



**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги:  
Самоучитель по исцелению.**

**Джон Кабат-Зинн**

Серия «Smart Reading.

Ценные идеи из лучших книг»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56075858](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56075858)*

*Краткое содержание книги: Самоучитель по исцелению. Джон Кабат-Зинн:*

**Аннотация**

Этот текст – сокращенная версия книги Джона Кабат-Зинна «Самоучитель по исцелению». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

*О книге*

Книга Джона Кабат-Зинна «Самоучитель по исцелению» – это программа по снижению уровня стресса на основе осознанности. Книга дала начало целой области в медицине и психологии, объясняет, как сочетать проверенные медицинские техники с практикой медитации и йоги. Боль – обратная связь нашего организма. Таким образом он сообщает нам, где произошла разладка или повреждение. Наше сознание оказывает влияние на

физическое и эмоциональное здоровье, поэтому важно научиться его контролировать. Задача программы – восстановить баланс тела и ума, гармонизировать свое состояние, повысить иммунитет и научиться исцелять себя. В книгу включены простые, вполне применимые медитативные упражнения. Они помогут справиться даже с хроническими болями, при регулярном применении метода – улучшить качество жизни.

### ***Зачем читать***

- Научиться управляемой реакции на стресс.
- Освоить практику внимательности, которая помогает прислушиваться к сигналам организма.
- Справляться с психологическими и физическими недугами посредством ресурсов собственного тела и разума.

### ***Об авторе***

Джон Кабат-Зинн – доктор философии, создатель Клиники снижения стресса и Центра осознанности в медицине. Почетный профессор медицинской школы Массачусетского университета. Учился медитации у дзен-буддийских учителей, впоследствии пришел к интеграции научных разработок и традиционных духовных практик. Его программа снижения стресса успешно используется в медицинских центрах и больницах США. Член правления Института разума и жизни, который организует диалоги между Далай-ламой и западными учеными.

# Содержание

Практика осознанности: обращение к истокам	8
Медитация и исцеление	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Краткое содержание книги: Самоучитель по исцелению. Джон Кабат-Зинн

Jon Kabat-Zinn

Full Catastrophe Living

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

\* \* \*

Эта книга открывает мир самосовершенствования, самоисследования и исцеления. Она будет полезна всем, кто хочет достичь душевного покоя, равновесия и контроля над собственным телом, а также людям, испытывающим хронические боли и другие проблемы со здоровьем.

Книга основана на программе курсов освобождения от стресса при Медицинском центре Массачусетского университета. Методика исцеления, изложенная здесь, не заменяет медицинское лечение, но станет вашим верным помощником на пути к выздоровлению. Она опирается на представление о том, что наш разум оказывает большое влияние на наше физическое состояние. Результаты многих медицинских исследований показывают: психологические факторы могут

либо защищать человека от болезней, либо усиливать восприимчивость к ним.

Первый шаг к исцелению и основа подхода – это обучение осознанности. Осознанность – одна из важнейших практик медитации, она достигается путем концентрации внимания на вещах, которые мы привыкли игнорировать в нашей повседневной жизни, относясь к ним как к чему-то само собой разумеющемуся.

Мобилизация ваших внутренних сил для исцеления – это процесс, который требует энергии и желания работать над собой с вашей стороны. Не стоит ждать, что кто-то сделает всю работу за вас! Обращаясь к практике, вы научитесь работать непосредственно с болью и стрессом, а это и есть лучший способ научиться справляться с физическим и эмоциональным страданием. Самодисциплина и регулярность практики – основополагающие составляющие этой методики.

Чего ждать от практики медитации? С каким настроением к ней подходить? Как она влияет на физическое состояние человека? Как может помочь в противостоянии многочисленным стрессовым факторам нашей жизни? Ответы на эти вопросы вы найдете в данной книге.

Но главное, не ограничивайтесь теорией – практикуйте медитацию. Как вы сможете убедиться, это совсем не сложно. Многие виды медитации можно практиковать дома, на работе или в транспорте. Важно заниматься практикой каждый день независимо от вашего желания, расписания и фи-

зического состояния. Выберите удобное для вас время, пусть это будет даже пять минут в день.

Иными словами, медитация должна стать частью вашей жизни, а не просто набором упражнений. Только в этом случае вы сможете познать себя и почувствовать целительный характер практики.

# Практика осознанности: обращение к истокам

Каждый день по пути на работу вы видите вокруг деревья и здания, вы передвигаетесь пешком, на своей машине или общественным транспортом по определенному маршруту, вы проживаете день по заведенному графику, и все кажется давно знакомым и привычным. Все это воспринимается как обыденность, возникает ощущение рутинности. Однако стоит изменить наше мышление, и все меняется, окрашивается новыми красками, мы начинаем видеть новые возможности и выходим за пределы своего мышления и ограниченного взгляда на мир. Только в этом случае мы полностью проживаем каждый момент, постигаем его суть и ощущаем свою целостность.

