

**Куладаса (Джон Йейтс, Ph.D.), Мэтью Иммергут, Ph.D., Джереми
Грейвс**

Освещенный разум

Полное руководство по медитации: сочетание буддийской мудрости и наук о мозге

Содержание

Отзывы на книгу

Авторские права

Посвящение

Благодарности

Об авторах

Введение

Обзор десяти этапов

Дополнение 1: модель сознания и цели медитации

Первый этап: заложение основы

Дополнение 2: препятствия и проблемы

Второй этап: прерывистое сосредоточение, устранение блуждания ума

Третий этап: продление сосредоточения, устранение забывчивости

Дополнение 3: принцип работы осознанности

Четвертый этап: непрерывающееся сосредоточение, устранение грубого отвлечения и притупленности ума

Дополнение 4: модель моментов сознания

Пятый этап: преодоление тонкой притупленности и усиление осознанности

Дополнение 5: модель системы ума

Шестой этап: устранение тонких отвлечений

Дополнение 6: высшие этапы

Седьмой этап: однонаправленное сосредоточение и объединение ума

Дополнение 7: природа ума и сознания

Восьмой этап: податливость ума и успокоение чувств

Девятый этап: податливость ума и тела. Успокоение чрезмерной радости во время медитации

Десятый этап: равностность и покой

Заключительные мысли

Приложение А: медитация на ходьбу

Приложение В: аналитическая медитация

Приложение С: медитация на любовь и доброту
Приложение D: дхьяны
Приложение E: проверка осознанности
Приложение F: Постижение и «темная ночь души»
Глоссарий

Таблицы

Таблица 1
Таблица 2. Десять этапов и четыре вехи медитации
Таблица 3. Сравнение периферийного осознания и направленного сосредоточения
Таблица 4. Подготовка к медитации
Таблица 5. Пять препятствий
Таблица 6. Семь проблем и их решения
Таблица 7. Сравнение дхьян

Заметки

Заметка 1. Сосредоточение развивается нелинейно. Будьте готовы к возвращению на более низкие этапы.

Заметка 2. Если не применять в повседневной жизни навыков и осознаний, полученных в медитации, то развитие пойдет крайне медленно. Это все равно что лить воду в дырявое ведро.

Заметка 3. Раздражаться из-за каждого отвлечения ума — словно вырывать все растения в саду, чтобы избавиться от сорняков.

Заметка 4. Из всего того, что вы переживаете в данный момент, складывается ваше сознание.

Заметка 5. Можно внимательно слушать человека и одновременно краем сознания замечать что-либо еще.

Заметка 6. Сосредоточение и периферийное осознание — два разных способа познания мира. Сосредоточиваясь, вы выделяете из поля своего внимания маленькую часть, анализируете и интерпретируете ее. Периферийное осознание создает общий контекст познания.

Заметка 7. Внимание может самопроизвольно двигаться тремя способами: течение, захват и переключение. Оно течет от одного объекта к другому, ища что-либо захватывающее. Если ничего не находится, то внимание возвращается к исходной точке.

Заметка 8. Третий вид движения внимания — переключение между двумя и более объектами.

Заметка 9. Периферийное осознание может быть направлено вовнутрь, то есть на объекты в самом сознании — мысли, чувства, состояния и действия ума.

Заметка 10. Переход к объекту медитации выполняется за четыре шага. Первый шаг — открыть сознание и расслабиться, допуская в него любые объекты, но в первую очередь обращая внимание на ощущения, а не мысли.

Заметка 11. Иногда хочется заняться чем угодно, только бы отложить практику. Очень важно просто сесть и направить внимание на объект медитации — это первый шаг, за которым последует все остальное.

Заметка 12. Следить за дыханием — сложная задача для ума, которую можно представить как игру. Замечайте начало и конец каждого цикла вдох-выдох, а также паузы между ними. Затем постарайтесь увидеть каждый из этих моментов одинаково ясно.

Заметка 13. Одна часть вашего ума может какое-то время ходить в большой шляпе, на которой написано «Я», но она неспособна удержаться в таком виде надолго. Какой-либо другой умственный процесс с другими намерениями и другими свойствами неизбежно возьмет верх и станет «Я».

Заметка 14. «Ум» представляет из себя собрание множества различных ментальных процессов, а не один такой процесс. У каждого из них свои намерения и желания, но в целом все они стараются привести вас к счастью и благополучию. Когда вы недовольны своей практикой, другие части ума подталкивают вас к другим источникам удовлетворения. Пытаться удержать внимание на дыхании может ощущаться как попытка пасти кошек.

Заметка 15. Если сделать так, чтобы практика медитации нравилась вам и приносила удовлетворение, та часть ума, которая хочет медитировать, может убедить другие части не сопротивляться и присоединиться.

Заметка 16. Механизм забывания: сначала внимание начинает переключаться с объекта медитации на отвлекающий объект и обратно.

Заметка 17. Обозначение. Потренируйтесь давать этому отвлечению короткое и простое название.

Заметка 18. Если вам больно или неудобно, игнорируйте неприятные ощущения, сколько можете. Не поддавайтесь желанию подвигаться, чтобы они ушли.

Заметка 19. Тонкая притупленность — комфортное состояние, в котором тоже возможно следить за дыханием, но сосредоточению не хватает четкости и интенсивности.

Заметка 20. Поэтапное развитие осознанности похоже на встречу с колючим кустарником. На первом этапе мы учимся уворачиваться от шипов.

Заметка 21. Первый шаг к устранению грубого отвлечения ума — заметить, в какие моменты оно проявляется.

Заметка 22. Чтобы научиться работать с болью, постарайтесь игнорировать неприятные ощущения, насколько возможно.

Заметка 23. Боль часто затухает после длительного исследования, благодаря тому, что вы перестаете сопротивляться и принимаете ее присутствие.

Заметка 24. Захватывающие осознания могут сильно отвлекать от практики.

Заметка 25. Накапливаясь в бессознательном, воспоминания и беспокоящие эмоции могут перетекать в сознание.

Заметка 26. Установление взаимосвязей. Сравните разные моменты текущего цикла вдох-выдох с предыдущим циклом. Новые вдох и выдох длиннее или короче по сравнению с предыдущими? Не изменилась ли продолжительность пауз? Когда происходят изменения вдохов, выдохов и пауз: когда возрастает грубое или тонкое блуждание ума, или когда усиливается или ослабевает притупленность?

Заметка 27. Можно выделить всего семь видов сознаний. Первые пять соответствуют органам чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Шестая категория называется ментальным сознанием: к нему относятся умственные объекты, такие как мысли и эмоции. Наконец, седьмой вид сознания — связующее сознание. Оно собирает воедино информацию, предоставляемую остальными сознаниями.

Заметка 28. Если содержание одного момента пропадает с наступлением следующего момента, то как мы связываем их, чтобы понимать происходящее? Содержание отдельных моментов хранится в кратковременной памяти, где эти моменты обретают связность и цельность. Результат проецируется в сознание в виде «связующего момента».

Заметка 29. Любой момент сознания можно определить либо как сосредоточение, либо как периферийное осознание. Периферийное осознание охватывает широкий спектр объектов, оно открыто и целостно, к какой бы из семи категорий сознания оно ни принадлежало. Напротив, сосредоточение выделяет один конкретный аспект опыта, на котором оно концентрируется.

Заметка 30. Когда вы сидите на скамье в горах и любуетесь открывающимся видом, каждый момент зрительного осознания одновременно охватывает разнообразные объекты — горы, деревья, птиц. Моменты слухового осознания включают в себя все, что слышно, — пение птиц, шелест ветра в ветвях деревьев, журчание ручья. Однако зрительное внимание может ограничиться одними птицами, а слуховое внимание — одним их пением. Связующие моменты внимания и осознания собирают вместе содержание предыдущих моментов чувственного восприятия, так что они становятся единым целым.

Заметка 31. Значительную часть повседневного сознания составляют моменты невосприятия.

Заметка 32. Внимание, присутствующее в данный момент, определяет, какие объекты будут познаваться в следующие моменты. Чем сильнее вы сосредоточены на чем-либо, тем больше моментов внимания посвящено этому объекту. В моменты невосприятия внимание отсутствует, что ведет к большему невосприятию и большей притупленности.

Заметка 33. Вдох. Большинство моментов сознания — это моменты внимания, направленного на дыхание, но есть и моменты, когда объектом внимания выступает боль в колене или мысли об обеде. В действительности внимание не переключается между дыханием и этими отвлечениями: у последовательных моментов внимания — разные объекты. Эти моменты внимания перемежаются с периферийным осознанием других телесных ощущений.

Выдох. Если внимание привлекла боль в колене, то большая часть внимания уходит на нее, а не на дыхание. Когда боль становится грубым отвлечением, дыхание ускользает на задний план.

Заметка 34. Согласно этой модели, все такие явления, как забывчивость, грубое и тонкое блуждание ума, а также однонаправленное сосредоточение, существуют в едином потоке. Их местоположение в потоке зависит только от того, сколько внимания посвящено дыханию, а сколько — отвлечениям в определенный период времени.

Заметка 35. Когда возрастает число моментов невосприятия, мы испытываем тонкую притупленность. Когда их становится еще больше, притупленность становится грубой. При достаточно большой пропорции невосприятия мы засыпаем.

Заметка 36. Проверка тела. Систематически проверяйте отдельные участки тела, исследуя все ощущения, но обращая особое внимание на те ощущения, которые меняются с дыханием. Освоив это действие, объединяйте участки, пока не сможете с равной ясностью наблюдать за ощущениями в больших областях тела. Как только вы заметите, что восприятие стало значительно сильнее прежнего, верните внимание к дыханию и области

носа. Поддерживайте возросшее восприятие так долго, как только можете, а затем вернитесь к проверке всего тела.

Заметка 37. Система ума состоит из сознательной и бессознательной частей. Бессознательный ум обменивается информацией с сознанием.

Заметка 38. Бессознательный ум состоит из двух основных частей: чувствующий и различающий ум. Каждый из них состоит из множества отдельных подобластей ума, функционирующих одновременно и автономно.

Заметка 39. Зрительный ум проецирует в сознание набор чувственных ощущений в виде образа, к которому затем получают доступ мышление и эмоции.

Заметка 40. Сознание подобно ментальной комнате для переговоров, где идет обмен информацией и ее обсуждение, а также принимаются решения.

Заметка 41. Если во время медитации вы осознаете присутствие запаха кофе и ваше намерение достаточно сильно, то внимание может переключиться на запах и даже на мысль о том, чтобы выпить латте. К счастью, эти бессознательные намерения не вполне взяли над нами верх, и осознанные намерения способны пересилить спонтанные колебания внимания.

Заметка 42. Повествующий ум — это подраздел более обширного различающего ума. Однако у повествующего ума своя, особенная и важная роль. Он собирает всю информацию, которую проецируют в сознание другие его части.

Заметка 43. Когда зрительный ум обрабатывает информацию, поступающую от глаз, в сознание проецируется образ. *Но в этом «видении» есть только увиденное.* Далее этот образ обрабатывается различающим умом, и тогда в сознание проецируется концептуальная репрезентация. *Но в этом «узнавании» есть только узнанная концепция.* Если образ и связанные с ним ассоциации приятны, в сознание проецируется соответствующая эмоция. *Но в этом «чувствовании» есть только почувствованное удовольствие.*

Заметка 44. Внимание движется само собой, поскольку бессознательные части ума проецируют в сознание различные объекты с целью привлечь к ним внимание. Когда из-за лая собаки возникает раздражение с сильным намерением сделаться объектом внимания, это идет вразрез с намерением следить за дыханием. Внимание переключается между дыханием и отвлечением, и больше внимания достается тому из них, что получает больше поддержки и энергии от сознания.

Заметка 45. Когда вы в состоянии ясно наблюдать все телесные ощущения, связанные с дыханием, внимание занято полностью, и отвлечений не происходит. Мысли из различающих частей ума могут «стучаться в дверь» сознания, но их никто не слушает. Через некоторое время они оставляют попытки отвлечь вас.

Заметка 46. Энергия начинает течь круговым и непрерывным потоком, двигаясь от торса к конечностям, от основания спины к голове. Возможно, вы также заметите постоянный обмен энергией между вами и Вселенной, протекающий через макушку головы, основание спины, ладони и ступни.

Заметка 47. Осознанность продолжает совершенствоваться, даже когда нет никакой притупленности ума, поскольку осознанность зависит не только от числа моментов восприятия, но и от степени единства ума. Чем больше частей сознания включено в процесс, тем выше осознанность.

Заметка 48. Согласно модели моментов сознания, притупленность обусловлена низким уровнем энергии и моментами невосприятия, то есть моментами отсутствия объекта, перемежающимися с моментами восприятия.

Заметка 49. Представьте, что бессознательные части ума остаются включенными и воспринимают содержание сознания, но в то же время сами они ничего не проецируют в сознание. Тогда сознание бы полностью прекратилось. Произошло бы полное пресечение всех умопостроений, в том числе желаний, намерений и страдания.

Заметка 50. Система ума включает в себя сознательную часть, где происходит обмен информацией между бессознательными чувственным и различающим умами. Эта же базовая структура повторяется в каждой бессознательной части ума. Слуховой ум состоит из разных частей, ответственных за такие процессы, как восприятие тона, громкости и других качеств звука. Все эти части связываются воедино в месте обмена информацией.

Заметка 51. Информация, поступающая от органов чувств, проецируется в место обмена информацией, «подобное сознанию», но бессознательное. Это позволяет различным чувственным умам обмениваться информацией и связывать разные типы информации между собой. Такое бессознательное связывание позволяет вам понимать, например, кто именно произносит слова, которые вы слышите.

Заметка 52. Зрительный ум состоит из многих частей, каждая из которых обрабатывает разные виды зрительной информации — цвет, яркость, контрастность, линии, формы, движение и т.д. Эти части сообщаются между собой, проецируя информацию в «подобное сознанию» место, к которому имеют доступ все остальные зрительные умы, благодаря чему они также могут обрабатывать эту информацию. Это в точности похоже на то, что мы называем сознанием, когда говорим о системе ума в целом, но данный процесс происходит на более глубоком уровне и не осознается.

Заметка 53. В практике кратковременного сосредоточения мы намеренно позволяем вниманию переключиться на объекты периферийного осознания. Тогда возникает знакомое ощущение того, что внимание переключается между дыханием и другим выбранным объектом. Прежде это считалось бы тонким отвлечением, однако здесь внимание без усилий удерживается под контролем и переключается между объектами полностью целенаправленно.

Заметка 54. Нетренированный и несобранный ум ведет себя подобно табуну лошадей, каждая из которых привязана к остальным, но тянет в своем направлении. Табун как целое движется медленно и меняет направление движения резко, часто и непредсказуемо.

Заметка 55. Непосредственно перед развитием шаматхи ум похож на бурный, быстрый горный ручей. Он радостен, но в нем течет поток беспокойной и неуправляемой энергии.

Заметка 56. В шаматхе части ума объединяются вокруг общего намерения. Это единение временно; когда оно угасает, каждая часть ума вновь начинает действовать отдельно, стремясь сохранить свою самостоятельность и использовать ресурсы системы ума на свои личные цели.

Заметка 57. Все части ума, составляющие его систему, разделяют три представления: что я — отдельная личность, что я живу в мире относительно постоянных и независимых «вещей» и что счастье приходит ко мне через мое взаимодействие с окружающим миром. Эти представления — основа, на которой формируется ощущение смысла и цели жизни.

Освещенный разум

Полное руководство по медитации: сочетание буддийской мудрости и наук о мозге
Куладаса (Джон Йейтс, Ph.D.), Мэтью Иммергут, Ph.D., Джереми Грейвс

Отзывы на книгу

Куладаса дал нам ясную, подробную, современную карту медитации, превосходно отвечающую потребностям домовладельцев, таких как мы. В совершенстве освоив и науку, и искусство осознанной жизни, Куладаса передает нам практики и уверенность, необходимые для того, чтобы пройти все этапы пути к освобождению и Просветлению. Мне очень нравится его дружелюбная манера объяснения и ободряющий тон!

— Трудн Гудмэн, Ph.D., директор школы InsightLA

В наше время медитация и ее родная сестра — осознанность — стали всего лишь очередным модным веянием, но Куладаса создал для нас подлинное энциклопедическое руководство. Если вы серьезно подходите к медитации, «Освещенный разум» — книга для вас.

— Лама Марут, автор книг «Руководство по счастливой жизни для духовных искателей» и «Будь никем»

Обязательно к прочтению каждому, кто хочет совершенствоваться в медитации, к какой бы традиции он ни принадлежал. В книге дано всестороннее объяснение, в то же время она легко читается и применяется на практике. Это самое подробное, простое, ясное и практичное руководство по тренировке ума из всех, что я знаю. Потрясающее создание!

— Дэниел Ингрэм, M.D., автор книги «Осваивая сущностные учения Будды»

«Освещенный разум» — необыкновенная книга! Куладаса выжал самую суть из своей многолетней практики медитации и преподавания, из своего тесного знакомства с традициями Тхеравады и Ваджраяны и из своих обширных познаний в области когнитивистики и нейронаук, чтобы создать уникальное, максимально практичное руководство по практике медитации. Ни в какой другой книге по медитации нет столь подробного описания всего происходящего на пути и этих уникальных, основанных на личном опыте советов по преодолению препятствий и развитию конкретных навыков. Вне зависимости от того, какую традицию вы практикуете и как долго, здесь вы обнаружите кладезь мудрости и детальное руководство, достойное внимательного изучения и применения. Эта книга — истинное сокровище, и любому практику медитации стоит держать ее под рукой.

— Сенсей Ал Генкай Касниак, Ph.D., директор Упайя Дзен Сангхи в Тусоне, почетный профессор психологии Аризонского университета

Куладаса создал бесценное руководство к Пробуждению — мудрое, ясное, одухотворенное. Уверена, эта книга на долгие времена войдет в первую десятку обязательных к прочтению для всех духовных практиков. Она поможет как начинающим, так и продвинутым практикам, которые целеустремленно и регулярно медитируют, но еще не достигли ощутимых результатов.

— Стефани Нэш, инструктор по осознанности и целостному развитию

Куладаса посвятил всю свою жизнь исследованиям буддизма и наук о мозге, и это отразилось в его описаниях задач и нюансов медитации, отличающихся теплотой слога и ясностью формулировок. Нас часто призывают заниматься медитацией, но редко объясняют, как это делать. «Освещенный разум» содержит подробное пошаговое руководство, как именно медитировать, как преодолевать препятствия в практике и какую пользу нашему уму приносит регулярная медитация. Искусный труд Куладасы воодушевляет с удовольствием двигаться по пути к истинной осознанности.

— Сьюзен Сантри, автор книги «Священные места: тайная история южной Калифорнии», редактор книги «Восточная мудрость: истории сострадания, вдохновения и любви»

Куладаса превосходно справился с двумя задачами: разработал когнитивную теорию умственной деятельности и предоставил подробное руководство по изучению и практике медитации. Результатом стал чудесный союз теории и практики: на концептуальном уровне он объясняет коренной переворот в сознании, называемый пробуждением, и непосредственно приводит к нему на практике.

— Ричард П. Бойл, автор книги «Пробуждение сознания»

Данный в «Освещенном разуме» синтез научно-исследовательских подходов из разных сфер психологии — один из лучших из известных мне. В книге собраны воедино разнообразные достижения когнитивистики и нейронаук, психоаналитические представления о бессознательных процессах и о катарсисе, теории Уильяма Джеймса и подходы к управлению эмоциями, относящиеся к третьей волне психотерапии. Это также ценная пошаговая инструкция по тренировке ума, развивающая внимательность и одновременно приносящая человеку лучшее понимание самого себя и глубинное психологическое исцеление. Содержащиеся здесь наставления не религиозны, что позволяет включить медитацию в процесс терапии, минуя догматизм и исключая риск поддержать или подорвать религиозные взгляды пациента.

— Такер Пек, Ph.D., клинический психолог, лауреат премии Франциско Варела от института «Ум и жизнь»

Впервые опубликовано в 2015 г. издательством Dharma Treasure Press

Dharma Treasure Press

Адрес офиса:

2126 W Windancer Trail

PO Box 232

Pearce, AZ 85265

www.dharmatreasure.com

hello@culadasa.com

© 2015, Джон Чарлз Йейтс

Все права защищены. Воспроизведение или распространение любой части материала в любой форме, электронным или механическим способом, включая ксерокопии, записи или любые системы хранения и поиска информации может производиться только с письменного разрешения правообладателя. Допускается цитирование кратких отрывков в обзорах.

ISBN: 978-0-9908477-0-0

ISBN: 978-0-9908477-1-7 (электронное издание)

Оформление обложки Терри Муди

Оформление страниц Гвен Франкфельдт и Морин Форис

Верстка Морин Форис

Подготовка иллюстраций Николетт Уэльс

Гарнитура «Minion Pro» и «Cronos Pro»

Рисунок глаз Будды на обложке книги выполнен по фотографии статуи «Голова Будды», сделанной Хидеюки Камон в Национальном музее Нью-Дели в Индии.

Напечатано в Соединенных Штатах Америки.

ЕВМ

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Посвящается моей любимой и любящей жене Нэнси. Без твоей поддержки и безграничного терпения не было бы этой книги. Она также посвящается моим сыновьям, Чарлзу и Шону, которым иногда казалось, что этот проект отнимает у них отца.

Благодарности

Я навеки в долгу перед своими учителями, мирянином Кемой Анандой и монахом Джоти Дхамма. Именно благодаря Кеме я узнал силу и чистоту учения Будды, и именно Кема побудил меня принять обеты мирянина, посвятить себя медитации и устремиться к высшим целям духовного пути. Впоследствии Джоти Дхамма долгие годы руководил моими обучением и практикой, часами обсуждая их со мной и давая наставления. Кроме того, я обязан Намгьялу Ринпоче, Карма Тензину Дорже, также известному как достопочтенный монах Ананда Бодхи: он был учителем моих учителей и основал школу, совмещающую в себе разные течения традиционного буддизма.

Если книга читается легко, в первую очередь это заслуга моих умелых и терпеливых соавторов Мэтью Иммергута и Джереми Грейвса, которые охотно сотрудничали со мной, редактируя каждую главу едва ли не до бесконечности. Также невозможно переоценить помощь моего дорогого друга Энн Мейер. Благодаря ее опыту и вложенным ею времени и силам у книги появились качественный дизайн, иллюстрации и стиль. Я бесконечно благодарен ей за это и за многое другое.

Я также благодарю моих дорогих друзей: Терри Муди, за оформление обложки, и Еву Смит и Клэр Томпсон за их полезнейшие советы и талантливую работу «за кадром», ставшие залогом успеха этой книги. Я также искренне признателен Николетт Уэльс и ее способности к образному мышлению; она — автор оригинальных иллюстраций к этой книге, помогающих читателям представить абстрактные понятия. Я благодарю Криса Валло за иллюстрации этапов медитации, а также Гвен Франкфельдт и Морин Форис за дизайн, диаграммы и таблицы.

Невозможно поименно перечислить всех, кто внес свой вклад в создание этой книги. Многое я узнал от своих товарищей по духовному пути и от сотен людей, учителем которых я удостоился быть. Спасибо вам всем за участие в великом эксперименте по медитации. Ваша реальная жизнь стала лабораторией, где опытным путем были протестированы техники, представленные в книге. Чудесные люди, которых я называю своими учениками, научили меня стольким же вещам, скольким я научил их, если не больше.

Мне особенно помогли Пэм и Тим Бэллингем, Блейк Бартон, Джесси Фэллон, Мишель Гэрвок, Терри Густафсон, Брайан Хэннер, Шелли Хабмэн, Брайан Кэссел, Джон Кроп, Сара Крусенстьерна, Элисон Лэндони, Барбара и Дэвид Ларсен, Синтия Лестер, Йинг Лин, Скотт Лу, Тесса Майорга, Рене Миранда, Майкл Моргенстерн, Санпинг Пан, Лин Пасс, Такер Пек, Ванда Пойндекстер, Джордж Шнидер, Джессика Сикрест, Хисайо Сузуки, Дебра Тсаи, Ник

ван Клеек, Трисангма и Питер Уотсон, Отэм и Джордан Уайли-Хилл, а также все участники совета Тусонского центра медитации.

Наконец, что не менее важно, я выражаю особую благодарность Майклу Чу и Трейси Янг, Аарону и Фриде Хуан, Си Си Ли, Тине Бау и всем остальным членам общины китайских буддистов Южной Калифорнии, которые щедро поддерживали мое учение в течение стольких лет. Без вас этой книги никогда бы не было.

Об авторах

Куладаса (Джон Йейтс, Ph.D.) более сорока лет занимается буддийской медитацией и является директором буддийской сангхи «Сокровище Дхармы» (Dharma Treasure) в Тусоне, штат Аризона. Он подробно изучил как тхеравадинский, так и тибетский буддизм, благодаря чему его видение буддийских учений обширно и глубоко. Он связал эти учения с новейшими научными представлениями о сознании, чтобы предоставить ученикам редкую возможность быстро развиваться и обрести глубинное прозрение. Ранее Куладаса долгие годы преподавал нейронауки в университете. Он также занимался передовыми разработками в новейших областях дополнительного медицинского образования, физиотерапии и лечебного массажа. Он завершил научную деятельность в 1996 г. и сейчас живет в заповедной земле народа апачей, проводя время в созерцании. Там он с женой Нэнси организует медитационный ретрит, на который съезжаются ученики со всего мира.

Мэтью Иммергут (Ph.D.) преподает социологию в Перчейз-колледже Государственного университета штата Нью-Йорк. Среди его профессиональных интересов — современные религиозные движения, харизматическое господство, параллели между социологическими теориями и буддийской философией, а также применение созерцательных практик в университетском образовании. Верный ученик Куладасы, он длительное время и с большим энтузиазмом занимается медитацией.

Джереми Грейвс с отличием закончил Калифорнийский университет в Беркли, где изучал взаимовлияние глобализации и литературы. В 2011 г. он стал учеником Куладасы и около полутора лет провел под его руководством в ретрите. В своем подходе к буддийской практике Джереми совмещает современные научные достижения с искусством и религией.

Введение

Я написал эту книгу с целью создать подробное, всеобъемлющее и легкое в применении руководство по медитации. Уже многое написано о великой пользе медитации, о ее влиянии на эмоциональное, психологическое и социальное благополучие человека. Однако доступно на удивление мало информации о том, как работает ум и как его тренировать. Я попробую заполнить этот зияющий пробел.

Эта книга пригодится любому интересующемуся медитацией — от полного новичка до практика с многолетним опытом. Она будет особенно полезна тем, кто уже начал практиковать и чувствует в себе готовность продвинуться дальше по пути созерцания. Она также принесет пользу тем, кто недоволен своим прогрессом в практике, хотя выполняет ее годами. Это относится и к тем, кто заметил реальную пользу от медитации, но начал полагать, что более глубокой осознанности достичь не получится. Не сомневайтесь, медитация принесет все плоды скорее, чем вы думаете.

Характер рассматриваемых тем часто требовал их крайне детального и тщательного разъяснения. Но я искренне верю, что любой мотивированный человек способен достичь

успеха, и на это не всегда требуется длительное время. Весь процесс практики четко разделен на десять легко узнаваемых частей, сопровождаемых подробными объяснениями и инструкциями, — с первых шагов на пути созерцания и до самого порога Пробуждения¹.

Медитация: наука и искусство жить

Медитация — это наука о систематическом процессе развития ума. Именно *наука* медитации позволяет людям с самыми разнообразными историями получить одну и ту же удивительную пользу. Исследования подтверждают, что регулярная практика сидячей медитации улучшает сосредоточение, понижает кровяное давление и помогает лучше спать. Медитацию применяют для лечения хронических болей, посттравматического стресса, тревожности, депрессии и синдромов навязчивых состояний. Медитация позволяет практику сделать ценные открытия о самом себе, о своих действиях и взаимоотношениях, помогает понять, как события из прошлого и иррациональные взгляды осложняют нашу жизнь, и помогает изменить это. Те, кто медитирует, более осознанны и более внимательны к окружающим, что крайне полезно на работе и в личной жизни. Медитация успокаивает и расслабляет, что также приводит к большей эмоциональной устойчивости, когда на вас обрушиваются неизбежные жизненные проблемы. Однако все это — лишь побочные блага медитации.

Полностью развитый навык медитации также помогает достичь особых, чудесных состояний ума, в которых вы испытываете физическое удобство и удовольствие, радость и счастье, большое удовлетворение и глубокий внутренний покой: в этих состояниях ум способен интуитивно постичь нашу всеобщую взаимосвязанность и развеять иллюзию отдельности, создаваемую эго. Более того, медитация приносит плоды весь день, много раз на дню, и мы можем освежать результат когда угодно, просто сядя и снова занимаясь. Я подробно опишу эти ментальные состояния и предложу систему тренировки, которая безотказно приводит к указанным результатам. Но *даже эти исключительные ощущения не составляют главного смысла медитации*. Блаженство, радость, спокойствие и невозмутимость — прекрасные ощущения, но также они преходящи и легко прерываются болезнью, старостью, трудными жизненными обстоятельствами. Кроме того, они не защищают нас от пагубного влияния страсти, жадности, ненависти и от их последствий. Следовательно, эти состояния — не самоцель, а лишь средство достижения более высокой цели.

Более высокая цель — это Пробуждение. Его также часто называют Просветлением, Освобождением, постижением себя. Все это означает совершенную, неизменную свободу от страданий, избавление от старости и болезней, неподверженность никаким обстоятельствам. Истинное счастье, блаженство совершенной удовлетворенности, следует за освобождением от страдания. Пробуждение — это не какое-то преходящее переживание единства и временное растворение эго. Пробуждение — это обретение подлинной мудрости, просветленное осознание, основанное на глубинном постижении и пробуждении к абсолютной истине. Это событие *когнитивного* характера: неведение развеивается непосредственным познанием. Прямое познание истинной природы реальности и окончательное освобождение от страдания — вот единственная по-настоящему важная цель духовного пути. Ум, обретший такое Постигание, видит жизнь и смерть как великое приключение с ясной целью нести любовь и сострадание всем живым существам.

¹ Пробудиться значит понять реальность как она существует на самом деле, а не как мы ошибочно ее себе представляем, понять истинную природу сознания и мира, частью которого являемся мы и все живые существа. Пробуждение обычно происходит постепенно, поэтапно. В традиции Тхеравада различают четыре последовательных этапа пути к Пробуждению, называемые *sotāpatti*, *sakadāgāmi*, *anāgāmi* и *arahant*. В Махаяне выделяют больше этапов, называемых *bhumi*.

Хотя эта книга — своего рода техническое руководство, она одновременно выступает как пособие художника. Медитация — это искусство жить совершенно осознанно. То, во что мы превращаем свою жизнь, вся совокупность мыслей, эмоций, слов и дел, заполняющий краткий миг между рождением и смертью, — одно большое произведение искусства. Красота и величие хорошо прожитой жизни состоят не в трудах, которые мы оставляем за собой, и не в том, как нас запоминают потомки, а в качестве осознанности, пронизывающей каждое мгновение этой жизни, и в том, как мы влияем на окружающих нас людей.

«Познай себя» — совет, который издавна дают мудрецы. Чтобы прожить жизнь осознанно и сделать из нее произведение искусства, нужно понять сырой материал, с которым нам предстоит работать. Этот материал — не что иное, как постоянно текущий поток сознательного опыта, из которого состоит жизнь. Бодрствуем мы или спим, этот поток складывается из ощущений, мыслей и эмоций, а также решений, которые мы принимаем. Именно это — наша личная реальность. Искусство и наука медитации помогут нам прожить жизнь, полную смысла, так как они дадут нам необходимые инструменты для исследования сознания и работы с ним.

Иначе говоря, чтобы создавать свою личную реальность целенаправленно, а не наобум, необходимо понять свой ум. Но здесь требуется не обычное интеллектуальное понимание: его одного недостаточно. Как естествоиспытатель изучает организмы в природе, так и нам нужно достичь интуитивного понимания своего ума. Это возможно только на основании непосредственного наблюдения и опыта. Чтобы наша жизнь стала прекрасным, осознанно творимым произведением искусства, сперва мы должны использовать свою врожденную способность к развитию сознания. Затем, верно направляя свои действия, мы сможем развить интуитивное понимание истинной природы реальности. Только такое Постижение ведет к наивысшей цели медитационной практики — к Пробуждению. Оно должно быть целью вашей практики.

Привнося в свою жизнь совершенную осознанность и мудрость, рано или поздно мы устраним все вредоносные эмоции и модели поведения. Мы не будем чувствовать жадности даже перед лицом нужды. Мы не пожелаем никому зла, даже столкнувшись с неприязнью и враждебностью. Если мудрость и сострадание направляют наши слова и поступки, результаты всегда лучше, чем если мы руководствуемся жадностью и злобой.

Все это осуществимо, так как истинное счастье идет изнутри, а это значит, что радость можно найти и в радостные, и в тяжелые времена. Хотя боль и удовольствие — неотъемлемая часть жизни, страдание и счастье полностью зависят от нас. Выбор в наших руках. У совершенно Пробужденного, всецело осознанного человека достаточно любви, сострадания и силы, чтобы изменять к лучшему все, что только возможно, достаточно равнодушия, чтобы принять то, что нельзя изменить, и мудрость, чтобы понимать разницу.

Итак, пусть целью вашей медитации станет развитие ума, способного к такому Пробуждению. С такой же целью была написана эта книга. От всего сердца я надеюсь, что вы разделите эту цель. Пробуждение окутывают такие тайны и заблуждения, что многие от него отказываются. Будьте уверены: вы в силах достичь цели. Как говорил Будда, семи лет² хорошей практики должно хватить, но можно справиться и раньше. Из этой книги вы узнаете все необходимое о том, что нужно делать, как и почему. Считайте эту книгу путеводителем путешественника: в нем есть карты и подробные указания, чтобы вы прибыли, куда хотите.

Современный путеводитель для практиков медитации

² Махасатипаттхана-сутра, Дигха Никая, 22.

Решение написать эту книгу было принято, когда я понял, как мало практикующих медитацию достигает высоких уровней, а тем более — глубинных реализаций, хотя они занимаются медитацией уже очень давно. Я обнаружил, что даже спустя долгие годы тренировок многие не достигают ожидаемых результатов. Проблема, определенно, заключалась не в искренности их намерений и не в количестве вложенного времени. Им не хватало ясного понимания того, какие именно навыки следует развивать, в каком порядке и каким способом. Другими словами, у них не было столь необходимого им понятного путеводителя.

Не то чтобы таких путеводителей не существовало вовсе: конечно, они есть, но у большинства практикующих медитацию нет к ним доступа. Около двух с половиной тысяч лет назад Будда представил практику медитации как последовательность стадий развития, и строфы его объяснения стали известны как Анапанасати-сутра. В каждой строфе описывается по одному шагу из поэтапного метода тренировки ума. Однако там мало практических подробностей, а язык настолько таинственный, что его понимают разве что самые продвинутые практикующие. Вероятно, Будда не вдавался в детали, поскольку в то время многие другие были способны верно истолковать его слова и дать ясные наставления.

Примерно восемьсот лет спустя индийский монах Асанга определил девять особых стадий, из которых складывается процесс развития сосредоточения.³ Через четыре века после Асанги другой индийский монах, Камалашила, дал более подробное объяснение этих стадий в трактате «Ступени созерцания» (Бхавана-крама). Впоследствии Камалашила преподавал в Тибете. Еще один бесценный источник информации — «Путь очищения» (Висуддхимагга), комментарий, который составил в V веке великий философ школы Тхеравада по имени Буддагхоса. Все эти учителя понимали, что медитацию следует объяснять поэтапно, чтобы легко и эффективно помогать другим достигать наивысших целей практики.

К сожалению, эти и многие другие превосходные руководства по медитации оказались погребены под ворохом других комментариев, относящихся к различным школам буддизма. Комментарии объемны и разнообразны, и многие из них еще не переведены на европейские языки, поэтому неудивительно, что западные практикующие в большинстве своем незнакомы с этими текстами. Также стоит проблема перевода. Кроме профессиональных исследователей, мало кто разбирается в запутанной терминологии, знает язык и способен читать сложнейшие тексты, написанные в другое время и в другой культуре. Однако традиционные учения о медитации невозможно как следует понять, не познав на собственном опыте ментальных состояний, которые там описываются. Если те ученые также серьезно не занимаются медитацией — а чаще всего так и бывает — они терпят неудачу в своих попытках понять трактаты.⁴

Современный путеводитель, предлагаемый в этой книге, объединяет в себе личный опыт, традицию и науку. Здесь отражен мой собственный опыт, а также аналогичные постижения многих других серьезно практикующих людей. Обдумывая свою медитацию и ища указания, куда двигаться дальше, я обращался к учителям, палийским сутрам и

³ Девять стадий, которые необходимо пройти для развития шаматхи, описаны в трудах Асанги «Стадии слушателей» (Шравакабхуми), «Свод Абхидхармы» (Абхидхарма-самуччая) и «Украшение сутр Махаяны» (Махаяна-сутраламкара-карика).

⁴ Также неудивительно, что эти старинные, но точные инструкции трудно понять в силу их большой древности. Помню, как я впервые познакомился с описанием девяти этапов медитации, данным Асангой. Я слушал объяснение учителя, принадлежавшего к тибетской традиции. Я уже знал, как проходит практика, из личного опыта и из наставлений моих учителей. Тогда меня сразу же поразили две вещи: во-первых, насколько точно и проникательно было описание Асанги, и во-вторых, насколько запутанно и искаженно его представлял тот учитель. Сомневаюсь, что кому-либо пошло на пользу то объяснение. И это не единственный случай. Отсюда видно, что, хотя сами тексты бережно сохраняются, их хранители не всегда хорошо все понимают.

комментариям нескольких буддийских школ. Эти традиционные источники вновь и вновь давали мне необходимую информацию и подходящий контекст, чтобы придать моему повествованию цельность. Объединяя эту информацию и свой личный опыт с достижениями психологии и когнитивных нейронаук, я подверг традиционные инструкции по медитации «обратной разработке» и составил современную схему медитации. В ней десять последовательных стадий, на основании которых вы сможете оценивать свой прогресс. Структура изложения взята непосредственно из традиционных учений, в частности, из учения Асанги, но сами разъяснения — мои собственные.

