Это ведет к состоянию, только недавно открытому неврологией, известному как «взаимное ингибирование» – подавление противоположных сигналов. Этот профессиональный термин объясняет, как ведут себя конфликтующие послания в наших головах.

Каждый, кто боролся с лишним весом, знает, как обычно начинается эта борьба.

- «Я не должен поддаваться» борется с «Я все равно уступлю».
- «Это совсем не на пользу» борется с «Но это так вкусно».
- «Я не могу причинять себе вред» борется с «И что? Ты все время это делаешь».

Подавление противоположных сигналов: кто победит?

Мысли, несущие различные послания, не просто беседуют с нами. Они стараются победить противоположные послания. Это происходит практически буквально, как выяснили недавние исследования мозга. Группа нейронов, посылающих одно сообщение («Не бери эту упаковку мороженого») испускает химические сигналы, чтобы заблокировать противоположное сообщение, посылаемое другой группой нейронов («Давай, съешь это мороженое»).

С этой точки зрения мозг действует как такие деревья, как секвойя вечнозеленая или черный орех, корни которых выделяют вещества, мешающие другим растениям укореняться рядом с ними. Только в этом случае соответствующие вещества производятся обеими

сторонами. Однако выбор должен быть сделан, и мозг устроен так, что только одно из сообщений в конце концов победит, иначе вы все время будете в состоянии нерешительности.

Подавление противоположных сигналов это благо – в том случае, если побеждает правильное, полезное послание. Ваш мозг невероятно продуктивен в том, чтобы свести сложные решения к «да» или «нет». Подумайте обо всех деталях, входящих в процесс принятия решения по поводу того, какое учебное заведение выбрать, за кого выйти замуж или на ком жениться, и заводить ли ребенка. Было бы невыносимо жить в состоянии постоянной нерешительности.

Мозг устроен так, чтобы направлять вас в сторону выбора, но, что еще более восхитительно, как только «да» победит «нет», ваше решение будет казаться окончательным. Обычно оно воспринимается как хорошее и правильное.

Однако иногда вредные послания нечестно побеждают полезные, и тогда возникают проблемы. Ваши решения не кажутся вам правильными. Вы получаете аналог синдрома раскаянья покупателя³ в сфере еды («Не могу поверить, что я действительно это съела»). Сильнее всего стремление переедать стимулируется желанием не делать этого. Это не голод сам по себе: гармоничная связь между сознанием и телом рассказывает совсем другую историю. Вредные послания становятся такими весомыми благодаря повторению, изменяющему сознание так, чтобы оно было готово им уступать.

Почему побеждают вредные импульсы

1. Привычка.
2. История выбора в прошлом того, что вредно.
3. Чувство неудачи.
4. Недостаточный импульсный контроль.
5. Влияние семьи и окружения.

Вы можете не помнить все случаи, когда вредные побуждения брали верх над полезными, но ваш организм помнит, благодаря часто используемым проводящим путям мозга.

Анонимные Обжоры и другие группы поддержки стараются изменить эту ситуацию. В таких сообществах есть личный наставник или товарищ по группе, ему можно позвонить, и он поддержит

³ Синдром раскаянья покупателя – сожаления, испытываемые покупателем после совершенной покупки.

полезные стремления, которые человек хочет воплотить в жизнь. Следование полезным побуждениям обращает вспять вред, причиненный уступками вредным. То, что воспринимается как моральная поддержка, на самом деле является тактикой, способствующей изменению устоявшихся моделей мозговой деятельности.

Когда побеждают полезные побуждения

1. Вы находите возможность избавиться от плохой привычки.
2. Вы закладываете образцы для последующих правильных решений.
3. Вы чувствуете, что достигли успеха.
4. Вы контролируете свои импульсы.
5. Влияние семьи и окружения не ведет к тому, что вы переедаете ради того, чтобы угодить людям.

Эти два списка позволяют прийти к важному выводу. Мы толстеем потому, что побуждения, толкающие к перееданию, побеждают другие, советующие этого не делать. (Детальные наблюдения подтверждают это заключение. Когда людям с лишним весом велит записывать все, что они едят в течение дня, почти все обнаруживают, что потребляют больше калорий, чем им казалось.) Когда вы раз за разом уступаете побуждению съесть что-нибудь нежелательное, такое поведение прокладывает дорожку в сознании, и это небольшое научение способствует тому, что вы будете уступать таким желаниям в будущем.

Аналогично, если вы одерживаете победы над побуждениями перекусить не вовремя, состояние равновесия восстанавливается. В мозгу формируются новые связи. Когда в следующий раз возникнет импульс голода, борьба будет более равной, и со временем пристрастие к пище исчезнет. Тогда система сознание – тело снова придет в равновесие. Идеальный вес будет поддерживаться автоматически.

Из того, что мы говорили о взаимном подавлении противоположных импульсов, нужно запомнить следующие выводы.

1. Конфликтующие послания стараются победить друг друга в вашем уме.
2. Чем больше вы прислушиваетесь к полезным побуждениям, тем легче им побороть вредные.

Шаг к действию: Выберите лучшее послание

Когда вы чувствуете импульс съесть что-нибудь между приемами пищи – это послание, идущее из мозга. Импульсы – быстрые и обладающие властью сигналы, вот почему почти невозможно контролировать их непосредственно. Вместо того, чтобы бороться с импульсом голода, лучше позволить другим областям вашего мозга тоже вступить в игру. Область, ответственная за принятие решений, реагирует медленнее, но если вы поддержите свой разум, процесс принятия решения будет совершенствоваться, а импульсы придут в равновесие.

В следующий раз, когда вы почувствуете желание съесть что-нибудь в неурочное время, используйте технику **С-Т-О-П**.

С – *Стоп* : Прекратите делать то, что вы делаете. Остановитесь.

Т – *Терпение* : Сделайте перерыв на 1 минуту, во время которого глубоко подышите. Пока вы вдыхаете и выдыхаете, считайте до 20: 1 – вдох, 2 – выдох, 3 – вдох, 4 – выдох, и т. д.

О – *Оценка* : Наблюдайте за телесным ощущением голода. Оцените его от 1 до 5, где 5 – «умираю от голода», а 1 – «совсем не голоден».

П – *Продолжайте* то, что вы делали, – с осознанностью.

Смысл этой техники в том, чтобы вы могли «продолжать с осознанностью», потому что тогда вы будете уверены, что высшие структуры мозга тоже участвуют в этом внутреннем разговоре. Продолжать с осознанностью означает, что вы принимаете сознательное решение, что делать дальше, и это намного лучше, чем автоматически следовать импульсам голода, посылаемым вышедшими из равновесия низшими областями мозга. Какой осознанный выбор вы можете сделать? Вот несколько предложений.

- Выпейте полный стакан воды. Так вы удовлетворите желание ощутить сытость, а вода приглушит аппетит.

- Съешьте 10 миндальных орешков, кусочек цельнозернового белого хлеба или 5 крекеров. Небольшая доза из 100–200 калорий помогает подавить голод на 1–2 последующих часа (исследование, в котором старшеклассников просили съесть кусочек цельнозернового белого хлеба перед каждым приемом пищи, обнаружило, что они значительно похудели, не предпринимая больше ничего другого).

- Почитайте 10 минут интересную книгу или статью, затем

проверьте, продолжаете ли вы чувствовать голод.

Кстати сказать, мне очень помогало съесть 10 орешков, когда я чувствовал желание перекусить в неподходящее время. Иногда самое простое работает лучше всего.

Если вы решили не уступать желанию поесть, убедитесь, что ваш ум это отметил, и отпразднуйте свою маленькую победу. «Я поступил правильно. Это мне на пользу» – такое послание обладает огромной силой, если повторять неделю за неделей и месяц за месяцем, поскольку оно подкрепляет выбор здоровой альтернативы.

Это упражнение научит вас быть более внимательным к тому, что вы делаете в данный момент, а все что нужно для похудения – это внимание и постоянный осознанный выбор. Как и в случае курильщиков, бросивших свою привычку, главное здесь – повторение. Чем больше попыток вы делаете, тем выше вероятность успеха. Вот почему люди, успешно бросившие курить, это, как правило, те, кто совершал неоднократные попытки – столько раз, сколько нужно. В конце концов решение не поддаваться соблазнам съесть лишнее одержит победу. Повторение раз за разом приносит подкрепление желательного поведения. Это относится и к решению не переедать.

Делаем личный выбор: Темы этой недели

В этой главе мы предложили вам варианты изменения своей истории, включая упражнение по включению в свою жизнь идей «легкости и света» и «питания». Существуют также другие слова и идеи, не менее полезные. Если этот подход вам нравится, почему бы не работать с разными вдохновляющими словами каждый день недели? Возможности заменять старые печальные мысли на новые позитивные, стимулирующие сознание и тело, безграничны.

- Понедельник: превратите **пассивность** в **активность** .
- Вторник: превратите **скучное** в **яркое** .
- Среда: превратите **однообразное** в **удивительное** .
- Четверг: превратите **старое** в **свежее** .
- Пятница: превратите **пессимизм** в **оптимизм** .
- Суббота: превратите **работу** в **отдых** .
- Воскресенье: превратите **заурядное** в **воодушевляющее** .

Я приведу несколько примеров, как это можно сделать. Как только вы начнете практиковать такой подход сами, новые возможности

быстро придут вам на ум.

Понедельник: превращаем пассивное в активное .

В понедельник любые пассивные занятия (просмотр телевизора, как правило, наиболее распространенное пассивное занятие) заменяйте на что-то активное, например прогулку по окрестностям. Вместо того чтобы пользоваться лифтом, поднимитесь по ступенькам. Вместо того чтобы все время позволять говорить другим, измените тему разговора на ту, которая интересна вам. Заменяя какое-то пассивное занятие активным, подкрепляйте положительную модель в своем сознании, говоря себе: «Теперь я действую активно».

Вторник: превращаем скучное в яркое .

Подумайте о том, что бывает ярким и приносящим ощущение жизненности: яркие цвета, острый вкус, искрометный разговор. В этот день включите яркость и оживление в свою повседневную жизнь. Носите одежду ярких цветов, ешьте пряную или разноцветную пищу. Посмотрите видео с радугой на YouTube или постоитесь возле фонтана, чтобы увидеть, как преломляется свет, образуя разноцветную дугу. Укореняйте эту идею в своем сознании, напоминая себе: «Теперь я полон жизни, я живу ярко».

Среда: превращаем однообразное в удивительное .

Однообразие делает жизнь удобной, но существование было бы унылым без щепотки волнения и восторга. Сегодня измените что-то из того, что вы делаете изо дня в день. Посетите новый классный ресторан или новый замечательный магазин. Вместо того чтобы читать газету, по пути на работу прочтите что-нибудь более вдохновляющее. Обрадуйте своего любимого/любимую запиской, в которой выразите восхищение им или ей. В своих интимных отношениях решитесь предложить что-то волнующее в постели — поделитесь своей фантазией или исследуйте новое чувственное удовольствие. Не забывайте отмечать то, что вы делаете, в своем уме: «Сейчас я чувствую волнение и вдохновение».

Четверг: превращаем старое и затхлое в свежее и новое .

Каждый мотив имеет много значений, так что и в поисках «свежести» вы можете обратить свой взгляд почти повсюду. В четверг выбросьте всю потерявшую свежесть пищу из холодильника и купите свежие фрукты и овощи. Поставьте на стол свежие живые цветы. Отметьте что-то новое в давней подруге и скажите ей об этом с признательностью. По мере того, как вы находите все больше

возможностей менять черствое, старое и промышленно переработанное на свежее и натуральное, говорите себе: «Сейчас я вношу в свою жизнь что-то свежее».

Пятница: превращаем пессимистичное в оптимистичное .

Жаловаться на несовершенство мира слишком просто. Сегодня подумайте о том, как взглянуть с оптимистичной точки зрения на что-то, что вам не нравится. Думайте о вещах и событиях с точки зрения надежды, новых возможностей, людской доброты, исцеления, приносимого временем. Найдите возможность посочувствовать тем, кто страдает, и удержитесь от того, чтобы обвинять их в случившемся. Посмотрите под этим же углом зрения на свое будущее, питая веру в то, что со временем все меняется к лучшему. Усиливайте и укрепляйте новое отношение в своем сознании, говоря себе: «В этот момент я излучаю оптимизм».

Суббота: превращаем работу в отдых .

Выходные предназначены для игры и расслабления, но слишком часто мы обнаруживаем, что продолжаем трудиться, занимаясь делами по дому или взяв на себя дополнительные обязанности по своей основной работе. Сегодня найдите возможность наслаждаться восстановлением сил, почувствуйте, как отдых по-настоящему воссоздает вас заново. Придумайте новую деятельность, которая принесет вам чувство обновления. Посадите дерево, проведите время с детьми, рисуя мелками на асфальте, побродите по близлежащему лесу, встаньте пораньше и наблюдайте за восходом солнца. Делая это, подкрепляйте позитивное поведение, отмечая в уме: «В данный момент я восстанавливаю свои силы».

Воскресенье: превращаем заурядное во вдохновляющее .

Один день недели должен быть особенным, а самой выдающейся является наша связь со своим высшим видением. В воскресенье почитайте воодушевляющую духовную литературу или поэзию. Полюбуйтесь великим искусством, послушайте музыкальные шедевры – выберите то, что питает именно вашу душу. Вы подкрепляете поведение, помогающее вам быть счастливым, укореняя эту мысль в своем сознании: «Сейчас я испытываю воодушевление».

Чистота, энергия и равновесие

Ключевые моменты

- ♦ Идеальная диета следует трем направлениям: чистота, энергия и равновесие.
- ♦ Чистота – это избавление от загрязняющих веществ и возвращение к природе.
- ♦ Энергия – это не только заправка своего тела топливом; высшую разновидность энергии мы получаем из ощущения удовольствия от процесса питания.
- ♦ Равновесие – это адаптация организма к той жизни, которую вы выбираете.

Всвоей жизни я нашел способ проживать ту историю, которая мне по душе. Мы уже упоминали одну из тем – «легкость и свет», которая стала и до сих пор остается для меня центральной. Я не просто ем более легкую пищу. Я стремлюсь облегчить бремя стресса и стараюсь не обременять ничем тяжелым других людей. Тридцать лет я старательно вникаю в смысл слова «просветление» и пытаюсь достичь этого состояния. Просто удивительно, что темы могут изменять так много аспектов жизненной истории. Они воздействуют на все стороны личности: ум, тело, эмоции и дух.

Я надеюсь, вы уже ощутили блага, приносимые легкостью, начав добавлять в свой рацион больше салатов, фруктов и овощей, и накладывая себе порции поменьше. Но еще больше пользы вы получите, когда начнете подходить к этой теме целостно. Добавив в этой главе три новые темы, мы можем приблизиться к идеальной диете и, что еще важнее, расширить понимание того, какую именно жизненную историю вы хотели бы воплотить.

Наши новые темы:

- Чистота.
- Энергия.
- Равновесие.

Эти термины нам знакомы, и одна из замечательных тенденций в современном питании в Америке заключается в том, что люди все больше ценят пищу, содержащую чистые – то есть натуральные – продукты. Но есть здесь и негативная сторона. «Вот как я должен питаться» чаще снижает мотивацию, чем повышает ее. «Вот что мне нравится есть» не требует усилий – мы следуем по этому пути автоматически.

Моя цель – помочь сделать так, чтобы вы выбирали питание чистыми, наполняющими энергией и приводящими организм в

равновесие продуктами потому, что для вас это самое вкусное.

Чистота

Если в системе ум – тело – дух накапливаются токсины, это ведет к неконтролируемому набору веса, ускоряет старение и ухудшает работу внутренних органов. Очищение от токсинов возрождает способность тела к обновлению и возвращает его к естественному равновесию. От всего, что отравляет и загрязняет, нужно избавить тело, разум и душу.

Вышеприведенные слова объясняют общую цель «чистоты» как темы в нашей жизни. Противоположное чистому – это нечистое, токсичное, загрязненное, содержащее примеси и т. п. Много можно сказать о важности освобождения от чувств и отношений, отравляющих жизнь. Любая тема вашей жизненной истории становится эффективнее, если вы применяете ее целостно. Здесь мы в первую очередь сосредоточимся на еде, что может стать для вас началом пути.

Что делать:

- Избавьтесь от старой, несвежей пищи.
- Сведите к минимуму потребление переработанных продуктов.
- Сохраняйте овощи и фрукты как можно более свежими.
- Выбирайте цельные зерна и натуральные сладкие продукты.
- Исключите гидрогенизированные жиры и транс-жиры из своего рациона.
- Если вы можете себе это позволить, покупайте органические продукты.
- Отдавайте предпочтение зеленым овощам, таким как шпинат и листовая капуста, и всем съедобным растениям семейства капустных, включая брокколи и цветную капусту.

Не нужно:

- Есть несвежую, вчерашнюю пищу.
- Готовить, используя гидрогенизированные жиры или транс-жиры.
- Использовать старые или прогорклые растительные масла.
- Покупать продукты, подвергшиеся существенной промышленной переработке, содержащие большое количество искусственных добавок.
- Покупать промышленно упакованные и консервированные

продукты, кроме тех, которые содержат самое небольшое количество простейших добавок, вроде лимонной кислоты или воды.

Я уже рассказывал вам свою историю о том, как я пристрастился к «чистым продуктам». Теперь я более чем когда-либо уверен, что именно обычная американская диета ненормальна. Чистота продуктов и воды – это необходимо каждому. Если вы намереваетесь питаться только чистыми продуктами, то на стороне вашего решения результаты многих медицинских исследований.

Вам не нужен белый рафинированный сахар, чтобы наслаждаться сладким вкусом – вы можете выбрать кленовый сироп, мед и другие натуральные сладости, которые являются частью цельных продуктов и, таким образом, более полезны для здоровья. Вам не нужно стимулировать себя алкоголем, потому что нельзя не обращать внимания на токсический эффект алкоголя. С точки зрения одного лишь веса тела, алкоголь резко нарушает нормальный уровень инсулина, доставляя в организм дозу простейших сахаров, чем алкоголь, по сути, и является. Вам не нужны искусственные добавки и консерванты, поскольку их воздействие на организм в долгосрочной перспективе неизвестно, в то время как все новые и новые подобные вещества постоянно появляются на рынке. Вам не нужны усилители вкуса и аромата, поскольку все, что они делают, – это притупляют естественную чувствительность к вкусу.

Поставьте себе цель питаться только чистыми продуктами и активно следуйте этой цели. Не стоит менять свою жизнь, руководствуясь чувством тревоги. «Чистота» – это позитивная тема, которая усиливает ощущение радости бытия.

Вы можете привнести чистоту в свое питание не откладывая, очень просто: избавьтесь от того, что залежалось и потеряло свежесть. Если обоняние говорит вам, что какие-то продукты испортились, просто выбросьте их. Химические процессы, заставляющие продукты черстветь и пропадать, сложны, но если посмотреть на это шире, хотите ли вы, чтобы «залежалый, старый, черствый» стало важной темой в вашей жизни? Слова «свежий», «чистый» и «натуральный» настолько притягательны, что рекламщики постоянно используют их, чтобы продать продукты, бесконечно далекие от чистоты, свежести и натуральности (вспомните, например, «свежий вкус» искусственных взбитых сливок, изготовленных из переработанных жиров, искусственных добавок и красителей).

Все чаще профилактическая медицина обращает внимание на

повреждающее действие процессов окисления, тех самых, из-за которых ржавеет железо, вино превращается в уксус, а разрезанное яблоко темнеет. В организме этот процесс намного сложнее, но главные действующие агенты и здесь – свободные атомы кислорода, известные как свободные радикалы, которые присоединяются к тканям тела и повреждают их. Иногда свободные радикалы поступают из окружающей среды (например, с загрязненным воздухом и сигаретным дымом), но большей частью они вырабатываются самим организмом. Побочный эффект образования свободных радикалов – болезни и старение. Многие из наиболее распространенных в нашем обществе заболеваний связаны с повреждениями, причиняемыми тканям тела свободными радикалами, в том числе такие болезни, как:

- рак;
- болезни сердца;
- инсульт;
- диабет;
- артрит;
- остеопороз;
- воспалительные заболевания кишечника;
- глаукома;
- дегенерация сетчатки;
- болезнь Альцгеймера.

Другие последствия этих разрушительных процессов видны в зеркале. Морщинистая кожа, седеющие волосы и теряющие гибкость суставы – также результат действия свободных радикалов. Что касается лишнего веса (если вы едите слишком много, и в том числе старую, несвежую или вчерашнюю пищу), вы увеличиваете разрушительные последствия этого процесса. Я не предлагаю бояться свободных радикалов, потому что их действие на тело имеет сложный характер и не полностью изучено (например, количество свободных радикалов резко возрастает в местах ранений и порезов, где их присутствие составляет часть процесса исцеления).

Свежие продукты не окисляются, и даже наоборот, некоторые пищевые продукты содержат антиоксиданты, способные противостоять повреждающему действию свободных радикалов. Одна из причин того, что орехи и натуральные растительные масла так полезны, состоит в том, что это важнейший источник витамина Е, одного из лучших антиоксидантов (однако их польза уменьшается, если, например, миндальные орехи или оливковое масло слишком

долго хранятся и теряют свежесть). В общем, от вас зависит, какое количество свободных радикалов окажется в организме и будет ли их повреждающее действие как-то ограничено. Вот что повышает количество свободных радикалов:

- курение;
- загрязненная окружающая среда;
- алкоголь;
- радиация, включая избыточное пребывание на солнце;
- приготовленное на углях или копченое мясо;
- ферментированные продукты, включая сыры;
- химические препараты (лекарства);
- потребление насыщенных и гидрогенизированных жиров (гидрогенизированные жиры становятся твердыми благодаря химической обработке, и их часто используют при приготовлении теста);

- стресс и гормоны стресса.

Тело обладает способностью обезвреживать свободные радикалы, и вы можете помочь ему в этом.

- Ешьте больше продуктов, богатых антиоксидантами – свежих фруктов, овощей, орехов, цельных зерен и бобов.

- Откажитесь от табака, избыточных доз алкоголя и тех лекарств, которые не являются необходимыми.

- В большом количестве используйте богатые антиоксидантами травы и специи – укроп, кориандр, розмарин, шалфей, тимьян, мяту, фенхель, имбирь и чеснок.

- Принимайте витамины-антиоксиданты – А, С и Е.

- Уменьшайте уровень стресса в своей жизни.

- Занимайтесь медитацией.

Избыточный вес, как правило, не помогает людям менять свой образ жизни ради того, чтобы предотвратить вышеупомянутые заболевания. Точно известно, что люди, страдающие ожирением, потребляют гораздо больше жиров, пустых калорий с сахаром, всевозможной переработанной пищи и продуктов быстрого питания. Если вы приняли решение в пользу «чистоты», вы начнете делать по-другому.

А как насчет несоблюдения условий, неспособности следовать полезным советам? Ответ в том, чтобы сделать «чистоту» частью вашего плана по достижению полноты и удовлетворенности жизнью.

Чистое» питание

Представьте, что вы раздумываете, что заказать на ужин, и вам приглянулось «мексиканское сложное блюдо энчиладос с говядиной и пережаренной фасолью». Вы голодны, и у вас слюнки текут в ожидании ужина. Съесть сырные энчиладос – это сытно и вкусно, и если вы откажете себе в этом, ваш мозг отметит это как лишение. Вам нужно найти что-то другое, что выглядит не менее аппетитно. В такой ситуации многие вздыхают и говорят: «Я хочу поступать правильно. Просто принесите мне салат», что весьма разумно и хорошо с точки зрения здоровья, но вряд ли можно рассматривать салат как нечто столь же вкусное и сытное, как жирные блинчики энчиладос с сыром в тот момент, когда вы мечтаете именно о них.

Вот как можно решить эту проблему, используя тему «чистоты». Подумайте о том, что блинчики-энчиладос начинены говядиной, которая наверняка содержит гормоны, применяемые в животноводстве, для того чтобы животные быстрее набирали мышечную массу. Сыр в составе этого блюда полон насыщенных жиров, и если мясо жарилось на гриле, то здесь также присутствуют вещества от горящего жира, являющиеся известными канцерогенами. Все это не сочетается с той жизнью, к которой вы стремитесь. Теперь обратите внимание на тако с рыбой. В рыбе содержатся омега-3 жиры, и она переваривается гораздо легче. Капуста или латук, входящие в состав этого блюда, содержат витамин С и антиоксиданты. Вы сможете ощутить желанный вкус мексиканской кухни, получите пользу (острые перцы полезны для дыхательной системы, поскольку помогают прочищать дыхательные пути), а количество принятых вами калорий будет гораздо меньше. Даже если здесь все еще присутствует сыр, рыбные тако, тем не менее, больше соответствуют теме «чистоты». Если вы решите остановиться на них, это будет маленькой победой, которая добавит позитива ко всей вашей истории.

На заметку. Здесь также будут полезны некоторые научные знания. Ваша кровь состоит из клеток, которые движутся в прозрачной, соломенного цвета жидкости, известной как плазма крови. После того как вы съедите тарелку говяжьих энчиладос или чизбургер, ваша плазма помутнеет примерно на шесть часов. Это довольно пугающее зрелище – видеть происходящие в крови перемены, когда плазму человека берут на анализ после поедания подобного блюда. Помутнение вызвано молекулами животного жира,

которые остаются твердыми при температуре тела. Они легко откладываются в микроскопические трещины в стенках артерий, подобно грязным снежинкам, набивающимся в трещину на тротуаре.

Если вы выберете рыбу, вы можете вкусно и сытно поесть, и ваш ужин не будет ощущаться как самоограничение, потому что вы добавите к нему новый вид удовольствия – более высокого ранга – основанного на вашей власти писать ту историю жизни, какую вы предпочитаете. Если вы сможете похвастаться двумя или тремя такими победами каждый день, ваша история повернет в нужное русло, и ваше тело изменится в лучшую сторону.

Шаг к действию: Питайтесь чистой пищей

В следующий раз, когда вы будете решать, что съесть, пропустите свой выбор через фильтр разума, используя всю информацию, которая вам доступна (из состава продукта, указанного на этикетке, из Интернета и т. п.).

- Сколько жиров содержит это блюдо?
- Есть ли в нем сахар?
- Содержит ли оно добавки и загрязняющие вещества?
- Есть ли в нем антиоксиданты?
- Насколько свежие ингредиенты в нем используются?
- Как обрабатываются продукты при приготовлении этого блюда?

Когда вы освоитесь, этот краткий анализ будет для вас простым и легким. Теперь поставьте перед собой задачу найти наиболее вкусную пищу, которая прошла бы этот фильтр. Когда вы проникнитесь соответствующим духом, это упражнение станет приятной задачкой. Вы знаете, что едите ту пищу, которая соответствует выбранной вами жизни. Не заставляйте себя выбирать то, что вам на самом деле не нравится и не вызывает аппетита – нам не подходит путь разочарования и лишения удовольствий. Цель в том, чтобы ваше удовлетворение увеличивалось, а не уменьшалось. Съев что-то вкусное и полезное, вы получите эмоциональное удовлетворение, а в качестве бонуса – ваш организм почти наверняка будет чувствовать себя лучше через час после того, как вы пообедаете чистой пищей, чем после того, как вы съедите жирную или переработанную пищу.

Если вы стремитесь к чистой жизни, свободной от присутствия противоположной темы – «токсичность», перемены принесут вам одновременно новую историю жизни и новое тело.

Энергия

Энергия начинается с пищи – питательной и натуральной.

Пять чувств участвуют в восприятии пищи, и это тоже источник энергии.

Высший вид энергии проистекает из радости процесса питания, обращающегося к эмоциям и разуму.

Телу нужно топливо, поэтому тема «энергии» начинается с извлечения калорий в процессе переваривания пищи. Но в этой теме содержится много большее. Пища, которую вы едите, должна помогать активности, удовольствию и радости в жизни – все это разновидности энергии, которая приносит истинное удовлетворение и вмещает гораздо больше, чем просто определенный уровень сахара в крови. Именно противоположную тему – «инерцию» – плоскую и скучную – вы не хотите видеть в истории своей жизни. Когда вы посмотрите на питание с точки зрения такого расширенного толкования энергии, вам пригодятся следующие советы.

Что делать:

- Ешьте, чтобы чувствовать себя энергичным. Если вы мало двигаетесь, ешьте меньше.
- Выбирайте самые свежие продукты, из тех, что вам доступны.
- Перестаньте есть, когда чувствуете легкую сытость, и не наедайтесь до отвала.
- Выбирайте легкоусваиваемые продукты.
- Избегайте тяжелых животных жиров и рафинированного сахара.
- Готовьте еду разных цветов, радующую глаз.
- Старайтесь доставить удовольствие всем своим органам чувств, включая вкус, обоняние и осязание.

Не нужно:

- Есть до тех пор, пока не почувствуете, что объелись.
- Прибегать к быстродействующим, дающим энергию продуктам – например содержащим большое количество кофеина энергетическим напиткам или перегруженным сахарами сладостям. (Чай и кофе подходят больше всего для подъема энергии, поскольку они натуральные и не содержат калорий.)
- Одурманивать себя большим количеством сладкого, жиров или алкоголя.

- Сметать все содержимое тарелки, не наслаждаясь каждым кусочком.

- Есть одно и то же каждый день, без разнообразия.

- Пренебрегать внешним видом и красотой пищи, которую вы едите.

Тема энергии хорошо иллюстрирует то, насколько тесно связаны ум, тело и эмоции. Вы можете выйти из-за стола оживленным и радостным, и это наилучший результат обеда. Или, при том же объеме калорий, вы можете встать из-за стола, ничего не чувствуя – обед прошел незаметно, будучи просто механическим действием. Поэтому мы говорим об энергии как о целостной теме, где цель не в том, чтобы как можно эффективнее извлечь питательные вещества, а в том, чтобы сделать питание радостным переживанием.

Помню, как я читал воспоминания девушки, которая была влюблена в европейца и проводила время в Альпах. Был месяц май, и необыкновенно красиво. У нее были все причины чувствовать себя приподнято, и она чувствовала себя именно так. Но то, что ей запомнилось больше всего, было связано с пищей. Она и ее друзья были на пикнике, и угощались свежее испеченным хлебом, нежными стручками зеленого горошка, только что сорванными на огороде, и сливочным маслом с маслобойни. В тот момент, в том окружении, эта простая пища стала частью волшебных воспоминаний.

Однако сам по себе горошек – это просто горошек, хлеб – это хлеб, и масло – это масло. Они содержат одинаковое количество калорий, которое не изменяется от того, достанете ли вы их из холодильника после длительного хранения, или съедите их самыми свежими. Тем не менее, помимо калорий, люди воспринимают пищу и на других уровнях, и каждый из этих уровней имеет свою особенность в плане энергии. Нет каких-либо научных показателей, позволяющих объяснить, почему свежесрезанная роза, которую дарит вам ваш возлюбленный, отличается от розы из холодильника цветочного магазина, упакованной в целлулоид в супермаркете. У нас нет способов это измерить, но это, определенно, совершенно другая энергия.

Пища, которую вы едите, должна соответствовать той жизни, которая вам по душе, что означает:

- как можно более **свежая**, не безвкусная, не повторяющаяся и не однообразная;

- как можно более **цветная**, приносящая наслаждение взору;

пища – это радуга, спустившаяся на землю;

- как можно более **радостная** , увеличивающая счастье и удовольствие.

Как мудро говорит одна еврейская пословица: «Лучше есть солому на сеновале, чем обильные блюда в доме, где все ссорятся».

По иронии судьбы, многие американцы чувствуют, что только за границей они могут наслаждаться едой. Они блаженствуют во время неспешных ужинов, длящихся часами, на террасе в Тоскане. Они чувствуют восторг в парижских кафе, где гордость людей за то, что они готовят и как едят, витает в воздухе. Напротив, еда у себя дома, как правило, бывает быстрой, деловой и однообразной. Просто заправка топливом своего желудка. Иначе говоря, здесь нет ничего питательного для чувств или для души. Знаменитый архитектор-модернист Корбюзье называл дома «машинами для проживания», что звучит довольно уныло. Так же безрадостно было бы воспринимать наши обеды и ужины как остановки для дозаправки топливом.

Вашему телу не нужно топливо, как дизельному самосвалу. Что ему нужно, так это несметное количество питательных веществ. Те из них, которые служат топливом, немногочисленны и их можно легко описать.

- *Углеводы* быстро превращаются в энергию, что можно измерить путем оценки уровня сахара в крови.

- *Белки* превращаются в энергию медленнее, и большей частью используются для построения клеток, а не для обеспечения организма той энергией, которую вы можете ощутить.

- *Жиры* предназначены для того, чтобы накапливаться в теле, и им требуется самое большое время для превращения в энергию.

С точки зрения специалиста по питанию, углеводы – это основное топливо для жизнедеятельности тела, и они должны составлять большую часть рациона каждого человека. Небольшое количество белка необходимо каждые 24 часа для того, чтобы восстанавливать ткани тела (85–170 г, что намного меньше, чем считает необходимым большинство людей. Одной большой порции постной рыбы в день вполне достаточно). Жиры необходимы, но их легко можно сократить до 1–2 столовых ложек растительного масла в день без вреда для здоровья. Жесткое ограничение в потреблении жиров – единственный известный способ оздоровить забитые коронарные артерии – ваше тело не будет использовать эти крошки отвердевшего жира до тех пор, пока в вашей диете будут

присутствовать другие источники энергии.

К этой ясной картине присоединяются всевозможные ошибочные представления, в частности относительно углеводов. Десятилетия назад спортсменам, находящимся на специальной диете, давали красное мясо, поскольку считалось, что усиленное потребление белка необходимо для увеличения мышечной массы и что большая мышечная масса должна помочь спортсмену достичь максимальных результатов. Однако в ряде экспериментов это представление было оспорено. В Йельском университете две группы спортсменов должны были работать на велотренажере до полного изнеможения. В итоге лучших результатов достигали не те спортсмены, которых кормили мясом, а те, кому давали углеводистую пищу. Так зародилась практика «углеводной загрузки».

Для того чтобы организм быстро получил энергию, углеводы обрабатываются инсулином, произведенным поджелудочной железой. Это очень быстрый процесс, который занимает секунды, если вы пьете газировку или еще что-то, содержащее глюкозу, – простые сахара, быстрее всего проникающие в системы организма. Кажется, что множества проблем можно было бы избежать, если бы американцы не пичкали себя рафинированными, или простыми, сахарами. Природные углеводы являются сложными. Их распад занимает больше времени, что помогает выравнивать уровень сахара крови, в то время как очищенный белый сахар вызывает пиковое повышение этого показателя. Не менее важно, что природные углеводы содержатся внутри цельного продукта, и присутствующие в нем жиры и белки служат своего рода буфером, в то время как принимаемые в виде очищенного белого сахара чистые углеводы не имеют такой прослойки.

К сожалению, если вы набрали вес, ситуация ухудшается. Американцы давно находятся в зоне риска развития состояния избыточной секреции инсулина (гиперинсулинемии), причиной которого служит то, что слишком большая доза калорий поступает за счет употребления рафинированного белого сахара и богатого фруктозой кукурузного сиропа. Несмотря на то что кукурузный сироп основан на фруктозе, которая не является таким простым углеводом, как сахароза сахара (фруктоза присутствует естественно во фруктах и многих овощах), процесс рафинирования при приготовлении кукурузного сиропа лишает его этого преимущества.

Врачей беспокоит то, что гиперинсулинемия становится

эпидемией и что это состояние похоже на замкнутый круг: чем больше инсулина вырабатывает организм, тем менее эффективен он в извлечении энергии. Жир начинает откладываться, это становится причиной выработки гормонов, повышающих инсулин, что еще больше снижает его эффективность. Между тем, это состояние чревато развитием диабета, наряду с гипертонией и рядом других заболеваний. Нет возможности точно узнать по симптомам, страдаете ли вы от гиперинсулинемии, но можно упомянуть признаки этого состояния, которые сходны с признаками диабета:

- усталость;
- головная боль;
- избыточная жажда;
- мышечная слабость;
- затуманенное мышление;
- дрожь.

Однако нет нужды охотиться за симптомами – лучше взглянуть на ситуацию со стороны и понять, что порочный круг между лишним весом и избытком инсулина должен быть разорван. Немного бдительности может все изменить.

Разрывая порочный круг

Ешьте натуральные углеводы, содержащиеся в цельных продуктах (фруктах, овощах, зерновых).

Не пейте сладкие газированные напитки, постарайтесь отказаться от рафинированного белого сахара. Вместо этого используйте мед, кленовый сироп и другие природные сладости. Ешьте сладкое умеренно.

Сокращайте количество скрытого сахара, содержащегося в переработанных продуктах.

При выборе зерновых и круп отдавайте предпочтение продуктам, состоящим из целых зерен.

Питайтесь полноценно, блюдами, содержащими несколько видов продуктов, – заботьтесь о буфере между сахаром в пище и сахаром вашей крови.

Хорошая новость состоит в том, что, избавившись от лишнего веса, большинство людей избавляется и от проблемы избыточной выработки инсулина. Диабет 2-го типа, широко распространившийся в наши дни в результате эпидемии ожирения, как правило, проходит,

когда человек возвращается к своему идеальному весу. Всем, даже при нормальном уровне сахара крови, полезно обращать внимание на крахмалы и сахара в повседневной пище. Существует показатель, называемый гликемический индекс (ГИ), которым отмечают каждый пищевой продукт, согласно тому, насколько сложными являются входящие в него углеводы. Цифры этого индекса показывают, как быстро определенная пища превращается в глюкозу, или сахар крови. Медленная скорость лучше быстрой, потому что она предотвращает пиковые повышения уровня сахара в крови, снабжая организм более ровным, постоянным потоком энергии. (Однако питание правильной пищей, без нормализации веса, не решает проблему полностью. Начнем с того, что если есть слишком много, то пищеварительный тракт оказывается перегруженным, а это неблагоприятный фактор. Вдобавок избыточный вес, в частности жир на животе и на талии, способствует выработке гормонов, которые запутывают и ухудшают слаженную работу связанного с инсулином и глюкозой механизма, посылающего сигналы о голоде и насыщении. Так что лучшей стратегией будет не только правильно питаться, но и вернуть свой идеальный вес.)

Поскольку мы рассматриваем подход, основанный на связи между сознанием и телом, я думаю, не нужно волноваться по поводу гликемического индекса пищи больше, чем по поводу калорий. Достаточно знать, что рафинированная и переработанная пища находится на вредном полюсе индекса, а цельные продукты, как правило, на полезном. Взгляните на опубликованную в Интернете версию ГИ, где отмечены продукты с высоким гликемическим уровнем (вредные) и с низким (полезные). Этого вполне достаточно, чтобы получить общее представление.

Более того, гликемический индекс не безошибочен. Разные люди могут реагировать на пищу по-разному. Даже для одного продукта показатели могут сильно отличаться. Кроме того, здесь не учитывается долговременный эффект на сахар крови. Тем не менее общая оценка достаточно информативна. Мы можем обнаружить в списке несколько сюрпризов: например картошка и пастернак имеют высокие оценки по гликемической шкале, несмотря на то что это цельные продукты. Белый хлеб и белый рис, также имеющие высокий гликемический индекс, проходят процесс переработки и рафинирования. Ключевые слова для продуктов, которых следует избегать, – «рафинированный, переработанный и промышленно изготовленный», как любит

напоминать нам доктор Эндрю Вейл.

Самое важное в работе с темой «энергии» – взглянуть на пищу как на нечто большее, чем просто топливо. Питание дает нам энергию, но оно также должно воодушевлять нас и придавать нам силы для жизни.

Шаг к действию: Питание ради «энергии»

Перед тем как приступить к еде, спросите себя:

- В хорошем ли я настроении?
- Будет ли эта еда для меня позитивным переживанием?
- Выглядит ли пища привлекательной и вкусной?
- Могу ли я посвятить все свое внимание удовольствию от еды?

При ответе «да» на все эти вопросы вы получите от еды максимум энергии. Если ответ скорее «нет», лучше откажитесь от приема пищи или отложите его до того времени, пока отрицательные ответы не станут положительными. Еще один совет состоит в том, чтобы наедаться, но не объедаться. Прекратите есть, пока в вашем желудке еще есть место. В середине обеда отложите вилку и подождите пять или десять минут. Посмотрите, не исчез ли ваш голод, и затем решите, хотите ли вы съесть еще.

Как обычно, не лишайте себя удовольствия или пищи; получите удовлетворение от того, что вы можете сказать: «Я добавляю энергии в историю своей жизни». Поскольку это история, которая вам по душе, каждый выбор, усиливающий тему «энергии» и противоположный теме «инерции», будет вашей маленькой победой.

Равновесие

Постоянный идеальный вес – это физический признак того, что человек находится в равновесии.

Чувства довольства и удовлетворенности говорят о том, что ум и эмоции сбалансированы.

Равновесие не заслуживает того, чтобы ассоциировать его со скукой или неподвижностью. Его следует считать драгоценным, подобно золотой середине. Это совершенное состояние, в котором все находится в правильном соотношении. Противоположная тема – «разбалансированность» – означает, что какие-то элементы

смещаются к крайним позициям. Чем дальше от состояния равновесия, чем более крайних позиций достигают элементы, тем труднее системе тело – сознание вернуться в состояние идеального баланса. Наше общество прославляет всевозможные крайности, и рискованное поведение считается волнующим образом жизни. С точки зрения вашего тела, однако, это выглядит совсем по-другому. Тело реагирует на экстремальные ситуации как на стресс, выделяя гормоны стресса (например, кортизол), которые должны присутствовать в организме временно и быстро исчезать (но могут циркулировать по телу весь день и вести к повышенному артериальному давлению или остеопорозу). При отсутствии равновесия, в том числе при избыточном весе, накопленный в теле жир запускает вредоносную стрелу гормонов стресса, ведущих к скрытому дисбалансу по всей системе. Давайте посмотрим на связанную с питанием сторону «равновесия», одной из наиболее ценных тем, необходимых в жизни.

Что делать:

- Ешьте, когда вы находитесь в уравновешенном эмоциональном состоянии.
- Употребляйте разнообразную свежую пищу.
- Позаботьтесь об основах – таких, как достаточное количество воды в рационе и полноценный сон.
- Ешьте в одно и то же время с пропорциональными интервалами между приемами пищи.
- Меняйте калорийность своего рациона в зависимости от уровня активности.

Не нужно:

- Есть одну и ту же пищу каждый день.
- Придерживаться «монодиет», в которых один «чудесный» продукт довлеет над всем рационом.
- Садиться за стол в плохом настроении.
- Есть, когда вы очень устали и измучены.
- Постоянно отказываться от какой-либо группы продуктов, такой как зерновые, свежие фрукты и овощи.
- Позволять избыточному количеству жиров лишать питание сбалансированности.

Моя подготовка в области эндокринологии позволила мне оценить важность равновесия в организме, потому что изучение гормонов – это изучение сбалансированности. Эти естественно производимые эндокринной системой организма химические вещества говорят телу

как спать, есть, расти, заниматься сексом и реагировать на стресс. Избыточный вес – это нарушение природного равновесия, в котором принимают участие пять гормонов:

- инсулин;
- кортизол;
- лептин;
- грелин;
- адипонектин.

Первые два гормона из этого списка у всех на слуху, поскольку инсулин имеет решающее значение для пищеварения, сахара крови и выработки энергии. Кортизол известен как главный гормон стресса. Но в организме все пять этих гормонов взаимодействуют между собой. Лептин и грелин связаны с аппетитом, а также со сном, как и кортизол. Адипонектин, название которого имеет один корень со словом *adipose*, или жир, регулирует распад жирных кислот. Когда вы садитесь на диету, только для того чтобы обнаружить после нее, что все, что вы едите, теперь откладывается на талии и на бедрах, причина этого в том, что гормон адипонектин способствует усилению накопления жира. Тело реагирует на то, что воспринимает как ситуацию опасного для жизни бедствия – голода – откладывая еще больше жировых запасов на будущее.

Равновесие между этими пятью гормонами ведет к общей уравновешенности веса тела. По-видимому, у ожирения есть две основные разновидности. Одна основана на избыточном уровне кортизола, связанном со стрессом. В этом случае жир откладывается в области живота. Этот тип жира хуже всего, потому что производит грелин, так называемый «гормон голода». В этом случае, чем больше жира вы едите, тем больше хотите есть, в то время как жир, накопленный в организме, еще больше способствует тому, что вы чувствуете голод. Другой тип ожирения связан с инсулином и проблемами с сахаром крови, которые мы обсуждали выше.

Фармацевтические компании постоянно пытаются произвести лекарственные препараты, позволяющие повышать и понижать уровень потерявших равновесие гормонов. Но если только вы не нуждаетесь в лекарствах из-за болезней, подобных диабету 1-го типа, не стоит вводить искусственные химические препараты в чувствительную эндокринную систему. Гормональная система выходит из равновесия, когда равновесие исчезает из вашей жизни. Состояние равновесия подразумевает:

- полноценный сон;
- уменьшение стресса;
- качественное питание;
- положительные эмоции;
- чувство благополучия.

Пытаясь решить проблему, начав с гормонов, вы ставите телегу впереди лошади. Вместо этого, все что вам нужно – привести в равновесие свою жизнь. Гормональный баланс не заставит себя ждать.

Причина того, что тема «равновесия» может казаться скучной и поэтому часто игнорируется, вряд ли кого-то удивит. Упорядоченная жизнь – это звучит как скука и монотонность, укореняющиеся в жизни, когда, перевалив за свою половину, она начинает склоняться к закату. Мы обожествляем юность, время, когда влечения возникают свободно, где нет груза ответственности, а восторг питается новыми приключениями (и всплеском гормонов). Однако в реальности на подростковый период и время ранней юности приходится самый высокий уровень самоубийств и дорожных аварий, молодые люди часто испытывают неуверенность и тревогу по поводу будущего, а непродуманные приключения могут плохо заканчиваться.

Я рисую эту мрачную картину не просто так. Большинство людей сохраняют стиль питания, который был им присущ в детстве или юности. Подумайте о следующих ярлыках, соответствующих представлению нашего общества о том, что значит быть подростком:

- нарушать правила;
- срываться с цепи;
- сходить с ума;
- бунтовать против авторитетов;
- уходить в загул, напиваться.

Если перенести эти представления в область питания, это кончится неприятностями. Если смотреть с точки зрения тела, нельзя сказать, что вы нарушаете правила или бунтуете, когда выпиваете шесть бокалов пива, съедаете тарелку острого жареного картофеля и 200 г мороженого с вафлями. Тем не менее, этим вы сталкиваете свой организм в состояние тяжелого дисбаланса. Когда вы нагружаете свой пищеварительный тракт, тело вынуждено отключить или минимизировать другие функции, которым тоже требуется энергия и внимание. У него нет возможности послать пожарную бригаду повсюду, где пожар; самое неотложное должно делаться в первую очередь.

Хронический дисбаланс переедания, если он сохраняется достаточно долго, ведет:

- к отупению и усталости;
- к плохому сну;
- к неконтролируемому аппетиту;
- к снижению сексуального влечения;
- к возникновению проблем со здоровьем (широкого круга заболеваний, начиная с боли в суставах, высокого артериального давления, диабета 2-го типа, ишемической болезни сердца и др.).

Теоретически, наступление этих последствий можно было бы предотвратить с помощью десятиминутной лекции, обращенной к себе, которая начиналась бы со слов: «Ты должен вырасти. Действуй более зрело. Возьми на себя ответственность». Но такие речи совершенно бесполезны. Нельзя заставить быть зрелым и уравновешенным. Если в вас коренятся привычки, оставшиеся с подросткового периода, вы не сможете выбрать более сбалансированную жизнь. В таком случае, что мешает продолжать фантазировать о блестящей жизни, где вечно длится юность?

Так же, как и другие жизненные темы, разбираемые в этой книге, «равновесие» должно стать более привлекательным для вас, чем его альтернативы. Одна из приятных сторон взросления заключается в обладании знанием и опытом. Если вы помните, каково это, когда вас рвет после бурно проведенной ночи, желание испытать это снова вряд ли будет очень сильным. Но я совсем не уверен, что отрицательная мотивация работает. Команда неотложного реагирования мозга состоит из влечений, импульсов, инстинктивных потребностей и желаний. Эта команда не прислушивается к «ты потом об этом пожалеешь». Она не знает никакого потом, только сейчас. (Морализаторство тоже не поможет, иначе мы все держали бы рядом с собой вышитую подушечку со старой протестантской поговоркой: «Если поспешишь совершить грех, потом придется долго каяться».)

***Шаг к действию: Сбалансированность доставляет удовольствие
—убедитесь сами***

Позитивный уклон негативной мотивации состоит в следующем: *сделайте то, что полезно, а затем обратите внимание на приятные стороны принятого решения*. Вы можете попрактиковаться в этом прямо сегодня. Займитесь чем-нибудь из нижеследующего, а затем,

через полтора часа, обратите внимание, как вы себя чувствуете. Отметьте свое хорошее самочувствие. Мысленно зафиксируйте все положительные ощущения, которые вы испытываете, называя их про себя.

- Я сосредоточен.
- Я внимателен.
- Мое мышление ясное, сонливость отсутствует.
- Я готов к действиям, энергичен.
- Я чувствую сытость.
- Я доволен.

Вот ряд действий, которые вы можете постепенно попробовать – по одному или комбинируя их, как пожелаете:

1. Съесть легкую, питательную пищу.
2. Оставить в желудке место, не наедаться до предела.
3. Выпить безалкогольный напиток.
4. Пропустить десерт.

5. Если вы находитесь в приятной компании, сократить свою порцию вдвое.

6. Съесть небольшую порцию белка вместе с разноцветными, вкусными овощами в любом количестве.

7. Съесть вегетарианское блюдо, все ингредиенты которого вам нравятся.

Обратите внимание, что вы не навязываете себе «равновесие» как унылую необходимость, а запускаете в действие новый стиль питания. Тема «равновесия» – это зрелость, потому что оценка здесь зависит от последующего самочувствия. Непосредственная стимуляция желаний совсем не плоха: в конце концов, все восхитительные вкусы пищи мы чувствуем здесь и сейчас.

