



Йен Кан Чжен

автор бестселлера «Стань себе родителем»

Очисти свой разум

Как обрести гармонию с собой
и миром с помощью осознанности

УДК 159.9
ББК 88.52
И30

Yong Kang Chan
EMPTY YOUR CUP:
Why We Have Low Self-Esteem
and How Mindfulness Can Help

Copyright © 2017 by Yong Kang Chan
All rights reserved.

Russian (Worldwide) edition published by arrangement
with Montse Cortazar Literary Agency
(www.montsecortazar.com).

Йен Кан Чжен.

И30 Очисти свой разум : как обрести гармонию с собой и миром с помощью осознанности / Йен Кан Чжен ; [перевод с английского Т. Голокозовой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 144 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-174014-6

Наше сознание переполнено убеждениями и образами, которые угнетают нас. Их так много и они так прочно засели у нас в голове, что чему-то светлому и искреннему просто не находится места.

Чтобы понять и принять себя настоящего, нужно распрощаться с представлением о себе, сформированным с оглядкой на чужие ценности и установки. Воссоединиться со своим духовным «я».

Йен Кан Чжен предлагает начать воспринимать себя не с позиции разума, а с позиции чувств и для этого прибегнуть к практикам осознанности. В этой книге вы найдете упражнения, которые помогут вам очистить свой разум и зажечь качественно новой и полной жизнью.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-174014-6

© Голокозова Татьяна,
перевод на русский язык, 2023
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ДАРЫ ЛЮБВИ К СЕБЕ

Низкая самооценка может создавать проблемы на работе, в отношениях с людьми и с психическим здоровьем. После депрессивного эпизода я осознал, как важно любить себя. Поэтому хочу преподнести вам эти три дара

1. Возможность оценить, насколько вы себя любите

Любите ли вы себя безусловно? Или же чересчур строги к себе? Я разработал специальный опросник, который поможет понять, как сильно вы себя любите.

2. Полная луна

Как интроверту, иногда мне трудно влиться в социум. Этот небольшой рассказ вдохновит вас принять самих себя и ваши отличия от других людей.

3. Проект о любви к себе

Этот проект — компиляция 44 статей о любви к себе, которые я написал в течение года. Они касаются следующих тем:

ДАРЫ ЛЮБВИ К СЕБЕ

- прощение себя;
- установление границ;
- преодоление негативной самокритики;
- освобождение от ожиданий;
- сохранение верности себе и т. д.

Если вы желаете получить какой-либо из этих даров, можете скачать его бесплатно, перейдя по ссылке: www.nerdycreator.com/self-love-gifts.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	
ДЛЯ ЧЕГО Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ?	11

Вступление	
Я СЧИТАЛ, ЧТО ЛЮБЛЮ СЕБЯ	15
Все дело в восприятии	19
Решая реальную проблему.....	21
Семь преображений чаши	23
<i>Семь состояний чаши</i>	25
<i>Пустота</i>	25
<i>Влияние</i>	25
<i>Убеждения</i>	25
<i>Идентичность</i>	25
<i>Суждение</i>	25
<i>Пробуждение</i>	25
<i>Овладение</i>	25

Этап 1	
ПУСТОТА	27
Красота пустоты	28
Время сознания	31
Страх опустошения	33

СОДЕРЖАНИЕ

Этап 2

ВЛИЯНИЕ..... 37

Как переживания детства влияют
на самовосприятие во взрослом возрасте? 39

1. Физическая среда,
неблагоприятная для роста..... 40

2. Один или оба родителя
не любят себя..... 41

3. Недостаток физической
или эмоциональной близости 42

4. Заблуждения о воспитании..... 43

5. Родительские ожидания 44

Почему нам не следует
винить родителей?..... 45

Этап 3

УБЕЖДЕНИЯ..... 49

Одно событие — разная реакция 51

Почему дети неверно истолковывают
свои переживания?..... 52

Как формируются убеждения? 55

Этап 4

ИДЕНТИЧНОСТЬ..... 59

Потребность
защищать идентичность 61

Почему расстаться
со своей идентичностью так трудно? 64

Когда заканчивается этот этап?..... 66

СОДЕРЖАНИЕ

Этап 5

СУЖДЕНИЕ	69
Вечный конфликт	72
Почему суждение помогает лишь на время?.....	75
1. Мы не знаем, как глубоко находится наше подсознание.	77
2. Наше сознание не может все контролировать.	77
3. Суждение ликвидирует некоторых субличностей.	78
4. Отделить хорошее от плохого невозможно.	80
5. Вынося суждение, сознание полагается на подсознание.....	81
6. Суждение — это не решение корневой проблемы.	82
Позитивная идентичность — все еще идентичность.....	84