В этой книге также представлен синтез учений различных буддийских традиций. Мое объяснение полностью согласуется с каждой из них, но не отражает какой-то конкретной традиции. Думаю, в этом одно из крупных преимуществ книги. Индо-тибетские учения Махаяны представлены в ней наряду с традиционными наставлениями по медитации Тхеравады, и я показываю, как они взаимно дополняют друг друга. Предлагаемые здесь техники годятся для всех видов медитации.

Имейте в виду, что все перечисленные источники предназначались для монахов, живущих в общинах таких же практиков медитации, от которых они могли получить поддержку. У них не было необходимости в начальных разъяснениях, практических деталях и примерах. Современные практикующие миряне находятся в иных условиях. Большинство из них получает мало наставлений; зачастую они предоставлены сами себе. Поэтому, в точности следуя исходным учениям, я снабжал их множеством подробностей и примеров. Я также добавил к девяти этапам Асанги еще один: «Заложение основы». Он нужен, чтобы помочь занятым людям, у которых есть работа, семья и прочие обязательства, найти способ выделить время на медитацию.⁵ Эти и другие отличия отражают особенности практики в мирских условиях по сравнению с практикой монахов. Чтобы помочь мирянам развиваться, я предлагаю ясную карту, на которую шаг за шагом нанесен весь маршрут пути: чего необходимо достичь на каждом этапе и как это сделать, какие действия лучше отложить до следующих этапов и каких ловушек следует избегать. Без этого путь созерцания напоминал бы путешествие из Нью-Йорка в Лос-Анджелес по указаниям вроде «поверните направо» и «поверните налево», но без дорожной карты или какого-либо

⁵ Моего первого этапа, «Начала практики», нет в традиционной модели Асанги. Но это не значит, что мы вставили новый уровень и полностью сдвинули нумерацию. Этапы со второго по шестой довольно точно соответствуют этапам Асанги и пронумерованы так же. Привожу таблицу соответствия двух моделей:

Таблица 1.

Куладаса	Асанга
1. Заложение основы	
2. Прерывистое сосредоточение	1. Установка ума (<i>sthaapaya</i>) 2. Продолженная установка (<i>samsthaapaya</i>)
3. Продленное сосредоточение	3. Повторная установка (<i>avasthaapaya</i>)
4. Непрерывающееся сосредоточение	4. Близкая установка (<i>upasthapaya</i>)
5. Преодоление тонкой притупленности	5. Укрошение ума (<i>ramayet</i>)
6. Устранение тонких отвлечений	6. Умиротворение (<i>shamaya</i>)
7. Однонаправленное сосредоточение и собранность ума	7. Полное умиротворение (<i>vyupashamaya</i>) 8. Однонаправленность (<i>ekotiikurva</i>)
8. Гибкость ума и успокоение чувств	9. Спонтанная установка ума (<i>samaadatta</i>)
9. Гибкость ума и тела, медитативная радость	
10. Равностность и покой	

Этапы *sthaapaya* (1) и *samsthaapaya* (2) Асанги входят в мой второй этап. Этапы *avasthaapaya* (3), *upasthapaya* (4), *ramayet* (5) и *shamaya* (6) соответствуют моим этапам с третьего по шестой. В мой седьмой этап входят *vyupashamaya* (7) и *ekotiikurva* (8) Асанги. Он не разделяет моих восьмого, девятого и десятого этапов, относя все три к *samaadatta* (9). Спонтанность, присущая *samaadatta* (9), соответствует моему восьмому этапу и достигается одновременно в обеих моделях. Спад интенсивности, приводящий к достижению этапа «Равностность и покой», — важный момент, что оправдывает его выделение в отдельный девятый этап. Достижению высшей точки предшествует период созревания, который я обозначаю как десятый этап.

описания местности. Некоторые, возможно, в конце концов доберутся до места назначения, но большинство заблудится. С точной картой вы будете понимать, где вы и куда вам нужно двигаться. Все путешествие окажется быстрее, легче и гораздо приятнее.

В книге подобного характера не избежать специальных терминов. Некоторые из них испытали влияние западной психологии и когнитивных наук, а некоторые взяты из древних индийских языков: санскрита и пали.⁶ Многие другие слова вам вполне привычны, например, сосредоточение и осознанность, но я использую их в особом смысле. Будет крайне полезно, если вы уделите немного времени, чтобы разобраться со значением этих слов. Тогда у нас будет точная терминология для того, чтобы описывать практику и понимать тонкие ощущения и состояния ума. Я дал максимально простые и ясные определения ключевых терминов; каждый раз, когда они использованы в особом смысле, они выделены жирным курсивом. В конце книги приведен глоссарий со всеми определениями.

Установление контекста, в котором выполняется практика

Западный мир медитации пестрит яркими красками, и в нем легко потеряться. В тибетских практиках делается упор на сложной визуализации и глубокомысленных аналитических медитациях, тогда как в школе Дзен медитация крайне бесхитростна, и инструкции по ней сводятся к фразе «Просто сидите». Некоторые учителя школы Тхеравада придают особое значение тому, чтобы интенсивно развивать осознанность, исключая сосредоточение на чем-то одном, тогда как другие настаивают, что лучше всего развивать именно сосредоточение, ведущее к глубинным *медитативным погружениям*.⁷ Я не буду приводить аргументов в пользу одной конкретной техники, но помогу разобраться в разнообразии подходов, не отвергая ни одного из них. Но для этого сперва нужно прояснить несколько важных терминов, часто встречающихся в текстах о медитации, показать их соотношение между собой и с целью *Просветления*.⁸ Это следующие термины: *шаматха*⁹ («покой», «безмятежность»), *випашьяна*¹⁰ («Проникновение»), *самадхи* (сосредоточение или *устойчивое внимание*) и *сати* (*осознанность*).

Чтобы пробудиться от привычного способа мировосприятия, необходимо в корне изменить наше интуитивное понимание природы реальности. Пробуждение — это когнитивное событие, высшее среди необыкновенных *Постижений*, составляющих *випашьяну*. Вершины в практике випашьяны возможно достичь, *только* когда ум пребывает в особом состоянии, называемом *шаматха*.¹¹ И *шаматхи*, и *випашьяны* достигают с

⁶ В западных языках часто не находится слов, соответствующих понятиям из традиционной литературы по медитации, поэтому многие используют палийские или санскритские слова без перевода. Однако насколько это возможно, в описании десяти стадий я использовал минимум иностранных терминов: отчасти для того, чтобы сделать инструкции более доступными, но также потому, что разные люди могут понимать иностранные слова по-разному. К сожалению, со временем заимствованные слова приобретают новые значения, из-за чего их могут понимать по-разному даже учителя одной и той же традиции, а тем более учителя из разных традиций. В результате самые простые термины, связанные с медитацией, подвергаются сбивающим с толку, зачастую противоречивым толкованиям и переводам. Из-за этого слишком многие наделяют одни и те же слова различными значениями, и тогда из обсуждения медитации выходит настоящая путаница.

⁷ Состояния глубокого погружения на пали называются *jhāna*, на санскрите — *dhyana* (дхьяны). Вход в них возможен при высоко развитых осознанности и сосредоточении. Дхьяны могут быть средством для развития Проникновения (*vipassana*).

⁸ Пали, санскр. *bodhi*.

⁹ Санскр. *śamatha*. Этот термин также переводят как «спокойствие», «медитативное равновесие».

¹⁰ Санскр. *vipasyana*.

¹¹ Последние этапы, непосредственно предшествующие Пробуждению (в частности, осознание равнозначности обусловленных феноменов), описал Махаси Саядав в книге «Развитие видения» (Mahasi Sayadaw, “The Progress of Insight”). Они также перечислены в Висуддхимагге — классическом руководстве по медитации

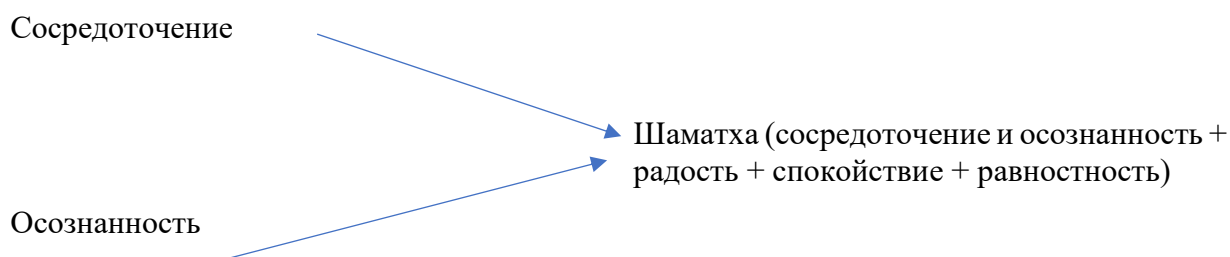
помощью сосредоточения (*самадхи*) и осознанности (*сати*). Хотя возможно развить *шаматху* без *випашьяны* или *випашьяну* без *шаматхи*, обе они необходимы для Просветления.¹²

Шаматха, випашьяна и Просветление



У *шаматхи* пять характеристик: спонтанное сосредоточение (*самадхи*),¹³ сильная осознанность (*сати*), радость, спокойствие и равностность.¹⁴ Совершенная *шаматха* возникает в результате развития сосредоточения и осознанности, когда появляется радость. Тогда радость постепенно созревает до спокойствия, а из него возникает равностность. Ум в состоянии *шаматхи* — идеальный инструмент для достижения Проникновения.¹⁵

Как сосредоточение и осознанность ведут к шаматхе



Випашьяна — это именно такое Проникновение в истинную природу реальности, которое в корне преобразует наше понимание самих себя и своего отношения к миру. Однако медитация также приносит множество прочих, весьма полезных «мирских проникновений», например, вы лучше понимаете себя, свое взаимодействие с другими, поведение людей в общем, устройство окружающего мира. В медитации может пробудиться творческий гений, может произойти интеллектуальное озарение, благодаря чему вы решите какие-либо задачи или откроете нечто новое. Все же эти озарения не являются *випашьяной*, поскольку они хоть сколько-нибудь глубоко не преобразуют ни лично вас, ни вашего понимания реальности. Проникновения, называемые *випашьяной*, носят не интеллектуальный характер. В большей степени эти постижения основаны на

традиции Тхеравада. Эти этапы в точности соответствуют девятому и десятому этапам данного здесь описания. Из восемнадцати этапов «Развития видения» только первых десяти (до осознания нового наблюдения) можно достичь до обретения *шаматхи*. Одиннадцатый этап — это и есть *шаматха*.

¹² «Друзья, кто бы ни возвещал в моем присутствии о том, что стал архатом, все они достигают этого состояния с помощью... *випашьяны*, которой предшествовала *шаматха*... *шаматхи*, которой предшествовала *випашьяна*... союза *шаматхи* и *випашьяны*... Следуя по пути, развиваясь и совершенствуясь, он сбрасывает свои оковы, он разрушает свои страсти». Юганаддха-сутра, Ангуттара-Никая 4.170. См. также Кимсукка-сутру, Самьютта-Никая 35.204.

¹³ Спонтанность становится возможной, когда в начале восьмого этапа практик обретает *гибкость ума*.

¹⁴ Радость, спокойствие и равностность — *prīti, prasrabdhi, upekshā* (санскр.), *pīti, passaddhi, upekkhā* (пали).

¹⁵ Сосредоточение и осознанность развиваются в равной степени, но без усердного исследования (*virīya* и *dhamma vicaya*) они не приведут к Пробуждению. Но с развитием и созреванием *шаматхи* Проникновение почти (но не совершенно) неизбежно. Если каким-то образом у практикующего получается достичь *шаматхи* без Проникновения, то Проникновение и Пробуждение наступят для него в очень скором времени. Любая практика *випашьяны* приносит свои плоды незамедлительно.

опыте, глубоко интуитивны, они выходят за рамки наших привычных идей и представлений и в конце концов разрушают их. Пять самых важных таких постижений — о непостоянстве, пустоте, природе страдания, обусловленности и взаимозависимости всех явлений, а также об иллюзии отдельного я (то есть о бессамостности).¹⁶

Первые четыре постижения можно обрести, с помощью сосредоточения (*samadhi*)¹⁷ и осознанности (*sati*)¹⁸ усердно (*viriya*)¹⁹ исследуя феномены (*dhamma vicaya*).²⁰ Пятое, постижение бессамостности, — является наивысшим, и именно оно ведет к Пробуждению, поскольку осознать свою истинную природу возможно, только преодолев ошибочное и эгоистичное мировоззрение. Чтобы обрести это важнейшее постижение, необходимо сперва развить первые четыре, а также шаматху, наполняющую ум глубинным спокойствием и равностностью.²¹

И для шаматхи, и для випашьяны требуются сосредоточение и осознанность.²² К сожалению, во многих традициях сосредоточение отделяют от осознанности, связывая практику сосредоточения исключительно с шаматхой, а практику осознанности — строго с випашьяной.²³ Здесь коренятся всевозможные трудности и неверные толкования,

¹⁶ Непостоянство — *anicca* (пали), *anitya* (санскр.), пустота — *suññatā* (пали), *śūnyatā* (санскр.), страдание — *dukkhā* (пали), *duhkha* (санскр.), взаимозависимость явлений — *paticcasamuppāda* (пали), *pratītyasamutpāda* (санскр.), бессамостность — *anattā* (пали), *anātman* (санскр.)

¹⁷ В сутрах ум в состоянии *самадхи* описывается как «гибкий и податливый». Это значит, что внимание может устойчиво удерживаться на любом объекте по выбору и легко перетекать на другие объекты, оставаясь однонаправленным. Эта ментальная гибкость также известна как *khaṇika samādhi*, крайне важный тип сосредоточения для определенных разновидностей практики *випашьяны*. Наивысшая форма *самадхи* — «открытое осознание», позволяющее своим объектам возникать и уходить, но не фокусирующееся на них.

¹⁸ *Sati* (санскр. *smṛti*) — полная осознанность в каждый момент времени, охватывающая не только объекты непосредственного внимания, но и все остальное, происходящее в уме. Наивысшая степень развития этой способности на пали называется *sati-sampajañña* (санскр. *smṛti-samprajanya*), в переводе — «осознанность с полным пониманием». Это значит, что в каждый момент вы знаете, что вы делаете, говорите, думаете и чувствуете, при этом также понимая, согласуется ли это с вашими убеждениями, ценностями и текущей целью.

¹⁹ Санскр. *vīrya*.

²⁰ Санскр. *dharma-vicaya*.

²¹ Семь факторов, необходимых для Просветления (пали *satta bojjhaṅgā*, санскр. *sapta bodhyanga*) — сосредоточение, осознанность, радость (*pīti*), спокойствие (*passaddhi*), невозмутимость (*upekkhā*), исследование феноменов и усердие. Первые пять — это характеристики *шаматхи*. Для *випашьяны* требуются четыре фактора: сосредоточение, осознанность, исследование феноменов и усердие. Сосредоточение и осознанность — общие факторы для развития и *шаматхи*, и *випашьяны*. Союз *шаматхи* и *випашьяны* создает все семь факторов Пробуждения. В уме, находящемся в *шаматхе*, созрел потенциал и для *випашьяны*, и для Просветления, и на этом этапе от него требуется только усердное (*viriya*) исследование явлений (*dhamma vicaya*). Аналогично, если сознание достигло *випашьяны*, до Просветления ему не хватает только достижения *шаматхи*.

²² Это может удивить тех, кого раньше учили, что есть два вида практик медитации, основанных либо на сосредоточении и спокойствии (*шаматха*), либо на осознанности и постижении (*випашьяна*). Такое различие ошибочно, оно сбивает с верного пути.

²³ Например, существует так называемая «сухая випашьяна» (*sukkhā-vipassana*), возникшая в Юго-восточной Азии. Ее преподают Махаси Саядав, У Ба Кин, Гоенка и другие учителя, разработавшие различные терапевтические методы, например, «Осознанность как метод уменьшения стресса» (MBSR). Эти учителя связывают осознанность с випашьяной, исключая из нее сосредоточение. Эти методы называются «сухими» не потому, что в них не требуется сосредоточения. Напротив, оно там необходимо. Подлинная практика Проникновения подразумевает, что ваш уровень сосредоточения и осознанности должен соответствовать уровню начала седьмого этапа. Эти методы называют «сухими», поскольку они не «увлажнены» шаматхой, то есть радостью, спокойствием и равностностью, с которыми значительно легче пережить волнующие и пугающие постижения непостоянства, пустоты и страдания. Ум практика, развившего шаматху до випашьяны, пронизан этими качествами; маловероятно, что ему грозит длительная и тяжелая «темная ночь души» (осознание страдания — *dukkha ñana*). В практиках «сухой випашьяны» полное развитие шаматхи откладывается до Проникновения. Однако когда медитирующий принял эти постижения как неоспоримые факты, он должен продолжать практику, пока не достигнет шаматхи в форме осознания равностности обусловленных явлений (*sankharauppekha ñana*). Вершина Проникновения — Пробуждение — достигается в состоянии шаматхи.

например, когда практик делает упор на развитии осознанности в ущерб сосредоточению или наоборот. Устойчивое, слишком сфокусированное сосредоточение без осознанности приводит лишь к блаженной притупленности ума: это глухой тупик.²⁴ Сосредоточение без осознанности не ведет никуда, но то же верно и в отношении осознанности без сосредоточения. Пока ваше внимание не стало хотя бы немного устойчиво, ваша «практика осознанности» будет сводиться к *блужданию ума*, физическому неудобству, сонливости и разочарованию. Сосредоточение и осознанность необходимы вам, как два крыла птице, и вместе они помогают вам прилететь к шаматхе и випашьяне.²⁵

Краткие эпизоды шаматхи возможно пережить задолго до того, как вы станете опытным практиком. Постигание также может произойти в любое время. Это значит, что возможно временное объединение шаматхи и випашьяны, и оно может привести к Просветлению на любом этапе. В этом смысле Просветление неожиданно и

²⁴ Один из моих первых учителей утверждал, что блаженная притупленность может даже навредить, делая ум невосприимчивым. Это подтверждают современные научные исследования того, как наша ментальная деятельность отражается на мозге.

²⁵ Есть разные способы совмещать практики шаматхи и випашьяны. Будда описал три подхода к медитации: сначала шаматха, потом випашьяна, либо сначала випашьяна, потом шаматха, либо одновременное развитие шаматхи и випашьяны.

Сначала шаматха, затем випашьяна

Сосредоточение →

Шаматха+усердное исследование явлений → Випашьяна → Пробуждение

Осознанность →

Здесь сосредоточение и осознанность развиваются в равной степени, но на начальном этапе они не применяются для усердного исследования феноменов. Такой подход особенно подходит тем, у кого присутствует естественная склонность к практике сосредоточения и кто быстро достигает в ней успехов. Этот метод в основном используется в индо-тибетской традиции и в махаянском буддизме вообще. Это также был самый распространенный метод традиции Тхеравада до конца XIX — начала XX вв., когда большую популярность обрели практики «сухой випашьяны».

Одновременное развитие шаматхи и випашьяны

Сосредоточение →

Шаматха/випашьяна → Пробуждение

Осознанность →

В данном случае делается акцент на осознанности в ущерб развитию сосредоточения, и практик преднамеренно избегает радости, так что спокойствие и равностность пока не развиваются. Этот метод лучше всего работает для тех, кому от природы легко сосредоточиться и кто способен длительное время провести в ретрите. Он менее подходит тем, кто намерен выполнять краткую ежедневную практику. В Махаяне существует разновидность этого подхода: аналитическая медитация на пустоту с целью развить сильное постижение интеллектуального характера. Безусловно, аналитическая медитация помогает укрепить сосредоточение, но этого недостаточно для шаматхи. Ее медитирующий развивает позже. Затем, после достижения шаматхи, объектом медитации выступает ранее обретенное интеллектуальное понимание пустоты в союзе шаматхи и випашьяны.

Сначала випашьяна, затем шаматха

Сосредоточение →

Випашьяна+спокойствие и равностность → Шаматха → Пробуждение

Осознанность →

Этот метод хорошо подходит тем, у кого примерно средние способности к сосредоточению, и обычно должен применяться под руководством опытного учителя. В отсутствие учителя можно практиковать альтернативный метод одновременного развития шаматхи и випашьяны: чередовать практику шаматхи с «сухой випашьяной», равномерно развивая и то, и другое. Просто получайте наставления и по шаматхе, и по випашьяне, когда у вас есть такая возможность, и участвуйте в ретритах по медитации, посвященных этим практикам.

непредсказуемо. Хотя возможность Просветления присутствует всегда, она все более возрастает по мере того, как вы переходите на более высокие этапы. То есть Просветление — случайность, но длительная практика повысит ее вероятность. Проходя десять этапов, вы тренируете свой ум и развиваете все качества шаматхи. Развиваясь, ум неизбежно становится плодородной почвой для семян Постижения, из которых вырастет цветок Просветления.

Десять этапов — это система, с помощью которой сосредоточение и осознанность развиваются одновременно и гармонично, в результате приводя к шаматхе и випашьяне. Наиболее точно подходящее описание этого метода — «медитация шаматха-випашьяна», или «практика Безмятежности и Проникновения». Повторю, что предлагаемая в книге практика необязательно должна заменить остальные техники, но она может стать дополнением любому другому виду медитации, который вы уже выполняете. Данный подход можно применять вместе со многими практиками Махаяны и Тхеравады либо в качестве подготовки к ним.

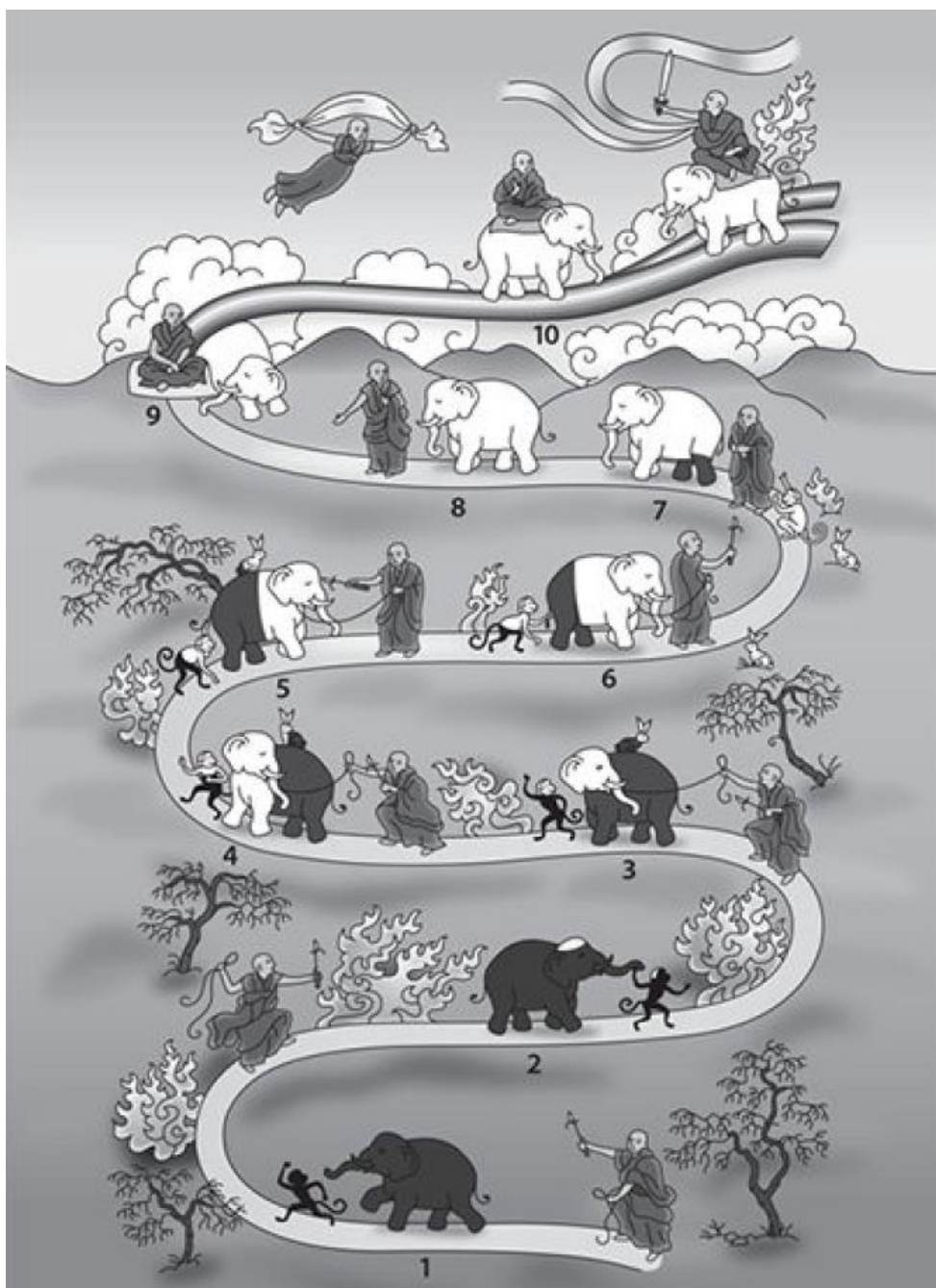
Как использовать эту книгу

Здесь я кратко опишу структуру текста, чтобы вы представляли, к чему он вас приведет. Все начинается с общего обзора десяти этапов и четырех вех, которыми отмечено ваше поэтапное развитие. Далее каждому этапу посвящена отдельная подробная глава. Главы перемежаются Дополнениями.

Первое Дополнение позволяет вам подготовиться к практике. Вы познакомитесь с моделью сознания, научитесь работать с сосредоточением и периферийным осознанием. Из второго Дополнения вы узнаете об основных препятствиях и трудностях, ожидающих вас в практике. Третье Дополнение поможет вам углубить полученное ранее знание о том, как функционирует осознанность. В четвертом и пятом Дополнениях даны новые, более подробные модели сознания: это модели моментов и системы ума. В шестом Дополнении мы закладываем основу для прохождения этапов с седьмого по десятый. Седьмое Дополнение содержит дальнейшие уточнения описанных ранее моделей, чтобы вы могли понять всю тонкость и глубину медитативных состояний.

Эту книгу можно читать по-разному. Можно прочесть ее от начала до конца, как любую другую книгу, или использовать ее как справочник, выбирая для чтения только те главы, которые нужны вам на данном этапе практики. Многим будет крайне полезно изучить Дополнения, но, если вы не так сильно интересуетесь техническими подробностями, можете просто бегло просмотреть последние Дополнения, чтобы яснее представлять все взаимосвязи практики. Если когда-нибудь вы запутаетесь и перестанете понимать, куда ведет вас путь, перечитайте главу «Обзор десяти этапов». Наконец, при необходимости можно использовать приложения и глоссарий в конце книги. Я особенно призываю начинающих практиков прочесть приложение, касающееся медитации на ходьбу, и сразу же включить ее в свою ежедневную практику. Прочие приложения посвящены аналитическим медитациям, практике любви и доброты, медитативным погружениям (дхьян), а также практике проверки, с помощью которой вы можете привести свою повседневную жизнь в согласие с практикой медитации.

Вместе главы об этапах и главы-дополнения проведут вас по глубинному пути приключений, которыми станут самопознание и развитие ума. Если вы уделите этому время, изучите материал и будете выполнять практику, то сможете преодолеть психологические трудности, достигнете необыкновенных состояний и научитесь пользоваться своим умом с удивительным мастерством. Вы откроете в себе несравненный внутренний покой и обретете глубинное понимание — и даже прямое постижение — абсолютной истины.



Десять этапов медитации. Изображенный здесь монах практикует медитацию. Веревка в его руке означает бдительность, бодрость, осознанность, а крюк в другой руке — твердое намерение и непоколебимую решимость. Слон означает ум. Черный цвет слона — это пять препятствий и, как их следствие, семь трудностей. Обезьяна означает рассеянность внимания, а ее черный цвет — тонкие и грубые отвлечения, забывание, блуждание ума. Кролик представляет тонкую притупленность. Языки пламени — это бдительность и усердие: когда в них больше нет необходимости, пламя исчезает. Длина дороги от одного этапа до другого указывает на примерное время, которое занимает переход на более высокий этап. С каждым этапом вплоть до седьмого это время сокращается, а затем снова возрастает. Дорога извилиста, поэтому возможно перескочить на более высокие этапы или упасть на более низкие.

Обзор десяти этапов

Весь процесс тренировки ума можно разложить на десять этапов. На каждом этапе есть свои особенности, препятствия, которые нужно преодолеть, и особые техники для этого. Этапы отражают постепенное развитие ваших способностей. В ходе развития вы также минуете четыре вехи, разделяющие десять этапов на четыре особые части. Этими вехами отмечены крайне важные переходные моменты практики, когда овладение определенными навыками поднимает вашу медитацию на совершенно новый уровень.

Этапы и вехи — основные элементы на карте, с помощью которых вы определяете свое местоположение и прокладываете наилучший маршрут.

Вместе этапы и вехи составляют основу карты, по которой вы ориентируетесь и прокладываете наилучший маршрут. Однако каждый человек уникален, и поэтому ваш духовный путь всегда будет хотя бы немного отличаться от чужих путей. В связи с этим мы также рассмотрим, как происходит постепенное развитие, как скоро или нескоро можно увидеть результаты и с каким настроем подходить к практике. Смысл не в том, чтобы подгонять свой опыт под что-либо, о чем вы прочитали. Лучше относитесь к этой книге как к руководству по работе с вашим собственным опытом, стремясь понять его, какую бы форму он ни принимал.

Время от времени возвращайтесь к этой главе, чтобы освежить в памяти общую картину пути.

В этой главе вы познакомитесь с планом практики в целом, а из остальных глав узнаете детали. Будет полезно время от времени возвращаться к этой главе, чтобы освежить в памяти общую картину. Чем яснее вы понимаете сущность этапов и причину их следования в данном порядке, тем быстрее и приятнее станет ваш путь к счастью и свободе.

Постепенное развитие

По мере совершенствования вашей медитации вы проходите десять этапов, на каждом из которых осваиваете определенные навыки. Только освоив навыки одного этапа, вы сможете перейти к следующему. Дело в том, что идет постепенный процесс совершенствования ваших способностей. Необходимо научиться ходить прежде, чем вы сможете бегать: точно так же и эти этапы вы проходите в установленном порядке, не пропуская ни одного из них. Чтобы достичь результатов, вам следует верно определить свой текущий уровень, старательно тренируйте предложенные вам техники и переходите к новым заданиям, только освоив предыдущие уровни. Не освоив один этап, невозможно освоить следующий, и ни одного нельзя пропустить. Попытки срезать путь создают дополнительные проблемы и в конечном счете только удлиняют процесс, так что срезать не получится. Усердие — все, что нужно, чтобы двигаться как можно быстрее.

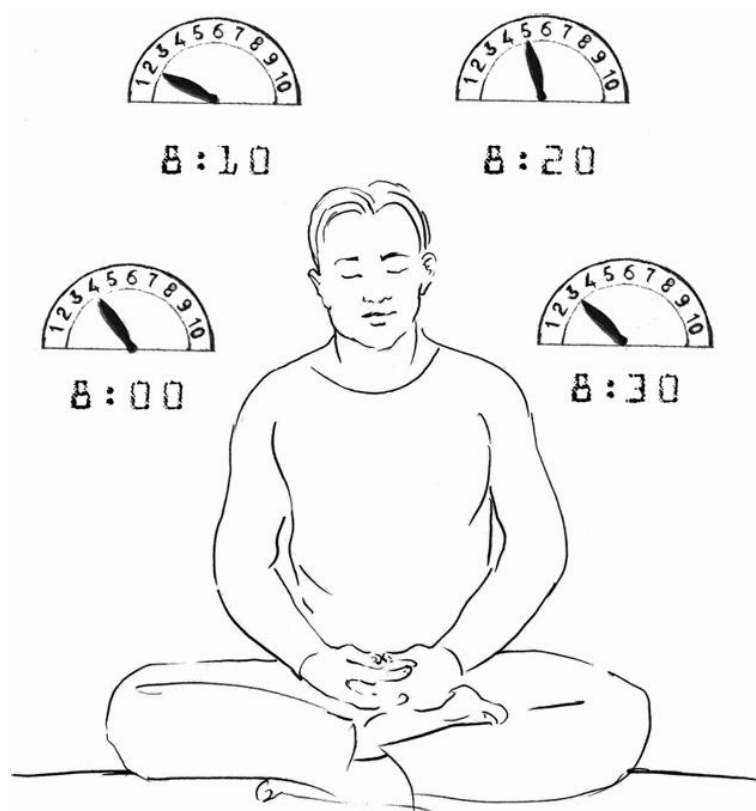
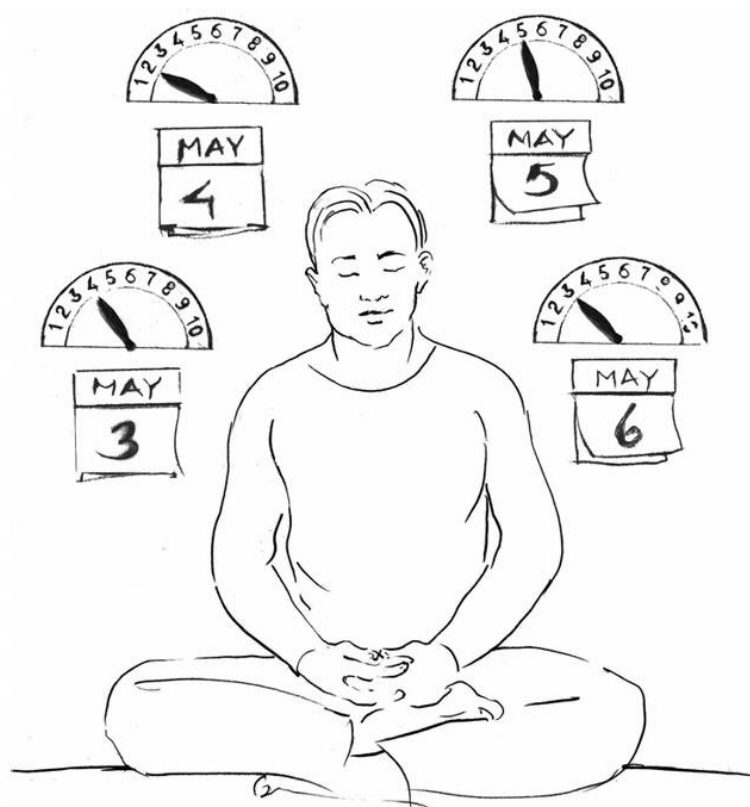
Попытки срезать путь создают дополнительные проблемы и в конечном счете только удлиняют процесс, так что срезать не получится.

Хотя этапы представлены здесь в линейной последовательности, на деле практика не так проста. Например, начинающий практик проходит первый и второй этапы одновременно. Впоследствии вы часто будете выполнять практики нескольких этапов

одновременно, переключаясь между ними в течение недель, дней или даже в ходе одной сессии медитации. Это совершенно нормально. Не удивляйтесь также, если когда-нибудь вам покажется, что вы перескочили на более высокий уровень или вернулись на предыдущий. Самое важное — всегда выполнять практику в соответствии с тем, где вы находитесь *в настоящий момент*. Не забегайте вперед. С другой стороны, если вы хотя бы временно преодолели препятствия данного этапа, вы можете начать работать с препятствиями следующего.

Вы также обратите внимание, что многие техники на разных этапах похожи. Например, на третьем этапе медитирующий использует техники, сходные с теми, что нужны на четвертом этапе. То же относится к пятому и шестому этапам. Однако на каждом уровне у медитирующего другие цели.

Ключ к развитию — работать с конкретными препятствиями и руководствоваться определенными целями, соответствующими вашему текущему уровню способностей. Словно как когда учиться кататься на коньках: необходимо научиться основам, прежде чем выполнять тройные аксели. На освоение первых этапов уйдет больше времени. Но поскольку каждый этап основывается на предыдущем, поскольку применяемые методы похожи и обретенные ранее навыки приносят пользу и на следующих этапах, далее вы сможете достигать результатов быстрее и быстрее. Переход с третьего этапа на четвертый может занять много времени, но с четвертого на пятый обычно переходят быстрее; так же и со следующими этапами.



Заметка 1. Сосредоточение развивается нелинейно. Будьте готовы к возвращению на более низкие этапы в следующих медитационных сессиях или даже в ходе одной сессии.

У многих иногда или даже часто бывают ощущения в медитации, соответствующие более высоким этапам. Даже начинающий практик на втором этапе может испытать нечто похожее на более продвинутые уровни. В таких случаях можно переоценить себя и

пытаться повторить то ощущение вместо того, чтобы развивать навыки своего реального уровня. Те ощущения не свидетельствуют о вашем развитии, но показывают лежащие перед вами возможности. Используйте их для вдохновения, продолжая осваивать текущий этап. Отдельные ощущения могут возникать в разное время, но если вы не способны контролируемо, целенаправленно воспроизводить их, то их ценность незначительна. Набравшись опыта, вы получите знания и навыки, чтобы стабильно воспроизводить такие ощущения.

Скорость прохождения десяти этапов

После чтения некоторых книг складывается впечатление, что на достижение мастерства в медитации нужны долгие годы или даже десятки лет. Это не так! Миряне, верно выполняющие практику, способны пройти десять этапов за несколько месяцев или лет.²⁶ Необходимо регулярно практиковать сидячую медитацию, уделяя ей один-два часа в день, и совмещать ее с некоторыми дополнительными практиками, описанными в приложениях. Весьма полезны медитационные ретриты, но, конечно, уходить в месячный или годовой ретрит необязательно. Если старательно медитировать каждый день и иногда посвящать практике больше времени, это обеспечит вам успех.

