

ПЕМА ЧОДРОН

Как медитировать

Подружитесь со своим умом

Я перечитываю книги Пемы Чодрон по много раз
и постоянно что-то подчёркиваю,
пока не обнаруживаю, что подчеркнула почти всё.

— *Опра Уинфри*

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Пема Чодрон

**Как медитировать.
Подружитесь со своим умом**

«ИД Ганга»

2013

УДК 294.3
ББК 86

Чодрон П.

Как медитировать. Подружитесь со своим умом / П. Чодрон —
«ИД Ганга», 2013 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-907243-38-5

Это первая книга Пемы Чодрон, глубоко исследующая основы практики, которая, с её точки зрения, является фундаментом духовного пути длиной в жизнь. Всё больше людей начинают осознавать глубокое внутреннее желание подлинности, связи с другими и свежего ощущения жизни. Пема Чодрон утверждает, что медитация даёт нам золотой ключик к этому желанию. Это практическое руководство показывает читателям, как честно встретиться и открыто взаимодействовать с собственным умом, принять всю полноту наших переживаний и жить всем сердцем.

УДК 294.3

ББК 86

ISBN 978-5-907243-38-5

© Чодрон П., 2013

© ИД Ганга, 2013

Содержание

Введение	6
Почему мы медитируем?	8
Часть 1	13
1. Подготовка к практике и принятие обязательства	13
2. Стабилизация ума	16
3. Шестичастная поза	18
4. Дыхание	22
5. Отношение	23
6. Безусловное дружелюбие	25
7. Сам себе учитель медитации	28
Часть 2	30
8. Ум-обезьянка	30
9. Три уровня дискурсивного мышления	32
10. Мысли как объект медитации	35
11. Воспринимайте все дхармы как сновидения	37
Часть 3	39
12. Развитие близости с собственными эмоциями	39
13. Пространство внутри эмоций	42
14. Эмоции как объект медитации	43
15. Сделать грязную работу	45
16. Быть с переживанием	48
17. Дышать вместе с эмоцией	50
18. Отбросьте историю и найдите чувство	52
Часть 4	54
19. Чувственные восприятия	54
20. Взаимосвязь всех восприятий	61
Часть 5	63
21. Отказаться от борьбы	63
22. Семь наслаждений	66
23. Выносимая лёгкость бытия	71
24. Убеждения	72
25. Расслабление в отсутствие опоры	74
26. Создайте круг практикующих	76
27. Вращивайте чувство любопытства	77
28. Путь бодхисаттвы	79

Пема Чодрон

Как медитировать. Подружитесь со своим умом. Практическое руководство

Медитация – это просто тренировка нашего состояния бытия для синхронизации ума и тела. Посредством практики медитации мы можем научиться быть без обмана, полностью настоящими и живыми.
Чогьям Трунгпа Ринпоче

Наша жизнь – это бесконечное путешествие. Практика медитации позволяет нам полностью ощутить текстуру пути у нас под ногами, а это и есть самое главное в путешествии.
Чогьям Трунгпа Ринпоче



Pema Chödrön
How To Meditate

A Practical Guide To Making Friends With Your Mind
Sounds True
Boulder, Colorado

Перевод с английского: *Ольга Турухина*

*By arrangement with Sounds True, Inc. Boulder, CO
80306 USA*

Публикуется по согласованию с издательством «Саундз Тру», Боулдер, Колорадо, США

© Pema Chodron, 2013

© О. Турухина, перевод, 2019

© Издание на русском языке, оформление, ООО ИД «Ганга», 2020

Введение

Выбор искренней жизни

Принцип настоящего очень важен в любых попытках создать просветлённое общество. Вы можете задаваться вопросом, каков лучший способ помочь обществу и как понять, что ваши действия искренни и хороши. Единственный ответ – это настоящее. Мы расслабляем или успокаиваем ум в настоящем посредством практики медитации. В медитации вы выбираете отношение непредвзятости. Вы позволяете всему быть таким, какое оно есть, без осуждения, и благодаря этому сами учитесь быть.

Чогьям Трунгпа Ринпоче

Ум дик. Человеческие переживания полны непредсказуемых поворотов и парадоксов, радостей и горестей, успехов и неудач. Мы не можем избежать этих переживаний в обширном пространстве своего существования. Отчасти именно они делают нашу жизнь такой величественной – и именно они делают нашу жизнь поездкой по ухабистой дороге. Если благодаря медитации мы сможем научиться быть более открытыми и принимающими по отношению ко всему дикому разнообразию своих переживаний, если сможем приблизиться к сложностям своей жизни и обуздать свой ум, мы сможем быть более стабильными и расслабленными в гуще всего, что преподносит нам жизнь.

Существует множество способов работать с умом. Один из наиболее эффективных способов использует инструмент сидячей медитации. Сидячая медитация раскрывает нас каждому отдельному мгновению нашей жизни. Каждое мгновение совершенно уникально и неизвестно. Обычно наш ментальный мир кажется предсказуемым и осязаемым. Мы верим, что продумывание всех событий и дел в нашей жизни обеспечит нам опору и безопасность. Однако это лишь фантазия, и в то же время это самое мгновение, свободное от наложенных на него концепций, совершенно уникально. Оно совершенно неизвестно. Мы никогда прежде не переживали именно это мгновение, и следующее мгновение не будет таким же, как то, в котором мы находимся сейчас. Медитация учит нас работать с жизнью напрямую, так что мы действительно можем пережить настоящее мгновение без наложенных на него слоёв концепций.

Если мы посмотрим на Дхарму или учения Будды, на истину того, что есть, мы увидим, что мотивационное намерение в практике медитации – это устранение страданий. Возможно, именно оно привлекает к медитации такое количество людей – люди редко оказываются в позе для медитации, если их ничего не беспокоит. Однако буддийские учения посвящены не только устранению симптомов страданий – они о том, как устранить саму причину, корень страдания. Будда сказал:

Я учу лишь одному – о страдании и прекращении страдания.

В этой книге мне бы хотелось подчеркнуть, что корень страдания – это ум, наш собственный ум. Корень счастья – это тоже наш ум.

В труде «Бодхичарья-аватара» мудрец Шантидева высказывается на тему страдания, представляя знаменитую аналогию о том, как мы пытаемся устранить страдание. Он говорит, что, если вы идёте по земле и вам больно ступать, вы можете попытаться покрыть всю землю шкурами, чтобы вам больше никогда не приходилось испытывать боль, ступая на землю. Но где взять столько кожи? Вместо этого вы могли бы просто защитить кожей свои ступни, сделав из неё подошвы сандалий, и тогда вы словно покроете кожей весь мир, и ваши ноги всегда будут защищены.

Иными словами, вы можете бесконечно пытаться прекратить страдания, работая с обстоятельствами, и обычно мы делаем именно это. Это наш обыденный подход: мы просто снова и снова пытаемся решить проблему. Однако Будда провозгласил нечто настолько революционное, что большинству из нас обычно трудно в это поверить: если вы будете работать со своим умом, вы устраните все страдания, которые, казалось бы, приходят снаружи. Если вас что-то беспокоит, например, вам кто-то досаждают, вас что-то раздражает или вы испытываете физическую боль, вы должны работать со своим умом, и это можно сделать посредством медитации. Работа с собственным умом – единственный способ действительно начать чувствовать себя счастливыми и удовлетворёнными миром, в котором мы живём.

Необходимо сделать важное замечание относительно слова «страдание». Когда Будда говорил, «Я учу лишь одному – о страдании и прекращении страдания», он использовал для обозначения страдания слово «дуккха». Дуккха – это не то же самое, что боль. Боль – неизбежная часть человеческой жизни, так же как и удовольствие. Боль и удовольствие сменяют друг друга, они – неизменные спутники любого, у кого есть тело и ум и кто рождён в этом мире.

Будда не говорил: «Я учу лишь одному – о боли и прекращении боли». Он сказал, что боль *есть* – вам придётся дорасти до того факта, созреть для того факта, расслабиться и принять тот факт, что в вашей жизни будет боль. Вы не отыщете такого места, где не ощутите горя после смерти любимого человека. Вы не достигнете такого момента, когда после падения с лестницы останетесь без синяков. В старости у вас могут заболеть колени и спина. Может случиться всё это – и многое другое.

Даже у самых продвинутых практикующих медитацию бывают смены настроения. Энергия, которая проходит через людей, может иметь более тяжёлое, подавляющее качество (это то, что мы называем депрессией, либо быть энергией страха или тревоги – подобные энергии настроений проходят через всех существ, подобно ежедневным переменам погоды. Наша внутренняя погода всё время течёт и меняется вне зависимости от того, достигли мы полного просветления или нет. Значит, вопрос в том, как работать с этими изменчивыми энергиями. Нужно ли нам полностью с ними отождествляться, поддаваться им или позволять им утянуть нас вниз?

Слово «дуккха» также переводят как «неудовлетворённость» или «никогда не удовлетворён». Дуккха питается постоянной неудовлетворённостью реальными условиями человеческого существования, то есть постоянной неудовлетворённостью тем фактом, что приятные и неприятные ситуации – неотъемлемая часть нашей жизни. Все живые существа имеют сильную склонность желать, чтобы приятные, приемлемые, комфортные и безопасные чувства были всегда и повсюду. Когда же возникает боль в той или иной форме, когда возникает что-то неприятное, некомфортное или лишаящее нас чувства безопасности, мы хотим убежать от этого и избежать этого. Именно поэтому мы обращаемся к медитации.

Почему мы медитируем?

Мы медитируем не для того, чтобы устроиться поудобнее. Иными словами, мы медитируем не для того, чтобы всегда – всё время – хорошо себя чувствовать. Я могу себе представить те волны негодования, которые поднимаются в вас сейчас, когда вы это читаете, ведь многие приходят к медитации просто для того, чтобы им «стало лучше». Вообще-то я хочу вас обрадовать: цель медитации также не в том, чтобы чувствовать себя плохо. Скорее медитация даёт нам возможность пребывать с открытым, сострадательным вниманием ко всему, что происходит. Медитативное пространство подобно бескрайнему небу – оно достаточно обширно и просторно, чтобы вместить всё, что возникает.

В ходе медитации наши мысли и эмоции могут стать похожими на облака, которые проплывают по небу и исчезают. Хорошее, комфортное и приятное, сложное и неприятное – всё это приходит и уходит. Так что сущность медитации – это довольно радикальная тренировка, определённо не относящаяся к привычным паттернам человеческого рода: тренировка в том, чтобы оставаться с собой, что бы ни происходило, не навешивая на переживания ярлыки «хорошее» и «плохое», «правильное» и «неправильное», «чистое» и «нечистое».

Если бы медитация сводилась к тому, чтобы хорошо себя чувствовать (а я думаю, все мы тайне надеемся на это), мы бы часто чувствовали, что выполняем её как-то неправильно. На самом деле временами медитация бывает очень сложным опытом. В любой обычный день или на обычном ретрите практикующий медитацию может испытать скуку, беспокойность, боль в спине, боль в коленях и даже боль в уме – очень много «неприятных» переживаний. Однако главное в медитации – это сострадательная открытость и способность быть с собой и своей ситуацией во всех возможных переживаниях.

В медитации вы открыты всему, что преподносит вам жизнь. Вы касаетесь земли и возвращаетесь к присутствию прямо здесь. Хотя некоторые виды медитации направлены на достижение особых состояний и некое преодоление или превосходство трудностей жизни, та медитация, которой обучалась я сама и которой я здесь учу, направлена на полное пробуждение к собственной жизни. Она направлена на то, чтобы открыть сердце и ум сложностям и радостям жизни – такой, какая она есть. Плоды такой медитации безграничны.

Медитируя, мы подпитываем пять качеств, проявляющихся с месяцами и годами практики. Когда вы задаётесь вопросом: «Зачем я вообще медитирую?», вам может быть полезно установить связь с этими качествами.

Первое качество или первое, что мы делаем, когда медитируем, – это развитие и питание устойчивости, пока мы пребываем с самими собой. Как-то я говорила об этом качестве с одной женщиной, и она спросила: «Эта устойчивость – что-то вроде верности? Но чему мы верны?» Посредством медитации мы развиваем верность самим себе. Устойчивость, которую мы развиваем в медитации, мгновенно преобразуется в верность собственному опыту жизни.

Устойчивость означает, что, когда вы садитесь медитировать и позволяете себе переживать то, что происходит в данный момент (ваш ум может нестись со скоростью двести километров в час, ваше тело – подёргиваться, голова – пульсировать, а сердце – быть объатым страхом), что бы ни возникало, вы остаётесь с этим переживанием. Вот и всё. Иногда вы можете просидеть так час, и вам не станет легче. Тогда вы можете сказать: «Это была плохая сессия медитации. Я только что плохо помедитировал». Однако готовность просидеть десять минут, пятнадцать минут, двадцать минут, полчаса или час – сколько бы вы ни сидели – это жест сострадания, развивающий устойчивость, или верность себе.

Мы склонны навешивать массу ярлыков, мнений и суждений на всё, что происходит. Устойчивость – преданность себе – означает, что вы отпускаете эти суждения. В каком-то смысле устойчивость отчасти заключается в том, что, когда вы замечаете, как ум несётся со скоростью миллион километров в час и вы думаете об всём сразу, без всяких усилий возникает несконструированный момент: вы остаётесь со своими переживаниями.

В медитации вы развиваете это питающее качество преданности себе, устойчивости и непоколебимости. Сначала мы учимся этому в медитации, но постепенно всё больше становимся способны оставаться непоколебимыми во всевозможных ситуациях вне практики медитации, в так называемой постмедитации.

Второе качество, которое мы развиваем в медитации, – это ясное видение. Оно близко к устойчивости. Иногда его называют ясным осознанием. Посредством медитации мы развиваем способность ловить себя, когда заикливаемся или проявляем жёсткое отношение к обстоятельствам и людям, в некотором роде закрываясь от жизни. Мы начинаем улавливать начало невротической цепной реакции, ограничивающей нашу способность испытывать радость и устанавливать связь с другими. Можно было бы подумать, что, сидя в медитации, – так неподвижно и спокойно – мы почти ничего не видим. Однако на самом деле всё совсем наоборот. Развивая устойчивость, обучаясь оставаться в медитации, мы начинаем развивать неосуждающую, непредвзятую ясность простого видения. Приходят мысли, приходят эмоции, и мы видим их ясно, как никогда.

В медитации вы подходите всё ближе к самим себе и начинаете намного яснее понимать себя. Вы начинаете видеть ясно, без концептуального анализа, поскольку с регулярной практикой замечаете то, что делаете много раз подряд. Вы видите, что раз за разом проигрываете в своём уме одну и ту же пластинку. Имена партнёров и начальников могут меняться, но темы повторяются. Медитация помогает нам ясно увидеть себя самих и те привычные паттерны, которые ограничивают нашу жизнь. Вы начинаете отчётливо видеть свои мнения. Вы видите свои суждения. Вы видите свои защитные механизмы. Медитация углубляет ваше понимание себя самих.

Я уже упоминала третье качество, которое мы развиваем в медитации, когда говорила об устойчивости и ясном видении, – оно возникает, когда мы позволяем себе сидеть в медитации с собственными эмоциональными страданиями. Я думаю, действительно важно выделить его как отдельное качество, которое мы развиваем в практике, поскольку, когда в ходе медитации я (как и все мы) испытываю эмоциональные страдания, у меня может возникнуть чувство: «Я всё делаю не так». Итак, третье качество, которое, по всей видимости, развивается естественно, – это смелость. В нас постепенно зарождается смелость. Мне кажется, что здесь очень важно слово «постепенно», поскольку это длительный процесс. Однако со временем вы обнаруживаете, что развиваете смелость переживать свой эмоциональный дискомфорт, испытания и вызовы жизни.

Медитация – это процесс трансформации, а не волшебное превращение, когда мы упрямо хотим что-то в себе изменить. Чем больше мы практикуем, тем больше открываемся и развиваем смелость в обычной жизни. В действительности в медитации вы никогда не чувствуете, что «сделали это», что вы «наконец-то на месте». Вы чувствуете, что вы просто достаточно расслабились для того, чтобы переживать то, что всегда было в вас. Иногда я называю этот процесс трансформации «благодатью». Я использую это слово, поскольку, когда мы развиваем смелость, позволяя возникать целому диапазону эмоций, на нас могут снисходить мгновения такого прозрения, которое никогда не возникло бы из попыток концептуально понять, что именно не так с нами или с миром. Такие моменты прозрения возникают из акта сидячей медитации, которая требует смелости, а эта смелость растёт со временем.

Благодаря этой растущей смелости на нас зачастую снисходит благодать изменений нашего мировоззрения, какими бы небольшими они ни были. Медитация позволяет вам увидеть что-то новое, что-то такое, чего вы никогда прежде не видели, понять что-то такое, чего вы никогда прежде не понимали. Иногда мы называем эти дары медитации благословениями. В медитации вы учитесь не стоять у себя на пути достаточно долго, чтобы возникло пространство для проявления вашей собственной мудрости, и это происходит потому, что вы больше не подавляете эту мудрость.

Когда вы развиваете смелость переживать свои эмоциональные страдания на самом сложном уровне и просто сидеть с ними в медитации, вы осознаёте, насколько привыкли полагаться на свой ментальный мир, чтобы получить комфорт и безопасность. Поскольку в этот момент возникает много эмоций, вы начинаете действительно устанавливать связь с чувством, с энергией, лежащей в основе ваших эмоций. Дальше в этой книге вы ещё прочтёте о том, что вы начинаете отпускать слова и истории настолько, насколько возможно, и просто сидите. Затем вы осознаёте, даже если это осознание оказывается неприятным, что вас либо соблазняет повторение воспоминания, истории ваших эмоций, либо вы прибегаете к диссоциации. Вы можете обнаружить, что часто скатываетесь в фантазии о чём-то неприятном.

Секрет в том, что вообще-то мы не хотим ничего этого делать. В нас есть часть, которая совершенно искренне желает пробудиться и раскрыться. Люди как вид хотят чувствовать себя более живыми и пробуждёнными к жизни. Однако люди как вид также испытывают дискомфорт от мимолётного, меняющегося качества энергии реальности. Проще говоря, многие из нас на самом деле предпочитают комфорт собственных ментальных фантазий и планов, и именно это делает практику такой сложной. Переживание эмоционального страдания и возвращение всех этих качеств (устойчивости, ясного видения и смелости) по-настоящему перетряхивает наши привычные паттерны. Медитация ослабляет наши условные рефлексy – она ослабляет то, как мы конструируем себя и продлеваем собственные страдания.

О четвёртом качестве, которое мы развиваем в медитации, я говорю постоянно: это способность пробудиться к собственной жизни, к каждому её мгновению – такому, какое оно есть. Это абсолютная сущность медитации. Мы развиваем внимание к каждому моменту и учимся просто быть здесь. В то же время в нас невероятно сильно сопротивление тому, чтобы просто быть здесь! Когда я только начинала практиковать, я думала, что у меня ничего не получается. Мне потребовалось время, чтобы осознать, что я испытываю сильное сопротивление тому, чтобы просто быть здесь. Когда мы просто присутствуем здесь, когда направляем внимание на настоящее мгновение, это не даёт нам никакой уверенности или предсказуемости. Однако, когда мы учимся расслабляться в настоящем моменте, мы учимся расслабляться в неизвестности.

Жизнь не бывает предсказуемой. Возможно, вы скажете: «О, я люблю непредсказуемость», но на самом деле обычно это верно лишь до некоторой степени – пока неопределённость остаётся увлекательной и сулит приключения. Многие мои родственники – в частности, все мои племянники и некоторые племянницы – любят банджи-джампинг и прочие пугающие развлечения. Иногда, размышляя об их увлечениях, я переживаю настоящий ужас. Однако предел есть у всех – даже у моих безумных родственников. Иногда самые большие любители приключений знакомятся со своим пределом в очень странных местах, например, когда не могут выпить хорошего кофе. Мы готовы прыгать с моста вниз головой, но выходим из себя и впадаем в истерику без хорошего кофе. Удивительно, но неизвестность может проявляться в отсутствие хорошего кофе, и для некоторых из нас и, возможно, для вас самих это та граница, за которой начинается некомфортное пространство неизвестности.

Итак, это место, где мы доходим до своего предела, где принимаем настоящий момент и неизвестность, является очень мощным для человека, желающего пробудиться и открыть

своё сердце и свой ум. Настоящий момент – это творческое пламя нашей медитации. Именно он толкает нас к трансформации. Иными словами, настоящий момент – это топливо вашего личного путешествия. Медитация помогает вам подойти к своему пределу: так вы знакомитесь с ним и начинаете отпускать его. Встреча с неизвестностью настоящего мгновения позволяет вам действительно проживать свою жизнь и полнее входить в отношения и обязанности. Это жизнь от всего сердца.

Медитацию можно называть революционной потому, что она не является конечной точкой, в которой вы можете передохнуть, – вообще-то вы всегда можете стать ещё более стабильными. Вот почему я продолжаю медитировать год за годом. Если бы, оглядываясь назад, я не ощущала произошедшей трансформации, не осознавала бы, что чувствую себя более стабильной и гибкой, это было бы большим разочарованием. Однако это ощущение есть. Кроме того, всегда возникают новые вызовы, придающие нам смирения. Жизнь сбрасывает нас с пьедестала. Мы всегда можем сделать шаг навстречу неизвестности из более спокойного и сердечного пространства. Это случается со всеми нами. Вы думаете, что всё для себя устроили и полностью расслабляетесь, и вдруг что-то по-настоящему вас потрясает. Например, вы начинаете читать книгу о том, как медитировать, написанную «спокойной монахиней». Вы должны знать, что иногда происходят события, из-за которых я веду себя как капризный ребёнок. У меня – даже после всех лет медитации – тоже бывают моменты, когда мне непросто посмотреть в лицо настоящему мгновению.

Много лет назад я в одиночку отправилась в путешествие со своей внучкой, которой тогда было шесть лет. Это был совершенно унижительный опыт, поскольку с ней было крайне сложно. Она на всё отвечала «нет», а я постоянно срывалась на этого маленького ангела, которого просто обожаю. В итоге я сказала:

– Ладно, Александрия, это ведь только между тобой и бабушкой? Ты ведь никому не расскажешь о том, что происходит? Ты ведь видела все те книги с бабушкиной фотографией на обложке? Если ты увидишь кого-нибудь с такой книгой в руках, ни за что ему об этом не рассказывай!

Смысл в том, что, когда ваша маска рассыпается, вы испытываете смущение. Если же вы практикуете медитацию, несостоятельность вашей маски оказывается особенно унижительной, однако вы рады видеть, что по-прежнему застреваете, поскольку вам хотелось бы умереть без больших сюрпризов. Находясь на смертном одре и считая себя Святым Как-Его-Там, вы вряд ли захотите обнаружить, что вас буквально размазывает по стенке от фрустрации и гнева из-за поведения медсестры. Вы не просто умираете в гневе на медсестру, вы умираете, полностью разочаровавшись в себе. В общем, если бы вы спросили, зачем мы медитируем, я бы сказала, что это для того, чтобы стать более гибкими и терпимыми к настоящему мгновению. Вы можете умирать с раздражением на медсестру и сказать: «Ладно, такова жизнь». Вы позволяете ей пройти сквозь вас. Вы можете стабилизироваться в этом и, будем надеяться, даже умереть, смеясь – повезло же вам с этой медсестрой! Вы можете сказать: «Это полный абсурд!» Людей, способных разоблачить нас и наши маски, мы называем гуру.

Пятое – и последнее – качество, связанное с причиной, по которой мы медитируем, я называю «невелика важность». Именно его я подразумеваю, когда говорю, что мы становимся «гибкими» в отношениях с настоящим моментом. Да, вы можете пережить в медитации глубинные прозрения, удивительные чувства благодати или благословения и ощущение трансформации и вновь обретённой смелости, однако... невелика важность. Вы на смертном одре, ваша медсестра сводит вас с ума, и это просто смешно. Невелика важность.

Невелика важность – одно из величайших учений моего учителя Чогьяма Трунгпы Ринпоче. Помню, как однажды я пришла к нему с тем, что казалось мне очень мощным переживанием, возникшим в практике. Я была так взволнована, рассказывая ему об этом переживании,

и тут увидела *выражение* на его лице. Это было такое выражение, которое невозможно описать, – очень открытое выражение. Его невозможно назвать сострадательным, осуждающим или каким-то ещё. Я рассказывала ему всё это, а он прикоснулся к моей руке и сказал:

Не... велика... важность.

Он не говорил, что это плохо, но и не говорил, что это хорошо. Он говорил, что подобные переживания случаются и могут трансформировать вашу жизнь, однако не стоит придавать им большой важности, поскольку это ведёт к высокомерию и гордыне либо к ощущению собственной уникальности.

С другой стороны, когда вы придаёте большую важность своим сложностям, вы скатываетесь в другую крайность – к нищете, самообвинениям и низкой самооценке. Итак, медитация помогает нам развить чувство «невеликой важности» – не как циничную позицию, но как выражение юмора и гибкости. Вы видели всё, и это позволяет вам любить всё.

Часть 1

Техника медитации

Когда вы сидите прямо, но расслабленно, в позе медитации, ваше сердце обнажается. Обнажается всё ваше существо – в первую очередь перед вами самими, но также и перед другими. Так посредством практики неподвижного сидения и наблюдения за покидающим ваше тело и растворяющимся дыханием вы устанавливаете связь со своим сердцем.
Чогьям Трунгпа Ринпоче

1. Подготовка к практике и принятие обязательства

Чтобы начать практику медитации, нужна самая малость. По сути, всё, что вам нужно, – это вы сами. Иногда люди думают, что должны записаться на ретрит или купить кучу инвентаря для медитации. Однако вы можете начать где угодно, в любой комнате и в любой день. Вы просто начинаете. Вы начинаете там, где вы есть. Вам может казаться, что вы испытываете самый большой стресс из всех людей на планете Земля. Возможно, у вас несчастная любовь. Возможно, у вас шестеро детей и восьмичасовой рабочий день. Возможно, вы переживаете депрессию или тёмную ночь души. Где бы вы ни были, вы можете начать работу. Вам не нужно что-то менять, чтобы начать практику медитации.

Если вы решили регулярно практиковать медитацию, имеет смысл заранее продумать расписание. Плоды медитации многогранны, и при регулярной практике вы действительно начинаете видеть и ощущать их. Итак, в первую очередь выберите расписание, которое вам подходит, и придерживайтесь его. Например, решите, в какое время дня будете практиковать. Возможно, вам больше подойдёт практиковать рано утром, перед тем как вы завтракаете и начинаете собираться на работу. Возможно, вам больше подойдёт практиковать вечером, после того как вы уложите спать детей. Решите, на какое время вы запланируете регулярные сессии медитации, и возьмите на себя обязательство придерживаться этого времени.