Признак зрелости – сбалансированность немедленного и долгосрочного. Однако если польза окажется отложенной слишком надолго, этот подход не сработает. А вот перерыв в полтора часа вполне подойдет, потому что тогда ваше самочувствие все еще будет ощущаться связанным с пищей, которой вы только что наслаждались.

Равновесие – это естественное состояние, но и дисбаланс тоже естествен, что добавляет еще один кусочек к этому пазлу. Ваше тело – чудо приспособляемости. Оно может адаптироваться к физическим условиям в Долине Смерти (самому низкому месту на Земле) или к высоте Анд в Перу, расположенных на высоте почти 5 км над уровнем моря. Мы всеядны, наши тела могут приспособиться почти к любой

пище, в противоположность панде, которая умрет без нежных зеленых побегов бамбука, или коалам, которые не могут выжить без листьев эвкалипта (которых им требуется огромное количество. Поскольку коалы и панды не развили пищеварительную систему, эффективно приспособленную к их диете – оба вида животных должны есть постоянно во время бодрствования, и даже достаточное питание дает им так мало энергии, что они спят все остальное время).

Механизм, стоящий за способностью к адаптации, известен как гомеостаз, особый вид равновесия. Если вы размешаете ложечку сахара в своем утреннем кофе, сахар растворится в нем равномерно, и таким образом любой глоток кофе, со дна или с поверхности чашки, будет иметь ту же пропорцию сахара и жидкости. Ваше тело не могло бы выжить в таком статичном, ровном состоянии. Тысячи химических веществ должны находиться в балансе, и баланс этот всегда подвижен. Поток крови – это главная дорога, по которой движутся всевозможные виды сообщений в мозг и из мозга. Ваши мускулы и сердце должны автоматически и немедленно отвечать на необходимость действий, вызывая изменения в токе крови, сердечном ритме и потреблении кислорода.

Гомеостаз подобен резиновой ленте, возвращающейся в первоначальное положение после того, как ее растянули. Способность выходить из равновесия очень полезна, ведь и мы обсуждаем, как делать упражнения, а не сидеть сиднем; мы говорим о расширении творческих способностей, а не о следовании однообразной рутине; о том, чтобы быть инициативным и активным, вместо того чтобы смиряться и оставаться пассивным. В отношении питания гомеостаз невероятно приспособлен ко всем видам приема пищи, от ожорства до крайнего поста. Автоматический процесс пищеварения допускает различные виды вмешательства.

- Вы можете пропустить одно блюдо или вообще не есть.
- Вы можете есть, чтобы компенсировать переживание тяжелых чувств.
- Вы можете есть, сколько захотите, не обращая внимание на количество съеденного.
- Вы можете есть, чтобы отвлечься от неприятностей.

Мы уже обсуждали такие варианты, но здесь отметим, что идеи, которые вы привносите в процесс питания, либо работают на поддержание равновесия в системе сознание – тело, либо выводят ее из равновесия – и ваше тело должно приспособиться к этому, у него

нет возможности выбирать или жаловаться. Клетки живут своей собственной жизнью, сложной и увлекательной – но когда ум обращается к ним, они должны прислушиваться.

Наиболее негативные послания

- Депрессия.
- Недостаток сна.
- Отрицательное отношение к тому, как выглядит собственное тело.
- Низкая самооценка.
- Неудача.
- Потеря.
- Горе.

Если бы вы были Шерлоком Холмсом, отслеживающим тайного злодея, этим мистером Х оказалось бы что-то из вышеперечисленного, тихо низвергающее ваше тело в состояние стресса, хаоса и дисбаланса химических веществ. Но поскольку у нас нет Шерлока Холмса, единственным сыщиком остается ваша осознанность.

Вот где «равновесие» становится позитивным. Применение сбалансированного подхода к негативным посланиям в сознании приносит исцеление. Вместо отвержения этих посланий или принуждения себя к позитивному мышлению вы можете внести перемены, приводящие к равновесию.

Целительные воздействия

- Относитесь к себе доброжелательно.
- Не спешите при принятии решений.
- Развивайте терпение к временным неудачам.
- Подбадривайте себя.
- Ищите поддержки в теплых дружеских отношениях.
- Принесите себе мир и милосердие.
- Минимизируйте стрессовые влияния.

Все это важно для похудения, потому что избыточный вес приносит дисбаланс в систему сознание – тело, такой же тяжелый, как при увольнении с работы или переживании горя утраты любимого человека. У тела нет слов, чтобы объяснить, что с ним происходит, и если бы оно могло, оно бы всегда говорило: «Я делаю все, что могу, для того чтобы вернуть утраченное равновесие».

Подумайте над этим бессловесным посланием тела и затем сделайте шаг, чтобы обеспечить своему организму все, что ему нужно, для восстановления баланса. Выше мы рассмотрели целительные воздействия, а теперь я перечислю противоположное им – то, что мешает вернуться к сбалансированному состоянию.

Что мешает исцелению?

- Жесткое отношение к себе.
- Требование принимать решения немедленно.
- Отношение к себе как к неудачнику.
- Подавление своих истинных чувств.
- Нетерпение и невнимательность.
- Скороспелые ответы, даваемые без тщательного обдумывания.
- Самоосуждение.

Я уже говорил, что нет нужды анализировать свою психику для того, чтобы сбросить вес, при использовании подхода, основанного на связи сознания и тела. Это верно. Но, тем не менее, вы должны очень хорошо себя знать. Самое важное, что нужно осознавать на этом этапе: это находитесь ли вы в равновесии? Поскольку тело при избыточном весе, по определению, потеряло равновесие, вы должны помочь ему вернуться в сбалансированное состояние с помощью целительных действий и мыслей.

Понимание того, что вы исцеляете себя, одна из величайших наград, которые приносит тема «равновесия».

Делаем личный выбор: Очищение без усилий

Хотя главная цель еженедельного мягкого очищения – это избавление от загрязняющих веществ, оно одновременно помогает развивать и две другие темы. Пищеварение в этот период не требует много энергии, и это позволяет организму восстанавливать равновесие.

Определенные очищающие ритуалы рекомендуются традиционной медициной всех культур, и мудрость, стоящая за этими рекомендациями, соответствует принципу целостности: придерживаясь в течение одного дня в неделю режима, способствующего мягкому очищению, я чувствую большую легкость во всем, включая настроение и мышление.

Основа очищения – в натуральной пище. В свой рацион нужно включить продукты, обладающие очищающими свойствами, такие как:

- листовая капуста, белокочанная капуста и брокколи;
- апельсины, лимоны и грейпфруты;
- маш;
- водяной кресс;
- артишоки;
- спаржа;
- свекла;
- имбирь;
- чеснок;
- яблоки;
- кунжутное семя;
- миндаль.

Для разгрузочного дня, выделенного для очищения организма, особенно хорошо зарекомендовали себя три группы продуктов. Я применяю их в своей еженедельной практике очищения, и они никогда меня не подводят.

Масла. Растительные масла обладают послабляющим действием и также считаются очищающими продуктами. Лично я в свой разгрузочный день принимаю смесь масел – оливковое, кунжутное, льняное и масло вечерней примулы (энотеры), которые можно купить в магазинах здорового питания; вы можете при желании приготовить эту смесь самостоятельно. Я выпиваю 1 или 2 столовые ложки смеси этих масел утром.

Пищевые волокна. Польза нерастворимых пищевых волокон хорошо изучена, особенно их роль буфера в кишечнике, поддерживающего умеренный уровень холестерина и, возможно, защищающего стенки кишечника от канцерогенов. Естественные волокна, содержащиеся в овощах, организм легче переносит, чем отруби или другую произведенную из зерновых продуктов клетчатку (которая может царапать стенки кишечника). Я принимаю 2 столовые ложки пищевых волокон в порошке, смешанные с газированной водой, по утрам. В магазинах здорового питания вы можете встретить разнообразные пищевые волокна на любой вкус.

Соки. Лечебное голодание на соках было популярно многие десятилетия, но его критиковали за присутствие в такой диете большого количества сахара. В любом случае, не следует придерживаться соковой диеты дольше нескольких дней подряд. Лично я в свой разгрузочный день пью только овощной сок, а вечером ем суп на овощном бульоне, такой как минестроне. Сок из зеленых листовых овощей особенно богат фитонутриентами, которые известны своими антиоксидантными свойствами. Соки из трав и из проростков пшеницы содержат еще большую концентрацию питательных микроэлементов. По возможности, делайте сок сами или покупайте его свежавыжатым.

Овощные соки, кроме томатного (помидор – это фрукт, в строгом смысле), почти не содержат калорий, так что будьте осторожны, чтобы не оставить свой организм без калорий слишком резко. Я многократно проводил курс очищения по несколько дней, и мне было легко придерживаться этого режима, но важно помнить: самое главное – чувствовать, что вам это нравится, и не лишать себя пищи или удовольствия.

Фруктовые соки уже не так популярны, как раньше, частично потому, что отделение сока от мякоти превращает их в ударную дозу сахара. Благодаря содержанию фруктозы, свежие фруктовые соки обеспечивают организм энергией, не нагружая пищеварительный тракт. Их следует принимать в умеренном количестве, поскольку доза сахара, полученная на пустой желудок, нарушает уровень инсулина. Хорошая идея пить сок, смешанный с клетчаткой, по утрам. Остальную часть дня пейте разбавленный водой сок небольшими порциями, в умеренном количестве.

В свои разгрузочные дни, с питанием, основанным на растительных маслах, пищевых волокнах и соках, я чувствую себя лучше, чем в другие дни недели. Мне нравится уделять внимание своему телу и прислушиваться к тому, что оно хочет мне сказать. Чувство легкости и энергичности приносит мне большое удовлетворение, так что у меня нет ощущения, что я от чего-то отказываюсь или лишаю себя чего-нибудь.

Вы можете, если пожелаете, пойти еще дальше: множество программ детоксикации можно найти повсюду, достаточно лишь ввести соответствующий запрос в строку поисковой системы в Интернете. Начните с таких не требующих усилий действий, как

только что описанные мною, чтобы посмотреть, нужны ли вам дальнейшие шаги по детоксикации организма. Настраивайтесь на волну своего тела. Страдание – это не очищение. Суровое отношение к своему телу – это не жестокость ради благих целей – это просто жестокость.

Традиция очищения предлагает нам проверенные временем рекомендации.

- Пусть разгрузочный день станет днем отдыха. Еще лучше, если вы посвятите время медитации.

- Если в этот день вы также будете практиковать молчание, это добавит в вашу практику элемент углубления в себя и покоя.

- Можно попробовать пост во всех его разновидностях. Умеренный пост для взрослого мужчины составляет 1000–1500 калорий, для женщины – 700–1100 калорий. При соблюдении поста мясо и алкоголь исключаются, в это день следует употреблять достаточное количество воды. Полезно следить за уровнем энергии, принимая небольшое количество пищи, если вы чувствуете слабость и вялость. (Если вы испытываете более серьезный дискомфорт, вам следует немедленно прекратить поститься.)

- Чистки, проводимые ради детоксикации организма, привлекают целый ряд специалистов по оздоровлению. В нашем Центре Чопры мы используем специальные травы и экстракты из фруктов вместе с процедурами панчакармы – пятью очистительными практиками Аюрведы. Панчакарма выполняется специально обученными специалистами в условиях клиники. Однако для многих людей «чистка» обычно заключается в том, что определенный очищающий продукт принимается целый день или несколько дней (например, зеленый овощной суп, известный как «бульон Бьелера») – один или вместе со смесью оливкового масла и лимонного сока. Если вы здоровы, чистка, даже строгая, может принести вам чувство здоровья и благополучия. Наблюдайте за реакцией своего тела и уделяйте внимание его посланиям.

Что мне есть?

Ключевые моменты

- ◆ Принципы Аюрведы, традиционной индийской медицины, обеспечивают надежное руководство по современному питанию.
- ◆ Аюрведа относится к пище как к части целостных переживаний жизни.
- ◆ Аюрведа говорит о шести вкусах, каждый из которых различно влияет на тело и сознание.
- ◆ Когда вы познакомитесь с этими шестью вкусами, вы сможете распространить это знание на сферу эмоций и на другие области жизни.
- ◆ Аюрведа уважает мудрость, присущую телу, и учит прислушиваться к сигналам дисбаланса задолго до того, как появятся симптомы заболеваний.

С самого начала я стремился показать, что книга о похудении не то же самое, что книга о диете. Строгие диеты всегда неэффективны, и многие из них вредны для здоровья. Но слово «диета» имеет и другое значение: общий стиль питания. Человеческие существа всеядны. Мы способны переварить практически любую пищу, существующую в природе. Однако эта способность одновременно является и недостатком, потому что поиск наилучшей диеты ведет в столь разные стороны. Что вам есть сегодня, и завтра, и все грядущие годы? Это естественный вопрос. Только вот в качестве ответа нельзя привести список покупок.

С тех пор как я сам начал питаться лучше, я пришел к философии, которой я могу полностью доверять. Я понял, что наилучшая диета должна в каждом блюде:

- поддерживать мое здоровье;
- не способствовать процессам старения;
- приносить чувство легкости и энергию;
- освежать чувства;
- посылать правильные сообщения моему телу;
- увеличивать ощущение благополучия.

Вы уже знаете о важности некоторых из этих принципов. Обучая им своих пациентов, Центр Чопры помогает людям обрести хорошее самочувствие на всю жизнь. Современная передовая медицина осознала, что диетические предпочтения могут предотвратить болезни и замедлить старение. К примеру, американский Центр по контролю

над заболеваемостью сообщил в своем докладе за 2012 год, что можно предотвратить две трети случаев заболевания раком. Считается, что половина из них связана с ожирением. Еще часть – с курением и плохой экологической обстановкой.

Если мы говорим о связи между питанием и злокачественными опухолями, то здесь не существует волшебной пилюли. Невозможно сказать, что продукт А предотвращает рак, по двум причинам: взаимодействие пищи с организмом невероятно сложно, и причина появления рака также сложна. Существует много видов рака. Развитие этих злокачественных опухолей зависит от множества факторов, и только небольшое количество случаев можно однозначно связать с единственной причиной. Если же точная причина развития раковых опухолей нам неизвестна, мы не можем сказать, что может их предотвратить. Однако, в любом случае, перед нами открывается многообещающая перспектива, и речь здесь идет о питании натуральной пищей, незагрязненной токсическими веществами, о преимуществах цельных продуктов по сравнению с переработанными, и об удалении из рациона избытка жиров, сахара и соли, поскольку они вызывают целый ряд заболеваний.

Болезни сердца давно считаются болезнями, связанными с определенным образом жизни, и это означает, что позитивные изменения в этой сфере существенно сокращают ваш риск столкнуться с такими заболеваниями, как ишемическая болезнь сердца. Теперь, похоже, рак тоже присоединился к этому списку.

Иными словами, каждый из нас может полагаться на себя в том, чтобы оставаться здоровым всю свою жизнь, минимально нуждаясь во врачах, лекарствах и хирургии. Так что это не просто полезные советы – а самое действенное профилактическое средство.

Позвольте я остановлюсь подробнее на своей философии питания.

Путь Аюрведы

Принципы, которым я следую во время каждого приема пищи, соответствуют освященной веками индийской системе Аюрведы – что переводится с санскрита как «наука жизни». Я намеренно не использую термины Аюрведы в этой книге, поскольку многие незнакомы с этой индийской традицией или считают ее эзотерической и трудной для понимания. Но поскольку программы Центра Чопры основаны на Аюрведе, я продемонстрирую, как применяются знания

Аюрведы, и отвечу на вопрос: что нужно есть?

Начнем с того, что в Аюрведе признается важность личного опыта. Питание не изолировано от других сторон жизни. Гармоничная еда – это часть гармоничного дня. Когда вы едите вкусную еду, на уровне сознания вы воспринимаете не 323 калории, 25 г белка, 7 г жира и 40 г углеводов, которые могут в нем содержаться. Вместо этого вы живо переживаете то, что говорят вам ваши пять чувств, и ощущения, которые возникают в процессе еды. Вы слышите, как булькает суп на плите, и чувствуете уют. Вы ощущаете кремовую текстуру заварного крема и переживаете мгновение восторга.

Согласно Аюрведе, гармония всеобъемлюща. Она включает в себя яркость разноцветных продуктов и удовольствие от красиво накрытого стола. Каждое чувство несет собственное послание; каждое послание отправляется напрямую всем клеткам тела.

В соответствии с аюрведическим подходом, мы, в Центре Чопры, скорее уделяем внимание тому, как процесс еды воспринимается личностью, чем измеряем каждый параметр питания. Наука сделала свое дело, выявив полезные компоненты пищи. Но знание должно стать личным опытом и затем – практической мудростью. Ярлычок с указанием пищевой ценности на упаковке с чипсами дает вам информацию. Приняв решение не покупать чипсы, вы получаете шанс испытать что-то лучшее. Ваша практическая мудрость становится глубже. Вот стих из Библии:

Лучше кусок сухого хлеба, и с ним мир,
Нежели дом, полный заколотого скота, с раздором.
(Притчи 17:1)

Можно видеть в этих словах практическую мудрость. Я думаю, тот, кто расположен к этому, может найти немало подобного и в Аюрведе.

Одна из мудрых мыслей гласит: «Самое главное – не навреди», та же заповедь, которая дана врачам в клятве Гиппократата.

- Во-первых, пища, которую вы едите, не должна нарушать естественное здоровое состояние организма.

- Во-вторых, ешьте как можно более свежую пищу. Ваше нёбо сразу же распознает разницу, и, как учит Аюрведа, все остальные части тела тоже, потому что вкус – это основной способ инстинктивного определения подходящей пищи.

В своем Центре мы рекомендуем, чтобы вы исключили или минимизировали прием следующих продуктов:

- замороженных;
- оставшихся со вчерашнего дня;
- не натуральных;
- приготовленных в микроволновой печи;
- консервированных.

Согласно Аюрведе, чем пища более свежая, тем больше она содержит жизненной силы, или праны. Этот принцип применим ко всем видам пищи, включая не только фрукты и овощи, но также мясо, яйца, молочные продукты и зерновые. Хотя мы советуем перейти на растительную диету, мы полагаем, что высококачественное (и желательно органическое) красное мясо, курятина, рыба и молочные продукты при умеренном потреблении могут быть приятной частью сбалансированной диеты.

Несколько советов, как питаться максимально свежими продуктами

Выбирайте овощи и фрукты, выращенные в вашем регионе, нового урожая и доставленные в магазин как можно раньше после сбора. Они ароматные и вкусные, и несут телу послание о том, что оно получило высококачественное питание. Продукты, которые хранятся на складах и перевозятся на большие расстояния, с большей вероятностью подвергаются процессу окисления. Как только фрукт или овощ отделяют от материнского растения, в нем начинаются процессы разложения. Банан начинает коричневеть уже через час, потому что молекулы свободных радикалов истощают его запасы естественных антиоксидантов.

1. Ешьте сезонные продукты.

Лучше всего есть сезонные фрукты и овощи той местности, где вы живете, их вкус будет наилучшим, а питательная ценность самой высокой. Если вы живете в регионе, где продукты сельского хозяйства выращивают не круглый год, поищите те овощи и фрукты, которые излучают наибольшую жизненную силу. Если они выглядят хорошо и приятно пахнут, они, вероятнее всего, хороши на вкус и содержат оптимальный уровень энергии и информации.

2. Покупайте продукты на местном сельскохозяйственном

рынке.

Сельскохозяйственные рынки не только предлагают свежие, органические сезонные продукты, это еще и то место, где всегда интересно побывать – самому, с семьей или с друзьями. Вы можете много узнать о продуктах и их полезных свойствах, поговорив с фермерами, а заодно поддержите местную экономику.

3. Выращивайте продукты питания самостоятельно.

Выращивание собственных фруктов, овощей и трав может быть интересным занятием и приносить удовольствие. Даже если вы живете в маленькой квартире, вы можете завести мини-огород на подоконнике или на балконе. Вам может помочь какая-нибудь книга по органическому садоводству – выберите для себя ту, которая подходит к вашей местности и климату.

Что значит «натуральное»?

Термины «натуральное» и «ненатуральное» требуют некоторых пояснений – мы видим, как на множестве этикеток пищевые продукты называются «натуральными», и это может означать все, что пожелает продавец.

Министерство сельского хозяйства США не дает четкого определения этому термину и никак не регулирует его использование в маркировке продуктов питания, за исключением мяса. Когда вы покупаете «полностью натуральный» йогурт, он может, не нарушая закона, содержать токсичные пестициды, ГМО (генетически измененные организмы), антибиотики и гормоны роста.

С другой стороны, определенные законом стандарты для продуктов, отмеченных как «органические», в Соединенных Штатах регулируются на федеральном уровне (хотя это и сопровождается постоянными жалобами на то, что инспекции проводятся не систематически и бестолково). В общем, выбирая свежие органические продукты вы можете быть уверены, что получаете продукты высочайшего уровня чистоты и наиболее полезные.

Содержание различных веществ в органических и натуральных продуктах

	Органические	Натуральные
Токсичные устойчивые пестициды и гербициды	Разрешено	Не разрешено
ГМО	Разрешено	Не разрешено
Антибиотики	Разрешено	Не разрешено
Гормоны роста	Разрешено	Не разрешено
Радиоактивное излучение	Разрешено	Не разрешено
Законодательные требования гуманного содержания животных	Нет	Да
Более низкие уровни загрязнения окружающей среды	Не обязательно	Да
Контроль процесса доставки от фермы до стола потребителя	Нет	Да
Требуется сертификация, включающая регулярные проверки	Нет	Да
Коровы должны пастись на пастбищах в теплое время года	Нет	Да
Законодательное регулирование разрешенных материалов	Нет	Да
Данные взяты с сайта www.stonyfield.com/why-organic/organic-vs-natural		

В следующей таблице в удобном виде представлено сказанное выше.

Избегайте:	Предпочитайте:
замороженных продуктов	как можно более свежие продукты
вчерашнюю пищу	свежеприготовленную пищу
пищу, содержащую искусственные красители, усилители вкуса и другие добавки	пищу, содержащую натуральные ингредиенты

Избегайте:	Предпочитайте:
пищу, приготовленную в микроволновой печи	пищу, приготовленную обычным способом
консервированных продуктов	свежие продукты
рафинированных и переработанных продуктов	свежие органические фрукты, овощи и молочные продукты
продуктов, содержащих ГМО	продукты, не содержащие ГМО

Медитация осознанного питания

Чтобы польза от пищи была максимальной, ваш разум тоже должен принимать участие в игре. Еда на скорую руку, бездумное поглощение пищи не насыщает, в то время как внимание к каждому кусочку, который вы кладете в рот, — осознанное питание — путь к достижению подлинного удовлетворения. Пережевывание каждого кусочка пищи с полным вниманием бесконечно далеко от бездумного проглатывания. Некоторые люди испытывают огромное удивление, когда понимают, как много они пропускают.

Следующая медитация использует силу внимательности для того, чтобы улучшить пищеварение и обмен веществ и обогатить восприятие целостного переживания приема пищи. Практикуйте ее, когда едите в одиночестве и ничто вас не отвлекает. Упражнение включает в себя снижение скорости еды и особое внимание к каждому мгновению.

1. Начните с рассматривания пищи и визуального наслаждения тем, что вы видите.

2. Обратите внимание на аромат пищи, вдыхайте его некоторое время.

3. Когда вы кладете в рот каждую порцию пищи, старайтесь воспринимать свои ощущения полностью, не отвлекаясь. Посмотрите, сколько вкусов вы сможете распознать, используя шесть вкусов, о которых говорит Аюрведа, в качестве путеводителя. Наслаждайтесь текстурой каждого кусочка своей пищи.

Это упражнение — прием пищи с постоянным полным вниманием к процессу — обостряет вашу осознанность. Не нужно выполнять его постоянно. Одного или двух раз в неделю будет достаточно для того, чтобы постепенно трансформировать свои привычки, достигая нового

уровня полноценного питания.

Несколько слов о воспалениях

Недавние медицинские исследования заставили заговорить о воспалительных процессах как о главном факторе появления различных заболеваний, от диабета 2-го типа до различных видов злокачественных опухолей. Понимание воспаления в организме сложно.

Острое воспаление – это естественный ответ организма на полученное повреждение или атаку бактерий, вирусов или грибов. Когда вы вывихнете лодыжку и травмированное место распухнет, покраснеет и начнет болеть – это ваша иммунная система спешит защитить и исцелить поврежденные ткани. Острое воспаление временно, оно длится всего несколько дней, в худшем случае, недель. Без этого процесса невозможно было бы лечить травмы и инфекции. Но лихорадка – это форма острого воспаления, а тяжелый воспалительный процесс вызывает шок и угрожает жизни пациентов, например получивших ожоги.

Не все воспалительные процессы носят острый характер.

Хронические воспаления бывают затяжными и длятся месяцами или даже годами. Они не помогают исцелению тела, но подавляют клетки и ткани и связаны с хроническими заболеваниями. Поначалу о таком воспалении свидетельствует немного симптомов или их нет совсем. В норме, когда вы чувствуете себя здоровым, в воспалительной реакции нет необходимости, однако кажется, что воспаления сопровождают жизнь очень многих людей. Причина этих хронических состояний сложна и не полностью изучена, но если ваш организм теряет равновесие, ткани могут воспаляться, причем небольшой, но постоянный, стресс служит наиболее вероятной причиной этих негативных процессов. Избыточный вес, жир в области живота и недостаток сна также могут оказывать неблагоприятное воздействие, поскольку все эти факторы связаны с гормонами стресса и дисбалансом в обмене веществ. Токсины в гербицидах и пестицидах и различных химических добавках тоже находятся под подозрением. Некоторые исследователи обвиняют рафинированные обработанные продукты в том, что они способствуют воспалительным процессам в организме, особенно принимая во внимание широкое распространение использования в кормах для животных гормонов, способствующих

росту мышечной массы и увеличению надоев молока у молочных коров.

Хронические воспаления обсуждают также медики и специалисты по питанию, когда говорят о диетах или продуктах, поддерживающих воспалительные процессы в организме. Одни продукты, по-видимому, способствуют сохранению воспалений, в то время как другие помогают бороться с ними. Транс-жиры, соль и консерванты потенциально главные источники хронического воспаления. Свежие продукты уменьшают воспалительный процесс и обеспечивают организм ценной клетчаткой, которая действует как заслон против воспаления.

В целом, если вы избегаете неполезных продуктов, о которых мы говорили выше, и выбираете свежие натуральные продукты, вы можете быть уверены, что предлагаете своему телу противовоспалительное питание.

Шесть вкусов в каждом блюде

Согласно Аюрведе, проще всего добиться сбалансированной диеты, включая в свой рацион весь спектр вкусов. Аюрведа говорит о шести вкусах, четыре из них нам привычны: сладкий, соленый, кислый и горький, и еще два дополнительных – острый и вяжущий, о которых я расскажу ниже. По существу, эти шесть вкусов позволяют описать все пищевые продукты в природе. В прежние времена включение всех шести вкусов в каждый обед давало уверенность, что в рационе присутствуют главные группы продуктов и питательных веществ. Также это приносило чувство полного удовлетворения, которое в Аюрведе ценится очень высоко. Если вы закончили обед, чувствуя сытость и довольство, вряд ли вы станете через пару часов обыскивать холодильник из-за того, что вам чего-то не хватает.

Типичная американская диета, как правило, состоит из трех вкусов, присущих также снекам и продуктам быстрого питания, делающим ставку на то, что вызывает наибольшую зависимость: сладкое, кислое и соленое (таковы главные вкусы «особого соуса» в «биг-маке», например). Аюрведа учит, что эти вкусы необходимы, но они создают желание съесть больше и стимулируют избыточное потребление, а следовательно, ведут к дисбалансу. Как минимум, привязанность к сладкому, соленому или кислому равно отказу от зеленых листовых овощей – главного источника горького вкуса, и

большинства бобовых культур, являющихся представителями группы вяжущего вкуса в системе знаний Аюрведы. В представлении западной медицины продукты из группы этих двух вкусов часто выступают как противовоспалительные.

С точки зрения наших, западных, концепций, шесть вкусов Аюрведы – это коды, которые информируют нервную систему о пищевом составе блюда. Эволюция сопоставила вкус с приносимой продуктом пользой – это мудрость тысячелетнего опыта. Восприятие вкуса очень тонко, поэтому, в отличие от животных, чьи пищевые потребности удовлетворяются ограниченным кругом пищи (например, львы едят газелей и других антилоп) или даже единственным продуктом (коалы, которые едят только листья эвкалипта), люди не любят один-единственный вкус – нам нужен целый букет вкусов, чтобы чувствовать удовлетворение.

Давайте посмотрим на каждый вкус поподробнее. Не все источники шести вкусов в точности совпадают с нашим обычным восприятием, хотя большинство совпадает. Я расскажу о полезных свойствах некоторых продуктов, но хочу предостеречь вас. Все еще ведутся интенсивные исследования того, в какой мере определенные продукты могут быть полезны в профилактике болезней, связанных с определенным образом жизни, таких как сердечные заболевания, диабет и рак. Выделение полезных компонентов какого-либо продукта не следует рассматривать как доказательство, что вы получите от него значительную пользу. Так и традиционные взгляды Аюрведы не следует ценить выше результатов тщательно проводимых исследований. Важным является целостный эффект питания натуральными продуктами, где все благоприятствующие здоровью компоненты пищи играют свою роль. Современная медицина согласна с Аюрведой в том, что признает возможную связь хронических болезней друг с другом. Следовательно, поиск целостного решения начинает преобладать над многолетними надеждами найти спасительную волшебную пилюлю.

Сладкий

Источники. *Зерновые, злаки, хлеб, макароны, орехи, молоко, молочные продукты и растительные масла – все это относится к группе сладкого вкуса, наряду со всеми видами рыбы, птицы и мясных продуктов. Помимо спелых фруктов, существуют сладкие овощи,*

включая томаты (которые, скорее, фрукты), сладкий горошек, кукуруза, ямс и сладкий картофель.

Продукты – источники сладкого вкуса считаются наиболее питательными в Аюрведе, они богаты углеводами, белками и жирами. Крахмалистая пища, в которую не добавлен сахар, тоже относится к категории сладкого вкуса, потому что действие слюны превращает такую пищу в сахар. (Рафинированный, переработанный сахар и кукурузный сироп не были известны в Индии во времена зарождения Аюрведы.) Если вы посмотрите на свою продуктовую тележку возле кассы, вы, вероятно, увидите, что взяли больше продуктов из этой категории, чем из какой-либо другой. Добавление сахара в промышленно переработанные пищевые продукты делает присутствие сладкого в рационе чрезмерным, считают специалисты по питанию. Поскольку категория сладкого включает широкий круг съедобных продуктов от конфет до киноа, важно отметить, что в нашем Центре Чопры мы никогда не используем сахар как источник сладкого вкуса. Продукты любого вкуса должны быть сбалансированы и питательны. Пустые калории сахара далеки от этой цели. Традиционно, мы рекомендуем соблюдать следующие правила.

- Выбирать пищевые продукты, богатые сложными углеводородами, включая не менее пяти порций овощей ежедневно. Полчашки⁴ приготовленных овощей или чашка зеленых листовых составляют одну порцию. Вы можете выбирать из широкого спектра различных зеленых и желтых овощей.

- Сократите потребление пищи, приготовленной из муки. Действие дрожжей в дрожжевых хлебных изделиях превращает крахмал в сахар. Имейте в виду, что даже если на этикетке булки написано, что она «цельнозерновая» или «из цельного зерна», она, тем не менее, в большей мере состоит из зерновых, которые были смолоты в муку, чем из цельного или дробленого зерна. Таким образом, большинство цельнозерновых хлебобулочных изделий имеют такой же высокий гликемический индекс, как и обычный белый хлеб (то есть углеводы больше не являются сложными, они стали простыми, и их употребление приведет к пиковому повышению инсулина и сахара крови). Вместо хлеба лучше ешьте зерновые в их естественном виде, в том числе такие, как киноа, дикий и коричневый рис, просо и пшеницу. Несколько рецептов вкусных блюд из этих зерновых я

⁴ Мера объема, используемая в американской кулинарии, одна чашка – 230 г. – *Примеч. перев.*

привожу в конце книги.

- Если вам хочется сладкого, употребляйте как можно более сложные сахара, например десерты, изготовленные из целых фруктов, или съешьте просто фрукт. Консервированные фрукты в сиропе, так же как фруктовые соки, не рекомендуются – содержащиеся в них сахара либо простые, либо отделены от мякоти и другой клетчатки. Не ешьте больше двух-трех порций фруктов в день. Одно яблоко, одна груша, один персик или банан, полчашки вишен и половинка маленькой дыньки – примеры одной порции фруктов.

- Вместо мяса и птицы в качестве источника белка чаще выбирайте растительные продукты, например бобы, горох, семена и орехи. Хотя орехи богаты жирами, большинство из них содержит полиненасыщенные или мононасыщенные жиры, что полезнее насыщенных жиров, содержащихся в животных продуктах. Исключите из рациона гидрогенизированные жиры (транс-жиры), которые производятся путем химической переработки, превращающей жидкие масла в твердые жиры. Орехи содержат много полезных фитонутриентов (которые мы детально обсудим позже) и снижают уровень холестерина в крови.

- Выбирайте свежие органические молочные продукты. Хотя вокруг полезности молочных продуктов продолжают кипеть споры, мы в Центре Чопры придерживаемся мнения, что потребление органических нежирных молочных продуктов в умеренном количестве способствует равновесию в организме и обогащает восприятие шести вкусов, если, конечно, у вас нет аллергии.

- Если вы не вегетарианец, минимизируйте потребление красного мяса, предпочитая ему холодноводную рыбу и постную птицу. Помните о потрясающих исследованиях 2013 года о пользе средиземноморской диеты, уменьшающей вероятность болезней сердца и инфаркта. Это широко распространенное исследование, проведенное в Испании, не утверждает, что средиземноморская диета излечивает болезни сердца; скорее эксперимент установил, что число случаев сердечных приступов и инфарктов было существенно ниже у тех, кто придерживался такой диеты, в сравнении с контрольной группой, которая в этом эксперименте просто сократила количество потребляемых калорий. Средиземноморская диета богата рыбой, орехами, свежими фруктами, овощами и оливковым маслом. В то же время потребление сливочного масла, сыра и красного мяса, в сравнении с обычной американской диетой, в ней снижено.

- Предпочитайте жиры и масла, полученные из растительных источников и рыбы. Масло, на котором вы готовите, должно быть либо мононенасыщенным, таким как оливковое, или полиненасыщенным, как рапсовое масло сорта «Канола», масло сафлоры или подсолнечное масло. Небольшое количество сливочного масла (не больше одной чайной ложки в день) добавляет сладкий вкус и содержит приемлемую дозу холестерина.

В помощь сладкоежкам

Из всех вкусов именно к сладкому люди чаще всего испытывают пристрастие. Возможно, это связано с тем, что сладость имеет успокаивающий эффект, возвращая нас во времена младенчества и кормления грудью. Если вам все время хочется сладкого, убедитесь, что ваша диета тщательно сбалансирована, что вы включили все шесть вкусов в свой рацион и что блюда, в которых они содержатся, вкусно приготовлены. Полнота сама по себе приносит удовлетворение, гораздо больше, чем доза сахара.

Если вы едите шесть вкусов каждый день и вас по-прежнему тянет к сладкому, попытайтесь осознать, что это желание возникает из прежней обусловленности, почти всегда корнящейся в детстве и имеющей социальную природу. Будьте терпеливы и доброжелательны к себе в то время, когда меняете свои долговременные привычки. Не относитесь к отказу от рафинированного сахара с фанатизмом. Среднее потребление сахара в рационе американца составляет более 45 кг, и сокращение этого количества уже само по себе будет огромным достижением – даже если вы не откажетесь от сахара полностью. Как вы уже, наверное, знаете, если вы будете подавлять желание или фанатично стремиться к крайностям в «идеальном питании», вас ждет неминуемый ответный удар.

Один из продуктов, помогающих справиться с чрезмерной тягой к сладкому, – это молоко. Молоко относится к продуктам сладкого вкуса и успокаивающе действует как на взрослых, так и на детей. Если вам все время хочется сладкого и вы не веган, попробуйте выпить чашку теплого молока на завтрак. Вы можете также использовать мед. Выпейте чашку теплой воды с растворенной в ней ложечкой меда и несколькими каплями лимонного сока.

Советы при тяге к продуктам, содержащим сахар

Если вы обнаруживаете, что вам сильно хочется сахара, вот несколько полезных советов.

- Не перекусывайте такими сладостями, как пончики, шоколадные батончики или сладкий лимонад, отдельно от других продуктов питания. Полученная благодаря им доза сахара заставит вас желать сладкого еще больше; прием такой пищи также оказывает сильное влияние на уровень инсулина и приводит к пиковому повышению показателей сахара крови. Подождите до обеда или ужина, когда другие группы продуктов смогут послужить буфером для сахара.

- Постарайтесь отучить себя от сахара. Если хотите перекусить, нарежьте дольками яблоко или другой фрукт и добавьте чуть-чуть сахара или меда. Вы ощутите сильный сладкий вкус, но действительное количество сахара, которое вы при этом съедите, будет минимальным, а цельный фрукт сыграет роль буфера.

- Не используйте искусственные подсластители. Вам может казаться, что вы обманете свой организм с помощью диетического лимонада, но одного только вкуса достаточно, чтобы изменить ваш сахар крови и вызвать желание съесть еще что-нибудь сладкое.

- Подождите десять минут до того, как закажете десерт в ресторане. Выпейте чашечку кофе или чая, отвлекитесь на интересный разговор. Дайте своему организму возможность почувствовать, что вы не голодны, — это очень важно в уменьшении тяги к сладкому.

- Перед тем как принять дозу сахара, помедлите, закройте глаза и подождите минутку. Спросите себя, действительно ли вы хотите этого. Если нет, желание часто проходит само собой. Даже если на этот раз вы решите принять дозу сахара, продолжайте делать это упражнение снова и снова. Чем больше у вас будет возможностей сделать правильный выбор, тем выше вероятность успеха.

Если вы едите умеренно, с осознанностью, вы не обнаружите себя поглощающим пачку печенья, вопреки всем своим лучшим намерениям. В конце книги приводятся несколько рецептов десертов, и если вы ограничитесь одним или двумя такими десертами в неделю, ваше тело легко вернется в состояние равновесия. В любом случае, позвольте сладкому вкусу быть источником удовольствия, не связывая его с чувством вины.

Кислый

Источники. Многие продукты – от сыра фета до уксуса – это носители кислого вкуса, а его лучшие источники – свежие фрукты, такие как яблоки, абрикосы, клубника, голубика, малина, вишня, виноград, лимоны, апельсины, ананасы и помидоры. Органический йогурт – прекрасный источник кислого, этот продукт богат ацидофильными бактериями, которые благоприятны для работы пищеварительного тракта.

Кислый вкус ощущается благодаря химическому воздействию органических кислот на вкусовые сосочки. Кислым вкусом обладают все кислоты, включая лимонную, аскорбиновую (витамин С) и уксусную (уксус). Небольшая доза кислого пробуждает аппетит и способствует пищеварению. Она также замедляет опустошение желудка, уменьшая стимулирующее выработку инсулина влияние углеводов.

С точки зрения Аюрведы, ферментация вредно влияет на организм, поэтому уксус и ферментированные сыры не рекомендуются. Я уже ранее советовал ограничить потребление ферментированных сыров, потому что обычно они богаты холестерином и калорийны. Свежие сыры, такие как фермерский сыр и зерненный творог (домашний сыр), более приемлемы, хотя, изготовленные промышленным образом, они могут содержать химикаты, применяемые при отделении творога от сыворотки. При домашнем приготовлении применяется лимонный сок или уксус.

Фрукты с кислым вкусом полезны для здоровья. Как правило, это превосходные источники витамина С и флавоноидов, которые, согласно отдельным исследованиям, могут защищать организм от сердечных болезней и злокачественных опухолей. Они обеспечивают организм растворимыми волокнами, уменьшающими вероятность как ишемической болезни сердца, так и диабета. Многие квашеные продукты, такие как солености, зеленые оливки, чатни, также относятся к категории кислого вкуса. Хотя они полезны для стимуляции пищеварения, лучше есть их в небольших количествах. Для обеспечения организма продуктами кислого вкуса больше используйте кислые фрукты и меньше – салатные заправки, соленья или ферментированные продукты.

Соленый

Источники. Кроме обычной столовой соли, соленый вкус

содержится в рыбе, соевом соусе, соусе «Тамари», водорослях и переработанных мясных продуктах, таких как бекон, сосиски и ветчина.

Как и сладкий, соленый вкус полезен в умеренном количестве и становится источником риска, если употребляется чрезмерно. Соль – это вкус ионов и минералов на языке. Эти минеральные соли, отражающие наше происхождение от живых организмов, живших в океанах миллиарды лет назад, необходимы для химического баланса организма – по сути, вы и есть замкнутый в своих границах, ходячий океан. Несмотря на это, всего столетие тому назад американцы употребляли менее третьей части той соли, что мы съедаем в наши дни. Переработанные и консервированные продукты обычно содержат большое количество соли. Наравне с баночными консервами, продуктами быстрого питания, сырами и соленьями, они – главный источник соли в рационе американцев.

Согласно Аюрведе, соленый вкус помогает пищеварению, является мягким слабительным и обладает легким успокаивающим эффектом. Слишком большое количество соли может вести к задержке жидкости и оказывать незначительное влияние на развитие остеопороза. С точки зрения медицины, беспокойство по поводу количества потребляемой соли связано главным образом с повышенным давлением крови, однако нет легкого способа определить, чувствительны ли вы к соли? Ваши почки выполняют функцию удаления избыточной соли из организма и, как правило, хорошо с этим справляются. Тем не менее с возрастом или если функционирование почек по каким-то причинам ухудшается, риски избыточного потребления соли возрастают.

Количество соли, в котором ваш организм действительно нуждается, очень мало – около 5 г, или менее половины столовой ложки. Вы можете слегка подсаливать пищу, чтобы было вкуснее, но почти никто из нас не рискует съесть слишком мало соли. Наиболее благоразумным будет продолжать сокращать количество соли, принимаемой с пищей, постоянно, до тех пор, пока вы не достигнете комфортного для вас минимума. Если вы будете уменьшать прием соли постепенно, вы удивитесь, как легко ваши вкусовые сосочки привыкнут воспринимать даже слабый соленый вкус.

Острый

И сточники. Этот вкус содержится в различных травах и специях, а также в остром перце, различных сортах лука, чесноке, имбире, редиске, горчице и редьке. К категории этого вкуса относятся также пряные травы, которые не такие острые, как мята, базилик, тимьян и розмарин.

Свойство этого вкуса, который язык воспринимает как острый или пряный, обычно связан с эфирными маслами – природными антиоксидантами. На самом деле их способность нейтрализовать свободные радикалы может объяснить тот факт, что специи обычно использовались для хранения пищи до изобретения холодильника. Натуральные химические вещества острых специй также считаются в Аюрведе антибактериальными.

В одних научных исследованиях говорится о том, что природные соединения, содержащиеся в растениях семейства луковых, таких как лук-порей, шнитт-лук и чеснок, могут понижать уровень холестерина и артериальное давление. В других исследованиях есть информация о том, что эти едкие растения могут защищать организм от канцерогенов в окружающей среде. Прочищающие дыхательные пути перцы иногда рекомендуют при респираторных заболеваниях. В Аюрведе главным полезным качеством пряностей и специй считается то, что они делают питание более ярким и разнообразным. Острый – это самый стимулирующий из шести вкусов. Кухни тропических стран во многом полагаются на него в том, чтобы придать энергию и активность людям, а также помочь им противостоять летаргическому влиянию длинного жаркого дня.

Горький

И сточники . Зеленые и желтые овощи – главный источник горького вкуса, включая горьковатые овощи в салатах (такие как цикорий, красный салатный цикорий, радиччо, руккола, цикорий-эндивий) и растения с меньшей горчинкой – салатный перец, брокколи, сельдерей, баклажан, шпинат и цуккини. Различные травы также обладают горьким вкусом и являются полезными компонентами сбалансированного рациона. Ромашка, кинза, кориандр, кумин, укроп, пажитник, солодка, ревень, розмарин, шафран, шалфей, эстрагон и куркума – тоже примеры трав и специй, используемых в кулинарии и обладающих горьким вкусом.

Горький вкус подавляет аппетит и обладает охлаждающим

эффектом. Вместе со сладким вкусом, как в тонике, он охлаждает тело в жаркий день. Горький вкус уравнивает пресыщающий эффект большого количества сладости и сглаживает тенденцию соленой пищи подталкивать нас к перееданию. Небольшое количество горького обогащает все другие вкусы. Также горечь можно использовать в ваших стратегических целях. Если вы съедите салат с овощами и травами, принадлежащими к категории горького, ваш аппетит уменьшится, а вместе с ним и желание десерта.

Горький вкус, присущий многим фитохимическим веществам (*phyto* – по-латыни «растение»), содержится в овощах, которые, согласно Аюрведе, оказывают омолаживающий эффект и полезны для здоровья. Например, брокколи и цветная капуста богаты фитохимическими веществами, известными как *изотиоцианаты*, которые, как полагают, помогают предотвратить рак и болезни сердца. Аспарагус, зеленые перцы и белокочанная капуста содержат другие флавоноиды, которые могут помочь организму защищаться от генетических повреждений, бороться с инфекцией и даже сокращают риск потери памяти. Помимо трав, используемых при приготовлении пищи, многие лекарственные растения, такие как эхинацея, алое, клопогон кистевидный, горечавка, желтокорень канадский, солодка, страстоцвет, шлемник и зверобой имеют преимущественно горький вкус из-за высокого содержания фитохимических веществ.

Вяжущий

И сточники . *Сухой, терпкий вкус вяжущих продуктов больше всего знаком нам по вкусу напитков, таких как чай и кофе. В пище его главным образом можно встретить во всевозможных бобах, включая сою, а также фасоль, сухой горох и другие бобовые. Мягкий вяжущий вкус присутствует во многих фруктах и овощах, включая кислые яблоки, артишоки, аспарагус, сладкий перец, сельдерей, вишню, клюкву, огурец, финики, лимоны, грибы, гранаты, хурму, картофель и шпинат. Рожь и пашта тоже обладают вкусом этой группы.*

Шестой вкус – вяжущий – наименее знаком западной кухне, если не принимать во внимание терпкий вкус, преобладающий в чае. Согласно Аюрведе, вяжущие продукты распространяют свои сушащие свойства на все тело. Хотя медицинская наука не связывает эти вяжущие свойства с определенным вкусом (на языке нет специальных

рецепторов для восприятия вяжущего вкуса), Аюрведа считает, что природные вещества, придающие терпкость, полезны для здоровья – они помогают регулировать пищеварение (в случае диареи, например) и способствуют заживлению ран. Относимые к терпкому вкусу плоды стручковых растений богаты сложными углеводами, растительными белками, а также растворимыми и нерастворимыми пищевыми волокнами.

Хорошие новости для любителей кофе

Многие годы любители выпить чашечку крепкого свежесваренного кофе чувствовали себя виновато, считая, что кофе вредит здоровью. Однако все большее количество исследований говорит о том, что употребление 3–5 чашек кофе в день, возможно, помогает при профилактике целого ряда заболеваний – от диабета 2-го типа и болезни Паркинсона до болезни Альцгеймера, злокачественных опухолей и сердечно-сосудистых заболеваний.

Хотя исследователи все еще ищут объяснения пользы кофе, нам известно, что он содержит сильные антиоксиданты, которые помогают бороться со свободными радикалами, повреждающими ткани тела. Кофе также содержит микроэлементы, в том числе магний и хром, которые позволяют организму использовать инсулин и, таким образом, регулировать уровень сахара в крови.

Выбирайте органически выращенный кофе, чтобы точно знать, что вы не получите вместе с кофе пестициды или другие отравляющие вещества, способные перечеркнуть пользу от утренней чашечки свежесваренного кофе. Также избегайте искусственных подсластителей, таких как сахарин, аспартам и сукралоза, содержащих, согласно Аюрведе, различные вредные для организма химические вещества.

А как быть с алкоголем?

Хотя некоторые формы алкоголя, например вино, имеют антиоксидантные свойства, Аюрведа считает, что негативное влияние алкоголя на организм перевешивает все его положительные качества. Во-первых, алкоголь богат сахаром и калориями, и при этом относительно беден питательными веществами (которые совсем отсутствуют в чистом алкоголе, например в водке). Одна бутылка пива

или бокал вина содержат около 200 калорий; 30 мл крепкого спиртного напитка содержат около 80 калорий. Калории алкоголя легко могут вести к набору веса и ожирению. Потребляемый в избыточном количестве, алкоголь также несет потенциальный вред всем системам и органам тела, включая центральную нервную систему, печень и пищеварительный тракт.

У некоторых людей, даже при умеренном потреблении, алкоголь может нарушать сон. При недостатке сна организм сокращает производство гормона лептина, а это ведет к тому, что вы не чувствуете насыщения во время еды. В то же время если вы не высыпаетесь, увеличивается выработка гормона грелина, стимулирующего аппетит и заставляющего больше съедать. Этот дисбаланс ведет к набору веса.

Еще один аргумент против алкоголя состоит в том, что алкоголь притупляет осознанность. В этой книге я постоянно призываю вас полагаться на свою способность осознавать и развивать ее, чтобы в вашей жизни стало больше радости, уравновешенности и благополучия. Употребление алкоголя идет вразрез с этими намерениями, потому что притупляет эмоции, истощает энергию и уменьшает ясность ума.