При этом есть несколько факторов, от которых зависит скорость прогресса. На некоторые из них вы в силах повлиять, на некоторые — нет. Начнем с того, что от природы разные люди в разной степени склонны тренировать сосредоточение и осознанность. Определенные стили жизни и сферы деятельности более благоприятны для развития этих навыков, чем другие. Также некоторые люди лучше умеют дисциплинировать себя, чтобы практиковать регулярно и старательно. Каковы бы ни были ваши природные способности, вам совершенно необходимо пройти первый этап — «Заложение основы» — чтобы достигнуть каких-либо результатов.

Жизненные обстоятельства, сложные ситуации также могут повлиять на процесс. Потеря работы, смерть супруга или проблемы со здоровьем могут отбросить даже продвинутого практика на начальные этапы. На самом деле что угодно в вашей жизни потенциально может произвести такой эффект. Это лишь служит дополнительным напоминанием, что результаты медитации, как и любые другие явления, зависят от определенных условий и могут испытать на себе влияние внешних событий.

Еще один фактор, способный повлиять на ваше развитие, — проблема изоляции. Все мы склонны отделять практику медитации от остальной своей жизни. Если не привносить в повседневную жизнь навыки и понимание, которые мы развиваем на подушке для медитации, развитие пойдет крайне медленно. Это все равно что лить воду в дырявое ведро. Возможно, поэтому некоторые считают долгосрочные ретриты единственным способом чего-либо достичь. Несомненно, ретриты — это прекрасно, и они могут вывести вашу практику на совершенно новый уровень. Однако пользу медитации можно ощутить в полном объеме, только если обретенная мудрость пронизывает все области вашей жизни, а это требует усилий. В противном случае длительные ретриты — как попытки наполнить водой еще более глубокое дырявое ведро.

²⁶ Как сказал Его Святейшество Далай-Лама, «Если совершенствовать безмятежность, правильно понимая сущность, порядок и отличия степеней, объясненных выше, безупречное медитативное сосредоточение можно легко выработать примерно за год». («Буддизм Тибета», пер. М. Кожевниковой.) Когда я только начал преподавать, я также считал, что, старательно выполняя медитации, большинство людей способны освоить все десять этапов менее чем за год. С тех пор я понял, что для большинства это не реалистично. Столь решительные утверждения могут подорвать энтузиазм тех, кто практикует уже гораздо дольше, но не достиг таких результатов.

Самое важное для быстрого прогресса — ясно понимать сущность каждого этапа. Это значит понимать, какие ментальные способности вам необходимо развить и какие методы подходят для преодоления препятствий. Это также значит не забегать вперед. Проявите организованность и практикуйте в соответствии со своим реальным уровнем. Как хирургу больше нужен скальпель, чем большой нож, так и вам для успокоения ума гораздо лучше подойдут искусные средства и позитивное подкрепление, чем слепое, негибкое упрямство. Искусность и терпение принесут свои плоды.

Десять этапов практики медитации

Ниже я кратко опишу особенности, цели, трудности каждого этапа, а также техники для достижения целей и преодоления трудностей. Десять этапов можно разделить на четыре части, каждую из которых завершает особо значимое достижение: с первого по третий этапы вы начинающий, с четвертого по шестой — опытный практик, седьмой этап — переходный, с восьмого по десятый — этапы мастера. (См. Таблицу 2.) Удобно представлять каждый этап в связи с вехой, находящейся впереди. В следующих главах вы познакомитесь с ключевыми терминами, выделенными жирным курсивом. Не беспокойтесь, если вы чего-либо не понимаете или не можете всего запомнить. Все более подробно объясняется в следующих главах и в глоссарии.



Заметка 2. Если не применять в повседневной жизни навыков и осознаний, полученных в медитации, то развитие пойдет крайне медленно. Это все равно что лить воду в дырявое ведро.

Таблица 2. Десять этапов и четыре вехи	
Начинающий практик	<p>Первый этап: заложение основы</p> <p>Второй этап: прерывистое сосредоточение, устранение блуждания ума</p> <p>Третий этап: продление сосредоточения, устранение забывчивости</p>
Первая веха: непрерывное сосредоточение на объекте медитации	
Опытный практик	<p>Четвертый этап: непрерывающееся сосредоточение, устранение грубого отвлечения и притупленности ума</p> <p>Пятый этап: преодоление тонкой притупленности и усиление памятования</p> <p>Шестой этап: устранение тонких отвлечений</p>
Вторая веха: длительное однонаправленное сосредоточение	
Переходный этап	Седьмой этап: однонаправленное сосредоточение и объединение ума
Третья веха: спонтанно устойчивое внимание	
Мастер	<p>Восьмой этап: гибкость ума и успокоение чувств</p> <p>Девятый этап: гибкость ума и тела, успокоение чрезмерной радости во время медитации</p> <p>Десятый этап: равностность и покой</p>
Четвертая веха: сохранение ментальных качеств мастера	

Новичок: этапы с первого по третий

Первый этап: заложение основы

На этом этапе развивают постоянство и усердие в практике медитации. Постоянство значит, что вы устанавливаете четкое расписание медитации на каждый день и придерживаетесь его, если не возникает неподвластных вам обстоятельств. Усердие значит, что вы полностью посвящаете себя практике, а не строите планы и не витаете в облаках, пока сидите на подушке для медитации.

Цель: добиться регулярности в практике медитации.

Препятствия: негибкость, прокрастинация, утомление, нетерпеливость, скука, недостаток мотивации.

Развиваемые навыки: создание привычки к практике, постановка конкретных целей, порождение сильной мотивации, развитие дисциплины и усердия.

Результат: выполнение практики ежедневно, без пропусков.

Второй этап: прерывистое сосредоточение, устранение блуждания ума

На втором этапе вы выполняете простую практику: удерживаете внимание на дыхании. Но она проста только на словах. Как вы обнаружите, внимание легко *отвлекается*, и тогда вы забываете, что должны следить за дыханием. *Забывание* быстро приводит к *блужданию ума*, которое может продлиться несколько секунд, несколько минут или всю сессию медитации. Эта цепочка достаточно важна, чтобы запомнить ее: нетренированный ум *отвлекается*, поэтому *забывает* о дыхании, что, в свою очередь, приводит к *блужданию ума*. На втором этапе вы работаете только с последним событием — с блужданием.

Цели: сократить время блуждания ума и продлить периоды непрерывного сосредоточения на объекте медитации.

Препятствия: блуждание ума, сходство ума с обезьяной, нетерпеливость.

Развиваемые навыки: укрепление спонтанной внутренней осознанности, удержание внимания на объекте медитации. Спонтанная осознанность проявляется, когда вы внезапно замечаете несоответствие между тем, что собирались делать (наблюдать за дыханием) и что на самом деле делаете (думаете о чем-либо другом). Если вы оцените всю важность этого момента, он будет наступать раньше, а время блуждания ума будет сокращаться.

Результат: вы в состоянии несколько минут удерживать сосредоточение на объекте медитации, а большинство периодов блуждания ума длятся всего несколько секунд.

Третий этап: продление сосредоточения, устранение забывчивости

Третий этап похож на второй, но здесь блуждание ума уменьшается и уменьшается, пока не прекращается полностью. Самая большая проблема на данном этапе — забывание, но и сонливость также часто представляет трудность.

Цели: устранить забывчивость и сонливость.

Препятствия: отвлечения, забывание, блуждание ума, сонливость.

Развиваемые навыки: используйте техники наблюдения за дыханием и соединения, чтобы продлить время непрерывного сосредоточения, и поймите, как происходит забывание. Развивайте бдительность, используя наименование и контроль. Эти техники останавливают отвлечение прежде, чем оно перетекает в забывание.

Результат: вы лишь изредка забываете о дыхании или засыпаете.

Первая веха: непрерывное сосредоточение на объекте медитации

Первая веха отмечает конец третьего этапа, когда развивается непрерывное сосредоточение на объекте медитации. До этого момента вы были неопытным новичком в практике. По достижении этой вехи вы больше не новичок, который легко забывает, думает о посторонних вещах или дремлет. Освоив первые три этапа, вы развили начальные, базовые навыки, необходимые для устойчивого внимания. Теперь вы умеете то, чего не

умеют обычные, нетренированные люди.²⁷ Этот начальный набор навыков²⁸ вы будете развивать на следующих трех этапах, чтобы стать истинно опытным практиком медитации.

Опытный практик: этапы с четвертого по шестой

Четвертый этап: непрерывающееся сосредоточение, устранение грубого отвлечения и притупленности ума

Теперь ваше сосредоточение на дыхании более или менее непрерывно, но вы все еще переключаетесь на всевозможные посторонние объекты, быстро возвращаясь обратно. Когда отвлечение становится основным объектом сосредоточения, оно смещает другой объект на задний план. Это называется **грубым отвлечением**. Но когда ум успокаивается, может возникнуть другая проблема, **сильная притупленность**. Чтобы устранить и то, и другое, необходимо развить **непрерывную бдительность**, чтобы замечать их присутствие.

Цели: устранить грубые отвлечения и сильную притупленность ума.

Препятствия: отвлечения, боль и неудобство, интеллектуальные постижения, эмоционально заряженные видения и воспоминания.

Развиваемые навыки: непрерывная бдительность, позволяющая вам исправлять медитацию, пока тонкие отвлечения не стали грубыми и тонкая притупленность не стала грубой. Вы также учитесь работать с болью, очищаете ум от травм прошлого и вредоносных факторов.

Результат: грубые отвлечения больше не оттесняют дыхание на задний план, ощущение дыхания не тускнеет и не искажается сильной притупленностью ума.

Пятый этап: преодоление тонкой притупленности и усиление памятования

Вы преодолели грубые отвлечения и сильную притупленность, но все еще склонны соскальзывать в **устойчивую тонкую притупленность**. Из-за нее ощущение дыхания делается менее четким и тускнеет **периферийное осознание**. Оставаясь незамеченной, тонкая притупленность заставляет вас переоценить себя и преждевременно начать работу

²⁷ В своем труде «Принципы психологии» Уильям Джеймс хорошо определил сущность обычного внимания: «Произвольное внимание продолжается не более нескольких секунд подряд. То, что называется поддержкой произвольного внимания, в сущности, есть повторение последовательных усилий сосредоточить внимание на известном предмете... [Если] нам интересно, то внимание на время становится произвольным... Этот пассивный интерес может быть более или менее продолжительным. Едва он успел вступить в силу, как внимание отвлекается какой-нибудь посторонней вещью; тогда посредством произвольного усилия мы вновь направляем мысль на прежний предмет; при неблагоприятных условиях такое колебание внимания может продолжаться часами». Джеймс довольно точно описывает нетренированный ум. Устойчивость внимания обычно зависит от степени нашей заинтересованности в объекте. Когда интерес падает, внимание переключается. На первых трех этапах ваше внимание остается «обычным». На этих этапах вы учитесь целенаправленно удерживать внимание на выбранном объекте, не отвлекаясь. Это приобретаемый навык, который далеко превосходит наши обычные способности, и у Джеймса были все основания поражаться тому, насколько сильно сосредоточение опытных практиков. Но любой человек способен развить эту способность путем систематических тренировок. Хирурги, шахматисты, профессиональные спортсмены и авиадиспетчеры также служат примером тех, кто развил необыкновенное, устойчивое внимание. Но устойчивое внимание опытных медитирующих отличается: практики медитации способны удерживать внимание на объекте *вне зависимости от того, насколько важен для них этот объект*. Кроме того, качество внимания тренированных профессионалов соответствует четвертому этапу (первой вехе). Чтобы подняться на более высокие уровни, необходимы техники, которые есть только в медитации. То есть опытный медитирующий может превзойти хирурга в мастерстве концентрации.

²⁸ В традиционных палийских описаниях на этом месте начинается *parikamma samādhi*. Слово *samādhi* часто переводят как «сосредоточение», подразумевая особый вид сосредоточения, развиваемый в медитации, а буквально это слово значит «собираение» ума. *Parikamma* значит «начальный», «первый», «предварительный». *Samādhi* начинается именно на четвертом этапе; раньше его нет.

над следующим этапом, что приводит к **притупленному сосредоточению**. Вы узнаете только жалкое подобие следующих этапов, и ваша практика зайдет в тупик. Чтобы устранить тонкую притупленность, необходимо отточить внимательность и бдительность.

Цели: преодолеть тонкую притупленность, усилить осознанность.

Препятствия: трудно распознать тонкую притупленность, из-за чего возникает иллюзия устойчивого внимания и соблазн остаться в этом приятном состоянии.

Развиваемые навыки: все более сильная и непрерывающаяся внутренняя осознанность, которая отслеживает тонкую притупленность и устраняет ее. Новая техника проверки тела поможет усилить осознанность.

Результат: вы способны поддерживать осознанность или даже развивать ее в каждую сессию медитации.

Шестой этап: устранение тонких отвлечений

Здесь у вас уже довольно устойчивое сосредоточение, но вы все еще переключаетесь с объекта медитации на тонкие отвлечения на заднем плане. Теперь вы готовы вывести свое внимание на совершенно новый уровень, где нет ни малейшего тонкого отвлечения. Вы достигнете исключительного сосредоточения на объекте медитации — его также называют однонаправленным сосредоточением.

Цели: преодолеть тонкие отвлечения и развить **метакогнитивную внутреннюю осознанность**.²⁹

Препятствия: сосредоточение склонно переключаться на вечный поток отвлекающих мыслей и прочих ментальных объектов в поле периферийного осознания.

Развиваемые навыки: более четкое, чем раньше, определение поля своего внимания, и игнорирование всего за пределами поля, пока тонкие отвлечения не угасают. Развитие значительно более тонкой и избирательной внутренней осознанности, которая называется метакогнитивной. Вы также используете метод «ощущения всего тела вместе с дыханием», чтобы далее устранять возможные отвлечения.

Результат: тонкие отвлечения устранены почти полностью, достигнуто непоколебимое однонаправленное сосредоточение, сопровождающееся четкой осознанностью.

Вторая вежа: длительное однонаправленное сосредоточение

Освоив этапы с четвертого по шестой, вы больше не переключаетесь с дыхания на отвлечения на заднем плане. Вы способны сосредоточиться на объекте медитации, исключая из поля внимания все остальное, и это поле стабильно. Полностью ушла притупленность, а осознанность приняла форму мощной **метакогнитивной внутренней осознанности**. Это значит, что теперь вы осознаете состояние своего ума в каждый момент времени, даже когда сосредоточены на дыхании. Вы достигли двух важных целей практики медитации: устойчивого внимания и мощной осознанности. Эти способности делают вас **опытным практиком**: вы достигли второй вежи.

Переходная стадия

Седьмой этап: однонаправленное сосредоточение и собранность ума

²⁹ Пали: *sati-sampajañña*. Метакогнитивным знанием называется знание человека о его собственной познавательной системе, а также умение управлять ею. — Прим. пер.

Теперь вы способны исследовать любой объект независимо от того, насколько широкий или узкий фокус внимания выберете. Но вам необходимо сохранять **бдительность** и с непрерывным **усердием** предотвращать появление тонких отвлечений и тонкой притупленности.

Цели: спонтанно поддерживаемое однонаправленное сосредоточение и možная осознанность.

Препятствия: отвлечения и притупленность вернутся, если вы перестанете прилагать усилия. Необходимо продолжать стараться, пока однонаправленное сосредоточение и осознанность не дойдут до автоматизма: тогда усилия более не будут нужны. В это время обычно возникают скука, беспокойность и сомнения. Странные ощущения и произвольные телодвижения также могут отвлечь вас от практики. Следующая трудность — понять, когда можно прекратить усилия. Приложение усилий настолько входит в привычку, что бывает трудно остановиться.

Развиваемые навыки:³⁰ терпеливая и усердная практика приведет вас на порог спонтанности. Она поможет миновать скуку и сомнения, странные ощущения и произвольные телодвижения. Если вы будете время от времени целенаправленно приостанавливать усилия, то поймете, когда усилия и бдительность больше будут не нужны. Тогда можно тренироваться отпускать стремление все контролировать. Данному этапу добавляют разнообразия практики **постижения** и **дхьяны**.

Результат: вы способны прекратить все усилия, при этом ум по-прежнему остается бесподобно устойчивым и ясным.

Третья вежа: спонтанно устойчивое внимание

Третья вежа отмечает момент, когда у вас получается спонтанно поддерживать однонаправленное сосредоточение и сильную осознанность.³¹ Это состояние называется **гибкостью ума** и возникает благодаря **совершенному успокоению различающего ума**, то есть внутренний разговор и анализирование на данном этапе прекращаются. Разные части ума более не сопротивляются и не заняты другими делами, и разнообразные ментальные процессы начинает объединять общая цель. Это объединение ума означает, что ум больше не сражается сам с собой, а функционирует скорее как связное, гармоничное целое. На этом завершается ваш переход из состояния опытного практика в состояние мастера медитации.³²

Мастер медитации: этапы с восьмого по десятый

Восьмой этап: гибкость ума и успокоение чувств

³⁰ Начиная с седьмого этапа, вы более не развиваете новых навыков, но изучаете новые способы применения тех же навыков.

³¹ Ум, способный спонтанно поддерживать устойчивое однонаправленное внимание и сильную осознанность, — это послушный ум. Буддийские сутры описывают его как гибкий (*mudubhūta*) и податливый (*kammanūya*). Гибкость — это способность внимания устойчиво пребывать на объекте, на который оно направлено, сохраняя яркую и четкую, непритупленную осознанность. Податливость ума — это его способность свободно переключаться с одного объекта на другой, не теряя устойчивости. Это также способность просто и открыто наблюдать, замечая все, что попадает в поле осознания, но не увлекаясь ничем. Когда вы направляете осознанность послушного ума вовнутрь и таким образом исследуете действия и состояния ума (т.е. используете метакогнитивную внутреннюю осознанность), послушный ум также называется «высшим умом» (*mahaggaṭam citta*).

³² Это начало сосредоточения, называемого *upacāra* («доступ»); высшая точка его развития находится на десятом этапе. «Доступ» означает, что дхьяна (погружение) и випашьяна (постижение) легко доступны в таком сосредоточении.

Развив гибкость ума, вы сможете без усилий сохранять однонаправленное сосредоточение и осознанность, но из-за физической боли и неудобства длительность медитационной сессии все еще будет ограничена. Странные ощущения и непроизвольные телодвижения, начавшиеся на седьмом этапе, не просто продолжатся, но могут даже усилиться. Благодаря тому, что ваши ментальные процессы все так же объединяет общая цель, а чувственное **восприятие** совершенно **спокойно**, возникнет **физическая податливость** и эти проблемы уйдут. Успокоение восприятия не подразумевает, что вы попадаете в некий транс. Это просто значит, что пять чувственных сознаний и **ментальное восприятие**³³ временно замолкают, пока вы медитируете.

Цели: совершенно успокоить чувственное восприятие и в полной мере ощутить **медитативную радость**.

Препятствия: главная трудность здесь — не отвлекаться и не переживать из-за нового опыта. На этом этапе возможны необычные, часто неприятные ощущения, непроизвольные телодвижения, ощущение мощного потока энергии в теле, сильная радость. Просто позвольте этим ощущениям быть.

Метод: практика спонтанного сосредоточения и бдительности естественным образом приведет к большому единству ментальных процессов, успокоению чувственного восприятия и росту медитативной радости. Этот процесс очень эффективно совмещать с дхьяной и другими практиками Проникновения.

Результат: глаза видят только внутренний свет, уши слышат только внутренний звук, тело окутывает ощущение удовольствия и удобства, а ум полон радости. Такая податливость тела и ума позволит вам часами сидеть в медитации без притупленности, без отвлечений и физических неудобств.

Девятый этап: гибкость ума и тела, успокоение чрезмерной радости во время медитации

С гибкостью тела и ума приходит медитативная радость — уникальное состояние ума, сопровождающееся великим счастьем и физическим удовольствием.

Цель: созревание медитативной радости, плоды которой — покой и равностность.

Препятствия: сила радости может смутить ум, отвлечь вас и помешать практике.

Метод: следует развить привыкание к радости, продолжая практиковать, пока волнение не угаснет и не сменится покоем и равностностью.

Результат: стабильная гибкость тела и ума, которой сопутствуют глубинный покой и равностность.

Десятый этап: равностность и покой

На десятый этап вы вступаете, уже имея все качества **шаматхи**: спонтанно устойчивое внимание, осознанность, радость, покой и равностность. Сперва эти качества быстро гаснут, когда вы заканчиваете медитацию. Но чем дальше вы практикуете, тем дольше они сохраняются в перерывах между сессиями. В конце концов такое состояние ума станет для вас обычным. Поскольку характеристики **шаматхи** никогда не исчезают полностью, когда вы начинаете медитировать, они быстро возвращаются к вам в полном

³³ Пали: *mano-āyatana*.

объеме.³⁴ Вы полностью пройдете десятый этап, когда качества *шаматхи* будут оставаться с вами много часов после сессии медитации. Ум, освоивший десятый этап, называют **непревзойденным**.³⁵

Четвертая вежа: сохранение ментальных качеств мастера

Когда десятый этап освоен, множество благих качеств ума, которые вы узнаете во время медитации, будут сохранять свою силу даже в периоды между сессиями, так что вашу повседневную жизнь наполнят спонтанно устойчивое внимание, осознанность, радость, покой и равностность.³⁶ Это четвертая и последняя вежа, отмечающая вершину практики мастера медитации.

Развитие верного отношения и постановка ясных целей

Для нас естественно представлять себя субъектом, который отвечает за результаты своих действий, проявляет силу воли и прилагает усилия. Говоря о медитации, не избежать использования таких слов, как «достичь» или «освоить»: они лишь подкрепляют это представление. Распространено убеждение, что человек должен контролировать себя, быть господином своего ума. Однако в медитации такое мнение создает одни проблемы. Из-за него вы будете пытаться принудить свой ум слушаться. Попытки обречены на провал, вы расстроитесь и начнете винить себя. Это может войти в привычку, если не осознать, что за ум не отвечает никакое «я», а следовательно, обвинять некого. Чем больше медитировать, тем яснее становится факт бессамостности, но у нас нет времени ждать этого Постижения. Лучше как можно скорее отбросить идею «я» хотя бы на интеллектуальном уровне.

На самом деле в медитации вы просто формируете и удерживаете определенные сознательные намерения, и ничего более.

На самом деле в медитации вы просто формируете и удерживаете определенные **сознательные намерения**, и ничего более. Это не всегда очевидно, но все наши достижения — результат намерений. Как дети учатся играть в мяч? Они хотят поиграть, но сначала у них не получается правильно двигаться и хватать. Однако они по-прежнему хотят поймать мяч, и спустя множество попыток рука наконец начинает делать то, что нужно. «Вы» не играете в мяч — вы просто хотите поймать мяч, а все остальное происходит само собой. «Вы» создаете намерение, а тело слушается.

³⁴ К сожалению, пройдя десятый этап, вы не обретете окончательной свободы от омрачений страсти и ненависти, а также от страдания, которое они вызывают. Однако практика временно подавит их проявление. Страдание и причины страдания вновь проявляются, если в вашей практике наступает длительный перерыв; их также вызывает губительное влияние старения и болезней на тело и ум.

³⁵ Пали: *anuttaram citta*. Непревзойденный ум располагает мгновенным доступом к глубочайшему медитативному погружению (*дхьяне*) и представляет собой наиболее развитую форму *uracāra samādhī* («сосредоточения доступа»). Когда все эти факторы будут оставаться с вами между сессиями медитации, вы сможете эффективно, как никогда раньше, практиковать установки памятования (пали: *satipatthāna*, см. текст Махасатипаттхана-сутры, Дигха Никая 22). Этот непревзойденный ум выступает самым благоприятным ментальным условием для того, чтобы быстро достичь глубинного Проникновения в истинную природу реальности и окончательного Освобождения.

³⁶ Эти пять качеств мастера соответствуют пяти из семи факторов Просветления (пали: *satta sambojjhaṅgā*), описанных Буддой: спонтанно устойчивое внимание (*samādhī*), осознанность (*satī*), радость или восторг (*pīti*), покой (*passaddhī*) и равностность (*upekkhā*). Другие два — исследование феноменов (*dhamma vicaya*) и усердие (*virīya*). Оба эти фактора вы практикуете в продолжение всех десяти этапов.

Точно так же намерение можно использовать, чтобы в корне изменить поведение сознания. Если правильно сформулировать и поддерживать намерение, оно способно создать причины и условия для того, чтобы у вас развились устойчивое внимание и осознанность. Намерения, которые вы удерживаете в продолжение многих сессий медитации, порождают часто повторяющиеся действия ума, которые рано или поздно входят в привычку.

Все, чем «вы» на самом деле занимаетесь на каждом этапе, — терпеливо и настойчиво удерживаете намерения определенным образом реагировать на любые события во время медитации. Крайне важно установить и удерживать *правильные* намерения. Если намерение сильно, вы сможете верно реагировать на все происходящее, и практика пойдет очень естественным и предсказуемым образом. Еще раз: если вновь и вновь повторять определенные намерения, это приводит к повторяющимся действиям ума, которые входят в привычку, а привычки ума ведут к радости, равностности и Проникновению. На ранних этапах еще не столь заметна утонченная простота этого процесса. Однако вы поймете ее, достигнув восьмого этапа, на котором ваша медитация станет совершенно спонтанной.

Хотя приведенные выше списки целей, препятствий, навыков и результатов полезны, они могут заставить вас забыть, как прост на самом деле процесс: намерения ведут к действиям ума, а повторение действий создает привычки. В этой простой формуле заключена суть каждого этапа. Вкратце еще раз подведем итог по десяти этапам, но теперь рассмотрим их совершенно иначе: с точки зрения того, как на каждом этапе функционирует намерение. Можете обращаться к предыдущему описанию, когда будет нужно сориентироваться в общей картине этапов, а следующее описание поможет вам, если на каком-либо из этапов практика застопорится.

ЭТАП 1. Направьте всю энергию на то, чтобы создать и удержать сознательное намерение сидеть и медитировать в течение установленного времени каждый день и делать это усердно. Когда намерение ясно и твердо, из него естественным образом вытекают соответствующие действия, и вы обнаружите, что у вас получается регулярно садиться и медитировать. Если этого не произойдет, не корите себя и не заставляйте что-либо делать силой, а постарайтесь укрепить свою мотивацию и намерения.

ЭТАП 2. Невозможно силой воли заставить ум помнить о дыхании. Также нельзя заставить себя замечать, когда ум блуждает. Вместо этого просто удерживайте намерение ценить тот момент осознания, когда вы ловите ум на отвлечении, и мягко, но уверенно возвращайте внимание к вдохам и выдохам. Затем породите намерение следить за дыханием как можно более внимательно, не теряя периферийного осознания. Со времени простые действия, вытекающие из этих трех намерений, войдут у вас в привычку. Время блуждания ума сократится, время сосредоточения на дыхании возрастет, и вы достигнете цели.

ЭТАП 3. Установите намерение применять бдительность часто, прежде чем вы забудете о дыхании или заснете, и исправляться, как только заметите отвлечение или притупленность. Кроме того, установите намерение удерживать периферийное осознание, следя за дыханием как можно внимательнее. Эти три намерения и побуждаемые ими действия — те же, что на втором этапе, но усложненные. Когда они войдут в привычку, вы будете забывать о дыхании лишь изредка.

ЭТАПЫ 4-6. Установите и удерживайте намерение оставаться непрерывно бдительным, замечать и немедленно устранять притупленность и отвлечения. Благодаря этим намерениям вы высоко разовьете навыки устойчивого внимания и осознанности. Вы преодолеете все виды притупленности и отвлечения, достигнете исключительного, однонаправленного сосредоточения и метакогнитивной внутренней осознанности.

ЭТАП 7. Все станет еще проще. Благодаря сознательному намерению непрерывно остерегаться притупленности и блуждания ума вы совершенно привыкнете к *спонтанной* сосредоточенности и осознанности.

ЭТАПЫ 8-10. Удерживайте намерение просто продолжать практику, используя навыки, более не требующие приложения усилий. На восьмом этапе спонтанное однонаправленное сосредоточение вызывает податливость тела и ума, удовольствие и радость. На девятом этапе простое пребывание в медитативной радости приводит к глубинному покою и равностности. На десятом этапе вы просто продолжаете регулярно выполнять практику, и те глубокие радость и счастье, покой и равностность, которые вы переживаете в медитации, будут сохраняться и между сессиями медитации, наполняя вашу повседневную жизнь.

На каждом этапе вы сажаете в почву ума верные намерения, словно семена. Поливайте их водой усердия, регулярно практикуя, и защищайте от вредоносных сорняков: прокрастинации, сомнения, страсти, ненависти и возбужденности. Естественный расцвет намерений приведет к определенным событиям в вашем уме, из которых созреют плоды практики. Прорастет ли семя быстрее, если все время выкапывать его и пересаживать? Нет. Поэтому не позволяйте нетерпеливости или разочарованиям вмешиваться в ход практики и убеждать вас, что нужна практика «лучше» или «проще». Раздражаться из-за каждого случая отвлечения или сонливости — словно вырывать все растения в саду, чтобы избавиться от сорняков. Пытаться удерживать сосредоточение силой — словно заставлять растение расти, вытягивая его. Гнаться за гибкостью тела и медитативной радостью — словно вскрывать бутон, чтобы он быстрее распустился. Нетерпеливость и назойливость ничего не ускорят. Проявите терпение и веру. Ухаживайте за своим умом, как умелый садовник за садом, и все расцветет и принесет плоды в свое время.



Заметка 3. Раздражаться из-за каждого отвлечения ума — словно вырывать все растения в саду, чтобы избавиться от сорняков.



Пытаться удерживать сосредоточение силой — словно заставлять растение расти, вытягивая его.



Гнаться за гибкостью тела и медитативной радостью — словно вскрывать бутон, чтобы он быстрее распустился.



Ухаживайте за своим умом, как умелый садовник за садом, и в свое время все расцветет и принесет плоды.

Дополнение 1: модель сознания и цели медитации

В этой главе мы познакомимся с базовой теоретической *моделью сознания*. Ее можно считать картой местности, своего рода изображением ментального ландшафта. Инструкции по медитации подобны дорогам, придерживаясь которых, вы можете успешно исследовать местность. Однако помните, что карта — это только изображение, а не сама территория. Когда обстоятельства изменятся, то есть когда вы достигнете результатов в практике, вам потребуется новая карта. Поэтому в следующих главах вы найдете две другие, гораздо более серьезные модели сознания, на которые сможете опереться в практике. Каждая карта основана на предыдущих, а вместе они приведут вас к двум важным целям практики медитации: к *устойчивому вниманию* и *осознанности*. В этом Дополнении мы рассмотрим обе цели более подробно.

Модель сознания

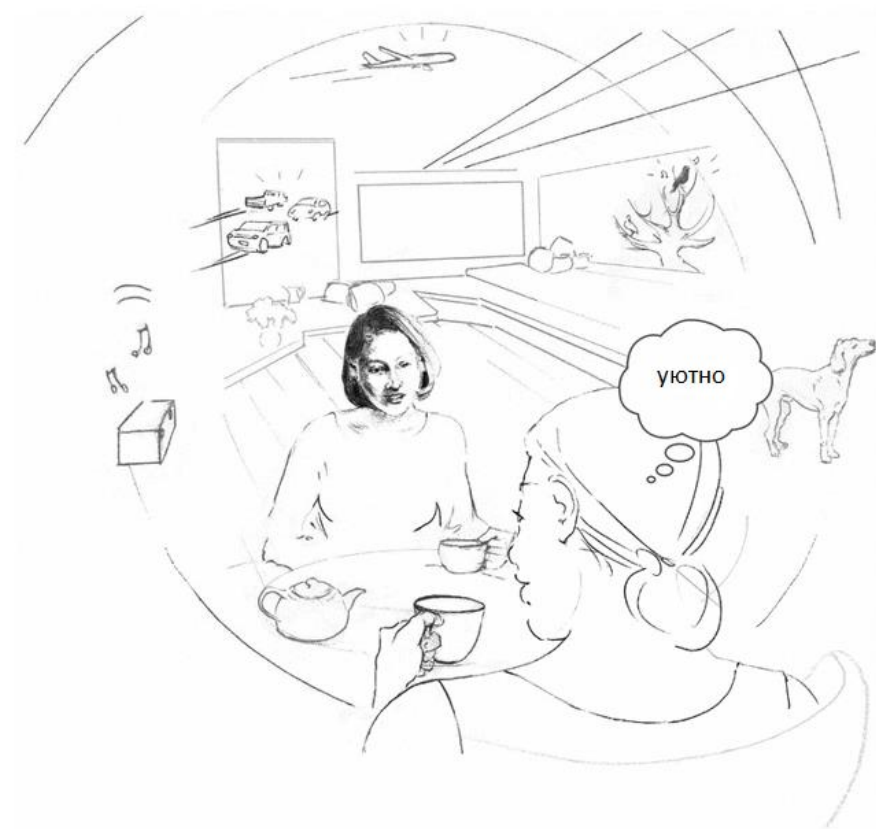
*Сознание*³⁷ состоит из всего того, что мы переживаем в данный момент времени. Оно очень похоже на видение: как ежесекундно меняются объекты в поле зрения, так и объекты в *поле осознания* — образы, звуки, запахи и другие внешние феномены — возникают и исчезают. Безусловно, это поле не ограничено тем, что мы воспринимаем органами чувств. В него также попадают внутренние, ментальные объекты, то есть преходящие мысли, чувства и воспоминания.

Сосредоточение и периферийное осознание

Сознательный опыт может принимать две формы: *сосредоточение* и *периферийное осознание*. Когда мы *сосредотачиваем* на чем-либо свое внимание, тот объект

³⁷ Сознание — это процесс обмена информацией между разными частями ума.

становится основным в поле сознания. Но одновременно мы можем в общем осознавать присутствие чего-либо на заднем плане. Например, сейчас ваше внимание сосредоточено на чтении текста. В то же время ваше периферийное осознание замечает другие образы, звуки, запахи и ощущения.



Заметка 4. Из всего того, что вы переживаете в данный момент, складывается ваше сознание.

То, как сотрудничают сосредоточение и периферийное осознание, во многом похоже на отношение между прямым и боковым зрением. Попробуйте сфокусировать взгляд на каком-либо внешнем объекте. Вы заметите, что одновременно боковое зрение впитывает информацию о других, окружающих объектах. Сходным образом в вашей повседневной жизни работают сосредоточение и периферийное осознание: ваше внимание сосредоточено на определенных вещах, но на периферии сознания вы также замечаете другие вещи. Например, вы можете внимательно слушать чью-то речь. Одновременно вы замечаете вкус своего чая, звуки машин на улице, удобный стул, на котором вы сидите. Как и в случае зрения, мы четче осознаем объект, на котором сфокусировались, но также осознаем множество других объектов на периферии. Когда мы сдвигаем фокус внимания, то, что было в центре, уходит на периферию. Когда внимание перемещается с одного объекта на другой — с беседы на чашку чая — мы поочередно лучше осознаем каждый из объектов, а все остальные находятся на периферии осознания.

Важно понять, что сосредоточение и периферийное осознание — два разных способа «познания» мира.³⁸ У каждого из них свои достоинства и недостатки.

³⁸ Сосредоточение и периферийное осознание связаны с двумя разными мозговыми системами, которые в корне отличаются друг от друга способами обработки информации. При сосредоточении задействована билатеральная дорсальная сеть структур, в том числе задняя часть внутримозговой борозды, фронтальное

Сосредоточение выделяет из поля сознания какую-либо маленькую часть, чтобы исследовать и истолковать ее. Напротив, периферийное осознание более целостно, открыто и всеохватно, оно дает познанию общий контекст. Оно в большей степени связано с *отношениями* объектов между собой и с их местом в общей картине. Когда в этой книге используется термин *осознание*, всегда имеется в виду периферийное осознание, и *никогда* — *сосредоточение*.³⁹ Их крайне важно различать. Если этого не делать, может возникнуть серьезная путаница.

С сосредоточением и периферийным осознанием работают, чтобы развить устойчивое внимание и осознанность — две главные цели медитации.

В медитации мы будем работать как с сосредоточением, так и с периферийным осознанием, чтобы развить устойчивое внимание и осознанность — две главные цели медитации.

глазодвигательное поле и веретенообразная извилина в обоих полушариях головного мозга. Эта дорсальная сеть избирательна в отношении объектов, движется от общего к частному, подконтрольна сознанию и намерениям, имеет точку фокуса, в высокой степени вербализована, абстрактна, в основном концептуальна и оценочна. В работе периферийного осознания участвует правополушарная вентральная сеть, к которой относятся правый височно-теменной узел и правая венотрлатеральная лобная доля. Вентральная сеть создает открытое осознание, которое автоматически реагирует на новые стимулы, способно прекращать и перемещать внимание, движется от частного к общему, управляется стимулами, панорамно, минимально вербализовано, конкретно, главным образом чувственно и безоценочно. Главная общая характеристика двух систем в том, что обе они составляют сознательный опыт. Деятельность дорсальной и вентральной системы координируется правой нижней лобной извилиной и правой средней лобной извилиной. См. Дж. Остин, «Бессамостное постижение: дзен и преобразование сознания в медитации». (Austin, James H. Selfless Insight: Zen and the Meditative Transformations of Consciousness. 2 изд. Boston: The MIT Press, 2011. Стр. 29-34, 39-43, 53-64.)

³⁹ Это и не *осознание в более общем смысле*, куда входят и *сознательное*, и *бессознательное познание*.



Заметка 5. Можно внимательно слушать человека и одновременно краем сознания замечать что-либо еще.



Когда вы переключаете внимание с разговора на свой чай, вы поочередно лучше осознаете каждый из объектов, пока все остальные находятся на периферии осознания.



Заметка 6. Сосредоточение и периферийное осознание — два разных способа познания мира. Сосредоточиваясь, вы выделяете из поля своего внимания маленькую часть, анализируете и интерпретируете ее. Периферийное осознание создает общий контекст познания.

Стартовый рывок

Хотя крайне важно разобраться до конца, что такое сосредоточение и осознание, вероятно, некоторые хотят уже начать практику. Для них я привожу краткую базовую версию инструкций по медитации.

1. Поза.

а. Можно сидеть на стуле или на подушке на полу. Главное, чтобы вам было максимально удобно и чтобы вы держали спину прямо.