Затем решите, какой будет продолжительность вашей практики. Как долго вы будете сидеть и медитировать? Вы можете сидеть от двадцати минут до двух часов – всё зависит от вас. Но сделайте так, чтобы ваши старания увенчались успехом. Если вы решили практиковать медитацию, не в ваших интересах обрекать себя на чувство поражения. Я советую новичкам начинать практиковать медитацию с двадцати минут. Затем через месяц или несколько месяцев практики вы можете увеличить время ещё на двадцать минут. Если вы опытный практикующий медитацию или возвращаетесь к практике медитации после перерыва, можете пообещать себе практиковать по часу в день.

Возможно, ваша медитация длится час, однако больше двадцати минут практики кажется мучением. В таком случае я советую вам сидеть двадцать минут, затем около десяти минут медленно походить в созерцательном стиле, заняться неспешной йогой или просто растянуться. Перезарядите себя и дайте себе отдохнуть в движении. Смещение фокуса на тело может позволить вам просидеть ещё двадцать минут.

В идеале пространство, где вы медитируете, должно быть максимально простым. Оно простое в том смысле, что не требует большой подготовки. Как вы сами увидите, главное в медитации – это впустить в себя мир и пробудиться для своей жизни, а это означает, что вы можете медитировать даже в автобусе! Однако в целях установления регулярной практики найдите в своём доме место, которое кажется вам священным и расслабляющим. Возможно, вам захочется создать небольшой алтарь, на котором вы расставите то, что, по вашим ощущениям,

поддерживает вашу практику. Возможно, вы захотите поместить на алтарь свечу, благовония или фото учителя, с которым вы чувствуете связь.

Затем позаботьтесь о своём сиденье для медитации. Как вы ещё раз прочтёте в главе о позе, лучше сидеть так, чтобы вы ощущали, что ваше тело приподнято: например, на подушке или на стуле. Некоторым нравится использовать *гомден* – жёсткое квадратное сиденье, которое приподнимает вас так, что ваши колени оказываются ниже крестца. Вы также можете использовать *зафу* – круглую подушку, которая немного мягче и ниже. Подберите такую подушку или сиденье, которое вам подходит. Если у вас проблемы со спиной или болят колени, вы можете сидеть на стуле.

Наконец, подготовьте таймер. Это могут быть наручные часы, будильник или что угодно, что сообщит вам, когда отведённое вами для сидячей практики время закончилось. В залах для медитации и на ретритах часто используют гонг или колокольчик, издающий невероятно прекрасный и умиротворяющий звук.

Вы можете практиковать в одиночку или для начала выбрать практику с партнёром или в группе. Начиная практиковать я обычно рекомендую практиковать в компании одного или нескольких человек, поскольку это обеспечивает определённую поддержку. Вы заметите, что, если практикуете в одиночку, вам намного сложнее придерживаться выбранного расписания. Проверенный временем способ медитации часто подразумевает индивидуальную практику, которая усложняет выполнение данных себе обещаний и верность расписанию, однако я заметила, что со временем становится проще.

Один студент колледжа, который пришёл ко мне за наставлениями по медитации, рассказал, что испытывает сильную тревогу. Он также страдал от синдрома дефицита внимания. Этот молодой ученик жаждал облегчить стресс своей жизни. Он также был озабочен тем, как интегрировать медитацию в свою жизнь, наполненную учёбой и другими обязательствами. Я предложила ему медитировать по десять минут в день с утра – сразу после пробуждения, прежде чем встать с постели. Я сказала ему, что он может сидеть на кровати или на краю кровати, со скрещенными ногами или спустив ноги вниз – так, как ему удобно.

Через неделю он вернулся и сказал, что это ему очень помогло. Он рассказал, что в один из дней проснулся очень-очень рано, в 2:30 утра, от панической атаки, вызванной огромным количеством задач. Ему инстинктивно захотелось выскочить из кровати и заняться делом – взяться за свой огромный список дел. Затем он вспомнил о принятом решении начинать день с десяти минут медитации. Итак, в 2:30 ночи он сел с прямой спиной и начал свою практику медитации. По его словам, в процессе практики всё замедлилось, и он смог посмотреть на свой дикий, переполненный ум и бурлящее энергией тело. Просто оставшись с собой на те десять минут, он ясно понял, как внимательно проработать все задачи из списка, что именно необходимо сделать и в каком порядке. Медитация позволила ему успокоиться и чётко организовать список дел. Ему стало ясно, что многие из его дел на самом деле не требуют исполнения в тот же день, и это спокойствие позволило ему снова лечь спать, а когда он опять проснулся в более подходящее время, то почувствовал себя посвежевшим и полным сил.

Итак, предположим, что вы можете посвящать медитации десять минут в день. Даже десять минут могут помочь вам прийти в себя или достаточно замедлиться, чтобы сработал ваш естественный интеллект – то, что я называю фундаментальной добродетелью, – та часть вас, которая знает, каким могло бы быть правильное действие в данный момент.

В этой книге описана практика под названием *шаматха*. На санскрите термин «шаматха» означает «умиротворённое пребывание». Это практика стабилизации ума, тренировки ума в присутствии, успокоения ума здесь и сейчас, пробуждения к миру – такому, какой он есть. Из следующих глав вы узнаете всё, что вам нужно знать, чтобы начать практику шаматхи: как стабилизироваться в пространстве медитации и войти в практику, как сидеть и какое положение должно иметь ваше тело, как работать с дыханием и что делать с диким умом. Как вам известно,

умиротворённый ум не такое уж частое явление! Однако, когда у вас есть объект медитации (в этой книге я учу начинать медитировать на дыхании), к которому вы раз за разом возвращаетесь, вы усмиряете и успокаиваете свой ум, а также меняете привычные паттерны полной одержимости мыслями и эмоциями. Направление ума на объект – основа практики шаматхи.

2. Стабилизация ума

Каждый раз, когда вы садитесь медитировать, первое, что вы должны сделать – это стабилизироваться. Стабилизация означает, что вы входите в комнату, где намерены практиковать медитацию, и позволяете себе полностью быть такими, какие вы есть. Вы проверяете, как себя чувствуете. У вас есть ощущение присутствия здесь и знание того, что вы принесли с собой. Возможно, в какой-то день с самого завтрака вы ощущаете умиротворение; возможно, вы смотрели из окна на океан или деревья и приходите к медитации в довольно стабильном и спокойном состоянии. В другой день вы можете ощущать спешку: вы впопыхах проглотили завтрак, сбежали вниз по лестнице и подошли к медитации совершенно взвинченными. Возможно, прошлой ночью или после завтрака произошло что-то такое, что взволновало или расстроило вас, и теперь вы совершенно взбудоражены. Возможно, вы сильно устали и вообще мало что чувствуете. Возможно даже, вы ощущаете притуплённость или слабость.

Можно сказать наверняка, что каждый раз, когда вы выделяете время, чтобы сесть и практиковать медитацию, вы что-то приносите с собой: вы приносите с собой свои мысли и радости, свои разочарования и заботы. Идея не в том, чтобы просто плюхнуться на подушку, запустить таймер и заблокировать всё, что вы с собой принесли. Сначала мы ощущаем, где мы находимся. Спросите себя: что я ощущаю физически? В каком я настроении? Каково качество моего ума? Итак, первый шаг – это стабилизироваться и проверить себя.

Смысл в том, что нет ни правильного, ни неправильного состояния для начала медитации. Возможно, вы чувствуете, что предпочтительно подходить к медитации с ощущениями умиротворения и простора, но на самом деле медитация состоит в том, чтобы бодрствовать и присутствовать, что бы ни происходило. Медитацию невозможно оценивать с точки зрения «хорошего» и «плохого». Единственный критерий оценки медитации – это вопрос: «Поддерживал ли я присутствие?». И даже в том случае, когда вы говорите себе, что не поддерживали присутствие, вы опираетесь на тот факт, что медитировали и осознали это. У вас есть ощущение определённого осознания происходящего.

Упражнение

Прикосновение к настоящему мгновению

В начале сессии медитации может быть полезно проверить состояние своего ума. Посмотрите, где ваш ум прямо сейчас. Чтобы обнаружить себя в настоящем моменте, может быть полезно задать себе серию вопросов, которые помогут вам установить связь со своим умом, осознать, что происходит в этот самый момент.

Итак, первый вопрос: что вы чувствуете?

Можете ли вы установить связь со своими чувствами? Возможно, вы осознаете своё настроение или физическое тело, качество сонливости или умиротворённости, возбуждённости или физической боли и т. д.

Можете ли вы установить связь с этим невербально и просто ощущать то, что чувствуете?

Немного уточним вопрос: присутствуют ли какие-то эмоции? Можете ли вы быть с ними? Можете ли вы установить с ними связь?

Мы не говорим о том, чтобы давать всему имена, вспоминать всю историю эмоции и т. п. Просто будьте с тем, что вы чувствуете прямо сейчас.

Испытываете ли вы прямо сейчас какие-то физические ощущения? Боль, напряжение, расслабление?

Как насчёт ваших мыслей? Каково прямо сейчас качество ваших мыслей? Возможно, ваш ум чем-то сильно занят? Возможно, он довольно сонный? Или на удивление неподвижный? Каковы ваши мысли: безудержные, спокойные или притуплённые? Навязчивые или мирные?

Если бы я спросила вас лично: «Каково качество вашего ума в данный момент? Какой он: неподвижный, дикий, притуплённый или какой-то ещё?», что бы вы ответили?

Надеюсь, эти вопросы помогут вам соприкоснуться с собой и установить с собой глубокую связь. Я предлагаю вам начинать медитацию с этих вопросов. С практикой вы обнаружите, что вам не обязательно последовательно задавать все вопросы из списка, чтобы вернуть себя в настоящий момент, когда вы сидите на подушке. Это будет происходить автоматически. Ваше намерение просто в том, чтобы увидеть, где находится ваш ум, и стабилизировать его перед началом практики.

Упражнение

Сканирование тела

Ещё один, на мой взгляд, эффективный способ проверить своё состояние и вернуть себя в настоящий момент перед началом сессии медитации – это выполнить сканирование тела. Вы можете начать стоя. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Вы можете полностью просканировать тело очень быстро, и смысл в том, чтобы направить ум на каждую часть тела, ощутив, как эта часть тела себя чувствует в настоящий момент. Итак, например, раз уж вы стоите, вы можете направить внимание на подошвы ног и заметить то, что в них происходит. Возможно, ваши подошвы занемели, а возможно, они чувствительны и в них ощущается покалывание. Вероятно, сканируя тело, вы не сможете почувствовать какие-то части тела. Если вы ощутите боль – это не страшно, просто позвольте себе заметить и почувствовать её. В общем, направляйте своё открытое осознание на каждую часть тела. Это упражнение на внимательность, упражнение на внимание к физическому телу.

Итак, для начала минуту постоит. Вы можете стоять с открытыми глазами или закрыть их. Просто направляйте свой ум, свой свет, своё мягкое внимание на каждую часть тела. Я люблю давать себе примерно по десять секунд тишины, чтобы побыть с каждой частью тела.

Начните сканировать тело. Подошвы ног. Задняя часть лодыжек. Икры. Задняя сторона коленей. Задняя поверхность бёдер. Ягодицы. Низ спины. Середина спины. Верх спины и плечи. Руки. Подмышки. Задняя поверхность верхней части рук. Локти. Задняя поверхность нижней части рук. Тыльная сторона ладоней. Ладони. Тыльная поверхность пальцев. Кончики пальцев. Передняя сторона рук. Передняя сторона нижней части рук. Передняя сторона верхней части рук. Плечи. Задняя поверхность шеи. Затылок. Задняя сторона ушей. Макушка. Лоб. Глаза. Нос. Щёки. Рот. Губы. Язык. Зубы. Подбородок. Горло. Грудь. Солнечное сплетение. Живот. Пах. Гениталии. Передняя поверхность коленей. Колени. Голени. Верхняя часть ступней. Кончики пальцев ног.

Просканировав все эти части тела, попробуйте ощутить всё тело целиком: оно стоит и расслаблено – или, может быть, не совсем расслаблено и всё-таки стоит в настоящий момент.

3. Шестичастная поза

К настоящему моменту вы стабилизировали свой ум настолько, насколько могли. Вы призвали своё внимание в настоящий момент. Вы почти готовы начать формальную практику медитации. Но как вам сесть, чтобы начать?

В какой бы традиции вы ни обучались, в медитации всегда делается акцент на хорошем, прямом положении, в котором вы не сутулитесь, благодаря чему энергия может свободно двигаться по вашему телу. Внимание к расслабленной и в то же время устойчивой позе также обусловлено соображениями комфорта. Меня саму учили обращать внимание на то, чтобы в позе для медитации моё сердце было открыто: открытое сердце и сильная спина. Вообще-то это жест невероятной смелости – сесть прямо, когда вы замечаете, что клонитесь вниз, когда замечаете, что закрываетесь. Сидя с раскрытой грудью, вы даже можете помочь своему уму и сердцу открыться.

Итак, голова и торс, то есть всё от вашей шеи до талии, подобно прямой линии, проходящей от макушки головы через всё тело. Если вы заметили, что сгорбились, просто снова выпрямитесь. Откройте своё сердце.

Хорошая поза для сидячей медитации, позволяющая нашему телу быть расслабленным и стабильным, подразумевает внимание к шести частям: сиденью, рукам, торсу, глазам, лицу и ногам.

Сиденье

Для начала вам нужно найти хорошее, устойчивое сиденье. Иногда я называю это плоским дном, но по сути это просто стабильная опора. Люди сидят на разных сиденьях: кто-то сидит на плоской земле, кто-то на гомдене, кто-то на зафу, а кто-то на стуле. Каждому из нас нужно найти то, что придаёт ощущение баланса. Каждому из нас нужно найти хорошую опору.

Руки

Обычно руки сложены в мудре «покоящегося ума», то есть просто покоятся на ваших бёдрах, так, что ладони направлены вниз. Если руки лежат на бёдрах слишком высоко, ваше тело разбалансируется, и это может сделать вашу сидячую позу напряжённой и болезненной. Если же ваши руки слишком низко, это также выводит ваше тело из равновесия. Вам нужно найти для рук такое комфортное место, чтобы вы ощущали, что тело хорошо сбалансировано: торс комфортно выпрямлен и вы не заваливаетесь ни вперёд, ни назад.

Если вы ощущаете сонливость, можете использовать другое положение рук: дзен-мудру, в которой одна ваша ладонь лежит на другой и вы соединяете руки таким образом, что они образуют овал. Большие пальцы почти касаются друг друга, но не совсем. Вы не укладываете свои руки на бёдра – вместо этого вы немного приподнимаете их. Эта мудра очень помогает, если вы рассеянны или устали, поскольку, для того, чтобы удерживать руки и не давать пальцам соприкоснуться, требуется немного больше осознанности. Эта дзен-мудра способствует бдительности.

Понаблюдайте за тем, какое положение рук вам больше подходит: вы можете использовать дзен-мудру, если хотите взбодриться, или же выбрать мудру «покоящегося ума».

Торс

Что касается торса, здесь мы заинтересованы быть максимально расслабленными – прямыми, но расслабленными. Меня учили визуализировать прямую линию, начинающуюся у макушки моей головы и перпендикулярно опускающуюся к подушке. Если у меня возникало

ощущение, что прямая линия наклоняется вперёд, опрокидывается назад или искривляется, я напоминала себе снова выпрямиться.

Мне часто давали указание ощутить воображаемую нить, прикреплённую к макушке моей головы и поднимающую меня вверх. Этот образ может быть весьма полезным, поскольку часто вызывает в теле ощущение лёгкости и расслабленности. Однако вам следует быть внимательными, чтобы не поднимать плечи. Осознавайте свои плечи. Время от времени вы можете специально поднимать и ронять их – это старый йоговский трюк, который может помочь расслабить плечи – ту область тела, которую мы так привыкли напрягать.

Положение торса – это выражение пробуждённости и внимания. Передняя часть вашего тела должна оставаться раскрытой, спина – сильной, а всё тело максимально расслабленным. Итак, прямо сейчас вы усаживаетесь, и если вы чувствуете, что ваши плечи подняты и напряжены, попробуйте уронить их. Расслабьтесь. Если ваше тело сгорблено, так, что область вашего сердца и живот оказываются сжатыми, выпрямитесь, чтобы ощутить прямое вертикальное положение и энергию, сбалансированные с расслаблением.

Опять же: держите сердце открытым. Что бы мы ни делали: медитировали, сидели за рабочим столом или принимали пищу, – когда мы устаём, мы склонны сутулиться и закрывать переднюю поверхность тела и сердце. Раскрывая переднюю часть тела, мы часто ощущаем приподнятость. Это значительно облегчает движение ветров настроений и чувств в теле. А когда ваше тело выпрямлено и ветры переживаний легко движутся в нём, вашему уму гораздо проще стабилизироваться.

Глаза

Я часто замечаю, что практикующие медитируют с закрытыми глазами, однако я советую вам медитировать с открытыми глазами, даже если вы привыкли закрывать их. Откройте глаза – это поддерживает идею пробуждённости.

Мы медитируем не потому, что надеемся поглубже уснуть, если можно так выразиться. Мы не углубляемся внутрь себя. Это не трансцендентная медитация, где вы пытаетесь достичь особых состояний сознания. Скорее мы медитируем для того, чтобы стать более открытыми жизни, всем качествам жизни и всему, что попадаете нам на пути. Мы тренируемся в абсолютном равновесии или равностности, основанной не на неподвижности внешних обстоятельств, а на способности нашего ума быть гибким и открытым. Мы развиваем способность быть со всем, что возникает снаружи и внутри, с всколыхнувшимися эмоциями и со сложными внешними обстоятельствами.

Во многих традициях медитации рекомендуется держать глаза закрытыми, но подход закрытых глаз не поддерживает ощущение присутствия в настоящем моменте, к которому мы стремимся. Традиция закрывать глаза происходит из южной школы буддизма, тхеравады, где намерение практики – идти в медитации глубже внутрь. В некоторых традициях, где практикующим рекомендуется медитировать с закрытыми глазами, например, в индуизме, развивают состояние блаженства или такое состояние, в котором вы как бы поднимаетесь над всем остальным. Однако в тибетском буддизме главное – поддерживать пробуждённость, что бы ни возникало в опыте.

Когда вы держите глаза открытыми, это ведёт к осознанию того, что каждый миг и каждое место – это священный мир, дающий вам возможность пробудиться к своей жизни. С открытыми глазами вы остаётесь мягко бдительными ко всему, что происходит, а не уходите от этого, как бывает, когда мы закрываем глаза. Держать глаза открытыми очень важно с точки зрения развития ощущения включения всего, благодаря которому мы учимся чувствовать устойчивость в своей жизни при столкновении с любыми штормами и радостями.

Итак, открытые глаза на самом деле демонстрируют намерение оставаться в настоящем. Это жест открытости. Мы принимаем всё, что может возникнуть в ходе сессии медитации. Мы

не разглядываем комнату и не позволяем себе отвлекаться. Часто во время практики рядом с вами или перед вами кто-то сидит, и этот кто-то может двигаться. В комнате возникают всевозможные визуальные явления, и наша медитация направлена на то, чтобы вести нас к способности найти место всему, что возникает, а не создать ситуацию, совершенно свободную от любых препятствий. Мы открываемся работе с препятствиями как с путём, а не пытаемся полностью освободиться от них.

Я рекомендую вам направить взгляд вниз – примерно на один-два метра перед собой. Если ваш ум слишком дик и вы хотите стабилизировать его, попробуйте смотреть немного ближе. Однако ваша голова не должна наклоняться вперёд – она всегда находится в таком положении, словно должна смотреть прямо перед собой. В то же время вы можете смотреть довольно близко – так, словно смотрите на свой нос.

Вы можете поэкспериментировать с разными взглядами. Один из взглядов, который я только что описала, близкий. Вы также можете смотреть дальше, так, что ваш взгляд поднимается выше. Когда вы смотрите выше, вы видите цвета, движение и осознаёте свет, наполняющий комнату, – вы делаете это целенаправленно. Вы можете поэкспериментировать и попробовать непродолжительное время удерживать мягкий фокус на любом из окружающих вас объектов.

Лицо

Позвольте своему рту быть слегка приоткрытым – лишь немного, чтобы воздух мог одинаково проходить как через нос, так и через рот. Рот не раскрывается слишком широко. Другой человек даже не заметил бы, что ваш рот открыт. На самом деле это довольно полезно, так как позволяет расслабиться вашей челюсти.

Когда вы слегка приоткрываете рот, это также расслабляет ваше лицо и шею, благодаря чему расслабляются плечи. Вы будете часто замечать, что напряглись, поскольку при этом вы сжимаете свои челюсти. Если это происходит, просто отметьте это и позвольте своим губам слегка разомкнуться – так, что это даже не будет заметно со стороны. Иногда, когда я даю это наставление, я оглядываюсь вокруг и вижу разинутые рты – как у рыбок в аквариуме! Но задумка не в этом.

В медитации мы делаем большой акцент на том, чтобы минимизировать ощущение борьбы. В ходе медитации мы проходим через множество переживаний, через физический и ментальный дискомфорт, который обязательно проявляется рано или поздно, и поэтому уделяем большое внимание отсутствию сопротивления. Итак, если вы испытываете боль, вы можете немного скорректировать позу и постараться сделать так, чтобы вашему телу было комфортно. Обратите внимание, не удерживаете ли вы напряжение в каких-то из мельчайших мышц своего лица или рта. Обратите на это внимание, а затем отпустите напряжение.

Ноги

Ноги следует комфортно скрестить перед собой. Некоторым людям приходится приподнять своё сиденье, поскольку их ноги не соприкасаются с полом. Некоторым людям комфортно сидеть на плоском полу. Как бы вы ни сидели, главное, чтобы ваши колени не были задраны выше пояса, поскольку это обязательно вызовет сильную боль.

Если поза со скрещенными ногами лишь вызывает у вас боль или обостряет старые травмы, предлагаю вам сидеть на стуле. Даже если вы сидите на стуле, вы можете работать с другими частями позы. Сядьте на стул с прямой спиной и открытым сердцем, положив ладони на ноги и расслабив лицо, рот и глаза.

В любой момент медитации вы можете, как выражался Тругпа Ринпоче, «мгновенно вернуться к ощущению своего бытия». Если вы почувствуете, что отключаетесь или что в вашем теле нарастает напряжение, вы можете вернуться к осознанию своего тела и этих

шести элементов правильной позы. Во-первых, вспомните о сиденье – оно должно быть достаточно устойчивым. Вы не заваливаетесь ни вперёд, ни назад. Вы нашли хорошую опору для прямой позы. Затем направьте своё внимание на кисти рук, расслабленно лежащие на бёдрах. Далее ваш торс – прямая спина с открытым сердцем, что позволяет энергии свободно двигаться в вашем теле. Затем ваше лицо – проверьте, приоткрыт ли ваш рот и расслаблены ли мышцы лица. Наконец, ваши ноги, скрещенные перед собой: можете ли вы отпустить напряжение в ногах?

Если во время медитации вы обнаружите, что боретесь с физической болью, не пытайтесь сразу избавиться от неё. Оставайтесь с ней немного дольше, а затем медленно примите более расслабленную позу, продолжая медитировать. Привнесите в свою позу лёгкость. Важно не бороться с болью, а попытаться просто поддерживать расслабленность и комфорт, насколько это возможно. В каждой из шести частей позы вы намеренно воплощаете ощущение расслабленности, открытости и достоинства – вы намеренно воплощаете проявление пробуждённости и уверенности.

4. Дыхание

Практика отпускания

Медитация на дыхании учит нас отпускать. Она привносит в нашу практику мягкость, и мы можем расслабиться и отдохнуть, используя дыхание. Просто на несколько мгновений сосредоточьтесь на дыхании и посмотрите, помогает ли это вам смягчиться. Просто позвольте себе почувствовать ощущение входящего и выходящего воздуха.

Указания для сидячей практики очень просты: вы входите в комнату для медитации, устанавливаете таймер, стабилизируете свой ум настолько, насколько это возможно, принимаете позу и мягко направляете свой ум на дыхание. Я учу своих учеников начинать медитацию с использования дыхания как объекта, к которому они возвращаются. Дыхание используется как базовый объект медитации по многим причинам, но одна прекрасная причина в том, что оно непостоянно. Оно всегда меняется – всегда течёт и не является чем-то стабильным. Сосредоточиваясь на дыхании, вы скорее что-то чувствуете, чем на чём-то фокусируетесь. Вы также развиваете свой ум, тренируя его оставаться в настоящем с непостоянством происходящего: с непостоянством мыслей, эмоций, визуальных объектов и звуков – со всеми явлениями, не имеющими стабильности.

Итак, когда вы сидите, направляйте внимание на дыхание. Когда ваше внимание блуждает, возвращайте его обратно к дыханию. Возвращайтесь к вдохам и выдохам с максимальной возможной точностью и ясностью. Вы не следите за дыханием, словно ястреб, – это не сосредоточение на дыхании. Вы можете называть это *чувствованием* дыхания или описать это какими-то другими словами, обозначающими объединение с дыханием. Позвольте себе вдохнуться и выдохнуться.

Однажды, когда я давала наставления по медитации молодой женщине и описывала идею нахождения единства с дыханием, она использовала слово «позволять» – позволять воздуху в процессе дыхания входить и выходить. Я подумала, что это слово действительно отражает чувство того, что мы делаем с дыханием в ходе медитации, поскольку в слове «позволять» присутствует ощущение нежности и нецепляния.

Если вы хотите пойти ещё дальше, можете поэкспериментировать и попробовать сосредоточить внимание на выдохах и пространстве, возникающем в конце выдоха, прежде чем снова вдохнёте. Трунгпа Ринпоче называл такой фокус «смешивать дыхание с пространством». Воздух входит, вы можете даже почувствовать небольшую паузу или разрыв, а затем направить внимание на движение наружу. Когда выдыхаемый воздух выходит, вы остаётесь с выдохом настолько долго, насколько это возможно. Позвольте выдыхаемому воздуху течь наружу очень легко и расслабленно.

Трунгпа Ринпоче наставлял своих учеников практиковать с фокусом на выдохе, чтобы подчеркнуть открытость миру и отпускание наших фиксаций. Может возникнуть ощущение, что, когда происходит выдох, вы становитесь частью обширного, огромного пространства, которое вас окружает. Это очень просторное чувство, в котором много принятия.

Когда вы работаете с дыханием как с объектом медитации, вы начинаете чувствовать, как синхронизируются ваше тело и ум. Вы перестаёте разрываться на части. Практику медитации можно было бы назвать практикой открытого осознания или практикой естественной пробуждённости.

По мере развития вашей практики вы можете смягчить своё внимание на дыхании, позволив себе спокойно пребывать в открытом пространстве настоящего момента. Что означает сидеть и «присутствовать»? Это означает быть подобными самому пространству, допуская всё, что возникает: дыхание, мысли, эмоции, ощущения – всё вообще.