Я понимаю, что несмотря на это, прием алкоголя составляет часть повседневной жизни миллионов людей. Выпивка помогает социальным взаимодействиям, сопровождает обеды в ресторане и становится средством самолечения в конце трудного дня. Если вы хотите выпить, лучше всего ограничиться бокалом красного вина или чем-то сравнимым — одним коктейлем, маленькой бутылкой пива — и позаботиться, чтобы выпивка сопровождалась едой. Ваше тело будет признательно вам, если вы не будете принимать алкоголь ежедневно. Несмотря на то что доктора обычно относятся терпимо к «небольшой выпивке», мы только начинаем открывать способы достижения оптимального здоровья и благополучия. Свидетельства того, что алкоголь играет свою роль в появлении болезней, говорят о том, что он, скорее всего, не может быть частью какой-либо программы, нацеленной на совершенное здоровье.

Шесть вкусов: подведем итоги

Для того чтобы включить все шесть вкусов в свое меню, вам могут пригодиться эксперименты с различными продуктами и новыми

специями. Рецепты в конце книги предлагают ряд блюд, которые могут вдохновить вас. Если окажется, что вам трудно включить все шесть вкусов в один прием пищи, позаботьтесь о том, чтобы, по крайней мере, каждый из них присутствовал в вашем рационе в течение дня. Как только вы начнете делать это, вам будет все легче и легче включать все шесть вкусов в свое питание.

Вкус	Источники в пище	Основы вкуса	Воздействие на физиологию сознания—тела
Сладкий	<p><i>Предпочитайте:</i> целые зерна, фрукты, крахмалистые овощи и обезжиренные молочные продукты.</p> <p><i>Сократите прием:</i> мяса, курицы, рыбы, моллюсков и меда.</p> <p><i>Избегайте:</i> очищенных сахаров, зерна, макарон и риса</p>	Углеводы, белки и жир	Влияет на организм успокаивающе. Приносит удовольствие, а также создает массу тела
Кислый	<p><i>Предпочитайте:</i> цитрусовые, ягоды и помидоры.</p> <p><i>Сократите прием:</i> квашеных и маринованных продуктов, а также алкоголя</p>	Органические кислоты: аскорбиновая, лимонная и уксусная	Стимулирует аппетит и помогает пищеварению (но может служить раздражителем при изжоге)
Соленый	<p>Не нужно специально добавлять ничего соленого, поскольку соль уже содержится во многих продуктах.</p> <p><i>Сократить:</i> продукты с высоким содержанием соли, такие как картофельные чипсы, соленые крендели, засоленное мясо и промышленно произведенный томатный сок</p>	Минеральные соли	Повышает аппетит и улучшает вкус пищи. Тем не менее избыток соли притупляет чувство вкуса
Острый, пряный	<p><i>Употребляйте:</i> всю пряную, острую пищу в небольших количествах, в том числе перец, чили, лук, чеснок, кайенский перец, гвоздику, имбирь и горчицу</p>	Эфирные масла	Вызывает потоотделение и очищает пазухи. Стимулирует обмен веществ

Вкус	Источники в пище	Основы вкуса	Воздействие на физиологию сознания—тела
Горький	<i>Употребляйте:</i> все зеленые и желтые овощи	Алкалоиды или гликозиды	Устраняет влияние отравляющих веществ в организме. Избыточное потребление может вызвать газообразование или несварение
Вяжущий	<i>Употребляйте:</i> стручковые, горох, фасоль, зеленые яблоки, ягоды, финики, зеленый чай, гранаты	Танины	Сушащий и подтягивающий эффект; регулирует пищеварение и помогает заживлять раны

Вкусы жизни

Я родился в новую для Индии эпоху, сразу после того, как страна обрела независимость от Великобритании в 1945 году. Мои родители гордились тем, что принадлежат к новому поколению, но их взгляд был все еще устремлен на Запад. Мой отец, врач, не интересовался традиционной индийской медициной. С его точки зрения, Аюрведа принадлежала миру деревенских знахарей и домашних целителей, она была тем, что передовая медицина Запада оставила далеко позади.

Мой брат Санжив и я пошли по его стопам, и оба стали врачами в Бостоне. Мне пришлось многое пережить, как в личной, так и в общественной сфере, для того чтобы Аюрведа нашла дорожку к моему сердцу. Как только это случилось, я понял, что это не просто система врачевания, а образ жизни, который давал людям место в природе — место гармоничное и целостное. Тело не было машиной, которую вы доставляете к доктору, когда нужно починить сломавшиеся детали. Оно было отражением космоса, его ритмы соединялись со звездами и приливами, его клетки были полны глубокой мудрости, и его цель была сделать повседневное проживание жизни радостным и продуктивным.

Настроенность на тело не случайный выбор в Аюрведе — это связь с глубочайшим разумом природы. Слова «настроенность на» могут показаться слишком общими и аморфными, когда речь идет о том, чтобы выяснить, не болит ли что-нибудь. В учении Аюрведы

настроенность на тело очень специфическая. Представление о шести вкусах пищи демонстрирует, насколько точно знание Аюрведы, и это только одна, говоря образно, радиочастота системы посланий тела. Аюрведа – это понимание связи и обмена между телом и сознанием, на много веков опередившее наше современное знание о петле обратной связи. После тщательного изучения сообщений, посылаемых организмом, мудрецы Аюрведы предложили учение, применимое во всех сферах человеческой жизни. Позвольте я приоткрою более широкое видение того, куда ведет знание о шести вкусах.

Вкусы эмоций

Аюрведа считает, что эмоции – это важнейшая часть диалога между сознанием и телом. Представление о шести вкусах относится не только к пище – шесть вкусов также воспринимаются как качества самосознания, описывающие чувства. В глубине души мы понимаем эту связь, потому что любой язык имеет метафоры вкуса, описывающие чувства. Нам известны выражения «сладкие грезы», «солёный язык», «острые шутки», «горькая обида» и «черствое отношение».

Эмоции: Вкусы жизни

Вкус	Сбалансированный	Несбалансированный
Сладкий	Питающий	Приторный
Кислый	Стимулирующий	Едкий, разъедающий
Соленый	Сильный, энергичный, общительный	Раздраженный
Острый, пряный	Страстный	Враждебный
Горький	Энергичный	Обидчивый
Вяжущий	Умный	Циничный

Так же как для здоровья тела важно включать все шесть вкусов в свое меню, для полноценного развития сознания важно воспринимать все вкусы жизни. И хотя чувство горечи и кислое настроение не являются чем-то положительным, людям присуще желание пережить в жизни как можно больше – нам нужно и горькое вместе со сладким.

Драма жизни проигрывается в противоположностях. Если кто-то остается милым и добрым все время, результатом общения с ним будет пресыщенность, как если бы вы целый день ели приторно-сладкое мороженое. Чуть-чуть кислинки добавляет вкусу глубину, но слишком большое количество заставляет морщиться. Не делайте акцент ни на одном из вкусов, и не исключайте полностью ни один из них. Любой вкус играет свою роль в метаболизме существования, а баланс всех вкусов добавляет богатство вашей жизни.

Пища и радуга красок

Наравне с шестью вкусами, содержащимися в каждом блюде, разноцветие на тарелке делает еду привлекательной для глаз. Что доставляет удовольствие взору, доставляет удовольствие всему телу. Закройте глаза и представьте, что вы находитесь на солнечном Карибском пляже. Неподалеку от сверкающей голубой воды расположился пикник – и весьма экзотический. Вместо фарфора вы едите с банановых листьев. Эта еда – настоящий пир для глаз: поджаренная рыба, украшенная кусочками яркого оранжевого манго, ароматный белый рис со стружками кокоса и яркий розовый арбуз с дольками лайма. Если вы представите это пиршество, вы, скорее всего, почувствуете, что у вас разыгрался аппетит, и вы ожидаете получить от такой еды огромное удовольствие. Это сообщение проходит по всему вашему телу.

Вы можете создавать такие же впечатления в реальности с реальной пищей. Нужно всего несколько минут, чтобы добавить яркости блюдам с помощью петрушки, мяты и других трав, дольки лимона или лайма, небольшой порции соуса чатни – рестораны проявляют немалую изобретательность, чтобы их блюда были настолько же красивы, как и вкусны. Аюрведа рассматривает цвет сам по себе как вид вкуса. Представьте белую фарфоровую тарелку, наполненную приготовленной на пару рыбой, цветной капустой и рисом. Монотонность белого цвета почти кричит о пресности, несмотря на то что вкусы на языке различны. Однако сам по себе белый – это вкус чистоты; разгадка в том, чтобы предложить его в комбинации с другими цветами.

Вот несколько предложений, как добавить яркости в цветовую палитру ваших блюд.

Согласно Аюрведе, идеальный спектр включает все цвета.

Красный	Малина, яблоки, вишня, клубника, гранат, помидоры, арбуз, розовый грейпфрут, папайя, красный сладкий перец, перец чили
Оранжевый	Апельсины, дыни, манго, абрикосы, батат, морковь
Желтый	Лимон, банан, ананас, персики, желтая тыква, кукуруза, желтый сладкий перец
Зеленый	Киви, яблоки, лайм, зеленый виноград, шпинат, салат, листовая капуста, мангольд, руккола, брокколи, артишоки, аспарагус, сельдерей, авокадо, цуккини, брюссельская капуста, зеленый горошек
Голубое, бордовое и фиолетовое	Голубика, темный виноград, краснокочанная капуста, свекла, баклажан, сливы
Белый	Груша, кокос, лук, чеснок, цветная капуста, пастернак

С точки зрения Аюрведы, цвет продуктов связан с питательностью. Пища глубоких ярких цветов богата антиоксидантами и содержит много фитонутриентов, содержащихся в растениях, что стимулирует иммунную систему и способствует здоровью. Последние исследования говорят о том, что еда, состоящая из растений, в которых много химических соединений, отвечающих за аромат и цвет, наиболее полезна. Учение о шести вкусах хорошо сочетается с этими открытиями.

Недостатком разложения пищи на химические соединения является то, что мы, в действительности, не чувствуем фитонутриентов. Маловероятно, что вы скажете приятелю: «Я только что ел очень вкусные ликопены на ужин» или «Это был лучший флавоноид, какой я когда-либо пробовал!». Я пишу о фитонутриентах потому, что знание – сила, но в первую очередь я советую вам сделать свой обед интересным и вкусным событием. Получая удовольствие от еды с осознанностью, вы лучше накормите себя, чем следуя рекомендациям самой лучшей диетической программы.

Ниже перечислены несколько полезных фитонутриентов,

содержащихся в свежих фруктах, овощах, специях и пряностях.

Фитохимические вещества	Действие	Источники	Вкусы
Флавоноиды	Антиоксидантное, антиканцерогенное, защищающее от болезней сердца	Различные виды лука, брокколи, красный виноград, яблоки, вишня, соки из цитрусов, ягоды, помидоры	Кислый, острый, сладкий
Фенольные соединения	Антиоксидантное, подавляющее злокачественные преобразования	Орехи, ягоды, зеленый чай	Вяжущий, кислый, сладкий
Ликопены	Антиоксидантное, антиканцерогенное	Помидоры, красные грейпфруты	Кислый
Сульфиды	Антиоксидантное, антиканцерогенное, препятствующее образованию тромбов	Чеснок, различные виды лука, шнитт-лук	Острый
Изотиоцианаты	Подавляют рост злокачественных опухолей	Брокколи, белокочанная капуста, цветная капуста	Вяжущий
Изофлавоноиды	Противораковый эффект в отношении злокачественных опухолей, связанных с секрецией гормонов; понижение уровня холестерина	Соевые бобы, продукты на основе сои, нут, фасоль пинто, фасоль обыкновенная	Сладкий, вяжущий
Антоцианины	Антиоксидантное, понижающее холестерин, иммуностимулирующее	Вишня, виноград, смородина	Сладкий, кислый
Терпеноиды	Антиоксидантное, антибактериальное, профилактическое против язвы желудка	Перцы, корица, редиска, розмарин, тимьян, куркума	Острый, горький
Лигнаны	Антиканцерогенное, понижающее уровень холестерина и артериальное давление	Льняное семя, кунжут, пшеничные отруби, оливки	Вяжущий, сладкий

Фитохимические вещества	Действие	Источники	Вкусы
Куместаны	Антиканцерогенное	Гвоздика, проростки люцерны и сои; лущеный горох, фасоль пинто, фасоль Лима	Горький, вяжущий
Фталиды	Понижающее артериальное давление, антиканцерогенное, понижающее холестерин	Сельдерей, морковь, петрушка, пастернак, фенхель	Вяжущий, горький, сладкий

Специи, приносящие здоровье

До того, как фармацевтические компании появились на исторической сцене, традиционная медицина полагалась на травы, специи и другие дары природы, известные своими лекарственными свойствами. Аюрведа здесь не исключение, и современные исследования, проводимые в основном в Индии, продолжают изучать эти целительные продукты. Лечебные свойства большинства лекарств нельзя распознать заранее просто благодаря химическому анализу, поэтому фармацевтические компании все еще роются в аптечке с натуральными лекарственными препаратами в поисках новых идей.

Эта книга не обсуждает лекарственные средства, но поскольку Аюрведа — это цельное знание, многие рекомендованные продукты будут обладать и целебными свойствами. Ниже я опишу несколько специй и других пряностей и расскажу, чем они могут быть полезны в сохранении здоровья. Специи обладают особыми вкусовыми качествами, поэтому отправляют важное послание телу (не добавляя в рацион калорий). Хотя исследователи выделили активные ингредиенты некоторых пряных трав и специй и создали на их основе таблетированные формы, однако в таблетках эти вещества лишены своего природного окружения и, очевидно, принимать их не так приятно, как наслаждаться цельной пищей, приправленной свежими специями и пряностями.

Внимание! Упомянутые лечебные свойства каждой приправы взяты из Аюрведической традиции; мы не претендуем на строгое научное знание. В Центре Чопры мы делаем акцент на возвращении здоровья и благополучия. Если вы страдаете от симптомов каких-либо заболеваний, что Аюрведа считает далеко зашедшими стадиями

состояния потери равновесия, западная медицина зачастую здесь наиболее эффективна, поскольку специализируется на лечении проявлений болезни. Аюрведа же, скорее, сосредоточена на поддержании долговременного баланса и здоровья, и это в корне иной подход.

Имбирь

Имбирь – жгучая, ароматная приправа, которая используется в традиционных системах врачевания для улучшения пищеварения и облегчения состояния организма при тошноте, кишечных газах и менструальных спазмах. Аюрведа рекомендует использовать свежий корень, а не сухой порошок имбиря.

Исследователи обнаружили, что имбирь содержит противовоспалительные фитонутриенты, известные как гингеролы, обладающие сильными антиоксидантными и антибактериальными свойствами. Вот несколько недавних открытий, касающихся возможной пользы имбиря.

- Регулярное употребление имбиря может помочь уменьшить боль и снять опухоль при остеопорозе и ревматоидном артрите.
- Исследователи обнаружили, что имбирь содержит особые компоненты, которые могут восприниматься рецепторами серотонина в мозгу, что можно использовать при борьбе с тревожностью.
- Имбирь – эффективное средство для предотвращения симптомов укачивания при движении, таких как тошнота, головокружение и рвота.
- Малые дозы имбиря могут также помочь облегчить тошноту и рвоту, связанные с беременностью, что позволит избежать побочных эффектов лекарств от тошноты.
- Исследования говорят о том, что имбирь может быть также полезен в стабилизации обмена веществ, включая уменьшение риска развития диабета.
- Имбирь может подавлять рост некоторых видов раковых клеток человека, включая клетки злокачественной опухоли толстой кишки.

Имбирь можно употреблять по-разному. Я привожу рецепты имбирного чая и других блюд. Лучше всегда использовать свежий имбирь, а не сухой порошок этой специи – свежий имбирь имеет превосходный вкус и более высокий уровень содержания гингерола и других противовоспалительных компонентов. Если вы используете

сухой имбирь, постарайтесь найти органически выращенный продукт, которой не подвергался воздействию облучения.

Еще совет из Аюрведы : пейте имбирный чай или теплую воду с имбирем перед каждой едой. Это улучшит пищеварение и уменьшит тенденцию к перееданию.

Куркума

Согласно Аюрведе, эта красивая желтая пряность сама по себе лекарство. Некоторые исследования говорят о том, что куркума обладает всевозможными противовоспалительными и антиоксидантными свойствами — что очень ценно, принимая в расчет связь между вялотекущим хроническим воспалением и многими болезнями, связанными с образом жизни. Вот несколько предложений по использованию куркумы.

- Куркума защищает печень и может помочь снизить повышенный уровень холестерина в крови.

- При лечении артрита куркума, используемая отдельно или в комбинации с другими веществами, может уменьшить боль и тугоподвижность суставов.

- Некоторые исследования на животных показали, что куркума может предотвращать появление или подавлять развитие отдельных раковых опухолей.

- Куркума обладает успокаивающими пищеварительную систему свойствами, а также может уменьшать риск развития язвы и расстройства желудка.

- В качестве природного антибиотика куркума в лабораторных условиях подавляла рост бактерий, дрожжей и вирусов.

Один из главных действующих компонентов куркумы — куркумин — трудно усваивается организмом, но присутствие другого вещества — пиперина — содержащегося в черном перце, может усилить усвоение куркумина. Куркума и перец входят в состав большинства смесей карри.

Исследования эпидемиологов показывают, что в Индии, где карри — обязательный компонент ежедневного рациона, уровень заболеваемости болезнью Альцгеймера один из среди самых низких в мире. Для населения в возрасте 70–79 лет этот уровень составляет менее 25 % от уровня Соединенных Штатов. Хотя более низкая средняя продолжительность жизни и смертность от других причин

играют важную роль в таких данных, некоторые исследователи выдвигают гипотезу, что противовоспалительные и антиоксидантные свойства химических соединений, таких как куркумин, могут быть главным фактором в предотвращении болезни Альцгеймера.

Куркуму можно добавлять в супы, тушеные овощи и другие блюда, в которые яркий цвет и мягкая пряность куркумы добавит новое измерение.

Корица

Корица – сладкая, разогревающая, пикантная приправа, получаемая из внутреннего слоя коры коричневого дерева. С древних времен корицу использовали для повышения энергии и лечения простуд, при несварении и для купирования спазматических приступов. Хотя в мире существует почти сотня разновидностей деревьев вида *Cinnamomum verum*, наиболее распространенной разновидностью в Соединенных Штатах является кассия. Корица – мощный антиоксидант и содержит соединения, которые уменьшают воспаление и борются с бактериями, вирусами и грибами. Корица может помочь при лечении хронических воспалительных процессов, которые связывают с заболеваниями нервной системы, такими как болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и менингит. Исследователи продолжают делать все новые открытия в этой области. Вот несколько недавних находок:

- В ряде исследований выяснилось, что корица кассия может быть полезна при диабете 2-го типа, потому что она снижает уровень сахара в крови и повышает производство инсулина.
- Корица содержит противовоспалительное соединение, названное циннамальдегид, помогающее предотвращать образование тромбов.
- Исследования показывают, что корица может уменьшать содержание в крови липопротеинов низкой плотности (плохого холестерина) и сокращать риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Корица уменьшает распространение клеток злокачественных опухолей лейкемии и лимфомы в лабораторных условиях.
- В соединении с медом, корица может смягчать боли при артрите.
- Аромат корицы помогает улучшить когнитивные функции –

концентрацию, память и скорость зрительно-моторной координации.

При покупке корицы в палочках или в порошке понюхайте ее, чтобы убедиться, что она обладает сильным сладким ароматом.

Перцы

Используемые во многих кухнях мира, острые и сладкие перцы содержат множество фитохимических веществ с антиоксидантными свойствами (несмотря на одинаковое название, черный перец горошком не принадлежит к тому же семейству, что чили, сладкий болгарский перец и др.). Свежие перцы бывают всевозможных цветов, включая красный, желтый, зеленый и пурпурный. Каждый цвет связан с особой семьей фитохимических веществ и других нутриентов. Красный перец, к примеру, богат ликопином, лютеином (полезным для здоровья глаз), бета-каротином и витаминами B6, C и A.

Острые перцы, такие как халапеньо и хабанеро, содержат большое количество энзима, называемого капсаицин, естественного антиоксиданта, который вызывает усиленное потоотделение и слезотечение, если вы откусите кусочек содержащего его продукта. Исследователи обнаружили, что острые перцы могут улучшать обмен веществ и уменьшать аппетит — свойство, полезное для тех, кто хочет похудеть. Вот несколько недавних находок относительно капсаицина (который в ничтожных количествах присутствует также в сладком перце и других сладких сортах):

- Капсаицин может уменьшать боль, уничтожая химическое вещество, называемое вещество Р, которое передает сигналы боли в мозг. Исследования обнаружили, что капсаицин облегчает головную боль и боль при мигренях, связанную с воспалением в пазухах.

- Исследования на животных обнаружили, что капсаицин может быть эффективен в уничтожении клеток злокачественных опухолей поджелудочной железы, простаты и легких.

- Капсаицин может помочь в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшая холестерин и триглицериды и предотвращая нарушения свертываемости крови.

- Перец обладает антибактериальными свойствами, которые помогают бороться с хроническими инфекциями пазух.

Поскольку американская диета становится все более разнообразной и включает блюда со всего мира, повара используют перец в салатах, сальсе, гуакомоле и карри. Старайтесь есть различные

перцы, чтобы получить пользу от широкого круга содержащихся в них фитохимических веществ.

Чеснок

Чеснок родом из Азии, но уже был хорошо известен в Древнем Китае, Греции и Египте. Многие века это острое растение, ценимое за целебные и за кулинарные свойства, было ключевым продуктом питания в средиземноморском регионе. Чеснок имеет прочную репутацию средства от застойных легочных состояний и тугоподвижности и болях при артрите. В народной медицине чеснок также используют для уменьшения тревожности, нормализации гормонального цикла у женщин и повышения либидо у мужчин. Чесночное масло местно применяется для смягчения боли в мышцах и ускорения заживления ран.

Были опубликованы тысячи научных исследований, в которых изучался сложный состав чеснока – нашего союзника из мира растений, содержащего почти 200 различных химических соединений. Большинство из них еще не изучены с достаточной тщательностью. Большая часть исследований на сегодняшний день сосредоточена на аллицине, фитохимическом соединении чеснока, имеющим различные лечебные свойства. Я перечислю некоторые наиболее свежие научные открытия, касающиеся полезных свойств этого растения.

- Сырой чеснок обладает сильными антибактериальными, противогрибковыми и противовирусными свойствами. Он может способствовать укреплению иммунной системы, предотвращать простудные заболевания и лечить грибковые и вызванные дрожжевыми организмами инфекции.

- Чеснок может уменьшать вероятность появления некоторых видов раковых опухолей, включая опухоли груди, простаты, желудка и прямой кишки. Исследователи обнаружили, что люди, съедающие больше шести долек чеснока в неделю, на 30 % реже заболевают раком толстой кишки и на 50 % – раком желудка, в сравнении с не употребляющими чеснок индивидами.

- Чеснок помогает очищать забитые пазухи.

- Некоторые исследования показывают, что чеснок, возможно, способствует снижению уровня холестерина, хотя необходимы дальнейшие исследования для того, чтобы подтвердить эти данные и определить, в каком виде чеснок наиболее эффективен.

- Исследования обнаружили, что регулярное употребление чеснока помогает предотвращать атеросклероз и порок сердца, уменьшая склеротические изменения и отложения кальция в коронарных артериях, препятствуя образованию тромбов и улучшая циркуляцию крови.

Помните, что термически обработанный и высушенный чеснок теряет большинство лечебных свойств. Поэтому лекарственные препараты с чесноком не настолько полезны, как употребление в пищу свежего сырого чеснока. Если вы любите приправленную чесноком пищу, но вам не нравится запах ее во рту, вам может помочь петрушка, которую нужно пожевать после еды. Или принимайте чеснок в таблетках, продающихся в магазинах здорового питания.

Профилактика на самых ранних стадиях

Разложив каждую болезнь на элементы, медицина достигла невероятного совершенства. Уже через несколько дней после вспышки заболеваемости, вызванной новым штаммом гриппа, ответственный за нее вирус может быть найден и проанализирован. Злокачественные опухоли проследили до молекулярного уровня и определяют в соответствии с геномом пациента.

Но Аюрведа считает, что эти диагнозы — являющиеся великой силой научной медицины — вступают в игру только в конце долгого ряда событий. До тех пор как появятся какие-то симптомы — стадия, где лекарства и хирургия вынуждены выйти на сцену — собственные целительные возможности тела достигают критического состояния, за которым начинается расстройство.

Болезнь — это результат перегруженности системы обратной связи организма сильным дисбалансом. Дисбаланс начинается на едва ощутимом уровне и дает о себе знать сигналами дискомфорта. Таким образом, длинная цепь событий, которая приводит к болезни, на самом деле начинается с ежедневного выбора, либо помогающего телу сохранять природное равновесие, либо подталкивающего его к потере баланса.

Эта простая логика не отрицает современную медицину. Но врачей обучают вмешательствам, нужным на той стадии, когда ущерб здоровью слишком велик для того, чтобы тело могло само исцелить себя. Обращаться с пациентами, чье здоровье находится на стадии пред-болезни врачи не учат, хотя за последние два десятилетия

осознание возможностей профилактики начало оказывать влияние на основное направление медицинской мысли.

Аюрведа концентрируется на том, как создать благополучие в жизни, следуя практикам, объединяющим тело и сознание. Вы должны ежедневно выбирать наиболее ценную для здоровья пищу, неважно, основывается ли ваш выбор на Аюрведе или на принципах, сформулированных с точки зрения представления об обратной связи между телом и сознанием. Сбалансированный, гармоничный стиль жизни – это программа профилактики заболеваний на самой ранней стадии. Вот краткий обзор того, что я рекомендую в своей книге.

Задолго до появления заболевания вашим лучшим выбором будет:

- питаться натуральными цельными продуктами;
- ориентироваться на свой организм и подаваемые им сигналы в отношении голода и насыщения;
- внимательно прислушиваться к ощущениям дискомфорта и помогать телу избавляться от них;
- обращать внимание на суточные биоритмы, особенно сон;
- оставаться в состоянии спокойной готовности;
- стремиться к тому, чтобы диета, как и физические упражнения, способствовали энергии и легкости;
- сознательно работать над уменьшением уровня стресса;
- осознать, как вы представляете себе здоровье и благополучие, и действовать в соответствии со своим пониманием и планами на будущее.

Лучший способ предотвратить развитие заболеваний – жить настолько гармонично, чтобы тонкие предвестники болезни (то есть ранние стадии потери равновесия) не нашли почвы для развития в системе тело – сознание. Таково предположение Аюрведы, и хотя ее принципы были заложены за две тысячи лет до развития науки, и в ней не содержалось каких-либо специальных знаний о гомеостазе или петлях обратной связи, тем не менее они оказались созвучны современному знанию в области здоровья и болезни.

Первые признаки дисбаланса не являются тайной – мы все хорошо с ними знакомы. Среди них ряд слабовыраженных симптомов, таких как усталость, недостаток энергии, бессонница, подверженность простудным заболеваниям, изжога, головная боль, проблемы с пищеварением, неопределенные боли и недомогания, депрессия и тревога. Слабовыраженные, не достигающие уровня серьезных

расстройств (большую часть времени), эти периферийные сигналы не считаются важными в западной медицине, до тех пор пока они не начнут присутствовать постоянно. Даже в этом случае считается, что периферийные расстройства не так серьезны, как резко выраженное заболевание.

Аюрведа придерживается противоположного мнения, рассматривая любой дисбаланс как первое звено в цепи событий, которые неизбежно приведут к серьезному заболеванию. Эта точка зрения быстро завоевывает внимание и в научной медицине, поскольку ученые осознали, что генетические изменения, связанные с диабетом, аутизмом, депрессией, шизофренией и болезнью Альцгеймера, если упомянуть только несколько известных заболеваний, присутствуют в организме за годы, а иногда и десятилетия, до появления первых симптомов. Мы также поняли, что выбор образа жизни имеет долговременные последствия для изменения результата работы генов. Гены не включаются и выключаются, как лампочка, но работают в рамках скользящей шкалы как реостат или регулятор, уменьшающий силу света.

Вот почему ежедневное влияние того, что вводится в систему тело – сознание, так велико. Тело строится как песчаная дюна – по одной песчинке. Не как стена – по кирпичику. Поэтому каждый день становится микрокосмом всей вашей жизни – то, что вы едите, думаете, чувствуете и делаете, предсказывает ваше будущее. Гармоничная жизнь сегодня предсказывает гармоничное будущее, что в корне отличается от подхода, в соответствии с которым люди живут безалаберно до тех пор, пока что-нибудь не случится, и тогда приходится компенсировать свои прошлые ошибки. Иногда это оказывается невозможно.

Может ли Аюрведа помочь в решении проблемы несоблюдения предписаний? Думаю, да. Несмотря на десятилетия кампаний по улучшению здоровья населения, американцы продолжают вести сидячий образ жизни и неправильно питаться. Одной из главных причин этого становится атмосфера страха, окружающая все, связанное с раком, сердечно-сосудистыми заболеваниями, инсультом, болезнью Альцгеймера и другими серьезными заболеваниями. Большею частью это болезни среднего и пожилого возраста, и люди боятся их так сильно потому, что они относятся к картине общего угасания всех функций организма. Мотивация, основанная на страхе, редко работает продолжительное время. Люди не будут

придерживаться предписаний изо дня в день только по причине тревоги.

Аюрведа подходит к этой ситуации с другой стороны, фокусируясь на ранних нарушениях равновесия. Здесь бояться нечего. Как раз наоборот. Гармоничная, сбалансированная ежедневная жизнь доставляет удовольствие и предотвращает многие неприятности, которые могут случиться в преклонные годы. Если вы находитесь в равновесии, вам не нужно дряхлеть. Новые представления о жизни в пожилые годы уже заменили наихудшие предположения о том, что старики прозябают, сидя в креслах-качалках, одинокие и заброшенные. Поколение беби-бума воспринимает семьдесят лет как время «позднего среднего возраста», а одно исследование, в ходе которого респондентов спрашивали, в каком возрасте люди достигают «средних лет», обнаружило, что чаще всего респонденты называли возраст восемьдесят пять лет. Лучший способ прожить долгую, активную жизнь – это сохранять в своем сознании ожидание, что именно так оно и будет.

Ключ к этому в том, чтобы найти образ жизни, который приносит вам счастье в двадцать, тридцать, пятьдесят и восемьдесят. Я думаю, что Аюрведа предлагает для этого хорошую основу. Если вы добавите еще один элемент, вы можете сделать всю свою жизнь восходящей дугой и не бояться ухудшения здоровья. Этот добавочный элемент – большая осознанность, которую мы готовы исследовать как можно полнее. С помощью осознанного питания (это только одно из многих применений осознанности) откроется более широкий горизонт, когда вы увидите, что осознанность – это ключ к более высоким состояниям умственного и духовного удовлетворения.

Вторая часть

Повышая осознанность

Радость осознанности

Ключевые моменты

- ♦ Когда вы едите, вы можете полностью осознавать то, что вы делаете, а можете и не замечать этого, автоматически принимая пищу.

- ♦ Многие люди едят неосознанно, вот почему их питание выходит из-под контроля. Можно контролировать только то, о чем вы знаете. Когда вы едите в состоянии неосознанности, то отключаетесь и не обращаете внимания на свои действия. Отключать внимание во время еды — это выбор, и вам не следует его делать.
- ♦ Осознанность позволяет без усилий настроиться на свою психику, которая посылает вам четыре вида сообщений: ощущения, образы, чувства и мысли.
- ♦ Радость осознанной жизни восходит как заря, когда вы ухитряетесь сбежать из тюрьмы обусловленности. Осознанность — это восстановление свободы выбирать то, что вы хотите, вместо того, к чему принуждает вас ваше прошлое.

Я подчеркивал уже несколько раз, что невозможно контролировать то, о чем мы не знаем. Для меня поначалу это было удивительным уроком, потому что я переоценивал степень своих знаний, не во всех областях, но в некоторых. Например, в области медицины. Годами я стремился к успеху, полагаясь на самодисциплину, когда вставал в пять утра с тем, чтобы успеть посетить две местные больницы до того, как поеду в офис своей частной практики. Список моих пациентов шел на тысячи. Успех пришел ко мне, но не принес чувства удовлетворения, которое должно было бы стать наградой за успех.

Затем как-то раз один мудрый друг сказал мне: «Знаешь, я думаю у тебя потрясающая сила воли. Ты никогда не думал о том, чтобы принять то, что есть? Тебе не нужно продолжать все время поддерживать эту гонку». Он мог бы добавить еще несколько слов о том, как важно найти удовлетворение, например выказывая благодарность и учась жить настоящим.

Мне нужно было многое узнать об искусстве жизни. И в конце концов я в этом преуспел — по крайней мере, я на это надеюсь. И я бы хотел посвятить остаток этой книги тому, чтобы показать вам, что это значит. Меня беспокоит то, что миллионы людей не осознают, что делают со своими жизнями. Счастье вовсе не должно быть столь труднодостижимым. Это естественный побочный продукт осознания того, кем вы являетесь и почему вы здесь. Вы обнаружите это, только развивая свою осознанность, однако развитие осознанности зависит от

того, что понадобится вам в первую очередь: смелости смотреть на свою ситуацию не отрицая реальность и не поддаваясь соблазну терять осознанность.

Давайте начнем с рассмотрения того, как бессознательное поведение связано с избыточным весом, потому что это именно та ситуация, с которой столкнулись читатели данной книги. Я надеюсь, перемены в вашей жизни уже начались, и вы делаете приведенные выше упражнения, сохраняя осознанность во время еды. Но самосознание может сделать для вас гораздо больше, как мы увидим в дальнейшем.

Упущенный элемент

Элисон чуть за тридцать, и она пришла на консультацию потому, что поправилась, но не знала причину этого. Ей казалось, она все делала правильно.

— Мои родители научили меня питаться правильно, и я так и делаю, — сказала мне Элисон. — Когда я забеременела — моей дочери сейчас четыре года — я стала еще внимательнее к тому, что я ем, полностью удалив из рациона алкоголь и «мусорную пищу». Я следовала этому режиму и после родов, но, должно быть, у меня что-то не в порядке с гормонами, потому что я теперь явешу на одиннадцать килограммов больше, чем раньше.

Я уточнил, вскоре ли после рождения ребенка она начала поправляться. Элисон некоторое время подумала, но не смогла ответить точно.

— Похоже прошло года два, когда вдруг вся моя одежда перестала быть мне в пору, — призналась она.

Мы побеседовали о переменах, случившихся в ее жизни после того, как она стала мамой. Она не могла себе позволить сидеть дома с ребенком, и столь быстрое возвращение на работу после родов оказалось для Элисон тяжелым стрессом, которого она не испытывала ранее. Ее брак тоже не был безоблачным, поскольку ее муж считал, что она уделяет все свое внимание малышке и потеряла интерес к нему, особенно в спальне. Отсутствие сил было ее главным оправданием, но напряжение между супругами до сих пор сохранялось, спустя четыре года. Ей нужно было многое изменить, а это часто становится мотивом для откладывания и забывания из-за страха оказаться переполненной столькими сильными чувствами.

Я предложил повременить с медицинскими анализами (которые не принесли бы нужного результата, поскольку гормональный дисбаланс, если бы и обнаружился, мог оказаться последствием избыточного веса, а не его причиной). Вместо этого я попросил Элисон подробно записывать дома все, что она съедает в течение дня. Не упуская ни одного кусочка, она должна была отмечать, что она съела и сколько.

Когда мы повторно встретились через неделю, она выглядела разочарованно. Выяснилось, что она ела больше, чем ей казалось, хотя и не слишком много.

Я рассказал Элисон об исследованиях, говорящих о том, что если люди с избыточным весом тщательно подсчитывают калории, они обнаруживают, что едят больше, чем думали, и в то же время переоценивают количество и интенсивность своей физической активности.

– Если вы едите больше, чем думаете, и двигаетесь меньше, чем думаете, вы наберете лишний вес. Вы справились с задачей по ведению ежедневных записей того, что вы едите, – сказал я. – Но большинство людей почти сразу же сдаются. Это утомительная задача, и они теряют мотивацию. Я думаю, вы решите свою проблему, если станете уделять внимание тому, как вы едите.

Элисон была удивлена и заинтригована. Многие люди, съедающие лишнее, едят в состоянии неосознанности. Их внимание рассеивается, а всего нескольких раз достаточно, чтобы эти моменты автоматизма внесли свой вклад в увеличение веса. Вместо бдительности по поводу количества съеденного (а если присутствует неосознанное поглощение пищи, то следить за этим невозможно), вы можете использовать связь между сознанием и телом и оставаться внимательными во время еды. Ниже я перечислю наиболее частые ситуации, когда внимание людей отключается во время еды.

Чаще всего «белые пятна» появляются, когда вы:

- быстро съедаете пищу, не воспринимаете по-настоящему вкус того, что едите;
- едите за просмотром телевизора;
- берете вторую порцию, даже если не голодны;
- автоматически доедаете все, что лежит на тарелке;
- едите в состоянии усталости;
- едите в состоянии стресса.

Я сказал Элисон, что поскольку она считает, что питается

правильно, то простого внимания к этим проблемным ситуациям, вполне возможно, окажется достаточно. И это действительно помогло.

Элисон осознала одно главное белое пятно – напряженность за обеденным столом между ней и ее мужем. Оба придерживались тактики эмоциональной отстраненности, и это не помогало разрешить лежащее в основе такой ситуации напряжение. Будучи неспособна насладиться ужином в состоянии расслабленности и удовольствия, Элисон все же нуждалась в том, чтобы почувствовать удовлетворение, которое она находила, съедая больше, чем нужно.

Зачастую людей пугает то, что пристальный взгляд на привычки питания открывает необходимость дальнейшего исследования ситуации. Они бы предпочли продолжать есть у себя в уголке, подальше от эмоциональных или связанных с отношениями проблем. Однако если вы чувствуете беспокойство такого рода, я бы советовал вам изменить свою точку зрения. Отрицание того, что есть, и избегание – это путь к неосознанности. То, относительно чего вы не осознанны, нельзя изменить; фактически, с течением времени происходит только одно – то, что вы не хотите видеть, становится все хуже. Как заметил один терапевт: «То, чему вы сопротивляетесь, становится настойчивее».

Элисон повезло, потому что она на самом деле сама хотела пробудиться. Она не хотела быть бессознательной. Увидев, насколько неуютно ей за семейным обеденным столом, она набралась мужества и встретила с этой проблемой лицом к лицу, начав с того, что призналась в своих чувствах мужу. Не удивительно, что он, на своей стороне стола, испытывал такие же чувства. Они оба захотели обсудить проблемы в своей семье, а хорошие новости состояли в том, что, как только их чувства вышли на поверхность, они почувствовали себя лучше. Тревога и обида начали исчезать – поначалу с помощью семейного консультанта – и у Элисон стало все меньше и меньше причин есть слишком много. Она вернула себе контроль над своей жизнью и, почти в качестве побочного эффекта, начала терять вес.

Динамика семейных отношений

История Элисон напоминает о том, что мало кто из нас ест в одиночку, и мы не сами научились тому, как нужно есть. Каждый ребенок учится традициям, связанным с питанием, в своей семье. Одна из главных причин того, что люди продолжают придерживаться

вредных привычек в наши дни – это тоже семья. Уделите минутку и представьте, что обычно происходит за вашим обеденным столом. Какое настроение там царит? Насколько интенсивно общаются между собой домочадцы? Каков бы не был ваш ответ, за столом происходит очень многое, помимо того, что люди передают друг другу соль и помещают пищу в желудок.

Исследования говорят о том, что поведение заразительно, оно распространяется от человека к человеку, как невидимый вирус. Если кто-нибудь в вашей семье занимается спортом – или даже если занимается кто-то из друзей – вероятность того, что вы тоже займетесь спортом, повышается. С другой стороны, если члены вашей семьи или ваши друзья страдают ожирением, риск ожирения для вас также растет, несмотря на то что вы можете не понимать, что происходит. В области питания копирование поведения окружающих может быть как негативным, так и позитивным.

Опросник. Ваша семья за обеденным столом

Ниже перечислены две категории «заражающего» поведения. Первая категория содержит позитивные влияния на пищевое поведение, вторая – негативные. Оцените каждый пункт – насколько типично это для вас и вашей семьи, когда вы обедаете вместе? В качестве образца подумайте о том, как обстояли дела предыдущие две недели.

Позитивные влияния

- Нам нравится быть вместе, и мы создаем радостный настрой за столом.
- Атмосфера за столом спокойная.
- Никто не спешит.
- Никто не уходит из-за стола слишком быстро. Мы часто засиживаемся за столом после того, как закончили есть.
- Все благодарят того, кто готовил обед.
- Мы произносим молитву перед едой.
- Мы едим с удовольствием.
- В своей семье мы понимаем, что здоровое питание приносит удовольствие.
- Никто не отказывается от каких-либо блюд и не выражает недовольства тем, что он ест.

■ Мы не перекусываем до или после еды.

■ Порции на наших тарелках умеренные. Никто не ест слишком мало или слишком много.

■ Мы открыто обсуждаем свои привычки в питании. Если кто-то из нас систематически переедает, ему можно об этом сказать, не раня его чувства.

■ Мы уделяем все свое внимание пище. Мы не едим на фоне включенного телевизора.

Итого: _____

Негативные влияния

■ Когда мы обедаем вместе, мы принимаем общество друг друга как должное. Мало кто разговаривает друг с другом. Редко, когда один или два члена семьи ведут беседу.

■ Атмосфера за столом нейтральная или напряженная. Могут звучать замечания.

■ Все едят в быстром темпе, чтобы поскорее вернуться к тому, чем хотели бы заниматься.

■ Окончив есть, все сразу расходятся. Никто не засиживается за столом.

■ Довольно часто того, кто готовил, не хвалят, или кто-нибудь бормочет несколько формальных слов.

■ Мы не молимся и не произносим слова благодарности перед едой.

■ Кто-то может быть недоволен тем, что у него на тарелке, или говорить, что ему не нравится, как приготовлено.

■ Мы не обсуждаем здоровое питание.

■ Как минимум один или двое из нас перекусывают что-нибудь до или после еды.

■ Порции, как правило, большие. Несмотря на это, кто-нибудь обычно хочет добавки.

■ Мы не обсуждаем свои пищевые привычки. Если кто-то систематически переедает, он не хочет, чтобы другие это замечали. Как ест каждый из нас – это его личное дело.

■ В целом, мы не уделяем много внимания тому, что едим. Иногда фоном нашему ужину служит включенный телевизор.

Итого: _____

Оцените свои ответы

● Если вы отметили **8–13 пунктов из списка позитивного влияния**, ваша семейная обстановка очень благополучная. Семейные совместные ужины приносят всем членам семьи удовольствие. Благодаря таким прочным связям вы «заражаете» друг друга позитивными образцами поведения и можете сделать питание друг друга еще более здоровым. Мои поздравления!

● Если вы отметили **3–7 положительных моментов**, ваше общение за обеденным столом вполне благоприятное. Ваша семья, вероятно, поддержит вас, если вы измените свои привычки ради того, чтобы сбросить вес или просто придерживаться более здорового питания. (Менее 3 пунктов означает, что вы, вероятнее всего, оказываетесь в группе негативных влияний.)

● Если вы отметили **8–13 пунктов из списка негативного влияния**, ваша семейная обстановка в отношении питания неблагоприятная. Маловероятно, что вы сможете легко изменить свои пищевые привычки для того, чтобы похудеть или просто лучше питаться. Вам необходимо перестать «заражаться» вредными привычками, работая ради этого над собой. Начните следовать принципам осознанного питания и постепенно направляйте членов своей семьи в правильное русло, знакомя их со здоровой диетой. Лучше начинать изменения подальше от стола – если вы начнете менять многолетние привычки без предупреждения, вы можете встретить слишком много сопротивления. Сядьте вместе и обсудите, как можно питаться лучше. Позаботьтесь о том, чтобы все были согласны с новыми изменениями, даже если поначалу они будут небольшими. Между тем, продолжайте работать над собой и отмечайте свои успехи. Семейная обстановка может быть неидеальной, но это не должно останавливать вас.

● Если вы отметили **3–7 пунктов из списка негативного влияния**, ваша семейная ситуация застряла в плену плохих привычек и бессознательного поведения. Положение, вероятно, не кажется вам таким уж серьезным, однако такая еда не приносит полного удовлетворения. Семейный обед у вас в семье, вероятно, место, где происходит перемирие. Кому-то одному или нескольким членам семьи не нравится находиться здесь или за столом может преобладать атмосфера безразличия. Благая весть состоит в том, что у вас есть хорошая возможность уговорить своих домочадцев присоединиться к вам для того, чтобы похудеть, или просто ради более здорового питания. Ваша пища должна приносить больше удовлетворения, и для

этого у вас много возможностей. Поищите в учении Аюрведы советы, как сделать блюда более вкусными и живыми.

Если кто-то из домочадцев особо упрям и полностью отвергает изменения, примените стратегический подход. Пригласите его присоединиться к вашему новому режиму. Дайте ему неделю или две, чтобы посмотреть, насколько ему понравится новый стиль питания. Если сопротивление будет сохраняться, скажите всем членам семьи старше шестнадцати лет, что они должны взять на себя ответственность за то, что они едят.

Для этого можно сделать следующее:

- Дайте им удобную для усвоения информацию о здоровом питании (например, книгу или статью с интернет-сайта), объяснив, что вы хотите сесть и обсудить долговременные риски нездоровой диеты.

- Обговорите условия. Обсудите вместе и установите какие-то нормы по потреблению жиров, сахара, соли и общего количества калорий. Пообещайте домочадцам, что их еда будет по-прежнему вкусной, несмотря на ограничения, и что в обратном случае вы согласитесь включить в меню более вкусные продукты-заменители.

- Если вы встретите у кого-то полное непонимание при обсуждении лучшего питания, скажите этому человеку, что он будет готовить себе сам и не сможет тратить дополнительные деньги на «мусорную еду» и блюда из ресторанов быстрого питания, таких как «Макдоналдс». Вы рассчитываете, что он будет есть вместе со всей остальной семьей.

- Может казаться, что невозможно достичь того, чтобы все тринадцать позитивных пунктов стали частью вашего семейного опыта, но это достижимо. Первый шаг в этом направлении — самому понять, что происходит за обеденным столом в вашей семье, и затем дипломатично помочь в этом другим, не осуждая, не обвиняя и не жалуясь.

У вас есть право знать

Какую бы пользу вы не извлекали из большей осознанности, окружающие могут видеть ситуацию по-другому. Их цель может состоять в том, чтобы держать вас в неведении. Пищевую промышленность часто обвиняют — и справедливо — в том, что ее продукция полна избыточного количества сахара, соли и жира. Но еще более пагубна атака производителей на осведомленность покупателей.

Продукты специально производятся с целью стимулировать автоматическое поедание. Примером может служить «хрустящий ритм» дразнящего лозунга, ставшего знаменитым благодаря рекламе чипсов «Лэйс»: «Захрустишь – не устоишь». Производители снеков и рестораны быстрого питания хотят, чтобы вы автоматически повиновались импульсам голода, вызванным избытком соли и жира, стимулирующим аппетит. Вдобавок, они делают ставку на те же три вкуса – соленый, сладкий и кислый, – которые вызывают слюноотделение. Напомню вам, что, согласно Аюрведе, эти вкусы чаще всего ведут к дисбалансу.

Употребление снеков и еды из ресторанов быстрого питания связано не только с вкусом этой пищи, но и с тем, что люди бессознательно подчиняются влиянию среды. Привязанность к этим продуктам появляется так, что сознание может этого даже не заметить. Чтобы убедиться, проведите небольшой эксперимент. Закройте глаза и представьте лимон. Теперь вообразите, что вы берете нож и режете лимон пополам. Вы видите каплю лимонного сока, стекающую с него. Что происходит, пока вы это себе представляете? Почти у всех начинает выделяться слюна. Одного образа лимона достаточно, чтобы обойти высшие структуры вашего мозга. Вредная пища притягательна потому, что вы помните эти соленые, сладкие и кислые продукты, которые стимулировали ваш аппетит в прошлом. Пищевая промышленность рассчитывает, что эти воспоминания будут включаться каждый раз, когда вы видите соблазнительную картинку с сочным бургером, слышите хруст чипсов в телерекламе или наблюдаете за выражением лица модели с оргастическим восторгом откусывающей шоколадный батончик.

Вы должны вернуть себе право на осведомленность. Если этого не сделать, лавина уловок, использующих внушение ради продаж, заставит вас утратить бдительность. Для набора лишнего веса не требуется, чтобы внимание отключалось часто. Ребенок, которого утренняя телепередача побудила уговорить родителей сходить в «Макдоналдс», получил бы 1842 калории в одной большой порции обеда. Один только «биг-мак» содержит 700 калорий – более половины всей энергии, необходимой маленькому ребенку в день. Бессознательная тяга к сладкому, соленому и кислому таким образом подкрепляется, в то время как сумма содержащихся в таком обеде калорий достаточна для взрослого мужчины весом 80 кг, при условии, что это его единственная пища за день. В документальном фильме

2004 года «Двойная порция» («Super size Me»), отрывшем публике глаза на многие аспекты этой проблемы, режиссер Морган Сперлок рассказал о том, как он в течение месяца питался только в «Макдоналдсе». По мере того как Сперлок набирал вес, его здоровье ухудшилось, уровень холестерина и давление резко возросли, а сексуальное влечение снизилось. Хотя это был опасный эксперимент, фильм «Двойная порция» поразил многих, поскольку в нем в ускоренном варианте было показано, что именно миллионы американцев делают со своим организмом.

Политика, предлагающая кормить детей в школах пищей из «Макдоналдса» в целях экономии средств, отвратительна и позорна, а еще хуже — продажа этой нездоровой пищи в больницах. Право быть осведомленным принадлежит вам, и вы должны бороться за это право. Решение в том, чтобы есть с осознанностью. «Осознанность» — термин, заимствованный из буддийского учения, а теперь он стал популярен и на Западе. Это означает, что вы замечаете то, что делаете, думаете и чувствуете. В каждый момент времени сознание осведомлено о четырех составляющих системы сознание — тело:

- ощущения;
- образы;
- чувства;
- мысли.

