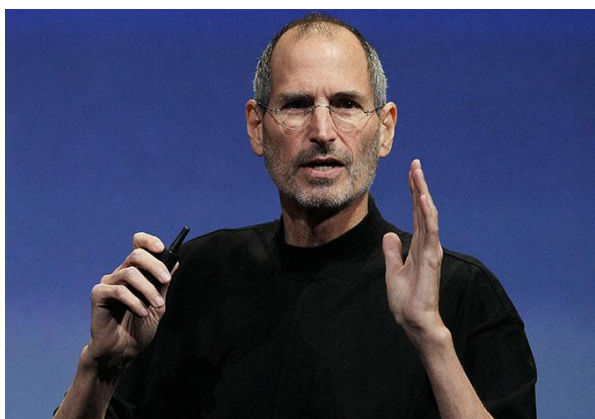


# Стив Джобс: шесть упражнений для тренировки мозга

Гениальный креативщик, гуру в мире IT-технологий, человек, изменивший мир, на протяжении многих лет практиковал медитацию осознанности. Она помогала ему снимать стресс, прояснять ум и развивать креативность.

Алина Никольская



«Если вы сядете и просто понаблюдаете за собой, то обнаружите, насколько беспокоен ваш ум. А когда вы попытаете его успокоить, ситуация только ухудшится. Если же спустя какое-то время ум все же успокоится, вам откроются тончайшие вещи. Обострится интуиция, прояснится видение, вы сможете ощутить себя в настоящем моменте времени – здесь и сейчас. Ваши мысли замедлятся, сознание расширится, и вы увидите неизмеримо больше, чем прежде». Так описывал эффект от медитации Стив Джобс своему биографу Уолтеру Айзексону (Walter Issacson) (1).

## Три известные истории от Стива Джобса: речь перед выпускниками Стэнфорда

Особый вид медитации – медитация осознанности, берет свое начало в дзен-буддизме и даосизме. Джобс рассказывал о ней Айзексону незадолго до смерти, к тому моменту он практиковал медитацию уже много лет. Об этом свидетельствует журналист и писатель Джеффри Джеймс (Jeffrey James), еще в начале 1990-х обсуждавший с Джобсом, как связаны дзен и программирование.

В те времена это было чем-то экзотическим, признает Джеймс, однако и тут Джобс опередил свое время. Ведь сегодня позитивное воздействие медитации доказано нейронаукой, а такие гиганты, как Google, General Mills, Target и Ford, специально

обучают своих служащих примерно той же медитации, которую Джобс открыл для себя десятилетия назад.

## **Поглощать информацию осознанно**

### **«Укроти тигра – вернись на гору». Оздоровительная гимнастика цигун**

Судя по приведенной Айзексоном цитате, медитация, которую практиковал Джобс, очень похожа на ту, которой в свое время обучал Джеймса знаменитый мастер боевых искусств Янг Джин Минг (Yang Jwing Ming). Вот его урок, включающий в себя шесть шагов:

1. Сядьте, скрестив ноги, в уединенном, тихом месте, лучше на плоскую подушку, чтобы уменьшить напряжение в спине. Начните глубоко дышать.
2. Закройте глаза и прислушайтесь к своему внутреннему монологу, к мыслям, которые прыгают у вас голове: работа, дом, телевизор... Это болтовня вашего суетливого «обезьяньего ума». Не старайтесь ее остановить, по крайней мере, не сейчас. Просто наблюдайте, как ваш ум перескакивает с одной мысли на другую. Повторяйте это упражнение по 5 минут в день в течение недели.
3. Не пытайтесь утихомирить кружение мыслей, попробуйте переключить внимание на свой «воловий ум», то есть на ту часть вашего ума, которая мыслит спокойно и медленно. «Воловий ум» просто наблюдает мир вокруг себя. Он не дает оценок, не ищет смыслов, он просто видит, слышит и ощущает. Большинство людей даже не подозревает о нем, хотя кому-то он может открыться в моменты потрясений, когда замолкает «обезьяний» ум. Но даже тогда, когда мы полностью находимся во власти своего «обезьяньего ума», когда его команды «Скорей! Давай!» не дают нам опомниться, наш «воловий ум» незаметно продолжает свою неспешную, основательную работу.
4. По мере того как вы начнете осознавать свой «воловий ум», попросите его постепенно притормаживать работу «обезьяньего ума». Джеффри Джеймсу, например, помогала такой прием: он представлял себе, как «вол» неспешно бредет по дороге, и это зрелище усыпляет «обезьяний ум». Не огорчайтесь, если время от времени он будет просыпаться. Обезьяны, они такие. Тем не менее вы обнаружите, что он стал больше отдыхать, чем суетиться и шуметь.
5. Успокоив свой «обезьяний ум», продолжайте сосредотачивать внимание на «воловьем уме». И тогда ваше дыхание замедлится. Вы будете кожей ощущать касание воздуха. Возможно, почувствуете, как бежит кровь внутри вашего тела. Если вы откроете глаза – мир вокруг покажется вам немного другим, новым и даже отчасти странным. Скажем, окно станет просто прямоугольником, наполненным светом. Его не требуется открывать или закрывать, чинить или мыть. Оно просто есть – здесь и сейчас. Как и вы сами – здесь и сейчас.

6. Чтобы достичь этого состояния, потребуются какое-то время. Но если вы все делали правильно, то вообще не ощутите времени, которое прошло с момента, когда вы включили таймер, до момента, когда он выключился. Постепенно, день за днем, увеличивайте продолжительность медитации. Как ни удивительно, сколько бы она ни длилась, вы не будете чувствовать течения времени.

### **Регулярная практика медитации осознанности дает три несомненных преимущества:**

1. **Вы избавитесь от стресса.** Даже если в вашей жизни возникнут трудности, они вряд ли перерастут в серьезные волнения.
2. **Забудете про бессоницу.** Джеффри Джеймс свидетельствует, что благодаря регулярной практике ему достаточно 2-3 секунд, чтобы заснуть.
3. **Начнете четче мыслить и точнее оценивать все, что происходит в вашей жизни.** Джеффри Джеймсу медитация осознанности помогла уйти от разрушительных отношений в личной жизни и оставить работу, из-за которой он чувствовал себя несчастным.

(1) «The mind business» [ft.com](https://www.ft.com)

Подробнее «How Steve Jobs Trained His Own Brain», [inc.com](https://www.inc.com)