б. Держите ровно спину, шею и голову. Проверьте, что вы не сутулитесь и голова не наклоняется вбок.

с. Я рекомендую начинать медитировать с закрытыми глазами, но если хотите, можно держать их открытыми.

2. Расслабление.

а. Расслабьте все зажимы в теле, но продолжайте держать спину прямо.

b. Расслабьте сознание. Уделите время на размышление о том, что вы дарите себе передышку от повседневных задач и волнений.

3. Намерение и дыхание

a. Примите решение усердно практиковать с начала и до конца сессии медитации, что бы ни было.

b. Дышите носом максимально естественно, не пытайтесь контролировать дыхание.

c. Обращайте внимание на ощущения, вызываемые дыханием в районе ноздрей или верхней губы. Или можно сосредоточиться на ощущении дыхания в животе. Проверьте, какой вариант для вас проще, и практикуйте его по крайней мере в течение целой сессии: это и будет ваш объект медитации.

d. Пусть ваше внимание остается на объекте медитации, в то время как периферийное осознание будет расслаблено и открыто всему происходящему (например, окружающим звукам, физическим ощущениям в теле, фоновым мыслям).

e. Постарайтесь удерживать сосредоточение на объекте медитации. Ваш ум неизбежно отвлечется и начнет блуждать. Как только вы заметите это, порадитесь, что вспомнили о своем намерении медитировать, похвалите себя. Многие склонны к самокритике и разочаровываются, когда теряют сосредоточение, но это только мешает делу. Блуждание естественно для ума, поэтому неважно, что вы отвлеклись. Важно вспомнить о том, чтобы вернуть внимание к объекту медитации. Поэтому давайте этому действию позитивное подкрепление, обязательно поощряя себя всякий раз, когда будете вспоминать о медитации.

f. Снова мягко верните внимание к объекту медитации.

g. Повторяйте третий шаг, пока не закончится сессия медитации, и помните: плохо только одно — пропускать сессии!

Первая цель медитации: устойчивое внимание

Термин «сосредоточение» звучит довольно туманно, и есть риск, что учащиеся медитировать неправильно поймут его или смешают со своими предубеждениями. Я предпочитаю более точный и полезный термин «устойчивое внимание». Он лучше отражает то, что именно делают во время медитации.

Устойчивое внимание — это способность целенаправленно перемещать и удерживать фокус внимания, а также контролировать охват внимания.

Устойчивое внимание — это способность целенаправленно **перемещать** и **удерживать фокус внимания**, а также контролировать **охват внимания**. Целенаправленное перемещение и удержание фокуса внимания значит просто, что мы учимся выбирать объект сосредоточения и постоянно держать на нем внимание. Под контролем охвата внимания подразумевается, что вы тренируетесь сужать и расширять поле охвата, а также учитесь более избирательно и целенаправленно включать в это поле различные объекты и исключать их из него. Снова проведем аналогию со зрением. Чтобы рассмотреть что-либо во всех подробностях, необходимо неотрывно смотреть на него как можно дольше, причем поле охвата должно быть не слишком широким и не слишком узким.

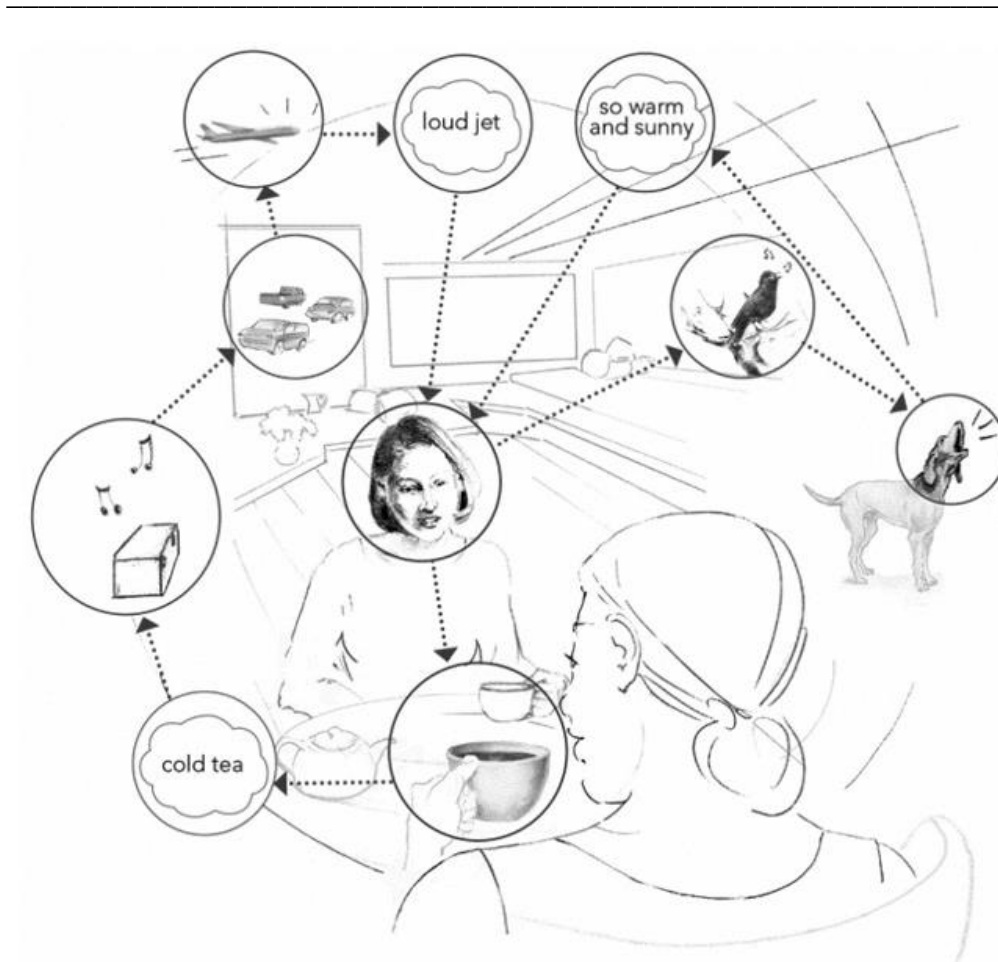
Повседневная жизнь многих людей состоит из отвлечений и хаотичной многозадачности. С сосредоточенным, стабильным и избирательным вниманием вы

сможете взаимодействовать с окружающим миром значительно более мирно и интересно. Кроме того, такое внимание — ценнейший среди наших инструментов для исследования своего ума и самопознания. Рассмотрим более подробно, каким образом развить устойчивое внимание.

Самопроизвольное перемещение внимания

Чтобы добавить вниманию устойчивости и взять его под контроль, необходимо сперва ясно понять его противоположность — самопроизвольное перемещение внимания. Внимание может двигаться самопроизвольно тремя различными способами: течение, захват и переключение.

Внимание течет, когда ваш фокус движется от одного объекта к другому, ища вокруг или в уме что-нибудь интересное. Захват внимания происходит, когда вы вдруг обращаете внимание на что-нибудь — мысль, ощущение в теле или некий внешний стимул. Сирена скорой помощи может отвлечь вас от чтения, или вы можете запнуться во время прогулки, и боль от ушиба заставит забыть о приятных размышлениях. Вам наверняка знакомо подобное перемещение внимания — оно случается постоянно.



Заметка 7. Внимание может самопроизвольно двигаться тремя способами: течение, захват и переключение. Оно течет от одного объекта к другому, ища что-либо захватывающее. Если ничего не находится, то внимание возвращается к исходной точке.

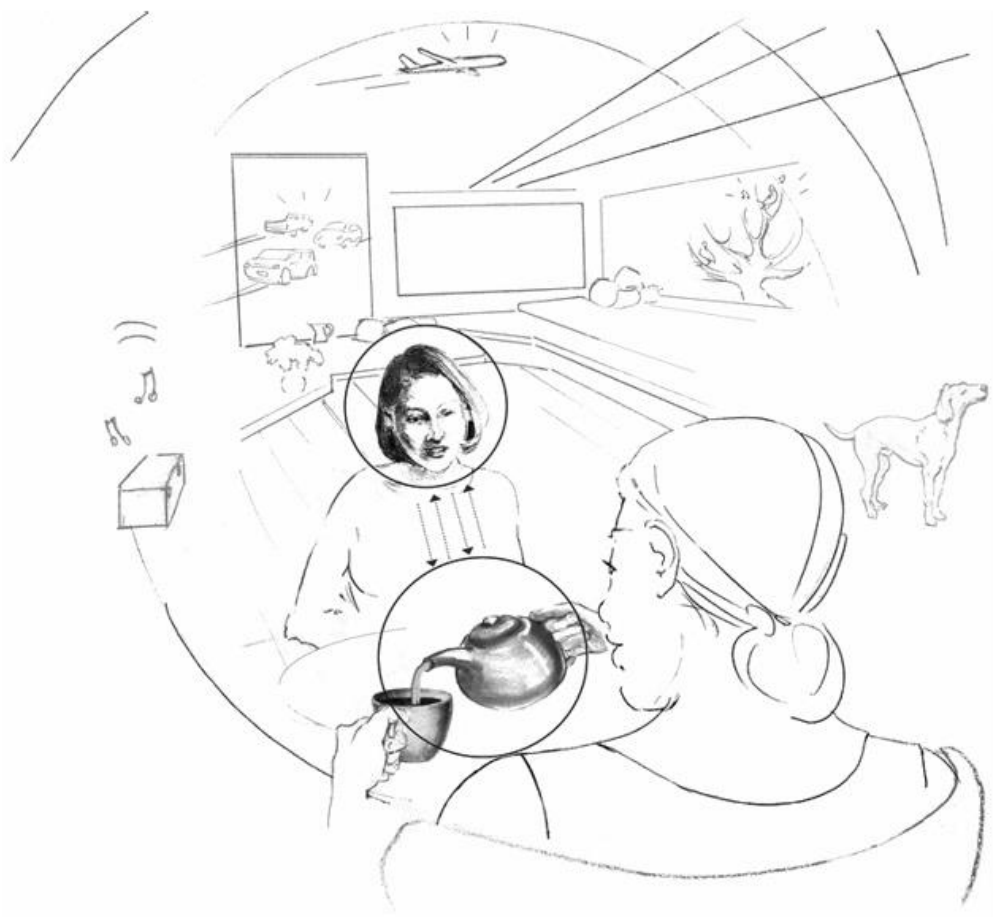


Захват внимания происходит, когда вы вдруг обращаете его на что-нибудь — мысль, ощущение в теле или некий внешний стимул.

Третий вид движения внимания — переключение — представляет собой более тонкий вид рассеянного внимания, заметный только опытным практикам медитации. Стоит пояснить: у любого человека может возникнуть такая рассеянность, независимо от того, медитирует он или нет. Однако если вы не медитируете, вы не ощущаете это как рассеянность. Скорее вам кажется, что вы *одновременно* сосредоточены на *двух или более вещах*. В действительности фокус внимания очень быстро переключается между несколькими различными объектами, оставаясь на каждом месте в общем примерно одинаковое время. Такой вид внимания задействован, когда вы делаете несколько дел одновременно. Если на лекции вы рисуете в тетради каракули и одновременно слушаете преподавателя, внимание переключается так быстро, что кажется, будто вы не отвлекаетесь ни от одного, ни от другого действия. Кажется, что вы одновременно уделяете внимание обоим. То же самое происходит, когда вы думаете, что сосредоточены на одном объекте, но что-то на заднем плане особенно выделяется. Например, вы отвечаете на электронную почту, но также замечаете, что мяукает ваша голодная кошка, и чувствуете, что пора в туалет. Внимание стремительно переключается между разными объектами, но дольше остается на главном — на письме. По сути, если какой-либо объект выделяется из периферийно осознаваемого фона, вы ненадолго обращаете на него внимание. Во всех описанных случаях вы ощущали внимание как непрерывное, но оно быстро переключалось между объектами. Если вы не специально делаете несколько дел одновременно, то

внимание переключается самопроизвольно. Это значит, что имеет место некоторое **блуждание** ума.

В медитации вы рано или поздно замените все три вида самопроизвольного перемещения внимания на целенаправленное движение. Это постепенная, систематическая работа, разделенная на этапы. Давайте рассмотрим, что значит целенаправленно перемещать и удерживать внимание и как контролировать поле его охвата.



Заметка 8. Третий вид движения внимания — переключение между двумя и более объектами.

Целенаправленное перемещение и удержание внимания

Термин «целенаправленное перемещение внимания»⁴⁰ прозрачен: вы сознательно принимаете решение о том, на что направить свое внимание. Например, на работе вы должны сознательно перемещать внимание с одной задачи на следующую, чтобы довести какое-либо дело до конца. Когда вы отвлекаетесь и теряете сосредоточение, вам приходится целенаправленно возвращать себя к текущей задаче.

Способность целенаправленно перемещать и удерживать внимание подразумевает, что оно больше не движется самопроизвольно.

⁴⁰ Направленное внимание — способность в краткосрочном периоде времени реагировать на конкретные раздражители, не смешивая реакций, целенаправленно или самопроизвольно, например, когда внимание привлекает звонящий телефон или другое неожиданное происшествие. Здесь нас будет интересовать именно **целенаправленное перемещение внимания**. Поле его охвата может быть любым.

Начиная с ранних этапов (второго и третьего), вы будете тренировать и укреплять способность управлять своим вниманием. Но это только полдела. Вы направите внимание на дыхание, а вскоре заметите, что отвлеклись. Поэтому вам также потребуется навык **удержания внимания**.⁴¹ Для этого нужно будет пресечь все самопроизвольное перемещение внимания.

Удерживать внимание сложнее, чем направить его куда-либо. Почему? Направить внимание на какой-либо объект по собственной воле возможно. Однако та часть ума, которая отвечает за удержание внимания более чем на несколько секунд, действует совершенно бессознательно. Невозможно силой воли контролировать длительность сосредоточения на объекте. Мы бессознательно сравниваем данный объект сосредоточения с другими возможными объектами, определяя их важность. Если данный объект достаточно важен или интересен, внимание устойчиво. Если что-либо другое оказывается важнее или интереснее, чаша весов склоняется в его пользу и внимание перемещается на него.⁴²

Хотя сравнение проводится бессознательно, мы в состоянии повлиять на этот процесс, сознательно удерживая определенные намерения. Просто намереваясь созерцать объект и возвращаться к нему в случае отвлечения, мы тренируем бессознательный ум, чтобы он помогал нам дольше сохранять сосредоточение. Это похоже на то, как учатся играть в дартс. Чтобы бросать дротики, необходимо развить сложную систему моторных навыков, и в том числе необходимо довести процесс до бессознательного уровня, используя намерение и повторение. Удерживая намерение попасть дротиком в цель, мы тренируем бессознательную, произвольную координацию движения и зрения, пока не разовьем меткость.

Вся информация, находящаяся в сознательном уме, попадает и в бессознательный ум. Формулируя сознательное намерение сосредоточиться на объекте медитации, мы добавляем в ум информацию, которую должны будут учесть бессознательные процессы. Сохраняя это намерение и возвращаясь к дыханию после каждого очередного отвлечения, мы сообщаем бессознательному, что удерживать внимание на дыхании важно. Можно сказать, что на втором этапе мы начинаем бросать дротики в цель, в роли которой выступает устойчивое внимание. К четвертому этапу мы стабильно можем удерживать внимание на объекте медитации.

На четвертом этапе внимание кажется непрерывным и устойчивым, но его фокус по-прежнему быстро переключается между объектом медитации и отвлечениями, которые мы воспринимаем как объекты, выделяющиеся из фона периферийного осознания. Чтобы по-настоящему научиться направлять и удерживать внимание, необходимо преодолеть склонность переключаться на посторонние объекты. **Однонаправленное сосредоточение**⁴³ на объекте, или **исключительное внимание**, значительно отличается от переключающегося внимания. Однонаправленное сосредоточение не переключается между

⁴¹ **Удержание внимания** подразумевает способность длительное время сохранять стабильное сосредоточение, выполняя длинное или повторяющееся действие. Это не то же самое, что фиксация на чем-либо из-за страха, желания и прочих сильных эмоций. В данном случае нас особо интересует **целенаправленное удержание внимания**, а не импульсивная фиксация.

⁴² Если разобраться, этот бессознательный процесс играет ключевую роль в эффективном распределении ограниченных ресурсов внимания. Синдром дефицита внимания (СДВ, англ. ADD) — хороший пример того, как этот процесс может нарушиться. Препараты, назначаемые людям с СДВ, например, амфетамины, по всей видимости, влияют на механизм работы внимания и помогают человеку управлять им. (Прим. пер.: в западных странах разрешено использование амфетаминов в качестве медикаментов.)

⁴³ Однонаправленное сосредоточение — крайняя степень избирательности внимания, подразумевающая способность выбирать и удерживать в фокусе внимания определенный набор объектов в условиях, когда вниманием пытаются овладеть посторонние стимулы.

целью и отвлечениями. На первых пяти этапах мы сильно разовьем способность к сосредоточению, но однонаправленности сможем достичь только на шестом этапе.

Повторяя простые действия с ясным намерением, мы можем перепрограммировать бессознательные умственные процессы. Таким образом возможно кардинально изменить себя как личность.

Мы только что рассмотрели, как сознательное намерение влияет на бессознательные механизмы внимания, но это только начало. Проходя этапы практики, мы будем применять сознательное намерение, чтобы самыми разными способами тренировать бессознательный ум. Верно используя намерения, можно избавиться от дурных привычек и ошибочных воззрений и развить более здоровый подход. Вкратце, умело обращаясь с сознательными намерениями, мы можем в корне перестроить ум и преобразовать самих себя.⁴⁴ В этом заключена суть медитации: повторяя простые действия с ясным намерением, мы перепрограммируем бессознательные умственные процессы. О том, как эти простые действия меняют бессознательные процессы, мы поговорим более подробно, когда в пятом дополнении я объясню модель системы ума.

Поле охвата внимания

Научившись направлять и удерживать внимание, вы будете развивать контроль над **полем** его **охвата**: расширять или сужать фокус внимания. Чтобы выполнять множество повседневных задач, нам бывает нужно расширить или сузить поле охвата внимания. Вдевая нитку в иголку или прислушиваясь к разговору в шумной комнате, мы должны очень постараться сосредоточиться и уделять внимание деталям. Когда мы смотрим футбольный матч, то сначала следим, например, за нападающим, но, когда мяч у него, мы начинаем смотреть шире, охватывая вниманием происходящее на всем поле. Хотя мы в состоянии немного управлять полем охвата внимания, обычно оно изменяется самопроизвольно под влиянием бессознательных импульсов.⁴⁵

Внимание с расширенным полем охвата во многом похоже на переключающееся внимание, поскольку они оба могут охватить множество объектов. И оно тоже может пригодиться для работы в режиме многозадачности. Однако, когда мы стараемся придать вниманию устойчивость, самопроизвольно расширяющееся поле охвата поспособствует всевозможным отвлечениям. Внимание не обретет настоящей устойчивости, пока мы не научимся сознательно устанавливать поле охвата и удерживать его таким.

Этот навык развивают в основном на шестом этапе, когда внимание обрело некоторую устойчивость. Вы научитесь контролировать его, выполнив ряд упражнений на целенаправленное сужение и расширение поля охвата. Как на шестом, так и на седьмом этапе особый упор делается на *однонаправленном сосредоточении* на объекте медитации. На восьмом этапе вы в полной мере освоите навык контролирования поля охвата и сможете расширять его настолько, что в него попадет весь сознательный ум, причем это будет единое, открытое и расширяющееся «не-сосредоточение». Обычно с таким широким полем

⁴⁴ Словами Будды: «Говорю вам, намерение — это карма. Порождая намерения, вы создаете карму тела, речи и ума». (Ангуттара-никая 6:63). Термину «карма» соответствуют *karma* на санскрите и *kamma* на пали.

⁴⁵ Внимание должно быть избирательным и сосредотачиваться на том, что наиболее важно в данный момент. Дело в том, что каждую секунду наши чувства воспринимают миллиарды битов информации. Наш мозг в состоянии обработать лишь часть этой информации, причем скорость *сознательной* обработки информации крайне мала: всего 30-70 битов в секунду. (Циммерманн М. Нейрофизиология сенсорных систем // Основы сенсорной физиологии / Под ред. Р. Шмидта. М.: Мир, 1984. См. также Тор Норретрандере, «Иллюзия пользователя. Урезание сознания в размерах» и Тимоти Уилсон, «Незнакомцы самим себе».) Другими словами, сознательный ум ограничен. Способность расширять и сужать поле охвата внимания — важная составляющая способности к избирательному вниманию.

охвата люди просто смутно осознают множество вещей одновременно.⁴⁶ К счастью, силу сознания также можно повысить, так что ясность сохранится. Это подводит нас к обсуждению следующей цели медитации — осознанности.

Вторая цель медитации: осознанность

Если воин-самурай теряет осознанность, это стоит ему жизни. Нечто подобное происходит, если и мы теряем осознанность в повседневной жизни. Мы настолько теряемся в своих мыслях и чувствах, что забываем про общую картину. Мы не можем взглянуть шире и сбиваемся с пути. Своими словами и поступками мы причиняем ненужные страдания самим себе и окружающим, о чем впоследствии сожалеем. Осознанность позволяет нам понимать варианты развития событий, мудро выбирать, как поступать, и получить контроль над своей жизнью. Осознанность также дает нам силу изменить в себе то, что обусловлено нашим прошлым, и стать теми, кем мы хотим быть. Важнее всего то, что осознанность ведет к Постижению и Пробуждению.

Осознанность позволяет нам понимать варианты развития событий, мудро выбирать, как поступать, и получить контроль над своей жизнью. Осознанность дает нам силу стать теми, кем мы хотим быть. Она также ведет к Постижению и Пробуждению.

Что же такое осознанность? Это не вполне удачный вариант перевода палийского слова *sati*. Слово «осознанность» подразумевает внимательность, или памятование о том, что нужно быть внимательным. Оно не передает всего смысла и важности *sati*. Даже без *sati* мы всегда внимательны по отношению к чему-либо. Но *sati* — это сосредоточение исключительно на правильных объектах, и оно более искусно. Дело в том, что *sati* подразумевает более высокую, чем обычно, степень осознанности и внимательности. В результате этого значительно усиливается наше периферийное осознание, и внимание становится как никогда четким и непредвзятым. Более точным, но и более громоздким названием было бы «мощная и эффективная осознанность» или «полная осознанность». Я пользуюсь словом «осознанность», поскольку мы привыкли к нему. Однако я подразумеваю под осознанностью именно *оптимальный способ взаимодействия внимания и периферийного осознания, требующий повышенного уровня сознательных сил ума*. Давайте разберем это определение.

Осознанность — это оптимальный способ взаимодействия внимания и периферийного осознания.

Обычные функции внимания и периферийного осознания

Чтобы по-настоящему понять, что такое осознанность, для начала нужно разобраться, как обычно работают внимание и периферийное осознание. У каждого из них своя

⁴⁶ За расширение или сужение поля охвата внимания всегда приходится платить. Чем шире охват, тем по большей площади распределяется сила сознания и тем меньше вы осознаете любой конкретный предмет. То есть если пытаться одновременно следить за всеми игроками на поле, вы будете уделять меньше внимания каждому конкретному игроку. И напротив, чем более внимательно вы наблюдаете за одним объектом, тем менее вы осознаете остальные. Итак, чем больше вы фокусируетесь на том, чтобы вдеть нитку в иголку, тем хуже вы замечаете все остальное. Именно из-за этого ограничения для практикующих медитацию так важно умение сознательно контролировать поле охвата внимания.

функция, и каждое предоставляет свой вид информации. Но они также работают вместе, и оба необходимы нам, чтобы разумно взаимодействовать с окружающим миром. Поняв это, мы увидим, как обычные внимание и периферийное осознание могут переключиться в режим оптимального взаимодействия, который мы называем осознанностью.

Внимание выполняет особую функцию. Оно выбирает один объект из общего поля осознания, а затем исследует и интерпретирует его. Именно эта способность помогает нам различать взаимоисключающую информацию (например, что это лежит на земле — змея или веревка?). Когда внимание идентифицировало и проанализировало какой-либо объект, оно может продолжить анализ, размышлять об объекте, выносить о нем суждения и реагировать. Чтобы этот процесс шел быстро и результативно, внимание превращает все свои объекты в концепты, в абстрактные идеи, конечно, кроме тех объектов, которые сами по себе являются концептами или идеями. Говоря в общем, внимание переводит наше сырое восприятие мира на понятный нам язык, на котором затем строится наша картина мира.

Периферийное осознание работает совершенно иначе. Оно не выделяет один объект для анализа, а создает общий образ всего, что воспринимают органы чувств. Периферийное осознание содержит минимум концептов. Оно открыто, всеохватно, целостно. Это значит, что оно воспринимает взаимоотношения объектов между собой и в целом. Благодаря периферийному осознанию мы можем более эффективно реагировать, так как оно снабжает нас информацией о фоне и общем контексте события: где мы, что происходит вокруг, что мы делаем и почему (например, мы не принимаем веревку за змею, так как мы на Аляске и сейчас зима).

Внимание анализирует события, а периферийное осознание снабжает нас информацией о контексте. Когда одно из них не справляется с задачей, мы неправильно понимаем происходящее, неадекватно реагируем и принимаем плохие решения.

Внимание анализирует события, а периферийное осознание снабжает нас информацией о контексте. Когда одно из них не справляется с задачей или когда они недостаточно взаимодействуют друг с другом, мы ведем себя нецелесообразно. Тогда мы можем неадекватно отреагировать, принять плохое решение или неправильно понять происходящее.

Любое новое ощущение, мысль или эмоция берут свое начало в периферийном осознании.⁴⁷ Именно здесь ум решает, что какой-либо объект достаточно важен, чтобы обратить на него внимание. Периферийное осознание отфильтровывает неважную информацию и выделяет объекты, заслуживающие более пристального рассмотрения. Поэтому может возникнуть ощущение, что объекты словно выпрыгивают из периферийного осознания в область внимания. Внимание также может перебирать объекты в периферийном осознании, ища что-либо актуальное, важное или просто более интересное, чтобы это исследовать. Это вышеупомянутый процесс сканирования. Но наши действия, в которых участвует внимание, также «тренируют» периферийное осознание выбирать определенные объекты. Например, если вы интересуетесь птицами, со временем периферийное осознание научится замечать то, что имеет перья и летает.

Когда внимание на чем-либо сосредотачивается, периферийное осознание сохраняет бдительность и ищет все новое и необычное. Когда в поле осознания попадает нечто потенциально интересное, оно уводит внимание от предыдущего объекта и

⁴⁷ Периферийное осознание состоит из очень большого числа серийных процессов, одновременно обрабатывающих поток данных от разных органов чувств (т.е. происходит параллельная обработка больших массивов данных). Цель такой обработки — установить контекст и найти что-либо важное, сканируя поле в поисках объектов, помеченных в уме как важные, и активируя автоматические моторные реакции.

направляет к новому. Представьте, что вы идете по улице и увлечены беседой с другом, и вдруг краем глаза замечаете какое-то движение. Периферийное осознание подает вниманию сигнал, и внимание быстро обрабатывает информацию: «Мы на велосипедной дорожке, прямо на пути велосипедиста!» Вы хватаете друга и уворачиваетесь от велосипеда. *Периферийное осознание помогает оставаться начеку и использовать внимание максимально эффективно. Если периферийное осознание не справляется со своей работой, то внимание движется вслепую, неуправляемо, и вас могут застать врасплох.*

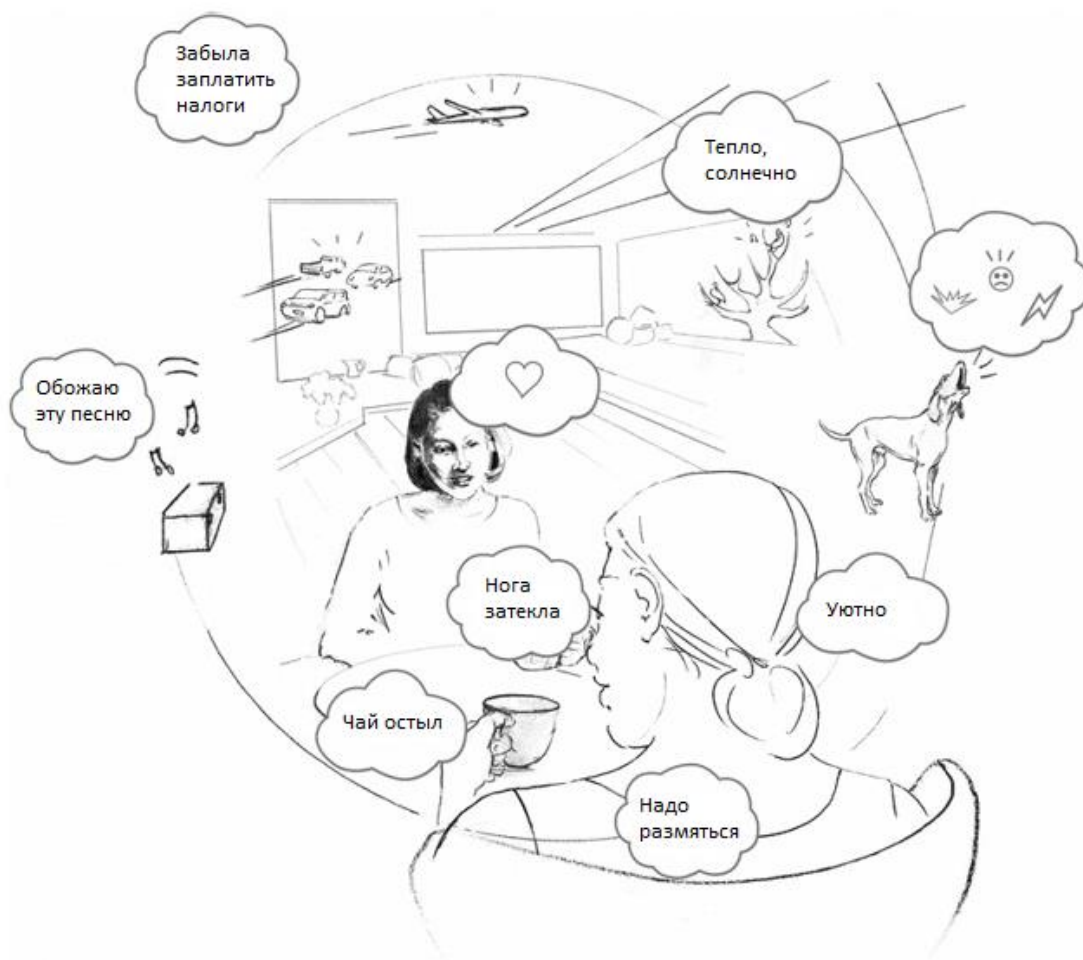
К счастью, не каждое событие требует анализа, иначе на внимание приходилась бы непомерная нагрузка. Периферийное осознание выполняет многие задачи, не привлекая внимания, например, когда за обедом вы отгоняете от себя муху. Конечно, вы могли бы обратить на это внимание, как и на многие другие детали, например, на выбор того, какой кусочек на тарелке съесть следующим. Но таких простых вещей, не требующих внимания, просто слишком много. Также бывает, что что-либо происходит слишком быстро, чтобы вы могли обратить на это внимание. Например, внимание неспособно обеспечить быстрой, рефлекторной реакции матери, хватающей ребенка, который бежал прямо под машину. Поскольку периферийное осознание обрабатывает информацию не так тщательно, как внимание, оно может отреагировать намного быстрее.⁴⁸ *Если периферийное осознание не справляется со своей работой, внимание быстро перегружается и слишком медленно берет на себя необходимые функции. Как следствие, мы никак не реагируем на определенные события, либо реагируем на них совершенно бессознательно и автоматически, вслепую, бездумно, как следует сознательно не обработав информацию.*

Внимание и осознание также взаимодействуют, помогая нам видеть мир более непредвзято. Само по себе внимание обычно крайне озабочено вашим «я». Это вполне ожидаемо, учитывая, что одна из задач внимания — оценивать важность разных вещей для вашего личного благополучия. Однако это также значит, что внимание легко подвержено влиянию желаний, страха, отвращения и других эмоций. Внимание не только оценивает объекты, преследуя ваши интересы, но и заставляет вас определять себя через внешние объекты (это «моя» машина) или ментальные состояния («я» зол, счастлив и т.д.). Периферийное осознание менее связано с вашей «личностью» и воспринимает мир более непредвзято, «как он есть». Внешние объекты, чувства, ментальные действия появляются в периферийном осознании как часть общей картины, а не для вашей самоидентификации. К примеру, периферийное осознание может заметить, что что-то начинает вас раздражать. Это совсем не то же самое, что думать: «я раздражен». Сильное периферийное осознание помогает приглушить эгоистичные склонности внимания и придает восприятию непредвзятости. *Но когда периферийное осознание слабеет, восприятие становится эгоистичным и искажается.*

Наконец, внимание и периферийное осознание могут быть направлены **вовне** или **вовнутрь**. Направленность вовне означает, что внимание или периферийное осознание обращены на объекты вне вашего ума, например, на образы, запахи или телесные ощущения. Направленность внутрь означает, что объекты в сознании являются внутренними: это мысли, чувства, состояния и действия ума. Хотя внимание и периферийное осознание могут быть направлены как вовне, так и вовнутрь, *только периферийное осознание способно наблюдать общее состояние ума* (счастлив ли он, спокоен или возбужден) *и действия ума* (движется ли внимание, думает ли оно, вспоминает или слушает). Состояние ума, когда он «отходит на шаг» и наблюдает сам за собой,

⁴⁸ Внимание очень детально обрабатывает информацию, используя для этого сравнительно небольшое число ментальных процессов в один момент времени, поэтому оно в основном действует серийно. Это еще одна важная причина того, что внимание и периферийное осознание работают с разной скоростью.

называется *метакогнитивной внутренней осознанностью*.⁴⁹ Внимание, напротив, неспособно следить за действиями ума, поскольку движение внимания и сбор информации от периферийного осознания *сами являются действиями ума*. Иначе говоря, внимание не может наблюдать само себя. Например, когда внимание занято воспоминанием, невозможно использовать внимание, чтобы заметить, что вы заняты этим. Но вы можете *осознавать* это. Кроме того, внимание работает по принципу выделения конкретных объектов, поэтому оно не может наблюдать за умом в общем. Если направить внимание вовнутрь, оно как бы «делает снимок» периферийного осознания вашего ментального состояния в предыдущий момент. Допустим, вас спрашивают: «Как вы?» Вы заглядываете в себя, и внимание преобразует осознание вашего общего ментального состояния в конкретную концептуальную мысль, например, «Я счастлив».



Заметка 9. Периферийное осознание может быть направлено вовнутрь, то есть на объекты в самом сознании — мысли, чувства, состояния и действия ума.

Как видно, внимание и периферийное осознание сильно отличаются друг от друга, но они также взаимозависимы. Очевидно, что каждое из них важно. Практически каждый момент мы реагируем на что-нибудь в окружающем мире или у себя в сознании. Эти реакции включают в себя не только слова и действия, но и мысли, и эмоции. Хотя вам так может не казаться, всегда есть выбор между различными вариантами реакций, а следовательно, мы постоянно принимаем решения. Качество этих мгновенных решений зависит от качества информации, поступающей от внимания и периферийного осознания.

⁴⁹ Тренировка осознанности включает в себя развитие периферийного осознания, направленного и вовне, и внутрь. На более высоких этапах вы будете заниматься исключительно внутренней осознанностью.

Таблица 3. Сравнение периферийного осознания и внимания	
Периферийное осознание	Внимание
Целостное, видит взаимоотношения и контекст	Выделяет и анализирует
Фильтрует всю входящую информацию	Выбирает информацию из периферийного осознания
Служит системой быстрого оповещения	Сосредотачивается на конкретных объектах
Короче обработка, быстрее реакции	Дольше обработка, медленнее реакции
Менее личностное, более непредвзятое	Более эгоистичное
Может быть направлено вовнутрь или вовне	Может быть направлено вовнутрь или вовне

Все, что мы думаем, чувствуем, говорим или делаем в каждый момент времени — кто мы и как мы поступаем — все в конечном итоге зависит от взаимодействия между вниманием и периферийным осознанием. Осознанность — это их оптимальное взаимодействие, поэтому, развивая осознанность, мы можем изменить свои мысли, чувства, слова и поступки к лучшему. Мы можем совершенно преобразиться.

Развитие осознанности

Почему мы от природы недостаточно осознанны? Почему приходится развивать в себе это качество? На то есть две основные причины. Во-первых, большинство из нас никогда как следует не училось пользоваться периферийным осознанием. Во-вторых, нам не хватает сознательных сил, чтобы поддерживать осознанность, особенно когда она нужна нам больше всего.

Первую из этих проблем я называю «синдромом недостатка осознанности».⁵⁰ Это хроническая нехватка осознанности, связанная с перенапряжением внимания. Большинство людей слишком интенсивно используют внимание, поскольку могут непосредственно контролировать его, в отличие от периферийного осознания. Осознание включается автоматически, как реакция на внешние или внутренние стимулы, поэтому о нем легко забыть. Если постоянно игнорировать периферийное осознание, пользуясь только вниманием, первая способность в конце концов прекратит развиваться. Во время медитации, когда возможность отвлечения сведена к минимуму, мы можем научиться эффективно пользоваться периферийным осознанием и развить навык совмещения его с вниманием. Однако тренировка внимания и периферийного осознания — только часть тренировки осознанности.

Многие забывают о другой части: о развитии силы самого ума. Без этого ваша практика осознанности не продвинется далеко, и осознанность по-прежнему будет подводить вас, когда вы нуждаетесь в ней больше всего, особенно в повседневной жизни. Например, если у вашей жены или вашего мужа был тяжелый день на работе и они ворчат, что вы приготовили плохой ужин, вам нужна осознанность, чтобы непредвзято увидеть настоящую причину этих жалоб. Но во власти сильных эмоций вы тратите все силы на перенапряжение внимания и видите только два варианта — «дерись или убегай».