Практика осознанности берет свое начало в буддистской традиции медитации, но в том или ином виде она присутствует во многих других духовных практиках. Особая значимость практики заключается в том, что она помогает прислушаться к собственным внутренним диалогам, услышать свои суждения о себе, ограничения, которые мы сами себе ставим и которые программируют нас на определенный результат. Думаете, что вы не справитесь с новой перспективной работой или не сможете осуществить свою заветную мечту, так

как у вас недостаточно энергии, навыков или опыта? Скорее всего, так оно и будет! Потому что наш внутренний мир определяет наше поведение и, как следствие, результат событий.

Систематические тренировки разума, такие как практика осознанности, помогают нам освободить себя от автоматических стереотипов поведения.

Осознанность – это полное присутствие и осознание каждого конкретного момента. Благодаря осознанности практически любая повседневная деятельность может стать медитацией! Таким образом, мы можем уйти от режима автопилота и привести себя к жизни в настоящем моменте, мы можем реагировать на изменения и справляться с потенциально стрессовыми ситуациями, потому что ощущаем свою целостность, а себя как часть более крупного целого – Вселенной – и нашу взаимосвязь.

Каждый человек изначально наделен целостностью, но порой кажется, что перенесенная боль, тревоги и жизненные невзгоды нарушают ее. По сути, медитация – это путь к обретению целостности и выхода из оков привычного мышления, это внутренняя работа, которая приводит к исцелению.

# Медитация и исцеление

Когда благодаря практике медитации мы ощущаем собственную целостность и в то же время ощущаем себя частью более крупного целого, наше сознание начинает меняться, происходит его трансформация – мы становимся на путь исцеления.

Исцеление, к которому мы приходим путем медитации, не является непосредственным излечением физических болезней. Однако многие медицинские исследования доказывают наличие взаимосвязи между нашим психологическим и физическим состоянием. В основе наших действий лежат стереотипы мышления: именно ими мы руководствуемся при принятии тех или иных решений, они формируют наше отношение к себе и окружающему миру.

Основоположник позитивной психологии доктор Мартин Селигман из Пенсильванского университета установил, что пессимистическое мышление подвергает людей риску заболеваний, а оптимистическое оказывает защитный эффект против болезней и преждевременной смерти.

**Образ жизни, мысли и действия могут оказывать огромное влияние на здоровье человека.** Более того, ученые доказали, что предрасположенность к определенным болезням зависит от типа мышления: например, некоторые исследования показывают, что склонность часто испытывать

гнев может привести к повышенному кровяному давлению, а такие черты характера, как враждебность и цинизм, – к ишемической болезни сердца. Напротив, такие психологические черты, как оптимизм, сопричастность, ощущение полноценности жизни и управляемости ею, связаны со здоровьем.

Конечно, такие выводы основаны на статистических данных и представляют собой вероятность. Мы можем только сказать, что заболевает и преждевременно умирает большее количество человек именно с такими стереотипами поведения и мышления.

Учеными также доказано, что наша иммунная система, которая отвечает в том числе за защиту организма от раковых заболеваний и вирусных инфекций, частично регулируется нервной системой. Поэтому мысли человека, его настрой, эмоции во многом могут спровоцировать заболевание или, наоборот, способствовать исцелению. Регулярное достижение состояния расслабления может оказать положительное влияние на здоровье и защитить от пагубного воздействия негативных психологических факторов.

Один из самых ярких примеров влияния разума на физическое здоровье – это эффект плацебо. Когда человек убежден, что принимает сильнодействующее лекарство, в его организме появляются соответствующие клинические изменения, даже если вместо лекарства ему давали сахарную пилюлю, известную как плацебо. В истории медицины встречались и обратные случаи: физически здоровые люди убеж-

дали себя в том, что они страдают от определенного недуга, и действительно заболели.

Многочисленные медицинские исследования показали, что многие физиологические функции, такие как частота сердцебиения, кровяное давление, температура и теплопроводность кожи, вовсе не произвольны, их можно контролировать. И здесь на помощь приходит медитация: регулярное достижение состояния расслабления может оказать положительное влияние на здоровье и защитить от пагубного воздействия негативных психологических факторов.

**Согласно исследованиям Медицинской школы Массачусетского университета, больные, применяющие медитацию, исцеляются быстрее, чем пациенты с такими же заболеваниями, получающие такое же лечение, но не практикующие медитацию.**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.