Прямо сейчас ваше сознание сфокусировано на одном из этих событий психической жизни. Вы испытываете какие-то телесные ощущения, несущие сообщение о комфорте или дискомфорте. Или вы видите мысленным взором какую-то картину в уме, может быть? приятную или неприятную. Вы можете также переживать какое-то чувство (настроение, эмоцию), позитивное или негативное. Наконец, ваш ум может быть занят мыслями, и мысли тоже могут быть приятными или неприятными.

Я подчеркиваю двойственность приятного/неприятного, потому что, когда вы отключаете сознание во время еды, вы избегаете неприятной стороны упомянутых нами переживаний и пытаетесь оглушить свое восприятие. Погрузиться в бессознательное состояние на какое-то время — все равно что отключиться. И мы все умеем отключать то, что не хотим видеть, слышать, чувствовать и о чем не хотим думать.

Если вы примете решение не отключаться, вам нужно будет вместо этого сохранять внимательность. Враги внимательности

хорошо известны:

- *Отрицание реальности.* Вы отказываетесь смотреть на проблему.

- *Отвлечение.* Вы находите способ отвлечь свой ум от проблемы.

- *Забывчивость.* Вы не помните о том, что существует проблема.

- *Отсутствие чувств.* Вы перестаете испытывать какие-либо чувства, так, что и проблемы быть не должно.

Один или несколько из этих механизмов берет верх во время неосознанного поглощения пищи. Например, неспособность определить момент, когда желудок уже полон — чем часто страдают люди с избыточным весом, — это форма отсутствия чувствительности. Нежелание переживать чувства никогда не поможет в решении проблем. И даже когда кто-то намеренно действует так, что его выбор очевидно ведет, например, к ожирению, всегда существует другой уровень сознания, зовущий на помощь; и даже еще более глубокий уровень, где уже существует решение. Эти более глубокие уровни могут выйти на свет благодаря одному тому, что вы будете сохранять внимательность, и, уверяю вас, они очень хотят быть услышанными.

То, что вы не хотите видеть, все равно уже здесь. Отрицая реальность, вы лишаете себя возможности поправить ситуацию в своем питании. Внимательность и осознанность чрезвычайно эффективны в сохранении нерушимой связи между сознанием и телом. Усвоить основы внимательности несложно, а практиковать их можно в любое время в течение дня.

Упражнение: Как сохранять внимательность

Найдите помещение, где вы можете посидеть в тишине и одиночестве. Сядьте, выпрямив спину, и прочно уприте ноги в пол. Положите ладони на колени и закройте глаза. Когда вы расслабитесь и будете готовы, спокойно направьте внимание на то, что происходит внутри вас. Позвольте своему сознанию путешествовать по каждой из следующих сфер:

- *ощущения* — обратите внимание, как себя чувствует ваше тело;

- *образы* — обратите внимание на быстро исчезающие образы, появляющиеся в вашем сознании;

- *чувства* — обращайтесь внимание на все возникающие эмоции, ощутите свое настроение в целом;

● *мысли* – наблюдайте, как в вашем уме появляются и исчезают различные мысли.

Уделите по минуте внимания каждой из этих областей до того, как вы снова откроете глаза. Не нужно ничего делать по поводу того, о чем вы узнаете. Просто наблюдайте, не оценивая и не пытаясь что-то изменить. Быть наблюдателем – это отойти с дороги, и когда вы отойдете, это даст системе сознания – тела место для того, чтобы передохнуть и отрегулировать себя заново.

Это упражнение – адаптация методов, которые доктор Сигел – психиатр и писатель (писавший о четырех областях ощущений, о которых сознание осведомлено каждую секунду – ощущениях, образах, чувствах и мыслях) – применял с потрясающей эффективностью. Его терапевтический метод тоже основан на представлении о системе сознания – тела, и, в частности обращен на все области сознания, которые связываются с дискомфортом, жесткостью или онемением в теле. Путем внимательности к этим симптомам, в этой терапии пациента подводят к тому, чтобы оживить ту область, которая используется не на полную мощность или нарушена. Внимание – это мощное средство, когда вы знаете, на чем сосредоточиться, и ваше тело подскажет вам, куда его лучше направить. Упражнение, которое я вам порекомендовал выше, тихое, но не пассивное. Вы пробуждаетесь к реальности присутствия «здесь».

Я понимаю, что люди испытывают тревогу, погружаясь в болезненные воспоминания, чувства и ощущения. Когда вы весите больше нормы, сама мысль о том, чтобы обращать больше внимания на свое тело, не кажется привлекательной. Но цель развития внимания к телу не в том, чтобы расстраивать себя, встречаясь с неприятной правдой или начиная обвинять себя и других. Внимательность – это радость быть осознанным. Самые лучшие вещи в мире ускользают, если вы не осознаете их. А когда вы пробуждаетесь к осознанной жизни, все, что вы переживаете, становится более ярким и интенсивным. Вы обнаруживаете, что обладаете внутренней силой, которая была скрыта раньше. Творчество требует осознанности, как и поиск решения любой проблемы.

Что касается того, как вы питаетесь, то осознанность можно развить с помощью следующих несложных упражнений.

Шаг к действию: 12 способов питаться осознанно

Любое действие, помогающее сохранять внимание к процессу еды, помогает рассеять чары соскальзывания в неосознанность. Это относится как к пище, которую вы кладете в рот, так и к вашим привычкам, например к тому, насколько быстро вы едите. Просмотрите следующий список и начните следовать этим рекомендациям. Применяйте данные советы по одному за раз, начав с перемен, которые покажутся наиболее полезными.

1. Ешьте, только когда голодны. Замечайте и ощущайте свой голод. Это основа осознанного питания.

2. Чтобы была возможность уделить все внимание пище, всегда садитесь есть в спокойном окружении, где вас ничто не отвлекает.

3. Начните с умеренной порции еды, такой как половина тарелки. Когда закончите, посидите минутку, чтобы понять, насколько голодным вы все еще себя чувствуете. Выпейте немного воды, перед тем как возьмете добавку.

4. Наслаждайтесь вкусом каждого кусочка, смакуйте его. Уделяйте внимание вкусу и жуйте чуть дольше, чем обычно. Иными словами, сделайте вкус пищи уникальным переживанием.

5. Имейте в виду, что аппетит возбуждается жирной, соленой и сладкой пищей. Подавляют аппетит продукты с горьким вкусом. Попробуйте выпить перед едой немного газированной воды с небольшим количеством горькой настойки Ангостура (бутилированная вода с тоником тоже имеет горький вкус, но содержит слишком много сахара).

6. Удалите кожу с курицы и жир с мяса до того, как приступите к еде. В ресторане отложите эти нежелательные компоненты блюда на дополнительную тарелочку или попросите официанта убрать их.

7. Ешьте в самом медленном темпе, какой для вас комфортен. Умеренная скорость будет способствовать оптимальному пищеварению. Не берите ложкой или вилкой новую порцию еды до тех пор, пока вы не проглотили предыдущую.

8. Если вы едите очень быстро, особенно если вы глотаете, не жуя, и разговариваете без умолку, возьмите себе маленькую порцию до того, как сядете за стол. (Вы едите так быстро, что едва ли заметите, сколько еды у вас на тарелке.)

9. Если вы знаете, что склонны к импульсивному поведению в питании, которое усиливается к концу обеда, скажите другим людям за столом, сколько вы собираетесь съесть, а затем сдержите свое слово. (Но не просите их напоминать вам. Идея в том, чтобы

наблюдать за своим собственным поведением, а не в том, чтобы другие делали это за вас.)

10. В ресторане позаботьтесь о том, чтобы обслуживающий вас официант немедленно упаковал ту еду, которую вы решили взять с собой. Не оставляйте ее на тарелке, где вы можете отщипывать от нее понемногу, до тех пор пока не съедите все.

11. При заказе десерта скажите сразу же, что вы хотите взять половину порции с собой. Подарите упакованную половину порции кому-нибудь за столом.

12. Перестаньте есть после того, как съедите две третьих от количества, достаточного чтобы быть сытым (можно отмерить это количество взяв две трети своей обычной порции). Отдайте тарелку официанту или встаньте из-за стола в этот момент. Обратите внимание на то, что вы чувствуете себя комфортно, когда в желудке у вас осталось немного свободного места.

Тюрьма старых привычек

Когда вы перестанете отключаться за едой, вы сможете уделить больше внимания тому, как вы едите. В то же время вы начинаете освобождаться от прежней обусловленности. Это безмерно важно. Обретение большей свободы открывает настоящую радость осознанности. Не зная этого, вы жили внутри тюрьмы с невидимыми стенами — границы вашей клетки определялись полностью привычками и обусловленностью вашего ума. Вы не виноваты в том, что живете внутри этих ненужных ограничений. Но в то же время, только вы сами владеете ключом к свободе. Этот ключ невидим, как и стены ограничений. Им является сдвиг от состояния неосознанности к тому, чтобы постоянно сохранять полную осознанность и внимательность.

Я направляю вас по пути этого сдвига, показывая, как вы можете изменить свою историю. Здесь я хотел бы отметить радость освобождения от невидимых тюремных стен. Обусловленность отличается от невнимательности — это то, каким вас научили быть. В качестве иллюстрации, я могу рассказать истории двух пациентов, которые подходили к проблеме лишнего веса очень по-разному.

Шерил имела лишний вес с тех пор, как себя помнила. Когда я спросил ее о детстве, она не призналась ни в том, что ее дразнили, ни в том, что мать отчитывала ее, ни в своем глубоком разочаровании, что

парни не уделяли ей внимания.

Хотя к сорока годам она весила на 36 кг больше нормы и чувствовала себя несчастной, Шерил возводила вокруг себя множество барьеров. Она никогда не употребляла слова «толстая», вместо этого говорила о себе как о «крупной женщине». Если при обсуждении ее проблем я высказывал предположение, что она, возможно, ест слишком много (что казалось очевидным), она сразу же начинала защищаться. Шерил была собранием заученных реакций; вокруг нее высились толстые стены, которых она не замечала. Несмотря на то что она постоянно думала о своем весе, никому не позволялось затрагивать эту тему, кроме других «крупных женщин». Она не приняла никаких советов по питанию, потому что и так знала все, что только нужно было знать, о своем состоянии.

Когда мы это обсуждали, она говорила: «Я всегда была такой. Это просто свойственно мне». Если бы она не заболела диабетом 2-го типа, она бы не обратилась к врачу.

Другим пациентом, о котором я хочу рассказать, был Сиан, которому тоже было сорок – добродушный мужчина, сделавший карьеру, управляя большой строительной компанией. Поскольку он был высокого роста и проводил слишком много времени сидя в офисе или дома у телевизора, у Сиана болела спина. Как-то раз я обратил внимание на то, что он выглядит похудевшим килограммов на девять с тех пор, как мы виделись в последний раз. Я спросил его, как ему удалось похудеть. Он пожал плечами.

– Мне пришлось, – сказал он. – Моей жене не нравилось, что я толстею.

Но как ему это удалось?

– Иногда мне становилось скучно, и я по вечерам начинал есть чипсы и все что под руку попадется. Вот откуда у меня животик. Так что я перестал это делать, – улыбнулся он. – И моя жена теперь очень довольна.

Между этими двумя людьми разительный контраст – причем один из них избавился от лишнего веса, просто осознав корень проблемы и затем изменив свое поведение. По счастью, за перееданием Сиана не стояла навязчивость или сильная привязанность к пище. Что касается Шерил, то ее приучили есть так, что это поведение стало навязчивым. Она сама считала себя наркотически зависимой от пищи; ей больше нравилось иметь заболевание, чем встретиться лицом к лицу с тем, что требовалось для преодоления

ситуации. Для нее питание было «вот кто я есть». Печально, но борьба с лишним весом и неудача в этой борьбе также стали тем, кто она есть.

Действительность — это то, что мы принимаем за действительность. Так реальность, во всей своей безграничности, становится личной. В вашей личной реальности, если вы считаете свое тело некрасивым, оно никогда не будет вашим союзником. Если вы считаете, что вернуть свой вес в норму «слишком сложно» — так оно и будет. Наконец, общество предлагает нам мнения сомнительной свежести, которые мы считаем верными. В лучшем случае они верны хоть для кого-то. Но чаще всего — это просто кирпичи, делающие стены тюрьмы еще толще.

Осознанность приносит свободу

Люди с избыточным весом должны изменить свою жизненную историю, начиная с очень глубокого уровня. (Существует крошечное меньшинство среди людей, страдающих ожирением, которые считают что «хорошего человека должно быть много», и если они действительно хотят так думать, что ж — хорошо. Однако их гордость за себя не уменьшит серьезного риска лишнего веса для здоровья, и, как правило, можно заметить в таком отношении большую долю защитного поведения, что предполагает присутствие более глубоких и не таких радужных чувств.) Такой человек — настоящий узник, у которого настолько мало надежды, что он обучается называть тюрьму своим домом. Эту гору негативного опыта, воспоминаний, привычек, неудач и разочарования нужно сдвинуть с места. То, от чего они отказались — свобода, — должно стать темой, которой они будут следовать и которую будут подкреплять каждый день своей жизни.

По счастью, каждый из нас больше, чем просто реакции нашего мозга. Если перед вами лежит пицца и ваш мозг посылает сигналы «ты должен съесть это» или даже «съешь ее всю до последней крошки», вы можете отказаться. Люди, которые не могут сказать «нет», чувствуют себя как в тюрьме, потому что их желания командуют ими. Одна их часть смотрит со смятением, как вся пицца до последнего кусочка исчезает во рту, подобно тому, как беспомощный очевидец наблюдает за автомобильной аварией в замедленном режиме. Но здесь пропущено то, что на самом деле является основополагающим и простым: окно свободы.

Я говорю о небольшом пространстве, которое открывается в вашем уме до того, как вы примете решение. Когда вы питаетесь нормально, вы свободны выбирать. Не происходит такого, что вы видите пиццу и автоматически реагируете так, как вас научили. Вместо этого существует пространство между голодом и принимаемым решением. В этом пространстве вы задаете себе вопрос: «Голоден ли я? Сколько я хочу съесть? Та ли это еда, которая идеально мне подходит?» Тот, кто вынужден съесть все, что лежит перед ним на тарелке, больше не наслаждается свободой выбора.

Это пространство между чувством голода и его удовлетворением, где вы делаете выбор — тот, какой пожелаете — не является пустым. Оно наполнено осознанностью. Осознанность сходна с тем, что люди называют свободным умом. Вы свободны продумывать все мысли, какие захотите. Обусловленность противоположна открытому уму. Вы оказываетесь неспособны сознательно управлять своей жизнью — вами командует ваш мозг, следующий старым, глубоко укорененным привычкам, созданным в прошлом.

Радость осознанности в том, что вы можете ускользнуть из любых наложенных на вас ограничений. Не ищите корней и происхождения того, что вас ограничивает. Сейчас все дело в том, что ваш сознание усвоило это. Так что первым шагом будет открыть пространство, где вы — хозяин своего сознания — можете сказать «нет» старым привычкам и начать создавать новые.

Шаг к действию: Новые мысли вместо старых

Когда ваш ум находится в плену старых образцов поведения, он автоматически посылает вам одни и те же мысли снова и снова. Пока вы не вмешаетесь и не внесете в сознание новую мысль, старые образцы будут все время подкрепляться. Сделать это совсем не трудно. Но это должно стать для вас главным, вы должны поддерживать изменения своей приверженностью тому, чтобы быть свободным. Рассматривайте это как своего рода заместительную терапию.

Ниже я приведу несколько типичных суждений, продиктованных негативным отношением к своему внешнему виду, разочарованием и вредными привычками.

Если у вас появляются подобные мысли, зафиксируйте это и сразу же замените их на позитивные и полезные. Повторяйте новые мысли несколько раз, до тех пор, пока они прочно не укоренятся в уме. Если

новые мысли кажутся неестественными или вызывают сильные эмоции, спокойно посидите с закрытыми глазами и позвольте этим реакциям пройти. Не боритесь с ними. Просто наблюдайте за тем, что происходит. Когда вы снова почувствуете себя спокойно и уверенно, произнесите новую мысль еще несколько раз.

Прежнее убеждение. Я сам причина своего лишнего веса. Это моя вина.

Новая мысль. Кого волнует, кто в этом виноват? Поиски виноватых не приносят пользы, я хочу сосредоточить все свои силы на решении проблемы.

Прежнее убеждение. Я слабая и некрасивая. Я недостаточно хороша.

Новые мысли. Я достаточно хорошая, мне не нужно сравнивать себя с другими. Хорошее и плохое здесь ни при чем. Даже кинозвезды набирают лишний вес, так что речь не идет о красоте.

Прежнее убеждение. Я неудачник. Посмотрите, как часто я проигрываю.

Новые мысли. В прошлом я не знал того, что знаю теперь. В долгосрочной перспективе садиться на диеты – неэффективная мера. Я собираюсь изменить свою историю так, чтобы она стала историей удовлетворения. У меня не все получается, но ничего страшного. Я все время учусь.

Прежнее убеждение. Я просто себя обманываю. Посмотрите на меня. Ничего мне не поможет.

Новые мысли. Мне не нужно все время смотреть на свое тело. Я могу взглянуть на свою новую историю и подумать, как сделать ее успешной. Тело не замедлит присоединиться. Прямо сейчас я найду что-нибудь, что мне нравится больше, чем жалость к себе.

Прежнее убеждение. У меня нет времени или сил для того, чтобы похудеть.

Новые мысли. Сказать честно, я думаю о своем лишнем весе все время, так что если я перестану относиться к этой проблеме с такой навязчивостью, у меня появится много времени для того, чтобы изменить свою историю. У меня есть масса сил, чтобы делать то, что

мне действительно нравится. И прямо сейчас, изменение своей истории – это то, что мне действительно нравится.

Обратите внимание, что вы не просто берете негативное утверждение и заменяете его позитивным. Это может какое-то время работать, но в определенный момент вы потеряете мотивацию – плохие мысли появляются каждый раз, когда вы видите отражение в зеркале или наблюдаете, как другие делают то, что вам недоступно. Это упражнение дает вашему уму основания для изменений. Высшие структуры мозга отвечают за рациональный выбор и поведение. Если вы будете последовательно питать их новыми убеждениями, содержащими рациональные решения, эти новые мысли начнут запечатлеваться как «мой способ действий». Все это – часть изменения нашего восприятия таким образом, чтобы существующая реальность – я имею в виду вашу личную реальность – изменилась вместе с ним.

Осознанность против неосознанности

Весь ваш образ жизни зависит от того, насколько вы сознательны. Каждое решение оставляет следы в сознании. Мы остановимся в этой главе на некоторых проблемах, корнящиеся в невнимательности, отрицании реальности, отстранении от чувств и привычках. Мы можем создать для себя новые яркие представления о будущем, и в этом замечательном будущем вы ведете осознанную жизнь. Для того, чтобы попасть туда, нужно представить жизнь, включающую осознанность, а я покажу вам, как жить такой жизнью, где высшие структуры вашего мозга с каждым днем становятся все свободнее от импульсов, посылаемых низшими областями мозга, и от нездоровых привязанностей.

Если вы посмотрите на свой нынешний образ жизни со стороны, со всеми его положительными и отрицательными моментами, вы увидите, что привлекательность бессознательности достаточно велика – в ином случае люди не отрицали бы реальность и не старались бы отвлекаться. В то же время осознанность тоже очень привлекательна, несмотря на то что общество может не способствовать ее развитию. Массированная реклама не только вредной пищи, но и всевозможных товаров потребления пытается представить повиновение импульсам как нечто возбуждающее и приятное. Ответом на все вопросы

становится все большее и большее потребление, как будто маскировка боли удовольствием может быть правильным решением.

По-настоящему полезным будет взглянуть на реальность, которая покажет вам, что происходит на самом деле, если вы выберете жизнь с осознанностью вопреки соблазнам бессознательной жизни.

Неосознанность как образ жизни

Когда вы живете без осознанности, ваша жизненная история ускользает от вашего контроля. Вы марионетка своего мозга, и это значит, что ваши решения на самом деле не ваши. Это механические повторения выборов, совершенных вами в прошлом. Вы подчиняетесь кратковременным желаниям. Вы принимаете необдуманные решения и сожалеете о них позже. Последствия необдуманных решений, кажется, растут, как сорная трава. Люди, живущие без осознанности, не могут реалистично подходить к решению своих проблем. Они склонны думать так:

- *Почему это происходит со мной?*
- *Почему я ничего не могу сделать?*
- *Почему я чувствую себя таким перегруженным?*
- *Кто-то должен мне помочь.*
- *Я не могу управлять своей жизнью.*

Это очень неприятные мысли, и они легко могут приводить к панике. Однако, при определенных обстоятельствах, мы все становимся бессознательными. Перед лицом тяжелого стресса мы закрываемся, чтобы не истощиться полностью. Неспособные решить сложные личные проблемы, мы уступаем им. Система сознания – тела работает, и естественный инстинкт побуждает нас избегать боли. Несознательная жизнь позволяет нам отсоединиться от тяжелых ситуаций. В краткосрочной перспективе это кажется облегчением – восприятие боли снижается.

Но в долгосрочном плане неосознанность ведет к избеганию. Неприятные проблемы, о которых вы пытаетесь забыть, не решаются. Неприятности продолжают происходить, и их становится все больше, потому что если вы не развиваете полезные навыки, позволяющие справляться с ситуацией, вы не можете разрешить свои проблемы. Если вы приобрели привычку жить в состоянии неосознанности, вы будете тянуть время и продолжать откладывать важные решения. Вы, скорее всего, станете забывчивым и нерешительным. Вам будет

трудно отстаивать свою правду, потому что вы на самом деле не уверены, кто вы такой.

Типичные проявления, вытекающие из жизни в состоянии неосознанности:

- импульсивность;
- подавленность;
- тревожность;
- беспокойство;
- ощущение себя жертвой;
- беспомощность.

Жизнь с осознанностью

Когда вы осознаете себя, вы контролируете свои побуждения. Ваш мозг не может управлять вами, как марионеткой. Вместо этого вы используете свой мозг как великолепный дар разума. Он превращает ваши намерения в реальность, осуществляет ваши мечты и позволяет проявиться потоку вашей созидательности. Высшие структуры мозга известны своими ресурсами интеллекта и развития. Когда ваш образ жизни основан на осознании себя, вы можете принимать рациональные решения, что дает вам власть создавать свое будущее. Непредвиденных обстоятельств становится намного меньше, а когда они возникают, вы можете положиться на себя в том, что найдете решение. Вы не игрушка судьбы.

Быть сознательным – значит знать, как справляться с непредсказуемостью и неизвестностью. Опыт учит, что неизвестность тоже содержит в себе мудрость – без нее жизнь была бы скучно предсказуемой. Таким образом, скользя по волнам неопределенности, вместо того чтобы тонуть в ее пучинах, вы остаетесь в состоянии постоянной готовности и чуткости к меняющимся ситуациям своей жизни. Если бы вы придерживались образа жизни, основанного на осознанности, моментальный снимок вашего ума включал бы мысли, подобные следующим:

- Я должен планировать свои действия наперед.
- Я способен управлять ситуацией.
- Какой выбор мне лучше всего сделать?
- Происходит ли все так, как должно?
- Позвольте мне немного подумать об этом. Мне нужно время на размышление.

- Я знаю, что делаю.

Такие мысли свидетельствуют об обдуманном подходе и приносят уверенность. Чем вы более сознательны, тем больше вы чувствуете себя ответственным за ситуацию – вы пишете замечательную историю, которой можете гордиться. Никто другой не пишет ее за вас, а если кто-то попытается, вы пойдете на многое, чтобы вернуть себе право решать самому. Самосознание также связано с совершенствованием своих умений. Приобретение мастерства требует способности помнить о своих ошибках, иметь терпение во время процесса обучения и откладывать немедленное удовлетворение ради долговременных достижений. Сознательность открывает путь к успеху в совладании с трудностями жизни.

Типичные проявления жизни в состоянии «осознанности»:

- ясное сознание,
- состояние внимательной готовности,
- заинтересованность,
- любопытство,
- устойчивость,
- уверенность,
- открытость,
- гибкость.

Одна из причин, почему мы сосредоточиваемся на темах жизненной истории, состоит в том, что темы, в отличие от просто советов, являются чем-то, что вы можете присвоить, и где вы можете проявить свои творческие способности. Привнесение любой из них в вашу жизнь – будь то легкость и свет, чистота, энергия или равновесие – перенесет вас с уровня неосознанной жизни на уровень осознанной. Достижение идеального веса важно, но хочу сказать, что, просматривая множество книг по диете, питанию и контролю веса, я обнаружил, что даже заслуживающие наибольшего доверия (которых очень мало) книги не изменяют жизнь человека настолько, насколько обещают. Это может сделать только осознанность.

Когда ваша жизнь приобретет качество осознанности, само ваше существование станет радостью. Помните об этом каждый день. Сделайте это своей мечтой, и принимайте все свои решения, ориентируясь на это. Вот версия моего собственного представления о будущем. Это манифест, который вырос из права знать. Примените его

к своей жизни; сделайте его личным. Когда вы почувствуете, что потеряли фокус, достаньте свой манифест и воплощайте его в жизнь изо всех сил.

Манифест осознанности

- Я думаю, что мое тело воплощает то, что я хочу.
- Я хочу поддерживать свой идеальный вес.
- Я хочу чувствовать себя легким, энергичным и радостным.
- Я хочу быть свободным от боли.
- Я хочу, чтобы мне нравилось, как я выгляжу.
- Я хочу быть спокойным и уверенным в себе.
- Я хочу сохранять состояние благополучия.

Ваши прежние привычки препятствуют тому, чтобы уже сегодня воплотить свой манифест во всей полноте. Но ничто не может помешать вам иметь планы на будущее и представления о том, чего вы хотите, и как только вы последуете за ними, по мере расширения вашей осознанности, в вашей жизни будет появляться все больше возможностей. Мировые философские традиции обещали это своим приверженцам тысячелетиями, и бесчисленное количество людей обрело удовлетворенность на пути, по которому вы сейчас направляетесь.

Делаем личный выбор: «Как я справляюсь?»

Все действия начинаются в уме, поэтому умение управлять своим умом – необходимое предварительное условие для любых изменений. Я считаю весьма верной поговорку: «Находитесь ли вы в безопасности – это зависит от ваших мыслей». Если ваши мысли заняты соблазнами, тем, чтобы сопротивляться настойчивым желаниям, и ощущением своего бессилия в вопросе контроля веса, вы не чувствуете себя надежно и безопасно. Не так важно, сколько вы весите. Самое главное оставаться осознанным в своей работе по достижению идеального веса. Мы можем разложить осознанность относительно своей работы по снижению веса на следующие элементы.

- Не боритесь с собой.
- Не обращайте внимания на подсчет калорий.
- Откажитесь от диетических продуктов.

- Ешьте натуральные продукты.
- Знайте, насколько вы голодны.
- Сохраняйте равновесие там, где это важно.
- Работайте с тем, что нарушает ваше равновесие.
- Концентрируйтесь на достижении желанной цели – идеального веса.

- Найдите удовольствия, не связанные с едой.

Когда кто-то твердо придерживается осознанности в своих усилиях похудеть, он проходит определенный путь. Не важно, что именно происходит на уровне действий, все дороги ведут к осознанности, тому месту, где активизируются убеждения, надежды, желания, мечты и страхи.

Сегодня посвятите несколько минут для оценки состояния своего сознания. Оцените себя по каждому из вышеперечисленных элементов осознанности по шкале от 5 до 1, где:

- 5 – мне удалось это сделать – я горжусь своими достижениями;
- 4 – у меня все хорошо;
- 3 – мне нужно уделять этому больше внимания;
- 2 – дела идут не очень – мне нужно сосредоточиться;
- 1 – ох, а вот об этом я совершенно забыл.

Выберите пункт, который хотите изменить больше всего, и в течение дня создавайте пространство в своем уме, чтобы поработать над этим. Ваша цель в том, чтобы просто напоминать об этом своему уму. Путем многократных повторений это превратится в мощный инструмент для переобучения сознания.

И записывайте то, в чем преуспели. Отмечайте, насколько хорошо вы справляетесь. По-настоящему почувствуйте положительное состояние осознанности – это то, что изменит вашу жизнь.

Саморегуляция: пусть о вас позаботится тело

Ключевые моменты

- ◆ Сознание – тело – саморегулирующейся система. Саморегуляция организма называется гомеостаз – подвижная стабильность посреди изменений.

- ♦ Все телесные функции регулируются самостоятельно с помощью системы обратной связи. Мысли, чувства и желания – самая важная информация из той, которую тело получает в этой системе.
- ♦ Сигналами для осознания своего тела служат сытость/голод, комфорт/дискомфорт, энергия/апатия, легкость/тяжесть.
- ♦ Существуют сотни систем обратной связи, функционирующих безо всяких усилий и без вашего сознательного участия ради того, чтобы вы были живым, здоровым, жизнеспособным и могли двигаться. Тем не менее, ваш вклад необходим для поддержания крайне важных биоритмов, особенно сна.
- ♦ Оптимальные биоритмы связаны с оптимальным обменом веществ, что ведет к большей энергичности и нормальному весу. Нарушение биоритмов создает гормональный дисбаланс, разрушающий нормальную работу многих систем обратной связи. Избыточный вес увеличивает негативное влияние таких нарушений.
- ♦ Ваш организм знает себя как симфонию взаимно переплетенных процессов. Он не считает себя машиной или «вещью». Вы должны рассматривать свое тело как глагол, а не как существительное.

Вы можете не обращать внимания на свое тело, но ваше тело никогда не игнорирует вас. Оно надежно заботилось о вас с момента зачатия. Как бы вы ни пренебрегали им и какой бы вред вы ему ни причиняли, тело не оставляет свою миссию. Оно существует для того, чтобы заботиться о вас, если только вы позволите ему это.

Когда вы оставляете сознательное состояние во время ночного сна, ваше тело продолжает регулировать тысячи процессов, не нуждаясь для этого в вашем внимании. Миссия тела в том, чтобы вы были живым, здоровым и могли двигаться. Эта способность организма называется саморегуляцией – и 50 триллионов клеток работают в этой великолепной системе.

Если вы сознательно позволите своему организму позаботиться о себе, он станет вашим величайшим союзником и самым надежным партнером. Самое важное, что вы можете сделать прямо сейчас: перестать мешать процессам саморегуляции. В тяжелых случаях, когда

вес значительно больше нормы, ваше негативное вмешательство принимает физическую форму. Дополнительный вес оказывает ненужное давление на всю систему. Если тело похоже на суперкомпьютер, постоянно обрабатывающий входящую информацию и выдающий результат, вливать в него растопленный жир и карамель – не лучшая идея.

Я говорю это, подшучивая, потому что работа системы вязнет, если вводить в нее то, что отравляет ее умственно и эмоционально. Каждое негативное убеждение ослабляет слаженную работу ума и тела. Мы слегка коснулись ключевой проблемы, известной как гомеостаз – способность организма сохранять стабильность посреди изменений. Эти абстрактные слова указывают на чудесные способности саморегуляции.

Жизнь устроена так, что организм настраивает свои функции вдали от ваших глаз, чтобы вы могли заниматься тем, чем хотите. Вы можете надеть спортивный костюм, думая: «Пора прогуляться по парку». Это кажется простым посланием – вы просите свое тело двигаться. Но на скрытом уровне ваши команды действуют на уровень сахара, холестерин, артериальное давление, температуру тела, жировую ткань, мышечную массу, плотность костных тканей, уровень гормонов, обмен веществ, иммунную систему и вес тела. Не существует мгновения, в которое какая-либо из этих функций осталась бы без регулирования. А главная цель здесь – гомеостаз, позволяющий делать что-то динамичное (пробежаться по парку), поддерживая тем временем стабильное состояние равновесия в организме.

Если гомеостаз нарушается, тело посылает вам сигнал. Например, вы, возможно, не занимались бегом три месяца, а тут вдруг внезапно решили совершить пробежку, вдохновившись прелестью весеннего дня. Неподготовленное к вашему внезапному решению, тело делает все, что может, для того чтобы позаботиться о вас. Но если вы слишком нагрузите его, тело пошлет вам сигналы о дискомфорте и напряжении: вы почувствуете себя усталым, мышцы ослабнут, суставы будут болеть, дыхание станет неровным, а сердце будет колотиться в груди. Это – автоматические реакции состояния, в котором гомеостаз был нарушен до такой степени, что потребовалось ваше вмешательство. Что вы будете делать дальше, зависит только от вас.

Как действует осознание своего тела

Слишком много процессов одновременно происходят в организме человека, чтобы мы могли думать о своем теле как об имени существительном. Как я упоминал ранее, я предпочитаю думать о теле как о глаголе. Ваш сознательный ум никак не может следить за всеми биологическими процессами, протекающими в организме. Основные сигналы тела, которые оно хочет донести до вас, относятся к темам, с которыми мы работали:

- сытость/голод;
- комфорт/дискомфорт;
- энергия/апатия;
- легкость/тяжесть.

Первое слово каждой пары, в качестве сигнала, посылаемого телом, оповещает о том, что организм находится в состоянии равновесия, ваше тело заботится о вас без ненужного давления, стресса и напряжения. Второе слово каждой пары указывает на то, что гомеостаз испытывает сильное давление. Вы получаете обратную связь от автоматической системы, которая нуждается в том, чтобы сознательно скорректировать ситуацию. Если внести нужные изменения, саморегуляция вернется к своему обычному великолепному состоянию, и все снова заработает наилучшим образом.

Для того чтобы скорректировать нарушение равновесия, нет способа лучше, чем осознавать сигналы, посылаемые телом, и это совершенно не требует усилий. Вы просто наблюдаете за своими чувствами, уделяете внимание первичным сигналам, перечисленным выше: сытость/голод, комфорт/дискомфорт, энергия/апатия, легкость/тяжесть.

Шаг к действию: Осознание голода

Чем более восприимчивой будет ваша осознанность, тем больше вы будете находиться в контакте со своим телом. Слишком часто мы говорим: «Я умираю от голода» и набираем побольше еды, в то время как если прислушаться к телу, верным было бы: «Я немного голоден» — тогда оказалось бы довольно всего лишь половины сэндвича или порции зеленого салата.

В следующий раз, когда вы захотите есть, помедлите и оцените

свой голод по шкале от 0 до 8.

Уровень 0–1. Ваш желудок совершенно пуст – вы не чувствуете присутствия еды с предыдущего приема пищи. В то же время вы действительно испытываете чувство голода. Это уровень, когда вам следует поесть.

Уровни 2, 3, 4. Так вы чувствуете себя в процессе еды или после еды, когда спокойно перевариваете пищу. На этих уровнях вы не чувствуете, что голодны.

Уровень 5. Когда вы едите, на этом уровне вы начинаете чувствовать, что наелись.

Уровень 6. Это точка максимального комфорта. Вы чувствуете себя абсолютно сытым – нет ни малейшего ощущения голода и никакого дискомфорта от переедания. Это уровень, на котором нужно перестать есть.

Уровни 7–8. На этих уровнях вы вышли за пределы комфортного насыщения. После еды наблюдаются ощущения дискомфорта, такие как тяжесть, сонливость, и растяжение живота.

Многие люди чувствуют себя вынужденными есть даже тогда, когда, согласно их телу, они уже сыты. Даже если их поведение не компульсивно, эти люди находятся под своего рода давлением, нуждаясь в определенном утешении и успокоении.

Или иногда так складываются обстоятельства, например клиент может позвонить неожиданно и попросить о встрече в ресторане, так что поход в ресторан становится обязательным, хотя после сытного обеда прошло всего пару часов.

Какова бы ни была ваша ситуация, сохраняйте осознанность относительно своего уровня голода и затем подчиняйтесь ему, укрепляя систему обратной связи между умом и телом.

Несколько советов:

- Прислушивайтесь к уровню своего голода. Не ешьте, если уже сыты. Не заставляйте себя терпеть голод, если хотите есть (что люди делают иногда в уверенности, что если они голодают, то худеют).

- Сохраняйте контакт со своим уровнем голода во время еды. Когда вы уже достаточно наелись, что примерно соответствует уровню 6 шкалы от 0 до 8, прекратите есть дальше. Встаньте из-за стола или отдайте свою тарелку официанту.

- Учитесь ценить чувство легкого голода как позитивное послание своего тела. Не используйте его как предлог для того, чтобы постоянно что-нибудь есть.

Осознание своего тела приходит естественно. К примеру, если у вас что-нибудь заболит, неприятный сигнал этого дискомфорта достигает сознания, и вы инстинктивно хотите избавиться от боли. Но отклик сознания не всегда так прост. У многих людей с избыточным весом негативные убеждения присутствуют так давно, что их едва можно заметить. Несмотря на это, вы можете вычислить их по вредным мыслям, которые они производят. В каких отношениях находятся сознание и тело, если в вашей голове крутятся нижеследующие мысли?

- *Мое тело уродливое и неполноценное.*
- *Я застряла в этом теле. Ничего не могу с этим поделать.*
- *Как бы я не старался сбросить вес, мое тело не слушается меня.*
- *Я так разочарована своим телом.*
- *Это только вопрос времени, когда внутри что-нибудь разладится.*
- *Лучше всего не обращать внимания на то, как выглядит мое тело и какие ощущения оно испытывает.*

Ясно, что партнерские отношения между сознанием и телом здесь непростые. По моему опыту, люди, долгое время имеющие проблемы с лишним весом, часто теряют связь с системой тела – сознания. Они определенно не используют ее ради своей пользы. Одна моя пациентка по имени Аманда, которой было 55 лет, заболела диабетом 2-го типа после того, как много лет – с подросткового возраста – страдала избыточным весом.

Я был всего лишь одним из целого ряда врачей, которых она посещала, что неудивительно, ведь диабет влияет на все системы организма. Окулист сказал Аманде, что расплывчатое зрение связано с дегенерацией сетчатки, но изменения, к счастью, пока были небольшими. Другие доктора лечили ее от усталости, перепадов настроения, нестабильного уровня сахара крови и болей в спине (последнее не было связано с диабетом).

Аманда – стойкая и решительная женщина. Она ходила по врачам, намереваясь вылечить все эти симптомы. Первое, что она мне сказала:

– Я считаю себя целителем. Я занимаюсь телесными терапевтическими практиками, и я использую холистический подход. Мои клиенты говорят мне, что я изменила всю их жизнь.

– И вы хотели бы знать, почему не можете изменить свою, –

вставил свое замечание я. Она кивнула.

Я спросил Аманду, что она делала, чтобы помочь себе, и она предъявила мне внушительный список. Она посетила широкий круг специалистов по альтернативной медицине. Она принимала пищевые добавки и очень заботилась о том, чтобы избегать переработанной пищи. Она проходила чистку раз в месяц. Все эти действия были активными и позитивными, но здесь была одна загвоздка.

– Все, что вы делали, очень хорошо, – сказал я. – А какие чувства вы испытываете?

Мне казалось, что она выглядит встревоженной и напряженной.

– Я крайне измотана, – призналась Аманда. – Я ненавижу все эти походы по врачам. Я просто хочу, чтобы эти проблемы остались позади.

– Возможно, все эти тревоги заставляют вас есть больше обычного, – предположил я. Она набрала четыре с половиной килограмма за два месяца, с тех пор как приходила ко мне на консультацию в последний раз. Аманда кивнула с расстроенным видом. Тело Аманды говорило о том, что у нее проблемы, но ее способом помочь снижению стресса было большее количество еды. Таким образом, ее тело больше не находилось с ней в партнерских отношениях, и ей нужно было это изменить. Кроме того, здесь было замешаны проблемы эмоциональной сферы.

– Вы заботитесь о всей ситуации в целом, – заметил я. – Но вы заботитесь негативным образом. Ваше тело так сильно вышло из равновесия, что посылает аварийные сигнальные ракеты. Вам нужно снизить уровень напряжения, которое испытывает ваш организм, и когда вы это сделаете, ваше собственное напряжение уменьшится. Они очень тесно связаны.

Правильной формой заботы о теле будет восстановление гомеостаза; без достижения этого прогресс лечения невозможен. Аманда могла многое сделать, чтобы дать своему организму шанс восстановиться.

- Она могла перестать есть так много.
- Она могла принимать лекарства.
- Она могла предпринять активные действия для сокращения уровня стресса в своей жизни.
- Она могла изучить свои негативные убеждения.
- Она могла питать связь между сознанием и телом положительным подкреплением от получаемого удовлетворения.

Все это формы положительной обратной связи. У меня было еще одно предложение по поводу того, что можно сделать немедленно. Я попросил Аманду закрыть глаза и минуточку посидеть тихо. Затем я предложил:

– В своем воображении представьте свое тело здоровым и уравновешенным. Представьте, что вы видите свое тело в идеальном весе. Почувствуйте удовлетворенность, которую приносит это состояние. Представляйте себя улыбающейся, чувствующей удовольствие от своего тела. Скажите себе: «Это настоящая я. Я хочу, чтобы у меня было это тело, которое я вижу. Это тело станет моим как можно скорее».

По мере нахождения в такой медитации Аманда начала улыбаться. Можно было видеть, как ее оставляет напряжение. Ее лицо расслабилось, и она стала выглядеть удовлетворенной и полной надежд.

Почему предыдущие врачи не смогли помочь Аманде? Потому что рассматривали ее организм, в основном, как сломанную машину, которую нужно починить. Они мало знали (или мало этим интересовались) о цельной картине ее личностного опыта. Однако цельная картина была для нее чрезвычайно важна. «Перестать так много есть» – стало для нее только первой ступенькой в работе с системой тела – сознания для достижения лучшей жизни.

Потребность в обратной связи

Телу нужно, чтобы то, что в него привносится, было позитивным. Системы обратной связи организма работают автоматически, вот почему возможно выживание в состоянии комы месяцами и даже годами. Но нервная система имеет и вторую половину – произвольную нервную систему, которая требует вашего участия. Она реагирует на то, что вы говорите, думаете и делаете.

Отстраненность означает, что вы отказываетесь от участия. Вы велите своему мозгу и нервной системе работать без вас. Возможно, это звучит нейтрально, однако это не так. Отстранение принимает различные формы, укорененные в самоосуждении. Главными из них выступают нежелание видеть реальность, инерция, апатия и обреченность. Люди с проблемой лишнего веса очень хорошо с этим знакомы. Их отстраненность не похожа на мудрую спокойную отрешенность Будды. Духовная беспристрастность – это состояние

спокойствия и гармонии. Отчужденность от того, что говорит собственное тело, рождается из самоотрицания – в этом нет никакой гармонии. Смесь ядовитых чувств и убеждений сводится к одному: *Мое тело против меня.*

Очень важно поменять такое отношение на более позитивное, потому что тело знает, что вы думаете и чувствуете. Вы кормите его своим самоотрицанием. Триллионы клеток каждую секунду получают от вашего мозга химические послания, закодированные как химические вещества. Гормоны стресса, такие как кортизол, играют жизненно важную роль в двух необходимых для жизни функциях – питании и сне. Когда я учился на эндокринолога, главное внимание мы уделяли строению молекулы кортизола и тому, как он взаимодействует с другими гормонами. Взаимодействие было сложным и удивительным. Я был заворожен тем, как какой-нибудь внезапный стресс, например слова «вы уволены», немедленно вызывает резкий выброс гормонов, и через две минуты все тело совершенно изменяется – и все это из-за пары слов.

Теперь я использую это восприятие, чтобы видеть кортизол не как молекулу, но, в первую очередь, как угрозу. «Вы уволены» посылается по кровотоку как текстовое сообщение, приносящее плохие новости. Мы игнорировали такие сообщения, изучая медицину, потому что все наше обучение было материалистическим. Относящаяся к человеческому измерению сторона была второстепенной. Но, само собой, «вы уволены» – это сообщение, относящееся к человеческому миру, и таковы же негативные мысли о своем лишнем весе. «Ты толстая» – эти два слова никто не хочет слышать, и они могут быть такими же разрушительными, и даже более разрушительными, чем «вы уволены».

Гормоны перезапускают организм

Давайте посмотрим повнимательнее на то, что тело делает с сообщениями, постоянно циркулирующими по нему. Существуют сотни петель обратной связи, и, пересекаясь друг с другом, они приспособливаются друг к другу. Так как же вы можете перезапустить их простым, эффективным образом?

Как я уже упоминал, баланс – наиболее важный фактор в гомеостазе, но с точки зрения физиологии: что именно находится в

равновесии? Ключевыми элементами служат суточные циклы, известные как биоритмы. Телесные процессы не хаотичны. Они протекают в определенном ритме, и каждый ритм связан со всеми другими. Как в воображаемом часовом магазине, где сотни часов отсчитывают одно и то же время, несмотря на то что тикают в различном ритме. Например, давление крови в организме поднимается и снижается, в соответствии с суточным волновым ритмом. Гормон кортизол следует за ритмом сна и бодрствования (сбой этого ритма ведет к неблагоприятным последствиям после перелета в зону других часовых поясов или работы в ночную смену. Хотя люди, работающие ночью, иногда думают, что привыкли бодрствовать в то время, когда положено спать, уровень кортизола в их организме рассказывает другую историю). Менструальный цикл у женщин зависит от гормонов, и хотя причины предменструального синдрома недостаточно ясны, исследователи предполагают, что дело может быть в циклическом сдвиге гормональной регуляции, сопровождаемой изменениями в мозге. Имея другую физиологию, мужчины тоже зависят от гормонов. И если вы наберете в поисковой системе Интернета фразу «критические дни у мужчин», вы обнаружите людей, защищающих идею о том, что уровень тестостерона у мужчин циклически меняется в течение месяца, и это связано с перепадами настроения, сексуальным возбуждением и депрессией. Врачи редко говорят о таком цикле и еще меньше его изучают, но тестостерон действительно зависит от суточного цикла, достигая максимальных величин по утрам.

Гормоны, циркулирующие по телу, работают слаженно, и, когда находятся в равновесии, ваши биоритмы следуют природному образцу. Если тело теряет равновесие, это также отражается на гормональном уровне. Например, недостаток сна, нарушающий уровень кортизола, влияет на чувство голода. Вот почему люди едят больше, когда не высыпаются. Этот фактор настолько важен, что потеря естественного ритма сна может оказаться ключом к причинам переедания. (Для людей, страдающих хронической депрессией, первым сигналом приступа может стать нарушенный сон, и если немедленно позаботиться о решении этой проблемы, приближающаяся депрессия может не наступить.)

Гормоны являются регуляторами, или контролерами. Они поддерживают самые важные функции организма в определенных границах – на не слишком низком уровне и не на избыточном. Эти

функции включают в себя дыхание, питье, питание, пищеварение, обмен веществ, удаление отходов и чувственное восприятие через звук, прикосновение, зрение, вкус и запах. Все должно самостоятельно регулироваться в правильных пределах. Если вы внезапно испугались и ваше дыхание становится быстрым и отрывистым (физический знак готовности к борьбе или бегству), гормон – адреналин – заставляет сердце работать на верхнем пределе. Ваше тело знает, что такое состояние может безопасно поддерживаться только короткое время, поэтому адреналин быстро удаляется из системы.

Как связаны гормоны с избыточным весом? Мы уже обсуждали, что избыточное потребление пищи и питание вредными продуктами нарушает уровень сахара крови, влияет на уровень инсулина и подвергает вас риску заболеть диабетом (хотя преддиабетическое состояние также нездоровое. Если симптомов болезни нет просто потому, что они еще не проявились, вы все равно не находитесь в безопасности). Больше забот, пожалуй, доставляет жир на животе и талии. Одно то, что в этой части тела у вас есть жир, уже все меняет. Есть данные, что худшее состояние костей и ухудшенное костеобразование свойственно женщинам до начала менопаузы с жиром в области живота и талии по сравнению с теми, у кого жир откладывается в других частях тела.

Только недавно предметом исследования ученых стали негативные последствия отложения жира в области живота, проявляющиеся в том, что жировые клетки постоянно выделяют в кровоток гормоны. В частности, они производят лептин – гормон, усиливающий аппетит, который в норме уравнивается грелином, гормоном насыщения. Было обнаружено, что уровень лептина прямо пропорционален весу тела. Иными словами, чем больше вы весите, тем больший голод вы ощущаете, и в этом есть злая ирония, поскольку жировые запасы в теле – это естественная страховка на случай, если пищевые ресурсы будут скудными. Лептин также играет главную роль в усвоении жира, и этот процесс тоже циклический. Максимально эффективно жир в организме усваивается примерно через 9–10 часов после того, как вы съедите ужин. Считается, что прерывание этого цикла перекусыванием до того, как вы ляжете спать, нарушает цикл. Вы создаете проблемы двумя способами: принимая пищу, когда тело этого не хочет, и подавляя способность организма усваивать жир.

Лептин также играет свою роль в синдроме «неработающих диет». Обратный эффект строгих диет, когда люди снова набирают

потерянный было лишний вес и еще немного больше, связан с повышенным уровнем лептина. Тело понимает строгую диету как голодные времена, поскольку в обоих случаях количество поступающих калорий резко сокращается. Когда голодные времена проходят, уровень лептина повышается для того, чтобы ваш аппетит чуть усилился, в то время как обмен веществ настраивается – также с помощью гормонов – превращать большее количество пищи в жир. Можно воспользоваться уловкой и съесть немного пищи за час до обеда или ужина. Это способствует тому, чтобы цикл лептина/грелина сместился от еды в сторону усвоения пищи, когда голод естественным образом подавляется.

Шаг к действию: Соединяя пищу, настроение и энергию

Медицина подтверждает, что то, как вы питаетесь, и ваше самочувствие связаны благодаря слаженной работе гормонов. Но вы сами ориентируетесь в своей ситуации лучше всего. Теперь, когда вы научились использовать шкалу аппетита для оценки степени голода, который вы испытываете, можно использовать ее для того, чтобы увидеть, как питание влияет на настроение и уровень энергии.