⁵⁰ Действительно, многие проблемы, обычно связываемые с синдромом дефицита внимания (СДВ), вызваны нехваткой осознанности, в свою очередь вызванной чрезмерно активным вниманием. Неудивительно, что при СДВ выписывают лекарства, стабилизирующие внимание, не дающие ему постоянно перемещаться. Стабилизация внимания в медитации крайне важна для повышения осознанности.

Осознанность не работает, а внимание сосредотачивается на критике как на направленной лично на вас. *Устойчивая осознанность* требует сознания сильнее обычного.

Сознание можно представить в виде источника ограниченной энергии. И внимание, и периферийное осознание берут энергию из этого общего источника. Им обоим доступно лишь ограниченное количество энергии, поэтому всегда приходится идти на компромисс. Когда внимание напрягается, чтобы сосредоточиться на объекте, поле сознания начинает сокращаться, и периферийное осознание фона тускнеет. Если еще усилить напряжение, то совершенно исчезнут контекст и руководство, которые предоставляло периферийное осознание. В таком состоянии осознанность больше не может следить за тем, чтобы внимание направлялось именно туда, где оно нужно и принесет наибольшую пользу. Это словно надеть на глаза шоры. Сознанию просто не хватает сил, чтобы продолжать осознать всю ситуацию, одновременно напряженно сосредотачиваясь на объекте. Эта проблема всегда возникает, когда внимание истощает ваши силы, например, в ходе спора, когда нужно срочно решить проблему или когда вы влюблены.

Осознанность можно потерять множеством разных способов, но все они сводятся к тому, что у нас не хватает сил оптимально совмещать внимание и периферийное осознание.

Осознанность можно потерять множеством разных способов, но все они сводятся к тому, что у нас не хватает сознательных сил на то, чтобы оптимально совмещать внимание и периферийное осознание. Чтобы следить за множеством объектов, со стороны сознания необходимы значительные затраты сил, поэтому мы теряем осознанность.⁵¹ Итак, мы теряем осознанность всякий раз, когда внимание быстро переключается между разными объектами, например, когда мы пытаемся делать несколько дел одновременно.⁵² Из-за эмоционального стресса происходит то же самое: за наше внимание сражается столько тревог и волнений, что мы в них теряемся. Безусловно, притупленность ума тоже не дает нам быть достаточно осознанными. Напротив, когда мы расслаблены, осознанность обычно раскрывается, и напряжение рассеивается. Но расслабьтесь еще больше, и внимание будет все тускнеть и тускнеть. Чаще всего это приводит к притупленности ума. Поскольку внимание и периферийное осознание питаются из одного и того же источника ограниченных сознательных ресурсов, когда одно из них усиливается, второе слабеет. Как следствие, мы действуем не самым оптимальным образом и теряем осознанность.

⁵¹ Выше мы сравнивали взаимоотношения внимания и периферийного осознания со взаимоотношениями между прямым и боковым зрением. Заметьте, если ваш взгляд постоянно перемещается с одного объекта на другой, боковое зрение пропадает. Аналогично, когда внимание быстро перескакивает с объекта на объект, целостную картину взаимоотношений между объектами, созданную осознанностью, замещает поток крайне субъективных впечатлений и проекций. Следовательно, совершенно необходимо развивать устойчивость внимания, чтобы также обрести периферийное осознание, нужное для осознанности. Пока внимание переключается между объектом медитации и тонкими отвлечениями, вы также не достигнете сильной метакогнитивной внутренней осознанности.

⁵² Все больше исследований подтверждает, что многозадачность неэффективна, приводит к несчастным случаям, увечьям, а также ошибкам, из-за которых работу приходится переделывать. Конечно, бывает, что неизбежно приходится делать несколько дел одновременно, и мы способны на это. Также бывает, что, сравнив сэкономленное время и риск ошибиться, мы принимаем решение, что имеет смысл пойти на риск, например, когда с кем-нибудь разговариваем и одновременно режем лук. Но ненужная и чрезмерная многозадачность создает проблемы как отдельным людям, так и обществу в целом.

Внимание и периферийное осознание питаются из одного и того же источника ограниченных сознательных ресурсов. Цель заключается в том, чтобы повысить общую силу сознания, доступную им обоим.

Если вы будете правильно тренировать осознанность, то придете к равновесию, обеспечите больше сознательных сил для оптимального взаимодействия, и вам не придется идти на новые компромиссы. Таким образом, цель заключается в том, чтобы *повысить общую силу сознания, доступную как вниманию, так и периферийному осознанию*. В результате периферийное осознание обретает большую ясность и вы учитесь использовать внимание уместным образом: целенаправленно, здесь и сейчас, не путаясь в оценочных суждениях и проекциях.

Как усилить осознанность

В процессе усиления осознанности нет ничего загадочного. Он во многом похож на тяжелую атлетику. Вы просто выполняете упражнения, в ходе которых тренируетесь *одновременно* удерживать пристальное внимание и сильное периферийное осознание. Это единственный способ усилить сознание. Чем четче вы сделаете внимание, удерживая осознание, тем сильнее станете. Проходя этапы, вы познакомитесь с различными упражнениями. На более высоких этапах медитации внимание и периферийное осознание сливаются в единую, полностью интегрированную систему. Более подробно вы узнаете об этом в главе, посвященной восьмому этапу.

Развить мощную осознанность значит улучшить природную способность, которая есть у каждого из нас. Это как тренировать мышцу.

Развить мощную осознанность значит улучшить природную способность, которая есть у каждого из нас. Это как тренировать мышцу. Задумайтесь на мгновение, как в течение дня у вас изменяется концентрация внимания и ясность ума. Иногда вы бодры, энергичны и сосредоточены. Идеальный пример — ситуация, когда вашей жизни что-то угрожает: время замедляется, мы четко видим каждую деталь, ярко воспринимаем каждый цвет, форму, звук и ощущение. Может возникнуть ощущение, что вы — посторонний наблюдатель, который лишь следит за развитием событий. Спортсмены называют такое сверхосознанное состояние «находиться в потоке». Это первая крайность. С другой стороны, в течение дня бываем, что вы чувствуете вялость. Нехватка ментальной энергии вызывает притупленность, а затем сонливость. В таком состоянии мы пропускаем большую часть происходящего вокруг и часто неправильно понимаем то, что воспринимаем. Переутомление или алкоголь могут вызвать очень сильную притупленность. Глубокий сон — крайняя степень притупленности.

Выполняя практику, вы будете стабильно двигаться от притупленности к более совершенным состояниям сознания, в которых повышается осознанность.

Такие разные состояния демонстрируют весь спектр возможностей вашего ума. Сравните свое обычное состояние с уровнем осознанности спортсмена «в потоке» или человека в экстренной ситуации. Вы поймете, что в повседневной жизни возможны разные соотношения притупленности и осознанности. Выполняя эту практику и проходя этапы, вы будете стабильно двигаться от притупленности к более совершенным состояниям сознания, в которых повышается осознанность.

Рост сознательных сил подразумевает, что повышается качество и внимания, и периферийного осознания. Их взаимодействие серьезно меняется следующим образом:

- периферийное осознание не тускнеет, когда внимание сильно сосредоточено,
- периферийное осознание лучше справляется с задачей установки контекста и помогает вам лучше чувствовать, как объекты связаны друг с другом и с ситуацией в целом,
- периферийное осознание более тщательно обрабатывает информацию и лучше отбирает объекты, подходящие для сосредоточения на них внимания,
- внимание всегда направляется на наиболее важные объекты,
- внимание становится яснее, интенсивнее, более эффективно анализирует объекты,
- поскольку периферийное осознание сильнее, внимание не теряется в предвзятости и проекциях. Восприятие становится менее предвзятым и лучше видит вещи «как они есть», осознанно.

Как меняется осознанность в ходе десяти этапов

На десяти этапах вы систематически тренируете внимание и периферийное осознание, чтобы развить осознанность. Таким образом вы и развиваете навыки, и повышаете общую силу сознания. Далее я познакомлю вас с новыми техниками и дам наставления по каждому этапу, чтобы вы могли лучше развить и навык осознанности, и силу сознания.

Эта тренировка начинается на третьем этапе. Вы практикуете все более пристальное сосредоточение на объекте медитации, одновременно поддерживая осознание внешней ситуации. На четвертом, пятом и шестом этапах ясность и устойчивость сознания резко возрастут, и тогда мы сделаем упор на развитие сильной внутренней осознанности.⁵³ На пятом этапе вы ставите себе особую цель: повысить силу сознания, замечая очень тонкие ощущения и при этом не теряя осознанности. На шестом этапе вы продолжите повышать силу сознания, значительно расширив поле охвата внимания и включив в него все свое тело, при этом продолжая замечать очень тонкие ощущения. К концу шестого этапа вы достигнете большой устойчивости внимания и доведете до совершенства ***метакогнитивную внутреннюю осознанность*** — способность непрерывно наблюдать за состоянием и деятельностью ума. На седьмом этапе вы будете практиковать сужение поля охвата, сосредотачиваясь на постоянно изменяющихся нюансах ощущений, и к восьмому этапу доведете силу сознания до совершенного максимума.

Преимущества осознанности

Благодаря осознанности наша жизнь становится богаче и приносит нам больше удовлетворения. Вы не обижаетесь на критику. Внимание занимает подходящее ему место рядом с мощной осознанностью, охватывающей широкий круг происходящего.

Благодаря развитой осознанности наша жизнь становится богаче и приносит нам больше удовлетворения. Вы не обижаетесь на критику. Внимание занимает более подходящее ему место рядом с мощной осознанностью, охватывающей широкий круг происходящего. Вы полностью присутствуете в настоящем моменте, счастливы и расслаблены, поскольку уже не так легко вовлекаетесь в истории и мелодрамы, которые

⁵³ Как невозможно развить осознанность без устойчивого внимания, так и по-настоящему устойчивое внимание невозможно без внутренней осознанности.

любит изобретать ум. Вы более уместно и эффективно пользуетесь силой внимания, чтобы исследовать окружающий мир. Вы становитесь более непредвзяты, ваш разум проясняется и вы лучше осознате общую картину событий. Развив все это, вы будете готовы к глубинному Постижению истинной природы реальности. Таковы необыкновенные блага осознанности.

Подведение итога

У практики медитации есть две главные цели:

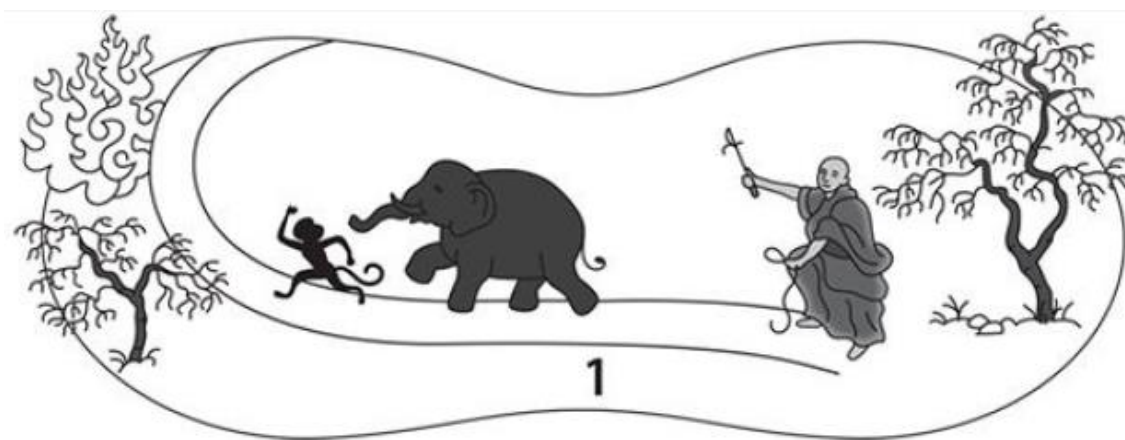
- развить устойчивое внимание
- развить мощную осознанность, которая оптимизирует взаимодействие внимания и периферийного осознания.

Многим известно, что философы Дзен сравнивают ум с озером. Так удобно представлять себе практику и цели медитации. Если вода беспокойна, ее баламутят ветры и течения, то на поверхности не возникнет четкого отражения, и мы не сможем увидеть дно озера. Но когда вода успокаивается, грязь оседает и вода становится прозрачной. В тихой глади озера прекрасно отражаются небо и облака.

Аналогично, если ум возбужден и обеспокоен повседневными проблемами, он не может точно отразить реальность. Вместо этого он путается в проекциях и не видит общей картины. Внутренняя работа ума также замутнена: большое количество мусора в уме мешает мыслить. Чтобы сделать воду спокойной, чистой и прозрачной, главное — развить устойчивое внимание. Осознанность подобна солнечному свету, который освещает поверхность воды и проникает на глубину.

Однако не забывайте, что путь важен не меньше, чем цель. Описанные в этой книге этапы должны привести вас в состояние мира и Постижения, но они сами по себе суть увлекательное путешествие, в ходе которого вы изучите природу ума. Наслаждайтесь этой прекрасной и временами трудной дорогой. Цель заключается не только в том, чтобы получить тихую и спокойную воду, но в том, чтобы изучить состав воды, успокаивающейся и очищающейся до кристальной прозрачности.

Первый этап: заложение основы



На первом этапе ваша цель — приучить себя медитировать регулярно. Направьте все усилия на то, чтобы сформулировать и удерживать осознанное намерение садиться и медитировать каждый день в течение определенного времени, и проявлять прилежание от начала и до конца практики. За четкими и твердыми намерениями естественным образом

следуют соответствующие действия, и вы увидите, что у вас получается медитировать регулярно. Если же нет, не корите себя и не принуждайте себя практиковать, но работайте над укреплением своей мотивации и намерений.

Монах с крюком в одной руке и веревкой в другой начинает погоню за убегающим слоном. Вербка символизирует бдительность, бодрость и осознанность, а крюк — твердое намерение. Впоследствии с их помощью вы укротите слона — свой ум. Слона тащит за собой на поводке обезьяна (символизирующая рассеянность).

- Слон совершенно черный. Это значит, что в уме присутствуют пять препятствий и семь проблем.
- Обезьяна совершенно черная. Это значит, что внимание рассеянно, так как ум редко управляет его движением целенаправленно.
- Огонь символизирует усердие, требуемое для перехода с первого этапа на второй.

Цели практики на первом этапе

На первом этапе у вас две цели. Во-первых, вам нужно научиться готовиться к практике и использовать простой метод постепенного входа в медитацию. Во-вторых, что еще более важно, вам нужно приучить себя к стабильной ежедневной практике и с усердием выполнять ее от начала до конца. Чтобы все получилось, требуется понять, какие препятствия преграждают ваш путь, и придумать решение. По окончании этого этапа у вас будет прочная основа, необходимая для дальнейшего быстрого движения по этапам.

Как начать практику

Базовая практика, о которой пойдет речь в данной книге, довольно проста. Вам нужно будет четко определить объект медитации и направить на него внимание. Всякий раз, когда вы будете отвлекаться, возвращайтесь к своему объекту. Повторяйте это так часто, как потребуется. Но начните не со сложного, а с двух предварительных практик, чтобы лучше подготовить свое тело и ум и без осложнений приступить к практике.

Шесть шагов подготовки к медитации

Новым ученикам я советую выполнить следующие шесть подготовительных шагов. К медитации нужно готовиться, все заранее продумать и спланировать, как и в любом другом деле. Запомните эти шесть шагов и выполняйте их в самом начале практики. Можете даже перебирать их в голове, пока идете к тому месту, где вы медитируете. Шесть шагов следующие: мотивация, цели, ожидания, усердие, отвлечения и поза.

1. Освежите мотивацию.

Сев медитировать, первым делом напомните себе, почему вы решили это делать. Возможно, вы хотели немного успокоить свой ум или развить его способности, а может быть, вы хотели достичь *Пробуждения*. Или вы просто знаете, что весь день будете лучше себя чувствовать, если помедитируете. Не критикуйте свои причины, какими бы они ни были, а просто примите их как есть. Ясный образ цели зарядит вас мотивацией и поможет устранить беспокойность или сопротивление.

2. Поставьте реалистичные цели.

Цели задают направление практики: чтобы не разочароваться, важно сохранять реалистичность. Спросите себя, чего вы хотите достичь за данную сессию медитации.

Подумайте о проблемах, над устранением которых работали прежде, и решите, как лучше всего практиковать сегодня. Затем поставьте реалистичную цель, учитывая, как до этого шла ваша практика. Сначала цели могут быть простыми, например, не сдаваться и не витать в облаках вместо медитации, или не терять терпения, когда вы отвлекаетесь или вас клонит в сон. В постановке реалистичных целей вам очень поможет понимание того, в чем суть каждого этапа и на каком этапе вы находитесь сейчас, поэтому время от времени возвращайтесь к обзору, данному в начале книги.

3. Осторожнее с ожиданиями

Следует ставить цели и усердно работать над их достижением, но остерегайтесь амбициозных представлений о том, на каком уровне вы «должны быть». Это прямая дорога к разочарованию. Старайтесь относиться к своим целям *проще*, получать удовольствие от медитации, какой бы она ни оказалась, и радоваться любому достижению. Начать практику — уже достижение.

Иногда сосредоточиться будет легко: это результат ваших прошлых практик. Однако не ждите ощутимого прогресса после каждой сессии медитации. В течение дней и даже недель вам будет казаться, что ничего не меняется. Иногда уровень сосредоточенности и осознанности будет падать по сравнению с прошлой неделей или даже прошлыми месяцами. Не беспокойтесь: это нормально. Прилагайте усилия, но сохраняйте и жизнерадостность. Не идите на поводу у своих ожиданий. Всегда помните: не бывает «плохих» медитаций.

4. Будьте усердны

Усердно практиковать значит полностью посвящать себя практике, а не проводить время на подушке для медитации, строя планы или витая в облаках. Вы столкнетесь с соблазном подумать о чем-нибудь более интересном или «важном», чем объект медитации: решать проблемы, планировать проекты, отдаваться фантазиям. Считайте своим долгом не поддаваться на соблазн отвлечься. Если вы тогда же будете оценивать качество своей практики, это может привести к сомнениям, и далее к прокрастинации и сопротивлению (см. раздел «Препятствия, мешающие заложить основу для практики» ниже). Напоминайте себе, что лучший способ преодолеть сопротивление — просто продолжать практиковать. Породите решимость усердно медитировать от начала и до конца сессии, независимо от того, как она пойдет.

5. Оцените возможные отвращения

Прежде чем медитировать, важно понять, в каком состоянии находится ум. Быстро окиньте мысленным взглядом все, что могло бы вас отвлечь, например, проблемы на работе или ссору с другом. Проверьте, не занят ли ум беспокойством о будущем, сожалениями о прошлом, сомнениями или какими-либо еще раздражающими факторами. (Полезно вспомнить пять препятствий, описанные во втором Дополнении). Примите существование этих мыслей и эмоций, какими бы они ни были, и породите решимость откладывать их в сторону всякий раз, когда они будут возникать. Возможно, получаться будет не всегда, но сама решимость поможет вам.

6. Примите правильную позу

Прежде чем начать, сядьте правильно и удобно. Проверьте себя по следующим пунктам:

- Если вы на что-нибудь опираетесь, поправьте этот предмет, чтобы вам было удобно.
- Держите голову, шею и спину прямо, не сутулясь, не отклоняясь назад или вбок.
- Держите плечи ровно. Ладони должны быть на одном и том же уровне, чтобы мышцы с двух сторон работали одинаково.
- Рот должен быть закрыт, но зубы не сжаты. Язык касается неба, и его кончик прижат к верхним зубам.
- Начните медитацию с закрытыми глазами, причем немного опущенными вниз, как если бы вы читали книгу. Так лоб и все лицо будут минимально напряжены. Если хотите, можно держать глаза приоткрытыми и направить взгляд на пол перед вами. Во время медитации глаза будут двигаться, но, как только вы это заметите, возвращайте взгляд на место.
- Держите рот закрытым и дышите носом, как обычно. Не должно быть ощущения, что вы силой контролируете дыхание.
- Расслабьтесь и получайте удовольствие. Проверьте, не напряжена ли какая-нибудь часть тела, и отпустите напряжение. Вся медитация происходит в уме, а тело должно быть как кусок мягкой глины — неподвижное, устойчивое, но очень мягкое. Это поможет свести к минимуму отвлечения физического плана. (Поза медитации описана более подробно ниже, в разделе «Правильная поза».)

Таблица 4. Подготовка к медитации	
Мотивация	Вспомните, зачем вы медитируете. Будьте честны с собой! Не критикуйте свои мотивы. Пример: вы медитируете, чтобы успокоить ум.
Цели	Решите, над чем вы будете работать в этот раз. Поставьте реалистичную цель, согласованную с тем, на каком этапе вы сейчас находитесь. Пусть эта цель будет маленькой и простой. Пример: не раздражаться, когда ум начинает блуждать.
Ожидания	Вспомните, как опасны могут быть ожидания, и не будьте к себе строги. Получайте удовольствие от каждой медитации, что бы в ней ни происходило. «Плохих» медитаций не бывает.
Усердие	Породите решимость усердно медитировать от начала и до конца сессии. Вспомните, что лучший способ преодолеть сопротивление — просто продолжать медитировать и не судить себя.
Отвлечения	Быстро окиньте мысленным взглядом все, что могло бы вас отвлечь. Примите существование этих мыслей и эмоций и породите решимость откладывать их в сторону всякий раз, когда они будут возникать. Возможно, у вас не всегда будет получаться, но по крайней мере вы зародили зерно — создали намерение не позволить им управлять вами.
Поза	Сядьте правильно и удобно. Обратите внимание на свое сиденье, на голову, шею, спину, плечи, рот, глаза и дыхание. Расслабьтесь и получайте удовольствие. Вся медитация происходит в уме, поэтому тело должно быть как кусок мягкой глины — неподвижное, устойчивое, но очень мягкое. Это поможет свести к минимуму отвлечения физического плана.
Неважно, как долго вы занимаетесь такой подготовкой, поскольку это тоже вид медитации. Если ум блуждает, возвращайте его к практике, применяя те же техники, что и при медитации на дыхание. Чем чаще вы будете это делать, тем быстрее будет получаться.	

Иногда начинающие говорят: «У меня уходит очень много времени на одну только подготовку к практике — это плохо?» Я спрашиваю, как у них затем проходит остальная часть медитации, и обычно это служит достаточным ответом на их вопрос. Прodelав шесть шагов, вы как следует настраиваете ум. Подготовка также помогает вам практиковать стабильно, не сопротивляясь и не тратя время специально. Неважно, как долго вы занимаетесь такой подготовкой, поскольку это тоже медитация, в ходе которой вы осознанно направляете и удерживаете внимание. Если ум блуждает, возвращайте его к практике, применяя те же техники, что описаны в следующем разделе о медитации на дыхание. Если каждый день уделять некоторое время на подготовку, получаться будет значительно быстрее.

Объект медитации

Объект медитации — это то, на чем вы целенаправленно сосредотачиваете внимание во время медитации. Хотя можно выбрать что угодно, для развития внимательности и осознанности в качестве объекта лучше всего подойдет дыхание. Во-первых, оно всегда с вами. Во-вторых, тогда вы сможете быть совершенно пассивным наблюдателем. Не нужно будет ни повторять мантру, ни визуализировать какой-либо образ, ни использовать специальных предметов, таких как свеча, икона или *kaṣiṇa*.⁵⁴ На дыхании можно медитировать когда и где угодно, каждый день, даже прямо перед смертью. Со временем дыхание меняется: чем глубже вы погружены в сосредоточение, тем тише вы дышите. Поэтому этот объект подходит для развития высокой внимательности, ведь детали, на которых вы сосредотачиваетесь, становятся все тоньше, а отчетливость ощущений все убывает. Как и дыхание, ощущения каждую секунду изменяются, что помогает вам **постичь** природу непостоянства. Однако вдохи и выдохи постоянно повторяются, снова и снова по одной и той же схеме. Это делает их подходящим, стабильным (то есть относительно неизменным) объектом для входа в медитативные погружения. Благодаря таким характеристикам дыхание выступает основой практик Безмятежности и Проникновения (*śamatha-vipassanā*), «сухого» постижения (*sukkha-vipassanā*) и медитативных погружений (*jhāna*).

Когда «дыхание» называют объектом медитации, имеются в виду ощущения, создаваемые дыханием.

Когда я называю «дыхание» объектом медитации, на самом деле речь идет об *ощущениях*, создаваемых дыханием, а не какой-либо визуализации вдохов и выдохов. Когда я говорю «наблюдать за дыханием» в груди или в животе, я подразумеваю ощущения движения, давления и касания, возникающие, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Когда я говорю «следить за дыханием в области носа», это значит, что нужно следить за ощущениями температуры, давления, движения воздуха на коже в районе кончика носа, в ноздрах или под ноздрами, на верхней губе.

На десяти этапах вы будете медитировать на ощущениях дыхания в области носа чаще всего, хотя не всегда. Некоторые советуют следить за ощущением того, как в такт дыханию

⁵⁴ *Kaṣiṇa* — цветной диск, используемый в некоторых медитациях как объект сосредоточения.

поднимается и опускается живот. Эти движения заметнее, и новичкам часто проще начинать именно с них. Но когда дыхание очень поверхностно, следить за ощущениями в области живота труднее, так как там чувствительность ниже. Я рекомендую следить за ощущениями в районе носа, поскольку там гораздо более чувствительные нервные окончания.⁵⁵ Можете выбрать любое место в области носа, на котором вам удобнее сосредоточиться.

У дыхания как объекта медитации много преимуществ, но те же принципы и методы применимы к любому объекту медитации, как и большинство других техник.

У дыхания как объекта медитации много преимуществ, но методы, о которых пойдет речь в данной книге, можно использовать и в практиках визуализации, чтения мантр или любви и доброты. Все те же принципы совместимы с такими техниками развития *випашьяны*, как метод Махаси Саядава, сосредоточение на дыхании и контроль тела по методу У Ба Кина/Гоенки и уникальная система Шинзена Янга. Практики всех этих школ сталкиваются с одними и теми же проблемами: **блужданием ума, отвлечениями, притупленностью**, — представленные здесь техники призваны решить эти проблемы. При этом не все объекты медитации подходят для достижения высших этапов сосредоточения, тогда как дыхание подходит очень хорошо.

Постепенный переход к объекту медитации: четыре шага

В этой практике вы плавно переходите от обычного свободно текущего внимания к сосредоточению на ощущениях в области носа. Этот переход выполняется за четыре шага. На каждом шаге вы определяете границы области, в которой внимание может свободно перемещаться. Любой объект в этом пространстве может привлечь вас в любой момент, то есть внимание просто произвольно течет. Делая следующий шаг, вы еще немного ограничиваете область допустимого движения, пока не сосредоточитесь исключительно на ощущениях в области носа. Но, поскольку этот переход совершает внимание, не забывайте все время сохранять периферийное осознание. Каждый шаг этого процесса — хорошая возможность научиться различать внимание и осознание. Отнеситесь к этому серьезно: это не просто интересный способ войти в медитацию. Выполняйте эту практику каждый раз перед началом медитации, особенно пока вы — новичок.

⁵⁵ Кора головного мозга занимается интерпретацией ощущений лица в большей степени, чем живота.



Заметка 10. Переход к объекту медитации выполняется за четыре шага. Шаг первый: открыть сознание и расслабиться, допуская в него любые объекты, но в первую очередь обращая внимание на ощущения, а не мысли.



Шаг второй: сосредоточиться на телесных ощущениях, но продолжать осознавать и все остальное.



Шаг третий: сосредоточиться на ощущениях от дыхания, но продолжать осознавать и все остальное.



Шаг четвертый: сосредоточиться на ощущениях дыхания в области носа, но продолжать осознавать и все остальное.

Делая эти четыре шага, никогда не забывайте расслаблять тело, успокаивать ум и целенаправленно вызывать у себя удовольствие. Это как проходить спа-процедуры. Замечайте все приятные ощущения, которые помогают расслабиться, приносят радость и улучшают ваше общее самочувствие. Как вы узнаете, радость и расслабление играют важную роль в процессе тренировки ума.

Шаг первый: сосредоточиться на настоящем моменте

Для начала закройте глаза и обратитесь к тому, что происходит здесь и сейчас. Пусть органы чувств воспринимают все без исключения. Вы заметите, что, когда глаза закрыты, ощущения и звуки будут в основном возникать на теле или внутри него. Полностью откройте периферийное осознание. Теперь позвольте своему вниманию настраиваться на любые звуки, телесные ощущения, запахи или мысли и свободно перемещаться между ними. Пусть в поле внимания попадает все — с единственным ограничением: это должны быть только объекты, существующие *здесь и сейчас*.

Крайне важно оставаться в настоящем моменте. Все звуки и телесные ощущения относятся к этому моменту, но, если вы задумываетесь о них (помимо того, что просто замечаете и опознаете их), это выключает вас из настоящего. Позвольте вниманию следовать за любыми привлекающими его ощущениями, но не задумывайтесь, не анализируйте их. Наблюдайте за телесными ощущениями отстраненно, не идентифицируя

их как «свои». Пусть внимание течет произвольно, следуя за ежесекундно возникающими и исчезающими чувственными объектами в поле осознания.

Если какое-либо ощущение понравится вам, уделите момент, чтобы насладиться им. Пусть это сделает ум более счастливым здесь и сейчас. Постарайтесь четко различить субъективное чувство удовольствия и материальный объект, вызвавший это чувство, и радуйтесь самому чувству, а не объекту. Если ум реагирует на что-либо неприятное, отличите эту реакцию от вызвавшего ее объекта, а затем отпустите реакцию.

Вы также заметите всевозможные другие действия ума: воспоминания, мысли о будущем или о событиях в других местах и так далее. Это вполне ожидаемо. Всецело присутствовать в настоящем моменте значит *осознавать*, но не вовлекаться в содержание осознаваемого. Отбрасывайте любые мысли, не связанные с настоящим. Будьте осторожны даже с мыслями о настоящем, так как они могут быстро отвлечь вас от происходящего здесь и сейчас. Но определенные мысли, например, о том, как принять более удобную позу, могут помочь вам оставаться в настоящем моменте.

В целом осознанное наблюдение за своими мыслями — непростая задача, поэтому лучше сосредоточиться на звуках, запахах и телесных ощущениях, чтобы не поддаться размышлениям. Для работы с любыми отвлечениями полезно запомнить следующие слова: *впустить, принять, отпустить*. Не пытайтесь ничего подавлять, просто держите периферийное осознание открытым. Не задумывайтесь об отвлечении и не сосредотачивайтесь на нем, просто не обращайтесь к нему, позвольте ему быть на заднем плане. Затем пусть оно уйдет само собой. Это пассивный процесс. Не нужно ничего «делать», просто позволяйте объектам возникать и исчезать самостоятельно, от одного момента к следующему. Заметив, что внимание увлекла какая-либо мысль, просто вернитесь в настоящий момент.

Шаг второй: сосредоточиться на телесных ощущениях

Когда у вас получится полностью пребывать в настоящем моменте, следя за всеми чувственными стимулами, ограничьте поле восприятия телесными ощущениями. К ним относятся все физические ощущения в теле или на теле, например, прикосновение, давление, тепло, прохлада, движение, покалывание, ощущения глубоко внутри, такие как бурчание в животе и тому подобное. Ограничьте *внимание* телесными ощущениями, а все остальное пусть отойдет на задний план, в *периферийное осознание*. Не нужно ничего подавлять или исключать из поля осознания. Просто позвольте звукам, запахам и мыслям возникать на заднем плане и дальше, но не сосредотачивайтесь на них. Впускайте их, принимайте и отпускайте в периферийном осознании, а внимание обращайтесь исключительно на телесные ощущения. Если вы заметите, что внимание отвлеклось на звук или на мысль, возвращайте его на тело.

Теперь, когда больше внимания направлено на тело, отпустите все напряжение, которое заметите, и внесите последние корректировки в свою позу. Снова замечайте приятные ощущения, отличайте реакцию ума на ощущения от самих ощущений и несколько мгновений просто получайте удовольствие. Вас может порадовать дуновение ветерка, тепло или прохлада, удобство вашей мягкой или твердой подушки для медитации. Глубоко в мышцах и суставах может возникнуть приятное ощущение расслабления, а в груди и животе — ощущение тепла. Возможно, у вас будет общее приятное ощущение тишины и покоя. Что бы вы ни ощущали, наслаждайтесь и свободно исследуйте это.

Новичкам может быть трудно расслабиться, поскольку ум возбужден, а тело не привыкло к долгой неподвижности. Когда вы начинаете беспокоиться или у вас пропадает чувство удовлетворенности, то активизируются мысли, воспоминания и эмоции. Не раздражайтесь и не пытайтесь их подавить. Вернитесь к первому шагу, расширьте поле осознания и вновь полностью вернитесь в настоящий момент. Уделите особое внимание тому, что в настоящем моменте приятного, и постарайтесь заново утвердить и усилить ощущения удовлетворенности и счастья. Возвращайтесь к первому шагу и начинайте сначала так часто, как потребуется, пока ум не сможет спокойно пребывать в сосредоточении *исключительно* на ощущениях тела. Не спешите переходить к следующему шагу.

Если за всю сессию медитации вы так сделаете больше двух шагов, это совершенно нормально. Но иногда дальнейшее сужение фокуса может помочь, поэтому не бойтесь переходить к третьему шагу. Если ограничение поля внимания не сработает, всегда можно вернуться к предыдущему шагу.

Шаг третий: сосредоточиться на телесных ощущениях, связанных с дыханием

Пока вы спокойно наблюдаете за своим телом, внимание естественным образом привлекут ощущения движения, создаваемые дыханием, поскольку остальное будет оставаться почти неподвижным. Настроившись на дыхание, начните следить за всеми связанными с ним разнообразными ощущениями. Они особенно заметны в области носа, лица, груди и живота. Дыхание может также вызвать ощущение движения в плечах и предплечьях или в других частях тела. Не спеша привыкните ко всем этим ощущениям. Уделите особое внимание любым приятным аспектам. Возможно, вы заметите, что вдох слегка взбадривает ум, а выдох расслабляет и успокаивает.

Ничего не подавляя в поле осознания, ограничьте свое внимание этими ощущениями, связанными с дыханием. Настроившись, начните более направленно сосредотачиваться на ощущениях в конкретных частях тела. Пристально наблюдайте за тем, как поднимается и опускается живот, затем — как расширяется и сжимается грудь, затем — как воздух движется в ноздрах. Позвольте вниманию свободно перетекать по животу, груди, носу и любым частям тела, в которых вы чувствуете что-либо, связанное с дыханием.

Важно дышать естественно. Как пассивный наблюдатель, отмечайте любые возникающие ощущения. Не нужно усиливать дыхание, чтобы сделать ощущения более заметными. Если хотите добавить им ясности, попробуйте представить, что вы смотрите на то место, где возникают ощущения. Глаза могут двигаться, пока вы это представляете, но не пытайтесь на самом деле посмотреть на кончик носа или на живот. Это создаст одни неудобства. Для глаз естественно остановиться в таком положении, как если бы они смотрели на что-то перед собой. Также не нужно ничего визуализировать. Замечайте ощущения счастья и покоя, наслаждайтесь ими и даже специально создавайте их, особенно когда ваше внимание станет устойчивее и внутреннее спокойствие возрастет.

Шаг четвертый: сосредоточиться на ощущении дыхания в области носа

Теперь направьте внимание на ощущение того, как воздух движется в ноздрах. Определите, где это ощущение яснее всего: в самих ноздрах, на кончике носа, на верхней губе или где-либо еще. Эта область может быть не больше стирательной резинки на карандаше, а может достигать площади в пять сантиметров. Вдох и выдох могут ощущаться в разных местах.

Держите внимание на той области, где дыхание ощущается наиболее ясно. Не пытайтесь следить за тем, куда движется воздух при вдохе и выдохе. Просто наблюдайте за *ощущением* того, как он проходит по тому месту, на котором вы сосредоточились. Помните: объект медитации — ощущение дыхания, а не само дыхание.

Ничего специально не подавляйте и продолжайте наблюдать за ощущениями вдоха и выдоха. Если внимание блуждает, мягко возвращайте его. Вот и все! Теперь ощущение дыхания на кончике носа — основной объект вашей медитации.

Вы продолжите развивать **устойчивость внимания** до шестого этапа. Развитие **однонаправленного сосредоточения** — результат этого процесса, который не может быть достигнут до шестого этапа, поэтому не беспокойтесь об этом на ранних этапах. Сейчас ваша цель — просто усмирить постоянно движущееся внимание, в то же время сохраняя **периферийное осознание** фоновых объектов. Иначе говоря, вам нужно развить устойчивое внимание и осознанность.

Счет как способ стабилизировать внимание

В начале сессии медитации очень полезно считать вдохи и выдохи, чтобы стабилизировать внимание. Пока вы новичок, делайте это все время. Пройдя четыре шага и сузив поле внимания до области носа, начните про себя считать каждый вдох и выдох. Ваша цель — непрерывно следить за ощущениями в течение десяти циклов дыхания. Когда вы отвлечетесь или соьбьетесь со счета, просто начинайте заново. В начале так будет случаться часто.

Пока внимание можно считать непрерывным, если вы не отвлеклись ни на одном вдохе, ни на одном выдохе и не сбились со счета. Однако не ожидайте, что все пойдет идеально. Хороший результат для новичка — осознать *большую часть* каждого вдоха и каждого выдоха. Совершенствуясь, можете ставить себе более высокую планку, но в начале это неразумно и только отобьет у вас энтузиазм. Кроме того, вы не сможете сосредоточиться однонаправленно, исключительно на дыхании. На самом деле, если попытаться, ум будет отвлекаться еще сильнее. Поэтому будьте готовы, следя за дыханием, осознать многие другие объекты. Наконец, на данном этапе не нужно пытаться сделать наблюдение невербальным или неконцептуальным. Наблюдая за дыханием, можно сколько угодно разговаривать с собой и думать о дыхании. Главное — не терять осознания ощущений и не сбиваться со счета.