5. Отношение

Возвращаться снова и снова

Сейчас, когда у нас есть опора: стабилизация, поза и дыхание, – у нас есть все инструменты, необходимые для медитации. Теперь давайте коснёмся базового отношения к медитации. Мы рассмотрим более тонкие моменты отношения и работы с мыслями в «Части 2», а пока начнём с вопроса: какое отношение нам следует принять для медитации?

В ходе медитации мы поддерживаем простое отношение, и это отношение можно назвать «возвращаться снова и снова». Базовое состояние ума, которое мы хотим поддерживать, в том, что нам следует всегда возвращаться в настоящее. Базовое указание – зарождайте стабильность ума, способность ума пребывать в одном месте, поддерживать присутствие. Это основа любой трансформации, которая происходит в нас на пути медитации. Всё начинается тогда, когда наш ум может оставаться на одном месте. Наш ум может завести нас в самые дикие места, а медитация учит осознавать, что именно происходит, когда наш ум уводит нас из настоящего момента. Это могут быть очень тонкие или очень мощные и заряженные изменения. Мы замечаем их и возвращаемся к дыханию, к своей медитации. Естественное качество ума ясное, пробуждённое, бдительное и знающее. Оно свободно от фиксации.

Тренируясь присутствовать, мы узнаём природу своего ума. Итак, чем больше вы тренируетесь присутствовать – быть прямо сейчас, тем больше вам начинает казаться, что ваш ум становится острее. Ум, способный возвращаться в настоящее, яснее, свежее и способен лучше справляться со всеми противоречиями, болью и парадоксами жизни.

Я начала эту книгу с разговора о том, что страдания являются одной из основных причин, по которым люди приходят к практике. Мы медитируем, чтобы устранить корень страдания. Мы начинаем движение к корню страдания с возвращения в настоящий момент, с возвращения к дыханию. Именно здесь происходит расширение. Расширение не произойдёт, если вы попытаетесь пройти через медитацию силой или сбежать из неё. Оно не произойдёт через сопротивление тому, что есть в настоящем моменте. Вы увидите, что настоящий момент безграничен. Кажется парадоксальным, что расширение и стабилизация могут произойти тогда, когда мы учимся возвращаться в настоящий момент, особенно когда в настоящем моменте возникают гнев, грусть или страх. Однако именно через акт возвращения в настоящее мы можем открыться любви, радости и динамизму жизни. Иными словами, медитация дарит нам благословение равенности, или эмоциональный баланс. Медитация и Дхарма непосредственно обращаются к напряжению и стрессу, с которыми мы связываем большую часть своей жизни. Мы могли бы назвать это случайными преимуществами медитации.

Корень страдания разрастается до полноценного страдания, когда мы постоянно прибегаем к своей привычной эмоциональной реактивности, когда позволяем себе увлекаться мыслями и историями. Существует много способов описания корня страдания, но я часто называю его неведением, поскольку это очень легко понять. В медитации мы работаем с качеством неведения или незнания. Качеством незнания называется феномен отсутствия осознания, отсутствия понимания того, что на самом деле происходит каждый день. Сюда относятся малейшие подробности жизни, такие как отсутствие осознания того, что мы прямо сейчас пьём стакан воды, или отключение от реальности во время чистки зубов. Эти повседневные действия, которые мы часто выполняем рассеянно, могут проявлять отсутствие осознания или неведение. Когда мы выполняем несколько дел одновременно, это фрагментирует и расщепляет наш ум на миллион частей, так что мы на самом деле создаём собственное страдание, поскольку эти привычки усиливают эмоциональную реактивность и дискурсивное мышление.

Принимая настоящий момент и живя в нём – таком, какой он есть, мы начинаем испытывать большую удовлетворённость, большой простор и намного меньше страха, тревоги и

волнения. Медитация работает очень прямо, начиная с того, что мы видим и что делаем, и мы осознаём, что в любой момент у нас есть выбор: либо вернуться в настоящее, либо усилить своё страдание, позволив историям и мыслям захватить нас. В любой момент, благодаря практике медитации – как на подушке для медитации, так и после, в постмедитации, – мы начинаем всё более и более ясно воспринимать то, как попадаем на крючок, как привязываемся к нити дискурсивного мышления, а это настоящая катастрофа, с точки зрения усиления привычных паттернов страдания. Мы начинаем видеть это всё яснее и осознавать, что можем сделать что-то иначе.

Прекрасным примером этого будет история одной моей ученицы о том, как она посмотрела в зеркало и заметила в своих волосах седину. До этого она была в хорошем настроении, однако этого наблюдения оказалось достаточно, чтобы запустить цепную реакцию самообвинений и привычный цикл, когда она чувствовала себя очень плохой, грустной, одинокой и нелюбимой. И всё это началось с того, что она увидела седой волос! Однако благодаря медитации она просто увидела то, что делает, поймала себя с поличным и не стала подпитывать цепную реакцию. Она заметила, куда ведут её мысли, и вернулась к дыханию. Она использовала отношение возвращения – возвращения в настоящее.

Чем больше мы замечаем подобные паттерны и не следуем привычному циклу, тем сильнее становится наша уверенность в своей способности к пробуждению. По мере роста уверенности в том, что мы можем работать со своей ситуацией, мы начинаем видеть, что не являемся жертвами собственных привычных паттернов. Мы, конечно же, можем почувствовать себя жертвами привычных паттернов – они обладают способностью тайком овладеть нами. Однако путь медитации обращается к этим паттернам напрямую и постепенно полностью рассеивает ощущение того, что мы находимся в ловушке собственного ума.

Ум – это источник всех страданий, а также источник всего счастья. Задумайтесь об этом. На самом деле вы можете осмысливать это всю оставшуюся жизнь. Когда в вашей жизни происходит что-то, вызывающее неудовлетворение, запускающее привычные паттерны и реактивность, вызывающее в вас гнев, одиночество или зависть, спросите себя: возникают ли эти эмоции в силу внешних обстоятельств? Полностью ли они зависят от обстоятельств?

Путь медитации учит нас тому, чтобы работать с собственным умом, и тому, что, если мы действительно работаем с собственным умом, у нас также появляется возможность работать с внешними обстоятельствами. То, что раздражало и напрягало нас, что запускало автоматические реакции и привычные паттерны, начинает растворяться. Так что каждый раз, когда вы обнаруживаете, что подверглись атаке эмоций, спрашивайте себя: «Какая часть происходящего действительно имеет место снаружи, а какая часть – в моём уме?».

Я призываю вас действительно задавать подобные вопросы каждый миг, каждую секунду своего дня, а также каждый день недели, каждую неделю месяца и каждый месяц года. Я действительно настаиваю на том, чтобы вы поработали с этим. Вы можете делать это так, как предложил Будда, а именно пристально глядя на то, откуда возникают наши страхи и страдания. При этом мы не закрываем свой ум от происходящего, от подробностей своего сценария, и не говорим: «Это просто смешно – здесь явно виноват Тим», или: «Если бы все эти люди в офисе могли хоть немного собраться, у меня бы не было такой проблемы». Это непросто, поскольку переживания в нашем уме могут казаться такими истинными, такими реальными. Медитация позволяет нам увидеть страдания, которые причиняет нам наш собственный ум.

Рекомендация такова: если вы попали на крючок, вам нужно работать над своей стороной ситуации, какими бы возмутительными и несправедливыми ни казались обстоятельства. Если вы попали на крючок, это указывает на то, что вам предстоит поработать, и лишь вы сами можете заставить себя вернуться. Таково базовое отношение медитации.

6. Безусловное дружелюбие

Когда мы практикуем медитацию, важно постараться не критиковать себя за то, как мы практикуем и что возникает в нашей практике. Если мы делаем это, то просто тренируемся в жестокости по отношению к самим себе! Я хочу подчеркнуть важность поддержания атмосферы безусловного дружелюбия, когда вы практикуете и когда вы привносите практику в мир. Мы можем практиковать много лет (я знаю многих людей, которые практикуют годами и даже десятилетиями), и на энный год нас вдруг озаряет: мы не использовали практику для развития любящей доброты к самим себе. Напротив: по отношению к нам самим медитация была довольно агрессивной и, возможно, слишком ориентированной на цель. Кто-то из практикующих сказал: «Я столько лет медитировал, потому что хотел, чтобы другие видели во мне хорошего буддиста». Можно услышать и такое: «Я медитировал все эти годы, потому что чувствовал: *я должен это делать, это хорошо для меня*». Естественно, мы подходим к медитации с таким же отношением, как и ко всему остальному. Я много раз видела это в своих учениках, и это обычная человеческая тенденция.

Вместо того чтобы делать из этого повод для расстройства, вы можете обнаружить, кем вы являетесь в своей самой мудрой ипостаси и кем – в своей самой заблуждающейся. Вы узнаете все свои аспекты: иногда вы совершенно разумные, открытые и сердечные, а иногда – совершенно запутанные и сбитые с толку. Все мы время от времени бываем полными психами. Медитация даёт вам возможность узнать в себе все эти аспекты. Когда мы осуждаем себя за то, как идёт наша практика или что возникает в ходе этой практики, это своего рода тонкая агрессия в отношении самих себя.

Стойкость, которую мы развиваем в медитации, – это готовность оставаться на месте. Это может звучать глупо, но вообще-то медитация не слишком отличается от дрессировки собаки! Мы учимся оставаться на месте. Когда вы думаете, что собираетесь съесть на ланч, вы говорите себе: «Жди». Когда вы волнуетесь о том, что случится в понедельник, вы говорите себе: «Жди». Это очень лёгкая, сострадательная команда. Вы словно тренируете собаку, в том смысле, что собаку можно тренировать жёстко, и она научится ждать, однако если вы бьёте её и кричите на неё, она будет ждать и научится следовать команде, но станет крайне невротичной и напуганной. Чтобы собака последовала команде, достаточно дать её очень чётко – так, чтобы собака смогла распознать её. Однако если вы добавите элемент непредсказуемости или неопределённости, бедное животное просто запутается и станет невротичным. Вы также можете тренировать собаку мягко. Вы можете тренировать её с мягкостью и добротой, так, что собака также научится ждать, идти рядом, кувыраться, садиться и т. п., но при этом будет гибкой, игривой и сможет, если можно так выразиться, уклоняться от ударов. Лично я предпочитаю быть второй собакой. Когда в медитации мы остаёмся с тем, что есть, проявляем усердие и преданность, мы делаем это очень мягко, с сострадательной мотивацией. Такое мягкое отношение к самим себе в медитации называется *майтри*. Это можно перевести как «любящая доброта» или просто «любовь». С точки зрения медитации мы учимся быть добрыми, любящими и сострадательными к самим себе. Я много учу о майтри, но её часто неправильно понимают как потакание собственным желаниям, словно весь смысл в том, чтобы хорошо себя чувствовать и быть заикленными на себе. Люди часто думают, что под майтри я имею в виду именно это. Однако смысл того, чем майтри является и чем она не является, довольно тонок. Например, вы могли бы сказать, что принять ванну с пеной или позаниматься в тренажёрном зале – это майтри. Однако, с другой стороны, это может и не быть майтри, если станет своего рода избеганием – вы можете заниматься спортом, чтобы наказать себя. В то же время занятие в тренажёрном зале может быть именно тем, что вам нужно, чтобы достаточно расслабиться и продолжать свою жизнь с более лёгким отношением. Также возможно, что это одна из ваших

шестидесяти пяти повседневных тактик для избегания реальности. Лишь вы сами знаете, что это такое именно для вас.

Так что важно ясно понимать, что означает майтри, и не думать, что это своего рода потакание себе, на самом деле ослабляющее нас и уменьшающее нашу способность держать ум и сердце открытыми для самих себя и для сложностей жизни. Я часто использую такой критерий: майтри делает нас сильнее. Одно из качеств майтри – это стойкость, которая развивается в медитации. Итак, проходя через скуку, боль, несварение, всевозможные тревожащие воспоминания, нервную энергию, умиротворённую медитацию и сонливость, мы поддерживаем стойкость. Вы сидите, оставаясь с собой, приближаясь к себе, что бы ни происходило. Вы не пытаетесь ни от чего избавиться – вы можете всё так же грустить, злиться или испытывать разочарование. Вы осознаёте свою человечность и широкий диапазон эмоций, которые вы можете ощущать.

Когда мы развиваем майтри в отношении самих себя, мы также развиваем равностность. Равностность означает, что мы можем быть с самими собой и своим миром, не застревая «за» «против», не осуждая что-то как правильное или неправильное, не попадаясь в ловушку мнений, убеждений и жёстких представлений о себе и мире. Безусловное дружелюбие – это тренировка способности находить равновесие с самими собой, какими бы мы ни были, не вешая на свои переживания ярлыки «хорошее» и «плохое». Нам не нужно раздувать драму из-за того, что мы в себе видим, или отчаиваться из-за этого.

Если было бы достаточно ясно видеть на протяжении одной недели, чтобы – бум! – все ваши дурные привычки исчезли, медитация была бы самым популярным продуктом на планете. Она была бы лучше любого лекарства, спа, гамаков или восхитительных островов. Она была бы *оптимальной* для того, чтобы просто увидеть свои дурные привычки, и всего лишь одной недели или года ясного видения и усердия было бы достаточно, чтобы полностью освободиться от страданий. Однако мы развивали свои дурные привычки очень-очень долго. Вашим привычкам столько же лет, сколько и вам. Если вы верите в реинкарнацию, то эти привычки ещё старше!

Это ваш шанс. Эта маленькая, короткая человеческая жизнь и есть ваш шанс. Не упустите его. Задумайтесь о том, как бы вам хотелось использовать это время. Медитация – это процесс узнавания того, что постепенно, со временем, эти привычки растворяются, и этот процесс требует терпения. Вообще-то мы ни от чего не избавляемся. Мы просто стабильно остаёмся с собой, развивая всё более ясное осознание и становясь честней в вопросе о том, кто мы есть и что мы делаем. В ходе базовой сидячей практики мы начинаем дружить с самими собой и развиваем майтри к самим себе. С днями, месяцами и годами практики медитации мы также обнаруживаем, что чувствуем к другим и миру в целом всё больше любящей доброты. Когда я была молода и только начинала учиться медитации, мой учитель часто меня подбадривал. Он всегда называл безусловное дружелюбие «подружиться с самим собой». Мне это казалось непросто, поскольку я всегда видела и чувствовала в себе то, чего мне хотелось избежать, то, что заставляло меня смущаться или причиняло боль. Я чувствовала, что становлюсь врагом самой себе, поскольку в ходе моей медитации значительная часть этого сложного материала поднималась на поверхность. Мой учитель говорил, что подружиться с собой означало видеть всё, что есть внутри меня, не убегая и не отворачиваясь. Это и есть настоящая дружба. Вы не поворачиваетесь к себе спиной и не бросаете себя, так же, как не бросили бы хорошего друга, когда начинают проявляться его тёмные стороны. Когда я подружилась со своим телом, умом и приходящими эмоциями и стала всё более способной устойчиво быть с самой собой (помните: на это нужно время), я обрела возможность оставаться в настоящем моменте в любой ситуации. Я смогла возвращаться к своему дыханию в медитации и перестала заниматься самобичеванием.

У меня по-прежнему бывают такие сессии медитации, когда я всё время думаю, испытываю стресс или имею дело с тяжёлыми эмоциями. Это правда. Однако, думаю, вы будете рады узнать, что после всех этих лет практики я определённо обрела бльшую устойчивость. Мысли и эмоции уже не швыряют меня из стороны в сторону, как это было прежде. Если я сажусь и мой ум мечется туда-сюда или я о чём-то беспокоюсь, я всё же могу прикоснуться к устойчивости, которую чувствую в своём уме, теле и жизни. Это не обязательно потому, что всё идёт прекрасно. Жизнь, как вы хорошо знаете, – это непрерывная смена состояний: она прекрасна, и она ужасна; она сносна, и она несносна; она полна радости и блаженства, и она печальна. Я остаюсь с этим, с этой непрерывной последовательностью приятного и неприятного с духом открытости, с открытым сердцем и открытым умом – это и есть то, ради чего я сажусь медитировать.

7. Сам себе учитель медитации

В традиции тибетского буддизма, которой я учу, мы иногда используем афоризмы *лодзонга*, краткие сущностные фразы для рефлексии или обучения. Лоджонг – это созерцательная практика, в ходе которой мы берём афоризм и осмысливаем его значение для нашей жизни. Эти афоризмы лоджонга подобны пословицам, помогающим нам пристальней посмотреть на свой ум и свои привычки.

Один из афоризмов лоджонга гласит:

Из двух свидетелей выбирай основного.

Иными словами, многие люди будут давать вам хорошие советы, которые могут быть крайне полезными, но, по сути, вы единственный, кто знает, что происходит в вашей практике.

Я представила вам базовые техники медитации, но только вы действительно знаете, что вам делать с советами и наставлениями. Вы – это основной свидетель вашей жизни, и вы должны начать доверять своему знанию собственного ума, чтобы определить, какая практика вам может быть нужна в данный момент. В каком-то смысле мы становимся собственными учителями медитации. Внутренний учитель медитации всегда пребывает с вами, указывая, где именно вы находитесь.

Хотя я также советую вам работать с наставником, с учителем или духовным другом, они никогда не смогут заглянуть внутрь вашей сессии медитации или в ваш ум в любое время дня. Они не всегда видят, что вы «улетели» или слишком напряглись, что вы слишком строги к себе или отвлеклись, а также что вы захвачены эмоциями. Вы единственный, кто знает, в каком вы настроении. Вы единственный, кто знает, насколько вы ощущаете простор, спокойствие и устойчивость, и в этом смысле вы достаточно мудры, чтобы быть собственным проводником в практике медитации.

Учитель также не может указать вам, что вы глубоко погрузились в настоящий момент, или что ваша спина слишком сильно болит и вам нужно поменять позу. Это можно почувствовать лишь изнутри.

Мой учитель, Чогьям Трунгпа Ринпоче, часто говорил:

Хорошо, сейчас мы будем медитировать.

После чего раздавался звук гонга.

Примите хорошую позу. Осознавайте, как воздух с дыханием входит и выходит, входит и выходит. Просто осознание, открытое осознание вашего дыхания.

Вы делали это около двадцати минут, и гонг звучал снова, чтобы закончить медитацию. Затем он говорил:

Единственная настоящая медитация, которую вы практиковали, случилась в тот момент, когда я ударил в гонг в самом конце.

Часто так и есть. Все принимают позу, честно стараются быть со своим дыханием и долго-долго сражаются с собой. Звуки, вместо того чтобы быть объектом медитации, отвлекают их; мысли, вместо того чтобы быть объектом медитации, отвлекают их. Для многих людей медитация начинается в тот момент, когда звучит гонг, и это переживание длится некоторое время, пока они не выпадают из неё. Они выходят из своей медитации. Затем, в конце сессии, когда гонг или звук таймера раздаётся снова, они наконец позволяют себе глубоко и как следует выдохнуть. Эти моменты, когда в начале и в конце сессии звучит гонг, часто являются самыми плодотворными моментами медитации – и только вы сами можете чувствовать и знать это.

Подобные моменты показывают нам, что, когда мы слишком озабочены техникой или прилагаем слишком много усилий, мы полностью упускаем смысл медитации. Будучи собственным учителем, вы можете уловить эти прозрения, эти моменты благодати, когда они проявляются в вашей практике.

Если мы слишком стараемся медитировать, то можем легко забыть ту причину, по которой вообще решили заняться медитацией. Поэтому, как я уже призывала в предыдущей главе, будьте очень добрым учителем самому себе. Вам не нужно бить себя по голове из-за того, что возникает, волноваться о том, чтобы «всё сделать правильно» или достичь совершенства в технике. Смысл в том, чтобы замечать, как эти бесчисленные потенциальные отвлечения возникают в вашем опыте. Главное в медитации – отбросить идею о том, чтобы всё сделать идеально.

Итак, когда вы приступаете к медитации, вам нужно выбрать пространство, стабилизироваться в своём теле и проверить своё состояние. Вам также будет полезно установить связь с шестью элементами шестичастной позы и дыханием. Однако мне также хотелось бы сказать, что ключевое наставление по медитации таково: просто расслабиться в том, что есть. Нам не нужно ничего *делать*. Мы покоимся в пространстве между мыслями и эмоциями, между дискомфортом, болями и волнениями. Мы открываемся дикой игре поразительного богатства, естественной и уникальной игре настоящего мгновения. Мы не «пытаемся, пытаемся и пытаемся...». Мы ничего не контролируем и не стараемся изо всех сил пробиться через медитацию.

Способность отпустить себя и оказаться в настоящем иногда называют умом ребёнка, поскольку самые маленькие дети смотрят на всё так открыто, с такой расслабленностью, с такой степенью пребывания в настоящем. Можете ли вы вспомнить, как это: быть ребёнком, сидящим под кустом и вдыхающим его аромат или навещающим бабушку, у которой был сад, полный запахов, и те особенные духи? Представьте себе ребёнка, попавшего в музей и понятия не имеющего, что он смотрит на работу Пикассо или Ренуара. Он не имеет об этом ни малейшего представления. Дети просто смотрят на всё со своего рода открытым осознанием. Если они очень маленькие, они могут даже не знать, на что смотрят, однако они открыты цветам и формам.

Медитация призывает нас вернуться к этой естественной способности присутствовать в настоящем, видеть и слышать, подключиться к ней. На самом деле это просто означает сознавать. Можно сказать, что медитация – это практика полной сознательности в противовес бессознательности, когда мы теряемся и блуждаем в мыслях. Вообще-то такое состояние довольно типично для нас. В ходе этой практики мы остаёмся верны самим себе, подобно тому, как мы ожидали бы верности от направляющего нас учителя. Медитация принимает нас такими, какие мы есть: с нашими истериками и плохими привычками, с нашей любовью, обязательствами и счастьем. Она позволяет нам обрести более гибкую идентичность, поскольку мы учимся принимать себя и весь свой человеческий опыт с большей мягкостью и открытостью. Мы учимся принимать настоящий момент с открытым сердцем. Каждый момент невероятно уникален и свеж, и когда мы проваливаемся в настоящее, как, например, можем сделать в медитации, мы учимся действительно ощущать вкус той нежной и загадочной жизни, которую делим друг с другом.

Часть 2

Работа с мыслями

Города и деревни, которые путешественник видит из окна поезда, не замедляют поезд, и сам поезд также не влияет на них. Они не мешают друг другу. Именно так вам следует воспринимать мысли, проходящие через ваш ум, когда вы медитируете.

Дилго Кхьенце Ринпоче

8. Ум-обезьянка

Природа ума в том, чтобы думать. Для ума так же естественно думать, как для тела – дышать, а для сердца – гнать кровь по сосудам. Мотивация медитации не в том, чтобы избавиться от мыслей, а в том, чтобы тренировать ум и вернуть ему его естественную способность присутствовать в настоящем. Ум можно направить на объект или на какое-то переживание, и он может оставаться с ним.

В «Части 1» я предложила вам начать практику медитации с направления ума на дыхание. Обычно, когда мы пытаемся делать это даже несколько секунд, ум-обезьянка или ум-дикий конь срывается с места и уносит нас на другой край света или к событиям, произошедшим десяток лет назад. Причина, по которой мы не медитируем всё время, в том, что мы просто не можем этого делать, а это, в свою очередь, объясняется тем, что наш ум летает там и сям. Нашему уму требуется тренировка. Однако мы тренируем наш ум не для того, чтобы он стал лучше – мы тренируем его, чтобы проявить его естественную пробуждённость. Традиционно, со времён Будды и по сей день, мы делаем это посредством медитации. Мы возвращаемся к дыханию, возвращаемся к своему телу, возвращаемся к своему объекту медитации.

Совсем недавно я примерно на четыре секунды пережила полную потерю контакта с тем, что делала, – это продолжалось недолго, и я осознала это. Момент, в котором я находилась, просто исчез, и я отправилась в путешествие по своему блуждающему уму. Я о чём-то думала. Я думала: «Боже мой, какая это потрясающая способность – просто сбежать, просто не быть здесь. Уж *этой* мы действительно научились! Мы так хорошо овладели этой способностью, потому что тренировали её годами. Она кажется автоматической».

Когда я даю это учение в группах, всегда находятся люди – очень умные люди, которые поднимают очень хорошие вопросы. Они говорят: «Вы должны нам это доказать, поскольку, по нашему опыту, для ума естественно быть дискурсивным, естественно блуждать. Разве это не то, как мы должны действовать и думать, чтобы жить и творить?»

Путешествие к ответу на этот вопрос было одной из тех вещей, которые привлекли меня в буддизм. Будда сказал:

Не принимайте того, что я говорю, просто потому, что я это говорю. По-настоящему проверьте это на собственном опыте.

Я проверила и обнаружила, что это правда. Требуется довольно много времени, чтобы увидеть, что вы действительно можете оставаться пробуждёнными, присутствовать в настоящем и жить свою жизнь творчески и вовлечённо, не позволяя своему уму постоянно блуждать.

Когда вы медитируете и замечаете, что ваш ум отвлёкся от дыхания, отвлёкся от настоящего момента, вам достаточно вернуть себя, отметив мысли как «мысли». Вообще-то вы не отталкиваете мысли. Вы скорее отмечаете их и возвращаетесь к дыханию. Медитируя, просто

отметьте своё осознание мыслей, сказав про себя: «мысли». Затем вернитесь к дыханию. Проще некуда.

9. Три уровня дискурсивного мышления

Во многих текстах по медитации говорится о трёх уровнях дискурсивного мышления. На первом уровне мы совершенно потеряны. Наши мысли надолго уносят нас прочь от настоящего момента. Это также называется фантазией. Когда вы возвращаетесь из этого блуждания в мыслях, вы словно входите в комнату после того, как некоторое время в ней отсутствовали, – вы были в другом месте. Это самый очевидный тип дискурсивного мышления, который может быть совершенно иллюзорным переживанием и даже переживанием заблуждений.

Когда вы возвращаетесь после отвлечения от дыхания и говорите: «мысли», возникает сильная склонность быть строгими к себе, ведь вы так далеко отошли от медитации. Обратите внимание на тон своего голоса и скажите: «мысли». Если ваш тон суровый, если слово «мысли» звучит так, словно вы говорите «плохо!», или сопровождается депрессией, ощущением разочарования, заметьте это. В этом месте вы можете привнести в практику расслабление и мягкость. Произнесите про себя: «мысли» с дружелюбным отношением.

В постмедитации мы делаем то же самое. Начните замечать ощущение отвращения или голос, критикующий ваши собственные мысли и действия, и просто расслабьтесь. Дайте себе передышку. Вы можете изменить этот голос и быть нежнее, добрее и сострадательней ко всему процессу своей жизни. Отмечание мыслей как «мыслей» на самом деле является тренировкой, развивающей непредвзятое отношение.