Этап 6

ПРОБУЖДЕНИЕ	89
Когда чаша опрокидывается.....	93
1. Мы плачем над пролитым молоком.	93
2. Мы поднимаем чашу и начинаем сначала.	95
3. Мы осознаем, что не являемся чашей.	96
Кто я?.....	98
Аналогия с фильмом	100
Пробуждение — это осознанность и переживание	103

СОДЕРЖАНИЕ

Этап 7

ОВЛАДЕНИЕ	107
------------------------	-----

Кто главный?	109
--------------------	-----

Наблюдение за своими мыслями и эмоциями	111
---	-----

Как достичь духовного бодрствования?	114
--	-----

1. Будьте чаще наедине с природой.	115
---	-----

2. Будьте внимательны, выполняя простые действия (например, гуляя).	116
---	-----

3. Время от времени делайте перерывы.	117
--	-----

Жизнь полна возможностей для духовной практики	118
---	-----

Снова пустая	122
--------------------	-----

Заключение

ЧТО ЗНАЧИТ ЛЮБИТЬ СЕБЯ?	125
--------------------------------------	-----

ПОНРАВИЛАСЬ ЛИ ВАМ КНИГА

«МЫСЛИ ЧЕРЕЗ КРАЙ»?	129
---------------------------	-----

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	131
---	-----

ОБ АВТОРЕ	133
------------------------	-----

Предисловие

ДЛЯ ЧЕГО Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ?

Почему я не люблю себя? Над этим вопросом я размышлял в течение многих лет. Вроде бы я знал, что должен быть счастлив. Я имел все основания любить свою жизнь. Я хорошо учился в школе. Недавно окончил местный университет и устроился на приличную работу в аудиторской компании. У меня были друзья. Я прекрасно ладил с коллегами. Не сталкивался со спорами или враждой. С семейной жизнью тоже все складывалось удачно. У меня была полноценная семья. Я не мог просить о большем.

И должен был любить себя, верно? Но нет.

Я страдал от низкой самооценки с самого детства. В обществе чувствовал себя некомфортно и неловко. Я надеялся, что перерасту это со временем, — но не получилось.

Через восемь лет после окончания университета, устроившись на работу, я начал прятаться в туалете в обеденные перерывы и плакать, ощущая собствен-

ПРЕДИСЛОВИЕ

ную никчемность и отрезанность от мира. Мои навыки коммуникации улучшились, но самооценка оставалась низкой. Я упорно пытался полюбить себя, но, несмотря на все старания, все еще чувствовал себя посредственным. Не важно, насколько хорошими были мои отношения с коллегами: я по-прежнему считал себя аутсайдером, хотя и знал, что достоин любви.

Почему так?

Почему я не способен любить себя безусловно?

Почему я всегда чувствую себя хуже других?

Почему в моей голове звучит голос, беспрерывно внушающий: «Ты недостаточно хорош»?

Виновато сознание.

Долгие годы я страдал от низкой самооценки и, чтобы помочь себе, обратился к книгам по саморазвитию. Жизненный опыт вдохновил меня на создание книги, которую вы держите в руках. Написанное — это результат анализа всего, с чем я столкнулся после депрессии (я наивно полагал, что справился с ней раз и навсегда). Однажды я лежал в постели и думал, как сильно изменился за пару лет, и увидел во внутренних переменях закономерность. Я быстро набросал хронологию своей жизни на листе бумаги и неожиданно

ДЛЯ ЧЕГО Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ?

изобразил чашу. В тот момент я понял: нужно использовать эту чашу для книги в качестве аналогии.

Если вы ищете нечто узконаправленное, сложное или широко изученное, тогда моя книга, скорее всего, не подойдет вам. Я придерживаюсь понятного языка и позволяю ему говорить с душой читателя. Я не специалист по психологии и не хочу заставить вас обратиться к духовному росту. Цель проделанной мной работы — помочь вам начать исследование самих себя.

Возможно, вы знакомы с классической дзен-притчей об «опустошении своей чаши». Мастер дзен продолжал лить чай в чашку посетителя, хотя она была уже наполнена до краев. Это метафора нашего сознания: пока мы погружены в собственные переживания и суждения, мы не можем достичь гармонии. Чтобы постичь дзен, необходимо опорожнить свою чашу. Надеюсь, вы читаете эту книгу с «пустым» сознанием. Не принимайте мои слова за чистую монету. Сверяйте их с личным опытом и определяйте, насколько истинны они для вас.

Приятного чтения!

*Йен Кан Чжен
Сингапур
2017*