Интересный факт: важно, что считать началом и концом цикла дыхания. Обычно мы, не задумываясь, считаем вдох началом, а паузу после выдоха — концом. Но тогда та пауза становится идеальной возможностью отвлечься, поскольку уму свойственно переключаться, когда он завершает какое-либо дело. Попробуйте так: считайте началом цикла *начало выдоха*. Тогда пауза будет в середине цикла, и будет менее вероятно, что вы отвлечетесь. Это может показаться мелочью, но часто именно от этой мелочи многое зависит. Как вариант, в паузу после выдоха можно проговаривать про себя порядковый номер цикла. Это заполняет паузу и удерживает внимание на задаче.

Если после множества попыток у вас все же не получается дойти до десяти, поставьте целью пять циклов. Вскоре вам станет проще досчитать и до десяти. Когда у вас получится досчитать до пяти или до десяти, продолжайте следить за дыханием, но больше не считайте. Счет быстро доходит до автоматизма, и возможно, что ум забудет о дыхании и будет блуждать, продолжая считать. Поэтому не стоит считать более чем до десяти. Правило такое: *никогда не больше десяти, никогда не меньше пяти*.

Однако если ум особенно взбудоражен и отвлекается вскоре после того, как вы возвращаете его к дыханию, то досчитайте до десяти еще раз, когда возвращаетесь. Кроме того, если ум отвлекается надолго (на несколько минут или больше), как только вы это заметите, не возвращайтесь к ощущениям в области носа сразу же. Вместо этого вернитесь ко второму шагу и ненадолго сосредоточьтесь на ощущениях в теле, затем к третьему шагу и сосредоточьтесь на ощущениях дыхания в общем, и только затем начните считать вдохи и выдохи, следя за ощущениями в области носа.

Даже если вы медитируете не на дыхание, а на другой объект, счет все равно может отлично помочь вам переключиться с повседневных дел на более сосредоточенное состояние медитации. Как собака Павлова, со временем ум привыкнет, что счет означает начало медитации, и будет успокаиваться автоматически. Как новичкам, так и опытным практикам я настоятельно рекомендую сделать счет частью регулярной практики. Это снабдит вас ценной информацией о состоянии вашего ума и отвлечениях, которые могут возникнуть с наибольшей вероятностью. Когда вы освоите десятый этап, то сможете без усилий сосредотачиваться, еще не досчитав до десяти.

Базовая практика: подведение итогов

Сядьте, закройте глаза и приготовьтесь медитировать, проверив шесть пунктов: мотивация, цели, ожидания, усердие, отвлечения, поза. Затем за четыре шага перейдите к медитации, на каждом шаге ограничивая естественное течение своего внимания. Переход должен получиться мягким и постепенным. Делайте упор на расслабление, покой и удовольствие, а не на усилия воли. На четвертом шаге, сосредоточившись на ощущениях в области носа, стабилизируйте свое внимание, сосчитав пять или десять дыхательных циклов подряд. После этого продолжайте следить за ощущениями дыхания в области носа.

Вся эта последовательность действий занимает у разных людей разное время и может отличаться в разные дни. У новичка только выполнение четырех шагов может занять всю сессию или большую ее часть. Со временем у вас будет получаться быстрее. В конце концов вы сможете проверять шесть пунктов и переходить от повседневного произвольного движения внимания к устойчивому сосредоточению на объекте медитации всего за несколько минут или секунд.

Заложение основы для практики

Теперь вы понимаете, как начать практику, и мы перейдем к рассмотрению основной цели первого этапа: научиться медитировать регулярно, ежедневно. Это может показаться очевидной, незначительной деталью, но, даже несмотря на многолетний опыт медитации, мало кто действительно способен выдерживать режим. Притом, чтобы медитация принесла плоды во всем изобилии, необходимо освоить этот первый этап — преодолеть препятствия и сделать нужные шаги.

Препятствия, мешающие заложить основу для практики

На этом этапе вы столкнетесь с четырьмя главными препятствиями: недостаток времени на медитацию, прокрастинация вместо практики, нежелание практиковать и сопротивление практике, а также сомнения в своих способностях.

Четыре главные препятствия: недостаток времени, прокрастинация, нежелание практиковать и сопротивление практике, а также сомнения.

Время

Найти время на практику — первая серьезная задача. Впервые решив заняться медитацией, вы горели естественным энтузиазмом. Возможно, вас вдохновила книга или лекция, вы были на уроке медитации или у вас есть друг, который медитирует. Вначале чистого энтузиазма достаточно, чтобы вы находили время на медитацию. Но первоначальное возбуждение утихнет, и в скором времени вы почувствуете, как на вас давят посторонние обязательства. Далее мы обсудим некоторые практические приемы преодоления этого препятствия, но самое действенное решение крайне просто: как и на любое другое ответственное дело, на медитацию нужно *выделять* время. Я не знаю никого, кто смог бы заложить основу для практики «на досуге». К тому же у большинства из нас не так много свободного времени. Если не установить график, скорее всего, вы не продолжите медитировать. Сделайте медитацию своей первоочередной задачей.

Прокрастинация

Прокрастинация — одна из типичных проблем у практикующих медитацию. В современном мире люди обычно куда-то спешат, пытаются куда-то успеть, страдают от стрессов. Возможно, вы занялись медитацией, чтобы лучше справляться со стрессом, а оказалось, что практика — просто дополнительная нагрузка в вашем напряженном, изматывающем графике. Тогда легко сказать себе: «Я помедитирую, когда разберусь с тем-то и тем-то» или «Завтра у меня будет больше времени на практику». Именно поэтому практику следует сделать своим приоритетом. Иначе всегда найдется нечто более важное, что вы решите сделать в первую очередь. Кроме того, медитируя регулярно, через некоторое время вы заметите, что практика расслабляет и поднимает настроение. Как ни странно, вам покажется, что времени стало больше, а не меньше.

Нежелание и сопротивление

Многие обращаются к медитации в надежде стать более осознанными, обрести внутренний покой. Однако, когда вы садитесь и узнаете, насколько диким и неукротимым может быть ум, легко смутиться и решить, что медитация — просто неблагодарный труд. Так обычно возникает нежелание практиковать и сопротивление. Прокрастинация совсем не дает вам начать, а из-за нежелания и сопротивления вы сидите на подушке медитации, но мечтаете, фантазируете или строите планы вместо того, чтобы выполнять практику. Иначе говоря, вы займетесь чем угодно, только бы избежать задачи, которая стала скучной и сложной, перестала приносить удовлетворение. Чтобы преодолеть это препятствие, главное — вдохновение и мотивация. Когда вы только начинаете практиковать, вам надо где-то находить это вдохновение. Но когда вы начнете делать успехи, они сами мотивируют вас.

Сомнения в себе

Люди предпочитают заниматься тем, что у них получается, и избегают того, что дается им с трудом. Обнаружив, что вы не можете контролировать свой непокорный ум, возможно, вы засомневаетесь в собственных способностях: «Может быть, я какой-то не такой или просто недисциплинированный». Или вы можете подумать, что недостаточно «умны» или слишком «далеки от духовности», чтобы медитировать. Легко решить, что вам

мешает какой-то врожденный недостаток, особенно если вы будете сравнивать свою медитацию с чужой. В действительности же вам мешают сомнения в себе: это труднопреодолимое препятствие, способное отнять у вас энтузиазм и решимость практиковать регулярно. Без регулярной практики придется долго ждать каких-либо серьезных улучшений, из-за чего сомнений станет только больше. Корень сомнений в себе — то широко известное сомнение, о котором шла речь в первом дополнении. Там я также объясняю, как преодолеть сомнение. Но основное противоядие простое: вера в себя и усердие, а для них нужны вдохновение и мотивация.

Поиск решений

И в случае прокрастинации, и в случае нежелания практиковать и сопротивления лучше всего работает следующий метод: *просто делать*. Нет ничего более эффективного и быстродействующего, чем *усердие*. День за днем, ни разу не пропуская, просто садитесь и направляйте внимание на объект медитации: это простое действие и есть тот важный первый шаг, с которого начинается движение по десяти этапам. Сев, мягко и без самокритики тренируйтесь по-настоящему медитировать, а не думать о чем-либо более занимательном. Обратите внимание на эту формулировку: не «заставлять» себя, не «дисциплинировать» себя, а «тренироваться». Принуждение, чувство вины и сила воли не помогут вам развить регулярность: во многом это связано с тем, какие негативные эмоции они вызывают. Тренироваться значит работать над своей мотивацией и намерениями, пока медитация не будет получаться у вас естественным образом. Повторяйте эти простые действия каждый день, пока они не войдут в привычку. Начав практиковать регулярно, вы удивитесь скорости, с которой медитация становится проще и приятнее.



Заметка 11. Иногда хочется заняться чем угодно, только бы отложить практику. Очень важно просто сесть и направить внимание на объект медитации — это первый шаг, за которым следует все остальное.



Сев, мягко и без самокритики тренируйтесь по-настоящему медитировать, а не думать о чем-либо более занимательном.

Усердие поможет вам начать путь, но по-настоящему вы решите возникшие проблемы, когда научитесь получать удовольствие от практики. Простой и эффективный способ научиться — целенаправленно обращать внимание на физический комфорт и специально искать в покое удовольствия. Можете порадоваться тому, что вы вообще сели медитировать. Это уже достижение! На медитацию часто смотрят как на противную микстуру: хотя и морщась, ее глотают, потому что она, предположительно, полезная. Вместо этого сделайте медитацию приятным занятием. Если вы спокойны и довольны, то достигнете больших успехов, чем когда вы напряжены и вам тяжело. Чем лучше у вас получается находить в медитации позитивное, тем сильнее будет мотивация и с тем большим нетерпением вы будете ожидать следующего раза. Все остальные проблемы решатся. У вас пропадут сомнения. У вас будет вдохновение и найдется много времени на то, чтобы медитировать. Когда вы будете радоваться практике и получать от нее удовольствие, вы прекратите заниматься прокрастинацией и сопротивляться. Вы с нетерпением будете ждать следующей сессии медитации и высоко ценить это время. На более высоких этапах вы будете не только порождать радость специально — она станет основным состоянием вашего ума.

Конкретные действия

Кроме приведенных выше советов (просто делать, учиться получать удовольствие от медитации), есть конкретные действия, помогающие практиковать регулярно: выбор лучшего времени и места, выбор наиболее подходящей вам позы, развитие верного отношения и порождение сильной мотивации.

Конкретные действия: выбор лучшего времени и места, выбор наиболее подходящей вам позы, развитие верного отношения и порождение сильной мотивации.

Выбор времени и места

Наилучший вариант — медитировать каждый день в одно и то же время. Вы привыкнете ассоциировать это время с медитацией, чем снизите вероятность прокрастинации, поскольку вам не нужно будет решать, когда медитировать. Выберите время, когда вам не помешают другие дела или обязательства. Возможно, придется внести какие-либо изменения в расписание. Если оно совершенно не позволяет вам каждый день медитировать в одно и то же время, то установите последовательность действий, которая оставалась бы одинаковой изо дня в день (например, всегда медитировать перед завтраком или после спортивной тренировки). Установить фиксированное время, будь то по часам или по порядку действий, — лучший способ добиться регулярности в практике.

Выбирая время для практики, новички часто забывают принять во внимание такой фактор, как бодрость и ясность ума. Выберите то время, когда вы бываете наименее возбужденными или усталыми. У всех свои биоритмы, но в целом лучшее время — ранним утром или по крайней мере до 13.00. Большинство предпочитает делать практику утром, проснувшись, но еще не позавтракав, поскольку после еды лучше не медитировать. Второй хороший вариант — ранним вечером (после 16.00). Труднее всего медитировать между 12.00 и 16.00.⁵⁶

Выделить время на практику легче всего, если начать немного раньше вставать. Утром вы бодрый и свежий, и родные и близкие с меньшей вероятностью потревожат вас. Кроме того, ум не будет возбужден из-за повседневных стрессов и забот. Безусловно, этот вариант работает только в том случае, если вы также начнете раньше ложиться спать.

Потребуется что-то поменять и в других областях. Если не придать медитации первостепенной важности на фоне прочих занятий, внести изменения не получится.

Какое бы время дня вы ни выбрали, потребуется что-то поменять и в других областях вашей жизни, чтобы следовать решению выполнять практику. Никуда не уйти от того факта, что время медитации могло быть использовано на другие цели. Если не придать медитации первостепенной важности на фоне прочих занятий, внести изменения не получится.

⁵⁶ Тело и мозг человека подчиняются суточным циркадным ритмам, в связи с чем энергетический обмен веществ происходит наиболее активно, а бодрость достигает своего пика примерно между 4 и 8 часами утра. Самый низкий уровень активности приходится на период между 12.00 и 16.00.

Начните с коротких медитаций. Первую неделю или две недели я предлагаю вам медитировать по 15-20 минут каждый день. Затем каждый день продлевайте сессию на 5 минут, пока не достигнете 45 минут. Используйте специальный таймер для медитации, а не часы, и приучите себя не смотреть на него. Просто установите звонок. Некоторым легче выполнять за день две короткие медитации по 20 или 30 минут. Вначале это допустимо, но я настоятельно рекомендую хотя бы раз в день проводить в медитации 45 минут. Это заложит хорошую основу для практики. Проходя этапы и набираясь опыта, вы будете ощущать все больший интерес и получать больше удовольствия от медитации. В конце концов вы легко увеличите время практики с 45 минут до часа и сможете при желании заниматься чаще одного раза в день. Всегда лучше постепенно наращивать нагрузку, а не перетруждать себя в начале и разочаровываться потом.

Установив себе расписание, относитесь к медитации как к любой другой обязанности, соблюдая график, как на работе или учебе. В отведенное время медитируйте и не занимайтесь ничем посторонним. Предупредите всех, что в это время вас не следует беспокоить. На первых порах вы можете столкнуться с недовольством со стороны семьи или каких-либо других людей, не привыкших к тому, что вы не всегда доступны. Но они научатся подстраиваться и даже, возможно, решат присоединиться — особенно когда начнут замечать результаты вашей практики. Самое главное — помнить, что время медитации принадлежит вам, вы отвели его для себя, и в этот промежуток времени мирские заботы вас не касаются. Это не следует расценивать как эгоизм, учитывая, насколько благотворно медитация скажется на ваших взаимоотношениях с другими людьми. В конечном итоге от вашего «времени для себя» выиграют все, с кем вы общаетесь.

По возможности практикуйте вместе с кем-нибудь. Так вы укрепите намерения друг друга. Правда, если ваше намерение твердо, а намерение партнера — нет, то лучше разделить. В группе по медитации вы получите особо сильную поддержку, но обычно такие группы проводят встречи не каждый день.

Определить постоянное место для медитации так же важно, как и установить фиксированное время. Лучше всего выделить особое место исключительно для медитации.

Наконец, определить постоянное место для медитации так же важно, как и установить фиксированное время. Выберите удобное место, где вам никто не мешает. Это должно быть достаточно тихое и уединенное место, чтобы вы чувствовали, что оно специально создано для медитации. Лучше всего выделить особое место исключительно для медитации — если это возможно. Если нет, вы можете там же заниматься и другими делами, когда закончите медитировать. Но там должно быть пространство для хранения подушек для медитации, коврика и всего, что вам может понадобиться. Обустройте и украсьте это место так, чтобы оно заряжало вас вдохновением и напоминало о вашей мотивации и поставленных целях. Некоторые также устанавливают алтарь. Религиозны вы или нет, в любом случае алтарь можно установить, чтобы он вдохновлял вас и мотивировал на практику.

Правильная поза

Для медитации подходит любая удобная поза, но не слишком расслабляющая, чтобы вы не заснули. Четыре традиционных способа медитации — сидя, стоя, лежа или при

ходьбе. Все эти положения хороши, и среди них нет «более правильных» или «менее правильных». Вот некоторые рекомендации по тому, как найти подходящую сидячую позу.

Можно медитировать, сидя на стуле, на скамье для медитации или на полу. Полная поза лотоса — ноги скрещены, стопы на коленях — обеспечит вам устойчивость и поможет сохранить бодрость, но не является обязательной для успеха. Если вам не хватает гибкости, чтобы легко принять эту позу, вы рискуете что-либо себе серьезно повредить, если будете пытаться сесть в нее. Также очень устойчива поза полулотоса: со скрещенными ногами, только одна стопа на другом колене. Но для многих взрослых западных людей и эта поза может быть непростой. Пожалуй, самая популярная поза медитации — сидя на подушке для медитации (круглой, в японском стиле — такая подушка называется *зафу*) на полу, со скрещенными ногами, подобрав лодыжки под бедра или колени. Как вариант, согнутые ноги могут полностью лежать на полу (это так называемая бирманская поза). Также часто используют низкие японские скамейки для медитации, называемые *сейдза*. Если вам окажется трудно сидеть на полу, сядьте на обычный стул с прямой спинкой. Попробуйте разные позы, прежде чем выбрать одну. Кроме того, есть множество способов отрегулировать положение своего тела при помощи ковриков, подушек, ортопедических опор для поясницы, медитационных поясов или ремней, регулировки высоты сиденья и так далее.

Какую бы позу вы ни выбрали, важно, чтобы в ней вы испытывали как можно меньше боли и напряжения, особенно во время длительных сессий медитации. Вероятно, неподвижное положение само по себе вызовет некоторый дискомфорт, но постарайтесь в целом свести боль к минимуму и не усугублять ситуацию, если у вас что-то болело раньше. Все остальное неудобство воспринимайте как часть практики. Наблюдая за ним, вы поймете, как взаимодействуют ум и тело. Будьте терпеливы. Со временем сидеть станет легче. В конце концов вы сможете сидеть часами, не испытывая ни малейшего неудобства, и даже вставая, будете чувствовать себя очень хорошо, и ваши руки и ноги не будут деревенеть или неметь.

Регулируя позу, невозможно полностью устранить все неудобства. Устраните их по возможности, а все остальное воспринимайте как часть практики.

Во время сидячей медитации шевелитесь как можно меньше, несмотря на любое неудобство. Новичкам это может показаться трудным, и все же старайтесь как можно дольше удержаться в неподвижном состоянии. Меняя позу, не прерывайте медитацию, а двигайтесь медленно и целенаправленно, все свое внимание направляя на ощущения в теле. Вероятно, вы обнаружите, что когда причина, заставившая вас пошевелиться, исчезает, то вскоре ее место занимает другой раздражитель, еще более сильный. Просто невозможно избавиться от всех физических неудобств, регулируя позу.

Правильное отношение

Чтобы достичь успеха, к практике нужно подходить спокойно, без ожиданий и без самокритики. Хотя вначале вы, вероятно, так и делаете, столкнувшись с проблемами, например, с рассеянностью, сонливостью и нетерпеливостью, вы рискуете быстро переключиться на напряженную самокритику. Такое отношение — главное препятствие к вашему дальнейшему развитию. Когда вы думаете, что вам трудно и надо напрячься, или

когда вы «очень стараетесь, но ничего не получается», знайте, что пришла пора проверить свое отношение.

Медитация — это последовательность простых и легких задач, и нужно просто повторять определенные действия, пока они не принесут результат. Откуда же у вас трудности и напряжение? Люди обычно называют задачу трудной, если они не удовлетворены тем, как с ней справляются, а значит, они себя судят. Когда ваши ожидания не оправдываются и вы начинаете сомневаться, что когда-нибудь у вас получится, мотивация может иссякнуть. Вам трудно не медитировать, а бороться с завышенными ожиданиями и идеализированным представлением о том, что, по-вашему, «должно» происходить. В результате возникает ощущение, что вы заставляете себя делать что-то, чего вы не умеете. Если поддаться этому ощущению, ваше «я», естественно, захочет избежать обвинений. Если вы сможете убедить себя, что действительно очень стараетесь, тогда «я» не будет чувствовать себя виноватым, что не соответствует своим же ожиданиям. Вы можете обвинить учителя или метод, или придумать сказку о том, почему медитация — это не для вас. На самом деле медитация не требует больших усилий, и с вами, в сущности, все в порядке. Проблема только в вашей самокритичности и ожиданиях.

«Хорошая медитация — это просто выполненная медитация. Медитация плоха только в том случае, если вы ее вовсе не выполнили».

Отпустите свои ожидания и породите веру, убежденность и уверенность: веру в метод, убежденность в том, что практика со временем принесет плоды, и уверенность в своих силах. Радостное усердие и старательность — ключ к правильному отношению. Не напрягайтесь, а сосредоточьтесь на приятных, позитивных частях каждой сессии медитации, с радостью повторяя одни и те же простые действия столько раз, сколько необходимо для достижения цели. Именно в этом заключается старательность. В духовной практике в целом и в медитации в частности систематические маленькие шаги приводят к весомым результатам. Большие усилия уместно прилагать только на то, чтобы подстраивать свое расписание и увеличивать время практики. Важно понять, что в медитации не бывает неудач; единственная настоящая неудача — пропускать сессии медитации. Стефани Нэш, которая также преподает медитацию, любит говорить: «Хорошая медитация — это просто выполненная медитация. Медитация плоха только в том случае, если вы ее вовсе не выполнили». Прислушайтесь к ее мудрым словам.

Как сохранять мотивацию

Если бы вы не хотели учиться медитации, вы бы сейчас не читали эту книгу. Сохраняйте вдохновение и находите новые источники, из которых можно черпать поддержку. Обязательно часто напоминайте себе, почему вы решили медитировать и каковы преимущества медитации. Обдумывайте достоинства известных вам опытных практиков. Читайте книги, посещайте лекции, слушайте аудиозаписи уроков. Подумайте, какую пользу ваша медитация принесет вам и окружающим. Делайте все, что в ваших силах, чтобы сохранить мотивацию, точно так же, как когда вы начинаете заниматься спортом или учиться играть на музыкальном инструменте.

Поддерживайте и вдохновляйте других, и позвольте им поддерживать и вдохновлять вас. Однажды Будда сказал Ананде: «Иметь благородных друзей и спутников — это полная святая жизнь».

Поддерживайте и вдохновляйте других, и позвольте им поддерживать и вдохновлять вас. Медитируйте вместе с друзьями, которые разделяют ваш интерес, и каждую неделю выделяйте один день на то, чтобы собираться вместе, учиться и медитировать. Найдите местную общину практиков медитации и Дхармы или организуйте новую. Однажды Будда сказал своему ученику Ананде: «Благородные друзья и спутники — это вся святая жизнь».⁵⁷ Когда почувствуете, что готовы попробовать более интенсивную практику, посетите организованный ретрит.

Заключение

Первый этап считается завершенным, когда вы сможете никогда не пропускать ежедневную практику, за исключением совершенно неподконтрольных вам случаев, и когда вы полностью или почти полностью прекратите заниматься прокрастинацией, сидя на подушке для медитации и размышляя, планируя, делая что-либо еще, только не медитируя. Это самый сложный этап, но его возможно пройти за несколько недель. Следуйте простым инструкциям и развивайте верное отношение к практике: так вы разовьете радостное усердие и старательность, а также заложите основу для систематической ежедневной практики. Время и усилия, вложенные на этом этапе, принесут значительно больше плодов, чем вы можете представить.

Вот, монахи, один монах идет в лес, под дерево или в пустынное место, садится, скрестив ноги, держит спину прямо и развивает внимательную осознанность. Внимательно он вдыхает и внимательно выдыхает.

Анапанасати-сутра

Дополнение 2

Препятствия и проблемы

Все ментальные навыки, нужные для медитации, — это природные способности, которые мы можем избирательно целенаправленно развивать. Точно так же развивают любой новый навык: когда мы занимаемся наукой, учимся играть на музыкальном инструменте или бросать летающую тарелку, по сути, мы просто выбираем и тренируем определенные способности. Считайте, что медитация — это тренировка ума, в ходе которой вы упражняете определенные «ментальные мышцы», так чтобы они быстрее реагировали и лучше служили вашим потребностям.

⁵⁷ Упаддха-сутра, «Половина святой жизни», Самьютта-никая 45.2.

Все ментальные навыки, нужные для медитации, — это природные способности. Медитация — это тренировка, в ходе которой вы упражняете определенные «ментальные мышцы».

В медитации мы используем и развиваем совершенно обычные умственные способности, которые есть у всех; столь же обычны действия ума, которые могут помешать практике и прекратить ее. В традиционных пособиях по медитации описано пять конкретных препятствий, которые необходимо преодолеть для того, чтобы начать делать успехи. Понимание этих препятствий — бесценно. В повседневной жизни эти так называемые препятствия выполняют полезные функции и служат важным целям. Когда вы поймете их суть и принцип действия, вам станет очевидно, что ни подавление, ни самобичевание не устранят этих факторов, прочно устоявшихся и зачастую полезных. Однако очень хорошо работает позитивное подкрепление других естественных склонностей ума, противоположных первым.

Помните, что с этими трудностями сталкиваются все. Вы не единственный, и дело не в ваших личных недостатках. Очень важен тот факт, что, к счастью, эти проблемы хорошо изучены, и существуют эффективные методы для решения каждой из них до последней.

Пять препятствий

Почти каждая проблема, возникающая в ходе медитации, связана с одной или несколькими из пяти природных, универсальных психологических предрасположенностей, известных как **пять препятствий**: мирские желания, неприязнь, лень и вялость, возбужденность из-за беспокойства и угрызений совести, сомнения. Их называют препятствиями, поскольку они *препятствуют* вашим стараниям медитировать, а также создают всевозможные проблемы в повседневной жизни. Поэтому, как указывают бесчисленные руководства по медитации, крайне важно узнать о них в самом начале пути.

Почти каждая проблема, возникающая в ходе медитации, связана с одной или несколькими из пяти препятствий.

Хотя источник проблем — эти внутренние предрасположенности, они есть у нас именно потому, что в ходе эволюции они приносили пользу нам как виду. Первый шаг к искусной работе с данными препятствиями — понять, каким целям они изначально служили. Второй шаг — развить пять качеств⁵⁸: направленное внимание, устойчивое внимание, медитативная радость, удовольствие/счастье и единство ума. Каждое из них служит противовесом от одного или нескольких препятствий и помогает продвинуться к главной цели медитации: к очищению ума от этих мощных предрасположенностей, на которые мы биологически запрограммированы, и от их негативного влияния. Пять качеств медитации будут подробно рассмотрены позже.

Не думайте, что, преодолев эти препятствия, вы лишите себя способности выживать и заботиться о себе. Напротив, в ходе эволюции люди развили другие качества, такие как

⁵⁸ Их часто называют факторами медитации, или дхьяны.

способность к разумному мышлению и сотрудничеству, которые более эффективно служат тем же самым потребностям и создают меньше проблем. Перестав полагаться на некогда полезные, но уже устаревшие программы, вы станете более осознанны, сможете принимать более здравые решения и действовать более эффективно.

Вы также поймете, что те предрасположенности дают уму основу, чтобы выдумывать истории и разыгрывать мелодрамы. Вот некоторые примеры историй, корнящихся в мирских желаниях: «мне нужен красивый дом», «хочу построить карьеру, чтобы быть счастливым». Примеры историй, основанных на неприязни: «ненавижу грубиянов», «нечестно, что они всегда получают, чего хотят», «не хочу болеть сегодня», «не могу больше терпеть это место». Примеры историй, основанных на лени и вялости: «я слишком устал, чтобы помочь тебе прямо сейчас», «уже слишком поздно», «пытаться закончить этот проект — пустая трата времени». Примеры историй, основанных на возбужденности, связанной с беспокойством и угрызениями совести: «вдруг меня поймают?», «мне стыдно за свое поведение», «мне страшно». Истории о пораженчестве коренятся в сомнении, например: «я не могу медитировать», «я слишком неуклюж для этой игры», «я недостаточно хорош», «я недостаточно умен», «я недостаточно проворен» и так далее. Эти истории во многом определяют содержание наших жизней. Но благодаря медитации мы в силах подвергнуть критике системы ценностей, которые нас сковывают, и в конце концов оставить их позади.

Как следует изучите препятствия и противоядия. Будет очень полезно, если вы научитесь узнавать их как в медитации, так и в повседневной жизни.

Как следует изучите препятствия и противоядия и научитесь узнавать их не только в медитации, но и в повседневной жизни. Ваши усилия окупятся сполна.

Таблица 5. Пять препятствий		
Препятствие	Пояснение	Противодействующий фактор медитации*
Мирские желания	Погоня за удовольствиями, связанными с материальными благами, и стремление избежать их противоположностей: владение — потеря, удовольствие — боль, слава — безвестность, похвала — критика.	Единство ума: у объединенного, блаженно спокойного ума нет причин гнаться за мирскими желаниями.
Неприязнь	Негативное состояние ума, связанное с осуждением, неприятием и отрицанием. Сюда относятся: ненависть, злость, отвращение, недовольство, критичность, нетерпеливость, самоосуждение, скука.	Удовольствие/счастье: в уме, который наполняет блаженство, мало места для негатива.
Лень и вялость	Лень возникает, когда вам кажется, что трудовые затраты превосходят возможную пользу от действия. Вялость проявляется как нехватка сил, прокрастинация и низкая мотивация.	Направленное внимание: в медитации фраза «просто делай» означает, что нужно направлять внимание на объект медитации, чтобы противостоять

		прокрастинации и потерям умственной энергии.
Возбужденность из-за беспокойства и угрызений совести	Речь идет об угрызениях совести из-за немудрых, вредных, безнравственных или незаконных действиях, а также о беспокойстве из-за последствий содеянного или из-за чего-либо, что может произойти с вами в будущем. Беспокойство и угрызения совести мешают вам сосредоточить умственные силы на чем-либо ином.	Медитативная радость: она побеждает беспокойство, поскольку она порождает уверенность и оптимизм. Радость побеждает угрызения совести, поскольку радостный человек сожалеет о своих прошлых дурных поступках и стремится исправить их.
Сомнения	Это предвзятое бессознательное сосредоточение на возможных негативных результатах действий. Такая неуверенность заставляет нас колебаться и не дает нам приложить усилия, необходимые, чтобы убедиться в чем-либо на собственном опыте. Сомнения в себе отнимают у нас силу воли и ослабляют намерения.	Устойчивое внимание: оно достигается систематическим приложением усилий. Успехи зарождают в нас веру в себя, и сомнения рассеиваются.
* Здесь происходит двустороннее взаимодействие: препятствия мешают факторам медитации, но развитие этих факторов уменьшает препятствия. Здесь мы рассматриваем подход, основанный на развитии позитивных факторов, а не на «борьбе» с негативными.		

1. Мирские желания

Мирские желания (иногда их называют чувственными желаниями) — то, чем мы руководствуемся, когда гонимся за удовольствиями, связанными с материальными благами, наслаждаемся ими и цепляемся за них. Сюда также относится стремление избежать состояний, противоположных желаемым. Это желание обладать вещами и избежать их потери, испытывать удовольствие и избегать боли, добиться славы, власти и влияния, избегать безвестности и бессилия, обрести любовь и восхищение окружающих и избегать их ненависти и критики. В буддизме эти желания иногда называют «восемью мирскими дхармами». Их легко запомнить следующим образом: *обладание — потеря, удовольствие — боль, слава — безвестность, похвала — критика*.

Эти желания составляют базовые принципы функционирования человека как живого организма, поэтому вы, вероятно, никогда не задавались вопросом, почему они у вас есть, каковы их последствия и не лучше ли было бы обойтись без них. Мирские желания возникли в ходе эволюции, поскольку людям было необходимо бороться за природные ресурсы, чтобы выживать и размножаться, а для этого нужны усердие и мотивация. С рождения люди запрограммированы получать удовольствие от того, что помогает оставаться здоровыми, находить партнеров и заботиться о потомстве, люди запрограммированы стремиться к этому. Поскольку люди — животные социальные, они стремятся получить общественное принятие, укрепить свое положение и обрести власть, поскольку все это важно для выживания и воспроизводства. Внутренняя предрасположенность желать того, что приносит удовольствие, помогает людям достигать успеха.

Медитация не подавляет мирские желания; она освобождает вас от власти желаний.

Однако если рассмотреть то, как желания отражаются непосредственно на нашей жизни, надо заметить, что за время человеческой эволюции мир изменился. В наши дни значительно доступнее стали секс, еда (особенно высококалорийные, жирные, сладкие и соленые продукты) и различные технические устройства. Невоздержанность в желаниях ведет к неумеренному потреблению, болезням и трудностям в отношениях, но также имеет другие последствия, которые делает видимыми медитация. При этом в медитацию не входит подавление мирских желаний. Медитация дает нам прямое, непосредственное **Постижение** того, как желания тем или иным путем ведут к боли и беспокойству. Это постижение освобождает нас из-под власти желаний и позволяет развить их противоположность — непривязанность и равностность. Новым источником мотивации для нас станут щедрость, любовь и доброта, а также радость, которую мы разделим с другими. В следующих главах мы поговорим об этих благих качествах.

Мирские желания настолько глубоко внедрились в нашу жизнь, что трудно представить, как бы мы вообще без них обходились. Однако мы — разумные существа, и нам больше нет необходимости руководствоваться навязчивыми желаниями, чтобы заботиться о себе. Мы можем эффективно действовать, основываясь на разуме и равностном отношении. Более того, щедрость, любовь, доброта и сорадование только улучшат жизнь таких же социальных существ, как мы сами. Устранив желания, мы не потеряем удовольствие и счастье. Свободные от страстей, наполненные любовью, мы будем более готовы ко всему хорошему в жизни.

Практики, описанные в данной книги, помогут вам лучше осознать свои желания и предоставят вам много возможностей потренироваться отказываться от них. **Объединение ума**⁵⁹ — это фактор медитации, противопоставленный и противодействующий именно мирским желаниям. Когда ум объединяется, мирские желания слабеют и в конце концов исчезают, причем не только во время медитации, но и в повседневной жизни. Вы убедитесь на своем опыте, что это необыкновенное преображение. Вы не превратитесь в стойка, безразличного к удовольствиям, и не утратите мотивацию, но будете исполнены радости, покоя и удовлетворенности. Иначе говоря, у объединенного, блаженно спокойного ума нет причин нет причин гнаться за мирскими желаниями. Освободившись от оков страстей, ваша жизнь станет более динамичной, и перед вами откроется множество разнообразных возможностей.

2. Неприязнь

Неприязнь (иногда ее называют злонамеренностью) — негативное состояние ума, связанное с сопротивлением. Крайняя форма неприязни — ненависть, сопровождаемая намерением наносить вред или разрушения, но любое навязчивое желание избавиться от чего-либо раздражающего или избежать этого, даже очень слабое, — это неприязнь.

⁵⁹ *Cittass'ekagata* на пали. *Cittassa* значит «ум», а слово *ekagata* образовано от *eka* «один» и *gata* «ушедший», что вместе означает «ушедший к единству» или «объединенный». Правда, в палийских сутрах *ekagata* обычно пишется как *ekaggatā* (санскр. *ekāgrāta*) и обычно переводится как «однонаправленность»: от слов *eka* «один», *agga* «пик, вершина», *tā* — словообразовательный суффикс. Однако учения Будды передавались устно на протяжении нескольких веков, прежде чем их записали, и слово *ekaggatā* в рукописи вполне могло быть составлено из элементов *eka* «один» и *gata* «ушедший». Поэтому *cittass'eka gata* или *ekagata* переводится как «ушедший к единству» или «объединенный».

Недовольство, отвращение, большинство видов критичности, даже самообвинение, нетерпеливость и скука — формы неприязни. Как и другие препятствия, неприязнь когда-то была полезна для выживания человека. Как мы запрограммированы любить и хотеть то, что необходимо для выживания, точно так же мы запрограммированы испытывать неудовольствие и неприязнь при встрече с возможной угрозой. Неприязнь заставляет нас избегать того, что нам неприятно, или устранять это.

Неприязнь мешает медитации несколькими способами. Например, мысли о ком-либо, кто вам не нравится, или о ненавистном обязательстве что-либо сделать, сожаления о прошлом легко могут отвлечь вас от медитации. Если вы будете осуждать себя или проявлять нетерпение, это подорвет вашу мотивацию и зародит сомнения. На следующих этапах тонкие, бессознательные остатки сомнения могут помешать вам развить *податливость ума и тела* и не дать возникнуть такому фактору медитации, как *удовольствие и счастье*.⁶⁰

Как неприязнь противостоит ментальному счастью и физическому удовольствию, так и счастье с удовольствием противостоят неприязни. Они не дают уму держаться за негативные состояния ума, хотя впоследствии они могут повториться с прежней силой. Если говорить просто, в уме, полном блаженства, практически не остается места негативу. Это одна из причин, почему во время практики крайне важно замечать приятные ощущения и стремиться к позитивным состояниям ума.

Вы научитесь заменять неприязнь на любовь, доброту, сострадание и мир.

Вы научитесь распознавать неприязнь и заменять ее на равнодушие, принятие и терпение. Постепенно у вас разовьется предрасположенность к ним, а место злости, холодности и злонамеренности займут любовь, доброта, сострадание и мир. Когда неприязнь уйдет из вашей повседневной жизни, с вами произойдет удивительное коренное преобразование.

3. Лень и вялость

Лень в основном выражается в форме прокрастинации. В паре с ней идет вялость — склонность к ничегонеделанию, отдыху и, в конечном итоге, сну. Лень и вялость связаны с нехваткой сил. Они создают разные проблемы, а в целом представляют собой серьезное препятствие. Когда вам не хватает мотивации, появляются лень и вялость и не дают вам прилагать достаточно усилий.

Вы ленитесь, когда противитесь выполнению какого-либо конкретного действия. Лень обычно считают негативным качеством, но в ней есть смысл. Она не дает вам тратить время и силы на ненужные, бесполезные или неприятные действия. Сэкономленное время и силы можно затем использовать на другие действия, которые приятны, необходимы для выживания или производства. Лень также подталкивает нас использовать свои знания и

⁶⁰ *Sukha* — фактор медитации, связанный с блаженством от податливости тела (физическое удовольствие) и ума (счастье). Следует заметить, что, согласно Висуддхимагге, неприязни противостоит не *sukha*, а *pīti* (медитативная радость), тогда как *sukha* противостоит возбужденности, связанной с беспокойством и угрызениями совести. Однако, судя по моему личному опыту, происходит наоборот. Более подробную информацию можно найти в разделе «Очищение ума» в конце Дополнения 6.