Критическое отношение является препятствием для медитации, а жёсткость – препятствием для пробуждения. Тенденция быть строгими с самими собой происходит не из нашей природы будды, не из фундаментальной добродетели внутри всех нас – она происходит из эго и его условных рефлексов. Во всех нас есть семена фундаментальной добродетели – нам необходимо лишь взрастить их. Взращивание фундаментальной добродетели подразумевает отсутствие осуждения по отношению к самим себе, какие бы дикие мысли ни появлялись в нашем уме. Мы не можем контролировать количество собственных мыслей. Мы не можем контролировать того, какой будет наша следующая мысль. Практикуя, постарайтесь преданно следовать наставлениям с мягким отношением. Мы тренируем внимание, но это дружелюбное внимание. Мы тренируемся в отмечании, но это дружелюбное отмечание.

Трунгпа Ринпоче предлагал принять юное, невинное отношение и возвращать ум из мышления. Он сравнивал это с попытками накормить младенца, внимание которого всё время блуждает. Вы должны быть нежными и чувствительными с ним, напоминать ему есть, показывать ложку, а затем класть еду прямо ему в рот. Вы просто стараетесь сделать так, чтобы младенец возвращал своё внимание к еде.

Фантазии и полёт мыслей – это первый уровень дискурсивного мышления. Второй уровень – это неполное забывание. Вы можете погрузиться в мысль или в историю на два-три предложения, но не остаётесь в ней надолго, прежде чем вернуться. Вы не полностью погружаетесь в фантазии. Вы просто отвлекаетесь – к примеру, на звук, и ум следует за звуком. Возможно, вы отвлекаетесь на чувство голода и начинаете думать о том, что съесть на обед. Вы быстро осознаёте это и возвращаетесь.

В этом случае мысли не заходят так далеко, а наставления остаются прежними. Вы сидите в позе для медитации, направляя своё внимание на дыхание, возникает мысль, и вы просто возвращаетесь, не придавая отвлечению большого значения. Вы позволяете качеству природы будды в вашем уме выйти на передний план, проявиться и присутствовать в большей степени. Если вы позволяете мыслям унести вас дальше от настоящего момента, вы тренируетесь в дискурсивном мышлении и отвлечениях. Для того, чтобы противостоять этому глубоко въевшемуся паттерну отсутствия в настоящем, требуется время и целеустремлённость. Среднестатистическая жизнь характеризуется редкими мгновениями присутствия – возможно, одним

на сотню других мгновений. Распознавать такие небольшие соскальзывания действительно важно, поскольку они непременно разрастаются!

По мере того, как вы всё больше дней и недель следуете своему решению практиковать, вам может начать казаться, что ваш ум блуждает ещё больше. Многие люди – даже опытные практикующие медитацию – говорят: «Я думаю больше, чем когда-либо прежде!» Им кажется, что их отвлечения и мышление только набирают силу, а не ослабевают. На самом же деле, пока вы не начали медитировать и прилагать усилия по развитию внимательности, вы не осознавали того, как много у вас мыслей. Теперь вы это осознаёте, и поэтому вам кажется, будто их стало больше. Осознание ума-обезьянки – это очень хороший знак, указывающий на усиление вашего осознания и вашей способности видеть происходящее.

Третья категория дискурсивного мышления включает мысли, которые совершенно вас не отвлекают. Вы сидите, направляете свой ум на объект – дыхание – и остаётесь с ним. Затем где-то на периферии возникает короткий смутный разговор или пролетают мысли, но это вас не отвлекает. Вы словно свидетельствуете смутные фоновые намёки на мысли, но не входите в них полностью. В этом случае вам не нужно отмечать мысли как «мысли», и обычно вы не критикуете себя в связи с ними. Однако важно распознавать в медитации этот уровень мышления и отличать его от таких мыслей, которые уносят вас гораздо дальше от медитации.

По мере развития практики медитации вы, вероятно, будете сталкиваться с третьим видом мышления всё чаще. Вы поддерживаете присутствие в медитации, переживаете возникновение мыслей, однако эти мысли не тянут вас за собой. Они возникают на заднем плане, а вы по-прежнему остаётесь с объектом, со своим дыханием. Помните, что вам не нужно бороться. Вам не нужно бороться, стараясь избавиться от мыслей – это невозможно. Итак, при возникновении таких фоновых мыслей скажите себе:

Хорошо! Это нормально, абсолютно нормально. Вообще-то мне не нужно ничего отмечать и не нужно пытаться достичь большей чёткости. Всё в порядке.

В связи с этими тремя уровнями дискурсивного мышления существуют три слова – три концепции, способные поддержать вас в вашей медитации с точки зрения расслабления, когда вы имеете дело с мыслями.

Первое слово – это «мягкость», и я уже рассказывала о нём. Относитесь с мягкостью к тому, что вы не можете избежать мыслей – вы не можете контролировать факт отвлечений и продолжительность отвлечений.

Второе слово – это «терпение». Терпение привносит в вашу медитацию, в вашу практику и в вашу жизнь расслабление. Вы не можете недооценить того, насколько полезно быть терпеливыми с самим собой. У вас могут быть недели, когда ваши мысли устраивают вам настоящие американские горки. У вас может быть час медитации, когда вы вообще не устанавливаете связи с собственным дыханием и одержимы мыслями о чём-то произошедшем в прошлом. Путь медитации – это не линейный процесс. Возможно, в один из дней проявляются лишь лёгкие намёки на мысли, которые совершенно вас не отвлекают, и вы думаете: «У меня начинает получаться! Я чувствую себя таким живым, таким настоящим!» Не успеваете вы и опомниться, как *бам!* – вы садитесь медитировать и витаете в фантазиях всё время, пока не прозвучит гонг. Это настолько вас расстраивает, что вам хочется броситься с моста.

Трунгпа Ринпоче говорил, что подобные переживания очень хороши, поскольку делают нас скромнее. Он говорил:

Наши умы – великие учителя, потому что наше осознание и бдительность, а также наша доброта растут ровно настолько, чтобы они могли воодушевить нас.

Он подчёркивал, что мы можем стать очень высокомерными. Иными словами, наша человеческая природа, наше дискурсивное мышление и неспособность полностью превзойти дикий и сонливый ум, заставляют нас поддерживать баланс.

Третье слово, которое мне бы хотелось, чтобы вы помнили в связи со своими мыслями, – это «юмор». Мягкость, терпение и чувство юмора. Относитесь с чувством юмора к тому факту, что ваш ум похож на дикую обезьянку. В книге «Пробудись к своей жизни»¹ Кен МакЛод приводит прекрасную цитату тхеравадинского мастера медитации Хенеполы Гунаратаны:

Где-то в процессе вы лицом к лицу столкнётесь с внезапным и шокирующим осознанием того, что совершенно безумны. Ваш ум – это наполненный визгом и бормотанием сумасшедший дом на колёсах, с шумом несущийся под гору – без контроля и без надежды на спасение. Ничего страшного. Вы не более безумны, чем были вчера. Это всегда было так, но вы никогда этого не замечали.

Наши мысли подобны погоде – они мимолётны. Нам не нужно цепляться за них в своей практике и не нужно воспринимать их как нечто плотное. В конце концов это просто мысли – это не само настоящее мгновение. Позвольте им пролетать по бескрайнему небу вашего ума.

¹ Ken McLeod. *Wake up to Your Life: Discovering the Buddhist Path of Attention*. HarperOne, 2002.

10. Мысли как объект медитации

В «Части 1» я изложила базовые указания по медитации и предложила вам сделать объектом медитации дыхание. Вы направляете внимание на дыхание, в частности на выдох, а когда ум начинает блуждать, возвращаетесь к дыханию.

Когда ваша практика медитации начнёт становиться частью вашей жизни, вы можете поэкспериментировать с другими объектами медитации. Например, вы можете использовать сами мысли как опору для пробуждённости. Звучит парадоксально, но мысли могут стать опорой для стабилизации вашего ума. К тому же мыслей, с которыми можно работать, нам не занимать!

Цокньи Ринпоче сказал, что хорошая аналогия для использования мыслей в качестве объекта медитации – это работа швейцара в дорогом, роскошном отеле. Швейцар открывает дверь и впускает гостей. Гости входят и отправляются по своим делам, но швейцар не следует за ними в туалет. Подобным образом, ваши мысли приходят и уходят, а мы, швейцары, просто открываем дверь, замечаем их и закрываем дверь – открываем дверь, замечаем, закрываем дверь. А мысли приходят и уходят – приходят и уходят.

Упражнение

Использование мыслей как объекта медитации

Установите таймер для медитации на небольшое время – пятнадцать минут. Для начала пройдитесь по всем моментам, которые вы узнали из «Части 1»:

- позвольте себе стабилизироваться,
- найдите удобную позу,
- установите связь с дыханием.

Всего на минуту расслабьте своё тело, расслабьте свой ум и вернитесь к дыханию.

Затем посмотрите на свой ум. Обратите внимание на свои мысли и определите, много у вас мыслей или мало. Что это: непрерывный поток мыслей или редкие мысли с небольшими зазорами между ними? Возможно, вы видите несколько предложений, несколько абзацев, а затем возникает небольшой промежуток, за которым снова начинаются мысли? Или же пространства много, и за ним следует всего несколько слов, после чего снова возникает много пространства? Образуют ли ваши мысли один непрерывный диалог? Чувствуете ли вы усталость и насколько часто мысли кажутся вам нелепыми? Просто замечайте.

Это ваши мысли – просто такие, какие они есть прямо сейчас.

Намерение заключается в том, чтобы направлять ум на сами мысли, а метод достижения этого – просто наблюдать.

Когда вы закончите наблюдать свои мысли и то, как они устроены, просто расслабьтесь.

Мингьюр Ринпоче подчёркивает, что, когда вы просто пребываете с умом и мыслями как с объектом, а затем полностью проваливаетесь в бессознательность и уносите след за мыслями, у вас часто возникают моменты «*унос!*» и вы призываете себя вернуться к медитации. Он отмечает, что момент «*унос!*» – это в действительности момент чистой медитации, момент, когда вы находитесь в самом центре настоящего мгновения. В этом месте ум естественным образом возвращается. Его не нужно заставлять. Вы можете медитировать годами, но вы никогда не сделаете так, чтобы это произошло. Однако это происходит здесь, в этот свежий, непосредственный миг, когда вы ловите себя, чтобы вернуться. У вас будут возникать мысли, и

когда это происходит, позволяйте им приходить и уходить. Представление о том, что мысли могут быть другом или союзником, а не препятствием или тем, с чем вам приходится бороться, очень радикально. Если мысли привлекают внимание к нашему дискурсивному мышлению и призывают нас вернуться в настоящий момент, на мой взгляд, они стоят того, чтобы их впустить.

11. Воспринимайте все дхармы как сновидения

Один из афоризмов традиции лоджонг, которые я использую для обучения медитации, таков:

Воспринимай все дхармы как сновидения.

По сути, здесь говорится: «Воспринимай все мысли как эквиваленты сновидений». Считается, что это наставление по медитации – оно указывает, что, сидя в медитации, мы можем начать осознавать: мы создаём всё – все свои мысли – своим умом.

Мысли не такие уж плотные. Они не являются чем-то вещественным, за что мы можем ухватиться. Они – концепции и интерпретации, состоящие из наших обусловленных паттернов. Иными словами, когда мы думаем о пляже на Барбадосе, о любовнике, супруге или о том, что собираемся съесть на обед, это может казаться очень реальным. Однако вы не на Барбадосе, а обед начнётся намного позже.

Итак, опять же, когда мы осознаём, что этот процесс имеет место, мы признаём его, просто называя его «мыслями». Когда мы говорим: «мысли», мы словно признаём, что все наши мысли подобны иллюзии или сновидению. Иллюзии, которые мы создаём в своём уме, пока сидим в медитации, иллюзии, которые мы называем «мыслями», могут вызывать страх, радость, грусть, удивление или гнев – всю гамму эмоций. Мысли могут заставить нас плакать или улыбаться. Многие мысли переполнены эмоциями. В нашей повседневной жизни мысли заставляют нас бегать туда-сюда, а мы придаём им плотность в собственном уме посредством мышления.

Итак, когда мы говорим: «Воспринимай всё как сновидение», мы подталкиваем себя к открытию, связанному с природой реальности, которое совершали разные люди в разные века: всё не такое плотное, как нам кажется.

Примирение с неуловимостью наших мыслей, с их нереальностью, может освободить нас от огромных страданий и мучений. Мысль или страх может превратиться в полноценную историю, причиняющую огромную боль и расстройство. Такая тенденция способна существенно ухудшать качество нашей жизни и нашу способность устанавливать связь с другими. Часто наши мысли разрастаются, и медитация помогает нам облегчить вызванное ими страдание. Мы придаём мыслям большую важность, однако, подобно сновидениям, они не обладают реальным существованием. Они похожи на пузыри или облака.

Когда вы осознаёте, что были заняты мышлением, вы можете просто прикоснуться к мысли и позволить ей снова раствориться в широком синем небе. Вы не стреляете по мыслям как по глиняным голубям, не рассекаете их мечом и не бьёте по голове молотком. Вообще-то сражаться не с чем – вы просто позволяете мыслям снова раствориться в широком синем небе. Вы словно касаетесь пёрышком мыльного пузыря.

Было ли у вас когда-нибудь переживание пробуждения во сне? Это называется осознанным сновидением, что подразумевает присутствие осознания в состоянии сновидения. Проснуться во сне и действительно осознать, что вы просто спите, – это довольно мощное переживание. У меня есть определённый опыт осознанных сновидений, и он очень интересный, поскольку, когда вы начинаете обращать внимание на сновидения, вы начинаете осознавать, что то, как всё предстаёт во сне, часто вызывает у нас ощущение полной реальности сновидения. Если вы что-то бросите в осознанном сновидении, оно упадёт, издаст звук и, возможно, сломается. Вы идёте по улице, видите перед собой пейзаж, и всё кажется таким же, как наяву. После продолжительного опыта осознанных сновидений вы начинаете задаваться вопросом, есть ли вообще разница между состоянием бодрствования и состоянием сновидения.

Наши мысли ничем не отличаются от сновидений. Мы можем решить проснуться от них, вернуться в настоящее мгновение, где всё такое живое и яркое. Мы можем дать себе хорошую передышку, если научимся расслаблять свой ум, не цепляться за явления и не придавать им плотность. Нам не нужно так сильно цепляться за них своим умом, придавать такое большое значение мыслям или позволять им заманить нас в глубокую, похожую на лабиринт кроличью нору.

Когда вы говорите: «Всё – просто сон», вы словно говорите: «Здесь достаточно места». У нас есть огромный простор для передвижения. Наш ум действительно обширен. Нас ничто не ограничивает. Однако наш привычный опыт противоположен этому. Обычно наш опыт довольно тесный, сопряжённый с ощущением тяжёлого груза, плотности вещей. Если мы смогли ослабить свою хватку за мысли, рассматривая их как сновидения, мы сделали мир и свою способность переживать мир намного более обширными.

Часть 3

Работа с эмоциями

Итак, разумный способ работы с эмоциями – это постараться установить связь с их базовой сутью. Базовое качество «естественности» эмоций, фундаментальная природа эмоций – это просто энергия. Если мы способны установить связь с энергией, мы не конфликтуем с ней. Она становится естественным процессом.

Чогьям Трунгпа Ринпоче, «Миф свободы и путь медитации»

12. Развитие близости с собственными эмоциями

Работа с эмоциями в практике медитации – для меня большая тема. Очень часто наши мысли довольно легковесны. Это просто лёгкие дискурсивные мысли. Мы думаем: «Что на обед?» или «Включил ли я утром посудомойку?». Иногда у нас просто возникают очень странные мысли. Вы можете вспомнить, как ваша бабушка ела сырой лук. Откуда взялось это воспоминание?

Иногда эти мысли уносят вас. Обычно так и бывает. Однако бывает, что в них не так много эмоций. Эти небольшие мысли, возникающие в вашем уме, пролетают мимо, как ветер. Вас может полностью захватить мир фантазий, но, с другой стороны, он довольно легковесен. Когда вы осознаёте, что заняты мышлением, вы говорите: «мысли». Вы отпускаете мысли и пребываете в настоящем моменте. Возможно, это продолжается лишь полсекунды.

Однако если вы посидите подольше, то со временем обязательно проявятся болезненные воспоминания. Вы вдруг начинаете бороться со своими чувствами, и с этим связано много эмоций.

Уже много лет я даю одно и то же наставление: в медитации, и даже в повседневной жизни, замечайте, когда попадаетесь на крючок. Замечайте, когда поддаётесь на провокацию или заводитесь. Это первый шаг: вы признаёте, что возникла эмоция.

Затем я советую ученикам отбросить сюжет и приблизиться к переживанию. Просто остановитесь и на секунду установите связь с пространством, с открытостью. Я называю это практикой остановки. Вы словно устраиваете себе тайм-аут. Затем вы приближаетесь к качеству, текстуре или переживанию, входя в полный контакт с эмоцией без связанной с ней истории. Как ощущается грусть? Как ощущается гнев? Где он находится в вашем теле? Вы позволяете чувству эмоции стать объектом вашей медитации. Причина, по которой я так упорно учу этому, в том, что сами эмоции – радикальный и очень мощный способ пробуждения.

Конечно, это то место, где все мы обычно срываемся. Мы очень боимся эмоций, испытываем к ним сильное отвращение. Вас захватывает инерция эмоций, которые уносят вас, заставляя думать, что вы можете что-то с ними сделать. Однако я обнаружила, что мы можем использовать другой подход: входить в эмоции, возникающие в ходе нашей практики. На самом деле эмоции придают нам большую силу. Я называю работу с эмоциями ускоренной трансформацией. Когда вы переживаете в ходе сидячей практики сложные эмоции, вы отпускаете слова и историю, стоящие за вашими переживаниями, и просто сидите с энергией. Да, это бывает больно.

Это очень забавно, поскольку иногда, когда я провожу ретрит, приходят люди с камерами и фотографируют практикующих. На фотографиях кажется, будто все сидят в полном умиротворении. Если можно было бы поместить над головами людей пузыри с мыслями, как в комиксах, или почувствовать, что с ними происходит, вы, вероятно, были бы поражены!

Человек, сидящий рядом с вами и не подозревает, что вы вновь во всех ярких, душераздирающих подробностях переживаете ужасную историю, приключившуюся с вами в детстве, что вы пребываете в глубокой депрессии или фантазируете на самые неприличные темы. Очень часто то, как мы выглядим, и то, что происходит на самом деле, разительно отличается. Мы просто сидим, словно будды, и может казаться, что мы переживаем лишь открытость и спокойствие, но ничто не может быть дальше от истины. Однако, мне кажется, что сам Будда прошёл через то же, что и мы. Для него, как и для нас, медитация не всегда была пребыванием в состоянии абсолютного умиротворения. В фильме «Маленький Будда» есть сцена со спецэффектами, изображающими мириады эмоций и соблазнов, пытающихся отвлечь Будду. На него обрушилось всё: от прекрасных женщин и возможностей обрести власть до самых пугающих образов. Идея о том, что Будда был совершенно расслаблен и не переживал никаких эмоций в отношении происходящего, просто неверна. Когда Будда достиг просветления, он научился сохранять баланс, какие бы чувства у него ни возникали.

Подобно Будде, вы можете познакомиться с собственной энергией и сохранять устойчивость, когда она проявляется. Вы устанавливаете близкие отношения с собственной энергией, и она перестаёт управлять вашей жизнью. Ваши обусловленные паттерны не исчезают, однако они перестают контролировать вас.

Во многих смыслах нам совершенно необходимо установить близкие отношения со своими эмоциями. Иногда от этого даже зависит наша жизнь. Я хочу рассказать вам историю моей внучки. Её мать, моя невестка, умерла от алкоголизма в возрасте сорока восьми лет, когда моей внучке было семнадцать. Её алкогольная зависимость существовала уже давно – с тех пор, как моей внучке было около двух лет. Её мать вылечилась и не пила десять лет, но затем вновь сорвалась.

Итак, моя внучка поступала в колледж, и ей нужно было написать эссе. Выбранная ею тема эссе предполагала описание собственного опыта трансформации, и эссе начиналось со слов:

Моя мать умерла 1 декабря 2009 г.

Это эссе показалось мне таким примечательным, поскольку в нём, объясняя, как её мать умерла от алкоголизма, моя внучка пишет:

Все друзья моей матери из «Анонимных алкоголиков» говорили мне, и я сама знала, что алкоголь – это болезнь, и, когда она завладевает вами, от неё очень сложно отделаться. Они говорили, что именно это произошло с моей матерью. Я знала, что это так, но чувствовала, что её проблема с выпивкой была симптомом чего-то другого.

Так что, пока моя мать лежала в коме в больнице, я писала, писала и писала, пытаюсь вспомнить о ней всё, что могла: мои воспоминания, то, что она о себе говорила, то, что говорили о ней её друзья.

Я пыталась выяснить, кем была моя мать, поскольку я сама так походила на неё и хотела понять, где она ошиблась и что послужило причиной её ранней смерти.

В своём эссе моя внучка пришла к выводу, что у её матери была фиксированная идея о том, какая она. Однако, по её собственному заключению, все мы постоянно меняемся – всё в нас постоянно меняется.

Моя внучка написала:

Когда вы придерживаетесь фиксированного представления о том, кто вы есть, вам приходится отказаться от всех частей, которые вы находите скучными, вызывающими смущение, трудными или печальными. Вы

отказываетесь от эмоций, которых не хотите чувствовать. Когда же вы делаете это, когда отказываетесь от всех этих частей, когда эти части становятся неприемлемыми, они начинают пожирать вас изнутри. Эти непризнанные части подобны фоновому шуму, поглощающему вас, и вам приходится искать способ бегства от них. Для моей матери таким способом был алкоголь.

Чтобы мы могли полностью присутствовать в настоящем, полностью переживать жизнь, нам нужно признать и принять все свои эмоции и все те части нас самих, за которые нам стыдно: гнев, ярость, зависть, ревность, жалость к себе и все остальные хаотические эмоции, которые иногда охватывают нас. Когда мы избегаем переживать весь диапазон собственной человеческой природы, это ведёт нас к боли и страданиям. Медитация даёт нам возможность переживать эмоции обнажёнными и свежими, свободными от ярлыков «правильно» и «неправильно», «следует» или «не следует».

13. Пространство внутри эмоций

Одна из моих любимых цитат из книги Гейлона Фергюсона «Естественная пробуждённость»² звучит так:

Отвлечение – сестра неудовлетворённости.

Вы можете проверить это на собственном опыте. Присутствовать в настоящем – так, как есть, быть с собой – такими, какие вы есть, со своими эмоциями – такими, какие они есть, – это самое реальное, прямое и непривычное, что может быть. Но сколь бы трудным это ни было, результатом этой тренировки оказывается отсутствие борьбы: вы не отвергаете своих переживаний, взаимодействуете со всеми частями себя самих и мира и помогаете другим людям. Кроме того, благодаря возвращению к самим себе – таким, какие вы есть, ваши эмоции не обостряются.

Что будет, если уронить в воду камень? По воде пойдут круги. Если камень достаточно большой, от этих кругов может закачаться лодка на другом краю озера. Можно сказать, что что-то подобное происходит, когда возникают эмоции. Вы признаёте: «О, я захожусь. О, моё сердце бьётся чаще. О, мне страшно. О, мне обидно». Или же: «О, я задет, спровоцирован». В тот момент, когда вы признаёте это, возникает пространство. Сам акт признания или достаточного присутствия в настоящем, достаточной сознательности позволяет вам найти пространство, и в этом пространстве лежит ваша способность выбирать то, как вы отреагируете. Вы можете либо оставаться в настоящем с тем, что чувствуете – с интенсивностью жара, остротой или дрожью эмоций, либо слететь с катушек. Вы можете поддаться инерции и унесться вслед за эмоциями, а это обычно означает, что вы начинаете разговаривать о происходящем с самими собой. Вы поднимаете всё больше материала, и это похоже на круги, расходящиеся по воде.

Когда вы решаете усилить эмоцию, когда вы решаете преувеличить её, когда вы решаете позволить эмоциям управлять вами и увлечь вас, запускается цепная реакция страданий. Эта автоматическая цепная реакция напоминает круги на воде. Так что в медитации мы тренируемся позволять камню эмоции опуститься на дно, не оставив на воде кругов. Вы остаётесь с эмоцией, вместо того чтобы превратить её в автоматическую реакцию, которая была для вас привычной много лет.

Поверьте мне, пары секунд чего-то настолько радикального, такого непривычного, пары секунд без запуска цепной реакции достаточно, чтобы сделать вашу жизнь полностью доступной для работы из пространства открытого осознания. Если вы не отвергаете эмоции, они становятся вашими друзьями. Они становятся вашей опорой. Ваша ярость становится вашей опорой для стабилизации, для возвращения ума в его естественное, открытое состояние. Эмоции становятся вашей опорой для полной пробуждённости и присутствия в настоящем, для того, чтобы быть в сознании, а не в бессознательном состоянии, для того, чтобы находиться там, где вы есть, а не отвлекаться. То, что было в вашей жизни монстром, способно сбить вас с ног или стать для вас настоящим другом, вашей опорой. Это совершенно иной образ жизни, совершенно иной способ смотреть на старые, привычные вещи.

² Gaylon Ferguson. *Natural Wakefulness: Discovering the Wisdom We Were Born With*. Shambhala Publications, 2010.

14. Эмоции как объект медитации

Эмоции возникают из естественной динамической энергии жизни. Мысли тоже естественны и тоже возникают спонтанно. Всё, что происходит, происходит естественно – вы не изобретали ничего из этого. Что-то происходит, и вы можете пригласить это и подружиться с этим, предложить происходящему стать опорой для вашего пробуждения. Эмоции не обязаны быть злобными и страшными – они просто энергия. Мы сами определяем свои эмоции как «хорошие» или «плохие».

Хотя у каждого из нас собственный уникальный опыт, связанный с эмоциями, эмоции – это универсальные переживания. Когда эмоция возникает, у всех нас есть выбор. Все знают, как усиливать старые привычки гнева, и все знают, как погрузиться в обиду и жалость к себе. У нас это очень хорошо получается. Однако в то же время вы просто испытываете эту эмоцию и, хотя ваши друзья и родственники могут объяснять вам, что вы думаете и чувствуете, на самом деле именно вы думаете свои мысли и чувствуете свои чувства. Так что каждая эмоция уникальна и не обязательно должна быть «хорошей», «плохой» или какой-то ещё. Она просто такая, какая есть.

Уделите несколько секунд тому, чтобы воспроизвести неприятную эмоцию или установить связь с ней. Я бы не рекомендовала начинать с чего-то крайне травматического! У всех нас есть такие неприятные воспоминания и чувства, которые могут полностью вывести нас из строя. Установите связь с чем-то наподобие той вспышки раздражения, которую вы почувствовали, когда кто-то съел последнее печенье. Или с тем расстройством, которое вы ощутили, когда кто-то вас перебил. Начните с лёгкого раздражения. Работая с «легковесными» эмоциями, мы наращиваем силу, как это происходит на тренировках в тренажёрном зале. Вы начинаете там, где вы есть, тренируетесь, и ваша сила растёт. Итак, можете мне не верить, но использование легковесных эмоций (раздражения или лёгкой тревоги) наращивает вашу силу для работы с действительно сложными эмоциями.