В следующие две недели ведите записи в дневнике, отслеживая эти три фактора. Вот образец для каждой страницы, которую вы заполните:

	Уровень аппетита перед едой	Степень аппетита после еды	Настроение перед едой	Настроение после еды	Уровень энергии перед едой	Уровень энергии после еды
Завтрак						
Обед						
Ужин						

Для оценки настроения используйте шкалу от 1 до 10, где 10 – состояние блаженного благополучия и радости, а 1 – чувство глубокого несчастья или эмоциональные страдания. Так же оцените уровень своей энергичности по шкале от 1 до 10, где 10 указывает на высочайший уровень жизненности и энергии, а 1 – на чувство истощенности и усталости настолько сильной, что вам трудно встать с постели.

По своему опыту скажу, что записывая данные об аппетите, настроении и уровнях энергии, я начал отмечать возникающие типовые ситуации. Например, когда я прекращал есть на уровнях от 4 до 6 (соответствующих легкому ужину), я почти всегда чувствовал себя полным энергии и сытым. Однако если я позволял себе слишком плотно поесть, я постоянно замечал, что чувствую себя вяло и лишен воодушевления.

И наоборот, если я слишком долго ждал, чтобы поесть, позволяя себе опуститься на уровни 1 или 2, я мог быть взвинчен за обедом и чувствовал себя усталым и раздражительным.

Имейте в виду, что ежедневные записи станут инструментом в тренировке внимательности для того, чтобы помочь увеличивать осознанность. Просто наблюдайте за любыми ситуациями без осуждения и самокритики.

По мере увеличения осознанности вы естественным образом поймете, как изменить свой стиль питания так, чтобы он помогал вам чувствовать себя энергичнее и счастливее.

Еда ради облегчения стресса

Естественно, организм нуждается в поддержании нормального гормонального уровня для того чтобы оставаться в потоке биоритмов. Если биоритмы нарушились, нужно найти способ запустить их заново. С точки зрения дисбаланса, вызванного лишним весом, полезно разделить полных людей на две категории.

- Первая категория имеет проблемы с инсулином и сахаром крови. Главный способ перезапустить уровень инсулина в организме — это пища, которую вы едите. Выбирайте натуральные продукты и избегайте рафинированного сахара и других простых углеводов. Я подробнее расскажу об этом в главе, посвященной философии питания Центра Чопры.

- Вторая категория людей с избыточным весом имеет проблемы со стрессом. Существует прямая связь между потреблением слишком большого количества сахара и нарушением уровня сахара крови, но связь между стрессом и лишним весом не такая прямая, она затрагивает некоторые гормоны, имеющие, на первый взгляд, мало общего с голодом и жировыми тканями. Тем не менее, они вплетены в симфонию гормонов, потому что эти химические вещества действуют не в одиночку.

Граница между проблемами с сахаром крови и проблемами, связанными со стрессом, довольно расплывчата, потому что к какой бы категории вы не принадлежали, как только ваш организм накопил жировые ткани, клетки этих тканей начинают вырабатывать гормоны, влияющие на сахар крови и аппетит. Происходит ли это с вами?

Опросник: «Заедаете» ли вы стресс?

Отметьте пункты, которые соответствуют вашему стилю питания и общей ситуации.

Принадлежите ли вы к женскому полу? (Женщины гораздо чаще «заедают» стресс. Они обращаются к еде в поисках успокоения в ситуациях, в которых мужчины чаще используют алкоголь и курение.)

■ Ведете ли вы сидячий образ жизни, не занимаясь при этом спортом регулярно? (В краткосрочной перспективе упражнения вызывают желание поесть, но, по-видимому, нейтрализуют реакцию стресса, если вы тренируетесь энергично и на регулярной основе.)

■ Вы одиноки или изолированы от общества? (Недостаток социальной поддержки означает, что у вас нет отдушины для освобождения от ежедневного стресса.)

■ Едите ли вы что-нибудь, если нервничаете или беспокоитесь?

■ Справляетесь ли вы со стрессом совершенно самостоятельно?

■ Мешают ли вам ежедневный стресс и напряжение заснуть и спать по крайней мере 7–8 часов? (Нерегулярный сон нарушает суточный цикл кортизола.)

■ Обнаруживаете ли вы, что едите между приемами пищи, чтобы избавиться от скуки или напряжения на работе?

■ Если вы находитесь в состоянии стресса, тянетесь ли вы немедленно к сладкой, жирной пище?

Итого: _____

Оцените себя. Если вы выбрали только один или два пункта, вы, скорее всего, не едите под влиянием стресса больше, чем обычно. Вы не выработали петлю обратной связи между повседневным психоэмоциональным напряжением и питанием. Пять-восемь пунктов помещают вас с определенностью в категорию тех, кто склонен «заедать» стресс. Вы справляетесь с трудностями жизни, используя пищу, и петля обратной связи способствует тому, что чем больше вы

используете пищу в качестве утешения, тем она менее эффективна, из-за чего вы едите все больше и больше.

Что мне делать?

Чтобы разорвать круг переедания из-за состояния эмоционального напряжения, важно найти лучший способ справляться со стрессом. Не боритесь со своим аппетитом. Пусть ваш мозг узнает, что вы можете справляться со стрессовыми реакциями более эффективно. Работа со стрессом должна включать набор из антистрессового меню:

- Медитация.
- Йога.
- Релаксационные техники, включая дыхательные упражнения.
- Качественный сон.
- Упражнения – энергичные и регулярные.
- Создание тесных социальных связей.

Состояние эмоционального напряжения считают главным фактором в развитии ожирения в Америке, и оно заслуживает детального внимания, поэтому я приглашаю вас изучить раздел «Делаем личный выбор» в конце этой главы, в которой приводится больше информации по теме, скрытно затрагивающей большинство даже тех людей, которые считают, что ведут жизнь, лишенную стрессов.

«Заедание» стресса – это парадокс. В краткосрочной перспективе адреналин, который запускает реакцию «сражайся – или – беги», отключает работу пищеварительного тракта и подавляет аппетит. «Я слишком расстроена, чтобы что-нибудь есть» – такова первая реакция на стресс. (Химически это связано с железой в мозге, гипоталамусом, который производит пептидкортиколиберин, настоятельно говорящий организму: «Положение критическое. Сейчас не время есть».) Стиль питания некоторых людей связан с тем, что они постоянно нервничают и остаются стройными, поскольку из-за чрезмерной реакции на маленькие ежедневные стрессы их гормоны не позволяют им чувствовать голод.

Однако когда состояние эмоционального напряжения спадает благодаря гормону кортизолу, который разжигает аппетит и обеспечивает сильную мотивацию, вы можете захотеть что-нибудь съесть. После сражения или по завершению футбольного матча человек настолько истощается, что еда становится огромной

безотлагательной потребностью. Уровень кортизола естественно падает после того, как стресс проходит, но если стресс становится постоянным, хоть и небольшим, еда приобретает компульсивный характер. (Я помню историю о человеке, который, пережив смерть жены и находясь в состоянии острого горя, ездил всю ночь по трассе, останавливаясь у каждого придорожного кафе, чтобы съесть стейк.)

Хотя относительно этого нет однозначных научных данных, кажется, что стрессовое состояние заставляет людей жадно желать сладкой и жирной пищи. Полагают, что это еще одна контролируемая гормонами петля обратной связи, потому что сахар и жир, по-видимому, подавляют ту часть мозга, которая реагирует на стресс. Существует физиологическая причина того, что большой кусок шоколадного торта приносит утешение. Секрет сохранения комфортного состояния не в том, чтобы есть все больше и больше шоколадных тортов — что с точки зрения вашего тела ведет к беде — но справляться со стрессом, нарушающим гормональный баланс.

Тридцать пять лет назад, во время учебы меня впервые заинтересовало то, что впоследствии было названо «молекулами эмоций». Передо мной открылся изумительный ландшафт. Гормоны являются ключом саморегуляции, и связь сознания и тела становится невозможно игнорировать, как только вы видите, насколько драматично гормоны вовлечены в то, что мы думаем и чувствуем, как мы действуем и как едим. Ранее мы рассматривали четыре гормона, прямо связанных с питанием (лептин, грелин, инсулин, адипонектин). Хотя они играют центральную роль в том, что связано с весом тела, есть еще четыре гормона, также принимающие в этом участие:

- адреналин,
- кортизол,
- эндорфины,
- тироидные гормоны.

Два гормона стресса — адреналин и кортизол — никогда не связывали с весом, пока не было открыто, что они увеличивают накопление жира в области живота. Эндорфины, природные опиаты, производимые мозгом, действуют как обезболивающие. Их выработка увеличивается благодаря упражнениям, при влюбленности, при достижении оргазма и при поедании жирной пищи. Они не отправляют какого-то одного сообщения, но если посмотреть со стороны, можно увидеть, что эндорфины — один из ингредиентов телесного «коктейля удовлетворения». В качестве такового подъем и уменьшение их

уровня определенно связаны с общей картиной того, насколько вы удовлетворены и что вы делаете, чтобы найти еще большее удовлетворение.

Я не прошу вас запоминать функции каждого гормона – как раз наоборот. Вашими гормонами дирижируют, и они взаимодействуют между собой. Они переводят ваши чувства в химические сообщения, доступные для понимания ваших клеток. Восхитительно, что это может происходить, и никто не знает, как это на самом деле работает. Почему бы химическому веществу, адреналину, заставлять вас чувствовать страх или желание убежать? Наука не может этого объяснить, но самое важное, что гормоны позволяют поддерживать состояние внутреннего равновесия и спокойствия, и одновременно предоставляют возможность быстро реагировать на любые изменения в жизни.

Относительно веса это значит, что вы должны посмотреть за пределы определенного «гормона голода» или «гормона жира», чтобы усвоить всю картину целиком. Учебник по гормонам слишком узок, с его полным отсутствием связи с человеческими составляющими ситуации. Щитовидная железа всегда принимается в расчет при обсуждении обмена веществ и ожирения. Эндокринологам неотчетливо ясна связь между активностью щитовидной железы, эмоциями и процессами метаболизма. Но пониженная активность щитовидной железы, связанная с депрессией или стрессом, повлияет на обмен веществ. Это простой пример того, как смотреть на картину в целом, с пониманием, почему негативное эмоциональное состояние посылает телу гормональные сигналы, которые имеют далеко идущие последствия. (В главе, посвященной эмоциональному благополучию, к нашей симфонии химических элементов организма присоединятся еще три гормона.)

Сон – главный биоритм

Гормоны дают представление о том, насколько тесно взаимосвязаны тело и сознание. Внесите изменения в один из основных биоритмов, и это вызовет последствия во всем организме. Особенно это относится ко сну – главному биоритму, влияющему на все остальные. Как вы, наверное, знаете, причина, по которой мы нуждаемся в сне, до сих пор остается тайной. Почти всеми открытиями, связанными со сном, мы обязаны изучению состояний

депривации сна. Заставьте кого-либо оставаться в состоянии бодрствования в то время, как ему пора спать, и очень быстро появятся первые симптомы – сонливость, ухудшение координации, спутанность сознания, усталость. Если лишать человека сна больше двадцати четырех часов (что довольно трудно сделать даже в лаборатории), симптомы становятся еще тяжелее, могут появиться галлюцинации, а физические процессы в организме нарушатся.

Поскольку данные, касающиеся сна, получены при изучении депривации сна, мы можем провести аналогию с получением знаний о необходимости витаминов, которые тоже получают, исследуя состояния витаминной недостаточности. Недостаток витамина С приводит к цинге, наряду с другими расстройствами, но это ничего не говорит о том, как оптимизировать поступление витамина С в организм, что является другой стороной медали, и определенно, самой важной для повседневной жизни.

Что касается сна, печальная правда состоит в том, что мы должны начинать с рассмотрения состояний недостаточного сна, принимая в расчет, что половина взрослых американцев в опросах сообщает о том, что им не удавалось выспаться ночью в течение предыдущей недели, и две трети говорят, что им необходим более долгий сон. Что мешает хорошему сну? Для начала это:

- то, что вы берете работу на дом;
- тревожность;
- еда на ночь;
- недостаточные тишина или темнота в спальне;
- сбой суточного ритма организма в связи с перелетом через несколько часовых поясов;
- болезнь;
- небольшие недомогания и боли;
- определенные лекарства;
- отсутствие регулярности в вашей жизни;
- длительная бессонница;
- накопленный стресс.

Все эти факторы запросто могут быть связаны с перееданием. Но и сам по себе недостаток сна нарушает гормональный баланс, в результате чего вы хотите есть и не можете контролировать, сколько и чего едите (потому что ваша способность принимать разумные решения уменьшается). Лептин, грелин и кортизол перестают вырабатываться в нормальном ритме. Здесь есть также вторичный

эффект. Недостаток сна может сделать вас раздражительным или подавленным, и это в свою очередь будет подталкивать вас есть больше, чтобы улучшить свое настроение.

Имеются веские основания считать, что некоторые люди запрограммированы быть «совами», ложась спать за полночь и нуждаясь в том, чтобы спать допоздна, в то время как другие устроены так, что ложатся рано и рано встают. Любой, кто жил с супругом, которому случилось принадлежать к противоположному типу, по своему опыту знает, насколько тяжело изменить такую запрограммированность. Не проводилось никаких серьезных исследований для того, чтобы выяснить, возможно ли вообще повлиять на работу этого важнейшего биоритма.

Тем не менее, два момента являются совершенно определенными. Сон – это циклический процесс. Сон также имеет химическую природу. Поскольку он цикличен, вы должны с как можно большим уважением относиться к тому, как организм приспосабливается к ритмам времен года и изменениям светлого и темного времени суток. Поскольку сон – это химический процесс, имейте в виду, что мозг должен выделять определенные вещества, чтобы вы засыпали и снова просыпались. Ни в коем случае не стоит мешать этим процессам выработки химических веществ, употребляя алкоголь, табак или наркотики. Однако даже просто нарушение своего режима отхода ко сну оказывает такое же влияние, как если бы вы добровольно подвергали себя работе в ночную смену или смене часовых поясов при перелете – двум вещам, которые вредят качественному сну.

Все знают, что нужно для хорошего ночного сна, и вам следует придерживаться этих знаний, чтобы не нарушать слаженную работу своего организма.

Что ведет к здоровому сну?

1. Соблюдение режима отхода ко сну.

2. Как можно большая темнота в спальне. Даже небольшое освещение активирует шишковидную железу – небольшую область в мозге, регулирующую суточные ритмы в соответствии с условиями освещенности и наступлением темноты.

3. Как можно большая тишина в комнате. Во время сна вы проходите через периоды, когда находитесь на грани пробуждения, и тогда даже самые небольшие звуки (такие, как тиканье часов или

капающая вода в ванне) могут разбудить раньше времени.

4. Установите температуру в прохладный режим, поскольку тело разогревается в постели и жара может потревожить сон.

5. Позаботьтесь о том, чтобы ничего не болело и не ныло. Такие боли становятся ощутимее, когда вы ложитесь спать. Половинка таблетки аспирина перед сном может вам помочь.

6. Не занимайтесь никакой умственной деятельностью за час до сна.

7. Не ложитесь в постель сердитым или расстроенным.

8. Старайтесь не возиться и не ворочаться в постели. Лежите спокойно и ждите, пока сам собой придет сон.

9. Распланируйте свое время так, чтобы у вас был качественный 8-часовой сон без перерывов.

10. Если вам приходится вставать ночью в туалет, не пейте жидкости за два часа до отхода ко сну.

11. Просыпайтесь без будильника, позволяя восстанавливаться своему естественному циклу засыпания – пробуждения.

Если вы предприняли все эти меры – не один раз, а по крайней мере две недели, – и все еще испытываете затруднения со сном, вы можете поискать дополнительные советы в Интернете. Однако современные исследования, кажется, несколько противоречивы. Раньше считалось, что если вы не высыпаетесь в течение рабочей недели, вы не сможете компенсировать это, высыпаясь по выходным. Также считалось, что достижение стадий глубокого сна и быстрого сна (БДГ-сна, фазы быстрых движений глаз) возможно только при 7–8-часовом непрерывном сне.

Теперь полагают, что глубокий сон и фаза быстрого сна могут быть достигнуты намного быстрее, так что исследователи поддерживают мысль о том, что полезно вздремнуть днем и наверстать упущенные часы сна, если ночной сон был недостаточным. Однако я хотел бы отметить, что изучение сна не может быть отделено от жизни в целом. Ничто не нарушает сон больше, чем горе, стресс, потеря, неудача, тревога, депрессия и ежедневные волнения. В тяжелых случаях бессонницы вам следует взглянуть и на другие сферы своей жизни. Такого же подхода мы придерживаемся относительно еды и осознанности. Если взглянуть с этой точки зрения на сон и осознанность, то здесь окажутся полезными большинство тех же самых советов.

- Вы хорошо спите, если довольны жизнью.
- Чем более вы счастливы, тем лучше спите.
- Слишком много инерции и стагнация нарушает ваш сон; активность и увлеченность жизнью помогает вам спать качественно.

- Вялость и усталость приводят к плохому сну, и, в свою очередь, плохой сон делает вас вялым и усталым.

- Токсичные вещества и прием медикаментов, включая снотворные, нарушают биоритмы и часто вызывают проблемы со сном.

Я не говорю, что в период бессонницы вы должны обдумать всю свою жизнь. Начните со стресса – рассматриваемого в последующем разделе «Делаем личный выбор» – и разберитесь, что нарушает равновесие в вашем организме. Быть осознающим и действовать инициативно намного лучше, чем превращать себя в жертву и случайным образом принимать скороспелые непродуманные решения.

Небольшой список советов, который предлагаю я и мои друзья, включает некоторые безопасные снотворные – по крайней мере, одному человеку пригодилась каждая из следующих рекомендаций.

- В течение первых пяти минут в постели подумайте о прошедшем дне. Вспомните каждое значимое событие. Порадуйтесь прошедшему дню, и если что-то осталось несделанным или незаконченным, знайте, что вы сможете справиться с этим завтра. Это упражнение облегчает состояние легкого беспокойства и замещает его чувством удовлетворения – а это самое ценное.

- Лягте на спину и держите глаза открытыми. Если они начинают закрываться, сосредоточьтесь на том, чтобы держать их открытыми. Эта уловка работает потому, что она противоположна усилиям «стараться уснуть», что совершенно невозможно.

- Лежите совершенно неподвижно на спине. Во время глубокого сна ваши мышцы оказываются парализованными, и, имитируя эту неподвижность, вы можете способствовать тому, чтобы мозг вошел в состояние сна.

- Представьте в уме число 100. Если образ тает или сознание начинает блуждать, сосредоточьтесь и снова представьте это число. Здесь дело в том, что люди часто не могут заснуть из-за различных мыслей. Если вы сконцентрируетесь на числе, это не позволит вам предаваться мыслям и формулировать фразы. И это остановит мешающий уснуть поток мыслей.

Делаем личный выбор: совладание со стрессом без помощи еды

Если вы хотите изменить привычку есть в ситуациях, когда испытываете эмоциональное и психическое напряжение, вам нужно найти лучший способ совладания со стрессом. Будет полезным сначала узнать немного больше о самом стрессе, особенно о так называемом нормальном стрессе повседневной жизни. Он считается нормальным по двум причинам: потому, что не вызван никаким травматическим событием, и потому, что это напряжение, которое испытывают все, в целом несильное. Оно как бы находится ниже уровня, улавливаемого радаром. Однако если вы обнаруживаете себя поглощающим слишком много пищи и не знающим, почему вам вдруг так сильно хочется есть, очень возможно, что вы пытаетесь справиться таким образом с эмоциональным и психическим напряжением.

Еда, даже приносящая успокоение, не должна быть главным способом справляться со стрессом, и уж, конечно, не быть первым средством, к которому вы обращаетесь. Повседневный стресс усугубляется тремя факторами.

Неэффективные способы справляться с ситуацией

Что из нижеследующего характерно для вас, когда вы находитесь в состоянии стресса?

- Я тянусь за едой, если чувствую себя напряженно.
- Я реагирую на ситуацию эмоционально и иногда взрываюсь.
- Я испытываю панические чувства и удушье. Мне необходимо отгородиться от стресса или сбежать от него.
- Я не обращаю внимание на свое эмоциональное напряжение и стараюсь отвлечься, например посмотреть телевизор, посидеть в Интернете или поиграть в видеоигры.
- Я жалуясь на испытываемое давление большей частью не тем людям, которые были причиной этого.
- Я избавляюсь от напряжения, передавая его следующему, обременяя им кого-нибудь другого.
- Я поворачиваюсь спиной к людям, приносящим мне наибольшее напряжение, отстраняясь от них, насколько могу.
- Я мирюсь со стрессом до тех пор, пока у меня не появится возможность расслабиться позже (например, сходить в тренажерный зал, выпить коктейль).

■ Я создаю еще больше стресса себе и окружающим, считая, что это делает меня сильнее и конкурентоспособнее.

Эти образцы поведения не приносят того, ради чего люди к ним прибегают – не сокращают пагубный эффект стресса. Стресс – это петля обратной связи. Входящей информацией здесь служит стрессовый фактор (например, жесткие сроки сдачи проекта, тяжелый начальник, недостижимые цели в продажах); на выходе есть ваша реакция. Вы можете принять решение вмешаться на любом этапе действия этой системы. Чем более осознанно будет ваше вмешательство, тем выше шансы сократить вредные последствия стресса.

Рассмотрев, что не работает, давайте посмотрим, что будет эффективным.

- Осознание того, что происходит вокруг вас.
- Отслеживание переживаемых чувств.
- Не подавлять свои эмоции.
- Находить возможность обретать контроль над своей жизнью.
- Работать над тем, чтобы снижать уровень психоэмоционального напряжения там, где это возможно.
- Знать больше о механизмах стресса.

Благодаря саморегуляции тело возвращается в состояние равновесия после того, как испытает стресс. Вы можете подскочить от неожиданности, услышав рядом резкий звук, но через несколько минут в организме не останется и следа того, что ваше сердце начало стучать быстрее, а артериальное давление увеличилось. Однако следующие три фактора могут со временем стать препятствием для возвращения организма в сбалансированное состояние, постепенно увеличивая хронический дисбаланс:

- повторение,
- непредсказуемость,
- отсутствие контроля.

При рассмотрении вопросов стресса внимательно изучите эту Большую Тройку, потому что эти факторы могут стать буквально вопросом жизни и смерти.

В одном классическом лабораторном эксперименте по изучению поведения животных, мышей помещали на металлическую сетку, которая подвергалась небольшим сотрясениям, недостаточным, чтобы причинить животным вред, но достаточным, чтобы встряхнуть

зверьков. Эти встряски выполнялись случайным образом, и мыши не могли убежать. Таким образом в наличии были все три худших фактора – повторяемость, непредсказуемость и отсутствие у субъекта контроля над ситуацией.

Несмотря на то что встряска, каждый раз одноразовая, была безвредна, состояние подопытных мышей быстро ухудшилось, и они погибли. Возможности их организма по возвращению равновесия были истощены. Неспособные адаптироваться, они полностью сдались. Этот урок кажется предельно ясным: небольшой постоянный стресс выглядит безвредным, но при определенных условиях он ведет к нарушению способности к адаптации.

Если вы хотите осознанно справляться со стрессом, разбейте его на три составляющие и минимизируйте их в своей петле обратной связи.

Повторение

Постоянное повторение одних и тех же действий отупляет ум. Повторение одного и того же само по себе ведет к напряжению и вызывает нарушения. Оказавшись в ситуации повторяющегося стресса (холодные звонки агента по продаже, работа с одним и тем же некомпетентным сотрудником, необходимость мириться с грубым поведением начальника), ум ищет способ справиться с ситуацией, прибегая к знакомым образцам. В зависимости от темперамента, вы можете реагировать на такую ситуацию, испытывая злость, разочарование, подавляя обиду, скучая или чувствуя психическую заторможенность и возводя вокруг себя своего рода стены. Эти механизмы совладания со временем перестают быть эффективными, а их использование приводит к тому, что негативная реакция начинает появляться на все более слабые факторы стресса.

Как только вы увидели, что находитесь в ситуации повторяющегося стресса, перед вами открываются два выбора. Если вы находите это положение неприемлемым (к примеру, ваше напряжение вызвано громким постоянным шумом), покиньте эту ситуацию. Если повторяемость только слегка докучает вам, добавьте перчинки и разнообразия в свою рутину (например, вместо того чтобы слушать одних и тех же скучных людей на работе, поговорите с кем-то новым). Большинство людей находят себя где-то между этими крайностями. Они не могут уйти или изменить ситуацию, не причинив

никому беспокойства. В этом случае вы должны работать над собой.

Полезно определить все мешающие, раздражающие, повторяющиеся факторы и изменить повседневные дела так, чтобы избавиться от этих стрессогенных моментов или по крайней мере уменьшить их. Запишите повторяющиеся стрессовые ситуации в вашей жизни и для каждой отметьте, как вы справляетесь с ними на сегодняшний день. Спросите себя, нет ли способа делать это лучше, и если обнаружите его, воплотите в жизнь.

Непредсказуемость

Стресс, связанный с невозможностью предсказать, когда в следующий раз наступит вызывающее эмоциональное напряжение событие, вероятно, еще хуже, чем постоянно повторяющийся стресс, потому что в этом случае вы встревожены и насторожены даже тогда, когда все в порядке. Дети из неблагополучных семей, в которых взрослые проявляют насилие, вырастают очень тревожными. Даже когда все идет хорошо, они неспособны устойчиво пребывать в нормальном спокойном состоянии, потому что привыкли воспринимать такую ситуацию как недолгое затишье перед бурей. Что-то плохое может случиться каждый момент.

Если вы видите, что склонны с опаской вглядываться в будущее в ожидании неясных трудностей, или если вы действуете, предполагая, что события будут развиваться по наихудшему сценарию, ваш враг — непредсказуемость. Если непредсказуемость стрессового события связана с изменчивыми эмоциями другого человека, постарайтесь держаться от него подальше. Ваши шансы изменить его перепады настроения, вспышки гнева или нестабильные результаты работы практически равны нулю. Если непредсказуемость зависит от внешних обстоятельств, делайте все возможное для того, чтобы они были более предсказуемы, или организуйте эффективные стратегии совладания с ситуацией (как это делают, например, родители малышей, когда они по очереди встают к ребенку по ночам). Поддаваться чувствам тревоги и беспокойства — это худшее, что вы можете сделать.

Вооружите себя, продумав различные реалистичные сценарии того, как будут развиваться события в ближайшем будущем, не позволяя разыграться своему воображению, а затем позаботьтесь о том, чтобы уменьшить будущую непредсказуемость. Именно так пожарных и полицейских заранее обучают работе в различных

ситуациях, чтобы им не приходилось импровизировать на месте в реальных условиях.

Отсутствие контроля

Я считаю этот стрессовый фактор наихудшим. Чувство контроля над своей жизнью очень важно. Это, вероятно, самая главная причина, почему люди начинают собственный бизнес, или – все чаще – выбирают жизнь в одиночестве. Люди с контролирующим типом личности идут еще дальше, пытаясь управлять всем в своей жизни, не говоря уже о людях вокруг. Однако любому человеку отсутствие контроля над важными сторонами существования приносит неудовлетворенность и чувство беспомощности. Нет ничего хорошего в том, чтобы пустить все на самотек и стать пассивным, поскольку в этом случае внутренняя неудовлетворенность будет накапливаться, что вызовет дополнительные проблемы.

Лучше всего будет установить контроль там, где он необходим. Вы не можете указывать начальнику, что ему делать, и вы также не можете повернуться спиной к своим рабочим обязанностям. Вместо этого установите контроль там, где это возможно, например:

- Настаивайте на уважительном отношении со стороны других.
- Требуйте достойных условий работы.
- Уважайте личное пространство других людей и попросите того же для себя.
- Выполняйте работу, которую можете делать лучше всего.
- Берите на себя только ту работу, которая не перегружает вас сверх меры.
- Не стремитесь соответствовать стандартам перфекционизма.
- Выслушивайте критику, если это необходимо, с глазу на глаз.
- Настаивайте на том, чтобы не оскорбляли вашу личность.
- Создавайте такие союзы, в которых вы доверяете людям и они вас не подводят.
- Просите, чтобы ваши знания и опыт ценились по достоинству.

Этот список относится к ситуациям на работе, но те же самые ценности применимы и дома, и с друзьями. Посмотрите на каждый пункт и подумайте о том, не позволили ли вы, чтобы обстоятельства соскользнули в нежелательную сторону, способствующую увеличению стресса. Если это так, предпримите действия для исправления положения. Вы заслуживаете того, чтобы писать свою

собственную историю, а контроль над ситуацией – важный элемент.

Относительно стресса на рабочем месте следует отметить еще то, что работа в современном мире, как и современная жизнь в целом, может подрывать чувство, что ваша жизнь в ваших руках. В ситуации, когда вы испытываете огромное давление различных обстоятельств – от требований получить прибыль для предприятия до ослабления гарантий занятости и личной безопасности – потребность в утверждении контроля становится еще больше. Это уже не контроль ради контроля и не попытка показать, кто тут главный. Скорее, это средство для уменьшения ежедневного давления.

Установление такого контроля открывает перед вами возможность гораздо более сознательного подхода к своей жизни. С другой стороны, если вы справляетесь с давлением обстоятельств неосознанно, ваши навыки сознательного подхода к проблемам будут ослабевать, и вместе с этим сузится круг возможностей, ожидающих вас в будущем.

До сих пор мы говорили о стрессе, который испытываете вы сами, но иногда случается так, что мы можем стать источником эмоционального напряжения для других. Важно обратить внимание на то, чтобы создавать меньше стресса окружающим людям. Сознательный человек берет на себя ответственность как в том, так и в другом случае. Просто вспомните, что стресс – это петля обратной связи, и чем больше вы делаете, чтобы улучшить качество поступающей в эту систему информации, тем больше пользы вы получите в награду.

Вы создаете ненужный стресс в жизни других людей, если о вас можно сказать следующее:

- Вы требовательны, критичны и педантично одержимы совершенством. Это сильнее всего влияет на увеличение психоэмоционального напряжения.
- Вы отдаете непоследовательные распоряжения и склонны к непредсказуемым переменам.
- Вы демонстрируете неуважение к другим сотрудниками и/или к их работе.
- Вы создаете неблагоприятную рабочую обстановку (например, атмосферу, где склоки, сплетни и унижающие комментарии сексуального характера в порядке вещей).
- Вы не позволяете другим иметь собственное пространство.
- Вы перекладываете на других свою работу просто потому, что

можете себе это позволить.

- Вы обременяете других своими личными проблемами, с которыми должны справляться сами.
- Вы критикуете подчиненных публично.
- Вы оскорбляете других людей.
- Вам нельзя доверять.
- Вы можете позволить себе иногда подводить других.
- Вы не цените опыт и знания своих сотрудников.

Это не просто дурное поведение. Такие вещи вызывают стрессовую реакцию у окружающих, что легко понять, потому что вы переживали бы то же самое, если бы были по другую сторону. То, что жесткий подход, конфронтация и постоянное давление улучшают продуктивность – это миф. На лучших рабочих местах у людей есть собственное пространство, поощряется творческий подход, работникам позволяется самим планировать свое время, при распределении задач учитываются сильные стороны сотрудников и процветает атмосфера всеобщего уважения.

Сигналы стресса могут быть слабыми, но если посмотреть внимательно, то их ни с чем не спутать. Давайте еще раз отметим, что хотя приведенный список стресса касался рабочих ситуаций, то же самое приложимо и к домашней обстановке. Ваши подчиненные могут быть недовольны. Они избегают смотреть в глаза. Они пропускают работу или отлынивают от обязанностей. Нервничают в вашем присутствии. Атмосфера становится тихой и нарядной, когда вы входите в комнату или отдаете распоряжения. Существует молчаливое сопротивление в том, чтобы удовлетворить ваши просьбы – вам приходится повторять их снова и снова, и даже в этом случае возможны задержки. Ваши подчиненные извиняются или теряют интерес к выполнению работы. Подставьте слова «дети», «супруг», вместо «подчиненные» и вы увидите, что это приложимо также к семейной жизни. Если вы сами не руководите другими людьми, может быть, в вашей жизни есть кто-то, кто ведет себя так по отношению к вам.

Все эти признаки очевидны. Не имеет значения, директор ли вы международной корпорации или отец, сидящий во главе обеденного стола. Стресс – это угроза в любой ситуации, вот почему мы должны посвятить следующую главу противоположности стресса, нашей желаемой цели – эмоциональному благополучию.

Эмоциональное благополучие и здоровье – это личный выбор

Ключевые моменты

- ◆ Находясь в состоянии осознанности, вы можете принимать лучшие решения. Выбор, который вы делаете, либо увеличивает чувство эмоционального благополучия, либо уменьшает его.
- ◆ Подобно телу, сознание также посылает сигналы о своем общем состоянии. Эти сигналы, позволяющие понять, что происходит в сфере психического: радость/страдание, любовь/страх, сострадание/эгоизм, спокойствие (невозмутимость)/ отсутствие душевного покоя.
- ◆ Основной путь к счастью – жить счастливо каждый день.
- ◆ Люди, которые говорят, что счастливы, имеют общую черту: они активно общаются с друзьями и любимыми в течение часа или двух в день.
- ◆ Однако единственной надежной программы по достижению счастья не существует, потому что счастье нельзя измерить. Переживания удовольствия и боли, которые можно измерить, не то же самое, что благополучие и процветание.
- ◆ Находясь в состоянии спокойной готовности, ум уравновешен и открыт постоянным изменениям, которые приносит жизнь.

Когда вы распространите осознанность на все сферы жизни, вы сможете наслаждаться плодами своих усилий, потому что осознанность всегда будет говорить о том, как вы справляетесь. Если вы разовьете это качество, у вас будет безошибочный радар.

Осознанность позволяет разобраться с тем, что вы делаете, как себя чувствуете, на что надеетесь и чего желаете – со всем, что есть в вашей жизни. Это трагедия, что такое большое количество наших

сограждан либо отказалось от своей осознанности, либо сосредоточило ее на болезненных состояниях – таких как тревога и депрессия, поражающие миллионы людей. Ожирение в той же мере является нездоровым состоянием сознания, в какой оно является нездоровым состоянием тела.

Осознанность теряется, когда для вашей жизни характерно следующее:

- Вы действуете бессознательно, следуя своим привычкам и механически заученным образцам поведения.
- Вы позволяете другим нести ответственность за вашу жизнь.
- Вы чувствуете, что с вами плохо обращаются, и находитесь в эмоциональной ловушке.
- Вы живете в изоляции и не поддерживаете тесных связей с другими.
- Вы действуете пассивно и отступаете перед тем, что делает вас несчастным.
- Вы не знаете, чего хотите на самом деле.

Последний пункт настолько важен, что вся эта книга посвящена тому, чтобы помочь лучшему пониманию данного вопроса. Вы должны знать, чего хотите. Иначе вы будете зависеть от прихоти судьбы. Ваша жизнь может потечь в нежелательном направлении.

Как мы уже говорили выше, слишком многие люди кладут в рот очередной кусок пищи, в то время как на самом деле они жаждут внимания, признания, любви и привязанности. Чего они действительно хотят – так это сориентироваться в новом направлении. Человеческое сознание невероятно сложно, но можно обратить внимание на несколько основных состояний, которые складываются из мыслей и чувств, имеющих место в течение дня, подобно тому, как мраморная мозаика образует цельную картину, а не остается хаотичным набором цветных кусочков. Сигналы, посланные сознанием, действуют подобно телесным сигналам комфорта и дискомфорта. При восприятии своего психического состояния к первичным сигналам относятся:

Радость	Страдание
Любовь	Страх
Сострадание	Эгоизм
Спокойствие (невозмутимость)	Отсутствие душевного покоя

С левой стороны представлены качества, которые ведут к благополучию в эмоциональной сфере. Справа – сообщения, неблагоприятные для эмоционального здоровья. Вы можете выбрать, на какой стороне вы хотите жить. Душевное благополучие не развивается само по себе.

Самый лучший навык: осознание себя

Отслеживая сообщения, посылаемые вашим умом, вы развиваете настоящее понимание самого себя. Осознание тела тоже важно, поскольку вашей целью должно стать единство тела и сознания. Как только вы направляете внимание на свое тело и прислушиваетесь к его сообщениям, самосознание настраивается на ваш внутренний мир. Превратившись в привычку, это станет второй натурой. В любой момент дня вы можете спросить себя:

- Мне хорошо или я страдаю?
- Чувствую я любовь или страх?
- Я испытываю симпатию и сочувствие к людям или я эгоистичен?
- Мое состояние мирное или мне беспокоит?

Жизнь людей очень изменилась бы, если бы они задавали себе эти самые существенные вопросы. Почему же они не задают их? Ответ известен. Понимание своих эмоций всегда встречает определенные трудности. Если бы прямо сейчас я оказался бы рядом с вами и попросил вас: «Загляните внутрь себя и скажите, что вы чувствуете?», мой опыт подсказывает мне, что могло бы произойти много разного, например:

- Вы можете воспротивиться и отказаться заглядывать в свою душу.
- Вы можете получить ложное сообщение, основанное на том, что, вы думаете, вы должны чувствовать.
- Вы можете быть слишком испуганы тем, что увидите внутри себя.
- Вы можете ощутить сразу два чувства одновременно, не будучи уверены, какое из них на самом деле истинно.
- Вы можете разволноваться из-за потока нахлынувших чувств и воспоминаний.

Психологи дают названия препятствиям, удерживающим от того,

чтобы слушать, что наше сознание хочет нам сказать: отказ признавать реальность, подавление, невроз, навязчивые мысли, тревога – довольно длинный список. Но если вы практикуете самоосознанность, то можете проникнуть за завесу умственного тумана, даже если он кажется непроглядным. Для примера возьмем одну пару чувств. Давайте проверим, чувствуете ли вы сейчас любовь или страх. Это простые слова, но за ними лежит мир внутренних переживаний. Если под «любовью» мы будем понимать просто романтические отношения, а под «страхом» – просто испуг, большинство людей не многое почерпнут из такого самонаблюдения. Так что давайте постараемся лучше понять себя и посмотрим, чем может быть любовь:

- пониманием, что вы заботитесь друг о друге, вы любите и любимы;

- наслаждением тем, что вы делаете;
- радостью от того, что вы находитесь именно здесь;
- одобрением самого себя;
- существованием любящих, прочных отношений;
- ощущением, что ваша жизнь яркая и стимулирующая;
- переживанием глубокой связи с высшей любовью.

Если вы помедлите мгновение и сосредоточитесь, вы поймете, испытываете ли вы то, что делает любовь шире и глубже. Дело не в том, чтобы просто переживать романтические чувства. Люди, чья жизнь богата такими аспектами любви, как приведенные выше, работали над тем, чтобы это было именно так. Они написали историю жизни, которая включала в себя любовь, давшую им силы взглянуть на противоположность любви – страх, и затем выбрать то, что вело их от страха к любви.

Страх также больше, чем просто чувство испуга. Бояться – значит:

- чувствовать незащищенность;
- не доверять происходящему;
- осознавать, что вы никогда не будете по-настоящему связаны с другими;
- видеть себя не ценным;
- ставить себя в положение жертвы;
- не находить хороших решений, чувствовать беспомощность и бессилие;
- жить с людьми, которые могут доминировать над вами и

контролировать вас;

- считать, что другие — это чуждые вам «они», ваши враги или противники;
- тревожиться за будущее.

Любовь побеждает страх. Вот почему вы можете выбрать то, что ведет вас от страха к любви. Если бы ум был устроен по-другому, любовь не стала бы решением. Страх был бы как желтое пятно на льняной салфетке, которую вы отбеливаете, чтобы она стала чистой. Страх больше, чем пятно. Это состояние ума, которое блокирует благополучие. А благополучие, включая любовь, растет по мере того, как вы движетесь прочь от страха.

Поскольку эта книга посвящена связи сознания и тела, мы говорим о петлях обратной связи, и так же, как голод и насыщение являются частью петли обратной связи, так и любовь и страх являются элементами одной петли обратной связи. К ним приложимы одни и те же принципы. Если петля обратной связи работает правильно, вы естественным образом чувствуете любовь и действуете в соответствии со своими влечениями. Если обратная связь нарушена — что-то пошло не так на этапах ввода или вывода — вся ситуация меняется. Посмотрите, каким простым задуман этот механизм. Вы хотите быть любимым, поэтому обращаетесь к кому-то, кто может полюбить вас, и просите его о том, что вам нужно. Младенцы и маленькие дети без колебаний стремятся к материнской любви. Они хотят, чтобы их утешили, обняли, успокоили и сказали им, что мамочка их очень любит.

Но для взрослых эта обратная связь часто становится проблемой. Мы не просим о любви. Или мы просим не того человека, который мог бы дать нам то, что мы хотим. Мы обращаем любовь к суррогатам — таким, как погоня за деньгами или приобретение все большего количества вещей. В общем, глубокое признание ценности того, что приносит любовь, как-то ускользает от нас, и чем больше мы обходимся без этого, тем страшнее нам, что любви в нашей жизни никогда не будет. Мы останемся нелюбимыми и нелюбящими.

Если вы не удовлетворены местом, которое занимает любовь в вашей жизни, очень важно найти решение. Если вы переживаете оцепенение чувств, скуку, отсутствие связи с другими, одиночество или что-то, что препятствует любви, ответом всегда будет самоосознанность, потому что именно петля обратной связи сознания не дает вам обрести любовь. Я понимаю, что люди обычно ищут

любовь вовне. Существует фантазия, что все будет прекрасно, когда однажды вы найдете «своего единственного». Но решение проблемы нахождения «единственного» или «единственной» состоит в том, чтобы самому быть единственным. Когда это случится, внешняя ситуация изменится автоматически. Даже если вы чудесным образом не встретите своего «единственного» прямо завтра, вернувшись к нормальному, здоровому состоянию любви внутри себя, вы больше не будете чувствовать тревогу по поводу своей фантазии об идеальной родственной душе. А снижение тревожности – это шаг к любви.

Что делает вас счастливым?

Благополучие – это то же самое, что счастье, и, если верить опросам общественного мнения, по крайней мере 70 % американцев, а иногда и больше, говорят, что счастливы. Но зачастую это просто заученный ответ: люди говорят то, что от них ожидают услышать. Если копнуть поглубже, окажется, что менее трети американцев действительно наслаждается счастливой жизнью, проистекающей из сочетания внутреннего и внешнего удовлетворения. Другие две трети просто справляются с жизнью, чувствуя, что их положение постепенно ухудшается. Хотя экономические трудности тоже сказываются на благополучии, главной причиной неудовлетворенности служит то, что люди не находят возможности быть счастливыми.

Счастье – это цель, с которой все согласны, но как ее достичь, остается тайной. Давайте взглянем, как отвечают на этот вопрос некоторые недавние психологические исследования.

Компоненты счастья

Что говорят исследования? Психологи пришли к выводу, что счастье зависит от нескольких основных условий.

1. Вы не смиряетесь с несчастьем как с данностью. Почти половина благополучия в целом зависит от личного выбора, а не от генов или обстоятельств.

2. Вы обеспечены материально. Бедность очень сильно способствует несчастью, так что важно чувствовать себя комфортно с точки зрения финансов. Однако по достижении определенного уровня материального благополучия еще большее количество денег не увеличит счастье. Не все богатые люди счастливы, и зачастую они

несчастнее, чем люди со средним доходом.

3. Вы пытаетесь жить счастливо сегодня, здесь и сейчас. Если и есть формула счастливой жизни, то она состоит в том, чтобы делать счастливым каждый свой день. Отложить получение удовлетворения – это все равно, что отказаться от него.

4. Вы не теряете связь с людьми. Самые счастливые люди активно общаются с теми, кто им нравится, не меньше чем по 1–2 часа в день. Они разговаривают по телефону, посылают емейлы и смски. Они развивают свою связь с другими людьми, а не принимают ее как данность.

5. Вы не страдаете от физической боли. Было обнаружено, что хроническая боль – это состояние, которое очень трудно, если вообще возможно, преодолеть психологически. То же самое относится к депрессии, которая считается одним из главных врагов счастливой жизни, потому что не существует позитивного способа приспособиться к этому состоянию.

6. Каждый человек, по-видимому, имеет базовый уровень счастья, своего рода предзаданную величину эмоционального состояния. Большое счастье или большая печаль сталкивают вас с этой базовой позиции, но эти состояния редко длятся долго. В течение шести месяцев почти все возвращаются к своему изначальному уровню, чувствуя себя счастливыми в той же мере, как до вмешательства этих счастливых или печальных обстоятельств.

Это довольно скудный список, но область позитивной психологии, ориентированной на изучение счастья, а не психических расстройств, еще молода, и по поводу получаемых в этих исследованиях результатов научное сообщество еще не достигло согласия. Однако некоторые ключевые исследования, похоже, сходятся во мнении, что большинство людей с трудом могут предсказать, что сделает их счастливыми. Они хотят выйти замуж, завести детей, разбогатеть или стать известными. Но когда им удастся заполучить желаемое, их ожидания не оправдываются. Например, молодые матери говорят, что растить маленького ребенка – это величайший стресс, с которым они сталкивались в жизни.

Еще одно не слишком оптимистичное предположение состоит в том, что постоянное счастье может оказаться иллюзией. Некоторые психологи считают, что следует стремиться к состоянию стабильной удовлетворенности. Моменты счастья приходят и уходят. Они

непредсказуемы, и поскольку мы так плохо себе представляем, что именно делает нас счастливыми, лучше не строить планов по достижению счастья, которые могут в конце концов не сбыться. Мы натываемся на счастье, как на мебель в темноте, и согласиться с тем, что мы не можем управлять своим счастьем — значит просто реально относиться к жизни.

Я нахожу такой подход унылым и близоруким. Мировые традиции Запада и Востока, тысячелетиями копившие мудрость, не согласились бы с ним. Когда Иисус учил, что царство Божие внутри нас, он указывал путь к счастью высшего порядка. Царство Божие — это состояние радости, и причина того, что мы натываемся на счастье случайно — или даже того, что наша жизнь бедна радостью — в том, что мы не нашли правильного внутреннего пути. В индийской ведической традиции считается, что осознанность сама по себе пропитана блаженством, или *анандой*. Наша человеческая природа связана с блаженством, потому что оно существует изначально в нашей собственной осознанности. Если мы не чувствуем себя счастливыми, значит что-то препятствует нашему счастью, и эти препятствия находятся внутри нас. Таким образом, нужно найти свой внутренний путь, ведущий нас в нужном направлении.

В какой-то степени психологам приходится быть близорукими, если они сами не нашли путь к счастью. Понимание механизмов человеческой психологии это не то же самое, что воплощение своих знаний на практике и с хорошим результатом. Жить в состоянии счастья означает находиться на пути самоосознанности. Интеллектуальное понимание полезно, но правда состоит в том, что большинству людей нужно скорее руководство, чем факты. Они нуждаются в том, чтобы им показали, как развиваться и расти, как преодолевать внутренние препятствия, а на самом базовом уровне — как понимать, чего они хотят на самом деле.

Попадая отсюда туда

Если вам удалось изменить неосознанный стиль питания и начать относиться к еде сознательно, следующий этап — осознанная жизнь — не за горами. Счастье может быть вплетено в любой аспект существования, если только сделать выбор в его пользу. Способность управлять своим счастьем и несчастьем достижима, но на этом пути вы должны возвращать свою осознанность. Многие люди пытаются

сделать себя счастливее, стремясь получить больше удовольствий и избегая болезненного опыта. Это стратегия кажется правильной, но это не так. Позвольте, я подробнее объясню почему.

Организм вырабатывает гормоны, прямо связанные с переживанием удовольствия. В предыдущей главе я упоминал эндорфины – естественные обезболивающие химические соединения, вырабатываемые в нейронах головного мозга. Еще три гормона помогут мне объяснить, что происходит, когда вы испытываете хорошие чувства.

- Серотонин.
- Дофамин.
- Окситоцин.

Эти три гормона наиболее интересны широкой публике, потому что говорят о самых основных процессах, протекающих в головном мозге, хранящих ключ к миру настроения и эмоций, как их понимают многие неврологи. Два гормона – серотонин и дофамин – также принадлежат к классу нейромедиаторов, которые позволяют двум нервным клеткам общаться друг с другом через разъединяющее их пространство, синапс. Эти особые молекулы в сущности переводят мысли и чувства в химическую форму, позволяя сознанию поддерживать коммуникацию – через сложную сеть взаимодействий – с остальным телом. Когда я говорю, что триллионы клеток перехватывают сообщения из вашего мозга, это большей частью происходит благодаря помощи этих «молекул-посредников», как их называли раньше.

С одной стороны, между этими химическими соединениями и переживаемыми психическими состояниями действительно существует сильная связь. Это придавало нам оптимизм относительно того, что с помощью химических веществ мозга мы сможем делать людей счастливыми по своему желанию. Серотонин считали главным элементом в чувстве благополучия индивида, в то время как нарушения в выработке этого гормона связывали с депрессией. (Долгое время считалось, что наиболее популярные антидепрессанты помогают регулировать уровень серотонина в головном мозге. Их называли СИОЗС – Селективный Ингибитор Обратного Захвата Серотонина. Ключевая идея состояла в том, что в головном мозге депрессивных людей слишком большое количество серотонина реабсорбировалось, вызывая пониженное настроение, а прием антидепрессанта помогает исправить этот дисбаланс.)

Дофамин связывали с положительными чувствами, возникающими, когда мы достигаем успеха и получаем то, что хотели. Для некоторых людей характерно стремиться получать награды за свои достижения, и у таких индивидов уровень дофамина очень высок. (Наркотические вещества, такие как кокаин, обязаны своим действием способности влиять на систему дофамина.) Окситоцин, который называли «гормоном любви», связывают с сексуальными оргазмами и привязанностью – например, высокий уровень этого гормона обнаруживается у матерей младенцев.