умения для того, чтобы изобретать более простые способы решения задач. Лень возникает, когда вам кажется, что трудовые затраты превосходят возможную пользу от действия.

Вялость возникает, когда вам кажется, что не происходит ничего интересного, волнующего или потенциально полезного. В вялости также есть свой смысл. Наши тело и ум нуждаются во времени, чтобы отдохнуть и восстановиться. Отдыхать разумнее, чем заниматься бесполезной деятельностью. Как и лень, вялость — это эволюционное приспособление, служащее для экономии времени и сил. В сущности, это постепенное непроизвольное убывание ментальных сил. Чем дольше силы убывают, тем сложнее остановить этот упадок.

Существует два противоядия от лени и вялости. Во-первых, мотивируйте себя, памятуя о результатах, которые принесет медитация. Это значит, что нужно рационально, логически взвесить трудовые затраты и возможную пользу, а не слепо полагаться на эмоции. Например, когда вам трудно начать медитировать, вы можете вспоминать обо всех преимуществах, которые обретете, если будете продолжать практику. Таким образом, чтобы справиться с ленью, нужно породить достаточно мотивации, чтобы вообще приступить к задаче. Чтобы справиться с вялостью, нужно породить достаточно мотивации, чтобы довести дело до конца, а не бросать его и не засыпать.

Второе противоядие — *просто делать*. Это значит, недолго думая, начать практику, несмотря на сопротивление, а затем полностью отдаться делу. Этот метод хорошо устраняет лень, поскольку сила лени — в прокрастинации. Перед началом занятия вы можете сомневаться в его ценности и рассматривать, возможно, более привлекательные варианты. Лень мешает начать, но начав, вам будет легче продолжить. Однако если вас что-либо прервет, лень может вернуться и снова помешать. В любом случае, поскольку лень часто уходит с началом занятия, *просто делать* — хорошее противоядие. Если вы будете полностью отдаваться делу, это устранит вялость и придаст уму энергии, но эффективность этого метода зависит от того, как быстро вы распознаете приступ вялости.

Направленное внимание станет мощным и автоматическим до такой степени, что вы полностью преодолеете лень и вялость.

Направленное внимание⁶¹ — фактор медитации, противостоящий лени и вялости, а они, в свою очередь, противостоят направленному вниманию. Это препятствие мешает направлять внимание, так как нелегко управлять замутненным, усталым, немотивированным умом. В медитации «просто делать» значит продолжать направлять внимание на объект, тем самым не допуская прокрастинации и утечки ментальной энергии. В результате направленное внимание станет мощным и автоматическим до такой степени, что вы полностью преодолеете лень и вялость.

4. Возбужденность из-за беспокойства и угрызений совести

Возбужденность ощущается, когда мы переживаем из-за какого-либо прошедшего или будущего события. Возбужденность может принять форму угрызений совести из-за совершенных немудрых, вредоносных или безнравственных действий или бездействия. Угрызения совести также могут возникнуть, когда вы волнуетесь из-за будущих

⁶¹ Пали *vitakka*, санскр. *vitarka*.

последствий своих поступков. Например, изменив партнеру, вы можете испытать муки совести либо из-за боли, которую испытает партнер, узнав о вашей неверности, либо из-за того, что чувствуете свою вину.

Возбужденность также может принять форму беспокойства. Действительно, можно беспокоиться из-за последствий вредоносных действий, но мы также беспокоимся о последствиях нейтральных действий, например, о том, заперли ли мы заднюю дверь. Бывает, что даже из-за хороших действий мы переживаем. Например, вы отвезли простудившегося друга к врачу, а теперь беспокоитесь о том, не заразились ли вы сами. Беспокойство зачастую только возрастает, пока вы раздумываете над тем, как могли бы предотвратить проблему или справиться с ее последствиями в своем воображаемом сценарии. Кроме того, бывает, что мы беспокоимся об очень маловероятных событиях, например, боимся стать жертвой теракта. Мы способны придумать себе бесконечное число историй, в разных пропорциях смешивая беспокойство и угрызения совести, и в итоге переживаем все сильнее и сильнее.

Благодаря предрасположенности к тому, чтобы беспокоиться и испытывать терзания совести, мы по возможности исправляем свои ошибки, защищаемся, сталкиваясь с неизбежными обстоятельствами, и стараемся как можно лучше подготовиться к непредсказуемому грядущему. Благодаря переживаниям мы больше не хотим создавать подобные ситуации в будущем. Однако если мы не находим хорошего применения своей взбудораженной энергии, то неосуществленные порывы могут стать причиной стресса. Кроме того, станет труднее сосредоточиться на чем-либо ином. Даже когда мы сознательно отводим от себя или бессознательно подавляем беспокойство и угрызения совести, ум остается в состоянии возбуждения, что отражается на теле и на эмоциональном состоянии.

Большинству из нас хорошо известно о вреде подобных стрессов. Однако в ходе медитации вы узнаете напрямую, как даже очень давние дурные поступки и давно забытые переживания могут по-прежнему тревожить вас. Они как семена в дальних уголках бессознательного ума. Вы сможете вывести их на свет и осознать только тогда, когда достаточно успокоите свой ум. Образы из прошлого, ваше нынешнее мировоззрение и предпочтения, нерешенные вопросы могут встать на пути умственного спокойствия, счастья и радости в настоящем.

Лучшее противоядие от такого возбуждения — практиковать нравственность.⁶² Когда ваши действия нравственны, вы не создаете новых причин для сожаления или беспокойства. Что же такое нравственность? Я не имею в виду следования каким-либо моральным требованиям, исходящим извне — от божества или какой-либо авторитетной личности. Речь также не об этике, не о системе правил, предписывающих лучший образ поведения. Принципы морали и этики возможно соблюдать слепо: они необязательно ведут вас к пересмотру ваших собственных дурных привычек ума. Нравственность — это практика внутреннего очищения, в результате которой вы начинаете поступать хорошо. Если представить ум в виде мотора, можно сказать, что практика нравственности обеспечивает мощную бесперебойную работу мотора. И каждое действие, даже мельчайшее, совершенное с неискusным намерением, становится соринкой, замедляющей работу двигателя-ума. Практикуя нравственность, вы познаете чудесное спокойствие, благодаря которому сможете достичь высших уровней медитации. Конечно, у практики нравственности много других плюсов; она благотворна по своей природе.

⁶² Пали *sīla*, санскр. *śīla*.

Тренировка нравственности помогает не совершать ошибок в будущем, однако есть и второе противоядие: совершать всевозможные позитивные действия, чтобы устранить существующие источники беспокойства. Сделав все возможное, простите себя и попросите прощения у других за то, чего уже не исправить. Затем раз и навсегда отпустите прошлое и свои суждения о нем. В медитации происходит глубокое очищение ума, и во многом это означает успокоение переживаний о прошлых ошибках, как реальных, так и предполагаемых.

Радость побеждает беспокойство, наполняя вас уверенностью в том, что вы в силах справиться с жизненными трудностями. Радость побеждает угрызения совести, заряжая вас стремлением исправить ошибки.

Возбуждение, связанное с беспокойством и угрызениями совести, — особое состояние ума. Такой фактор медитации, как радость,⁶³ — тоже состояние ума. Поскольку они противоположны друг другу, они не могут сосуществовать: длительное возбуждение не дает возникнуть медитативной радости. Когда же благодаря длительной практике ум становится более радостным, то возбуждение из-за беспокойства и угрызений совести проходит. Радость побеждает беспокойство, поскольку она зарождает уверенность в себе, оптимизм и твердую веру в то, что вы в силах справиться с жизненными трудностями. Так же радость побеждает угрызения совести, поскольку радостный человек искренне сожалеет о вреде, который он в прошлом нанес другим, и стремится исправить свои ошибки.

5. Сомнение

Сомнение полезно и ценно, когда оно заставляет вас задавать вопросы, проверять и пробовать что-либо на своем опыте. Оно не допускает слепой веры в то, что говорят другие или что кажется правдой, не дает нам сбиться с правильного пути и не дает другим злоупотреблять вашим доверием. Это стратегия выживания, не позволяющая вам тратить время и ресурсы впустую. Сомнение начинается как бессознательный ментальный процесс, когда вы сосредотачиваетесь на возможных негативных результатах и последствиях чего-либо. Когда ум решает изучить ситуацию подробнее, эмоция сомнения становится осознанной. Если сомнение ощущается достаточно сильно, оно побуждает вас подвергнуть какое-либо действие переоценке или отказаться от выполнения действия. Цель сомнения — просто проверить силу мотивации, побудить вас рационально, логически пересмотреть свои текущие поступки и намерения.

Сомнение становится препятствием, если вместо того, чтобы рационально исследовать ситуацию, вы реагируете только на связанную с этим эмоциональную неопределенность. Зачастую это мешает приложить усилия, необходимые, чтобы убедиться в чем-либо на собственном опыте. Невозможно справиться с трудностями, если просто бросать любые задачи, которые вызывают чувство неуверенности. Такие сомнения больше похожи на нездоровую веру в обреченность на провал, которая лишает нас воли и ослабляет намерения. Например, если вы сомневаетесь, что достигнете каких-либо успехов в медитации, вы потеряете мотивацию и не станете практиковать.

⁶³ Пали *pīti*, санскр. *prīti*.

Противоядие от сомнений — использовать свою способность рационально мыслить, чтобы увидеть перспективу будущего успеха и противостоять временному эмоциональному давлению, которое на вас оказывает препятствие. Преодолев парализующее влияние сомнения, вы сможете идти вперед с более мощной мотивацией и, действуя, устранить неопределенность. Главное противоядие от сомнений — вера и уверенность, порождаемые успехами, а успехи зависят от вашего прилежания.

Хотя мы часто сомневаемся в других людях и вещах, мы также можем испытывать сомнения в себе, нехватку уверенности в собственных способностях. Из всех видов сомнения этот настолько широко распространен, что его стоит рассмотреть отдельно, дать вам дополнительные заверения и указать противоядия. Если вы сомневаетесь в своей способности сосредотачиваться, просто помните, что, хотя некоторые люди от природы спокойнее других, мало у кого ум настолько активен, что вовсе не может медитировать. Даже люди с тяжелым синдромом дефицита внимания способны достичь высших целей медитации.⁶⁴ Если активность вашего ума действительно выше среднестатистической, то первые три стадии будут для вас самыми трудными. Но будьте уверены, что вы справитесь, а последующие этапы покажутся вам куда проще.

У некоторых сомнения в себе связаны с низкой самооценкой: они сравнивают себя с теми, кого считают умнее или способнее. На самом деле интеллектуальные способности не так важны для достижения успеха в медитации. Важны внимание и осознанность. Если вы в состоянии прочитать эту книгу и следовать данным инструкциям, вашего интеллекта более чем достаточно, чтобы научиться медитировать. Собственно говоря, даже если вы понимаете не все из написанного, следуя одним только базовым инструкциям по каждому этапу, вы добьетесь успеха.

Некоторые сомневаются, достаточно ли у них самодисциплины, но если вы в состоянии регулярно заниматься спортом, ходить на работу или учиться, то вы в состоянии заниматься практикой. Здесь ключевой фактор — не дисциплина, а скорее мотивация и привычки. Если вы ловите себя на сомнениях в том, насколько вы дисциплинированы, лучше проверьте свою мотивацию. Без мотивации от дисциплины мало толку. Также крайне важно, чтобы медитация вошла у вас в привычку. У вас есть привычка ходить на работу, поэтому, даже когда вам не хочется, вы все равно идете, часто особенно не задумываясь об этом. Привычка обладает большой силой. Как создать условия для того, чтобы практика вошла в привычку, мы говорили в разделе, посвященном первому этапу.

Успех зарождает веру в себя и веру в практику. Если вы будете прилежно заниматься, то сможете полностью рассеять свои сомнения.

Очевидно, что сомнения мешают быть усердным. Сомнения победит **устойчивое внимание**⁶⁵ — фактор медитации, развиваемый систематическим приложением усилий. То есть, продолжая практиковать, вы обнаружите, что способны удерживать свое внимание и

⁶⁴ Безосновательно утверждая, что у вас синдром дефицита внимания, вы рискуете вызвать у себя сходные симптомы вследствие так называемого эффекта ноцебо. Это отрицательная реакция, вызываемая исключительно силой мысли, антипод эффекта плацебо.

⁶⁵ Пали, санскр. *vicāra*.

достигать других позитивных результатов. Успех зарождает веру в себя и веру в практику. Осознав это, сможете полностью рассеять свои сомнения.

Семь проблем

Широко известное описание пяти препятствий содержит общую информацию о психологических блоках, мешающих медитировать. Различные сочетания этих препятствий создают особые трудности, которые я определяю как семь проблем. Вы столкнетесь с ними, проходя этапы практики, и на каждом этапе вы подробнее изучите каждую проблему и способы ее преодоления. Ниже приведены список и таблица: их можно использовать как краткий справочник, в котором показано, как конкретные проблемы связаны с препятствиями. Это поможет вам быстро понять причину препятствия и применить соответствующее противоядие.

1. Прокрастинация и сопротивление. Лень и сомнение — препятствия, из-за которых вы больше прокрастинируете и сильнее противитесь практике. Если вы не убеждены в том, что медитация стоит вашего времени и сил, то лень проявляется в виде сопротивления. Здесь вы начинаете сомневаться, например, в собственных способностях, в учителе или в методе. Все это может усугубить вашу склонность к прокрастинации и подорвать вашу мотивацию и целеустремленность.

2. Отвлечения, забывчивость, блуждание ума. Мирские желания, неприязнь, возбужденность, сомнение, — все это препятствия, которые могут проявиться в виде отвлечений, из-за которых вы забудете об объекте медитации, и ваш ум начнет блуждать. Мысли о мирских дхармах — о богатстве, удовольствиях, славе и похвале — для новичка значительно занимательнее, чем ощущение дыхания. Даже простейшие желания, например, проверить электронную почту, достаточно сильны, чтобы заставить вас забыть о дыхании. Во время медитации вас могут потревожить неприязненное отношение к физической боли, звукам или другим отвлечениям, а также нетерпеливость, скука, недовольство своими успехами. У гнева и злости такой эмоциональный заряд, что вас тянет думать об этих чувствах, вновь и вновь проживать в своей голове конфликтные ситуации и планировать ответные атаки. Беспокойство и угрызения совести также выступают отвлечениями, заставляя вас думать о прошлом или о будущем и забывать о настоящем. Мысли, вызванные сомнением, также легко отвлекают вас.

3. Нетерпеливость. Корень нетерпеливости такой же, как у отвлечений и блуждания ума: это неприязнь, мирские желания и сомнение. Разница в том, что нетерпение проявляется как беспокоящая эмоция, а не как отвлекающая мысль или воспоминание.

4. Ум, подобный обезьяне. Возбуждение, связанное с беспокойством и угрызениями совести, часто делает ум похожим на обезьяну. Причиной также могут быть злость, неприязнь, предвкушение исполнения сильного желания или даже беспокойство, сопутствующее нетерпению. Фактически, ум может стать таким при столкновении с любым из препятствий, кроме лени и вялости.

5. Сомнения в себе. Корень сомнений в себе — препятствие сомнения, как было объяснено выше.

6. Притупленность, сонливость, засыпание. Лень и вялость — препятствия, притупляющие и усыпляющие ум, причем первостепенную роль здесь играет именно вялость. Вялость — это упадок умственных сил, проявляющийся как уютное, приятное

ощущение притупленности восприятия или как тяжелая сонливость. С прекращением умственной деятельности уменьшается уровень энергии, падают интерес, осознанность и способность быстро реагировать.

7. Физическое неудобство. Из-за мирских желаний и неприязни физическое неудобство становится проблемой. Например, если у вас что-то чешется, это просто кожная реакция, но она превращается в страдание, когда у вас возникает неприязнь и желание избавиться от этого ощущения.

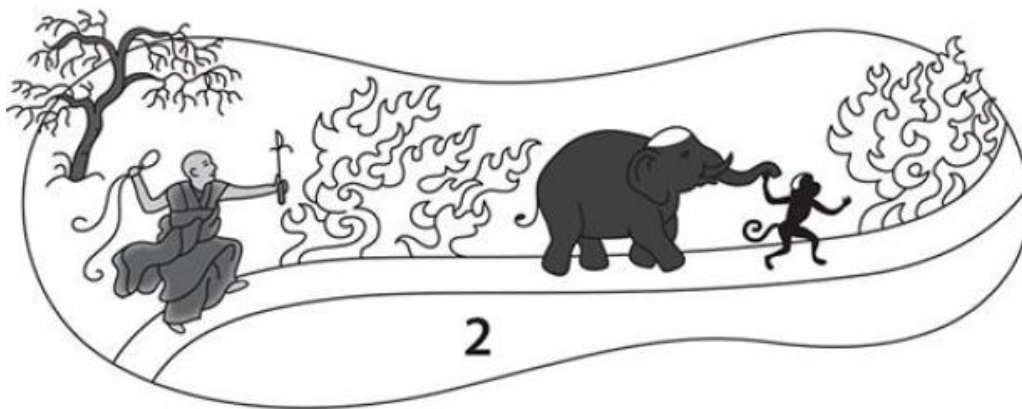
Таблица 6. Семь проблем и противоядия от них	
Проблема	Противоядие
Прокрастинация и сопротивление практике	Часто напоминайте себе о преимуществах практики, постоянно освежайте, обновляйте свою мотивацию и «просто делайте». См. описание первого этапа.
Отвлечения, забывание, блуждание ума	Эти проблемы следует решать последовательно. На втором этапе работайте с блужданием ума, на третьем этапе старайтесь преодолеть забывчивость, на четвертом, пятом и шестом этапах — преодолевайте все отвлечения.
Нетерпеливость	Вместо того, чтобы воспринимать нетерпеливость как свою собственную, научитесь воспринимать ее беспристрастно. Развивайте радость, покой, удовлетворенность и равностность. См. описание второго этапа.
Ум, подобный обезьяне	Возбужденный, чересчур энергичный ум постоянно чем-то занят и не в состоянии ни на чем сосредоточиться. Противоядие — приземлить себя, направив внимание на тело. См. описание второго этапа.
Сомнения в себе	Прилагайте все возможные усилия, чтобы мотивация оставалась сильной. Не сравнивайте себя с другими. Сделайте так, чтобы медитация вошла у вас в привычку.
Притупленность, сонливость, засыпание	Низкий уровень ментальной энергии ведет к притупленности, затем к сонливости, и в конце концов вы засыпаете. В случае грубой притупленности придавайте уму сил, используя техники, описанные в разделах о третьем и четвертом этапах. На пятом этапе работайте над преодолением тонкой притупленности.
Физическое неудобство	Найдите самую удобную позу для медитации. См. описание первого этапа. Считайте физическое неудобство частью практики, чтобы развить постижение того, что боль неизбежна, но страдание — личный выбор. См. описания третьего и четвертого этапов.

Заключение

Пять препятствий не просто мешают нам медитировать. Они также не дают нам жить счастливой, полной смысла жизнью. Практикуя медитацию и преодолевая эти препятствия, мы достигаем неоценимого результата, который благотворно отразится на всех сферах нашей жизни.

Достигнув десятого этапа, вы полностью преодолеете данные препятствия как в медитации, так и в повседневной жизни. Если вы сможете регулярно входить в состояние *шаматхи* или достигнете достаточного уровня **Постижения**, препятствия не вернуться.

Второй этап: прерывистое сосредоточение, устранение блуждания ума



На втором этапе ваша цель — сократить периоды блуждания ума и продлить периоды, в течение которых вы удерживаете внимание на объекте медитации. Силой воли невозможно заставить ум помнить о дыхании. Также невозможно заставить себя осознать, что ум блуждает. Но вы можете просто удерживать намерение радоваться моменту осознания, когда вы ловите себя на блуждании ума, и мягко, но уверенно переводить внимание на дыхание. Породите намерение как можно внимательнее наблюдать за дыханием, при этом не теряя периферийного осознания. Со временем простые действия, вызываемые этими тремя намерениями, войдут у вас в привычку. Время блуждания ума сократится, вы сможете дольше сосредотачиваться на дыхании и, таким образом, достигнете цели.

На втором этапе монах все еще гонится за слоном, но и слон, и обезьяна немного сбавили скорость и теперь идут, а не бегут.

- У слона на макушке появилось белое пятно, что означает, что вы преодолели лень, прокрастинация, сопротивление, нежелание и сомнения настолько, что можете систематически заниматься практикой.
- Макушка головы обезьяны тоже побелела. Это значит, что вы меньше позволяете уму блуждать.
- Языки пламени указывают на то, что вам необходимо прилагать усилия.

Цели практики на втором этапе

Первый этап был подготовительным: вы учились устанавливать себе расписание, начинать медитацию и следить за ощущением дыхания в области носа. На втором этапе начинается тренировка ума: вы будете стараться удержать сосредоточение на дыхании. Чтобы успокоить ум, потребуется постараться, но важна не сила, а ум, искусность, терпение и позитивное подкрепление.

Вы научитесь работать, не перенапрягаясь, используя не силу воли, а ум, искусность, терпение и позитивное подкрепление.

Казалось бы, удерживать внимание на дыхании просто, но вы быстро обнаружите, насколько это на самом деле трудно. Большинство новичков в медитации удивляет,

насколько ум непослушен им. У вас может возникнуть впечатление, что вы пытаетесь дрессировать дикого зверя, или что из-за медитации ум возбуждается даже сильнее. В действительности вы просто замечаете то, что всегда происходило в уме. Это осознание станет для вас важным первым шагом.

На втором этапе у вас две основные цели: сократить время блуждания ума и дольше удерживать внимание на дыхании. Когда внимание будет блуждать, применяйте позитивное подкрепление, учась искренне радоваться тому моменту, когда вы осознаете, что внимание отвлеклось. У вас получится дольше держать внимание на дыхании, когда вы научитесь активно наблюдать за ним.

Препятствия, с которыми вы столкнетесь на этом этапе, — забывчивость, блуждание ума, «ум, подобный обезьяне», и нетерпеливость. Мы обсудим забывчивость уже сейчас, но преодолевать это препятствие начнем только на третьем этапе.

В начале второго этапа медитация в основном складывается из «прерывающегося потока блуждания ума». Это значит, что большую часть времени ваш ум будет блуждать, изредка прерываясь на сосредоточение на дыхании. К концу этого этапа ситуация изменится на противоположную. Большую часть времени вы будете следить за дыханием и лишь изредка ум будет блуждать: это называется «прерывающийся поток сосредоточения».

Этап считается пройденным, когда периоды блуждания ума краткие, а сосредоточение на дыхании длится значительно дольше, чем блуждание.

Проблемы забывчивости и блуждания ума

Забывчивость и блуждание ума — две взаимосвязанные проблемы, которые определяют содержание ваших медитационных сессий на втором этапе. **Забывчивость** заключается в том, что вы забываете об объекте медитации, а также о своем намерении сосредотачиваться на дыхании. **Блуждание ума** происходит *после* того, как вы забываете о своей задаче: ум будет переключаться с одной мысли на другую, и зачастую будет проходить много времени, прежде чем вы «очнетесь» и поймете, что происходит.

Корень этих проблем — разнообразные самопроизвольные движения внимания, описанные во Введении. Мы сосредотачиваемся на дыхании, но в уме возникают **отвлечения**. Переключающееся внимание проверяет, нет ли среди них чего-либо более интересного, важного, захватывающего, яркого или нового. Мы оцениваем их интерес и важность с точки зрения их предполагаемой способности доставить удовольствие или уменьшить нашу боль, принести счастье или вызвать страдание, улучшить или ухудшить наше физическое здоровье. Когда что-либо привлекает внимание, вы бросаете следить за дыханием и забываете об этом. Когда вниманию надоедает первое отвлечение, оно переходит к следующему, как правило, по ассоциативной цепочке. Такое блуждание ума — основное препятствие, с которым вы будете работать на данном этапе.

Почему внимание течет таким образом? Ответ кроется в истории человеческой эволюции: под давлением естественного отбора произвольно движущееся внимание получило преимущество перед устойчивым вниманием. Постоянно перемещая фокус внимания, мы оставались на чеку, чтобы замечать все, что имело отношение к нашему выживанию и воспроизводству. Даже если вы заняты духовными исканиями и намерены познать глубинный смысл жизни, вам необходимо, чтобы внимание иногда отвлекалось, иначе вы рисковали бы не заметить пожара в собственном доме. Забывчивость и блуждание

ума могут быть препятствиями в медитации, но в обычной жизни они нормальны и необходимы: благодаря им вы более эффективно распоряжаетесь ограниченными ресурсами своего сознания. В повседневной жизни внимание опытного практика по-прежнему движется произвольно, сосредотачиваясь в случае необходимости, но не увлекаясь попусту.

Однако устойчивое внимание также полезно для выживания, поэтому и к нему у нас есть врожденная способность. Иначе говоря, естественный отбор не устранил устойчивого внимания, хотя у нас и нет сильной предрасположенности пользоваться им. Медитируя, мы тренируем и укрепляем эту врожденную, но маловостребованную способность. Когда благодаря медитации развивается устойчивость внимания, блуждание прекращается, и в уме наступает спокойствие. Когда вниманию сопутствует больший уровень осознанности, мы можем при необходимости в любое время куда угодно перемещать и фиксировать фокус внимания.

Пробуждение от блуждания ума

В процессе блуждания ума наступает критический момент, когда вы внезапно осознаете, что уже не наблюдаете за дыханием, резко «просыпаетесь» и осознаете, что делаете не то, что собирались. Это как внезапно вспомнить, что вы хотели кому-то позвонить или отправить письмо: откуда ни возьмись, в голове мелькает эта мысль. Хотя вы были заняты другим, некая *бессознательная* часть ума помогает вам *осознать*, что на самом деле вы должны были следить за дыханием.

Цикл «Отвлечение — Забывание — Осознание»



По натуре мы склонны к тому, чтобы быстро, зачастую силой возвращать внимание на место, при этом осуждая себя за невнимательность. Это наш типичный подход к повседневным заботам. Мы спешим, чтобы не отставать от графика. Однако если во время медитации вы вернетесь к дыханию, как только заметите, что отвлеклись, вы упустите ценную возможность потренировать свой ум.

Осознав происходящее, вы получили важный шанс понять и оценить принцип работы ума. Вам только что было небольшое откровение: вы «очнулись» и осознали, что ваши действия (мысли о чем-то постороннем) не соответствуют сформулированному вами намерению (следить за дыханием). Но вы ничего *сами* не делали — и вы не можете целенаправленно сделать это. Процесс, в ходе которого вы осознаете то несоответствие, *не контролируется сознательной частью ума*. Он бессознателен, но в тот момент, когда новая информация достигает сознания, срабатывает ваша **внутренняя осознанность**.

Тренируйте свой ум, давая ему позитивное подкрепление. Наслаждайтесь ощущением того, что вы осознанны и присутствуете здесь и сейчас в большей степени, чем когда ваш ум блуждал.

Блуждание ума возможно победить, тренируя ум таким образом, чтобы бессознательный процесс происходил быстрее: чтобы ум быстрее и чаще замечал происходящее и доносил информацию до сознания. Но как тренировать бессознательную часть ума? Просто уделите немного времени тому, чтобы насладиться «пробуждением», когда вы пресекаете блуждание. Насладитесь ощущением того, что вы осознанны и присутствуете здесь и сейчас. Цените этот момент и побуждайте себя замечать блуждание ума и в дальнейшем. Осознанное намерение и сформированная установка способны сильно повлиять на бессознательные процессы. Придавая моменту осознания большое значение, вы тренируете ум через позитивное подкрепление, благодаря чему в будущем сможете «просыпаться» быстрее.

Кроме того, не раздражайтесь и не критикуйте себя, когда заметите, что ум начал блуждать. Неважно, что это случилось. *Важно, что вы заметили это*. В этот момент раздражение или самокритика только помешают вам расти над собой. Невозможно так отругать свой ум, что он начнет меняться к лучшему, особенно при работе с давними склонностями ума, такими как забывание и блуждание. Хуже того, негативная реакция станет ассоциироваться у вас с самым последним событием, то есть со спонтанным проявлением внутренней осознанности, и в итоге вы будете противодействовать тому самому процессу, который пресекает блуждание ума. Это все равно что сказать бессознательному, что вы не хотите прерывать блуждание ума. Если у вас возникнут негативные эмоции, просто заметьте их, *впустите, примите и отпустите*.

Систематическое, незамедлительное позитивное подкрепление значительно эффективнее, чем наказание.

Весь процесс похож на дрессировку домашнего животного. Значительно эффективнее будет систематически и незамедлительно давать позитивное подкрепление желательного

поведения, чем наказывать за все проступки. Продолжайте применять такой подход, и в конце концов внутренняя осознанность вмещается и не даст вам совершенно забыть об объекте медитации (достичь этого уровня — цель третьего этапа). Со временем ваша внутренняя осознанность разовьется настолько, что будет присутствовать постоянно, и вы никогда не потеряете сосредоточение на объекте медитации (достичь этого — цель четвертого этапа). Фактически прохождение всех десяти этапов — результат того, что вы даете позитивное подкрепление своей внутренней осознанности, развиваете и укрепляете ее. Поэтому, начиная с данного этапа, всегда цените ее, когда она возникает, и пусть удовольствие и удовлетворенность играют важную роль во всей вашей практике.

Направление и перенаправление внимания

Важная составляющая тренировки в медитации — преднамеренное направление и перенаправление внимания. Необходимо все время развивать способность намеренно направлять внимание на любой объект независимо от того, насколько он интересен сам по себе. Тренировка заключается в том, что вы снова и снова возвращаете внимание на объект медитации, на что бы оно ни отвлекалось. Так, направляя внимание, вы придаете ему **устойчивость**. Если вам не хочется отвлекаться от объекта, который кажется особенно занимательным, проявите дисциплинированность и **усердие**. Дисциплина — это не попытки заставить ум делать что-либо, что у него не получается, а твердое осознанное намерение отпустить объект, захвативший ваше внимание, и вернуться к наблюдению за дыханием. Быть усердным значит выполнять это систематически и без промедлений.

Если часто преднамеренно перенаправлять внимание, бессознательное тренируется делать это автоматически. В конце концов посторонние объекты перестанут привлекать ваше внимание.

Чем больше упражнять эту способность, тем сильнее она становится, словно мышца. Иначе говоря, если часто преднамеренно перенаправлять внимание, бессознательное постепенно натренируется делать это автоматически и почти мгновенно. Тогда *намеренное* движение внимания заменит собой *произвольное* движение, и посторонние объекты перестанут привлекать вас. К четвертому этапу вы сможете совершенно автоматически возвращать внимание на объект медитации.

Удержание внимания на объекте медитации

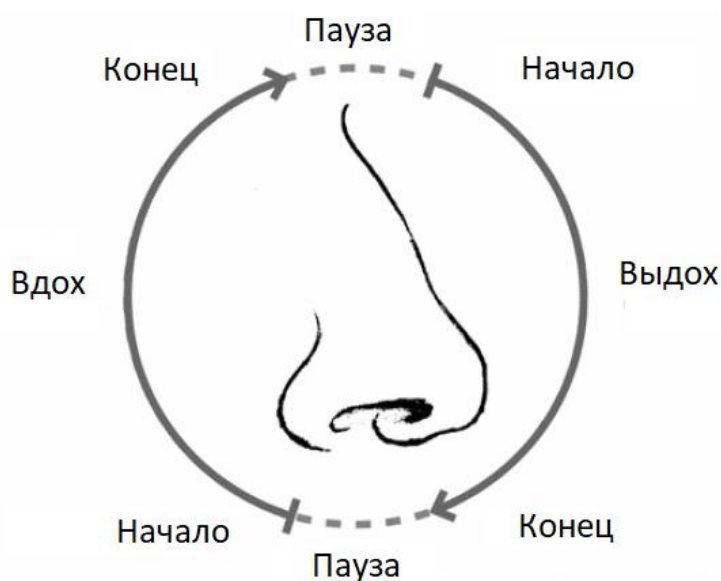
Вернув внимание на место, необходимо продлить время непрерывного сосредоточения на объекте медитации. Вам поможет техника, называемая «**наблюдение за дыханием**». Как в игре, от вас потребуется выполнить ряд заданий, чтобы вы научились активно сосредотачиваться на дыхании, испытывать к нему интерес и всецело исследовать его, противодействуя естественной склонности отвлекаться. Для начала попробуйте установить, в какие именно мгновения начинается и заканчивается вдох. Также попробуйте установить, когда начинается и заканчивается выдох. Вы обнаружите, что начало вдоха определить легко, поскольку приток холодного воздуха четко ощущается кожей. Вероятно, начало выдоха тоже будет нетрудно заметить, хотя задачу немного осложнит тот факт, что на выходе воздух теплее. Конец вдоха и конец выдоха менее заметны по сравнению с их началом. Вы также заметите маленькие паузы между вдохами и выдохами, а также между выдохами и вдохами. Если окажется сложно четко установить конец вдоха и конец выдоха,

попробуйте сначала установить эти паузы, а затем отталкивайтесь от них. Более или менее точно различив паузы, а также начало и конец каждого цикла дыхания, постарайтесь различить все моменты с равной ясностью. Эти задачи занимают ум, бросают ему вызов. Сперва будет казаться, что ощущения приходят и уходят так стремительно и они так слабы, что различить их действительно сложно. Однако со временем выполнение этих задач поможет вам закрепить внимание на объекте медитации.

Пока можете не беспокоиться о том, чтобы следить за дыханием строго без вербального, рассудочного или концептуального мышления. Вместо этого делайте все, что помогает вам следить за дыханием и четко определять границы цикла дыхания. Можете сколько угодно проговаривать про себя что-нибудь и думать о дыхании. При необходимости можете отмечать про себя: «начало, конец, начало, конец». Если вы визуал, представьте себе, например, круг, который расширяется на вдохе и сужается на выдохе. Важно понимать, что не надо пытаться представить себе, как выглядит дыхание. Вы просто используете образ, помогающий вам следить за ощущениями. Этот образ должен зависеть от ощущений, а не налагаться на них извне. Если вы более склонны полагаться на кинестетическое восприятие, представьте какое-нибудь движение, согласованное с циклом дыхания, например, как ваше тело расправляется и сжимается.

Сила воли не особенно помогает удерживать внимание на объекте, поэтому необходимо ставить себе новые трудные задачи, чтобы вам оставалось интересно.

Когда у вас обострится восприятие и вы сможете четко определять все элементы цикла дыхания, задача перестанет казаться трудной, и ваш интерес угаснет. Помните: сила воли не особенно годится для решения всевозможных задач медитации, включая задачу удержания внимания, поэтому необходимо ставить себе новые трудные задачи, чтобы вам оставалось интересно. Следующая задача — наблюдать за как можно большим числом различных ощущений во время каждого вдоха и выдоха и как можно яснее различать паузы между ними.



Заметка 12. Следить за дыханием — сложная задача для ума, которую можно представить как игру. Замечайте начало и конец каждого цикла вдох-выдох, а также

паузы между ними. Затем постарайтесь увидеть каждый из этих моментов одинаково ясно.

Краткий обзор практики на втором этапе

На этом этапе инструкции просты. Сядьте, выполните подготовку к практике, постепенно перейдите к наблюдению за ощущением дыхания в области носа и сосчитайте десять вдохов и выдохов. Удерживайте намерение следить за ощущением дыхания в области носа, не отвлекаясь. Однако вскоре окажется, что вы забываете о дыхании и отвлекаетесь, иногда на несколько секунд, а иногда на много минут. В конце концов вы резко «проснетесь», то есть осознаете, что, хотя собирались наблюдать за дыханием, на самом деле думали о чем-то постороннем. Порадуйтесь моменту, когда сработала ваша внутренняя осознанность. Затем мягко верните внимание на дыхание. Чтобы всецело сосредоточиться на объекте медитации, тренируйтесь **наблюдать за дыханием**. Цените тот момент, когда вы ловите себя на блуждании ума, прилежно возвращайте внимание на объект медитации, полностью сосредотачивайтесь на нем — и вы на правильном пути! Если в течение всей сессии медитации вы сидели, не теряя энтузиазма, и всякий раз после отвлечения возвращали внимание на дыхание, можете считать, что медитация прошла очень успешно.

Сокращение блуждания ума и продление сосредоточения



Скорее всего, вас удивит то, как быстро обостряется ваше восприятие. Это первое изменение, которое вы заметите; впоследствии ваш ум будет набирать все больше сил. У вас возрастет осознанность, и более не возникнет необходимость в ментальных образах, в проговаривании и в играх, которые, по сути, будут только мешать. Пусть они сами исчезнут, когда от них больше не будет пользы. Вероятно, этого не произойдет до конца

четвертого этапа или даже до начала пятого. Тем временем не стесняйтесь прибегать к этим техникам, если они вам помогают.

Сосредоточение на объекте медитации без потери периферийного осознания

На первых четырех этапах мы стремимся сделать свое внимание более устойчивым. Начиная практики часто пытаются придать вниманию устойчивости, с напряжением сосредотачиваясь на дыхании, все остальное выталкивая прочь из сферы осознания. *Не нужно*. Не пытайтесь ограничить **периферийное осознание**. Вместо этого, чтобы развить осознанность, поступайте ровно противоположным образом: позвольте звукам, ощущениям, мыслям и чувствам присутствовать где-то на заднем плане. Будьте осторожны: есть риск так сильно сосредоточиться на дыхании, что периферийное осознание отключится. Тогда вам станет еще легче забыть о дыхании. Но если поддерживать периферийное осознание, рано или поздно вы научитесь замечать возможные отвращения, когда они появляются, и тогда им будет сложнее захватить ваше внимание.

Не ограничивайте периферийное осознание. Чтобы развить осознанность, позвольте звукам, ощущениям, мыслям и чувствам присутствовать где-то на заднем плане.

Если одно из фоновых отвращений на какой-то миг увлечет за собой внимание, просто примите это и возвратите внимание к объекту медитации. Подход всегда один и тот же: *впустить, принять, отпустить*. Научитесь принимать эти отвращения и поймите, что они уйдут сами, а их место займут другие. Продолжайте практику, не напрягаясь. Просто получайте удовольствие от самого процесса.