Упражнение

Использование воспоминания как опоры для медитации

Посидите минуту и вспомните болезненное событие, которые вы могли бы использовать в этом упражнении. Возможно, это воспоминание о том, как вас критиковали. Иногда люди используют воспоминание, а иногда – провоцирующий визуальный образ.

Затем найдите приятную эмоцию. Припомните событие или визуальный образ, вызывающий приятную эмоцию, например, ситуацию, когда вас хвалят. Некоторое время подумайте об этом. Побудьте с воспоминанием или визуальным образом, вызывающим позитивные чувства.

Удерживая в уме болезненную эмоцию или приятную эмоцию, начните сессию медитации. Направьте ум на дыхание, для начала позволив дыханию быть вашей опорой. Позвольте дыханию быть вашим другом в тренировке присутствия в настоящем. Если ум отвлекается, а обычно он это делает, просто вернитесь к дыханию. Продолжайте так некоторое время – например, пять минут, а затем покойтесь в открытом осознании.

Вспомните, что всё что угодно может возникать в пространстве и быть опорой для вашей тренировки. Итак, сейчас сконструируйте в уме или, используя воспоминание или образ, зародите в своём осознании неприятную эмоцию и направьте на неё внимание. Попробуйте установить связь с текстурой этого чувства. Если бы кто-то попросил вас описать это чувство или эмоцию, как бы вы его описали? Полностью направьте своё внимание на саму эмоцию – такую, какая она есть.

Некоторым людям помогает в практике ощущение температуры и текстуры эмоции или её местоположения в теле. Одним людям это даётся легко, другим – довольно тяжело. Просто

делайте всё, что можете, чтобы оставаться в настоящем с неприятной эмоцией. Практикуйте таким образом непродолжительное время, а затем снова покойтесь в открытом осознании.

Если в какой-то момент ваш ум отвлечётся, мягко верните его в настоящее, не комментируя происходящее как «правильное» или «неправильное». Наши эмоции часто затягивают нас в историю или мысли. Когда возникают мысли, замечайте их, замечайте мышление, а затем возвращайтесь к чувству или эмоции. Там, в непосредственном моменте эмоции, в её прочувствовании, лежит возможность перехода к открытости и приятию. Вы сами убедитесь, что это освобождает и в конечном счёте придаёт стабильность.

Я предлагаю вам отнестись к своим эмоциям с любопытством и позволить себе войти в них, чтобы вы могли ощутить эту открытость. Именно так раскрывается сердце. Именно так возникает сострадание – к самим себе и к другим.

Теперь повторите описанное выше упражнение, на этот раз вспомнив приятную эмоцию.

Учитель не может сказать ничего, что остановило бы вас от движения по колее ваших эмоций, ведущей от эмоций к мыслям, а затем – к обострению эмоций. Вам нужно войти в свои эмоции – нужно посидеть с ними в медитации, чтобы начать осознавать, как они создают для вас препятствия. Эмоции напоминают текучее, динамическое, живое качество воды, однако мы замораживаем их, превращая в лёд, когда отталкиваем их или позволяем им усугубиться. Мы превращаем свои эмоции в замороженные объекты и вкладываем в них свою «истину», в результате чего они обретают большую власть над нами. Итак, мы снова и снова тренируемся возвращаться к объекту медитации, чтобы отсечь это качество фиксации. Цепляние и фиксация – вот что мы на самом деле пресекаем.

Надеюсь, что с годами ваша мотивация делать это каждый раз, когда вы замечаете, как ум-обезьянка пытается двигаться в десяти разных направлениях одновременно, будет только расти. Надеюсь, что вы уже сейчас крайне мотивированы возвращаться и открывать истинную природу ума. Вы позволяете себе установить связь с естественным, открытым состоянием своего ума и начинаете растворять древний привычный паттерн фиксации и цепляния. Медитация помогает нам неагрессивно, мягко и дружелюбно прервать фиксацию на эмоциях, поскольку мы приглашаем в процесс расслабление и простор. Мы учимся распознавать текучесть своих эмоций, погружаясь в них и позволяя им уходить, подобно облакам, пролетающим по небу.

15. Сделать грязную работу

Я читала расшифровку выступления Понлопа Ринпоче, где он сказал:

В процессе раскрытия природы будды, в процессе раскрытия открытого, нефиксирующегося качества своего ума мы должны быть готовы выполнять грязную работу.

Иными словами, он говорил, что мы должны быть готовы работать с теми эмоциями, которые вызывают у нас тревогу и кажутся действительно мрачными.

У всех нас есть такие эмоциональные переживания, которые вселяют ужас, и, если мы хотим пережить своё естественное состояние, мы должны быть готовы пережить эти эмоции – действительно пережить своё эго и цепляния своего эго. Это может казаться пугающим, негативным и даже безумным. Большинство из нас сознательно или бессознательно желает, чтобы медитация была расслабленной сессией, в ходе которой нам не пришлось бы иметь дело с чем-либо неприятным. Вообще-то многие люди ошибочно считают, что медитация должна быть именно такой. Они верят, что медитация включает всё, кроме того, что вызывает неприятные чувства. Если же что-то вызывает неприятные чувства, нужно отметить это как «мысли», засунуть эти «мысли» подальше и врезать им по голове молотком. Если вы чувствуете даже малейший намёк на панику по поводу того, что вот-вот возникнет какое-то неприятное чувство или переживание, вы используете ярлык «мысли», чтобы подавить это и спешите вернуться к объекту медитации в надежде, что вам больше никогда не придётся попадать в то некомфортное место.

Однако Понлоп Ринпоче добавил к своему первоначальному посланию кое-что очень важное. Он сказал, что без прямого переживания собственных эмоций мы никогда не прикоснёмся к сердцу природы будды. Мы никогда не услышим настоящего послания пробуждения. Если можно так выразиться, единственный путь – это путь насквозь. Но что означает слово «пережить»? И как мы можем пережить эмоции? Как мы можем пережить весь тот негативный, тревожащий и выбивающий из равновесия материал, которого мы обычно избегаем? Как нам сделать эту грязную работу?

Понлоп Ринпоче говорит:

Лишь действительно почувствовав вкус собственного переживания эмоций, вы почувствуете вкус просветления.

Природа будды и естественное состояние включают не только радостные и сладкие эмоции – природа будды включает всё. Она спокойная и тревожная, взбаламученная и неподвижная, горькая и сладкая, комфортная и дискомфортная. Природа будды включает в себя открытость всему этому и обнаруживается в центре всего этого.

Поскольку наше восприятие двойственное, а наше мышление чёрно-белое, мы вешаем на всё ярлыки «хорошее» и «плохое» и закрываемся, когда возникает сильная энергия. Мы связываем эту сильную энергию с различными мыслями: с воспоминаниями о прошлом или фантазиями о будущем, и тогда происходит нечто удивительное – мы называем это «переживанием эмоции». По сути эмоции – это просто чистая энергия, однако в силу двойственного восприятия мы отождествляем эмоции с «собой», так что они становятся очень зажатыми. Теперь это замороженная энергия. Тругпа Ринпоче однажды сказал:

Эмоции состоят из энергии, которую можно сравнить с водой, а также из двойственного процесса мышления, который можно сравнить с красителем или краской. Когда энергия и мысли перемешиваются, они становятся яркими и разноцветными эмоциями. Концепции дают энергии

определённое местоположение, ощущение отношения, которое делает их яркими и сильными. По сути, причина, по которой эмоции вызывают дискомфорт, боль и фрустрацию, в том, что наши отношения с ними не до конца ясны нам самим.

Иначе говоря, сама энергия не представляет проблемы. Мы всегда связываем свои эмоции с мыслями – мы чего-то боимся, на кого-то злимся, чувствуем одиночество, стыд или сексуальное желание по отношению к самим себе или ещё кому-то. Наши эмоции включают в себя длинный внутренний разговор, кроме того, по моему опыту, часто бывает сложно отличить мысль от эмоции. В ходе любой сессии сидячей медитации, в течение любого получаса нашей жизни возникает и исчезает множество эмоций и мыслей. Однако нам не нужно лезть из кожи вон, пытаясь всё разложить по полочкам. Нам не нужно привязываться к смыслу того, что возникает, а также прочно отождествляться со своими эмоциями. Всё, что нам нужно, – это позволить себе переживать энергию, которая со временем начнёт проходить сквозь нас. Обязательно начнёт. Однако нам нужно пережить эмоцию, а не думать о ней. Здесь мы делаем то же, о чём я говорила в наставлениях по медитации на дыхании: переживаем, как дыхание входит и выходит, стараемся найти способ вдыхать и выдыхать, не думая о дыхании, не концептуализируя его и не отслеживая его.

Я часто называю это осязаемым чувством наших эмоций. Возможно, термин «осязаемое чувство» ничего вам не объяснит. Например, вы можете испытывать ужас. Вероятно, у вас есть сюжет, связанный со страхом чего-то такого, что должно вот-вот случиться. Однако если вы сможете найти способ прервать внутренний разговор, тянущийся через всю вашу практику медитации, всего лишь на несколько мгновений, вы можете действительно ощутить ужас – его невербальное переживание. Вы можете позволить себе физически осознать ужас. Почувствуйте его: почувствуйте сжатие и напряжение. Можно пойти ещё глубже: вы можете пережить текстуру ужаса как покалывание или жар, холод или остроту в своей груди.

Одно из моих первых настоящих переживаний эмоций было очень интересным. В тот период я испытывала сильное перенапряжение и ничего не могла с этим поделать. В нашей жизни такое случается сплошь и рядом. Я никуда не могла деться от человека, который меня провоцировал. Это было в монастыре, где я живу. Нам приходилось жить в непосредственной близости друг с другом, и это поднимало на поверхность давние воспоминания и обусловленные прошлым паттерны. Так часто бывает с сильными эмоциями. В нас заперто много всего. И весь процесс может быть довольно иррациональным. Мы словно собаки, которые приходят в ужас от определённого звука. Мы видим какое-то выражение лица, кто-то обращается с нами определённым образом, кто-то нам о чём-то напоминает, или же мы просто слышим определённый тон в голосе, и вдруг нас охватывает осязаемое чувство ужаса, гнева или глубокой грусти. Обычно мы даже не осознаём этого – мы просто реагируем так, как всегда реагировали.

В данном случае ситуация провоцировала во мне чувство беспомощности, поскольку эта женщина испытывала ко мне сильную неприязнь, но не желала говорить со мной об этом. Ситуация вызывала во мне чувство бессилия, неспособности обрести контроль над происходящим, неспособности всё исправить. Я не могла заставить её полюбить меня и даже не могла заставить её поговорить со мной об этом. Мои обычные стратегии точно не работали, так что я оказалась обнажённой перед этим повторяющимся кошмаром. Я постоянно встречалась с ней в коридорах – она холодно проходила мимо, и, о ужас, это поднимало на поверхность все обусловленные паттерны и мнимые обиды, которые, казалось, копились веками.

Тогда я подумала: «Вот он, мой шанс. Возможно, если я действительно погружусь в это, я сделаю так, что подобная проблема больше не возникнет ни в этой жизни, ни в какой другой». Итак, однажды ночью я отправилась в зал для медитации. Я просидела там всю ночь, поскольку испытывала сильнейшую боль и не знала, что ещё могу сделать. Моя боль была такой сильной,

что я почти не думала. Иногда боль выбивает из головы все мысли – вы сидите с болью и как будто немеете на всех уровнях.

Пока я сидела, я начала ощущать качество того, что переживала в отношении происходящего между мной и этой женщиной. Возникло телесное воспоминание о том, как я была маленьким ребёнком, но оно не походило на воспоминание о травматическом опыте или о чём-то подобном. Я просто осознала – на клеточном уровне, что вся структура моего эго, вся моя личность была устроена так, чтобы никогда не соприкоснуться с этим конкретным чувством. Я начала переживать глубокое чувство неадекватности, словно со мной было что-то не так. Я осознала, что моё переживание было полной смертью эго.

Прочувствовав это переживание, я начала осознавать силу слов и мыслей об эмоциях направлять нас по ложному пути. Мы совершенно сбиваемся с пути из-за своих стратегий, которые всегда предназначены для избегания переживания чувств. Так что какой бы ни была эмоция: совершенно чудесной, коренной болью нашей эгоструктуры (как в моём случае), сильной или более мягкой – нам легко сбиться с пути и погрязнуть в историях и мыслях об этой эмоции. Далее эмоция усугубляется и поработает нас.

Вам придётся проделать грязную работу со своими эмоциями. Медитация позволяет нам прочувствовать их, прожить их, полностью ощутить их вкус. Она даёт нам глубокое видение того, почему мы делаем то, что делаем, и почему другие делают то, что делают. Из этого видения рождается сострадание. Такое прозрение также начинает приоткрывать дверь к природе будды и полному, открытому простору, доступному тогда, когда мы не блокируем своих чувств. Когда я смогла позволить себе прочувствовать свои эмоции, это полностью освободило меня.

Понлоп Ринпоче сказал:

До тех пор, пока вы не установите настоящих отношений с нежелательными или неприятными вещами в своей медитации, они заслоняют собой всё. Пока вы не начнёте работать с ними, у вас не будет качества движения по пути пробуждения.

16. Быть с переживанием

Английский учитель Дхармы Аджан Амаро сказал:

То, что угрожает эго, освобождает сердце.

Здесь он указывает на то, что мы практикуем медитацию, поскольку она является средством распутывания и растворения ограничивающих нас привычек и позволяет нам открыть свои сердца. Парадоксально, но, если мы испытываем эмоцию, которая кажется крайне угрожающей и ужасной, пришло время побыть с её переживанием. Как я уже упоминала, Тругпа Ринпоче говорил, что по определению эмоция – это энергия, смешанная с мыслями.

Если вы можете отпустить мысли или прервать разговор, у вас остаётся только энергия. Однако вам следует бдительно наблюдать за этим в своей практике медитации: сильные эмоции отвлекают ваше внимание от дыхания, но отвлекают его не на саму эмоцию. Можно подумать, что сильная эмоция отвлекает внимание от дыхания на саму себя, но на самом деле она отвлекает вас от переживания. Вот что происходит на самом деле. Возникает сильная эмоция, и следующие за ней действия нашего ума, наших слов или наших поступков отвлекают нас от энергии.

В нескольких предыдущих главах я старалась указать на важность переживания эмоций как части нашего пути к пробуждению, к более искренней и полной жизни. Мы делаем это, когда тренируемся в медитации, однако мы также должны делать это на протяжении дня, поскольку эмоции, конечно же, возникают и в так называемой постмедитации. Возможно, вы один из тех людей, у которых в медитации всё гладко и не поднимаются никакие сложные эмоции. Это происходит со многими из нас, особенно в начале практики. Однако, как только на ретрите вам достаются обязанности, вынуждающие вас работать с человеком, который вам не нравится, или приходится сделать телефонный звонок, которого вам хотелось бы избежать, эмоции расцветают во всей красе. Понаблюдайте за тем, как эмоции хватают вас за воротник и контролируют в подобных ситуациях в постмедитации.

Когда возникает сильная эмоция, она отвлекает наше внимание. Предположим, мы тренируем внимание: практикуем присутствие в настоящем, ненапряжённое и открытое пребывание, расслабление в настоящем мгновении. Мы практикуем или тренируемся присутствовать в настоящем. Мы тренируем мягкое, открытое внимание ко всему, что происходит: на уровне ума, визуальных образов и звуков. Это полная открытость всему, что возникает. Однако когда возникает сильная эмоция, обычно она отвлекает нас. В медитации сильная эмоция отвлекает ваше внимание от дыхания – вы полностью захвачены ей и тут же срываетесь с места, поскольку она перемешана с вашими мыслями.

Когда это происходит, мы, как правило, прибегаем к той или иной стратегии: мы объявляем войну и переходим к агрессии, создавая сюжет о «них», «мне» и «если бы только». Мы можем искать способы уничтожить, обвинить, поквитаться. Мы начинаем продумывать план мести. Иногда при возникновении сильной эмоции мы прибегаем к стратегии поиска комфорта. Мы бежим и прячемся от эмоции. Мы отвлекаем себя телевизором, едой или другим зависимым поведением поиска удовольствий. Мы бываем одержимы поиском способов избежать встречи с чем-то или определённого чувства. Мы можем отвлекать себя, обращаясь к приятным воспоминаниям, или планировать что-то на будущее. Мы также ищем комфорта, накачивая себя мыслями о том, какие мы хорошие и как мы кого-то проучим, докажем свою правоту и т. д. и т. п. Во всех этих случаях данные стратегии уводят нас от сырого, реального, непосредственного переживания в настоящем.

Мы также отвечаем на возникновение сильных эмоций контролем. У нас есть методы или стратегии, которые мы применяем, чтобы заставить ситуацию принять благоприятный обо-

рот. Мы сами не успеваем заметить, как уже чувствуем множество других эмоций, которые на самом деле отвлекают нас от изначально возникшего чувства. Например, если возникает дискомфорт, которого мы, вообще-то, боимся, то мы можем разразиться слезами, впасть в паранойю или ярость, начать завидовать или испугаться. Наши стратегии избегания постоянно усложняются. Стратегии избегания могут иметь множество проявлений – даже таких, как болезнь. Я много болела. Болезнь – это не всегда стратегия, однако если вы часто болеете, то можете начать использовать это как стратегию. Возникает сильная эмоция, и вы тут же лишаетесь сил. Ваша болезнь может быть настоящей, а может быть ухищрением, к которому вы прибегаете. Обратите внимание на то, что говорите себе, когда ощущаете гневную эмоцию. Что происходит дальше: какие истории вы себе рассказываете? Становится ли ваш ум чрезмерно критикующим? Остаётесь ли вы добрыми к себе, когда возникает эмоция?

Работая с учениками один на один, я часто слышу, как они осуждают себя, когда в ходе практики у них возникают эмоции. Я слышу: «У меня никогда это не получается», «Я не могу это сделать» или «Это слишком сложно». Вы вините либо себя, либо что-то ещё: «Это тупая техника» или «Это пустая трата моего времени». Мы заставляем себя продумывать всевозможные негативные мысли.

Я часто говорю своим ученикам: просто будьте с переживанием, не веря историям и мнениям о нём. Войдите в своё тело, начните вдыхать и выдыхать, одновременно стараясь удерживать переживание. «Удерживать переживание» не значит пытаться зафиксировать его. Скорее, это смелый акт, признающий нашу уязвимость и человеческую природу. Из этого смелого акта удержания переживания возникает совершенно естественная теплота к самим себе и всем существам.

Обещаю вам, что, когда вы позволите себе полностью переживать свои эмоции в их сыром виде, вам откроется совершенно новый способ видеть мир и переживать любовь и сострадание.

17. Дышать вместе с эмоцией

Когда возникает сильное чувство, его часто сопровождает сильный привычный паттерн. Некоторые эмоции автоматически заставляют вас оправдываться, защищаться, воспроизводить какую-то историю, искать удовольствия и т. п. Именно здесь мы прекращаем своё движение по пути пробуждения. Кроме того, именно в этом месте мы могли бы значительно продвинуться по пути, если бы только были готовы позволить своим мыслям и эмоциям стать частью пути. Когда возникает эмоция, войдите в своё тело, вдыхайте и выдыхайте, одновременно испытывая эмоцию. Если вы просто перейдёте к дыханию, не переживая эмоцию, это может стать способом подавления эмоции.

Например, возникает гнев, и вы переходите к дыханию, чтобы остудить свой гнев. Однако вы также хотите действительно переживать скрытую энергию гнева до тех пор, пока она не потеряет над вами власти. Остужение гнева – вдохи и выдохи – немного помогает, однако гнев остаётся с вами, готовый вспыхнуть в любой момент, как только возникнут соответствующие причины и условия. Он всё ещё с вами, он всё так же силён, и вы всё так же, а может быть, и больше, боитесь его. Поскольку каждый раз, когда вы его подавляете, он становится для вас ещё страшней, он также всё больше становится вашим врагом. Он больше и сильнее вас.

Итак, переживайте эмоции. Дыхание – это способ оставаться в настоящем, оно – ваш якорь. Мой опыт и опыт других практикующих медитацию показывает, что, если вы просто погрузитесь в переживание чувства без дыхания, вы можете утонуть в нём. Оно ошеломит вас.

Вам нужно дышать *вместе* с эмоцией, а не выдыхать её. Если эмоция всё-таки растворяется, это нормально. Так уж получилось, так бывает. Пусть будет так. Однако смысл в том, чтобы войти в свои переживания, а не в стратегии и концептуальные способы существования. Вы вдыхаете эмоцию и пребываете с ней. Вообще-то вы и *есть* она. Вы даже можете представлять, как вдыхаете эмоцию в своё сердце. Представляйте, что вдыхаете её в своё сердце – в огромное сердце, если это вам помогает. Вдыхание эмоции – это основа эмпатии, способности встать на место другого. Вы чувствуете гнев, страх, ревность или нужду, а затем, когда вы выдыхаете эту эмоцию, возникает осознание того, что миллионы и миллиарды людей прямо сейчас чувствуют то же самое, они чувствовали это в прошлом и будут чувствовать это в будущем. Вы прикасаетесь к универсальному опыту. Для вас он может быть связан с особым сюжетом, однако это универсальный опыт.

Это не просто, однако важно позволить себе переживать все чувства и всё сопротивление, которые у вас возникают. Например, я обнаружила, что часто, начиная работать с эмоциями, многие люди засыпают, потому что не хотят работать с ними. Если вам кажется, что это относится и к вам, вы можете просто переживать сонливость. Вы приближаетесь к способу включить эмоциональные страдания в свой путь к пробуждению.

Кен МакЛод утверждает, что для подлинного переживания чего бы то ни было в настоящем мгновении вам нужно *не* выбрать два пути бегства. Во-первых, вы решаете не отыгрывать свои эмоции через речь, действия или поступки. Во-вторых, вы решаете ничего не подавлять. Это стандартное наставление по медитации, которому вы можете следовать по жизни: не отыгрывайте и не подавляйте. Попробуйте не делать ни того, ни другого и посмотрите, что получится.

Когда вы отыгрываете, энергия вашей эмоции направляется в действие. Иными словами, вы выводите энергию из первоначального некомфортного переживания. Я обнаружила, что, когда мы это делаем, энергия снова и снова возвращается. Когда же вы подавляете, энергия, от которой вы стремитесь сбежать, оказывается запертой в вашем теле и проявляет себя как физическая боль или болезнь.

Мингьюр Ринпоче сказал, что, когда вы используете эмоции как опору и друга, вместо того чтобы перенаправлять или подавлять их, может произойти одно из трёх событий. Во-первых, может случиться так, что, когда вы направляете внимание на эмоции, они исчезают. Во-вторых, они могут усилиться. Именно это часто происходит со мной. В-третьих, эмоции могут остаться прежними. Мингьюр Ринпоче говорит:

Они исчезают такими, какие есть. Они усиливаются такими, какие есть.
Они остаются такими, какие есть.

Вы не ждёте какого-то определённого результата, а также не навешиваете на эти переживания ярлыков «хорошо» или «плохо».

Один момент, который замечаю я сама, а также многие другие практикующие медитацию, заключается в том, что, когда мы остаёмся со своими эмоциями и дышим с ними, со временем эмоции могут трансформироваться. Тогда мы действительно понимаем, что эмоции – это просто энергия. Мы видим, что эмоции – это просто энергия, привязанная к нашим мыслям и историям. Гнев преобразуется в грусть, в одиночество или даже в счастье. Всё это возможно. Если вы начинаете замечать это, хочу вас поздравить: добро пожаловать в линию практикующих медитации.

18. Отбросьте историю и найдите чувство

Как я уже упоминала, одна из причин, по которым мы теряемся в своих эмоциях, заключается в том, что мы привязываемся к историям об этих эмоциях. Я довольно давно обнаружила (и это открытие оказалось для меня очень освобождающим), что эмоции усугубляются (мы действительно падаем в реку, нас уносит поток, мы полностью теряем способность видеть картину целиком, нас охватывает одиночество, гнев и отчаяние) тогда, когда их питает сюжет. Однако наши эмоции могут быть подобны камню, брошенному в воду и не оставившему кругов. Эмоции без истории непосредственные, острые, сырые. Прямое переживание эмоции не оставляет кругов. Однако сюжет делает эти круги больше и больше, они расходятся всё дальше и дальше, превращаясь в целые волны и ветры, несущиеся со скоростью урагана. Вся эта заварушка начинается из-за сюжета.

Приходилось ли вам включать музыку, чтобы заставить себя заплакать? Вы включаете определённую песню и просто доите грусть. Наши сюжеты действуют схожим образом, но им даже не нужен аккомпанемент. У нас есть ум и мысли, способные всколыхнуть эмоции. Однако если мы используем свои эмоции как объект медитации, как своего друга и опору, мы словно стоим на берегу реки и наблюдаем.

В Гампо Эбби на скалах над океаном установлены флагштоки. Мы постоянно экспериментируем, вывешивая там разные флаги, ведь флагштоки нужны именно для этого. Иногда погода очень спокойная, и мы видим замечательные флаги в неподвижном воздухе или на лёгком ветру. Однако иногда ветер бывает очень сильным и яростно полощет их. Образы флагштока и флага прекрасно подходят для работы с мыслями и эмоциями, поскольку флагшток устойчив и способен держать флаг, однако ветер швыряет флаги из стороны в сторону и рвёт их в клочья – обычно, наши сложности заключаются именно в этом. Мы и *есть* эти флаги, обрываемые ветром. Нас просто швыряет из стороны в сторону. Наши эмоции усугубляются, наши мысли мечутся. Однако использовать сами мысли или эмоции как объект медитации – значит проживать жизнь с позиции флагштока. Мы в Гампо Эбби не ставим новых флагштоков. Наши флагштоки остаются на скалах даже при ураганном ветре.

Упражнение

Найти чувство

Это упражнение подразумевает направление дружелюбного внимания на осязаемое чувство эмоции. Мы пытаемся добраться до невербального переживания.

Установите таймер на двадцать минут. Посидите несколько минут и установите связь со своим дыханием.

Просто стабилизируйтесь и дышите. Почувствуйте, как ваше дыхание входит и выходит и постарайтесь найти в дыхании ощущение простора.

Когда вам покажется, что пять минут прошли, позвольте возникнуть воспоминанию, несущему с собой сильную эмоцию. Возможно также, уже возникла какая-то сильная эмоция, имеющая большее отношение к настоящему.

Если такая эмоция возникла, работайте с первой сильной эмоцией, которую заметили. Это не обязательно должна быть так называемая негативная эмоция – это может быть радость.