С другой стороны, счастье – явление не химическое. Кто-то может обнаружить, что, приняв дозу кокаина, испытывает вспышку невероятного счастья, вызванного этим химическим веществом. Но прием кокаина нарушает тонкий химический баланс мозга и после непродолжительного периода, если установилась зависимость, человек поймет, что кокаин – это пыточная тюрьма. В нормальной жизни мы тоже можем испытать огромное удовольствие, но это не связано с приемом психоактивных веществ. Просто посмотрев внимательнее на эти три гормона, которые я только что представил, можно увидеть, что счастливой жизни нельзя достичь с помощью химических веществ.

Рассмотрим серотонин и дофамин, которые можно найти в небольших количествах в организме человека, довольного своей жизнью. Это сложные гормоны, взаимодействующие со всеми другими гормонами, не говоря уже о дюжине нейромедиаторов и более пятидесяти сходных молекул, известных как пептиды. Они связаны со всевозможными процессами и явлениями в организме – сном, аппетитом, пищеварением и стрессом. Когда мы говорим о симфонии гормонов – это не просто метафора. Обратите внимание, что вы можете, например, есть что-то вкусное – это приятное переживание – и одновременно чувствовать себя виновато, испытывая неприятное переживание.

Существуют свидетельства, что дисбаланс гормонов, в число которых входит серотонин и дофамин, оказывает существенное влияние на настроение (хотя долгое время считавшееся верным мнение о том, что серотонин – главный элемент в развитии депрессии, было опровергнуто; и это может служить объяснением, почему многим людям антидепрессанты не приносили облегчения и зачастую оказывались не эффективнее плацебо). Тем не менее намного важнее то, что сознание влияет на химические процессы в теле. Если вы делаете неправильный выбор – а выбор – это умственный

процесс – это окажет негативное влияние на химические процессы в организме.

Приведу пример. Представьте, что вы ведете машину. Вы спешите, поэтому одной рукой держите руль, а с помощью другой едите сэндвич. В это же время вы говорите по мобильному телефону. Думаю, каждый, недавно ехавший в такси в большом американском городе, вероятно, наблюдал, как водитель делает это все одновременно. Отвлечшись, вы едва не сбиваете велосипедиста или человека, перебегающего дорогу на красный свет. При этом мы можем отметить, что для вас происходило одновременно следующее:

- Вы ели неосознанно.
- Вы направляли свое внимание на слишком большое количество задач одновременно.
- Вы попали в опасную ситуацию.

На уровне гормонов все это учитывается; это становится частью химических процессов и явлений, протекающих в организме. Хотя эндокринолог может выделить и изолировать каждый гормон и обозначить его функцию, в реальной жизни ничего не существует отдельно. Одна вещь сцеплена с другой. Стресс, аппетит, пищеварение, жировые отложения в области живота, настроение – между ними нет строгих границ. Химия мозга рассказывает свою историю. Вы не можете достичь счастья в жизни, используя формулу «больше удовольствий, меньше боли», потому что каждое состояние сознания и тела соединено и связано со всеми другими.

Шаблон для счастья

Давайте отведем взгляд от уровня химических процессов. Химические вещества – это просто следы, по которым мы можем судить, где находилось сознание. Вот почему осознанность в питании настолько эффективна – вы управляете тем, что на самом деле стоит за системой связи сознания и тела. Тот же самый ключ – осознанность – подходит для всех областей жизни, не только питания и сохранения идеального веса. Счастье – это расширенная форма осознанности. «Осознанная жизнь» – возможно, не самый элегантный термин, но говорит о том, что нужно знать.

Как осознанность ведет к счастью

- Осознанность приносит знание того, что происходит на самом деле.

- Когда вы знаете, что происходит, вы можете сосредоточиться на решении.

- Решения зависят от вашего выбора.

- Когда вы делаете правильный выбор, ваш организм получает новые химические сообщения.

- Новые сообщения формируют новые проводящие пути центральной нервной системы.

- Проводящие пути, связанные со счастливыми состояниями, создаются не сложнее, чем связанные с несчастливыми.

Огорчительно, что так мало людей знает о последнем факте — о том, что проводящие пути нервной системы, позволяющие переживать счастье, создаются не сложнее, чем связанные с переживанием несчастья. Люди упускают этот жизненно важный момент или просто не знают о нем, потому что в жизни каждого человека старые привычки, научение, воспоминания, предрассудки, убеждения и эго создают туман иллюзий. Невозможно винить людей в том, что они не понимают, как решить проблемы, когда они блуждают в таком густом тумане.

Стремясь к благополучию, мы можем развеять этот туман, посмотрев на то, чего вы хотите. И первый шаг на этом пути к обретению счастья — быть осведомленным относительно того, что происходит на самом деле. Вы не можете знать, что происходит, если не уделяете внимания. Внимательно наблюдая за собой и развивая свою осознанность, вы сможете понять, хотите ли вы:

- 1) комфорта, безопасности, надежности;
- 2) любви и привязанности;
- 3) чувствовать принадлежность к другим;
- 4) достижений, успеха;
- 5) самоуважения;
- 6) творческого выражения;
- 7) значения и смысла.

Я перечислил существующие в жизни людей потребности от самых базовых до наиболее утонченных.

Наблюдая за тем, как люди реагируют на свои потребности, можно видеть, что в условиях стресса — каковым является также отсутствие удовлетворенности — люди обращаются к потребностям более низкого порядка. Возвращаетесь ли вы домой как можно скорее,

чтобы убедиться, что кто-то вас любит, строите ли вы дом побольше, чтобы чувствовать себя более важным – внутри каждый будет искать удовлетворения базовых потребностей: любви, безопасности и надежности. А к какому уровню относится пища? К тому же более низкому уровню.

Модель счастья в виде пирамиды иерархических потребностей (получившая известность благодаря психологу Абрахаму Маслоу) имеет смысл. Неуверенный в себе магнат из Голливуда, желающий непременно жить в огромном доме, красавица-модель, обедающая втайне от всех, родитель, чьи дети выросли и уехали, постоянно беспокоящийся о них и чувствующий себя неприкаянно – различными путями все они хотят достичь комфорта, безопасности и любви, но им не удастся удовлетворить потребности более высокого порядка. Однако симфония гормонов должна напоминать о том, что все наши потребности получают внимание – или игнорируются – в смешанном химическом бульоне, который отражает, насколько сложным является человеческое сознание.

По счастью, если вы заботитесь об удовлетворении высших потребностей, вам не придется отступать к низшим. Высокая самооценка позволит вам посмотреть на шоколадный торт и сказать: «Я не буду причинять себе такой вред». Творчество наполнит ваш день таким удовлетворением, что у вас не будет причин жевать что-нибудь от скуки. Наличие смысла и цели не оставят места для чувства пустоты, которое люди тщетно пытаются заполнить едой. Если вы удовлетворяете свои высшие потребности, остается только две причины, по которым можно набрать лишний вес: либо вы просмотрели какое-то свое насущное желание, либо перестали уделять внимание. В обоих случаях это упущение в сфере осознанности и возвращение своего внимания и осознания к тому, что происходит прямо сейчас, будет способствовать решению проблемы.

Шаг к действию: Ваши потребности

Честная оценка существующих потребностей и того, как вы удовлетворяете их, очень важна для развития большей осознанности. Подумайте о семи потребностях из списка, приведенного выше, и оцените, насколько хорошо вы справляетесь с задачей удовлетворения каждой из них по шкале от «очень хорошо» до «плохо». Если это задание вызывает у вас беспокойство, помните, что то, о чем вы не

знаете, вы не можете изменить, а наша цель в том, чтобы меняться в лучшую сторону.

Затем, перечислите, что вы делаете, чтобы удовлетворить эти нужды. Подумайте, что вы могли бы сделать лучше. Это поможет вам оставаться в контакте с тем, что происходит в реальности, и эта осознанность будет помогать вам в процессе обретения настоящего благополучия.

Потребность № 1. Комфорт, безопасность, надежность

Мои успехи: **Очень хорошо** **Средне** **Хуже среднего** **Плохо**

Я забочусь об этой потребности следующим образом:

— (Например: приобретаю собственное жилье, нахожу надежного партнера/супруга, достаточно зарабатываю, живу в безопасной части города, покупаю страховку, откладываю деньги на пенсию.)

Я мог бы удовлетворять эту потребность лучше, делая вот что:

— (Используйте примеры вверху как подсказки — как бы вы могли улучшить что-то из перечисленного?)

Потребность № 2. Любовь и привязанность

Мои успехи: **Очень хорошо** **Средне** **Хуже среднего** **Плохо**

Я забочусь об этой потребности следующим образом:

— (Например: у меня любящий партнер/супруг, близкие друзья, семья, где привязанность выражается открыто, где хвалят за добрые дела, услуги, благодарны за сочувствие и верят в любовь Бога.)

Я мог бы удовлетворять эту потребность лучше, делая следующее:

— (Используйте примеры вверху как подсказки — как бы вы могли улучшить что-то из перечисленного?)

Потребность № 3. Чувство принадлежности

Мои успехи: **Очень хорошо** **Средне** **Хуже среднего** **Плохо**

Я забочусь об этой потребности следующим образом:

— (Например: являюсь частью сообщества, присоединяюсь к общим делам, помогаю людям, завожу дружбу с коллегами, работаю в атмосфере сотрудничества, регулярно встречаюсь с близкими друзьями, обучаю других, нахожу того, кому можно доверить свои секреты.)

Я мог бы удовлетворять эту потребность лучше, делая следующее:

— (Используйте примеры вверху как подсказки — как бы вы могли улучшить что-нибудь из перечисленного?)

Потребность № 4. Достижения и успех

Мои успехи: **Очень хорошо** **Средне** **Хуже среднего** **Плохо**

Я забочусь об этой потребности следующим образом:

— (Например: беру на себя трудную работу, расту по службе, становлюсь лидером, заслуживаю уважение других людей, участвую в конкурентной борьбе, справляюсь с кризисами, становлюсь известным в своей области, хорошо воспитываю своих детей.)

Я мог бы удовлетворять эту потребность лучше, делая следующее:

— (Используйте примеры вверху как подсказки — как бы вы могли улучшить что-то из перечисленного?)

Потребность № 5. Самоуважение

Мои успехи: **Очень хорошо** **Средне** **Хуже среднего** **Плохо**

Я забочусь об этой потребности следующим образом:

— (Например: говорю то, что считаю правдой; отстаиваю свои права; горжусь тем, кто я есть; ценю свои достижения; позволяю другим увидеть, кто я такой на самом деле; ценю других так же, как себя; демонстрирую достоинство.)

Я мог бы удовлетворять эту потребность лучше, делая следующее:

— (Используйте примеры вверху как подсказки — как бы вы могли улучшить их?)

Потребность № 6. Творческое самовыражение

Мои успехи: **Очень хорошо** **Средне** **Хуже среднего** **Плохо**

Я забочусь об этой потребности следующим образом:

(Например: пишу; веду журнал; занимаюсь творческим хобби, таким как музыка, рисование, театральное мастерство; узнаю то, что мне любопытно; делаю новые открытия; изучаю чужую культуру; развиваю целительские и терапевтические навыки.)

Я мог бы удовлетворять эту потребность лучше, делая следующее:

(Используйте примеры вверху как подсказки — как бы вы могли улучшить что-нибудь из перечисленного?)

Потребность № 7. Значение и смысл

Мои успехи: **Очень хорошо** **Средне** **Хуже среднего** **Плохо**

Я забочусь об этой потребности следующим образом:

(Например: у меня есть представление о будущем и я следую своим планам, занимаюсь духовной практикой, чувствую свою связь с высшей силой, придерживаюсь идеалов гуманизма, занимаюсь благотворительностью, безвозмездно отдаю свои знания, силы, энергию людям.)

Я мог бы удовлетворять эту потребность лучше, делая следующее:

(Используйте примеры вверху как подсказки — как бы вы могли улучшить их?)

Сохраните свой список и вернитесь к нему через месяц. Превратите свои проекты в реальные действия. В то же время пересматривайте оценки по мере своего прогресса и с признательностью отнеситесь к своей заботе о своем благополучии.

Важно понять, как об этом говорят исследования счастья, что ваш личный выбор значит больше, чем что-либо другое. Счастье не дается, и оно не предопределено. Не существует границ для нашей осознанности — принимая это в расчет, позитивная психология может внести большой вклад в науку. Однако в этот момент проект по

достижению благополучия принадлежит только вам. Не смотрите на это как на бремя. Мы все имеем врожденную способность следовать за своими желаниями, и хотя удовольствие притягательно, мы также интуитивно понимаем, что жизнь — это много больше, чем просто порция эйфории здесь и сейчас. В следующей главе я расскажу о способности осознавать самого себя, позволяющей достичь величайшего счастья существования. Та же самая осознанность, которая ведет вас к счастливой жизни, много веков была маяком для всех традиций мудрости в мире.

Делаем личный выбор: эмоциональная свобода

Эмоции — естественная часть жизни, то, что нам следует высоко ценить. Груз эмоций — это совсем другая история. Мы все сталкивались с болью и душевными ранами в прошлом. Когда эти раны и травмы продолжают оставаться с нами в настоящем, мы начинаем накапливать эмоциональный долг, который тяжело оплатить — и это наш эмоциональный груз, мертвое бремя прежнего опыта. Чрезвычайно важно избавиться от этого эмоционального груза, потому что беспокойство о прошлом препятствует активному участию в настоящем. Почти все известные мне люди, кто ел слишком много, делали это ради своего прежнего я (нелюбимого ребенка, отвергаемого подростка, робкого юноши или робкой девушки), которое уже не существовало.

Чтобы эти прежние я действительно ушли в прошлое, вы должны поработать с накопившимся эмоциональным долгом. За годы работы с пациентами я обнаружил, что это можно сделать без страданий, вызванных приближением к тому, что причиняло когда-то огромную внутреннюю боль. Не нужно бросаться на минное поле; вам не придется выносить еще один раунд мучений. Процесс освобождения может разворачиваться естественно, и по мере его продвижения вы будете испытывать облегчение и переживать чувство благополучия.

Все упражнение целиком называется «Эмоциональная свобода» и состоит из семи шагов. Выделите время на работу с каждым шагом, и не идите дальше до тех пор, пока не почувствуете, что довольны результатом на текущем этапе, с которым вы работаете в данный момент. (Большинству людей помогает, если кто-нибудь присоединится к занятиям. Присутствие другого человека дает подтверждение, что вы не одиноки и вас поддерживают.)

Шаг № 1. Воспоминание эмоции

Закройте глаза и вспомните эмоциональное переживание, которое вызвало у вас огорчение или беспокойство. Ярко и живо представьте обстоятельства, при которых оно возникло. Может быть, это было что-то, что заставило вас стыдиться себя или вы переживали отвержение других людей. Это чувство может возникать вследствие потери или поражения. Не обобщайте; будьте конкретны. Вы вспоминаете то, что запускает ваши эмоциональные реакции. Если воспоминание начинает вызывать слишком большое волнение и беспокойство, откройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Когда почувствуете себя спокойнее, снова закройте глаза и продолжайте упражнение.

Шаг № 2. Ощущение тела

Уделите внимание тому, где в вашем теле коренятся эмоциональные воспоминания. Большинство людей, переживая беспокоящие их чувства, могут чувствовать физическое ощущение напряжения, жесткости, дискомфорта и даже боли в области живота или сердца. У меньшего количества людей это ощущение будет присутствовать в горле или проявится как головная боль. Почувствуйте, каковы свои физические ощущения и переживания тяжелых эмоций.

Если поначалу вы ничего не чувствуете, расслабьтесь, вдохните и спокойно, без усилий, настройтесь на свое тело. Иногда люди чувствуют внутреннее оцепенение и бесчувственность, что служит знаком присутствия более глубоких чувств, которые остаются непроявленными из-за страха. В конце концов всем удастся распознать, какие ощущения они переживают во время этого упражнения. (Я часто объясняю своим пациентам, что эмоция – это мысль, связанная с ощущением.)

Шаг № 3. Определение эмоции

Теперь назовите чувство, которое вы переживаете: это страх или гнев, печаль или обида? Большинство людей с удивлением обнаруживает, что на самом деле не называли словами свои чувства в прошлом. «Я плохо себя чувствую» или «У меня был плохой день» – вот и все, что они себе говорили. Большая конкретность позволяет сосредоточиться на эмоциональном грузе, от которого вы хотите избавиться, так что уделите время тому, чтобы понять, что именно вы

переживаете.

Возможно, вам будет полезен список наиболее частых негативных эмоций, становящихся эмоциональным бременем:

- злость, враждебность, гнев;
- грусть, горе, печаль;
- зависть, ревность;
- тревога, страх, беспокойство, опасения;
- обида;
- унижение;
- отвержение;
- стыд.

Шаг № 4. Выражение переживания

Возьмите бумагу и ручку. Запишите, что происходило с вами во время того прошлого события. Запишите подробно, что вы чувствовали, что делали другие люди и как вы реагировали на ситуацию.

Когда вы почувствуете удовлетворение от того, что выразили всю суть дела, возьмите второй листок бумаги и перескажите тот же самый случай с точки зрения другого человека. Представьте, как будто вы и есть этот человек. Запишите, что он переживал, почему действовал именно так и как реагировал на случившееся. Это задание труднее, чем записать произошедшее со своей собственной точки зрения, но потрудитесь над ним – так вы проделаете большую работу по избавлению себя от груза прошлого.

Когда вы почувствуете, что довольны написанным, возьмите третий листок бумаги и представьте, что теперь вы пишете от лица журналиста. Каким образом описал бы этот эпизод объективный наблюдатель, излагающий происходящее для читателей? Пишите от третьего лица. Приводите факты настолько объективно и беспристрастно, насколько сможете.

Это упражнение занимает больше времени, чем предыдущее, но те, кто его выполнял, очень его хвалят. Благодаря этому упражнению они обнаружили, что больше не находятся в ловушке своей точки зрения на произошедшее. Они внезапно могут услышать другие голоса, пережить свежий взгляд и почувствовать большую дистанцию от того, что случилось в прошлом. Все это приносит чувство освобождения.

Шаг № 5. Поделитесь своими чувствами с другими

Теперь поделитесь своими достижениями, прочтя эти три описания кому-то еще. Я обычно провожу эти занятия в группе, и люди делятся друг с другом очень охотно, при этом атмосфера в комнате полна энергии, удовольствия и смеха. Перспектива достичь эмоциональной свободы и избавиться от груза прошлого очень воодушевляет. Если вы делаете это упражнение дома, партнер или небольшая группа друзей придадут вашим занятиям дополнительную ценность.

Если у вас есть родственник или друг, которому вы можете позвонить по телефону, это так же хорошо. Прочтите им свои три версии, убедившись, что они понимают, почему вы это делаете. Но не звоните тому, кто был источником эмоционального страдания, с воспоминанием о котором вы работаете. Такой человек не поймет и, чаще всего, не захочет сотрудничать. В девяносто процентах случаев он не согласится с вашей версией событий; он может отрицать, что это вообще случилось. Так что лучше поработайте с кем-либо, кто симпатизирует вам и находится на вашей стороне.

Шаг № 6. Ритуал

Теперь пришло время для того, чтобы отпустить свой болезненный опыт. Возьмите свои записи с историями и позвольте им буквально оставить вас. Это делается через ритуал, где вы предаете свое прошлое огню, или символически – высшей силе, в которую верите: вселенной, богу или богам, своему высшему я. Чувствуйте себя свободно, изобретите собственный ритуал. Сожгите свои записи и развейте пепел по ветру или бросьте его в море; некоторые люди смывают их в унитаз. Или можно изорвать их на кусочки и закопать на заднем дворе.

Ритуал важен, потому что подводит черту под тем, что было раньше, и отделяет ваши прошлые я от того, кем вы являетесь сейчас. Если вы полностью выразили свои старые чувства, отпустить их будет очень приятно. Но не устанавливайте для себя ложных стандартов. Отпускание эмоций прошлого занимает время, и часто может быть нужно много раз повторять эти упражнения, потому что некоторые чувства прочно застревают в душе. Это нормально и естественно, если вы обнаружите, что продолжаете работать над постепенным освобождением от того же самого, пережитого вами ранее, страдания.

Шаг № 7. Отпразднуйте свой успех

Как только вы отпустили свою прошлую историю во Вселенную, отпразднуйте момент освобождения. Вы можете делать это в одиночестве или вместе с другими людьми, столько, сколько длится ваша признательность по поводу того, что вам удалось сделать. Я вижу, что люди часто пропускают этот этап, если им не напоминать об этом специально. Они не хотят придавать своим эмоциям слишком большое значение – но в реальности эмоции имеют большое значение. Эмоции могут поймать вас в ловушку, и вы будете связаны по рукам и ногам, поэтому работа с ними может также освободить вас и изменить ваше будущее.

Когда вы отпустите эмоции прошлого, вы как будто оставите нахоженную дорогу, которая привела в тупик. Вам будет нужно проложить новый путь, или, в нашем случае, новые проводящие пути мозга. Одна попытка не приведет вас на новую дорогу, но положит этому начало. То самое знаменитое путешествие в тысячу миль, которое начинается с одного шага – оно принадлежит только вам, и вы можете в него отправиться прямо сейчас.

Душевное благополучие

Ключевые моменты

- ♦ Духовный опыт зависит от связи сознания и тела. Существует духовная петля обратной связи, посылающая сообщения в мозг и каждую клетку вашего тела.
- ♦ Самое простое определение духовности – самоосознанность, глубинное понимание самого себя. Внутри вас существуют любовь, мир и истина, которые являются божественными качествами. Когда вы вступаете в контакт с тем местом внутри, где они находятся, вы встречаете свое истинное я.
- ♦ Ваше истинное я существует здесь и сейчас. Если вы хотите встретить его, единственным условием для этого будет полностью присутствовать в настоящем.
- ♦ Настоящий момент никогда не заканчивается, так что решения, которые вы принимаете прямо сейчас, влияют на всю остальную жизнь. Жизнь – это неразрывная нить,

состоящая из моментов «сейчас».

◆ Чтобы присутствовать в настоящем, вам нужно усвоить и применять на практике определенные навыки осознанности.

◆ Когда ваша осознанность является полностью оживленной и проявленной, вы можете испытать максимальный духовный опыт: «Я есть Вселенная». Ваше существование сливается с самим Бытием. Ваше сознание соприкасается с сознанием Бога.

После того как все виды голода будут удовлетворены, внутри вас все еще будет оставаться жажда духовности. Эту жажду тоже можно утолить, если вы знаете, где найти правильную пищу для души. Ключом здесь служит вдохновение. Если вы чувствуете вдохновение, вы проявляете духовность. Когда вы проявляете духовность, вы чувствуете вдохновение. Это самая тонкая система обратной связи, однако она соединяет разум и тело точно так же, как и другие.

Когда ваше сознание получает духовную пищу, оно посылает сообщения каждой клетке тела. Это химические сообщения, которые переводят мир и любовь на язык, понятный клеткам сердца, пищеварительного тракта, кожи и любого другого органа.

Неверно отделять духовность от тела. Когда вы думаете о Боге, душе или духе (как бы вы не определяли эти понятия), вы даете возможность триллионам клеток пережить духовный опыт. Этот опыт становится глубже, когда ваши мысли превращаются в следующие переживания:

- Переживание чувства, что вас любят.
- Слияние с природой.
- Физические ощущения легкости.
- Состояние умиротворенности.
- Расширение души.
- Чувство безмерности и безграничности.
- Чувство единства со всем, что есть в мире.
- Волна благоговения и ощущения чудесного.
- Переживание блаженства.

Все люди имеют проблески такого опыта — если вы вспомните последний раз, когда были захвачены красотой заката или безмерностью океана, вы поймете, что в это время насыщали систему обратной связи своей духовности. Я думаю, что каждый естественным

образом стремится утолить свою духовную жажду, вот почему подобные вещи так привлекают нас.

Иногда для того, чтобы открыть свою внутреннюю природу, нужна помощь случая. Когда я был ребенком, в Индии, я как-то упал во время игры, ударился головой и потерял сознание. Когда я очнулся, я обнаружил себя в странной реальности – окружение не изменилось, но я чувствовал необъятное пространство повсюду, куда я смотрел (невольно я пережил что-то вроде того, о чем Дон Хуан говорит в книге Карлоса Кастанеды, что для «человека знания» – того, кто действительно видит реальность, – в каждом направлении простирается бесконечность). Это странное расширение сознания длилось только несколько мгновений, и другой ребенок мог бы его сразу же забыть. Но меня это глубоко поразило. Глядя назад, я понимаю, что это было мое первое переживание божественного. Чувство благоговения сбивает с толку рациональный ум, и, в медицинском смысле, я, вероятно, был в обмороке или перенес сотрясение мозга. Однако рациональное или нет, чувство благоговения обогащает жизнь изнутри, наравне с чудом, чувством общности, любовью и вдохновением.

Путь гормонов и химических реакций мозга, по которому мы следовали ранее, слабеет в этой области. Но мы знаем, что духовный опыт не является невидимым. Это не просто призрачное видение внутри механистически воспринимаемого тела, а нечто действительно реальное. Исследования мозга тибетских буддийских монахов показывают, что многие годы медитации о ценности сострадания оставляют физические следы – наблюдается повышенная активность фронтальных лобных долей, где локализуется переживание высших ценностей, таких как любовь и сострадание; также исследователи наблюдали изменения частоты в области дельта-волн, производимых мозгом монахов. Дельта-волны связаны с фазой глубокого сна. Медитация не погружает в сон, но, тем не менее, это парадоксальное состояние, в котором глубокая релаксация сочетается с обостренной внимательностью. Медитация также ведет к понижению сердечного ритма, гормонов стресса и нормализации давления крови. Изменения в мозге включают в себя увеличение производства альфа-волн, связанных с творчеством и моментами озарения.

Эти физические следы указывают на то, что петля обратной связи духовности реальна. Но видеть отпечатки ног – не то же самое, что самому находиться в пути. Чтобы сделать это, вы должны

трансформировать свое состояние осознанности. Когда осознанность полностью проявлена, настроена на тончайшее переживание любви и радости, вы предъявляете свои права на сферу духовного. Это наиболее вдохновляющее состояние в жизни. Реальность становится такой, какую обычная повседневность не может даже представить, в лучшем случае улавливая только смутные намеки существования таких переживаний.

В индийской ведической традиции приводится иллюстрация, дающая представление о том, что значит пережить личностную трансформацию. Это образ глиняного сосуда, с которым деревенские женщины ходили к колодцу за водой (и до сих пор ходят в сельских районах Индии). Стенки такого глиняного кувшина создают пространство внутри, которое не очень велико, и пространство снаружи, которое огромно. Если разбить кувшин, стенки будут разрушены, но пространство, существовавшее внутри кувшина, останется невредимым. И теперь восприятие внутреннего пространства как отдельного от внешнего изменилось: больше нет разделения – пространство внутри кувшина и вне его слились в одно целое. Точно так же людям кажется, что они замкнуты в рамках своего отдельного тела и ограниченного ума. Но в реальности это искусственное разделение. В этом нет никакого преувеличения – вокруг нас простирается бесконечность, даже если мы предпочитаем этого не замечать. Ничто не отделяет нас от этой бесконечности. Каждый из нас слит с целым, и то, что мы высоко ценим жизни – любовь, созидание, разум, истина – может распространяться безгранично. Как утверждают мистические традиции всех культур, эта способность присуща человеческой осознанности, и путь к ее осуществлению всегда открыт.

Мы все живем в рамках своих ограничений, и в то же время желаем, глубоко внутри, жить по-другому. Величайший из поэтов-мистиков, Руми, писал об этом почти тысячу лет назад:

*Видел ты тех,
Кто довольствуется малым?
Кто ютится в углах,
Где едва хватает места одному?
Они – неоткрытые письма,
В которых написано:
Живи! Живи! Живи!*

Этот стих – страстная мольба к читателю, просьба о трансформации, той личностной трансформации, которая ведет от унылого выживания и малых ожиданий к безграничной жизни и свободе. Читая Руми, испытываешь трепетное чувство, шепчущее нам, как сильно я и вы хотели бы быть такими же свободными, как он, такими же страстными и радостными. В то же время Руми знает, что голос, который взывает к нам, слабый и хрупкий.

*Сквозь ночь пробивается хрупкая, трепещущая песня.
В тот момент, когда я не смогу ее слышать,
Я умру.*

То, о чем он говорит, это наша связь с истоком души и тела. На глубочайшем уровне таится состояние чистейшего существования – или бытия – которое является целью духовного путешествия. Когда вы связаны со своим бытием, жизнь сама по себе приносит удовлетворение, и вдохновение можно найти в каждый момент. Позвольте, я объясню это чуть подробнее.

Духовная осознанность

Духовность – это восстановление связи с тем, кто вы такой на самом деле. В истоке каждого из нас лежит чистое бытие. Оно чистое потому, что в нем ничего нет. Бытие просто существует. Однако вы будете переживать его не как пустотное состояние, подобное холодной пустоте внешнего космоса. Вместо этого вы обнаружите, что бытие является очень полным. Оно обладает бесконечными возможностями. Хотя в эти мгновения осознания вы молчите, но если захотите сказать, то увидите, что число фраз, которые вы могли бы произнести, просто бесконечно. Эти фразы не запрограммированы внутри вас. Они существуют как возможности, и если вы вдруг решили сказать: «Быть или не быть – вот в чем вопрос» или: «Давайте посмотрим передачи канала про природу», вы черпаете из резервуара бесконечного потенциала, который существует в вашем сознании.

Из этого резервуара вы можете почерпнуть больше, чем слова и фразы. Впереди бесконечное количество открытий, бесконечные варианты приложения творческих способностей и разума.

Как только вы осознаете, что вы духовное существо, вы больше

никогда не будете видеть себя по-другому. Новое я начнет проявлять себя. Оно совершенно, оно не знает недостатка в любви, красоте и мудрости. Такое я может показаться невероятным, если смотреть из своего нынешнего состояния: скептическое отношение совершенно нормально до тех пор, пока духовное путешествие не станет важной частью вашей жизни. В духовном путешествии вы открываете истины, скрытые от вас в повседневности. Использование своей способности осознавать ради чего-то меньшего просто не соответствует нашему истинному я.

До сих пор я стремился показать, как вы можете использовать осознанность, чтобы улучшить свою жизнь. Но осознанность это не просто инструмент — это ваша сущность. Человеческие существа не машины, научившиеся мыслить. Мы — мышление, научившееся создавать машины. Иными словами, мозг служит сознанию и естественным (но все же чудесным) образом, вы можете создать духовный мозг. Возвышенный как будто достиг прозрения, наш мозг учит новый язык, необходимый для того, чтобы развернулись более тонкие уровни реальности. Эти уровни не являются неизвестными землями; они существуют здесь и сейчас, просто наши умы не настроены на то, чтобы воспринимать их. Ваша жизнь полна настолько, насколько вы осознанны. Когда вы превратите свое внимание в духовность, вы начинаете видеть невиданное — это не чудо, а просто расширение внутреннего восприятия.

Одна из помех, мешающих выходить за пределы ограничений, это слово «Бог». Все больше людей в наши дни описывают себя как духовных, но не религиозных. Они отошли от организованных религий по тем или иным причинам.

Раздраженный интервьюер однажды спорил со мной по поводу того, что фраза «духовный, но не религиозный» не имеет смысла.

— Это имеет смысл, — говорил я. — Если вы описываете духовность без обсуждения Бога, в противовес тому, как к ней подходят все религии.

— Так как вы определяете духовность? — спросил он.

— Очень просто, — ответил я. — Духовность — это глубокое осознание самого себя. Все, что обещают религии, сбывается у нас внутри. Духовный опыт существовал задолго до того, как люди создали религии. Внутри вас все еще есть место, куда вам следует отправиться.

Мой собеседник не нашел, что возразить.

Согласно традициям мудрости разных культур, дух расположен на тонком уровне осознанности. Более грубые уровни осознанности посвящены объектам и событиям «вовне». Вы используете свои пять чувств, чтобы прокладывать свой путь в физическом мире. Но существует более тонкий тип осознанности, который направляет мир «внутри». С самого начала этой книги мы обратились к нашей способности понимать самих себя, когда вы начали спрашивать: «В чем моя жажда? Чего я хочу?» Каждый раз, когда вы спрашиваете себя о том, что происходит с вами «внутри», вы используете свою способность осознавать себя. Каков бы ни был ответ, вы узнаете, кто вы и что вы переживаете в это самое мгновение.

Внутренний мир существует, чтобы давать ответы, которые нельзя получить извне. Основные вопросы, такие как «Кто я такой? Почему я здесь? В чем смысл жизни?» направляются на самый глубокий уровень. Это вопросы о вашем истинном я , что значит, что вы осуществляете свою способность самопознания.

Мы часто считаем, что духовность принадлежит приверженцам религий и святым — людям, которые посвятили всю жизнь Богу. Но на самом деле самоосознанность универсальна. Духовный опыт имеет место всегда, когда вы осознаете свое истинное я , любящее и сострадательное. Ваше истинное я чувствует себя в мире, как дома. Во всех направлениях оно видит только гармонию.

Постоянное переживание истинного я — это блаженство. Так что, когда бы вы не почувствовали волну радости, это ваше истинное я : столько, сколько длится ваша радость, вы сохраняете с ним прямой контакт. Как мы все знаем, чувство радости тает со временем. Однако оно уходит не навсегда. Вы отделились от своего истинного я , и всегда возможно восстановить этот контакт снова.

Каждое переживание любви, благодати, чувства принадлежности к целому, вдохновения, интуиции, внутреннего понимания и свободы становится опорой для вашего истинного я .

Духовность здесь и сейчас

Вдохновляя вас обрести свое истинное я , я не прошу, чтобы вы предприняли долгое путешествие в неизвестном направлении. Место, которого вы хотите достичь, уже здесь — в настоящем мгновении. Если ваше истинное я не существует здесь и сейчас, оно вообще

недостижимо. Все решения принимаются в настоящем, и это значит, что то, что вы делаете прямо сейчас, самое важное, в отличие от действий, которые вы надеетесь, боитесь, желаете совершить, или от прошлых действий, о которых вы сожалеете. Оставшаяся часть вашей жизни — это путешествие, которое состоит из сменяющих друг друга мгновений настоящего, и только из них одних.

Люди не осознают, сколько волшебства содержит в себе настоящий момент. Прежде всего вы не можете зафиксировать его. Например, совершенно точно, что вы будете думать о чем-то другом в следующие несколько секунд (считается, что наше сознание меняет «моменты» мыслей или чувств каждые три секунды). Когда приходит следующая мысль, она наполняет текущий момент. Вы подумаете что-то обычное, наподобие «Я хочу есть» или что-то серьезное, например, «У меня нет работы, которую я действительно хотел бы иметь».

В качестве эксперимента закройте глаза и скажите мне, какой будет ваша следующая мысль. Если вы попытаетесь, то увидите, что ваш ум опустел. Вы не можете схватить текущий момент, пока он не наступил, и если вы попытаетесь сделать это насильно, то столкнетесь с умственным провалом — настоящий момент отказывается быть пойманным в сеть. Тайна «сейчас» это не просто философская загадка, потому что в «сейчас» случаются только две вещи.

- Вы полностью присутствуете. Ваше истинное я это и есть вы сами. Вы чувствуете себя свободным и живым.

Или —

- Вы не присутствуете полностью в настоящем. Старые воспоминания, привычки и воспитание мешают вам быть всецело здесь и сейчас. Вы пойманы в ловушку умственного тумана.

Обладать способностью переживать первое состояние очень желательно, потому что именно ваше истинное я проживает наилучшую жизнь. Второе состояние, как бы это ни было печально, это то, в котором живут большую часть времени почти все люди. Они только воображают, что живут в настоящем.

Чтобы проиллюстрировать эту мысль, я приведу пример своей пациентки, Нины. Нине было сорок лет, и пятнадцать из них она была замужем. Она располнела, и муж больше не находил ее привлекательной. Я с удивлением узнал, что он пришел на консультацию вместе с ней, но решил остаться в приемной, пока она общалась со мной.

— Он думает, что мне не следует беспокоиться об этой ерунде, —

объяснила мне Нина. Под «ерундой» она подразумевала свою постоянную борьбу с лишним весом.

– Он сказал вам это сегодня? – спросил я.

Нина покачала головой:

– Ему не нужно это говорить. Я знаю, что он думает. Мы не говорим об этом.

– А вообще вы говорите? – спросил я.

Она пожала плечами:

– Мы уже так давно женаты. Я думаю, у нас уже не осталось тем, на которые мы могли бы говорить.

– Вы наверняка расстроены этим, – заметил я. Нина повесила голову. Я предположил, что ее брак зашел в тупик, встретив какое-то препятствие, которое мешало потоку жизни. Нина кивнула, и рассказала мне побольше о своей семейной жизни, которая вращалась вокруг еды, просмотра телевизора и их детей. Между ней и мужем почти ничего не происходило. Было очевидно, что они разрушают друг друга.

Она застряла в привычном месте, известном под названием «прошлое». Настоящее для нее в действительности не существовало. Оно не могло проявиться до тех пор, пока Нина и ее супруг наполняли его обломками прошлого – старыми неулаженными спорами, невыраженными эмоциями, неосуществленными возможностями выбора и т. д. Они «решили свои проблемы» тем, что превратили настоящий момент в мертвую зону. Это приносило чувство пустоты, но, по крайней мере, они не испытывали сильных болезненных переживаний.

– Вы можете выбраться из этой ловушки, – сказал я Нине. – Никто другой не создал ее для вас – только вы сами.

Нина запротестовала:

– Вам-то не приходится жить с ним!

– Вы правы, – отвечал я. – Я никогда не встречался с вашим мужем. Я уверен, что вы могли бы много на что пожаловаться. Если бы захотели рассказать все, что он делает не так, что вас не устраивает в вашем браке и все остальное, мы бы провели здесь многие часы. Но ответ в действительности заключается только в вас. Прямо сейчас вы не присутствуете в своей собственной жизни, в то время как то, в чем вы отчаянно нуждаетесь, это присутствие.

Я попросил Нину закрыть глаза и посидеть тихо. Затем я предложил ей простое упражнение.

– Спросите себя, находитесь ли вы в состоянии осознанности прямо сейчас. Получилось? – Нина кивнула. – Хорошо, – сказал я. – Что именно вы осознаете? Не облакайте это в слова. Просто отметьте про себя. Обратите внимание на свое тело. Испытываете ли вы какие-нибудь ощущения? Теперь настроение. Спокойно изучите состояние своего сознания. Когда вы закончите, откройте глаза.

Спустя мгновение она снова смотрела на меня. Я попросил ее описать, что она увидела, взглянув внутрь себя. Нина сказала, что ее настроение было пониженным, а ее тело чувствовало себя довольно хорошо. И было даже еще кое-что получше. В день нашей встречи стояла чудесная весенняя погода, и я держал окна открытыми. Морской бриз наполнял комнату, а с ним легкий аромат океана.

– Я была так занята своими проблемами, – сказала Нина, – что не замечала, как хорош этот день. Но как только я ощутила ветерок на своей коже, я начала расслабляться, и тогда я почувствовала всю его прелесть.

– Замечательно, – сказал я с энтузиазмом. – Чтобы находиться в настоящем мгновении, вам нужно присутствовать. Все, что жизнь может нам предложить, приходит к нам благодаря нашей осознанности. Когда вы присутствуете, вы впитываете все, что ваши разум, тело и окружение несут вам. Без осознанности ваша жизнь не говорит ничего важного, потому что вы знаете только привычки и ритуалы, которые ведут вас по жизни.

Нужно было еще о многом поговорить, но самое главное, что Нина обещала повторять, это простое упражнение на осознанность, которое она только что усвоила. Ее брак мог стать лучше – наравне со многими другими сторонами жизни – только если бы она начала присутствовать в настоящем. Однако ничего бы не изменилось, если бы она продолжала оставаться таким внутренним дезертиром.

Ваше истинное я хочет вступить с вами в контакт. Если бы не эта возможность вступить в контакт со своим истинным я, в настоящем мгновении не было бы никакой магии. Это было бы еще одно ничем не примечательное мгновение, еще одно молчаливое сочетание цифр на вашем электронном циферблате. Именно то, что только здесь и сейчас вы можете любить, чувствовать радость и вдохновение, говорит нам о том, что в настоящем моменте содержится волшебство. Интенсивное переживание жизни возможно только в настоящем.

Не сожалейте о том, что раньше вы упускали жизнь в настоящем. Вселенная устроена так, что иллюстрирует истину, высказанную

великим физиком Эрвином Шредингером: «Настоящее – это единственное, что не имеет конца». Это больше, чем интересная мысль из физики; это дверь в своего рода практическое бессмертие, царство, где исчезает время, где каждая возможность существует здесь и сейчас.

Навыки в осознанности

Настоящий момент требует, чтобы вы осознавали его, но достаточно ли этого? Люди, потерявшие память по причине болезни Альцгеймера или амнезии, теряют связь со своей памятью. Можно сказать, что они живут в настоящем, и все-таки они страдают. Верно, что лишенная содержания осведомленность о настоящем ничего не может предложить. Вы должны активно участвовать в деятельности своего сознания. Большинство людей едва ли проводят хоть минуту в состоянии глубокого молчания и покоя, существующем внутри них; это совершенно чуждая им территория. Однако традиции мудрости разных культур открыли, что осознанность обладает тайными преимуществами. Эти преимущества спрятаны в безмолвии, но мы все обладаем ими.

Если вы углубите свою осознанность, вы обнаружите следующее:

- Со времен детства ваш ум предпочитал движение вперед апатии и инерции. Ему не нравилось застревать на чем-то одном.
- Однажды начавшись, развитие ускоряет свой темп.
- Сознание расширяется естественным образом. Путь желаний питается жаждой большего.
- Чем лучше вы знаете себя, тем лучше становится ваша жизнь.
- Положительные намерения поддерживаются больше, чем отрицательные.
- Индивидуальное сознание связано с высшим сознанием, мы ощущаем это как чувство принадлежности к высшему смыслу.

Вы – единственный, кто может исследовать и узнать свой внутренний мир. Проверить, существуют ли на самом деле эти преимущества – это путь самопонимания. Поначалу петля обратной связи может быть слаба. Вы не размышляли о том, как расти и развиваться – слишком много времени занимали заботы о материальном благополучии, семье и становление во «внешнем мире». Несмотря на это, вы строили свое *я* всю жизнь, и этот процесс имел место в состоянии осознанности.

Теперь вы можете приобрести большее мастерство в построении такого я, которое вы действительно хотите иметь. Все пункты этого списка воплотятся в жизнь:

- Вы будете поддерживать ежедневное движение вперед.
- Ваш личностный рост ускорится.
- Чем лучше вы будете себя знать, тем больше вы будете холить и лелеять свою жизнь.
- Вы будете настроены более позитивно, ваше самоосуждение угаснет, и этот позитивный настрой отразится на всей вашей жизни.
- Вы будете чувствовать связь с высшими целями жизни и высшей силой, которая поможет воплотить свое видение будущего в реальность.

Это вполне достижимые цели, знаки на пути к духовности, доступные в реальной жизни. Я измеряю свой прогресс по ним каждый день. Я двигаюсь вперед, если чувствую больше сострадания, меньше обвиняю и более спокоен. Я понимаю, что мой личностный рост ускоряется, когда цель, достижение которой, я думал, займет многие годы – например, уменьшение своей потребности в гневe – достигается гораздо быстрее. Я твердо уверен, что полезно оставаться как можно более практичным и разумным. Были времена когда я, сидя в скоростном поезде Нью-Йорк – Бостон, глазел на серые пейзажи, с огромной скоростью проносящиеся мимо, и сливался с ними, чувствуя себя так, как если бы я исчезал и оставалось только Бытие, мир и покой чистого существования. Эти особые моменты тоже своего рода знаки, о которых я говорю выше.

Духовность долго оставалась набором красивых слов. Но полезен только тот тип духовности, который вызывает реальные изменения. По своей природе самоосознанность поддерживает жизнь – изумительное сознание, возникающее из органа весом чуть более килограмма, имеющего консистенцию холодной овсянки, ответственно за удовлетворение основных потребностей, таких как поддержание жизнедеятельности тела и обеспечение выживания. Величайший дар, который вы можете себе преподнести – это сохранять качество присутствия в настоящем, потому что тогда осознанность сочетается с текущим моментом.

Я рисую замечательную картину, но что именно вы можете сделать на практике? Как только вы увидите ценность присутствия в настоящем, вы можете приобрести навыки, необходимые для достижения этого состояния. Эти навыки нужны для того, чтобы мозг

привыкал к новому образу жизни. По мере усиления новых проводящих путей мозга, оставаться в состоянии, к которому вы стремитесь, будет все легче и легче, до тех пор пока однажды это не окажется совершенно естественным. На самом деле полностью находиться в текущем моменте гораздо легче, чем окружать себя туманом иллюзий. Погружение в прошлое и предвкушение будущего абсолютно иллюзорно. Прошлое и будущее не существуют. Только «сейчас» существует на самом деле, и, следовательно, это тот дом, который для вас родной.

Шаг к действию: Как развить мастерство осознанности

Ваш мозг создан, чтобы реагировать на духовные переживания. Когда вы чувствуете себя вдохновленным или наполненным ощущением чудес, головной мозг обрабатывает эти впечатления. Но также вы можете обучить свое сознание быть еще более восприимчивым к духовному опыту. Мы коснемся четырех наиболее важных навыков осознанности.

- Быть центрированным — находиться в состоянии уравновешенности, спокойствия и уверенности.
- Уделять внимание.
- Сохранять фокус.
- Погружаться глубже.

Навык № 1. Быть центрированным

Быть центрированным — это самый главный навык осознанности. Большинство людей не могут полностью находиться в настоящем моменте, потому что слишком заняты тем, что находятся где-то еще. Они отвлекаются на «внешний мир», полный постоянной активности. Но разве вы не знаете людей, которые обладают следующими качествами.

- Они знают, кто они на самом деле.
- Они четко концентрируются на текущей задаче.
- Они кажутся выдержанными и довольны тем, кто они есть.
- Они внимательно слушают.
- Они не стремятся к одобрению других и не боятся неодобрения.
- Они сохраняют спокойствие во времена кризиса, не волнуются и не паникуют.

Такие люди сосредоточены на себе. Им нравится быть здесь, а не где-то в другом месте. В обществе, где отвлекающие события и развлечения всех сортов щедро обрушиваются на каждого, состояние сосредоточенности требует усилий. Вам нужно учиться не отвлекаться. Если вы этого не сделаете, всегда найдется что-то новое – телефонный звонок, кино, домашние проблемы, срок сдачи проекта на работе – что заставит вас потерять состояние, где вы центрированы. Но если вы сосредоточены на самом себе, вы будете справляться с жизненными делами лучше, включая те стороны жизни «вовне», которые требуют ответов и решений.

Не приведет ли это к опасности стать эгоцентричным? Есть критики, которые думают именно так, хотя я считаю, что призрак «поколения эгоистов» нам не угрожает. Сосредоточенность на себе – это не то же самое, что необузданная самовлюбленность, где всегда важен только я сам и то, что я хочу. В конечном счете такой подход – это форма неуверенности в себе, в то время как разумность, спокойствие и уверенность состояния центрированности – это нечто совершенно противоположное. Уверенные в себе люди, как правило, более гибки эмоционально и заботятся об окружающих. Границы самовлюбленных индивидов неустойчивы; им не удастся найти контакт с другими людьми (поэтому приходится притворяться, что другие люди не так уж и важны).

Центрированность спасает от множества затруднений. Приведу пример. Моя подруга пошла снять наличные в банкомате, и обнаружила, что установленный кредитный лимит по ее счету превышен. Она была озадачена и даже слегка шокирована, но опаздывала на встречу, поэтому поспешила домой, нашла чековую книжку по другому счету и вернулась в банк, который оказался уже закрыт. Она поскорее поместила в конверт банкомата чек, которым хотела пополнить свой счет, и помчалась на встречу.

На следующий день она пришла к банкомату за наличными и обнаружила, что на ее счете все еще перерасход. Раздраженная ошибкой банка, она высказала свое недовольство менеджеру, который показал ей чек, положенный ею в банкомат. Оказывается, она забыла подписать его. Смущенная, она добавила свою подпись, и инцидент был исчерпан. Это естественно переживать из-за неожиданного перерасхода, но если бы моя подруга не была так расстроена, она бы подписала чек и избежала дальнейшего стресса и пустой траты времени. Она упустила из вида свой центр. Небольшое происшествие,

но умножьте его на все случаи, когда вы обнаруживаете себя выброшенными из своего центра, причем с большинством это происходит из-за повседневного стресса. Они даже не замечают этого, потому что привыкли, что их сознание блуждает тут и там в зависимости от внешних обстоятельств.

Центрированность появляется естественно, как только вы приложите к этому разум. Прежде всего перестаньте делать то, что разрушает центрированность.

Не ставьте перед собой множество задач одновременно. Фокусируйтесь на ближайшей задаче.

Сопровитвайтесь соблазну отвлечься. К примеру, если кому-то нужно пообщаться с вами на работе, закройте дверь, выключите телефон и погасите экран компьютера. Позвольте этому человеку видеть, что ваше внимание полностью принадлежит ему. Люди замечают, если на самом деле вы ими не интересуетесь, и одним из верных знаков этого служит молчаливое нетерпение в ожидании своей очереди говорить. Избегайте других очевидных знаков отсутствия интереса – не постукивайте по столу карандашом, не ерзайте на месте, не прерывайте собеседника до того, как он закончит свою речь, не поглядывайте в окно и т. п.

Не разбрасывайтесь своим вниманием беспорядочно. Эффективно управляйте временем, которое вы посвящаете умственной деятельности, так, чтобы вы могли побыть в одиночестве для серьезных размышлений. Уделяйте время другим людям, не испытывая чувства, что они отрывают вас от интересных дел.