Во-первых, как ощущается эмоция? Обнаружьте её текстуру и цвет. Почувствуйте, где она располагается в теле. Какая она: острая или притуплённая? Где она: в вашем сердце или в животе? Вы ищете ответа в чувствах. Вы словно спрашиваете: «Как ощущается зубная боль?» Вам не обязательно описывать её себе словами, но вам нужно узнать это чувство.

Если возникают мысли, которые вас отвлекают, просто отметьте это и вернитесь к переживанию. Вернитесь к тому, чтобы просто обнаруживать чувство.

Через несколько минут задайте себе вопрос: каким стало осязаемое чувство эмоции? В учениях сказано, что все переживания возникают и стихают. Так ли это в вашем опыте? Мысли могут превратить энергию эмоций в лёд или надолго задержать её. Если мы отпустим мысли, энергия сможет течь. Так ли это в вашем опыте?

Если описать осязаемое чувство эмоции словом, как она ощущается: как «приятная», «неприятная», «болезненная» или «напряжённая»? Как ощущается то слово, которое вы используете для описания эмоции? Возможно, вы даже используете такие слова, как «щекотный» или «натянутый». Что это за ощущения?

Вдыхайте и выдыхайте. Чувствуйте. Переживайте. Покойтесь в переживании.

Если вы переживаете сильную эмоцию, вам, возможно, захочется дышать глубже, чтобы впустить внутрь ощущение пространства, открытости и дружелюбия, которые поддержат вас. Если же вы абсолютно ничего не чувствуете, кроме бессодержательного, нейтрального состояния, вдыхайте, выдыхайте и просто отмечайте, как ощущается бессодержательное, нейтральное состояние. Как ощущается онемение?

Если вы ощущаете сопротивление этому, переживайте его. Вы можете задавать себе вопрос: что это? Что бы вы ни чувствовали: скуку, сопротивление, подавленность, боль, удовольствие или сонливость, – постарайтесь дотянуться до этого переживания, задавая себе вопрос: что это? Вы не ищете ответа в словах – вы ищете переживание. Что это?

Теперь как следует постарайтесь обнаружить место сильной эмоции в своём теле. Чтобы использовать эмоции как опору, как друга, как помощника на пути пробуждения, вы используете в качестве объекта медитации то, как эти эмоции действуют на ваше тело. Вместо того чтобы использовать в качестве объекта всё своё тело, проще нацелиться на одну его часть, обнаружить чувство в теле. Например, температура вашего тела повышается, вы потеете, ваши руки становятся влажными, живот скручивает в узел, а брови сдвигаются. Используйте любое из этих явлений.

Мингьюр Ринпоче как-то работал с ученицей, у которой была сильная депрессия, и спросил её, как это ощущалось. Она ответила:

– Это похоже на раскалённую лаву, разлитую по моему телу.

Он сказал:

– Хорошо. Мы используем это ощущение как опору, как друга для твоего осознания. Вместо того чтобы сосредотачиваться на всём теле, сосредоточься на большом пальце ноги.

В общем, если у вас есть какое-то чувство во всём теле, сосредоточьтесь на этом чувстве в одной из частей своего тела – в той, с которой вам проще всего работать.

Сидите с этим чувством до тех пор, пока не прозвучит сигнал таймера. Когда он прозвучит, покойтесь в переживании того, что вы уловили. Сидите в доме своего бытия, в обширном просторе своего ума, в открытом измерении самих себя.

Очень часто бывает, что после практики обнаружения чувства неприятные ощущения (напряжение в животе или покалывание в сердце) сохраняются. Сигнал таймера не означает, что чувства исчезают. Однако может возникнуть ощущение обширного пространства, окружающего эмоцию. Мы можем почувствовать, что эмоция уже не так душит нас.

В этом медитационном упражнении мы готовимся к реальной жизни. В вашей жизни будут возникать сильные эмоции, и посредством медитации мы учимся предоставлять этим эмоциям пространство, что позволяет нам сохранять баланс, когда они возникают.

Часть 4

Работа с чувственными восприятиями

Будда осознал, что истинная свобода лежит не в уходе от жизни, а в более глубоком и сознательном вовлечении в её процесс.
Мингьюр Ринпоче

19. Чувственные восприятия

Вы можете использовать в качестве объекта медитации всё, что угодно. Вы можете использовать всё, что с вами происходит: возникающие мысли, сильные эмоции или чувственные восприятия. Ваш объект может доставлять вам чистое наслаждение или причинять ужасное страдание. Выбор за вами.

Например, если в ходе медитации вы сосредотачиваетесь на запахе, вы можете обнаружить, что думаете: «Какой ужасный запах! Нам не стоит использовать это благовоние!» или «Ох, кажется, они сожгли овсянку, а когда я ем подгоревшую овсянку, у меня случается ужасное несварение и я плохо себя чувствую несколько дней подряд». Вы снова отвлекаетесь, злитесь на повара, собираете вещи и покидаете ретрит. И всё это просто из-за запаха!

Медитация на чувственных восприятиях: на звуках, визуальных объектах, чувствах, вкусах и ощущениях, – помогает нам увидеть, что для развязывания полномасштабной внутренней войны нам достаточно малейшего повода. Кроме того, наше ощущение восприятия может заставлять нас бегать по кругу и жить в мире фантазий. Это показывает нам, как мы, по сути, сами создаём свои страдания, поскольку позволяем простейшим ощущениям вернуть воспоминания, способные вызывать сильные эмоции. С другой стороны, это также возможность войти в удовольствие, наслаждение, радость. Ощущения такие живые, и они могут привести нас прямо в центр настоящего мгновения.

Медитация на чувственных восприятиях позволяет нам установить прямую связь со своим непосредственным переживанием, а это наши ворота к безграничному переживанию, к безграничному миру. С другой стороны, те же чувственные восприятия могут держать вас в клетке. Звук может вызвать воспоминание о том, что произошло десяток лет назад. Запах может вызвать у вас мысль о том, что вам нужно навести порядок в холодильнике.

Когда мы медитируем на чувственных восприятиях, мы останавливаем инерцию мыслей и возвращаемся к звуку, запаху, тактильному ощущению или любому другому чувству, на которое вы решите направлять внимание. Если вы можете начать выполнять эту практику со всеми восприятиями, возникающими в течение дня, вы обнаружите, что, когда у вас возникают сложности, у вас появляются инструменты для практики. Вы привыкаете останавливать инерцию потока мыслей «Здесь что-то не так, и я должна с этим разобраться», «Я неудачник» и любых других привычных историй. Посредством медитации вы тренируетесь останавливать инерцию блуждающего ума и переходить к непосредственному переживанию, которое я назвала «ощутимым чувством переживания».

Если вы остановите инерцию и останетесь с ощущаемым переживанием мгновения, то обнаружите дверь к возможности полного пробуждения в этой жизни. Когда мы входим в своё непосредственное переживание, это переживание недвойственно. Иными словами, используя свои чувственные восприятия в медитации, мы соединяемся со звуком, запахом и всем, на чём сосредотачиваемся, а не разрываемся на части.

Самый доступный для большинства людей путь к прямому переживанию – это физическое переживание. Вы ощущаете его в своём теле, однако с этим переживанием также связана определённая атмосфера: звуки, запахи или визуальные образы. Вне ощущения также присутствует осознание ощущения. Ваша способность переживать атмосферу ощущения развернётся со временем, и в конечном итоге вы сможете позволить себе открыться широте чувства как объекту своей медитации.

Звук как объект медитации

Люди часто не способны к прямому чувственному восприятию звука, поскольку звук вызывает в них что-то, что затуманивает восприятие. То же самое касается визуальных образов. Вы видите образ и, вместо того чтобы использовать его как объект медитации, перестаёте видеть объект, поскольку он вызывает у вас столько эмоциональных ассоциаций, что вы теряетесь. Однако вы можете возвращаться к нему. Вы можете просто возвращаться. Для этого требуется признать, что мы приносим с собой в практику много багажа и обусловленных паттернов, которые часто заставляют нас теряться, и тогда мы просто раз за разом возвращаемся к прямому восприятию.

Мне известна история одного заключённого, которая отражает всю сложность наших чувственных восприятий. Я слышала звуки тюрьмы: они оглушают, поскольку люди сидят в своих камерах и общаются с соседними камерами, а также с камерами на других этажах, посредством крика. Заключённые вырабатывают способность разговаривать с теми, кто находится на три этажа выше, и даже способны слышать, как другие заключённые ходят взад-вперёд по своей камере – они отключаются от всего остального и слышат только это. Однако для нетренированного уха этот гомон оглушитель: одновременно происходят сотни таких разговоров, работают телевизоры, раздаётся шум. Постоянно слышен ор – настоящий ор эмоционально заряженных разговоров.

В общем, этому мужчине прислали аудиокассету с записью звуков океана. Кто-то узнал, что он занимается йогой, и прислал ему кассету для расслабления. Он надел наушники, чтобы послушать её. Звуки океана казались ему очень расслабляющими. Он решил: я сделаю всем остальным парням одолжение. Я включу звуки океана для всех, и тогда все на этом этаже смогут выдохнуть и расслабиться.

Он зарядил кассету в магнитофон, чтобы все могли слышать звуки океана, и это простое действие вызвало настоящую панику. Кто-то сказал: «Вы это слышите? Что это *такое?*» Тюрьма стояла на воде, и нескольким людям показалось, что запись – это звук поднимающегося океана. Они подняли панику, которая охватила всех. Люди кричали: «Я уже вижу, как заливаются вода! Она уже поднялась!» Они кричали охранникам: «Откройте камеры! Вытащите нас! Это потоп!» В общем, звук произвёл совсем не тот эффект, которого ожидал мужчина.

Мне эта история показалась интересной. Возможно, кто-то из вас тоже запаниковал, когда читал историю этого человека, потому что в какой-то момент своей жизни был жертвой наводнения – возможно, волны океана смыли ваш дом, когда вы были ещё ребёнком. Большинству людей звук океана кажется очень успокаивающим. Однако этот звук может быть связан и с совершенно иным смыслом – заключённые связали его с историей и подняли бунт, который охватил всю тюрьму.

Это идеальный пример того, с чем вы сталкиваетесь, когда практикуете прямое восприятие: прямое переживание без наложенных на него фильтров. Наши восприятия несут с собой багаж. Вот почему важно мягко признавать, что вы потерялись, и мягко возвращаться. Если ваше переживание прямого восприятия подняло на поверхность глубинную травму или вызвало панику, будьте добры к себе и прекратите практику. Вернитесь к практике тогда, когда снова почувствуете готовность к ней.

Упражнение

Звук как объект

Сев, чтобы выполнять эту практику, начните с проверки своей позы, сделав её настолько комфортной, насколько это возможно. Постарайтесь не двигаться на протяжении практики. Смысл этого указания не в том, чтобы быть строгими с собой, – оно должно обострить вашу осознанность и не дать вам потратить всё время на ёрзание и попытки устроиться поудобней.

Некоторое время посидите и расслабьте своё тело, обращая внимание на всё, что происходит в вашем теле и с вашим состоянием ума. Не осуждайте. Просто расслабьтесь и заметьте своё настроение, качество своего ума и то, как чувствует себя ваше тело.

Затем заметьте окружающие вас звуки. Позвольте звукам быть объектом медитации. Здесь вы выполняете практику шаматхи, в которой выбираете объект медитации и просто позволяете ему быть. Уделите этому звуку всё своё внимание. Когда внимание отвлекается, просто возвращайтесь к звуку.

Сначала слушайте далёкие звуки. Вы также можете услышать более близкие звуки, например какой-то шорох. Слушайте далёкие звуки, а если появляются близкие звуки, слушайте и их тоже.

Здесь нет ничего хорошего или плохого. Просто расслабьтесь, откройтесь и слушайте. Если вас отвлекают мысли, осознайте это и просто вернитесь к слушанию.

Слушайте звук тишины, который может прерываться далёкими звуками или звуками какого-то движения рядом с вами. Слушайте звук своего сердцебиения.

Звук не обязан вас отвлекать – он может быть объектом вашей медитации. Вы можете включить его в медитацию, можете приветствовать его.

В конце этой практики просто расслабьтесь. Примите такую позу, которая позволит вашему телу отдохнуть.

Звук – это очень интересный объект медитации. Через него приходит чувство свежести, большого пространства и полного расслабления. В слушании звука есть что-то очень обширное. Впустите звук, позволив ему стать вашей опорой, вашим лучшим другом на пути открытия естественного осознания вашего ума.

Визуальный образ как объект медитации

Когда вы работаете с визуальным образом, вам немного труднее оставаться с ним, и именно по этой причине вам нужно выполнять данную практику. Я рекомендую вам поработать с тремя разными взглядами: направленным вниз рядом с собой, направленным на полтора метра вперёд и вниз, а также направленным прямо перед собой.

Обычно я учу держать глаза открытыми, однако всё ваше внимание не обязательно должно быть направлено на объект, который вы видите. Вы можете просто впитывать ощущение того, что видите: пространства, воздуха, всего, что есть в вашем поле зрения. Вы можете также практиковать с тремя различными положениями глаз, и объект медитации может быть любым объектом, на который упал ваш взгляд. Вам следует останавливаться на каждом взгляде лишь на пару минут.

Упражнение

Визуальный образ как объект

Первый взгляд – это взгляд вниз, прямо перед собой. Что вы видите, когда ваш взгляд падает вниз? Позвольте этому стать вашим объектом медитации. Продолжайте смотреть на это. Если ум отвлёкся, просто вернитесь.

Второй взгляд – это ваш обычный взгляд, направленный на 1,5–2 метра перед собой. Опять же, объектом медитации является всё, что видят ваши глаза.

Наконец, смотрите прямо перед собой, и, опять же, просто смотрите, и, может быть, выберите один аспект того, что видите, и позвольте ему стать объектом вашей медитации. Вы используете нечто визуальное как объект практики шаматхи.

Какой бы взгляд вы ни использовали, просто смотрите. Не называйте это хорошим или плохим, правильным или неправильным, красивым или уродливым. Просто смотрите.

Если ваши глаза преподносят вам сюрпризы, смотрите на эти сюрпризы, но не отвлекайтесь. Если вы всё же отвлеклись, вернитесь и смотрите на то, что имеет место. Когда вы используете визуальное сознание, у вас часто возникают визуальные иллюзии, такие как свет, всевозможные огоньки и небольшие вспышки. Это нормально. Это не хорошо и не плохо – вы можете просто включить это в практику. Если ничего не происходит, это тоже нормально.

Если ваше внимание блуждает, просто очень мягко отметьте это: «мысли». Просто отпустите это, позвольте этому раствориться и снова смотрите. Если то, что вы видите, запускает цепную реакцию мыслей, то, осознав это, мягко прикоснитесь к ним: «мысли... мысли». Снова просто смотрите. Позвольте себе смотреть очень легко, расслабленно и без осуждения.

Когда медитация подойдёт к концу, позвольте себе расслабиться.

Ощущения как объект медитации

Медитация на сознании ощущений, чувств или, как я это иногда называю, сознании прикосновений, всегда оживляет. Как только вы сели, начните с проверки своей позы, настроения и состояния ума. Мы тренируемся делать это с безоценочным отношением. Привнесите в это так много простора и расслабления – лёгкости, мягкости, доброты и ощущения наслаждения, – сколько сможете. Просто заметьте, что вы начинаете с чистым наслаждением. Каждый раз возвращайтесь с чистым наслаждением.

Упражнение

Ощущение как объект

Для начала почувствуйте ощущение от того, как ваши ягодицы касаются подушки. Позвольте этому чувству, этому ощущению, быть объектом вашей медитации. Вам даже не нужно говорить: «больно», «расслабленно» и т. д. Просто попробуйте почувствовать это, испытать прямое переживание ощущения ваших ягодиц, касающихся подушки. Постарайтесь не думать о том, как именно они касаются подушки, – просто почувствуйте ощущения, напрямую переживайте их; это прямое, невербальное переживание ощущения.

Затем почувствуйте свои кисти – ощущение того, как ваши кисти касаются ваших ног. Чувствуйте всё, чего касаются ваши кисти – непосредственное ощущение этого, непосредственное чувственное переживание, переживание ощущения прикосновения ваших кистей.

Если вам сложно почувствовать это ощущение, вы можете легко пошевелить кистями. Вы также можете пошевелить одним пальцем, чтобы почувствовать переживание ощущения, прямое осознание ощущения.

Если вы ещё этого не сделали, положите руки на бёдра ладонями вниз. Чувствуете ли вы пульс или покалывание в своих кистях? Направьте всё своё внимание на кисти. Попробуйте почувствовать пульс или покалывание в кистях; это прямое, невербальное переживание.

Чувствуете ли вы что-либо в своих руках? Чувствуете ли вы пульс, покалывание или какие-то другие ощущения в своих руках? Почувствуйте свои кисти и свои руки.

Чувствуете ли вы пульс, покалывание или другие ощущения в своём животе или груди? Что это за ощущения?

Каково это: чувствовать энергию в своём теле? В своих кистях, руках, животе и груди? Чувствуете ли вы что-либо, какие-либо ощущения внутри тела?

Люди часто напрягают свой живот. Проверьте прямо сейчас, есть ли ощущение напряжения или сжатия в животе, а если оно есть, расслабьте его и почувствуйте ощущения напряже-

ния и расслабления. Если живот напряжён, попробуйте расслабить его и просто почувствуйте ощущение расслабления внизу живота – свой мягкий живот. Чувствуете ли вы, как живот поднимается и опускается вместе с вашим дыханием? Не смотрите на него, не думайте о нём – просто почувствуйте это. Чувствуйте ощущения вдохов и выдохов. Иногда дыхание бывает глубоким, а иногда – поверхностным. Каким бы оно ни было, просто переживайте это. Просто переживайте дыхание так, как есть, прямо сейчас, как воздух входит в ваше тело и покидает его через ваш нос и через ваш рот. Просто переживайте дыхание – воздух, входящий и выходящий из вашего тела.

Вдохи и выдохи – это ваш обычный объект медитации. Попробуйте получить их непосредственное переживание. Это не сосредоточение, не цепляние, не усилие. В переживании вдохов и выдохов есть совершенно естественное, открытое осознание – вы пребываете со вдохами и выдохами. Трунгпа Ринпоче часто говорил:

Будьте с дыханием. Будьте едины со вдохами и выдохами.

Оставайтесь очень расслабленными, а если последуете за инерцией мыслей, просто по-доброму отметьте: «мысли». Затем снова вернитесь к вдохам и выдохам; переживайте пребывание с дыханием, позволяя воздуху входить в тело и покидать его.

Вы можете направить своё внимание на любую боль, напряжение или дискомфорт в теле. Если присутствует боль, дискомфорт или напряжение, позвольте им быть объектами вашей медитации. Просто почувствуйте, переживайте, предоставляйте своё лёгкое, но полностью сострадательное внимание этому месту боли, дискомфорта или напряжения. Позвольте им быть объектами вашей медитации. Не думайте о них – просто почувствуйте ощущение того, что мы называем болью, напряжением или дискомфортом. Направьте своё внимание непосредственно на эту точку или область и переживайте ощущение не как «мою боль» или «боль во мне», а как просто ощущение.

У меня есть подруга, которая сделала крайне полезное открытие. Ей казалось абсолютно невозможным использовать дыхание как объект медитации, но обычно, когда вы получаете наставления по медитации, в них чаще всего предлагается направить лёгкое осознание именно на дыхание. В общем, кто-то научил её использовать в качестве опоры чувственные восприятия, и это показалось ей намного полезней. Например, ощущение кистей, лежащих на коленях, бёдер и коленей, стоп, прижатых к полу, или ягодиц, сидящих на подушке, позволяло ей действительно открыться тому, что на самом деле имелось в виду под использованием объекта медитации в качестве опоры. Она боролась с астмой, и поэтому ей было очень сложно сосредоточиться на дыхании, однако, когда она начала работать с прикосновением, она смогла по-настоящему погрузиться в свою практику медитации. Это открыло ей дверь к использованию любых объектов как опоры для медитации.

Вкус как объект медитации

Вкус или еда всегда служат прекрасными помощниками на пути пробуждения. На ретритах люди часто начинают с упражнения с едой. Этому учат многие духовные наставники, среди которых и буддийский мастер Тхить Нят Хань. Он рекомендует попробовать съесть дольку апельсина с полным вниманием ко вкусу и текстуре. Когда люди делают это, они замечают один интересный момент: то, как сложно выявить различие между самим вкусом – непосредственным переживанием вкуса – и мыслями о вкусе.

Замечательный пример этого – шоколад. У нас так много мыслей о шоколаде! Возможно, вы считаете его чем-то запретным, чем-то таким, что вы редко себе позволяете, потому что пытаетесь похудеть, но какой-то коварный злодей подарил вам маленькую, красивую коробочку с тремя трюфелями. Возможно также, что вы держитесь за представление об удовольствии, которое должен вам доставить шоколад. Возможно, первый кусочек будет действительно пря-

мым переживанием, потому что вы уже давно не ели шоколада, хотя любите его. Затем вы берёте трюфель номер два, и спираль всего, что вы приписываете шоколаду и что в него вкладываете, начинает разворачиваться. В этот момент вы теряете прямое переживание.

Люди часто говорят мне разные вещи, в том числе:

Похоже, работа с чувственными восприятиями – это для меня слишком, поскольку когда объектом медитации может быть всё, что угодно, мне кажется, что ярываюсь на части, что меня постоянно уносит, хотя я знаю, что смысл не в этом.

Слыша это, я понимаю, что человек не полностью уловил наставление о том, чтобы возвращаться: просто возвращаться и возвращаться. Я бы хотела ещё раз подчеркнуть это, поскольку, когда вы работаете со вкусом, то, сделав первый укус и перейдя ко второму, вы можете действительно заблудиться во втором моменте – сбиться с пути очень легко.

Первая секунда всегда свежая. Трунгпа Ринпоче часто говорил, что «Первая мысль – лучшая мысль», хотя в данном случае мы имеем дело не с мыслью, а с ощущением вкуса. Первая мысль – это свежее мгновение. Если кто-то зовёт меня: «Ани Пема», и я поворачиваюсь, – это свежее мгновение. Затем наступает следующее мгновение, возникает представление о человеке, ожидание того, что он скажет, или мысли: «О нет, я не хочу с ним говорить», либо: «Какая радость, я как раз хотела его увидеть». Первое мгновение – лучшее мгновение. Наша жизнь полна этих совершенно свежих мгновений, совершенно свежих вкусов.

Упражнение

Вкус как объект

Базовое наставление для работы со вкусом – просто оставаться со вкусом. Когда вы откусываете пищу (я рекомендую использовать для практики пищу с ярким, но простым вкусом, например, клубнику или изюм), позвольте себе углубиться во вкус – просто переживайте его. Переживайте не действие жевания, не текстуру еды, а просто ощущение вкуса.

Когда вы замечаете, что отвлеклись, просто вернитесь. Если вы погрузились в мысли, это не плохо, это не ошибка. Просто вернитесь к осознанию вкуса. Тренировка заключается в том, чтобы полностью быть со вкусом. Скажите себе: «Я могу использовать этот вкус, чтобы научиться присутствовать в настоящем. Мне не обязательно улетать. Мне не обязательно тонуть в эмоциях или надоедать себе мыслями. Мне не обязательно усиливать стресс или страх. Я могу остановиться и использовать этот вкус как опору для стабилизации ума, для того чтобы оставаться в настоящем, для того чтобы возвращаться к свежему, непосредственному переживанию».

Мингьюр Ринпоче писал о своём участии в эксперименте института «Ум и жизнь», основанного при поддержке Его Святейшества Далай-ламы. Практикующих медитацию помещали в аппарат фМРТ³, что позволяло исследователям увидеть графическое отображение процессов, происходящих в мозге опытных практикующих. Учёные обнаружили, что, когда вы делаете что-то привычное, когда ваш ум работает на автопилоте, когда вас уносит, вы теряетесь в мыслях или вовлекаетесь в свои эмоции, это регистрируется в мозгу как глубокие борозды. Это похоже на борозды привычки, которые углубляются каждый раз, когда вы повторяете то же действие. По сути, это неврологическое объяснение того, почему нам так сложно бросать привычки – наши борозды становятся всё глубже и глубже.

Однако, когда вы осознаёте, что задумались, что блуждали в мыслях, когда вы теряетесь в мыслях и вдруг возникает разрыв, это осознание открывает новый нейронный путь. Вы словно

³ Функциональная магнитно-резонансная томография – разновидность магнитно-резонансной томографии, позволяющая наблюдать нейронную активность головного мозга в динамике. – *Прим. ред.*

создаёте предрасположенность к тому, чтобы смотреть на мир новым взглядом, к настройке на естественный простор, свежесть и открытость своего бытия и мира. Каждый раз, когда вы направляете свой ум на объект чувственного восприятия и просто присутствуете, происходит одно и то же: открывается новый путь.

Итак, в своей жизни вы можете либо усиливать старые паттерны, из-за которых вам становится всё сложнее не действовать на автопилоте, не усиливать причины страданий, либо создать предрасположенность к свежему видению, которая на графиках фМРТ выглядит как разблокировка или открытие новых нейронных путей. Иными словами, вы создаёте своё будущее. Выбор, который вы делаете, создаёт ваше следующее мгновение, ваш следующий час, следующий день, следующий месяц, следующий год. Вся ваша жизнь от мгновения к мгновению определяется выбором, который вы делаете. Я обнаружила, что работа с чувственными восприятиями – довольно эффективный и иногда приятный способ тренировки, позволяющий создавать новые борозды.

20. Взаимосвязь всех восприятий

На самом деле вы не можете полностью разделить происходящее в вашем теле, мысли и эмоции. То же самое касается ваших чувственных восприятий. Всё это переплетено друг с другом. Вы слышите какую-то музыку или какой-то звук, и возникает сильная эмоция. У вас вдруг появляется визуальное воспоминание и навязчивый сюжет – всё это возникает в комплексном опыте. Так что, вместо того чтобы позволить конгломерату переживаний ошеломить вас или сбить вас с толку, вы можете взять любую его часть и использовать её как опору для медитации.

С точки зрения пространства и бесконечного потенциала пространства мы видим, что может произойти, и происходит абсолютно всё. Проявляется очень много всего: визуальные образы, звуки, эмоции. Это не просто огромный вакуум, в котором ничего не происходит, – это динамическая игра мыслей, эмоций и восприятий, которая происходит постоянно. Мы используем происходящее как друга, как союзника на пути раскрытия фундаментальной свежести, открытости и пробуждённости нашего ума.

Между всем, что мы переживаем, существует глубокая взаимосвязь. Например, мы можем называть нечто гневом, но в этом есть физический компонент, визуальный компонент, сюжет, текстура и цвет. Ничто не является таким плотным, как кажется. Мы видим, что так называемый гнев очень текуч. Если мы остаёмся с гневом, он движется и меняется. Если мы используем энергию гнева как объект медитации, он в конечном итоге указывает нам на непостоянство и изменчивость, на то, что мимолётность заложена в истинной природе реальности. Если вы хотите сами пережить мимолётность, динамический поток или непостоянство, практикуйте и учитесь быть с чем-то одним: с дыханием, звуком, эмоцией. Таков наш подход.