Если вы будете избегать этих ошибок и плохих привычек, это окажет большое влияние на отношения с окружающими. Однако вам также нужно приобрести положительный опыт нахождения в своем центре. Начните тогда, когда вы одни. В тихом месте закройте глаза, глубоко вздохните, выдохните и обратите внимание внутрь себя. Направьте свое внимание на область сердца, в центр груди. Сидите тихо и спокойно, позвольте вашему вниманию оставаться там. Если случайные мысли отвлекли вас, снова мягко верните свое внимание в центр, как только вы это заметите. Спустя несколько минут откройте глаза. Следующие полчаса наблюдайте, остаетесь ли вы центрированным. Не бросайтесь немедленно выполнять внешние задачи.

Если вы будете выполнять это упражнение несколько раз в день, то начнете понимать разницу между состоянием центрированности и

его отсутствием. Путем повторения вы обучаете свой мозг, и в свою очередь, непроизвольную (вегетативную) нервную систему, оставаться в спокойном, тихом, уравновешенном состоянии. Сохранение этого состояния снижает артериальное давление, уменьшает силу реакции на стресс и частоту пульса. Вы не становитесь инертным и безразличным; вы также не принуждаете свое внимание оставаться в центре груди. Фактически, состояние, которого вы хотите достичь, более восприимчивое, потому что ваша осознанность находится ближе к своему источнику, позволяя находить ответы, не отвлекаясь на внешние обстоятельства.

Навык № 2. Уделять внимание

Уделять внимание важно, потому что то, на что вы направляете внимание, растет. Если ваше внимание обращено на работу, отношения или хобби, то оно питает эту петлю обратной связи. (Когда огорченная жена жалуется, что супруг не уделяет ей внимания, он не понимает самого главного, отвечая: «Но я же дал тебе этот дом и все, что ты хотела»). Внимание – это самое личное и драгоценное, что вы можете дать.) Внимание нельзя подделать или получить силой. Когда учитель в школе сердится на детей и требует, чтобы они слушали его внимательно, он может получить результат на минуту или две, но его требования теряют свою силу очень быстро. Просить беспокойный ум успокоиться и сохранять внимательность еще более бесполезно. Секрет в том, чтобы знать, как на самом деле работает внимание.

Внимание – это сконцентрированная осознанность. Как мы только что обсудили, во-первых, необходимо оставаться центрированным, потому что, в первую очередь, вы должны по-настоящему присутствовать здесь. Во-вторых, ваша осознанность обостряется естественным образом, когда у вас есть какое-то желание. Мы фокусируемся на том, чего хотим. В-третьих, внимание работает лучше всего в сочетании с намерением, с поиском пути удовлетворения желания. Когда эти три ингредиента оказываются вместе – вы центрированы, у вас есть желание, вы намерены удовлетворить свое желание – внимание становится чрезвычайно могущественным. Это подтвердит любой, кто влюблялся с первого взгляда, когда внимание сосредоточивается, как лазер. Другие люди прилагают такое же сосредоточенное внимание к сфере амбиций, денег и власти.

Внимание становится духовным, когда объекты желания относятся к внутреннему миру. Почти все задавались вопросом «Кто я?», но те, кто действительно старается это выяснить, движим желанием знать. Это желание такое же сильное, как желание других людей иметь больше денег, приобрести положение или власть. Если вы задаетесь духовными вопросами от случая к случаю, это не слишком важно. Бог мог бы послать вам сообщение с ответами, и это не изменило бы вашу жизнь. Целостное духовное путешествие должно быть движимо желанием. Допустим, вы переживаете мгновения внутреннего покоя, сошедшего на вас, когда вы не ожидали. Это чувство просто появилось посреди обычного дня.

Вы могли бы случайно заметить его, или в уме могла бы возникнуть некая нить размышлений, например такая:

- *Я чувствую умиротворенность. Как необычно. Мне это по душе.*

- *Я бы хотел знать, откуда взялось это чувство.*

- *Я хочу найти ответ, потому что было бы здорово испытывать такое состояние чаще.*

- *Я собираюсь последовать за этим опытом. Он слишком ценен, чтобы забыть о нем.*

Это естественный ход мыслей, и каждый интересующийся духовностью человек, из тех, кого я знал, так или иначе пережил его — хотя началом не обязательно стал именно момент внутреннего покоя. Одни переживают внезапную радость; другие чувствуют покровительство и защиту высших сил; немногие ощущают божественное присутствие, от которого их охватывает благоговение. Но для всех характерно, что они действительно уделяли внимание тому, что пережили. Процесс может быть упрощенно представлен в виде трех шагов. В следующий раз, когда вы будете переживать внутри себя глубокий покой, радость, любовь, вдохновение или внутреннее озарение, помедлите минутку.

Шаг 1. Обратите внимание на то, что происходит. Сидите тихо, не отвлекаясь. Впитывайте то, что переживаете, не комментируя и не прерывая.

Шаг 2. Когда это мгновение угаснет, не спешите оставить его. Подумайте о том, насколько оно значимо. Свяжите значимость произошедшего со своей жизнью, размышляя о том, насколько ваши ощущения отличались от обычных.

Шаг 3. Придайте этому переживанию ценность. Подумайте, как

изменилась бы ваша жизнь, если бы вы могли повторить этот опыт. Более того, подумайте о жизни, полной радости, покоя и любви. Вообразите ее в своем уме; почувствуйте, какой прекрасной жизнью вы можете жить.

Проходя эти этапы, вы активизируете эмоциональный мозг и кору головного мозга, или высший мозг. Первый – тем, что полностью переживаете свой опыт, второй – размышляя и оценивая. Именно так мечты становятся реальностью. Вы совмещаете ощущение будущих возможностей с определенным видом сфокусированного намерения, которое создает новые проводящие пути в мозге. Мир «здесь внутри» всегда связан с миром «там, снаружи». Вы не сможете воспользоваться возможностью, если не знаете о ней; вы не можете поддерживать новую возможность если у вас нет желания. Когда осознанность, желание и намерение сходятся вместе, вы в мастерстве овладеваете навыком внимания.

Навык № 3. Сохранять фокус

Желая чего-либо, мы естественным образом сосредоточены на этом. Но о сохранении фокуса внимания в духовных вопросах говорить труднее. Бог, душа, дух или высшая сила служат смутными образами в сознании большинства людей. Многие цепляются за картинку Бога, как его изображают в воскресной школе – как белобородого патриарха, сидящего на облаках – большей частью потому, что этот образ можно живо представить. Однако сосредоточиться на Боге как на человеке в реальности трудно, как и представить свою душу в виде легкого духа рядом с сердцем. Духовные ценности незримы и неосязаемы, и, тем не менее, воплощаются в жизнь в вашей осознанности.

Чтобы воплотить духовные ценности в жизнь, вы должны использовать фокус иного рода, известный как «ясное намерение». Знание того, что вы хотите, не осложненное какой-либо непоследовательностью, это ясное намерение. Просто взгляните на язык тела человека, мечтающего поскорее попасть на поле для гольфа, и сравните его с тем, как выглядит человек, которого тащат в церковь. Каждый раз, когда вы колеблетесь или испытываете смешанные чувства, ваши намерения перестают быть ясными. Так отличается участие в марафоне с горячей жаждой стать победителем от участия в том же марафоне с беспокойством, что вы можете рухнуть на середине

пути. Мозг оказывается сбитым с толку смешанными посланиями, даже если они едва уловимы. Например, если вы умеете делать омлет, то его приготовление, как правило, не займет более двух минут. Но если вы поставите себе задачу уложиться обязательно в две минуты, то обнаружите, что спотыкаетесь на каждом этапе, или, по крайней мере, ваше внимание будет раздваиваться между приготовлением омлета и наблюдением за часами.

Проблема смешанных мотивов приложима и к духовным вопросам, и является тем, что ведет к большим неудачам. Рассмотрим молитву. Люди молятся в различных обстоятельствах: иногда довольно отчаянных, когда ум находится в беспокойстве, иногда — достаточно спокойных, когда ум без суеты обращается к Богу. Есть молитвы об искуплении вины, прощении, исцелении или — если вам всего десять лет — о том, чтобы получить новый велосипед. Люди заключают сделки во время молитвы: «Господи, если ты дашь мне то, что я хочу, я обещаю быть хорошим» — это испытанная формула. То, что одни молитвы оказываются услышанными, в то время как многие другие остаются незамеченными, ведет к большому замешательству и огорчению. Но, с точки зрения осознанности, нельзя ожидать, что молитва сработает, если намерение не ясно. Во всех областях жизни намерения становятся неясными, когда вы —

- не знаете по-настоящему, чего хотите;
- думаете, что не заслуживаете того, что хотите;
- не верите, что что-нибудь получится;
- имеете смешанные желания;
- переживаете внутренний конфликт.

Молитва — это большая тема, и не мне судить, действительна она или нет (принимая во внимание ее очевидную связь с нашим истинным я, лично я думаю, что молитвы — или любые ясные намерения — могут воплощаться в жизнь). Но линии связи прерываются, если отправлять противоречивые послания. Вместе с ясностью появляется фокус, и когда вы сфокусированы, сила осознанности проявляется полностью.

Секрет сохранения сосредоточенности состоит в том, чтобы делать это без усилий. Образ гения, концентрирующегося на своих задачах с отчаянным упорством, нам не пригодится. Осознанность остается сфокусированной, когда это приятно — вот почему двое влюбленных не могут оторвать глаз друг от друга. Они упиваются друг другом; здесь нет никаких усилий. Так что сконцентрируйтесь на

том, что привлекает вас в духовной жизни. Я уже тридцать лет обожаю поэзию Руми, потому что люблю чувства, которые она во мне вызывает. Все вдохновенные духовные тексты оказывают на меня такой же эффект, как и на большинство людей, если только они приступают к их изучению. Если пользоваться более широким определением, вы можете найти духовное удовольствие в чем угодно – в тропическом закате, созерцании играющих детей, спокойном лице спящего человека.

Состояние концентрации не требует усилий, но оно не пассивно. Когда вы по-настоящему сосредоточены на духовном переживании, происходит следующее:

- Вы расслабляетесь в восприимчивом состоянии.
- Вы полны внутренней тишины.
- Вы способны полностью понять свое переживание.
- Вы цените это чувство и позволяете ему остаться подольше.
- Вы наполнены тонким чувством красоты, удовольствия, чуда или любви.

Коротко говоря, это один из наиболее благородных навыков в осознанности, и один из самых приятных.

Навык № 4. Погружаться глубже

Когда я думаю о своем сознании, я вижу образ реки. На поверхности – довольно сильное течение и плещутся волны. Нырните глубже – и та же самая река потечет медленнее; здесь нет волн, возмущающих воду, как на поверхности. Продолжайте погружаться, и течение станет еще медленнее, а на дне так спокойно, что едва ли вообще что-то движется. Тем не менее, это та же самая река. Большинство людей проводит 90 % времени бодрствования на поверхности сознания, в области, которая подвержена влиянию повседневных событий. Легко можно поверить, что эта неутомимая деятельность и есть все сознание. Ведь ничего другого не существует, пока вы не нырнете глубже и не получите другой опыт.

Мы все переживали моменты, когда в душе устанавливался мир и покой – миллионы людей отправляются в отпуска ради того, чтобы почувствовать это. Но традиции мудрости разных культур не считают мир и покой коротким отпуском. Они учат, что сама по себе природа ума безмолвна, обширна и спокойна. Активность разума – все мысли и чувства, которые вы можете иметь – вторична. Безмолвный ум

первичен. Но почему? Вы не поймете ценности молчания до тех пор, пока не научитесь оставаться в текущем мгновении и исследовать самого себя. Детей в детском саду каждый день после обеда просят не двигаться, положив голову на какую-либо поверхность на несколько минут. Вы, вероятно, помните, какое нетерпение вы испытывали при этом, как вы хотели поскорее вернуться к игре и беготне.

Став взрослыми, мы испытываем такое же нетерпение. Мы сопротивляемся состоянию неподвижности, потому что именно деятельность, состояние постоянной умственной активности – это то, что мы знаем. Наш опыт не дает нам представлений о том, что природа ума безмолвна, спокойна и умиротворенна. Миллионы людей на западе слышали о медитации. Многие пытались ее практиковать. Жизнь настолько динамична и полна стресса, что возможность регулярно отдыхать от нее в состоянии глубокого спокойствия кажется привлекательной. Но духовный учитель Кришнамурти хотел донести до нас нечто весьма важное, когда говорил, что истинная медитация длится двадцать четыре часа в сутки. Истинная медитация случается тогда, когда вы погружаетесь глубоко в свое сознание и остаетесь там.

Более глубокое погружение приближает вас к источнику. В источнике сознания находятся творчество, разум, мир и блаженство. Вам не нужно работать, чтобы обрести их. Эти феномены уже часть ландшафта. Медитация позволяет прежде всего найти то место, где они расположены. Увидеть его мельком не трудно, а благодаря повторению краткие проблески станут ясным видением. Ваше сознание полюбит то, что видит, и таким образом желание нырнуть глубже будет расти само по себе.

Чтобы погрузиться глубже прямо сейчас, можно использовать простую дыхательную медитацию. Сядьте тихо в одиночестве. Убедитесь, что вас никто не потревожит. Закройте на мгновение глаза, чтобы очистить свой ум и сделать его восприимчивым. Теперь устремите свое внимание на кончик носа. Почувствуйте, как воздух тихо входит и выходит при дыхании. Наблюдайте за процессом дыхания, не отвлекаясь, 10 минут. Если внимание блуждает – как это происходит обычно – спокойно снова верните его к кончику носа. Не удерживайте внимание силой, не контролируйте дыхание. Просто будьте естественным и спокойным.

Перед тем как откроете глаза, помедлите и почувствуйте ценность своего внутреннего пространства. Позвольте себе полностью понять

это чувство – просто будьте с ним. Теперь откройте глаза и займитесь обычными делами.

Почти все обнаружат, что эффект этой простой медитации сохраняется еще какое-то время. После нее цвета кажутся более яркими, а звуки – отчетливыми. Появляется чувство внутреннего спокойствия и меньшая устремленность к деятельности. Если ваш день очень загружен и вы немедленно снова погружаетесь в гущу дел, ощущения после медитации продлятся недолго. Но если вы будете медитировать дважды в день по 10–20 минут, вы начнете ощущать вкус длительно сохраняющихся внутренних изменений.

Польза переживания внутреннего безмолвия была бы небольшой и ограничивалась бы лишь отдыхом для ума, если бы не меняло нашу жизнь во внешнем мире. Этот основной критерий. Продолжая регулярно заниматься медитацией в течение месяца, вы сможете задать себе следующие вопросы.

Список вопросов об эффекте медитации

- Чувствую ли я бóльшую легкость?
- Стало ли у меня больше энергии?
- Стал ли я более устойчивым?
- Стали ли прежде трудные для меня вещи легче?
- Улучшилось ли настроение?
- Понизился ли уровень стресса?
- Переживаю ли я моменты вдохновения?
- Чувствую ли я бóльшую благодарность?
- Ценю ли я свою жизнь больше?
- Становлюсь ли я ближе к тем, кого люблю?
- Испытываю ли я чувство, что я на своем месте?
- Осуждаю ли я себя и других меньше, чем раньше?
- Испытываю ли я больший внутренний комфорт?
- Чувствую ли я умиротворенность?

Этот список очень подробный. Он и должен быть таким, потому что, когда кто-то говорит: «Я пробовал медитировать, но постепенно перестал», он, как правило, бросает эту практику без какой-либо причины. Новая привычка, в отличие от старых, не успела закрепиться. Однако если вы ответите на все вопросы по порядку, вы поймете, что суть медитации не в том, чтобы почувствовать себя

спокойнее. Суть медитации в том, чтобы активизировать все сознание целиком, а целое сознание затрагивает все аспекты жизни.

С помощью этих четырех навыков вы можете сделать духовный путь частью своей жизни. Личностная трансформация возможна. Это больше не фантазия или отдаленная мечта, вдохновленная священными текстами и поэзией. Величайшие чудеса достигаются принятием дара осознанности, который принадлежит вам от рождения. Переедание было изначальной проблемой, с которой большинство из нас считает важным справиться, но эта задача обыденная. А вот решение этой проблемы – сознательный подход к питанию – обладает большим радиусом действия. От сознательного подхода к питанию мы переходим к осознанной жизни, а наиболее вдохновляющим способом жить становится духовность. Темы легкости и света, чистоты, энергии и равновесия в сфере духовного становятся темами легкости на душе и чистоты сердца, равновесия внешнего и внутреннего и энергии в достижении того, что приносит величайшее удовлетворение.

Не годится жить, забившись в угол, оставаясь одним из неоткрытых писем, о которых писал Руми. Мне достаточно напоминания этого поэта, чтобы вернуться к смыслу жизни:

Этот день знает о себе
Гораздо больше того, что можно сказать
словами.
Так передается чаша, надпись на которой
гласит:
Жизнь принадлежит мне, но она не моя.

Жизнь принадлежит каждому из нас, но мы также принадлежим жизни. Каждое мгновение, когда вы чувствуете удовлетворенность, вы осуществляете космический импульс. В настоящий момент чаша передается туда и обратно. Вы держите ее в руках самое краткое мгновение до того, как снова вернете ее Вселенной. Величайшее чудо состоит в том, что, когда вы получаете ее назад, чаша всегда полна, готова к тому, чтобы ее содержимым наслаждались снова.

Делаем личный выбор: Как быть цельным – медитация на семь дней

В начале книги я писал о массовом движении перемен. Мой образ жизни очень изменился, когда я примкнул к нему. Я стал осознаннее относиться к еде, и этот маленький шаг углубил мое понимание того, что на самом деле является «питанием» для ума, тела и души.

Но существует и другое движение обновления, которое идет еще дальше, за границы жизни отдельного человека – движение в поисках цельного образа жизни. Это движение глобально и затрагивает всех, потому что в ситуации, когда экология подвергается опасности и растет угроза перенаселенности, попытки жить так, как раньше, обречены на провал. Жизнь сама поддерживает себя и, тем не менее, человеческие существа тоже несут ответственность за все живое. Мы призваны поддерживать окружающую среду, хотя путь к этому остается неясным.

Жить целостно – значит чувствовать связь со всем вокруг. Дерево на Амазонке производит кислород, который нужен для жизни, а вы выдыхаете углекислый газ, который нужен для жизни этому дереву. Вирус, который вызвал болезнь у ребенка в Китае, перелетает на самолете, чтобы добраться до порога дома другого ребенка где-то на другом краю мира. Вода, пища и воздух перестают восприниматься как ресурсы только одной местности. Они питают тело всей планеты. Тем не менее индивиду целостная жизнь должна приносить счастье. Нам не нужно становиться монахами и монахинями, отказывающимися от своего благополучия ради того, чтобы Мать-Земля могла чувствовать себя лучше. Эти две стороны должны дополнять друг друга. Вы можете быть счастливы и в то же время способствовать благополучию окружающей среды.

Большинство тем, над которыми вы работали в этой книге, приложимы к целостной жизни, особенно темы чистоты и равновесия. Истребление ограниченных ресурсов планеты нарушает равновесие. Загрязнение атмосферы вредит чистоте. Почему мы продолжаем делать то, что, как мы знаем, совершенно неправильно? Потому что мы привязаны к желанию счастья, а прежнее представление о счастье – это потребление, постоянно желающее большего, бездумно превращающее все в отходы, сфокусированное на «я, мне и мое», не заботящееся о всей человеческой семье, живущее сегодняшним днем и предоставляющее будущему самому позаботиться о себе.

Я думаю, наша жизнь может быть не менее счастливой, если мы усвоим и более высокие цели. Самое важное для нас – это удовлетворение. Но внутреннее удовлетворение может быть намного

более полным, чем обещание счастья, основанное на бесконечном потреблении. Я бы хотел предложить новый образ счастья взамен старого. Как мы говорили ранее, ваша цель – делать счастливым каждый свой день, начиная всегда «здесь». Вам не придется присоединяться к общему делу или крестовому походу. Вместо этого вы будете создавать связь. Эта связь начинается с себя самого и затем распространяется на внешний мир.

Ниже представлена семидневная программа медитации, которая не требует усилий, но полна смысла. Она очень эффективна и популярна у сотен людей, начавших практиковать ее в Центре Чопры. Прочтите предлагаемые здесь цели на каждый день и затем найдите время для практики, каждый день особой. Каждому дню также приписывается отдельная мантра, что основывается на ведической традиции Индии. Используйте ее по желанию. Лично я рекомендую вам это, поскольку мантры позволяют достигать более глубоких уровней сознания.

Вы уже связаны со всем живым на Земле – это данность – и теперь пришло время действительно почувствовать эту связь и позволить ей проявиться полностью в вашей осознанности. Многие призывают к изменению сознания и новой парадигме будущего. Перед вами способ лично ответить на этот призыв.

Воскресенье, день 1. Совершенное здоровье

У каждого из нас есть в душе место, недоступное страданию и боли, радостное и энергичное. Когда вы отправляетесь в это место, ограничения, которые мы обычно принимаем, перестают существовать. Если связь сознания – тела сильна, осознанность можно направить на достижение совершенного здоровья. Это не фантазия. В системе обратной связи тела любая неосознанная мысль, чувство и ощущение превращаются в химические или электрические сигналы. Сознание постоянно влияет на тело. Следовательно, совершенно разумно полагать, что негативные послания имеют негативные последствия для здоровья, а позитивные – наоборот.

Совершенное здоровье – это нормальное состояние каждой клетки. Изъяны исцеляются, или клетка умирает. Клетки могут адаптироваться к состоянию несовершенства благодаря своим исключительным приспособительным способностям – именно так, например, сердце умудряется годами работать при нехватке кислорода

из-за закупоренных коронарных артерий. Но если состояние дисбаланса длится достаточно долго — клетки, ткани и органы умирают. Поскольку совершенное здоровье — норма для клеток, это должно быть нормой и для вас — человека, который посылает все сообщения этим клеткам. Ваше участие зависит от принимаемых вами решений. Каждое благоприятное вмешательство поддерживает совершенное здоровье тела. Каждое негативное вмешательство давит на тело и подталкивает его, существенно или слегка, к состоянию болезни.

Современной медицине понадобились десятилетия, чтобы признать связь между сознанием и телом, и, поскольку врачей до сих пор обучают лечить только отдельные части тела, поддерживать здоровое состояние всего организма — это ваша личная ответственность. Достижение совершенного здоровья требует большей осознанности. Эта книга рассказывает о том, какие преимущества может принести «осознанная жизнь». Овладеть навыками такого образа жизни очень важно. Но также вы должны использовать эти навыки на практике. Легко удовлетвориться меньшим, а когда ваши ожидания уменьшатся, снова на поверхности окажутся старые образцы, предлагающие путь наименьшего сопротивления.

Что питает пламя сознательного образа жизни — так это вдохновение, а вдохновение приходит изнутри. Оно не появляется в форме ободряющих сообщений — хотя они хороши сами по себе — скорее вдохновение возникает из незыблемого состояния центрированности, когда вы чувствуете себя в мире как дома. Вдали от беспокойства, вызванного стрессом и внешним давлением, вы увидите, что следовать за вашим новым видением будущей жизни очень просто. Тихий голос покажет, как делать то, что, как вы знаете, будет для вас правильным. Это будет путем наименьшего сопротивления, но не возвратом к старым вредным привычкам. В сегодняшней медитации, и во всех последующих, мы преследуем очень простую цель: следующее, что вы захотите сделать, должно быть наилучшим из того, что вы можете для себя сделать.

Начиная медитацию первого дня, обдумайте следующую мысль, помогающую обрести свой центр: **«Я выбираю жизнь в состоянии совершенного здоровья»**.

Для того чтобы начать, найдите удобное положение, мягко положив руки на колени и закрыв глаза. Наблюдайте, как дыхание течет внутрь и наружу. С каждым вдохом и выдохом позволяйте себе становиться все более расслабленным, более спокойным, более свободным.

Мантра. Теперь мягко приступайте к произнесению мантры, которая позволит вам соединиться с воспоминанием о целостности. Мысленно повторяйте ее, позволяя ей течь с естественной непринужденностью, без усилий: «*Ом БхаваНама*»,⁵ что значит «Я – абсолютное существование. Я – область всех возможностей».

Молча повторяйте ее с закрытыми глазами. Если вы обнаружите, что посторонние мысли, ощущения тела или окружающие звуки отвлекли вас, просто мягко верните свое внимание к мысленному повторению мантры.

Продолжайте медитацию. Когда вам кажется, что десять минут прошло, взгляните на часы. Если осталось еще время, закройте глаза и продолжайте повторять мантру. Если десять минут истекло, пора заканчивать. Мягко обратите внимание на свое тело. Немного отдохните, вдыхая и выдыхая медленно и глубоко. Когда вы почувствуете, что готовы, мягко откройте глаза.

В дальнейшем. В течение дня храните в себе понимание того, что просто изменив свое сознание, вы можете изменить свою жизнь. Возвращайтесь время от времени к следующим мыслям, помогающим сохранять внутри центр внимания: «*Я создаю совершенное здоровье с каждым выбором, который я делаю. Я создаю совершенное здоровье с каждым своим выбором*».

Понедельник, день 2. Мудрость тела

Каждый обладает внутренней мудростью, которая не проявляется в повседневных мыслях, занятых большей частью задачами внешнего обустройства. Эта мудрость укоренена в теле. Пока люди участвуют в борьбе и спорят друг с другом, триллионы клеток синхронизируют все биологические процессы за тысячную долю секунды. В то время как это толкает нас к удовлетворению собственных амбиций, каждая часть тела инстинктивно участвует в общем концерте, всегда заботясь о целом. Клетки не знают, как быть эгоистичными, и если им случится

⁵ В оригинале: *Om BhavamNamah*. – Примеч. перев.

забыть о благополучии всего тела, они вырождаются и становятся злокачественными. Распространяясь любой ценой, они вторгаются в другие части тела, только чтобы обнаружить в конце, что наградой за это им будет смерть.

На протяжении многих страниц вы учились прислушиваться к телу. Когда вы полностью доверяете своему телу, вы перестаете мешать его инстинктивной мудрости. Вы перестаете перегружать его стрессом, таким как недостаток сна, плохое питание и долгие периоды полной неподвижности, перемежающиеся с редкими вспышками чрезмерной активности. Мы все придерживаемся материалистического взгляда на мир, и долгое время выражения, такие как «мудрость тела», считались — и до сих пор кое-где считаются — ненаучными. Но нет нужды перепахивать это поле заново. Связь тела и сознания доказана с научной точки зрения, и главное открытие, полученное в исследованиях, демонстрирует, что химические послания, отправляемые во всех направлениях клетками мозга, обнаруживаются в пищеварительном тракте, иммунной системе и коже. Мозг перестали видеть единственным центром разума. Вместо этого разумность стала восприниматься как река, протекающая по всем тканям тела. Иммунную систему правильно воспринимать как нелокализованный мозг, а интуитивное чувство стало таким же законным, как испытываемые эмоции.

Наука, изучающая биохимию интуиции и инсайта, этой внутренней реки, которая делает людей такими любопытными и созидательными, еще не появилась. Но очевидно, что связь сознания и тела окажется здесь в центре внимания — все, что требуется, так это найти более чувствительные способы наблюдать за ней. В традициях человеческой мудрости разных культур разумность тела не нуждалась в каких-либо доказательствах, так как в их рамках ее никогда не подвергали сомнению. Мудрость существует уже в самом состоянии единства. Тело видится как один из элементов космического танца, и разумность, которую оно демонстрирует, проистекает из области разума, организующего все творение. Это духовное видение, хотя, если бы вы могли спросить клетку, откуда она взялась, она бы указала на целое тело как на свой источник. Для нее это было бы само собой разумеющимся — клетка сердца или печени ни на мгновение не поверит, что ее жизнь изолирована, отдельна или случайна. Существование в виде одиночной клетки в теле вселенной, каковой является каждый из нас, имеет то же самое основание. Если бы вы

могли быть таким же мудрым, как ваше тело, все в вашей жизни находилось бы в гармонии со всем существующим. Медитация – это действенный способ перекинуть мост через пропасть между нашим представлением о собственном несовершенстве и совершенством, которое без усилий дается нашему телу.

Начиная медитацию, обдумайте следующую мысль, способствующую центрированности: **«Я доверяю мудрости своего тела»** .

Начните медитировать, следуя инструкциям для дня 1.

Мантра. Теперь мягко приступайте к повторению мантры. Сегодня это звук «Шам»⁶, он связан с интуицией и внутренней мудростью.

В дальнейшем. В течение дня прислушивайтесь к своей интуиции и размышляйте над следующими центрирующими мыслями: *«Мое сознание и тело работают совершенно синхронно. Мое сознание и тело находятся в состоянии совершенной синхронности»*.

Вторник, день 3. Восстановление баланса

Ключом к восстановлению равновесия и сохранению идеального веса служит возрастание уровня нашей осознанности – от бессознательных привычек до сознательно принимаемых решений. В каждый момент времени сознание находится в одном из трех состояний: бессознательном, осознающим или самоосознающем. Главные модусы сознания – бессознательный и осознающий – хорошо развиты.

Действуя бессознательно, мозг способен заботиться о теле, не получая особых указаний, обрабатывая информацию, поступающую от органов восприятия, снабжающих сведениями о нашем внутреннем мире и внешнем окружении. Однако в бессознательном состоянии здоровье и благополучие большей частью остаются предоставлены случаю, а важнейшая петля обратной связи сознания – тела действует автоматически без какого-либо сознательного регулирования.

Рассмотрим пример . Если вы на работе выходите в комнату отдыха и наливаете себе третью чашку кофе за день, не обращая на это

⁶ В оригинале: Shyam. – Примеч. перев.

внимания, вы делаете что-то неосознанно. Это тот тип сознания, который лежит в основе привычек. Если вы *видите* себя тянущимся к кофейнику, то находитесь в осознанном состоянии. Представим, что вы смотрите на последний оставшийся кекс и хотите его взять. Здесь может активизироваться самоосознанность. В этот момент вы можете спросить: «Зачем мне это?» Когда мы начинаем задавать себе вопросы, размышлять над своим поведением, обращая внимание на более широкую картину, и затем прислушиваться к появляющимся ответам, мы движемся в пространство самоосознанности. Осознавая самого себя, мы начинаем уделять внимание тому, кто осознает — к истинному *я*. Истинное *я* лежит в области, из которой появляются ценности, смыслы, цели и ответы.

Осознание самого себя выводит нас за пределы старых избитых путей в сознании, поддерживающих застарелые, бессознательные привычки. Допустим, вы испытываете злость. Если при этом вы понимаете: «Я злюсь», вы находитесь в осознанном состоянии. Но знание того, откуда приходит это чувство, добавляет в ситуацию компонент самоосознанности, позволяя распознать модель этого поведения. Вы понимаете, что старые привычки — прошлые вспышки злости например, вероятно, оказывают вам плохую услугу, и вы начинаете предпринимать шаги для того, чтобы преодолеть автоматическое подчинение этим привычным реакциям.

Когда появляется самосознание, это изменяет нашу реальность, и мы начинаем контролировать ситуацию с помощью духа. Осознание себя открывает дверь для продолжительных перемен и дает возможность принимать наилучшие решения каждую минуту.

Вот центрирующая мысль для сегодняшней медитации: **«С помощью осознанности я создаю здоровые привычки»**.

Начните медитацию, следуя инструкциям дня 1.

Мантра. Теперь начните повторять мантру сегодняшнего дня. Это «*Ом КриямНама*» ⁷, что значит: «Все мои действия находятся в согласии с космическим законом».

В дальнейшем. В течение дня размышляйте над следующей центрирующей мыслью: «*С помощью осознанности я создаю*

⁷ В оригинале: Om KriyamNamah. — Примеч. перев.

здоровые привычки. С помощью осознанности я создаю здоровые привычки» .

Среда, день 4. Дыхание для уравновешенности

Дыхание и обмен атомами в атмосфере или в океане, поддерживающие процессы жизнедеятельности в организме, приносит жизнь всем живым существам. В индийской традиции считается, что дыхание имеет тонкий уровень, связанный с жизненной силой, или *праной* . Согласно этому древнему учению, прана пульсирует в теле и дает нам жизнь. На санскрите «прана» значит просто «дыхание», и на основании этого – без упоминания основополагающей идеи о жизненной силе – были разработаны многие упражнения, помогающие людям чувствовать себя спокойно, центрированно и уравновешенно. Эти субъективные чувства также связаны с пользой для здоровья, такой как понижение давления крови и уменьшение частоты сердечных сокращений.

Люди также говорят, что дыхательные упражнения позволяют им чувствовать себя более энергичными в течение дня. На Западе исследования «тонкого тела» редки, поскольку нет связи между древней и современными моделями изучения человека. Тем не менее, йога основана на древней модели, и тысячи людей получают пользу от занятий, не нуждаясь при этом в принятии других взглядов на мир. Считается, что прана активизирует все жизненные силы в теле. В то время как прана наполняет нас энергией в виде дыхания, любая форма энергии – свет, тепло, электричество – связана с праной, так же как в современной медицине считается, что функционирование мозга зависит от химических и электрических процессов, питанием для которых служат пища и кислород.

В йогической традиции существуют детально разработанные методы для управления потоком праны, но с точки зрения западных концепций, дело в том, чтобы на входе обеспечить петлю сознания – тела всем самым лучшим. Ясность ума и энергия необходимы для того, чтобы прислушиваться к своему телу. Так что прана в индийской системе действует как своего рода биологическая обратная связь. Как вы узнали из этой книги, осознанность служит той же самой цели. Также здесь есть связь с медитацией. Чем больше вы занимаетесь, оставаясь в контакте с собственным дыханием, тем более спонтанно продвигаетесь к устойчивому уравновешенному состоянию сознания

– внимание к процессу дыхания возвращает сознание к самому себе.

Вот центрирующая мысль для сегодняшней медитации: **«Я един с дыханием жизни»** .

Начните медитировать в соответствии с инструкциями, данными ранее.

Мантра. Теперь мягко начните повторять мантру. Сегодня это *«Со-Хам»* , что значит «Я есть».

В дальнейшем. В течение дня размышляйте над следующей центрирующей мыслью: *«Дыхание жизни питает и поддерживает меня. Дыхание жизни питает и поддерживает меня»*.

Четверг, день 5. Питание для уравновешенности

Питание – это повседневная деятельность, но пища имеет и более глубокое значение. На Западе мы изучаем пищу с точки зрения поступления питательных веществ, которые можно измерить – калорий, белков, жиров, витаминов и т. д., в то время как с точки зрения целостного подхода, вы есть то, что вы едите. Пища – это энергия, которую наши тела извлекают из продуктов питания. Тело превращает пищу в мысли, чувства, ощущения, настроения и множество разных вещей, существующих в сложности системы сознания – тела. Следовательно, пища неразрывно связана с сознанием, разумностью и каждым решением, которое вы принимаете. Когда вы едите натуральные, цельные продукты и пьете чистую свежую воду, вы усиливаете живительную энергию, связывающую тысячи процессов в цельный организм.

В медицинской системе Аюрведы к питанию подходят с точки зрения целостности ради достижения состояния подвижного равновесия. Спустя столетия западные исследования подтвердили химическую связь, объединяющую пищу и мозг, предложив физические доказательства того, что, с точки зрения сообщений, циркулирующих по телу, тезис «вы то, что вы едите» достаточно верен. Если вы едите в спешке, не уделяя внимания пище, не чувствуя благодарности, а просто заправляя свой организм энергией, калории и питательные вещества, содержащихся в пище, остаются теми же самыми. Однако ваш опыт при этом совершенно другой. Когда вы откусываете первый кусочек, ваше тело получает поток информации,

большей частью через вкус, но также от ваших мыслей, ощущений, настроения и ожиданий. «На самом деле не следует мне это есть» – такое сообщение коренным образом отличается от «Эта пища мне действительно на пользу».

Вы можете сделать питание оптимальным, в этом случае вы отлично усвоите не только пищу, но и весь опыт в целом. Важно радоваться пище и ценить ее за целостные качества, которыми она обладает. Еда с осознанностью, в приятной атмосфере, в окружении любимых людей, позитивный обмен за столом – это возможность получить наилучшие впечатления. Тогда обед будет находиться в гармонии с телом. Вы будете принимать пищу, чтобы чувствовать удовольствие и удовлетворение.

Мысль, усиливающая чувство собственного центра,
для сегодняшней медитации: **«Я выбираю пищу,
которая помогает моему процветанию»** .

Медитируйте, следуя инструкции, данной в описании дня 1.

Мантра. Сегодня повторяйте мантру «*Ом Варданама Нама*»⁸, что значит: «Я питаю Вселенную, и Вселенная питает меня».

В дальнейшем. В течение дня размышляйте над следующей мыслью, укрепляющей чувство уверенности в себе и равновесие: «*Я ем, чтобы питать разум, тело и дух. Я ем, чтобы питать разум, тело и дух*».

Пятница, день 6. Движение для уравновешенности

Тело любит движение, и если вы двигаетесь в согласии со своей собственной природой, вы получите почти всю пользу, которую могли бы принести специальные физические упражнения. Движения связаны с личностью. Самые последние исследования в области спорта говорят о том, что не все получают одинаковую пользу от упражнений – результаты разных людей, выраженные в измерениях снабжения крови кислородом и прибавления силы, очень сильно варьируют. В целом, тело скажет вам, какая активность ему подходит. Есть естественное соответствие между теми, кто любит ходить в спортзал, и теми, чье тело получает от упражнений наибольшую пользу.

⁸ В оригинале: *Om Vardhanam Namah*. – Примеч. перев.

Однако все должны проявлять достаточное количество физической активности по крайней мере раз в день. Если вы сидите неподвижно в течение часа, уровень жира крови и сахара крови возрастает. Просто встав со стула, немного походив, сделав какие-то движения, вы помогаете организму вернуть эти показатели в сбалансированное состояние. Если вы еще немного пройдетесь, даже медленным шагом, это почти вдвое улучшит ваш обмен веществ. Добавьте несколько минут энергичных упражнений, достаточных для того, чтобы разогрелись мышцы, и вы сделаете еще большее для оптимизации уровня сахара крови. Иными словами, медицинские знания подтверждают тот факт, что наш сидячий образ жизни не гармонирует с тем, как должно работать тело.

Йога, ставшая такой популярной на Западе, на самом деле является гораздо более широкой практикой, чем физические упражнения (собственно называемые Хатха-йога). Ее истинная цель – объединить тело, разум и дух в гармоничное целое. Вы можете начать где угодно, потому что вся система взаимосвязана. Успокоение ума делает спокойным тело и наоборот. Уделяя внимание теме «равновесия», вы приносите пользу каждой клетке, позволяя ей переключаться туда и обратно между отдыхом и активностью, давлением и отпусканием, усиленным функционированием и пониженным функционированием. Застой – это то, что нарушает баланс больше всего. Может показаться, что вы ничего не делаете, пока сидите, но отсутствие заботы не является нейтральным. Вы принуждаете свой организм к пониженному функционированию целый день, в то время как ему нужно подвижное равновесие между активностью и покоем.

В качестве программы, способствующей обретению равновесия, йога может включать любую деятельность, которая приносит чувства покоя и гармонии в жизнь. Вы заслуживаете того, чтобы наслаждаться существованием в своем теле. Есть множество способов углубить это переживание. Танцы, плавание, бег, прогулки в парке – если они приносят радость, эти виды деятельности можно использовать как медитацию при движении. Позвольте себе испытать природное богатство мира, укрепляя сердечно-сосудистую систему, способствуя производству эндорфинов в мозге и очищая свое сознание. Крайняя цель йоги, во всех ее разновидностях, состоит в возрождении осознанности и расширении понимания своего истинного я. Так что измените свои предубеждения по поводу упражнений как некой

обязанности. Упражнения – это любая физическая активность, которая позволяет вам лучше себя чувствовать, осознавать себя и больше наслаждаться своим существованием в мире.

Вот центрирующая мысль для сегодняшней медитации: Я гибкий, сильный и уравновешенный.

Медитируйте в соответствии с инструкциями, приведенными в описании дня 1.

Мантра. Мягко повторяйте мантру «Ом ВарунамНама»⁹, что значит «Моя жизнь находится в гармонии с космическим законом».

В дальнейшем. В течение дня размышляйте над следующей мыслью, приносящей чувство уверенности и силы: *Когда я двигаюсь, я наслаждаюсь своим физическим существованием и благополучием, которое приносит движение. Когда я двигаюсь, я наслаждаюсь своим физическим существованием и благополучием, которое приносит движение.*

Суббота, день 7. Здоровье и благополучие

Мои поздравления! Шесть дней вы не просто изучали теорию, но и на практике изменяли свое сознание в направлении более целостного взгляда на мир. Цель индийской духовной традиции сходна с целостным подходом и основанном на нем образом жизни. Слово «йога» означает «единство», однако концепция, стоящая за этим словом, – пребывание в состоянии внутренней гармонии – универсальна. Несмотря на разницу в языках и культуре, каждое поколение ищет, как достичь счастья. Найденным решением люди делятся с другими, и оно становится общим наследием. Было бы триумфом человеческого духа, если бы мы перестали обращать внимание на стены и границы, воспринимая одно из великих изречений Упанишад – *Ахам брахмасми*, «Я есть Вселенная» – как блестящее прозрение, принадлежащее каждому человеку в мире, а не только ведической культуре, процветавшей тысячи лет назад. Точно так же учение Христа о том, что Царство Божие нужно искать внутри, является ответом, заслуживающим того, чтобы принадлежать всем, не только приверженцам христианства.

⁹ В оригинале: *OmVarunamNamah*. – Примеч. перев.

Вы стремитесь найти свое счастье и процветание, и на этом пути вы не одиноки. Все мужчины и женщины, жившие до вас, оставили тайный дар: эволюцию сознания. Потребовались тысячи лет для создания системы ума и тела в ее нынешнем виде, где уравниваются первичные импульсы, которые мы разделяем с рептилиями, эмоции, которые начинают появляться среди приматов и ранних человекообразных обезьян с рациональностью и пониманием неокортекса – самой последней стадии развития головного мозга.

С современной точки зрения, эти ежедневные медитации служат новым методом обучения мозга, но в конце концов, самое важное – разум и дух. Мозг – это их физическая среда, благодаря которой значение и цель проявляют себя в физическом мире так, что каждый из нас может писать свою собственную историю. Медитация не является целью сама по себе. Она переносит наше сознание туда, где мы можем принимать решения, которые день за днем будут определять направление истории нашей жизни. Если вы хотите, чтобы легкость, уравновешенность, энергия и чистота стали частью вашей истории, начинайте включать их в свою жизнь прямо сейчас – они принадлежат именно этому настоящему моменту.

У вас есть все необходимые инструменты, чтобы найти то, что принесет удовлетворение. Что добавляют ежедневные медитации – так это порцию вдохновения. Сегодня мы внесем последнюю ноту, украшающую нашу мелодию: благодарность. Благодарность – важная часть жизни в состоянии идеального равновесия. Когда мы благодарны за все, что у нас есть в жизни, эго отступает, и мы полностью открываемся динамичному обмену со всей Вселенной. Если вы еще не ведете дневник, в котором записываете все, за что можете быть благодарны каждый день, начните это делать прямо сейчас. Следите за тем, как «осознанная жизнь» проявляется в повседневности. Спросите себя, что изменилось, когда вы стали принимать сознательные решения и делать осмысленный выбор. Поблагодарите себя за все перемены – большие и малые, которых вам удалось достичь и почувствуйте признательность за ту пользу, которую они вам приносят.

Также не забывайте, что мы процветаем только совместно с другими. Поэтому делитесь своим пониманием, помогайте другим в их путешествии и просите поддержки у окружающих. Вы часть коллективного сознания, волны в необъятном и прекрасном океане. Признайте это и порадитесь своей тесной связи со всем мирозданием.

Вот центрирующая мысль для сегодняшней медитации: **«Я пишу историю своей жизни. Я создаю благополучие»** .

Медитируйте, следуя указаниям дня 1.

Мантра. Мантра сегодняшнего дня – «*Сат-Чит-Ананда*», что значит «Бытие, Сознание и Блаженство».

В дальнейшем. В течение дня размышляйте над следующей мыслью: *«Моя история в данный момент совершенна. Моя история в данный момент совершенна»*.

Рецепты кухни Центра Чопры

Рецепты блюд, приносящих чистоту, энергию и равновесие

Специально для этой главы я попросил поваров Центра Чопры предложить читателям несколько популярных рецептов для иллюстрации того типа питания, который я рекомендую в главе «Что я должен есть?». Каждый рецепт тщательно проверен и любим многими клиентами нашего Центра. Они говорят, что одна из приятных особенностей их пребывания здесь – это вкусная пища.

Эти рецепты следуют принципам Аюрведы. Некоторые включают все шесть вкусов, хотя в Аюрведе говорится о том, что все шесть вкусов должен содержать каждый прием пищи, а не отдельное блюдо. Самое главное – питаться чистыми, цельными продуктами, приносящими энергию и позволяющими организму функционировать без перебоев и сохранять состояние равновесия. Эти три цели – чистота, энергия и равновесие – могут быть достигнуты благодаря различным меню, так что мы просто предлагаем вам варианты для начала.

Я понимаю, что современные люди очень заняты, поэтому попросил поваров включить примеры использования консервированных или замороженных ингредиентов, на случай, когда нет времени купить свежие продукты. Еда существует для удовольствия, а не для того, чтобы обременять вас, повара или вызывать чувство паники, если не все абсолютно безупречно. Не подгоняйте себя. Смена диеты – это марафон, не спринт. Не

поддавайтесь вредной привычке ругать себя за отступления и неудачи – лучше вообще избавьте свой словарь от этих слов. Стресс, который вы создаете, осуждая свои поступки, гораздо хуже для тела, чем удовольствие, полученное нежелательным для вас образом.

Даже если у вас мало времени, постарайтесь не употреблять фастфуд. Наши рецепты позволяют вам изменить общее направление своего питания, так, чтобы вы могли создать свой собственный набор простых блюд из цельных продуктов, даже если в них будут использоваться, например, некоторые замороженные овощи. Еще совет от наших поваров: покупая продукты, изготовленные из сои, такие как тофу, или соевое молоко, или кукурузу и продукты на основе кукурузы, всегда следите за тем, чтобы они не содержали генетически-модифицированных компонентов.

Мне часто приходится отправляться в поездки, и, оказываясь в странах, где я не знаю местных блюд, я стараюсь выбрать самую свежую пищу и, как правило, самую простую. Я ем один полноценный обед в день. Чашки супа мне достаточно на ужин. Но всегда здорово, когда я могу устроиться поудобнее и поесть в Центре Чопры. Я ухожу оттуда вдохновленный тем, какие прекрасные ощущения приносит сочетание вкусов, изобилие природы и благополучие, обещающее питать разум и тело в течение всей жизни.

Легкий завтрак

Шейк «Утреннее блаженство»

На 1 порцию:

- 5 целых миндальных ореха замочите на ночь в полчашки воды.
- 2 чайные ложки органического сырого меда или кленового сиропа.
- 30 г порошка соевого белка, без добавок или со вкусом ванили.
- 1 щепотка корицы.
- 1 чашка ванильного соевого молока.
- 1 средний банан, очищенный и нарезанный на кусочки.
- 1 столовая ложка сока алое вера.

Слейте воду, в которой замачивался миндаль. Поместите миндаль в блендер, добавьте остальные ингредиенты и размешайте до однородного состояния. Принимайте как утреннюю белковую добавку

и средство, способствующее пищеварению.

Омлет из тофу

Приготовленный из свежих овощей, пряных трав и сыра тофу, этот омлет вкусен и питателен в любое время дня. Чтобы сделать на завтрак буррито, которое можно взять с собой, добавьте немного сыра и сальсы в смесь тофу и заверните в теплую лепешку-тортилью из цельнозерновой муки.

На 4 порции:

– 450 г свежего тофу, твердого или очень твердого; слить воду, тофу растереть.

– 1 чайная ложка оливкового масла.

—1÷2 чашки нарезанного лука-порея или репчатого лука.

– 1 столовая ложка соевого соуса «Тамари» или неферментированного соевого соуса.

– 1 щепотка черного перца.

– 1 чайная ложка кумина.

– 1 чайная ложка порошка карри.

—1÷2 чайной ложки кориандра.

—1÷2 чайной ложки укропа.

—1÷3 чайной ложки мускатного ореха.

—1÷2 чашки нарезанных кубиками помидоров.

—1÷2 чашки нарезанных кубиками цуккини.

– 1 чашка свежего шпината.

– Овощной бульон.

—1÷3 чашки нарезанной зелени кинзы.

Положите растертый тофу в миску и отставьте в сторону. Поставьте большой сотейник на средний огонь и подогрейте оливковое масло, добавьте лук-порей, соус «Тамари» (или неферментированный соевый соус) и специи. Готовьте 2 минуты. Положите помидоры, цуккини и шпинат и продолжайте готовить до тех пор, пока овощи не станут мягкими (примерно 5 минут). Добавьте немного овощного бульона, если смесь стала слишком сухой. Добавьте растертый тофу и хорошо перемешайте. Продолжайте готовить до тех пор, пока тофу хорошенько не прогреется. Украсьте зеленью кинзы.

Закуски

Овощные рулетики

- 1 пучок салата-латука.
- 1 чашка моркови, натертой на терке.
- 1 чашка хикамы, натертой на терке.¹⁰
- 1 чашка огурцов, мелко нарезанных.
- 1 чашка цуккини, мелко нарезанных.
- 1÷2 чашки ростков редиски или пшеницы.
- 1÷3 чашки нарезанной зелени кинзы.
- 1÷3 чашки нарезанной мяты.
- 1÷3 чашки нарезанной зелени базилика.
- 1 чашка нарезанной красной капусты (по желанию).