Считается, что глубокое удовлетворение, счастье, духовный рост, ощущение живости и вовлечённости в мир имеет место в сфере динамического потока, когда мы устанавливаем связь с текучим, изменчивым потоком явлений. В определённом смысле все мы в какой-то степени фундаменталисты. Иными словами, мы застываем там, где фиксируемся. Вместо того чтобы быть с потоком, мы придерживаемся фиксированного видения других: фиксированного видения собственного брата или партнёра, фиксированного видения самих себя, фиксированного видения ситуации. Всё это становится очень тяжеловесным. Однако, если задуматься, по сравнению с реальными трансформационным качеством явлений фиксация и замораживание крайне скучны.

Возможно, мне пришлось бы долго убеждать вас, что ваша мать – это не фиксированная личность, которой вы её представляете. Каждый раз, когда вы думаете о своей матери, она является лишь тем, чем вы её всегда видели. «Каждый раз, когда я делаю это, она делает то; она всё время говорит это, она верит в то» и т. д. Затем, в один прекрасный день, вы встречаете старого друга своей матери, и вдруг происходит нечто интересное: когда старый друг говорит о вашей матери, кажется, будто он говорит о совсем другом человеке. «Обожаю её чувство юмора. Она такая весёлая и забавная!» Разумеется, тот факт, что ваша мать также заморозила вас, не слишком хорошо влияет на ситуацию! О ком бы ни шла речь: о вашей матери, партнёре, сестре, начальнике и т. д., – обычно мы сильнее всего замораживаем людей именно в близких отношениях, однако мы также делаем это применительно к расам, культурам, религиям и политикам, придерживающимся определённых взглядов, – мы привыкли использовать свой фундаментализм как источник комфорта. Мы просто говорим: это так. Однако достаточно практиковать медитацию, просто быть со своими переживаниями, со всем, что возникает, позволяя этому быть вашим другом и опорой, вашим союзником в пробуждении, – просто возвращаясь и возвращаясь, присутствуя, подключаясь, входя в настоящее настолько, насколько это вообще возможно, и когда вы отвлекаетесь, и когда возвращаетесь, и вы увидите, что ничто не фикси-

ровано. Нет ничего плотного, кроме концепций, порождённых вашим умом: воображаемых, фиксированных идентичностей себя и других, ситуаций или мест.

Что касается идеи о том, что у кого-то в вашей жизни есть фиксированные представления о вас, просто продолжайте медитировать. Вас ждёт сюрприз. Когда что-то меняется с вашей стороны и вы видите, что работают ваши эмоциональные реакции, в динамике происходящего между вами и другим человеком тоже что-то меняется. Может раскрыться что-то новое.

Когда мы замыкаемся на фиксированном видении явлений, это даёт нам ощущение уверенности и безопасности, но это ложная уверенность и ложная безопасность, которые в конечном итоге не приносят удовлетворения. Удовлетворение, которого мы ищем, возникает из распознавания неизбежных приливов и отливов, трансформаций и перемен явлений, из способности видеть естественную истинную природу того, что возникает в настоящем.

Часть 5

Раскрыть своё сердце всему

Именно переживание грустного и нежного сердца порождает бесстрашие. Обычно бесстрашие означает, что вы не боитесь, или, что если вас кто-то ударит, вы дадите ему сдачу. Однако мы не говорим о бесстрашии на уровне уличной драки. Подлинное бесстрашие – это продукт нежности. Оно возникает, когда вы позволяете миру пощекотать ваше сердце – ваше ранимое сердце. Вы готовы открыться без сопротивления или стеснения и посмотреть в лицо миру.

Чогьям Трунгпа Ринпоче

21. Отказаться от борьбы

Один из множества даров медитации в том, что она помогает нам заинтересоваться собственной жизнью с любопытством и широтой видения, вместо того чтобы видеть жизненные сложности как постоянную борьбу. Под борьбой я имею в виду нежелание позволить жизни быть такой, какая она есть. Это очень распространённое явление. По моему собственному опыту, мы не просто постоянно отвергаем переживания жизни – очень часто мы непрерывно отвергаем всё происходящее!

Симптом, который показывает нам истинность этого утверждения, заключается в том, что наш ум постоянно где-то витает. Мы думаем о завтрашнем ужине или о разговоре, который состоялся год назад. Мы размышляем о своём списке дел или о том, что нам стоило бы сказать во время вчерашнего разговора. Отвержение собственной жизни не всегда связано с тяжело-весным сюжетом наподобие «Я это ненавижу» или «Эти отношения, работа или машина мне не подходят». Во многих случаях мы даже можем съесть целую коробку шоколада с идеей, что делаем самую приятную вещь в мире, но факт в том, что мы редко позволяем себе съесть даже кусочек шоколада с полным присутствием.

Ум – ум-обезьянка, дикий ум – блуждает. И всё же в пространстве открытого осознания, которое мы развиваем на подушке для медитации, всё, что возникает, становится нашей опорой для тренировки в присутствии. Чтобы достичь места отсутствия борьбы, мы позволяем абсолютно всему происходящему в нашей практике и в нашей жизни быть опорой для присутствия. Это требует колоссальной перемены в отношении. Вместо того чтобы видеть во всём проблемы, препятствия нашему счастью или даже препятствия для медитации и присутствия («Я мог бы присутствовать в настоящем, если бы здесь не было так шумно» или «Я мог бы присутствовать в настоящем, если бы у меня не так болела спина»), мы можем увидеть в этом учителя, показывающего нам то, что мы должны знать.

Всё является опорой для нашего пробуждения. Наши обусловленные паттерны заставляют нас жаловаться и жаловаться. Обвинять и обвинять. Один из главных способов не присутствовать – это обвинять. Мы обвиняем себя. Мы обвиняем других. Я часто вижу, как ученики винят внешние обстоятельства или собственные тела и умы в том, что не могут присутствовать в настоящем. Но задумайтесь: ваш собственный ум, а также то, как вы воспринимаете внешние обстоятельства, требует вашего внимания и уважения. Вы можете подружиться с обстоятельствами, можете развить сострадание к своим обстоятельствам и к самим себе. Что произойдёт, если вы это сделаете?

Недавно я услышала такое определение удовлетворённости:

Знать, что всё вам необходимое содержится в настоящем моменте.

Неудовлетворённость и недовольство подобны фоновому шуму, отвлекающему нас от принятия нашей жизни и настоящего момента. Если мы глубоко примем всё, что возникает, то в конце концов сможем попробовать на вкус, понюхать, услышать и почувствовать то, что действительно происходит, прикоснуться к этому.

Когда мы воздерживаемся от отталкивания собственных переживаний, мы уходим от ярлыков «да» и «нет», «хороший» и «плохой», «приемлемый» и «неприемлемый». Это очень важный момент. Именно это позволяет нам полностью участвовать в жизни. Вы не можете исключить того, что называете «плохим», и по-прежнему ожидать, что будете испытывать всю гамму того, что называете «хорошим». Иными словами, если вы отгораживаетесь от некоторых переживаний, в конечном счёте вы также будете выстраивать стены перед тем, что могло бы быть хорошим. Тренировка в медитации напоминает нам всегда возвращаться к нашему непосредственному переживанию – такому, какое оно есть.

Жизнь, или постмедитация, склонна сталкивать нас с множеством обстоятельств и множеством препятствий, которые способны завязать нас в узел. Когда медитация подходит к концу, когда срабатывает таймер и вы покоитесь в открытом осознании, позволяйте всему быть так, как есть. Тогда, обычно довольно быстро, у вас начинает получаться пребывать в покое. Однако часто в этот момент возникают, а иногда просто накатывают, мысли. Не успеете вы опомниться, как оказываетесь скручены в узел. Когда что-то происходит, вам не обязательно навешивать на это ярлык «неправильно», «ужасно» и т. п. – вы можете просто использовать всё, что возникает, как объект медитации. Медитация – это полное отсутствие борьбы с тем, что возникает. Мысли – такие, как есть, эмоции – такие, как есть, визуальные образы – такие, как есть, звуки – такие, как есть, – всё – такое, как есть, и нет ничего привнесённого.

Недавно я смотрела видео с Мингьюром Ринпоче, в котором он говорил:

Ум подобен пространству – обширному, безграничному пространству, где возникает абсолютно всё: визуальные образы, звуки, запахи, вкусы, мысли, эмоции, боль в теле, наслаждение в теле. Всё возникает в этом пространстве, и это ничем не отличается от возникновения в космосе галактик, планет и звёзд.

Затем он сказал:

Космос не говорит: «Мне нравится эта галактика, но не нравится вон та».

Все звёзды и все мысли в какой-то момент исчезают. Позвольте своим переживаниям возникать и исчезать, подобно звёздам на бескрайнем небе вашего ума. Ничто не обязано быть слишком уж большой проблемой.

Отсутствие борьбы с тем, что возникает в вашей жизни, это акт дружелюбия. Это позволяет вам полностью участвовать в своей жизни. Это позволяет вам жить от всего сердца.

Упражнение

Внимание к простым активностям как медитация

Жизнь сталкивает нас со всевозможными переживаниями, способными развязать в нашем мире борьбу. Один из способов научиться встречать переживания с полным присутствием и открытым сердцем – это использовать самые простые занятия как объект своей медитации. Мы тренируемся в пробуждении. Мы можем направить ум на простое действие и принять решение оставаться с ним, а не бороться, позволяя своему уму блуждать везде, где угодно.

Каждый день даёт нам возможность заниматься множеством простых, монотонных дел. Выберите такое занятие, которое кажется вам достаточно рутинным и простым. Хорошим выбором будет приём пищи. Каждый день вы берёте пищу ложкой или вилкой, кладёте её в рот, пережёвываете и кладёте ложку или вилку на стол. Выберите то занятие, которое не тре-

бует или почти не требует размышлений и которое вы повторяете многократно. Вы можете набирать текст на компьютерной клавиатуре, складывать одежду или готовить перекус, который ваш ребёнок возьмёт с собой в школу. Наши дни наполнены подобными занятиями. К медитации относится тренировка в полном присутствии, когда вы чистите зубы, моете посуду, едите завтрак, дышите или ходите. Мы тренируемся в процессе пробуждения.

В течение нескольких дней сосредоточивайтесь на том, чтобы полнее присутствовать в выбранном занятии. Когда ваше внимание отклоняется, просто возвращайте его к ощущаемому переживанию занятия. Возвращение к дыханию не более серьёзно, чем чистка зубов. Когда вы чистите зубы, непосредственно перед тем, как выдавить пасту на щётку, решите, что это медитация. Превратите чистку зубов в своего рода ритуал. Это занятие с началом и концом, так что скажите себе: «Это будет период медитации, и моё намерение – присутствовать в настоящем, пока я чищу зубы. Если моё внимание будет блуждать, я буду возвращать его к чистке зубов».

Естественно, нам не нужно быть слишком строгими с собой, когда наш ум отклоняется от чистки зубов. Не нужно лишней борьбы. Просто вернитесь. Почистите свои зубы с чувством юмора или чувством лёгкости. Просто вернитесь.

Благодаря практике медитации мы постепенно, со временем обнаруживаем, что всё лучше способны присутствовать во всём, что делаем. Мы даже можем делать это во время разговора: мы внимательны к человеку, с которым говорим, и присутствуем в моменте, а не отвлекаемся и не думаем о том, что нам нужно добавить в список покупок.

Через какое-то время вы даже перестаёте думать об объекте медитации. Есть лишь непрерывное возвращение и всё более непрерывное ощущение присутствия. Когда это случится, вы узнаете, что это случилось. Обычно это происходит небольшими рывками и толчками, однако осознание того, что прежде вы никогда в жизни по-настоящему не присутствовали и вдруг появилось это простое переживание полного пребывания здесь, может быть довольно ярким. Оно может возникнуть неожиданно, в один прекрасный день, когда вы медитируете, либо во время мытья посуды. Ощущение того, что вы просто присутствуете, такое простое и такое потрясающе живое. Это большой прорыв.

22. Семь наслаждений

Как люди, желающие достичь просветления или просто чувствовать бóльшую устойчивость в жизни, мы должны быть готовы работать даже с самыми сложными обстоятельствами. Я видела людей, которые искренне медитировали годами, обрели переживание природы своего ума и переживания неподвижности и умиротворения, однако, как только в их отношениях возникают сложности, их увольняют с работы, они или кто-то из их близких серьёзно заболевает, они рассыпаются. Кажется, будто они не медитировали и дня в своей жизни – их полностью затягивают гнев, отчаяние и чёрная депрессия.

Когда возникает что-то мощное и пугающее, мы не хотим «туда идти». Мы переключаемся на автопилот и делаем всё возможное, чтобы бороться с происходящим. Затем мы обычно фиксируемся на отчаянии и гнев. Мы словно полностью теряем волну медитации – теряем свой путь. В вашей практике медитации есть качество пути, и этот путь становится намного менее отчётливым, когда вас заносит на крутых виражах.

Я называю такие моменты семью наслаждениями. Можете не верить, но иногда эти крутые виражи и есть те моменты, которые учат нас лучше всего, – иногда именно они открывают нас для жизни и связи с другими.

Иногда на ретритах мы читаем текст о семи наслаждениях, напоминающий нам о том, что болезненные эмоции и жестокие мысли могут быть совершенным учителем на нашем пути.

В прекрасной песне об использовании сложных обстоятельств как пути, написанной Гоцангпой, используются числа, маркирующие ту или иную жизненную трудность, которую в своём пробуждении мы можем воспринимать как наслаждение.

Термин «клеша» в этой песне обозначает эмоциональные состояния, которые обычно ловят нас на крючок или сильнее всего тревожат.

Когда мысли о том, что есть нечто:
воспринимаемое и воспринимающий,
Соблазняют и отвлекают мой ум,
Я не закрываю врата своих чувств,
чтобы медитировать без них —
Я ныряю прямо к их сущностному моменту.
Они подобны облакам на небе;
они пролетают, оставляя мерцающий след.
Мысли, которые возникают (1), —
для меня чистое наслаждение.

Когда меня провоцируют клеши, сжигая
меня своим жаром,
Я не применяю противоядий,
чтобы исправить их.
Подобно алхимическому зелью,
превращающему металл в золото,
В клешах заложена сила даровать
Незагрязнённое, совершенно неомрачённое
блаженство.
Возникающие клеши (2) – чистое
наслаждение!

Когда мне докучают божественные силы
или демонические вмешательства,
Я не отгоняю их ритуалами
и заклинаниями.
На самом деле нужно гнать эгоистическое
мышление,
Опирающееся на идею о «я».
Это превратит полчища *мар*
в ваши собственные особые войска.
Когда возникают препятствия (3),
это чистое наслаждение!

Когда сансара с её болью испепеляет меня
своими муками,
Вместо того чтобы тонуть в страданиях,
Я привношу тяжёлый груз на великий путь,
по которому иду,
И позволяю состраданию подготовить меня
к тому,
Чтобы принять на себя страдания других.

Когда созревают кармические следствия (4),
какое наслаждение!
Когда моё тело покоряется натиску
болезненного недуга,
Я не надеюсь, что лекарства дадут мне
облегчение,
Я принимаю эту болезнь как путь
и её силой
Устраняю препятствующие омрачения,
Я использую её для питания
ценных качеств.
Когда болезнь поднимает голову (5),
это чистое наслаждение!

Когда приходит время покинуть это тело,
этот иллюзорный клубок,
Не причиняй себе страданий и тревог.
Тебе необходимо тренироваться в том
и уяснить то,
Что нет никакого умирания.
Это лишь ясный свет: слияние ясного света
матери и дитя,
Когда ум покидает тело (6), это чистое
наслаждение!

Когда ничего не работает
и все обстоятельства против тебя,
Не ищи способов это изменить.

Здесь главный момент практики —
перевернуть то, как ты это видишь.
Не пытайся остановить или улучшить это.
Неблагоприятные обстоятельства случаются (7),
и когда это происходит – какое наслаждение!

Всё это складывается в маленькую песню
о чистом наслаждении!

Всё в вашей жизни: каждый миг, каждая трудность – это путь. Всё даёт возможность для пробуждения. Без такой практики вы теряете невероятную возможность учиться у собственного бытия. Вот почему я называю такие большие сбои в жизни наслаждениями.

В жизни любого из нас – как сейчас, так и в прошлом – есть сложные эмоции и сложные обстоятельства. Например, сколько бы ретритов я ни проходила, сколько бы раз ни сидела в медитации, я сталкиваюсь с одним и тем же повторяющимся паттерном: мне всегда приходится проходить через период болезненных воспоминаний и сожалений, относящихся ко времени, когда мои дети были маленькими. Эти воспоминания всегда поднимаются и всегда сопровождаются грустью. В некоторых событиях содержится много энергии. Так что говоря о «включении» или «переживании» своих эмоциональных страданий, я говорю о том, чтобы переживать их *все*.

Иногда мы сидим с большой энергией. Если посмотреть снаружи, мы просто сидим. Ничего не происходит. Однако происходит очень многое! Просто происходящее невербально. За словами и историями о происходящем в наших жизнях скрыта очень мощная энергия: энергия грусти, гнева, страсти, желаний, потребности, одиночества, изоляции. Кажется, всё это может сбить вас с ног. Если же становится по-настоящему тяжело, например, когда вы теряете близких, вам даже может казаться, что это способно вас убить.

В тексте, написанном Дилго Кхьенце Ринпоче, под названием «Сердечное сокровище просветлённых» есть прекрасное наставление, гласящее:

Не следуй за объектом ненависти – смотри на гневный ум. Гнев, освобождающийся сам по себе при возникновении, – это зеркалоподобная мудрость.

Далее сказано:

Не гонись за объектом гордыни – смотри на цепляющийся ум. Собственная важность, освобождающаяся сама по себе при возникновении, – это мудрость равности.

И далее:

Не желай объекта страсти – смотри на жаждущий ум.

Так он перечисляет все ментальные состояния, затуманивающие ум, по сути, говоря:

Все эти тенденции не проблема, если вы уделите им своё внимание.

В первой строке стихов о семи наслаждениях сказано:

Когда мысли о том, что есть нечто: воспринимаемое и воспринимающий...

Здесь Гоцангпа имеет в виду, что все мысли заставляют нас воспринимать мир или ситуацию с точки зрения себя и другого. По сути, все мысли именно об этом, верно? *Я* думаю о том: есть «я» и «то». Сложно представить такую мысль, в которой этого бы не было. Попро-

буйте придумать такую мысль, в которой нет воспринимающего и воспринимаемого. Это практически невозможно!

Далее Гоцангпа говорит:

[Когда эти мысли] соблазняют и отвлекают мой ум.

Обычно в ходе медитации вы думаете: «О Боже, мой ум соблазнился и отвлёкся!» Затем вы выпинываете свои мысли, говоря себе: «Я – эта мысль. Я плохой, потому что думал это. Моя медитация никуда не годится». Тогда мудрец напоминает нам о том, что вместо этого он ныряет «прямо к их сущностному моменту». По сути, он говорит, что не пытается блокировать мысли, не пытается медитировать без мыслей. Он ныряет прямо в них, прямо к их сущностному моменту, который заключается в том, что «они подобны облакам на небе; они пролетают, оставляя мерцающий след». Это прекрасные строки:

Они подобны облакам на небе;
они пролетают, оставляя мерцающий след.
Мысли, которые возникают, – для меня
чистое наслаждение!

Мне так нравятся эти стихи, потому что они представляют воззрение, способное привнести в нашу жизнь очень много радости.

Гоцангпа говорит:

Неблагоприятные обстоятельства случаются,
и когда это происходит —
какое наслаждение.
Всё это складывается в маленькую песню
о чистом наслаждении!

Всё это наслаждение, потому что позволяет нам пробудиться к свежей истине нашей жизни. Даже самые жёсткие явления позволяют нам пробудиться к настоящему мгновению.

В другой строке Гоцангпа говорит:

Когда меня провоцируют клеши, сжигая
меня своим жаром.

Гоцангпа прекрасно представляет себе, как ощущаются клеши, однако не говорит: «Делайте всё, что можете, чтобы подавить эмоцию». Вместо этого он говорит:

Подобно алхимическому зелью,
превращающему металл в золото,
В клешах заложена сила даровать
Незагрязнённое, совершенно неомрачённое
блаженство.
Возникающие клеши – чистое
наслаждение!

Это очень глубинное учение, и именно это мы делаем, когда медитируем в самых неблагоприятных обстоятельствах. Мы радушно принимаем воззрение, согласно которому то, что,

как нам кажется, разрушает нашу жизнь: мысли, эмоции, болезнь, смерть, – на самом деле дары, способствующие нашей трансформации.

Он говорит:

Здесь главный момент практики – перевернуть то, как ты это видишь.

Переверните свой взгляд на клеши. Вы можете посмотреть на них как на облака на небе, сказать: «Невелика важность» и с отношением чистого наслаждения отпустить их.

Семь наслаждений знакомят нас с идеей того, что ничто, кроме нашего отождествления с проблемой, по сути, не является проблемой. Мы очень сильно отождествляемся со своими мыслями и эмоциями, а также с событиями своей жизни. Мы не должны себя так обманывать. Когда жизнь преподносит нам приятный звук или неприятный звук, приятный запах или неприятный запах, приятную мысль или неприятную мысль, это чистое наслаждение, поскольку мы не отождествляемся с этим переживанием, а просто прикасаемся к нему и отпускаем его.

Мы можем отпустить даже самые сильные страхи, которые носим в себе. Наши страхи могут быть действительно могучими! Например, мы время от времени сталкиваемся со страхом смерти. Этот страх может возникать, когда мы ждём результатов медицинского обследования или чудом остаёмся живы в автокатастрофе. Существует так много ситуаций, когда мы сталкиваемся со своей смертностью. Однако страх смерти – это один из объектов, который мы можем использовать для тренировки, когда происходят небольшие события, поскольку он по сути является страхом отсутствия опоры, невозможности за что-то удержаться, отсутствия уверенности в том, что произойдёт в нашей жизни. Я вовсе не говорю, что этот страх банальный или поверхностный. Столько лет проработав с собственным страхом смерти и обсуждая его со многими другими людьми, я обнаружила, что, тренируясь в приближении к непостоянной, преходящей природе явлений, вы тренируетесь прерывать страх отсутствия опоры или страх смерти.

Я обнаружила, что страх неизвестности – это своего рода произвольная реакция. Вам не нужно подпитывать его сюжетом. Вы можете просто оставаться с этим колышущимся, дрожащим чувством. Это же наставление используется в работе с эмоциями. Позвольте себе быть с энергией страха смерти. Направьте своё осознание на страх. Возможно, в вашем животе присутствует напряжение, а ваши мысли словно сорвались с цепи, и всё же вы можете просто сосредоточиться на качестве и текстуре самого страха. Наблюдайте за тем, как ваше переживание страха начинает преобразовываться и меняться, усиливаться и расслабляться.

Существует много точек зрения на то, что происходит, когда мы умираем. У всех мировых религий есть своё мнение на этот счёт. Но ведь на самом деле мы этого не знаем, правда? Каждый момент – это такая же неизвестность, и на пути пробуждения важно не отвергать того, что возникает, а наслаждаться живостью всего, что проявляется.

23. Выносимая лёгкость бытия

Медитация учит нас, как отпускать. Вообще-то это очень важный аспект дружелюбия, заключающийся в том, что вы снова и снова тренируетесь не приписывать ничему чрезмерной важности. Когда ваше тело болит, а через ваш ум пролетают всевозможные мысли, вы снова и снова тренируетесь признавать их с открытым сердцем и открытым умом, при этом не придавая им чрезмерной важности.

Вообще говоря, человеческий род всегда придаёт всему чрезмерную важность. Наши проблемы очень важны для нас. Так что нам нужно создать пространство для полностью уважительного отношения к явлениям, но не придавать им чрезмерной важности. Это парадоксальная идея, однако одновременное поддержание этих двух отношений является источником огромной радости: мы поддерживаем ощущение уважения к явлениям вместе со способностью отпускать. В общем, это не о том, чтобы недооценивать явления, но и не о том, чтобы раздувать пламя до тех пор, пока оно не превратится в вашу личную Третью мировую войну.

Поддержание баланса между этими идеями позволяет нам уменьшить ощущение сдавленности и клаустрофобии. Выражаясь буддийским языком, здесь открывается пространство *шуньяты*, или пустотности. Однако в этой пустотности нет нигилизма. По сути это просто ощущение лёгкости. Есть фильм под названием «Невыносимая лёгкость бытия»⁴, однако я предпочитаю смотреть на жизнь с точки зрения выносимой лёгкости бытия.

Когда вы начнёте смотреть на жизнь с точки зрения того, что всё возникает спонтанно и что явления не «нападают на вас» и не «пытаются вас атаковать», вероятнее всего, вы будете ощущать больше пространства и больше места для расслабления в каждый отдельный миг. Ваш живот, стянутый в узел, сможет просто расслабиться. Задняя часть вашей шеи, которая так напряжена, сможет просто расслабиться. Ваш ум, который ходит туда-сюда, подобно заводному медведю, может просто расслабиться. В общем, шуньятой называется тот факт, что на самом деле в нас есть зерно простора, свежести, открытости и расслабления.

Иногда слово «шуньята» переводят как «открытое измерение нашего бытия». Самый популярный перевод – это «пустота», что похоже на огромную дыру, в которую вас заталкивают, пока вы отбиваетесь и кричите: «Нет! Нет! Только не пустота!». Иногда люди переживают эту открытость как скуку. Иногда она переживается как неподвижность. Иногда она переживается как некий зазор или разрыв в процессе мышления, тревоги и постоянной озабоченности.

Я много экспериментирую с шуньятой. Когда я одна и со мной никто не разговаривает, когда я просто иду прогуляться, смотрю из окна или медитирую, я экспериментирую с отпусканием мыслей и видением того, что остаётся, когда они уходят. Вообще-то, в этом сущность практики внимательности. Вы снова и снова возвращаетесь к своему непосредственному переживанию, а когда начинают возникать мысли, такие как «плохо, хорошо, должен, не должен, я дурак, ты дурак», вы отпускаете их и снова возвращаетесь к своему непосредственному переживанию. Так можно экспериментировать с шуньятой, с открытым, безграничным измерением бытия.

⁴ Художественный фильм (1988) по одноимённому роману чешского писателя Милана Кундеры. – Прим. ред.

24. Убеждения

ВХІІ веке в Индии жил учитель йоги по имени Сараха, который сказал (в моём вольном парафразе):

Те, кто верит в плотность существования, – глупцы. Те, кто верят, что всё пусто, – ещё большие глупцы.