Отделите 8–10 больших листьев салата. Оставшуюся часть пучка мелко нарежьте. Соедините все овощи в миске. Добавьте свежие травы и перемешайте с 1÷2 чашки заправки (см. рецепт ниже). Вскипятите в ковшике несколько чашек воды. Опустите листья салата в кипящую воду на 10–15 минут. Положите листья в воду со льдом на минуту, затем выньте и отряхните воду. Положите листья на бумажное полотенце на ровной поверхности. Распределите овощи по каждому листу. Сверните их в маленькие рулеты, примерно 2,5 см шириной и 8 см длиной. Выложите на наструганную красную капусту и подайте с соусом и заправкой (см. рецепты ниже)

Заправка

- 1÷2 чашки яблочного сока.
- 1÷2 чашки рисового уксуса.
- 1÷3 чашки кленового сиропа или меда.
- 1 чайная ложка семян кунжута.
- 1÷2 чайной ложки имбиря.
- 1 чайная ложка соуса «Тамари» или неферментированного соевого соуса.

Соедините все ингредиенты и размешайте.

Острый соус из лайма и красного перца

¹⁰ Примечание: если хикаму нельзя купить там, где вы живете, то ее можно заменить хрустящими азиатскими грушами или яблоками, водяным каштаном, белой репой или редиской.

- 1½ чашки обжаренного красного перца, нарезанного кубиками.
- 1½ чашки свежего лайма (также подойдет апельсиновый сок).
- 2 столовые ложки рисового уксуса.
- 2 столовые ложки кленового сиропа.
- 1 столовая ложка соуса «Тамари» или неферментированного соевого соуса.

- 1½ чайной ложки кайенского перца.
- 1 столовая ложка базилика, мелко нарезанного.
- 1 столовая ложка арахисового масла.

Измельчите все ингредиенты в блендере до консистенции пюре. Вы можете добавить немного апельсинового или яблочного сока, если хотите сделать соус чуть более жидким.

Супы

Овощной ячменный суп

Хотя ячменный суп традиционно готовится из говядины, в этом замечательном рецепте богатый вкус супу придают овощи и бобовые, не добавляя при этом жира. Это также рецепт, в котором мало сахара и он подходит для диабетиков. Пусть длинный список ингредиентов вас не пугает: большинство из них – это специи, которые нужны, чтобы суп получился вкусным и ароматным.

На 4 порции:

- 1 чайная ложка оливкового масла.
- 1 чайная ложка семян горчицы, желтых или коричневых.
- 1 щепотка красного перца.
- 1½ чайной ложки черного перца.
- 1 чашка нарезанного лука-порей или репчатого лука.
- 1 чашка стеблей сельдерея, нарезанных на кусочки длиной в 1 см.
- 1 чайная ложка соуса «Тамари» или неферментированного соевого соуса.
- 1 чашка чечевицы.
- 1½ чашки ячменя, промыть и слить воду.
- 1 чайная ложка кумина.

- 1 чайная ложка кориандра.
- 1÷2 чайной ложки душистого перца.
- 1 чашка моркови, нарезанной на кусочки.
- 1 чашка картофеля, нарезанного кубиками.
- 1 чайная ложка майорана.
- 4–6 чашек овощного бульона.
- 2 лавровых листа.
- 3 чашки шпината или рукколы, или того и другого.
- 1÷3 чашки нарезанной свежей петрушки.

Разогрейте масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте семена горчицы и позвольте им немного прожариться в горячем масле. Добавьте хлопья чили, черный перец, лук-порей, сельдерей и соевый соус «Тамари». Затем положите чечевицу. Тушите до тех пор, пока порей не станет полупрозрачным, примерно 2–3 минуты. Добавьте ячмень и хорошо перемешайте. Добавьте кумин, кориандр, душистый перец и готовьте еще 2–3 минуты или до тех пор, пока ячмень слегка не потемнеет. Часто помешивайте. Добавьте морковь, картофель и майоран. Готовьте на медленном огне еще 3 минуты. Добавляйте понемногу овощной бульон, по мере необходимости. Когда смесь потемнеет, добавьте 4 чашки овощного бульона и лавровый лист. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите на медленном огне до готовности моркови, картошки и ячменя. Добавьте шпинат. Добавляйте, если нужно, еще овощного бульона, поскольку ячмень впитывает много жидкости. Удалите лавровый лист перед подачей на стол. Украсьте зеленью петрушки. Приятного аппетита!

Суп из сладкого картофеля с имбирем

В этом рецепте используются преимущества натурального сладкого вкуса картофеля, который обогащается свежим вкусом имбиря и других пряностей. Сладкий картофель очень питателен, богат витаминами А, С, В6, железом, кальцием и сложными углеводами.

На 4 порции:

- 1 чайная ложка оливкового масла.
- 1 щепотка хлопьев красного чили.
- 1 чашка нарезанного лука-порея или репчатого лука.
- 1 столовая ложка измельченного свежего имбиря или 1 чайная ложка молотого имбиря.

– 2 столовые ложки соуса «Тамари» или неферментированного соевого соуса.

– 5 чашек сладкого картофеля, очищенного и нарезанного кубиками.

– 1 чайная ложка кориандра.

– 1 чайная ложка смеси пряностей «гараммасала».

– 6 чашек овощного бульона.

—1÷3 чашки нарезанной зелени кинзы.

Разогрейте масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте хлопья красного перца чили, лук-порей, имбирь и соус «Тамари». Тушите 2–3 минуты. Добавьте сладкий картофель и тушите, пока он не подрумянится и не потемнеет. Добавьте кориандр и гараммасалу. Тушите еще 2 минуты, часто помешивая. Добавьте овощной бульон, так, чтобы он покрывал сладкий картофель, и доведите до кипения. Убавьте огонь и готовьте на медленном огне до тех пор, пока сладкий картофель не станет мягким. Смешайте все с помощью блендера или кухонного комбайна до однородной консистенции, добавляя при необходимости бульон. Подогрейте перед подачей на стол и украсьте зеленью кинзы.

Мексиканский суп с авокадо и кинзой

Приготовленный с острыми специями, свежими овощами, хрустящими кусочками лепешек тортилья и насыщенным бульоном, этот вариант классического рецепта, который готовят в Центре Чопры, согреет вас изнутри.

На 4 порции:

– 2 чайные ложки оливкового масла.

– 1 чашка покрошенного лука-порея или красного лука.

– 1 чайная ложка соуса «Тамари» или неферментированного соевого соуса.

– 1 чайная ложка черного перца.

– 1 чайная ложка молотого неострого чили.

—1÷2 чайной ложки хлопьев красного чили.

– 1 чайная ложка кумина.

– 1 чайная ложка кориандра.

– 1 чайная ложка майорана.

– 1 чашка моркови, нарезанной кусочками.

—1÷2 чашки нарезанного зеленого сладкого перца.

- 4 чашки овощного бульона.
- 1 чашка кукурузы, свежей или замороженной (по возможности, используйте выращенную органическим способом).
- 1÷3 чашки нарезанного и поджаренного красного перца, свежего или из банки.
- 2 кукурузные тортильи, нарезанные на кусочки размером 2,5 см.
- 1 чашка свежего авокадо, нарезанного кубиками.
- 1÷3 чашки кинзы, покрошить.
- Несколько веточек кинзы (для украшения).

В суповой кастрюле подогрейте 1 чайную ложку оливкового масла и положите туда лук-порей. Добавьте соус «Тамари», перец и другие специи. Обжаривайте 1 минуту. Затем положите морковь и сладкий перец. Обжаривайте 2 минуты, затем добавьте 1÷2 чашки овощного бульона. Готовьте на медленном огне 4–5 минут. Добавьте кукурузу, жареный перец и оставшийся бульон. Позвольте супу вариться на медленном огне, пока морковь не станет совершенно мягкой. В небольшой посуде подогрейте оставшуюся 1 чайную ложку оливкового масла и положите кусочки тортильи. Быстро поджарьте, помешивая, в раскаленном масле, пока они не станут хрустящими. Снимите посуду с огня и положите кусочки тортильи в суп вместе с нарезанной зеленью кинзы. Положите в порционные тарелки авокадо. Разлейте суп по тарелкам с авокадо и украсьте листочками кинзы. Подавайте суп горячим.

Суп из помидоров с базиликом

- 1÷2 чашки нута перебрать, промыть и замочить на ночь в воде; или использовать консервированный, промыть и слить воду.
- 2 лавровых листа.
- 1 чайная ложка оливкового масла.
- 1 чашка нарезанного лука-порея, шалота или репчатого лука.
- 1 чайная ложка смеси итальянских трав.
- 1÷2 чайной ложки черного перца.
- 1 чайная ложка укропа.
- 1 чайная ложка соуса «Тамари» или неферментированного соевого соуса.
- 1 чашка нарезанного кубиками красного сладкого перца.
- 1 чашка цуккини, разрезанного вдоль пополам и затем нарезанного на дольки.

- 1 большой помидор, нарезать.
- 2 чашки томатного сока.
- 2 чашки овощного бульона.
- 1÷2 чашки зелени базилика.

Слейте воду и промойте нут, затем положите в кастрюлю. Добавьте столько воды, чтобы она покрывала нут на высоту 5 см. Доведите до кипения, добавьте лавровый лист, затем уменьшите огонь так, чтобы все тихо кипело. Варите нут до тех пор, пока он не станет мягким, примерно 40–50 минут. Слейте воду и отставьте кастрюльку в сторону. Разогрейте масло в другой кастрюле. Положите лук-порей, смесь трав, перец, укроп и соус «Тамари». Тушите 3–4 минуты. Добавьте сладкий перец и цуккини. Тушите еще 5 минут. Добавьте помидор и продолжайте готовить еще 3–4 минуты. Добавьте приготовленный или консервированный нут и готовьте на медленном огне еще 5 минут, часто помешивая. Добавьте томатный сок и овощной бульон. Доведите до кипения. Убавьте огонь. Мелко нарежьте листья базилика, добавьте в суп и готовьте на медленном огне еще 4–5 минут. Удалите лавровый лист перед подачей на стол.

Суп из шпината и чечевицы

На 4 порции:

- 1 чайная ложка оливкового масла.
- 1 чашка нарезанного порея или репчатого лука.
- 1 чашка сельдерея, нарезанного кусочками длиной в 1 см.
- 2 раздавленных зубчика свежего чеснока; или 1÷2 чайной ложки сухого молотого чеснока.
- 1 чайная ложка свежего мелко нарезанного имбиря.
- 1 щепотка красного перца чили.
- 1÷2 чайной ложки черного перца.
- 1 чайная ложка нарезанного свежего розмарина.
- 1 столовая ложка соуса «Тамари» или неферментированного соевого соуса.
- 1 чашка моркови, нарезанной кубиками.
- 1 чайная ложка кумина.
- 1÷2 чашка булгура (по желанию).
- 1÷2 чайной ложки душистого перца.
- 1 чашка бурой чечевицы, перебрать, промыть и слить воду.
- 5–6 чашек овощного бульона.

- 2 лавровых листа.
- 2 столовые ложки томатной пасты.
- 4 чашки измельченного свежего шпината.
- 1÷3 чашки измельченной свежей петрушки.
- 1 чашка нарезанных помидоров.

Разогрейте посуду для супа, налейте масло, положите порей, сельдерей, чеснок, имбирь, хлопья красного перца чили, черный перец и розмарин. Добавьте соус «Тамари» и морковь. Тушите 3 минуты, затем добавьте булгур (если используете его), поджарьте до золотистого цвета. Добавьте кумин и душистый перец, часто помешивая. Добавьте чечевицу, 5 чашек овощного бульона и лавровый лист. Доведите суп до кипения, затем убавьте огонь и продолжайте варить до тех пор, пока чечевица не станет мягкой – 30–40 минут. При необходимости добавьте еще бульон. Положите томатную пасту и шпинат и готовьте на медленном огне еще 5 минут или до тех пор, пока шпинат не станет мягким. Удалите лавровый лист перед подачей на стол. Разлейте суп по тарелкам и украсьте свежей петрушкой и измельченными помидорами.

Острый традиционный индийский суп «Маллигатани»

На 4 порции:

- 1 столовая ложка оливкового масла.
- 1 чайная ложка коричневых или желтых семян горчицы.
- 1÷2 чайной ложки пажитника.

Положите семена в раскаленное масло, затем добавляйте следующие ингредиенты по порядку, через каждые 2 минуты:

- 1÷2 чашки нарезанного лука-порея или репчатого лука.
- 1 чашка нарезанного сельдерея.
- 1÷2 чашки овощного бульона.

– 1 столовая ложка соуса «Тамари» или неферментированного соевого соуса.

- 1÷2 чайной ложки кайенского перца или перца чили.

Продолжайте тушить все вместе:

- 1 большая морковь, нарезать.
- 1 большой клубень картофеля, нарезать кубиками.
- 1 средний красный перец, нарезать.
- 1 средний зеленый перец, нарезать.
- 1 большой помидор, нарезать.

- 1 чайная ложка куркумы.
- 1 чайная ложка молотого кориандра.
- 1 столовая ложка кумина.
- 1–2 чайной ложки соли.
- 1 чайная ложка перца.
- 4 чашки овощного бульона.

Варить на медленном огне 20 минут. Перед подачей на стол добавить:

- 1 чашку кокосового молока.
- 2–4 столовые ложки лимонного сока.

Украсить тарелки с супом зеленью кинзы (1–3 пучка) и подрумяненной кокосовой стружкой (1–2 чашки, по возможности из свежего кокоса).

Тайский тыквенный суп

- 1 большая тыква-спагетти, очищенная от семян и кожуры (подойдет любой зимний сорт тыквы).
- 1 чайная ложка оливкового масла.
- 2 чашки нарезанного лука-порей.
- 1–2 чайной ложки хлопьев чили.
- 1 столовая ложка имбиря, свежего и мелко нарезанного.
- 1 чайная ложка соевого соуса «Тамари» или неферментированного соевого соуса.
- 1–2 чашки яблочного сока.
- 4–5 чашек овощного бульона; столько, чтобы хватило покрыть овощи.
- 2 чайные ложки кориандра.
- 1 чайная ложка кумина.
- 1 банка (340 граммов) кокосового молока.
- 1–3 чашки мяты, свежей и мелко нарезанной.
- 1–3 чашки базилика, свежего, мелко нарезанного.

Разрежьте тыкву пополам, удалите семена и положите разрезанной стороной на противень. Добавьте около 2 см воды и накройте фольгой. Запекайте тыкву 1 час при температуре 175 градусов, пока она не станет мягкой. Можно также поджарить тыкву, нарезав ее на кусочки по 5 см, с добавлением 1 столовой ложки кунжутного масла и по 1 чайной ложки кумина и кориандра – все выложить на противень и готовить 30 минут при 175 градусов. В

кастрюле поджарьте в оливковом масле нарезанный порей, хлопья чили и свежий имбирь. Добавьте соус «Тамари» или неферментированный соевый соус. Охладите тыкву, чтобы можно было ее разделить. Добавьте кусочки запеченной тыквы в кастрюлю и готовьте на медленном огне с пореем. Добавьте яблочный сок, лемонграсс и специи. Готовьте на медленном огне 3 минуты. Добавьте овощной бульон так, чтобы он только покрывал тыкву. Готовьте 10–15 минут. Используя блендер, измельчите содержимое кастрюли до консистенции пюре. Добавьте кокосовое молоко в каждую порционную тарелку. Разложите суп по тарелкам и украсьте мятой и базиликом.

Очень простой тыквенный суп

Тыква имеет сладкий вкус. Веселая оранжевая мякоть тыквы также богата бета-каротином – антиоксидантом, который помогает функционированию иммунной системы и сокращает риск злокачественных опухолей и болезней сердца. Чашка приготовленной тыквы содержит всего 49 калорий, 2,7 г клетчатки, 567 мг калия и 5116 мг витамина А.

Как выбрать тыкву. Ищите сорта, выращенные специально для употребления в пищу, такие как сахарная тыква. Выбирайте тыкву яркого цвета, не имеющую физических дефектов, и тяжелую для своих размеров. Более мелкие тыквы имеют более сочный, богатый вкус. Спелая тыква будет иметь жесткую кожуру. Проверьте это, мягко надавив ногтем. Если вы можете оставить след на кожуре, тыква еще не созрела.

– 1 большая тыква (примерно 1,3 кг) или 3 чашки консервированной.

—1½ чашки воды.

– 1 чайная ложка оливкового масла.

– 1 чашка нарезанного порея или репчатого лука.

—1½ чайной ложки черного перца.

– 1 чайная ложка корицы.

– 1 чайная ложка кумина.

– 1 чайная ложка смеси карри.

—1½ чайной ложки молотой гвоздики.

– 2–3 чашки овощного бульона.

– 1 столовая ложка соуса «Тамари» или неферментированного

соевого соуса.

- 1 чашка соевого молока.
- 1÷2 чайной ложки ванильного экстракта (по желанию).
- Мускатный орех для украшения.

Разогрейте духовку до 175 градусов. Вымойте тыкву, разрежьте пополам и удалите семена. Положите половинки тыквы разрезанной стороной вниз на противень. Полейте водой и укройте противень фольгой. Запекайте 30 минут. Готовность тыквы можно проверить, воткнув в мякоть нож – он должен выходить легко. Оставьте остывать, затем ложкой выскребите мякоть тыквы. Положите в миску и отставьте в сторону. У вас должно получиться около 3 чашек мякоти тыквы. Разогрейте кастрюлю на среднем огне и добавьте масло. Положите порей и специи. Готовьте от 4 до 5 минут, или пока порей не станет полупрозрачным. Добавляйте бульон по мере необходимости. Положите мякоть тыквы и продолжайте тушить еще 3–4 минуты. Добавьте соус «Тамари», и пусть мякоть тыквы слегка потемнеет. Добавьте овощной бульон, чтобы он покрывал тыкву, и доведите до кипения. Убавьте огонь и готовьте примерно 10 минут. Используя блендер или пищевой комбайн, превратите суп в пюре кремообразной консистенции, добавляя соевое молоко и ваниль. Переложите суп в кастрюлю и подогрейте. Украсьте суп щепоткой мускатного ореха.

Совет : не выбрасывайте тыквенные семечки. Вы можете приготовить вкусную закуску, поджарив эти питательные семена, богатые белком, цинком и другими минералами.

Главные блюда и гарниры

Овощное карри

На 2–4 порции:

- 3 столовые ложки кокосового или оливкового масла.
- 1 чайная ложка семян кумина.
- 1 чайная ложка семян кориандра.
- 1 чайная ложка семян фенхеля.
- 1 чайная ложка семян горчицы (коричневых или желтых).
- 1 столовая ложка свежего измельченного имбиря.
- Щепотка молотой асафетиды.

- 2–3 чашки свежих овощей по вашему выбору, нарезать.
- 1☐2 чашки воды или овощного бульона.
- Молотый кумин, куркума и корица по вкусу.
- Кокосовое молоко или йогурт (по желанию).

Разогрейте масло в большой сковороде. Поджаривайте семена кумина, кориандра, фенхеля и горчицы на среднем огне до тех пор, пока они не потемнеют и не начнут выделять аромат. Добавьте имбирь и асафетиду. Добавьте нарезанные овощи. Жарьте в пряном масле овощи до готовности. Добавьте воду или овощной бульон и готовьте 15 минут на медленном огне. Добавьте молотый кумин, куркуму, корицу по вкусу. За 3 минуты до конца готовки добавьте быстро готовящиеся овощи, такие как шпинат или горошек. Вы можете также добавить кокосовое молоко или йогурт, чтобы получился кремовый соус.

Жареные зеленые листовые овощи и капуста

На 4–6 порций:

- 2 столовые ложки оливкового масла.
- 1 чайная ложка тертого имбиря.
- 1☐2 чайной ложки куркумы.
- 2 пучка кудрявой листовой капусты (кале) или мангольда.
- 1 маленький кочан белокочанной капусты
- 1 столовая ложка молотого кориандра.
- 1 1☐2 чайной ложки соли.
- 1☐2 чайной ложки черного перца.
- 1☐8 чашки воды.

Разогрейте масло в сковороде вок и обжаривайте имбирь и куркуму примерно 1 минуту. Затем добавьте овощи и готовьте на сильном огне примерно 4 минуты. Положите соль, перец и кориандр и размешайте с овощами. Добавьте воду, накройте плотно крышкой и готовьте от 5 до 7 минут.

Рататуй

На 4 порции:

- 1 большой баклажан, нарезанный кубиками.
- 2 больших цуккини, нарезанных кубиками.
- 3 крупных сладких перца, зеленых и красных, нарезанных

кубиками.

- 1 чайная ложка оливкового масла.
- 2 больших лука-порея или репчатого лука, покрошить.
- 2 чайные ложки смеси итальянских трав.
- 1 чайная ложка майорана.
- 1 чайная ложка тимьяна.
- 1÷2 чайной ложки черного перца.
- 1 чайная ложка молотого чеснока.
- 1 столовая ложка соевого соуса «Тамари».
- 2 чашки нарезанных кубиками помидоров.
- 1÷2 чашки овощного бульона.
- 1÷2 чашки базилика, свежего, мелко нарезанного.

Опустите нарезанный баклажан в подсоленную воду и отставьте в сторону. Нарезьте цуккини и сладкий перец на примерно одинаковые кусочки. Разогрейте в суповой кастрюле масло. Добавьте лук-порея, итальянские травы, майоран, тимьян, перец, чеснок и соус «Тамари». Положите баклажан, цуккини и сладкий перец и тушите от 4 до 5 минут. Добавьте помидоры и продолжайте готовить на медленном огне еще 3–4 минуты. Если смесь станет слишком сухой, добавьте овощной бульон. Готовьте рагу на медленном огне 20–30 минут. При подаче на стол добавьте свежий базилик.

Алу гоби

Аллу гоби – это острое индийское блюдо, его традиционно готовят из цветной капусты и картофеля. Наша версия включает различные полезные для здоровья специи, такие как куркума, имбирь и кайенский перец.

На 4–6 порций:

- 3 столовые ложки оливкового масла.
- 1÷2 чайной ложки натертого имбиря.
- 1÷2 чайной ложки куркумы.
- 2 средние картофелины, очищенные и нарезанные небольшими кубиками.
- 1 средний кочан цветной капусты, разобранный на небольшие соцветия.
- 1 чайная ложка молотого кумина.
- 1 чайная ложка молотого кориандра.
- 1÷2 чайная ложка кайенского перца.

- 1 чайная ложка соли.
- 4 столовые ложки измельченной зелени кинзы.

Разогрейте масло и положите куркуму и имбирь. Прожаривайте в течение примерно 40 секунд. Затем добавьте картофель и готовьте 4 минуты на сильном огне. Затем положите цветную капусту и оставшиеся специи и готовьте на сильном огне 8 минут. Добавьте 4 столовые ложки воды и накройте посуду плотной крышкой. Тушите до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Перед подачей на стол посыпьте зеленью кинзы.

Кичари

Кичари – это необыкновенно уравнивающее блюдо, легкое и питательное.

На 4–6 порций:

- 1½ чашки расколотого маша.
- 2½ чашки риса басмати (или других зерновых, киноа или ячменя).
- 3–4 чашек воды.
- 1½ чайной ложки молотой куркумы.
- 1½ чайной ложки молотого имбиря или 1 чайной ложки свежего имбиря, очищенного и измельченного.
- 1½ чайной ложки поджаренных цельных семян кумина.
- 1½ чайной ложки молотого кориандра.
- 1–2 чашки сезонных овощей, таких как листовая капуста, мангольд, шпинат, горошек; водоросли или грибы.
- 1 чайная ложка оливкового масла или масла конопляного семени.

Налейте в кастрюлю воды. Положите маш и рис. Доведите до кипения, убавьте огонь, затем продолжайте готовить. Добавьте травы и пряности. Лучше всего готовить это блюдо на медленном огне под крышкой. Часто помешивайте, чтобы маш не подгорел. Добавляйте воду по мере надобности. Когда маш и рис сварятся, добавьте овощи по своему выбору.

Плов из киноа

- 1 чашка крупы киноа, очищенной и промытой.
- 2 чашки овощного бульона или воды (плюс 1½ чашки бульона,

чтобы добавлять в случае необходимости).

- 1 чайная ложка оливкового масла.
- 1 щепотка хлопьев красного чили.
- 1–2 чайной ложки черного перца.
- 1 чашка нарезанного лука-порея или репчатого лука.
- 1 чайная ложка молотого кумина.
- 1 чайная ложка неферментированного соевого соуса или соуса «Тамари».

– 2 измельченных зубчика чеснока (по желанию).

– 2 средних цуккини, разрезанных вдоль и нарезанных.

– 1 средняя желтая тыква, разрезанная вдоль по длине и нарезанная.

– 1 горсть разной зелени, используемой в кулинарии (мангольд, шпинат, зелень горчицы), промытой и измельченной.

– 3 столовые ложки измельченной зелени кинзы.

– 1 чайная ложка орегано.

– 1 чайная ложка молотого чили или паприки.

– 1 большой помидор, нарезанный кубиками.

Поджаривайте киноа на сухой сковороде примерно 2 минуты или до золотистого цвета. Часто помешивайте. В кастрюлю налейте 2 чашки бульона и доведите до кипения. Добавьте киноа и варите на медленном огне 15–20 минут или до тех пор, пока не впитается вся жидкость. Положите киноа в миску, взбейте вилкой. Отставьте остужаться. В сотейнике разогрейте масло на среднем огне; добавьте хлопья чили, перец, лук-порей, кумин, соус «Тамари» и чеснок. Готовьте, пока порей не потемнеет. При необходимости добавьте еще немного бульона. Положите цуккини и желтую тыкву и готовьте 3–4 минуты. Добавьте зеленые листья и продолжайте готовить до тех пор, пока зелень не увянет. Снимите с огня, слейте избыточную жидкость и отставьте в сторону. Добавьте кинзу, орегано, паприку и помидор в миску с киноа. Затем добавьте смесь овощей. Хорошо перемешайте. Вы можете подавать это блюдо как горячий плов или как вкусный холодный салат, на листьях зелени.

Острый чили из нута

На 4–8 порций:

– 2 чашки отваренного нута.

– 1 столовая ложка тайской пасты чили.

—1½ чайной ложки лемонграсса.

– 1 столовая ложка неферментированного соевого соуса или соуса «Тамари».

—1½ чашки жидкого кокосового молока.

– 2 столовые ложки измельченной зелени кинзы.

Поставьте маленький сотейник на средний огонь. Добавьте нут, пасту чили, лемонграсс и соус «Тамари». Обжаривайте, часто помешивая. Готовьте до тех пор, пока паста чили не расплавится и нут не потемнеет, примерно 10 минут. Добавьте кокосовое молоко и готовьте еще 5 минут, пока немного не загустеет. Снимите с огня. Посыпьте зеленью кинзы перед подачей на стол.

Лапша в тайском стиле (пад тай)

В Таиланде «пад тай» – традиционное легкое блюдо из лапши со сложным вкусом, которым оно обязано смеси свежих специй. В западной версии *пад тай* часто оказывается достаточно тяжелым, жирным блюдом с сильным присутствием сладкого и соленого вкусов. Наш рецепт основывается на изначальной, более легкой версии этой тайской лапши. Вместо лапши, зажариваемой в большом количестве масла, здесь используется немного оливкового масла, овощной бульон и уникальная смесь специй и пряностей.

На 4 порции:

– 450 г запеченного маринованного тофу или темпе (см. рецепт ниже) или 2 чашки готового покрошенного куриного мяса (вы можете также заменить это на обычный тофу при желании).

Тайский соус

—1½ чашки овощного бульона.

—1½ чашки рисового уксуса.

– 2 столовые ложки яблочного уксуса.

– 2 чайные ложки лимонного сока.

– 1 чайная ложка пасты мисо.

– 1 чайная ложка паприки.

– 1 чайная ложка китайской приправы «5 специй».

– 1 столовая ложка кленового сиропа.

– 1 столовая ложка неферментированного соевого соуса или соуса «Тамари».

Лапша

- 230 г рисовой лапши (можно заменить лапшой из гречневой муки).
- 1 чайная ложка оливкового или кунжутного масла.
- 1÷2 чашки нарезанного лука-порея или репчатого лука.
- 1 щепотка хлопьев красного чили.
- 1 чайная ложка кориандра.
- 2 столовые ложки измельченного свежего имбиря.
- 1 зубчик чеснока, раздавленный и измельченный (по желанию).
- 2 столовые ложки овощного бульона.
- 2 столовые ложки поджаренного измельченного миндаля.
- 1÷3 чашки покрошенного зеленого лука.
- 2 чашки проростков маша, промытых водой.
- 1÷2 чашки измельченной зелени кинзы.

Если вы используете маринованный тофу или темпе, выньте их из маринада и нарежьте на кусочки толщиной в 2,5 см. Отложите в сторону. Соедините в блендере все ингредиенты соуса, кроме базилика, и измельчите до консистенции пюре. Добавьте базилик. Отложите в сторону. Приготовьте или вымочите лапшу, согласно инструкции на упаковке. Промойте, положите в большую миску и сбрызните кунжутным маслом, чтобы лапша не слиплась.

Совет : вымачивайте лапшу только до тех пор, пока она слегка смягчится и станет пластичной, но не полностью разбухнет. Если вы позволите ей размокнуть до состояния готовности к употреблению, она превратится в кашу при приготовлении этого блюда.

Разогрейте масло в сковороде вок или в большом сотейнике. Добавьте лук-порей, хлопья чили, кориандр, имбирь и чеснок и готовьте в течение 2 минут, через 1 минуту добавьте бульон. Добавьте 2 чашки тофу, полоски темпе или курицу. Закройте крышкой, убавьте огонь и готовьте еще 3–4 минуты. Добавьте миндаль, зеленый лук, проростки маша и кинзу. Готовьте еще 3–4 минуты. Добавьте соус и готовьте 2–3 минуты, затем выложите смесь на лапшу и перемешайте. Подавайте с приготовленными на пару овощами.

Простой маринад для тофу или темпе

На 4 порции:

- 450 г свежего твердого тофу или темпе.
- 1÷2 чашки неферментированного соевого соуса или соуса «Тамари».
- 1÷2 чашки рисового соуса.
- 2 столовые ложки бальзамического уксуса.
- 2 столовые ложки кленового сиропа.
- 1 чайная ложка молотого имбиря.
- 1 чайная ложка кумина.
- 1÷3 чайная ложка хлопьев красного чили.
- 1 чайная ложка кунжутного масла.

Нарежьте тофу или темпе на кусочки толщиной в 1 см или кубиками. Смешайте остальные ингредиенты в неглубокой форме для запекания. Добавьте тофу или темпе. Оставьте мариноваться на ночь. Чтобы ускорить процесс, запекайте тофу или темпе при температуре 175 градусов 20–30 минут, затем остудите. Выньте тофу или темпе из маринада и используйте в разнообразных блюдах. Храните в посуде с плотно прилегающей крышкой.

Самые лучшие гамбургеры с тофу

На 8 гамбургеров:

- 2–3 кусочка подсушенного хлеба.
- 1 чайная ложка оливкового масла.
- 1 чашка нарезанного порея или репчатого лука.
- 1÷2 чайной ложки черного перца.
- 450 г свежего обезжиренного тофу, твердого или сверхтвердого, слить воду и покрошить.
- 1÷3 чашки смеси орехов и семян (семена подсолнечника, ядра грецкого ореха, кедрового ореха, миндаля или других).
- 1 чашка натертого на терке цуккини.
- 1 чашка натертой моркови.
- 1 чайная ложка сухого базилика.
- 1 чайная ложка сухого орегано.
- 1 чайная ложка сухого тимьяна.
- 1 чайная ложка сухого эстрагона.
- 1 чайная ложка измельченного чеснока или 1 чайная ложка молотого чеснока.
- 1 столовая ложка неферментированного соевого соуса или соуса «Тамари».

Разогрейте духовку до 175 градусов. Положите хлеб в кухонный комбайн и превратите его в хлебные крошки, затем отложите в сторону. Разогрейте масло в маленьком сотейнике; добавьте лук-порей и перец. Готовьте 2–3 минуты на сильном огне. Снимите с огня и охладите. Положите тофу, смесь орехов и семян, натертых овощей и поджаренного лука в чашу кухонного комбайна. Перемешайте несколько раз, затем добавьте пряные травы, чеснок и соус «Тамари». Продолжайте перемешивать все в комбайне до однородной консистенции. Смесь должна быть густой, даже твердой. Вскребите смесь и сформируйте из нее шарики. Раскатайте их в гамбургеры и покройте каждую сторону хлебными крошками. Разогрейте масло в сковородке и быстро обжаривайте до тех пор, пока гамбургеры не станут золотисто-коричневыми. Положите на смазанный маслом противень и запекайте 10–15 минут до затвердения. Подавайте на булочке или в качестве закуски, с соусом по вашему выбору.

Салаты

Салат из цитрусов и ягод «Лучи солнца»

- 2 апельсина, очищенные от кожуры и разделенные на дольки.
- 1 чашка свежей малины или черники.
- 1 чашка нарезанной свежей клубники.
- 1 чашка свежей голубики.

Хорошо сполосните ягоды и фрукты и слейте воду. Нарезьте дольки апельсинов на половинки. Положите заправку (см. ниже) в большую миску. Начните с апельсинов – положите апельсины в миску и смешайте с заправкой. Достаньте из миски и разместите на большом плоском блюде в качестве нижнего слоя салата. Отложите 10 кусочков для украшения. Положите в миску с заправкой клубнику. Выньте и разложите ее вокруг кусочков апельсина так, чтобы было похоже на лучи солнца. Смешайте с заправкой малину, положите ее сверху апельсинов, и затем также покрытую заправкой голубику расположите вокруг малины. С помощью фруктов и ягод вы создаете картину снопа солнечных лучей. Сбрызните заправкой и украсьте кусочками апельсина.

Заправка

- 1☐3 чашки рисового уксуса.
 - 1☐3 чашки кленового сиропа или органического меда.
 - 1 столовая ложка бальзамического уксуса.
 - 1 чайная ложка соуса «Тамари» или легкого соевого соуса.
 - 1☐2 чайной ложки корицы.
 - 1☐2 чайной ложки имбиря.
 - 1☐2 чашки яблочного сока.
- Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать.

Грецкие орехи в медовой глазури

- 1☐2 чайной ложки оливкового масла.
- 1 чашка грецких орехов.
- 1 столовая ложка меда.

Разогрейте масло в сковороде на среднем огне (не позволяйте ему разогреться до появления дыма). Положите орехи и обжаривайте их 2 минуты до золотистого цвета. Добавьте мед и хорошо перемешайте его с орехами. Полностью остудите перед использованием.

Маковая заправка

На 1☐2 чашки:

- 1 столовая ложка дижонской горчицы.
- 1 столовая ложка оливкового масла.
- 1 столовая ложка меда.
- 1 столовая ложка соуса «Тамари».
- 1 столовая ложка лимонного сока.
- 1☐2 чашки апельсинового сока.
- 1☐3 чашки простого йогурта.
- 1 столовая ложка мака.

Соединить все ингредиенты в маленькой емкости и хорошенько встряхнуть. Эту заправку можно хранить в холодильнике несколько дней.

Зеленые овощи с горгондзой

Этот превосходный салат насытит вашу любовь к удовольствиям, которые дарует нам весь спектр наших чувств и ощущений. Сладкий,

свежий вкус покрытых медом грецких орехов контрастирует с пикантной горгондзой и свежим шпинатом. Наслаждайтесь этим салатом в качестве закуски или легкого самостоятельного блюда.

На 4–6 порций:

- 900 г свежего шпината, помытого и без черенков.
- 1 чашка покрытых медовой глазурью грецких орехов (см. рецепт ниже).
- 1 чашка раскрошенного сыра горгондзола.
- 1÷2 чашки смородины.
- 3 столовые ложки мака в заправке (см. рецепт ниже).

Перемешать все ингредиенты и выложить на охлажденные тарелки.

Табуле по рецепту Центра Чопры

Овощи, зерновые и бобовые в этом вкусном салате обеспечат вам стабильное поступление энергии, которая, в частности, приносит уравновешенность тем, кто, оставаясь голодным слишком долго, имеет склонность к раздражительности и перееданию.

На 4 порции:

- 1÷2 чашки плюс 1÷3 чашки овощного бульона или воды.
- 1 чашка крупы булгур.
- 1 чайная ложка оливкового масла.
- 1÷2 чашки измельченного лука-порея или репчатого лука.
- 1÷3 чашки измельченного поджаренного красного перца (можно также использовать свежий).
- 1 чашка нарезанного кубиками цуккини.
- 1÷2 чашки отваренной белой фасоли (или промытой консервированной).
- 1 чашка нарезанных помидоров.
- 1÷2 чашки измельченной зелени петрушки или других свежих трав.
- 2 столовые ложки измельченного свежего базилика.
- 1÷2 чашки измельченной свежей мяты.
- 2 столовые ложки крупных маслин каламата, удалить косточки и измельчить.

Довести овощной бульон или воду до кипения в маленькой кастрюльке и добавить булгур. Размешать вилкой, снять с огня и плотно накрыть крышкой. Позволить булгуру постоять 15 минут.

Взбить вилкой и поместить в большую миску. Оставить остывать. Тем временем разогреть масло в сотейнике на среднем огне. Положить порей или репчатый лук и быстро обжарить. Добавить красный перец и цуккини и обжаривать еще 2 минуты. Добавить вареную фасоль и готовить еще 2 минуты. Добавляйте оставшиеся 1-3 чашки овощного бульона или воды по мере надобности. Снимите с огня и охладите. Добавьте помидоры, петрушку, базилик, мяту и оливки к охлажденному булгуру. Положить за жарку и аккуратно перемешайте. В конце полейте заправкой.

Заправка

- 2 столовые ложки лимонного сока.
- 1 столовая ложка яблочного сока.
- 1 столовая ложка соуса «Тамари» или неферментированного соевого соуса.
- 1 чайная ложка сухого укропа.
- 1-2 чайной ложки соли.
- 1-2 чайной ложки перца.
- 2 раздавленных зубчика чеснока или 1-2 чайной ложки сухого молотого чеснока.
- 2 чайные ложки оливкового масла.

В маленькой миске соедините все ингредиенты, кроме оливкового масла. Взбейте смесь и затем продолжайте мешать, постепенно добавляя оливковое масло.

Разновидности. Этот рецепт можно варьировать бесконечно. Вы можете добавлять в него свои любимые овощи — нарезанные или натертые на терке — вместо тех, что приводятся в нашей версии рецепта. Для дополнительного вкуса и обогащения текстуры попробуйте добавить смородину, изюм, семена подсолнечника, кедровый орех или сыр фета. Приятного аппетита!

Салат из семи круп

- 1-2 чашки смеси бобовых, сваренных и охлажденных (можно использовать любые бобовые, включая горох, чечевицу, фасоль адзуки и т. д.).
- 1 чашка моркови.
- 1 чашка сельдерея.

- 4 чашки приготовленной смеси круп.
- 1½ чашки поджаренных кедровых орешков.
- 1½ чашки поджаренных семечек подсолнечника.
- 1½ чашки поджаренного красного сладкого перца.
- 1½ чашки красного уксуса.¹¹
- 1 столовая ложка кунжутного масла.
- 1½ чашки горчицы.
- 1½ чашки неферментированного соевого соуса.
- 1½ чайной ложки черного перца.
- 1 столовая ложка оливкового масла.

Порежьте кубиками морковь, сельдерей и запеченный красный сладкий перец. Смешайте с приготовленными бобовыми, приготовленной и охлажденной смеси круп, кедровыми орехами и семечками. Добавьте уксус, масло, горчицу, неферментированный соевый соус, черный перец, оливковое масло и смешайте с салатом.

Приправы и соусы

Райта из огурцов

- 3 маленьких огурца, очищенных от кожуры и семян, нарезать.
- 2 столовые ложки лимонного сока.
- 1 чайная ложка кумина.
- 1½ чайной ложки сухого укропа.
- 1 щепотка соли.
- 2 чайные ложки измельченной зелени кинзы.
- 1 чашка нежирного йогурта без добавок.

Положите огурцы в небольшую миску. Добавьте лимонный сок, кумин, укроп, соль, кинзу и аккуратно размешайте. Добавьте йогурт и размешайте вилкой. Подавайте как приправу с карри или как заправку для салатов и роллов.

Простой соус «Карри масала»

Этот соус можно использовать со многими вегетарианскими блюдами. Он также подходит для жаренного на гриле тофу или как

¹¹ Любой уксус с натуральным красноватым оттенком.

основа для супа.

- 2 столовые ложки оливкового масла.
- 1 чашка нарезанного лука-порей или белого лука.
- 1 чайная ложка кумина.
- 1÷2 чайной ложки кайенского перца или хлопьев красного чили.
- 1÷2 чайной ложки куркумы.
- 1 большой мелко нарезанный спелый помидор.
- 5 см мелко нарезанного свежего имбиря или 1 чайная ложка сухого.
- 1 столовая ложка неферментированного соевого соуса или соуса «Тамари».

Поджарить лук и имбирь в масле. Добавить специи и помидор. Готовить 1 минуту. Добавить соус «Тамари» и готовить на медленном огне еще 2 минуты.

Пикантный острый соус из манго и помидоров

- 1 спелый манго, нарезанный кубиками.
- 2 средних спелых помидора, нарезанных кубиками.
- 1 стручок слабо-жгучего перца чили (сорт Анахайм), поджаренный и очищенный от кожицы (или используйте 1÷3 чашки консервированных слабо-жгучих зеленых перцев).
- 1 измельченная луковица среднего размера или измельченный лук-порей.
- 2 измельченных зубчика чеснока или 1 чайная ложка измельченного имбиря.
- 1 столовая ложка неферментированного соевого соуса, соуса «Тамари» или соевого соуса.
- 1 столовая ложка лимонного сока.
- 1÷2 чашки измельченной кинзы.
- 1 чайная ложка молотого кумина.
- 1÷2 чайной ложки молотого кориандра.

Чтобы поджарить перец: с помощью щипцов из нержавеющей стали подержите свежий перец чили над открытым огнем или горящим газом. Обуглите перец над пламенем, чтобы кожица начала пузыриться. Аккуратно поворачивайте перец, чтобы обуглить как можно большую поверхность. Положите перец в пластиковый пакет. Чили окажется в пару внутри пакетика, и его кожица легко снимется. Дайте перцу полежать в пакете, пока он достаточно не охладится,

примерно 10 минут. Снимите кожицу под струей воды.

Хумус из проростков нута

На 3 чашки готового хумуса:

- 2 чашки проростков нута.
- 1 столовая ложка подсолнечного масла.
- 3 столовые ложки лимонного сока.
- 1½ чайной ложки свежесмолотого черного перца.
- 1½ чайной ложки молотой паприки.
- 1½ чашки тертой моркови.
- 1½ чашки измельченной зелени петрушки.
- Соль.

Поместите проростки нута, подсолнечное масло, лимонный сок, перец и паприку в чашу кухонного комбайна. Смешайте все до состояния однородной пасты. Натрите морковь на мелкой терке. Переложите смесь из комбайна в миску, перемешайте с петрушкой, тертой морковью и посыпьте солью.

Чтобы сделать соус: покрошите перец чили и поместите его в миску. Добавьте нарезанные манго и помидоры. Отставьте в сторону. Очень кратко обжарьте лук с чесноком или имбирем в соевом соусе. Добавьте смесь с манго. Добавьте оставшиеся ингредиенты и хорошо размешайте. Охладите 1 час до подачи на стол. Добавьте еще 1 чайную ложку соевого соуса или неферментированного соевого соуса, если вам хочется сделать свое блюдо более соленым.

Свежее песто и миндаль

- 2 чашки свежих листьев базилика.
- 1 лук-порей, только белая часть.
- 1½ чашки оливкового масла.
- 1½ чашки миндаля.
- 1½ чашки лимонного сока.
- 1 чайная ложка перца.

Положите миндаль в кухонный комбайн, коротко включите его несколько раз и добавьте остальные ингредиенты. Смешивайте, пока смесь не станет однородной.

Мятное чатни

- 1 чашка простого йогурта (без добавок).
- 1 пучок зелени кинзы.
- 5-сантиметровый кусочек корня имбиря.
- 1 перец сорта «Серрано чили».
- 1 чайная ложка соли.
- 1 чайная ложка молотого кумина.
- 1÷2 чайной ложки сахара.
- 5 свежих листиков мяты, без черешков.

Положите все ингредиенты в блендер и размешайте, пока чатни не приобретет однородную консистенцию. Подавать при комнатной температуре.

Предложения по использованию

- Добавьте в свежую пасту.
- Используйте в качестве начинки для пиццы.
- Подавайте с рисом.
- Намажьте на сэндвичи вместо горчицы или майонеза.
- Добавьте для вкуса в итальянский суп.

Десерты

Ягодный парфе

На 4 порции:

- 500 г свежих ягод (или 280 г замороженных).
- 1÷2 чайной ложки гвоздики.
- 1÷2 чайной ложки корицы.
- 2 столовые ложки кленового сиропа или органического меда.
- 2 чашки йогурта без добавок.
- 1 чайная ложка ванильного экстракта.

В небольшом сотейнике нагрейте ягоды, добавив немного воды, чтобы они не подгорели. Готовьте на медленном огне 1–2 минуты. Добавьте специи и продолжайте варить, пока ягоды не начнут смягчаться, примерно 3–5 минут. Снимите с огня и переложите в миску, чтобы ягоды слегка охладились. Если ягоды выделили слишком много сока, извлеките их шумовкой.

Добавьте йогурт и ваниль. Хорошо перемешайте. Подсластите все кленовым сиропом или медом.

Подавайте с гранолой или горячей кашей на завтрак. Или наслаждайтесь этим блюдом как легким десертом или закуской.

Веганское печенье из овсянки

Это вкусное печенье обладает прекрасной мягкой текстурой, созданной смесью манго, кокоса, овсяных хлопьев и сушеных фруктов.

На 20–22 печений:

- 1 чашки мангового пюре.
- 1 чашка частично рафинированного сахара-сырца.
- 2 столовые ложки кленового сиропа.
- 1 чайная ложка ванили.
- 1 чашка овсяных хлопьев.
- 1 чашка муки – неотбеленной или из пшеницы спельты.
- 1 чашка фиников или сухофруктов.
- 1 чашка изюма.
- 1 чашка хлопьев кокоса.
- 1 чайной ложки пищевой соды.
- 1 чайная ложка корицы.
- 1 чайная ложка душистого перца.

Разогрейте духовку до 175 градусов. Смажьте противни маслом. Смешайте манго, сахар, кленовый сироп и ваниль. Отдельно в большой миске соедините все остальные ингредиенты. Смешайте влажные ингредиенты с сухими и вымесите тесто руками. Скатайте тесто в небольшие шарики. Положите на противень и запекайте 15 минут или до коричнево-золотистого цвета.

Замечательный торт с двойным шоколадом по рецепту Центра Чопры

Яблочное пюре и тофу придают этому шоколадному тарту богатую сочную текстуру, не добавляя в него насыщенных жиров, содержащихся в традиционных рецептах. Это прекрасный десерт вы можете приготовить своим любимым.

На 12 порций:

- 1 чашка цельнозерновой муки для выпечки.

- 1–2 чашки порошка какао, не подслащенного.
- 2 чайные ложки разрыхлителя для теста.
- 1 чайная ложка соды.
- 1–2 чашки рапсового масла сорта «Канола».
- 1–2 чашки яблочного пюре.
- 1 чашка кленового сиропа.
- 340 г нежного тофу пониженной жирности, твердого или очень твердого (покрошить и дать стечь воде в течение 20 минут).
- 2 чайные ложки ванильного экстракта.
- 1 чашка шоколадной крошки.

Разогрейте духовку до 175 градусов. Смажьте маслом круглую форму диаметром 20 см (или квадратную форму 23´30 см) и отставьте в сторону. С помощью кухонного комбайна или блендера сделайте пюре из тофу, масла, кленового сиропа, яблочного пюре и ванили. Отставьте в сторону. В большой миске смешайте муку, какао, разрыхлитель для теста и пищевую соду. Вылейте жидкие ингредиенты в сухие и перемешайте. Аккуратно внесите шоколадную крошку. Будьте внимательны и не перемешивайте смесь избыточно. Выложите тесто в приготовленную форму для выпечки и запекайте от 30 до 40 минут или до готовности, которую можно проверить, воткнув в тесто спичку и убедившись, что при извлечении она остается сухой. Как только торт остынет, украсьте его шоколадной глазурью (см. рецепт ниже).

Шоколадная глазурь

- 1 чашка сливочного масла.
- 4 чашки шоколадной крошки.
- 1 упаковка (340 г) мягкого тофу.
- 1 чашки кленового сиропа.

Расплавьте шоколадную крошку и масло в сотейнике и перемешайте. Далее смешайте тофу и кленовый сироп в кухонном комбайне или миксере. Добавьте смесь шоколада и масла. Дайте глазури остыть до комнатной температуры перед нанесением ее торт.

Напитки

Имбирный чай

Имбирный чай – это эффективное очищающее средство, удаляющее токсины и восстанавливающее баланс в организме. Он полезен для пищеварительной системы и помогает уменьшить тягу к сладким и соленым продуктам. Мы, в Центре Чопры, рекомендуем выпивать 2–3 чашки имбирного чая ежедневно.

● **Для приготовления 1 л имбирного чая:** нарежьте очищенный от шкурки 5-сантиметровый кусочек корня имбиря на кусочки и положите в посуду объемом 2–3 л, с 1 л очищенной воды. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и кипятите чай 15 минут. Процедите чай и храните в термосе или стеклянном кувшине.

● **Для приготовления 1 чашки имбирного чая:** возьмите кусочек цельного, неочищенного имбирного корня и натрите 1 чайную ложку с горкой. Размешайте имбирь в чашке горячей воды и настаивайте 2 минуты. Процедите или позвольте имбирию осесть на дно чашки.

Сладкое ласси

Напиток ласси традиционно подается в конце обеда для облегчения пищеварения. Его лучше принимать, когда жарко.

На 4–6 порций:

- 1 чашка йогурта без добавок.
- 1÷3 чашки сахара или меда.
- 2–3 чашки холодной фильтрованной воды.
- 1÷3 чайной ложки кардамона.
- 2 чайные ложки розовой воды (по желанию).

Соедините все ингредиенты в большом кувшине и размешайте или поместите в блендер и включите его на 30 секунд. Охладите в холодильнике 30 минут перед подачей.