Он говорил обо всех убеждениях, ограничивающих наши переживания и лишаящих нас способности воспринимать то, что находится у нас перед глазами и под носом. Он говорил об убеждениях, за которые мы так крепко и страстно цепляемся, что готовы сражаться за них, об убеждениях, делающих нас слепыми и глухими.

Я обнаружила, что одна из самых больших трудностей в практике медитации возникает тогда, когда от нас требуется исследовать собственную систему убеждений. Практика медитации в значительной степени связана с обнаружением тех моментов, когда мы начинаем упрямыться и не можем отпустить. Вы встречаетесь с такими моментами, когда испытываете праведный гнев и понимаете, что все ваши действия либо ещё больше ожесточают вас и отгораживают от мира, либо помогают вам смягчиться, отпустить и расслабиться. Иными словами, практикующий – да и любой человек вообще – узнаёт, что он по-прежнему цепляется за какие-то убеждения или определённый взгляд на мир только тогда, когда расстраивается, кипит или затевает с кем-то спор, потому что всё должно быть так, как он хочет. Такое мышление – «Ты неправ, а я прав» – удерживает нас в своей тюрьме.

В этом сок духовного пути: вы начинаете упрямыться, отстаивать своё мнение и испытывать праведный гнев, когда потеете и ужасно боитесь, что всё пойдёт не так, как вам бы того хотелось. Это единственный способ понять, что вы сами делаете себя несчастными, – вы словно слышите звук большого колокола. Это момент, когда нужно отпустить мысли и тренироваться в раскрытии сердца и ума. Всё сводится к одному наставлению по медитации: отпустить.

Вообще-то этот праведный гнев, эта паника, что кто-то сделает что-то не так, эта догматичная уверенность, что весь мир рухнет, если что-то пойдёт не по-вашему, являются формой агрессии. Это верно даже в отношении так называемых хороших убеждений, например, убеждения о том, что мы должны очищать загрязнённые реки. Когда мы сильно цепляемся за тот или иной взгляд на вещи, мы отравляем себя, и это не делает счастливыми ни нас, ни других. Наши хорошие взгляды не дают хороших результатов, потому что рождаются из сильной паники, сильной агрессии и сильного желания, чтобы всё было по-нашему. В этом есть очень сильное ощущение присутствия врага.

Все наши убеждения опираются на мысли, и энергия этих мыслей может вызывать у нас сильные эмоции, вплоть до истерики. Так что в ходе медитации у нас появляется возможность провести с собой глубокий и честный разговор. *Действительно* серьёзный разговор. В данном случае благополучие и примирение с самими собой во многом зависит от качества пространства, которое мы обнаруживаем в медитации и которое называется шуньятой или пустотностью. Это открытое пространство напоминает нам о возможности облегчения.

Как я уже говорила, когда вы искренне работаете с этой практикой, вы начинаете замечать, что вам не хочется облегчения. Вам хочется, чтобы всё было по-вашему. Однажды я спросила тибетского учителя, бродячего йогина и прекрасного человека о своей тенденции испытывать сонливость во время практики. Я сказала:

– Я всё время засыпаю, и мне кажется, что это связано не просто с недостатком ночного сна. Вообще-то, в обычной жизни я тоже бываю довольно вялой и сонливой и могу задремать. Что я могу с этим сделать?

Он ответил:

– Тебе нужно просто сказать: «ПЫХ!»

Я засмеялась! Я знала, что это сработает. После того, как он это сказал, я некоторое время не испытывала сонливости в ходе практики.

Конечно же, затем привычные паттерны вернулись, и я снова начала испытывать сильную сонливость и желание прилечь. Тогда я вспомнила, что он посоветовал мне сказать: «ПЫХ!» Однако я говорила себе: «Мне не хочется говорить „ПЫХ“, мне хочется прилечь!» И я ложилась. Однако я не могла по-настоящему отдыхать, потому что поймала себя на этой хитрости. Удовольствие от лежания прерывалось моим прозрением в суть происходящего.

Я осознала, что все мы – каждый из нас – сталкиваемся с чем-то подобным. Даже если кто-то скажет: «Вам нужно лишь проглотить эту маленькую таблетку, и ваша боль пройдет», вы обнаружите, что вам не хочется этого делать. Вам хочется пойти и поспать. Вам хочется доказать, что другой человек неправ. Вам хочется, чтобы всё вышло так, как вы задумали. Вам не хочется глотать таблетку, говорить «ПЫХ!», медитировать или смягчаться – вам не хочется ничего подобного. Вам хочется, чтобы всё было по-вашему.

Наши убеждения – прекрасная возможность от души посмеяться над условиями человеческого существования и напомнить себе о том, что все мы в одной лодке. То, как крепко мы держимся за свои убеждения, напоминает нам о том, с чем мы все имеем дело. Мы могли бы выработать привычку возвращаться к выдоху, то есть возвращаться к свежести настоящего мгновения. Это очень сложно, если момент заряжен большой энергией, потому что часто ваши убеждения делают вас заложниками гневных мыслей, ревнивых мыслей, отчаянно одиноких мыслей, грустных мыслей, зависимых мыслей или страстных, воделеющих мыслей. Глядя на свои убеждения в ходе медитации, вы часто обнаруживаете, что сидите в сильно заряженной атмосфере. Привыкайте сидеть и дышать в ней, вместо того чтобы пытаться сбежать. В этом пространстве может возникнуть боль. В этом пространстве могут возникнуть депрессия и страх. Мы можем расширить это пространство, чтобы позволить всему возникающему свободно быть в нём. Мы окружаем то, что возникает, мягкостью и теплом.

Привнесите в свою практику столько честности, сколько сможете. Если вы ощущаете в своём уме жёсткость, продолжайте задавать вопросы. Спрашивайте и спрашивайте. Будьте любопытными и открытыми своему пространству медитации. Именно так с вами говорит мир.

25. Расслабление в отсутствие опоры

Если мы изучаем буддизм или занимаемся буддийской практикой, нам следует осознавать, что сущность практики – обнаружить свои способы ложного восприятия реальности. На самом деле мы воспринимаем реальность неверно. Посредством медитации мы тренируем свою способность воспринимать реальность верно.

Просветление – полное просветление – это восприятие реальности с открытым, нефиксирующимся умом даже в самых сложных обстоятельствах, и ничего больше. У вас и у меня были переживания такого открытого, нефиксирующегося ума. Вспомните момент, когда вы ощущали шок или удивление, момент трепета или изумления. Обычно это короткий миг, которого мы можем даже не заметить, однако все переживают этот открытый, так называемый просветлённый ум. Если мы полностью пробуждены, это становится нашим постоянным восприятием реальности. Нужно понимать, что у этого открытого, освобождённого ума есть много имён, но давайте воспользуемся термином «природа будды».

Мы словно находимся в коробке со множеством маленьких прорезей. Мы воспринимаем реальность через такую маленькую прорезь и думаем, что жизнь именно такова. Затем, когда мы медитируем, в частности, если мы хотим выполнять ту тренировку, о которой я говорю, если мы тренируемся в мягкости и отпускании, добавляя в уравнение расслабление и преданность технике, если мы работаем с открытыми глазами, с пробуждённостью и присутствием в настоящем, если мы тренируемся в этом от одного мгновения своей жизни к другому, прорезь становится всё шире и шире, и кажется, что мы воспринимаем больше, чем раньше. Мы развиваем более широкий и терпимый взгляд.

Возможно, мы заметим, что иногда бываем пробуждёнными, а иногда спим, или что наш ум отвлекается и возвращается. Мы начинаем замечать – и это наше первое большое открытие, что очень-очень много думаем. Мы начинаем развивать так называемую *праджню* или ясную мудрость. Благодаря этой ясной мудрости мы, вероятно, почувствуем всё возрастающее ощущение уверенности в том, что способны всё больше принимать и больше любить. Возможно, бывают моменты, когда мы можем полностью вылезти из коробки. Однако, поверьте, если это произойдёт слишком быстро, мы совершенно растеряемся. Обычно мы не готовы сразу воспринимать мир без коробки. И всё же мы движемся в этом направлении. Мы становимся всё более расслабленными в неопределённости, всё более расслабленными в отсутствие опоры, всё более расслабленными в отсутствие стен, укрывающих нас в нашей маленькой коробке или коконе.

Просветление не о том, чтобы куда-то попасть или получить что-то такое, чего у нас нет сейчас. Просветление – это снятие шор. Мы раскрываем истинное состояние, природу будды. Это важно, потому что каждый день, садясь медитировать, вы можете осознавать, что это процесс постепенного открытия того, что уже есть. Вот почему так важны расслабление и отпускание. Невозможно совершить открытие с жёсткостью и напряжением, поскольку они скрывают нашу природу будды. Стабилизация ума, развитие острой ясности ума должны сопровождаться расслабленностью и открытостью.

Можно было бы сказать, что коробок, в которых мы сидим, на самом деле не существует. Однако, с нашей точки зрения, существует коробка, сколоченная из всех омрачений, всех привычных паттернов и всех условных рефлексов, которые мы сформировали за свою жизнь. Эта коробка кажется нам очень-очень реальной. Однако когда мы начинаем видеть то, что за её пределами, начинаем видеть вне её, она всё меньше загораживает нам обзор. Наша природа будды всегда здесь, и если мы сможем быть достаточно расслабленными и пробуждёнными, мы ощутим её в непосредственном переживании.

Итак, доверяйте этому постепенному процессу и приглашайте качества терпения и чувства юмора, ведь если стены рухнут слишком быстро, мы не будем к этому готовы. Это будет напоминать наркотический трип, когда вы переживаете нечто умопомрачительное, но затем не можете интегрировать этот новый способ видения и понимания в свою жизнь.

Путь медитации не всегда линеен. Нельзя сказать, что вы начинаете открываться, и открываетесь всё больше и больше, стабилизируетесь всё больше и больше, и вдруг ограничивающая вас коробка исчезает навсегда. На пути есть откаты. Я часто вижу, как ученики проходят через «медовый месяц», когда переживают огромную открытость и рост в своей практике, а затем испытывают своего рода сжатие и регресс. Часто это ужасно пугает и обескураживает практикующих. Регресс в практике может зародить разрушительное сомнение и создать эмоциональные сложности. Ученики задаются вопросом, не утратили ли они свою связь с медитацией навсегда, ведь «медовый месяц» казался таким реальным, таким воодушевляющим.

Однако всё меняется, в том числе и наша практика. Это фундаментальная истина. Всё всегда меняется, поскольку всё живо и динамично. Все мы достигаем очень интересного момента в своей практике, когда словно сталкиваемся с кирпичной стеной. Это неизбежно. Изменения неизбежны как в отношениях и карьере, так и во всём остальном. Я люблю говорить с людьми о пути медитации, когда они сталкиваются с этой кирпичной стеной: они готовы сдать, но мне кажется, что для них всё только начинается. Если они могут работать с неприятными ощущениями, с оскорблённым эго и с отсутствием определённости, они приближаются к текучей, изменчивой и реальной природе жизни.

Столкновение с кирпичной стеной – лишь одна из стадий. Она означает, что вы достигли того места, когда от вас требуется пойти ещё дальше в открытом принятии жизни – такой, как она есть, даже если в ней присутствует что-то неприятное. Подлинное вдохновение возникает тогда, когда вы наконец соединяетесь с этой текучестью, с этой открытостью. Прежде ваша практика была лёгкой прогулкой, вы были уверены в ней, и это чувство во многих отношениях бывает «самым лучшим». И вдруг: *Бум!* У вас появляется шанс пойти ещё дальше.

26. Создайте круг практикующих

Ясное видение, которое обычно развивается в практике медитации, может привести к подлинному состраданию, поскольку, упорно проходя через непрерывную последовательность сложных или приятных обстоятельств, через все свои настроения и особенности характера, вы постепенно обретаете настоящее понимание других людей. Это связано с тем, что мы все одинаковые. Возможно, у меня больше агрессии, чем у вас, а у вас может быть больше страстного желания, чем у меня. Возможно, я не слишком хорошо знакома с ревностью, но хорошо знакома с гордыней, завистью, одиночеством или чувством собственной никчёмности. В каком-то смысле, если мы начинаем быть честными в отношении своих эмоций, в отношении того, что узнаём о себе в медитации, то начинаем осознавать, с чем, подобно нам самим, сталкиваются другие люди. Тогда мы начинаем относиться к другим людям с состраданием.

В буддизме есть понятие Трёх драгоценностей. Это самые драгоценные опоры в вашей жизни, то, к чему вы обращаетесь за поддержкой и вдохновением. Первая драгоценность – это Будда, но Будда – это не тот, кто будет вести вас за руку, ответит на все ваши вопросы и спасёт вас, это пример того, чего можете достичь вы сами. Вторая драгоценность – это Дхарма – учения и практики, которые будут вам помогать. Третья – это Сангха, сообщество людей, так же, как и вы, устремлённых к пробуждению.

Для меня Сангха – это главная опора в практике медитации. Сангха – это сообщество вне сферы нашей рабочей и повседневной жизни, место, где мы можем оставить попытки соревноваться и опережать друг друга. Она также даёт возможность пресечь привычные паттерны поведения в угоду другим людям. Мы делимся друг с другом истиной своих переживаний.

Обычно в буддийском сообществе Сангху представляют как тех, кто стоит вместе и поддерживает безусловную дружбу. Никто ни на кого не опирается. Если кто-то падает, он не тянет за собой всех остальных. Пробуждённое или просветлённое общество держится на тех, кто берёт на себя ответственность за собственные обострения и срывы, за собственные предубеждения и осуждение. Такие люди помогают друг другу с добротой и состраданием. Они дают пищу тем, кто голоден, лечение тем, кто болен. Делясь своим опытом пути, вы можете помочь другому человеку, но не с позиции старшего, а так, как помогают другу. Членам Сангхи не обязательно жить вместе. Вы можете переписываться с другими практикующими или говорить с ними по телефону. Этой практикой сложно заниматься в одиночку. Участие в сообществе практикующих может многое изменить, особенно когда наша дорога становится ухабистой или ветер не дует в наши паруса.

27. Возращивайте чувство любопытства

Когда мы смотрим на жизнь, мы видим, что, вообще-то, ничего не знаем наверняка. Когда мы путешествуем в другие страны, это такой хороший опыт, потому что мы осознаём, что в каждой стране люди думают по-своему. Особенно полезно посещать азиатские страны и страны «третьего мира», где люди зачастую смотрят на всё с совершенно иной точки зрения. Вы осознаёте, что большая часть ваших предположений о реальности является результатом вашей культуры, вашего экономического положения, статуса, вашего пола. Есть множество предположений о том, что хорошо, а что плохо, которые не являются универсальными. Причина войн в том, что представление одного человека о том, что хорошо, оказывается представлением другого человека о том, что плохо, и в результате люди начинают убивать друг друга. На протяжении всей истории человечества люди убивали друг друга из-за различий в своих представлениях о том, что правильно и что хорошо.

Афоризм «Воспринимай все дхармы как сновидения» предлагает нам начать смотреть на всё с любопытством. Возьмите, к примеру, деревья. Возможно, вы могли бы по-настоящему присмотреться к деревьям, растущим там, где вы живёте, исследовать их кору и листья, заметить, как они пахнут? Возможно, вы могли бы сделать то же самое с травой, воздухом? Попробуйте пойти дальше мысли: «Ах да, я знаю, это просто банальная ель». Позвольте себе испытать восторг при виде лиственных деревьев – у них есть листья, которые зеленеют с приходом весны. Позвольте деревьям приободрить вас. Скажите им «да». Позвольте себе преисполниться изумления при взгляде на них.

Недавно я прочла историю об одном американском индейце, который сильно заболел. Он жил в начале XX века. Он впал в кому, а затем случилось так, что он вышел из комы, находясь в деревне белых людей. (Я точно не знаю, как он туда попал, но, так или иначе, он оказался там.) Тогда произошло кое-что очень интересное. Согласно древним мифам его народа, когда кто-то умирает, он отправляется на запад, к океану. Мифы содержали описание того, как в этом путешествии человек преодолевает один тоннель за другим. В своём путешествии на запад, к великому океану, люди проходят через десятки тоннелей.

Итак, с этим человеком произошло кое-что удивительное. Его привезли на поезде, проходящем через тоннели, на запад, к океану. Его везли в большой город. У истории было продолжение, однако важно то, что всю оставшуюся жизнь он считал себя мёртвым, поскольку реальность полностью соответствовала мифам его народа о смерти.

Мне кажется, рассказы этого человека наиболее близко подходят к тому, что в прочитанных мной текстах называется «быть дитятей иллюзии». Поскольку этот человек думал, что умер, с того момента он постоянно присутствовал в настоящем. Его и ум, и сердце были полностью открытыми. У него было любопытство маленького ребёнка и опыт взрослого, зрелого мужчины. Он находился в совершенно чужой для себя культуре, однако не проявлял признаков того, что это выводило его из равновесия. «Вот так бывает, когда умираешь».

История этого человека напоминает нам о том, что мы принимаем значительную часть своих переживаний как должное. Отчасти это заключается в том, что мы боимся многих своих переживаний. Наш страх основан на старых, скрытых воспоминаниях, на жестоком обращении, которое мы пережили в прошлом. Эти старые, забытые и похороненные воспоминания толкают нас к неестественным реакциям и нелепым интерпретациям, постоянно странным образом влияя на наши переживания, чтобы защитить нас. Мы боимся многих происходящих с нами вещей, сами не зная почему.

В то же время нас очень-очень тянут к себе другие «вещи». Иногда это вызывает зависимость. То, что символизирует для нас комфорт и бегство от страданий, может стать зависимостью. Однако это происходит на уровне, на котором мы принимаем всё как должное и просто

реагируем на деревья и животных, звуки и воспоминания, запахи и вкусы, лица, тела и жесты людей. Мы принимаем как должное то, что всё это такое, какое есть, и поэтому живём в своего рода тюрьме.

Так как же нам наполнить свою жизнь интересом подобно этому индейцу из рассказанной мною истории? Как мы можем привнести в свою жизнь любопытство? Ответ начинается с наставления по медитации, предписывающего нам быть мягкими и честными. Повторюсь: каждый раз, когда вы отмечаете «мысли», делайте это с большой мягкостью, с большой честностью. Просто скажите, что все эти драмы, все надежды и страхи, все развлечения и весь ужас, сопровождающие историю, которую вы рассказываете самим себе, просто «мысли», и скажите это от всего сердца. Помните: все мысли можно рассматривать как сновидения. Чтобы привнести в жизнь любопытство, помните, что, если вы чего-то не знаете, если ощущаете неустойчивость, не зная наверняка, что происходит, вам не обязательно бежать. Вам не нужно пытаться придумать ответ, который сделает неизвестное нормальным. Тренируйтесь расслабляться. Тренируйтесь смягчаться. Используйте свою практику медитации. Тренируйтесь оставаться на своём месте в присутствии чувств неуверенности, небезопасности, смущения и дрожи. Это подарит вам настоящее благополучие.

По сути, единственное, что не даёт нам жить и радоваться или жить с аппетитом и интересом к жизни, – это отсутствие какого бы то ни было вдохновения к неподвижному сидению. Когда мы напряжены, испытываем боль или ощущаем неустойчивость, ничто не вдохновляет нас расслабиться и смягчить живот, плечи, ум и сердце. Если вы хотите, чтобы в вашей жизни что-то родилось, отпустите. Отпустите ещё больше. Смягчитесь. Так жизнь становится пригодной для работы. Так жизнь становится прекрасной. В нас есть семя простора и любопытства. В нас есть семя теплоты. Медитация питает и поливает эти семена.

Есть пространство, которое кажется внешним, например, небо, океан и ветер, и есть пространство, которое кажется внутренним. Мы можем позволить всему этому перемешаться. Мы можем позволить всему этому слиться в одно большое пространство. Практика заключается в том, чтобы создавать много пространства. Она заключается в том, что мы учимся устанавливать связь с простором внутри и простором снаружи. Она заключается в том, что мы учимся расслабляться, смягчаться и открываться – устанавливать связь с ощущением того, что вообще-то пространство огромно и в нём есть место всему.

28. Путь бодхисаттвы

С самого начала этой книги мы изучали так называемую *бодхичитту*. Считается, что, когда Будда достиг просветления, он сидел под деревом *бодхи*. Слово «бодхи» имеет множество разных переводов, но по сути означает «полностью пробуждённый». Иногда его переводят как «просветлённый». Оно указывает на полностью открытое сердце, полностью открытый ум, на сердце, которое не закрывается даже в самых сложных и ужасных ситуациях. «Бодхичитта» обозначает ум, который никогда не ограничивает себя предрассудками, предвзятостью или догматическими воззрениями, диаметрально противоположными другим мнениям. Бодхи, его текучая, принимающая всё открытость, не имеет границ.

Слово «читта» означает «сердце» и «ум» – и то и другое одновременно, и поэтому мы переводим его как «сердце-ум». Итак, можно сказать, что бодхичитта – это пробуждённое сердце-ум, просветлённое сердце-ум или полностью открытое сердце-ум. Чогьям Трунгпа Ринпоче нашёл для бодхичитты синоним – он называл её уязвимым местом. Он говорил, что у всех нас есть это уязвимое место, во всех живых существах есть эта мягкость. Однако по какой-то причине мы рождаемся с чувством, что нам нужно закрывать или защищать его. Мы живём в мире, где считаем необходимым сжиматься и надевать маски из-за того, что у нас есть эта мягкая и нежная часть.

Медитация учит нас ухаживать за уязвимым местом, вновь открывать сердце-ум и позволять любви свободно приходить и уходить. Растворение барьеров, отгораживающих уязвимое место, доспехов, надетых на него и на сердце бодхичитты (которое на самом деле никогда не прекращает биться), заключается не в том, чтобы найти окончательный ответ, окончательное решение в этой жизни. В конце концов открытость означает, что нам всегда нужно быть готовыми проявлять гибкость и импровизировать на ходу. Всегда есть место ещё большей открытости.

Ещё одно определение бодхичитты могло бы быть таким: превращение в полностью любящего человека. Когда кто-то спрашивает: «В чём цель духовной практики?», лично мне кажется, что главная причина, по которой мы практикуем, по которой мы слушаем эти учения и стараемся начать привносить их в каждое мгновение своей жизни, в том, чтобы стать полностью любящими людьми. Мир нуждается именно в этом.

Одно из качеств бодхичитты – это растущая способность расслабляться в истинной природе реальности, неопределённой и непредсказуемой. С точки зрения среднестатистического человека, жизнь по сути своей небезопасна. Однако с точки зрения всё возрастающей пробуждённости жизнь перестаёт казаться небезопасной. В жизни всегда есть неопределённость, она всегда непредсказуема, однако утверждение о её небезопасности теряет смысл, поскольку мы начинаем ощущать стабильность и комфорт в неопределённости. Медитация позволяет нам всё глубже входить в неопределённость, до тех пор, пока она не станет нашим домом. Жизнь остаётся такой же неопределённой и непредсказуемой, как и всегда, однако мы начинаем наслаждаться сюрпризами. Соппротивление переменам и новизне постепенно тает.

Природа реальности совершенно парадоксальна. Она не «то» и не «это», однако мы определённо мыслим в категориях противоположностей или противопоставляемых друг другу воззрений. Посредством своего ума мы придаём вещам плотность, поскольку это даёт нам ощущение безопасности – мы пытаемся обрести твёрдую почву под ногами, говоря: «Это так». В своих крайних проявлениях это становится фундаментализмом, что означает цепляние за свои взгляды вплоть до готовности начать во имя них войну. Это *так* и никак иначе.

Вы обнаруживаете, что ваше сердце открывается в той степени, в которой вы всё больше расслабляетесь в неопределённости и отсутствии опоры. Ваше сердце открывается в той степени, в которой вы можете допускать сложные ситуации и входить в них. Как ни странно, и

мне жаль говорить вам об этом, но вы начинаете видеть всё больше страданий. Возможно, вам кажется, что этот путь ведёт нас туда, где мы уподобляемся херувимам, у нас вырастают крылья и мы перестаём чувствовать боль, но на самом деле на этом пути вы начинаете видеть страдания мира и видите их всё больше и больше.

Когда вы достигаете просветления, вы всё больше видите, как наши решения поддерживают страдания. Просветлённый человек хочет, чтобы все мы поумнели и поняли, что усиливает страдания, а что ослабляет их. Так что наша работа над всё более глубоким вхождением в отсутствие опоры, расслаблением в отсутствие опоры становится тем, чего вы желаете всем. Вы начинаете слышать это послание.

Медитация – это процесс трансформации, а не процесс всё большего увязания в своих привычках. Как вам известно, с возрастом люди зачастую сильнее фиксируются на своих привычках. Однако можно встретить и таких людей, которые по той или иной причине с возрастом становятся всё более гибкими и открытыми. Каким человеком хотите быть вы?

Часто мощным моментом на духовном пути оказывается момент, когда боль становится очень сильной, мы чувствуем, что достигли своего предела и уже не можем приукрасить происходящее. Обычно мы думаем, что духовная практика позволяет избавиться от таких моментов, но на самом деле именно в этот момент проявляются все наши паттерны уплотнения, цепляния и вращения в цикле привычки пытаться обрести почву под ногами. Так что именно в этот момент мы можем сделать что-то по-новому, а делая что-то новое, мы можем освободиться.

В рамках той практики, которую я рекомендую, сделать что-то по-новому значит *оставаться* с данным моментом. Я говорила об этом с точки зрения практики медитации: мы должны отпустить мысли и слова и *чувствовать* всё, что бы ни происходило. Мы должны полностью изменить свой взгляд на боль и сложности и осознать, что время боли – это лучшее время для духовной практики. Вы можете сказать: «*Это?! Лучшее время?*» Однако это лучшее время потому, что в этот момент вы можете либо стать ещё жёстче в своих старых паттернах, либо смягчиться и сделать что-то по-новому. Как я уже сказала, часто сделать что-то новое – это просто остаться с тем, что есть.

Считается, что большие страдания зарождают большое сострадание или ведут к нему. Меня всегда поражало это утверждение, ведь чаще большие страдания ведут к большему озлоблению, большему гневу, большему желанию отомстить и большему ожесточению. Вы можете воспользоваться моментом, дорожить моментом боли и, вместо того чтобы позволить ему сделать ваши привычки более жёсткими и создать ещё больше страданий, зародить великое сострадание. Вместо того чтобы ожесточаться и стремиться к мести, вы позволяете себе поплакать и начинаете двигаться в направлении любви и доброты: как к себе, так и к другим.

Мы обнаруживаем любовь в самих себе. Именно в этом весь смысл. Любовь не «там» – она не в отношениях и не в «правильных» отношениях. Она не в нашей карьере, работе, семье или духовном пути. С другой стороны, если вы начнёте устанавливать связь с тем фактом, что у вас есть это доброе сердце и что его можно питать и пробудить, то всё это: карьера, семья, духовный путь, отношения и т. д., – станет средством пробуждения бодхичитты. Ваша жизнь и есть такое средство. Ваша жизнь – единственное место для практики.