Объект медитации не всегда будет в фокусе внимания

На первых трех этапах мы тренируем ум так, чтобы к началу четвертого этапа объект медитации никогда полностью не исчезал из поля нашего внимания. Но на данном этапе неважно, находится внимание в самом фокусе внимания или где-то на заднем плане. Всегда радуйтесь, когда объект медитации находится в **поле осознания**, сколько бы ни длился этот период.

Неважно, находится внимание в самом фокусе внимания или где-то на заднем плане. Всегда радуйтесь, когда объект медитации находится в поле осознания, сколько бы ни длился этот период.

На начальных этапах в поле вашего осознания будут попадать самые разнообразные объекты: звуки, мысли, чувства и физические ощущения. Вполне ожидаемо, что внимание будет переключаться с дыхания на них. Все это — отвращения, соревнующиеся между собой за ваше внимание, поэтому не удивляйтесь, если одно из них увлечет вас. Объект медитации либо отодвинется на задний план, либо вовсе исчезнет из поля осознания. В любом случае, когда вы осознаете, что это произошло, просто возвращайте фокус внимания на объект медитации.

«Вы» не контролируете «свой» ум

Ум постоянно блуждает. Это стало частью нашей жизни настолько, что мы едва замечаем блуждание, а поэтому верим, что мы — хозяева своих умов и постоянно контролируем их. Медитация довольно быстро рассеивает эту иллюзию. Даже простейшее указание, такое как «удерживайте внимание на дыхании» может продемонстрировать, что ум в каком-то смысле обладает собственным сознанием.

Если вы считаете, что должны быть в состоянии управлять своим умом, это только создает проблемы в практике. Как только вы узнаете, как мало в действительности ум подчиняется вам, возможно, вы даже решите, что с умом «что-то не так», что он должен работать иначе. Думая об уме как об объекте, вы представляете его как сломанную вещь. Либо вы можете идентифицировать себя со своим умом: тогда вы решите, что медитация не удалась, поскольку вы позволили уму блуждать. В любом случае вы видите блуждание ума в негативном свете и разочаровываетесь в себе.

Вместо того, чтобы осуждать, позвольте вашей практике бросить свет на реальность: *никакое «я» не управляет умом, следовательно, обвинять некого!* Ум — это совокупность ментальных процессов, которые происходят либо согласованно, либо через временное подавление одного процесса другим. На краткое время часть вашего ума может как бы надеть шляпу с надписью «Я», но она по своей природе неспособна долго удержаться в этой шляпе. Над ним неизбежно возьмет верх какой-либо иной ментальный процесс, имеющий другую цель и обусловленный другими факторами, и он, в свою очередь, наденет эту шляпу. Если контролирующая часть ума перенапрягается или почему-либо слабеет, контроль переходит к другой части ума. Говоря вкратце, нет никакого «вас», который бы управлял «вашим» умом. По сути, в медитации вы тренируете сложную, состоящую из множества частей систему (ум) действовать согласованно, слаженно, систематично, достигать общего понимания и двигаться к общим целям. Если вы в состоянии принять этот факт и отпустить представления о «я», «моем» и «моем уме», то ваша практика пойдет гораздо более гладко.



Заметка 13. На краткое время часть вашего ума может как бы надеть шляпу с надписью «Я», но она по своей природе неспособна долго удержаться в этой шляпе. Над ним неизбежно возьмет верх какой-либо иной ментальный процесс, имеющий другую цель и обусловленный другими факторами, и он, в свою очередь, наденет эту шляпу.

Как успокоить «ум, подобный обезьяне»

Выражение «ум, подобный обезьяне» описывает исключительно возбужденное состояние, когда внимание быстро перескакивает с одного на другое, как взволнованная обезьяна. Это совсем не то же самое, что блуждание ума, которое происходит медленнее. Вы увидите, что, когда ум подобен обезьяне, внимание ни на чем не задерживается более нескольких секунд, перескакивает с дыхания на звуки, на ощущения, на мысли, на воспоминания, затем, возможно, снова на дыхание. С другой стороны, когда ум занят блужданием, вы можете надолго застрять на одной мысли или на цепочке мыслей. Хотя «ум, подобный обезьяне», тоже может то и дело возвращаться к мысли, которая его беспокоит, он остановится на ней всего на мгновение, а затем продолжит беспорядочно метаться от мыслей к ощущениям и образам. Из-за такого постоянного движения вы никак не можете успокоиться; эта проблема требует иного решения, нежели проблема обычного блуждания ума.

«Ум, подобный обезьяне», не дает вам успокоиться; эта проблема требует иного решения, нежели проблема обычного блуждания ума.

В данном случае противоядие — найти опору в теле (так называемая техника «заземления»). Это значит, что вам требуется расширить поле внимания, охватывая им все тело и, при необходимости, все каналы восприятия. Иначе говоря, вернитесь к первому или второму из тех четырех шагов, которые вы выполняли при постепенном переходе к объекту медитации (см. стр. 61). Ум перевозбужден из-за мыслей и эмоций, поэтому содержание и деятельность ума необходимо убрать из фокуса внимания и осознания: для этого следует осознать свое тело. Есть разные техники заземления: постепенно перемещать внимание с одного физического ощущения на следующее, обращать внимание на любое сильное физическое ощущение, осознавать все тело целиком, осознавать остальные каналы восприятия, например, звуки.

Основное правило тренировки ума в медитации — всегда *преднамеренно выбирать фокус внимания*. Это значит, что следует сознательно выбрать «место» (ощущения от дыхания, физические ощущения, мысли, какая-либо комбинация мыслей и ощущений), за границы которого не будет выходить ваше внимание. Все практики, развивающие устойчивое внимание, основаны на данном принципе. В «уме, подобном обезьяне», внимание постоянно движется, поэтому необходимо прибегнуть к хитрости и специально расширить поле охвата внимания. Позвольте уму двигаться дальше, но не пересекать границ, сознательно установленных вами. Не пытайтесь удержать обезьяну, но дайте ей более просторную клетку.

Преодоление нетерпеливости. Развитие радости

Вскоре вы непременно ощутите нетерпение и подумаете: «Это не работает, должен быть более простой способ» или «Возможно, стоит употребить это время на какое-нибудь другое занятие». Такие мысли и чувства возникают, поскольку ваши желания, надежды или ожидания не осуществляются.

Например, возможно, вы думали, что понадобится некоторое время усердно практиковать, в результате чего вы достигнете третьего этапа. В действительности оказалось, что у вас не очень устойчивое внимание, и ум по-прежнему часто блуждает. Медитация не отвечает вашим ожиданиям, и к разочарованию примешивается мирское желание какого-нибудь другого источника удовлетворения. Неоправданные ожидания и слабеющий энтузиазм заставляют вас скучать, из-за чего, в свою очередь, усиливается ваша неприязнь по отношению к физическим или умственным неудобствам. Когда вы сосредотачиваетесь на этих негативных результатах, может развиваться сомнение. В конечном итоге рождается коварная и всепроникающая *эмоция нетерпения*. Вы склонны идентифицировать себя с ней, думая: «Я нетерпелив». Из-за этого нетерпение растет, мотивация слабеет и вам начинают мешать прочие мысли. Например, «Сегодня я просто слишком нетерпелив, чтобы медитировать».



Заметка 14. «Ум» представляет из себя собрание множества различных ментальных процессов, а не один такой процесс. У каждого из них свои намерения и желания, но в целом все они стараются привести вас к счастью и благополучию. Когда вы недовольны своей практикой, другие части ума подталкивают вас к другим источникам удовлетворения. Попробовать удержать внимание на дыхании может ощущаться как попытка пасти кошек.

Однако эти мысли и чувства на самом деле вызваны чем-то еще, происходящим «за кулисами». В действительности нетерпение — это результат более глубоких, неосознанных противоречий в уме. Помните, что «ум» представляет из себя собрание множества различных ментальных процессов, а не один такой процесс. У каждого из них свои намерения и желания, но в целом все они стараются привести вас к счастью и благополучию. Когда вы недовольны своей практикой, рождаются сомнение и неуверенность, из-за чего другие части ума начинают подталкивать вас к другим источникам удовлетворения. Когда намерение медитировать более не объединяет разные ментальные процессы, развивается внутреннее противоречие. Одна часть ума может хотеть медитировать, тогда как другие хотят размышлять, планировать или фантазировать. У этих «умов» одна цель — ваше удовлетворение и счастье; но вы разочаровались в своих ожиданиях, поэтому «умы» разошлись во мнениях относительно того, как обрести счастье. Противоречия и отсутствие согласия в уме мешают вам достичь расслабленного, бодрого и спокойного состояния медитации.

Чем меньше согласия между разными частями ума, тем больше неудовлетворенности и нетерпения вы ощущаете. Чем вы нетерпеливее, тем больше возникает противоречий: это замкнутый круг.

Если вы продолжите попытки медитировать с таким рассогласованным, а следовательно, менее способным умом, это приведет лишь к новым разочарованиям и сомнениям, и в конечном итоге ваше нетерпение возрастет. Вы создали замкнутый круг «противоречие — неудовлетворенность — нетерпение»: чем меньше согласия между разными частями ума, тем больше неудовлетворенности и нетерпения вы ощущаете. Чем вы нетерпеливее, тем больше возникает противоречий, когда разные части ума настаивают на том, чтобы заменить медитацию на что-либо другое. Это может продолжаться бесконечно.

Обычно мы пробуем разрешить внутреннее противоречие двумя неискренними способами. Либо мы бросаем медитацию и занимаемся чем-либо еще, либо пытаемся заставить ум подчиниться и медитировать. Однако, когда одна часть ума пытается навязать что-либо другим частям, происходит борьба, которая ощущается как упражнение на силу воли, — а силе воли никогда не удастся преодолеть то внутреннее сопротивление.⁶⁶ Пока одна часть ума все больше старается удержать власть, борьба усиливается, и вы оказываетесь заперты в замкнутом круге «противоречие — неудовлетворенность — нетерпение».

Лучший способ избежать нетерпения или устранить его — получать удовольствие от практики.

Лучший способ избежать нетерпения или устранить его — получать удовольствие от практики. Это не всегда просто, но для начала просто систематически фокусируйтесь на позитивных сторонах своей медитации, а не на негативных. Обращайте внимание на те моменты, когда тело расслабленно и вам удобно, или когда ум сосредоточен и бодр. Ищите и отмечайте эти приятные моменты, какими бы незначительными они ни казались. Наслаждайтесь мимолетным ощущением физического удовольствия, радуйтесь, когда у вас получается полностью проследить весь цикл дыхания, замечайте удовлетворение от того, что вы просто сели и постарались выполнить практику. Когда приятные ощущения будут усиливаться, радуйтесь им и поощряйте их, чтобы они росли и дальше. Также важно помнить, что нетерпение — просто эмоция. Не идентифицируйте себя с ней, думая: «Я нетерпелив». Воспринимайте нетерпение как просто еще одно ощущение, которое приходит и уходит, думая: «Возникает нетерпение». Ищите в своем текущем опыте позитивные стороны, как можно лучше следите за ощущением дыхания и просто наблюдайте за нетерпением, когда оно появится, но не вовлекайтесь. Если у вас получится не дать нетерпению увлечь вас, считайте это еще одним своим успехом. Применяйте ту же стратегию, что и в случае забывания или блуждания ума: сосредоточьтесь на том единственном, что действительно важно, а именно — на том, что вы очнулись и осознали происходящее. Затем вернитесь к наблюдению за дыханием, принимая все происходящее и радуясь каждому успеху: это приведет к большому удовлетворению и к новым успехам. Все время напоминайте себе, что не напряженные усилия, а повторение и расслабленное отношение приведут вас к успеху.

Когда вы сделаете медитацию приятным занятием, приносящим удовлетворение, та часть ума, которая хочет медитировать, сможет убедить остальные части бросить

⁶⁶ Как писал философ Артур Шопенгауэр, «Человек может делать то, что он желает, но не может желать, что ему желать».

сопротивление и присоединиться. Ваши ментальные процессы обретут согласованность. Когда ум объединяет общая цель, внутренних противоречий становится меньше. Устойчивость внимания растет, и удовольствие и счастье также ощущаются сильнее. Тогда различные ментальные процессы все более согласовываются между собой, и в итоге ум приходит в радостное состояние, и вы создаете замкнутый круг «согласованность — радость», противоположный кругу «противоречие — неудовлетворенность — нетерпение».

Заметка 15. Если сделать так, чтобы практика медитации нравилась вам и приносила удовлетворение, та часть ума, которая хочет медитировать, может убедить другие части не сопротивляться и присоединиться.

Согласовать устремления разных частей ума крайне важно для того, чтобы достичь одной из главных целей медитации — **объединить ум**. Поэтому на всех этапах используйте каждую возможность развивать спокойствие, удовлетворенность, счастье и радость. В повседневной жизни также создавайте эти чувства всеми доступными вам благими средствами и привносите эту радость в практику.

Запомните следующую формулу, чтобы сделать радость и расслабление естественной частью вашей практики: *расслабляться и искать радость — наблюдать — впускать*,

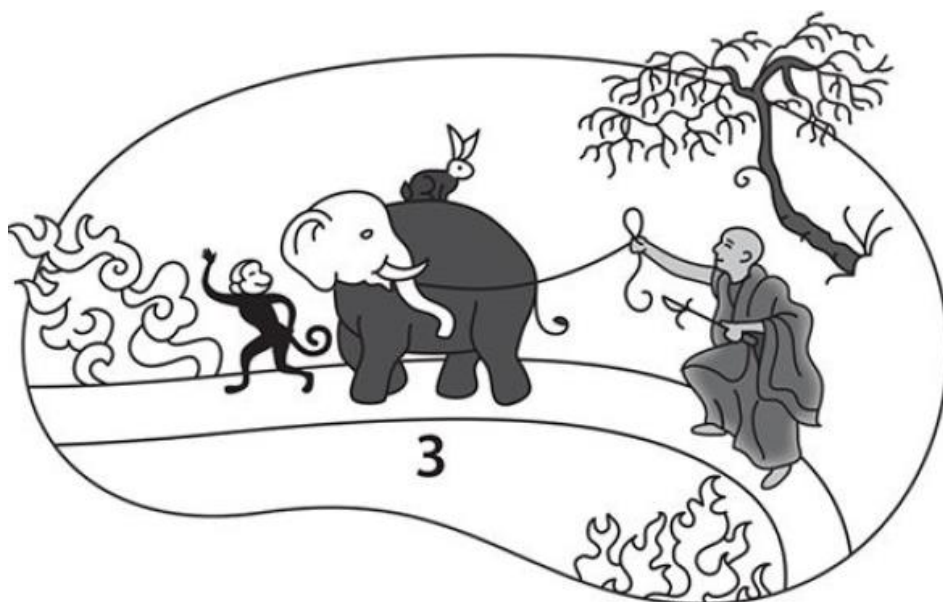
принимать, отпускать. Повторяйте эти слова каждый раз, когда садитесь медитировать, особенно когда ловите себя на мысли, что медитация — это сложно.

- *Расслабляться* значит отпускать все умственное и физическое напряжение, как только вы его замечаете.
- *Искать радость* значит все время обращать внимание на приятные стороны практики. Негативных мыслей и чувств не избежать, но вы не обязаны поддаваться им, чтобы они задавали тон практики. Даже если у вас что-то болит, в другом месте будет приятное ощущение. Аналогично, ощущения спокойствия, удовлетворения и счастья присутствуют часто. Удерживайте их поле осознания, чтобы они стали обычной составляющей вашего сознательного опыта.
- *Наблюдать* значит осознавать происходящее в настоящий момент, не реагируя, ничего не отвергая и ни за что не цепляясь. Внимание может быть устойчиво или рассеянно, вы можете чувствовать беспокойство или притупленность, ум может быть ясен и спокоен или отвлекаться на какую-либо мысль: в любом случае просто наблюдайте и не судите.
- *Впускать, принимать, отпускать:* об этом принципе уже шла речь при описании первого этапа (см. стр. 66). Суть принципа прекрасно отражена в этих трех словах. Какие бы мысли и чувства ни возникали, не подавляйте их, не боритесь с ними, не позволяйте им отвлечь вас от практики. Со временем они сами уйдут.

Заключение

Рассматривайте любое препятствие как возможность больше узнать о своем уме. Если каждый день усердно практиковать, вскоре вы натренируете внутреннюю осознанность настолько, что периоды блуждания ума значительно сократятся, вы сможете быстро, но мягко возвращать внимание на объект медитации и дольше удерживать сосредоточение на нем. Если в течение одной сессии медитации вы не заметите ничего особенного, будьте уверены, что через несколько дней или недель изменения произойдут. Если вы просто будете следовать приведенным здесь инструкциям, изменения произойдут сами собой: это так же неизбежно, как смена дня и ночи. Этап считается пройденным, когда у вас будет систематически получаться сосредоточиться на объекте медитации в течение нескольких минут, а блуждание ума не будет длиться дольше нескольких секунд.

Третий этап: продление сосредоточения, устранение забывчивости



На третьем этапе ваша цель — устранить забывчивость и не засыпать. Породите намерение часто применять внутреннюю бдительность, еще до того, как вы забудете о дыхании или задремлете, и намерение исправляться, как только вы заметите, что отвлекаетесь или что внимание притупляется. Также зародите намерение поддерживать периферийное осознание, при этом как можно внимательнее следя за дыханием. Эти три намерения и вызываемые ими действия — просто продолжение и развитие практики, которую вы выполняли на втором этапе. Когда эти намерения и действия войдут у вас в привычку, вы почти перестанете забывать о дыхании.

На третьем этапе монах догнал слона настолько, что смог накинуть ему на шею веревку: это значит, что сила осознанности начинает укрощать ум. У слона на спине появился кролик: он символизирует тонкую притупленность, из-за которой вам хочется дремать и вы засыпаете. И слон, и обезьяна, и кролик оглядываются на монаха: это значит, что его усилия начинают приносить плоды.

- У слона побелели голова, уши и хобот: препятствия и проблемы не так сложны, как раньше.
- У обезьяны теперь белая голова: это значит, что периоды блуждания ума сократились, и вы реже забываете об объекте медитации.
- У кролика белая мордочка: это указывает на то, что медитирующий начал замечать притупленность вовремя, пока она еще не усилилась настолько, чтобы усыпить его.
- Языки пламени символизируют усилия, необходимые для перехода на четвертый этап.

Цели практики на третьем этапе

В начале третьего этапа вы способны дольше, чем раньше, удерживать внимание на дыхании. Ум все еще иногда блуждает, но уже не так подолгу. Просто продолжайте выполнять то, чему научились на втором этапе, и в конце концов блуждание ума совершенно прекратится.

На данном этапе главная цель — преодолеть *забывчивость*. Для этого понадобятся техники *наблюдения за дыханием* и *проведения связей*, которые позволят вам активно сосредотачиваться на объекте медитации и продлевать время непрерывного сосредоточения; кроме того, практики *называния* и *проверки* помогут развить внутреннюю осознанность. Эти техники позволяют вам заметить отвлечение *прежде*, чем оно заставит вас забыть о дыхании. Вы также научитесь работать с болью и сонливостью, которые часто возникают на этом этапе.

Третий этап считается пройденным, когда вы перестанете забывать о дыхании. Это первая важная веха в практике: достижение непрерывного сосредоточения на объекте медитации.

Как происходит забывание

В поле осознания у нас находится не только объект медитации, но и многое другое. Там есть осознание физических ощущений и предметов вокруг вас, а также постоянный поток мыслей и чувств. Все это потенциально может отвлечь вас, но в действительности вас отвлекает то, что соревнуется с объектом медитации за ваше внимание. Когда внимание переключается с дыхания на звук, с дыхания на мысль, чувство или физическое ощущение и хотя бы немного колеблется между двумя объектами, это считается отвлечением. Обычно в любой момент времени в поле осознания присутствует несколько отвлекающих объектов. Возможно, вы не замечаете, как отвлекаетесь, поскольку внимание перескакивает очень быстро. Тем не менее из-за этих *переключений* внимание *рассеивается*, и вы отвлекаетесь. Такие отвлечения могут заставить вас забыть о дыхании.

Отвлечением называется любой объект, соперничающий с объектом медитации за ваше внимание. Чтобы перестать забывать о дыхании, необходимо понять, как происходят отвлечения, и работать с ними.

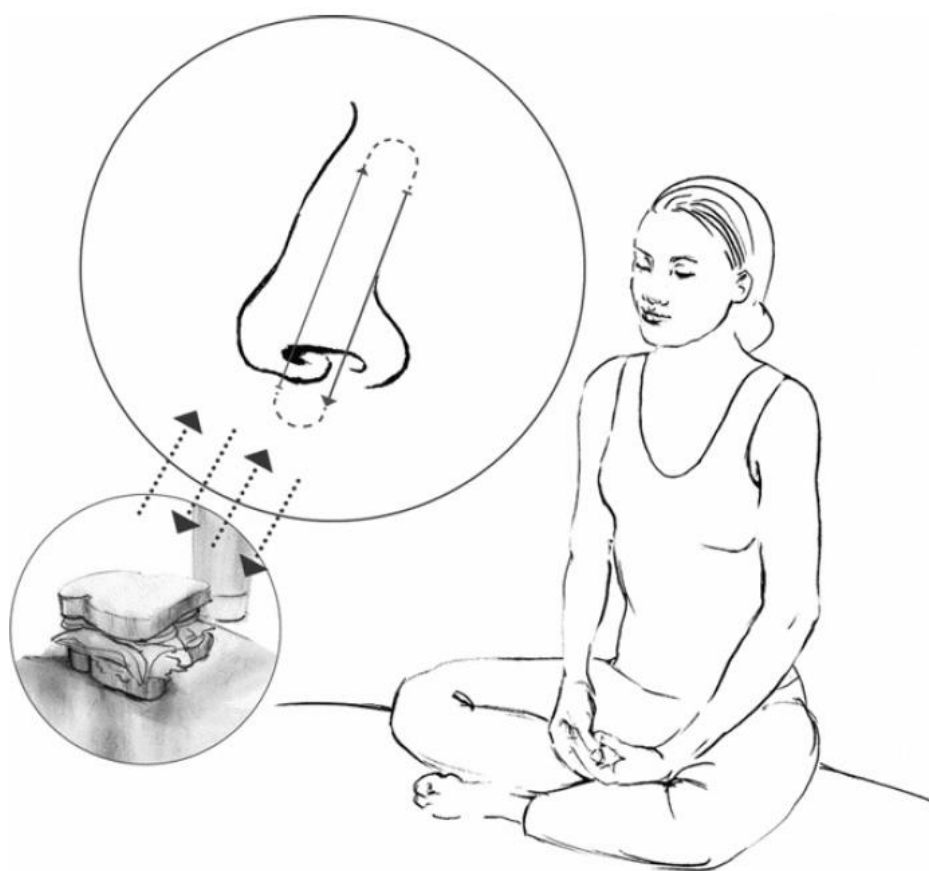
Существует два вида отвлечений — тонкие и грубые. Они отличаются по тому, как долго длится отвлечение и как долго — сосредоточение на дыхании. Когда отвлечение занимает меньше времени, а в фокусе внимания преимущественно находится объект медитации, это *тонкое отвлечение*. Вместе тонкие отвлечения и периферийное осознание составляют «фон» сознательного опыта. Однако если одно из отвлечений выходит на передний план и большую часть времени вы сосредоточены на нем, так что объект медитации оказывается оттеснен назад, такое отвлечение становится *грубым*.

Тонкими называются те отвлечения, которые остаются на заднем плане. Грубые отвлечения выходят на передний план, вытесняя объект медитации.

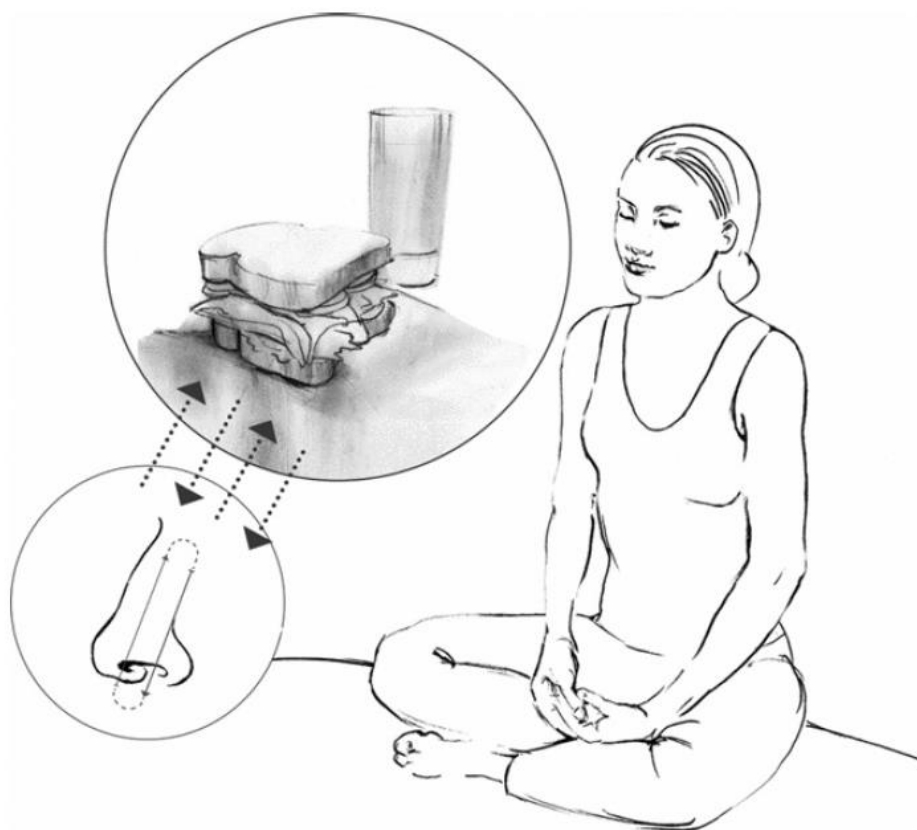
Когда вы следите за дыханием, внимание переключается между дыханием и разнообразными, постоянно изменяющимися тонкими отвлечениями на заднем плане. Рано или поздно возникает тонкое отвлечение, достаточно интересное, чтобы перетянуть фокус внимания с объекта медитации на себя. В этот момент тонкое отвлечение переходит в

грубое, и объект медитации уходит на задний план. Сначала внимание будет переключаться между грубым отвлечением и объектом медитации. Но поскольку отвлечение вызывает больше интереса, вы уделяете ему все больше внимания. В конце концов вы совсем перестанете возвращаться к объекту медитации. Несмотря на то, что вы перестали следить за дыханием, некоторое время оно еще может оставаться в периферийном осознании. Однако чем дольше ваше внимание поглощено грубым отвлечением, тем меньше вы осознаете дыхание, пока оно совершенно не пропадает из поля осознания.

Тонкие отвлечения присутствуют всегда. Если одно из них становится грубым и захватывает ваше внимание достаточно сильно или достаточно долго, это заставляет вас забыть о медитации.



Заметка 16. Механизм забывания: сначала внимание начинает переключаться с объекта медитации на отвлекающий объект и обратно.



Поскольку появляется что-либо более интересное, чем дыхание, вы сильнее сосредотачиваетесь на новом объекте.



В конце концов вы совсем перестаете возвращаться вниманием к объекту медитации, и тогда вы о нем забываете.

Забывание часто происходит постепенно, но если отвлекающая мысль или отвлекающее чувство очень сильные, они способны быстро и сильно захватить внимание, так что объект медитации мгновенно исчезает из сознания. Независимо от того, быстро или медленно происходит забывание, результат один и тот же: вы забываете о дыхании, а также о том, что вы делали. Затем, когда вам надоедает то отвлечение, внимание перемещается на что-либо другое. Так ум начинает блуждать.

Устранение забывчивости

Чтобы преодолеть забывчивость, следует замечать отвлечения *прежде*, чем они заставят вас забыть о медитации. Для этого сперва необходимо продлить время сосредоточения на дыхании, чтобы вы могли заглянуть в свой ум и увидеть происходящее в нем. Устойчивое внимание можно сохранить дольше, применяя технику **наблюдения за дыханием**, которую вы изучили на втором этапе. Однако теперь вы будете наблюдать за ощущениями от дыхания в значительно больших подробностях и освоите технику **связывания**, которая также имеет отношение к наблюдению. Чтобы устранить забывчивость, крайне важно также развивать **внутреннюю осознанность**. С ее помощью вы сможете замечать отвлечения, которые вскоре могли бы заставить вас забыть о дыхании. Практики **называния** и **проверки** позволят вам развить этот навык.

Чтобы преодолеть забывчивость, сперва необходимо научиться дольше сохранять устойчивое внимание, активно сосредотачиваясь на дыхании, чтобы вы могли заглянуть в свой ум и увидеть происходящее в нем.

Нетренированный ум можно представить в виде волнующегося моря. Сосредоточение на дыхании — это якорь, удерживающий нашу лодку, чтобы мы могли устоять на ногах и осмотреться вокруг. Пока мы не в состоянии сохранить сосредоточение дольше чем на несколько вдохов и выдохов, якорь держит ненадежно, и лодку качает. Нас смывает волной прежде, чем мы успеваем что-либо сделать. Но если мы можем сосредоточиться на более долгое время и придать лодке устойчивости, то увидим приближающуюся волну и развернемся, чтобы смягчить удар или уклониться от него. Эта аналогия помогает понять, как длительное сосредоточение и внутреннее осознание могут устранить отвлечения прежде, чем те заставят вас забыть об объекте медитации.

Длительное сосредоточение и внутреннее осознание позволяют устранять отвлечения прежде, чем те заставят вас забыть об объекте медитации.

Удержат внимание помогают наблюдение и связывание

Наблюдение и установление связей — это методы, которые пригодятся вам на многих этапах, придающие вниманию устойчивость, а объекту медитации — ясность и четкость. На данном этапе они нужны, чтобы дольше удерживать внимание на объекте медитации, *при этом не теряя* периферийного осознания. Оба метода подразумевают, что ум получает ряд простых заданий или играет в «игры», благодаря которым ему интереснее следить за дыханием. Так вы противодействуете склонности отвлекаться от дыхания на что-либо другое. Наблюдение и связывание всегда следует выполнять расслабленно, не напрягаясь специально.

Наблюдение

На каждом следующем этапе вы будете наблюдать за дыханием все внимательнее, стараясь уловить как можно больше подробностей. На втором этапе вы определяли начало и конец вдоха и выдоха, а также паузы между ними. На третьем этапе ваша первая цель — с равной ясностью различать каждый из этих элементов (если вы еще не достигли этой цели).

Когда вы пытаетесь с равной ясностью воспринимать весь цикл дыхания, может показаться, что вы словно заставляете себя дышать так, чтобы некоторые элементы цикла были заметнее. Действительно, дыхание изменится вследствие того, что вы за ним наблюдаете. Когда вы целенаправленно стараетесь четче различить определенные элементы, бессознательно ум пытается помочь, увеличивая их. Это совершенно нормально, *если вы не делаете этого специально*. Этот нюанс важен. Если вы специально, сознательно не меняли ритм дыхания, не попадайте в стандартную ловушку: не считайте себя автором, если на самом деле это не вы. Когда ритм дыхания изменяется из-за *бессознательных* процессов (пусть это и отвечает вашим *сознательным* целям), «вы» его не меняли, поэтому не вмешивайтесь. Просто отметьте изменение, сохраняйте непредвзятость и оставайтесь пассивным наблюдателем, позволяя дыханию продолжаться как есть. Ощущения могут ослабеть, даже исчезнуть в одной ноздре или же появляться то в одной, то в другой ноздре. Это тоже совершенно нормально, и с этим ничего не нужно делать.

Когда вы сможете наблюдать за всеми основными элементами дыхательного цикла, воспринимая их ясно и четко, вам потребуется более сложная задача. Далее вы будете практиковаться в распознавании отдельных ощущений, из которых состоит каждый вдох и выдох. Для начала внимательно наблюдайте за ощущениями между началом и концом вдоха до тех пор, пока не сможете каждый раз различать там три или четыре разных ощущения. Продолжайте следить за остальной частью цикла дыхания, воспринимая его так же ясно, как раньше. Когда вы будете в состоянии различать несколько ощущений при каждом вдохе, сделайте то же самое для выдохов. Породите намерение ясно и четко воспринимать дыхание и осознавать даже мелкие подробности. Если вы что-либо пропустите, не переживайте: у вас всегда есть возможность исправиться на следующем цикле вдох-выдох.

Чем дольше вы будете практиковаться, тем больше ощущений сможете различать. Возможно натренироваться так, чтобы стабильно различать от четырех до десяти ощущений на каждом вдохе и чуть меньше на выдохе (поскольку тогда ощущения слабее). Однако это не значит, что вы обязательно заметите именно такое количество ощущений. Не так уж важно, сколько ощущений у вас получится воспринять. Важно, что восприятие обостряется, что вы сохраняете заинтересованность и сосредоточение. Достигая новых результатов, при необходимости можно дополнительно повышать детальность восприятия, чтобы ум всегда оставался включен в активную работу.

Пока вы все более внимательно следите за дыханием, крайне важно сохранять **внешнюю осознанность**. Это может оказаться непросто. Когда вы очень сосредоточены на чем-либо, осознание физических ощущений и внешних раздражителей склонно естественным образом сокращаться. Не допускайте этого, поскольку из-за низкой внешней осознанности вы станете более подвержены забывчивости и сонливости. Кроме того, *одновременная* тренировка внимания и периферийного осознания повышает общую силу сознания (см. Первое дополнение). Ее необходимо повысить, чтобы впоследствии успешно проходить более высокие уровни практики. Наконец, если вы максимально расширите поле своего осознания, то обретете возможность **Постижения** уже на ранних этапах. Вы не просто следите за дыханием, но наблюдаете за деятельностью всего ума в целом и благодаря этому учитесь.

Установление связей

Когда у вас получится ясно различать ощущения от дыхания и с легкостью наблюдать за ними, вероятно, потребуется новая трудная задача, чтобы подогреть вашу заинтересованность. По этой причине мы обратимся к технике **установления связей** сейчас, хотя обычно ее применяют более продвинутые практики. Связывание — это более расширенная практика наблюдения, в которую включено проведение сравнений и формирование ассоциаций.

Наблюдая за полным циклом дыхания, начните со следующего: обратите внимание на две паузы и определите, которая из них длиннее, а которая — короче. Затем сравните вдохи с выдохами: их продолжительность одинакова, или что-то длится дольше? Когда вы сможете ясно оценивать длительность этих элементов цикла дыхания, усложните себе задачу: обратите внимание на то, как ощущения меняются со временем. Вдохи и выдохи стали длиннее или короче, чем раньше? Если вдохи раньше были дольше выдохов, это по-прежнему так? Удлинились или сократились паузы между вдохами и выдохами? Какая пауза теперь длится дольше?

На четвертом и пятом этапах внутренняя бдительность будет достаточно развита, чтобы вы могли начать устанавливать связи между особенностями дыхания и своим состоянием ума. Когда вы чувствуете, что ум возбужден и много отвлекается, спросите себя: вы дышите быстрее или медленнее, глубже или поверхностнее, более или менее заметно по сравнению с тем, когда ум спокоен? Насколько медленно и глубоко вы дышите, когда подступает сонливость? Волнение, отвлечение, сосредоточение и притупленность отражаются на выдохе сильнее или иначе, чем на вдохе? Они сильнее влияют на паузу перед вдохом или перед выдохом? Сравнивая таким образом, вы не просто исследуете дыхание, совершенствуете внимание и придаете ему устойчивости. Кроме этого, вы осваиваете новый способ замечать тонкие, изменчивые состояния ума и более полно осознавать их.

Мы продолжим практики наблюдения и проведения связей на четвертом и пятом этапах, поэтому не задавайте себе слишком высокую планку прямо сейчас. Возможно, вы даже сочтете связывание не очень нужным на данном этапе. Однако для некоторых практикующих оно может оказаться полезным уже сейчас, поэтому мы описали его здесь.

Молчаливое наблюдение за дыханием и проведение связей

Описывая второй этап, я упомянул, что следить за дыханием может быть удобнее, если проговаривать что-либо про себя. Теперь вы знаете, что значительная доля умственной

деятельности принимает форму ментального разговора. Словно спортивный комментатор, рассуждающий о ходе матча, вы используете внутренний диалог, чтобы следить за движением внимания и оценивать уровень осознанности. Однако вы, вероятно, также заметили, что внутренний разговор может мешать. Он подвижен и текуч, как ртуть, переключаясь с исследования дыхания на какую-либо ассоциацию, затем на другую. И вот ум уже блуждает — вниз по кроличьей норе! Поэтому, хотя иногда внутренний диалог допустим, на данном этапе лучше начать сокращать его объем и ценить мир и тишину, окутывающие дыхание. Вы увидите, что по-прежнему в состоянии следить за происходящим и без слов продолжать думать об объекте медитации.

Развить внутреннюю осознанность позволяют называние и проверка

Пока вы работали над своей внешней осознанностью: ее следует сохранять и далее. Теперь настало время добавить внутреннюю осознанность. Она позволит вам осознавать, что происходит в уме, пока вы продолжаете внимательно следить за дыханием. Способность к внутренней осознанности возможно развить с помощью практик называния и проверки.

Развивайте внутреннюю осознанность. Она позволит вам осознавать, что происходит в уме.

Называние

До сих пор вы полагались на спонтанные проявления внутренней осознанности, когда в определенный момент как будто «пробуждались», замечая, что забыли о медитации и ум начал блуждать. Вы давали позитивное подкрепление этим спонтанным событиям и таким образом учились все раньше ловить себя на блуждании ума, благодаря чему теперь он блуждает не дольше нескольких секунд. Однако, скорее всего, вам пока не хватает осознанности на то, чтобы вспомнить, какой именно объект отвлекал вас перед «пробуждением». У вас достаточно сознательных сил, чтобы «очнуться», но недостаточно, чтобы вспомнить, что происходило в уме. Похоже на то, как если бы вас вдруг спросили, о чем вы думаете, а вы просто не можете вспомнить.

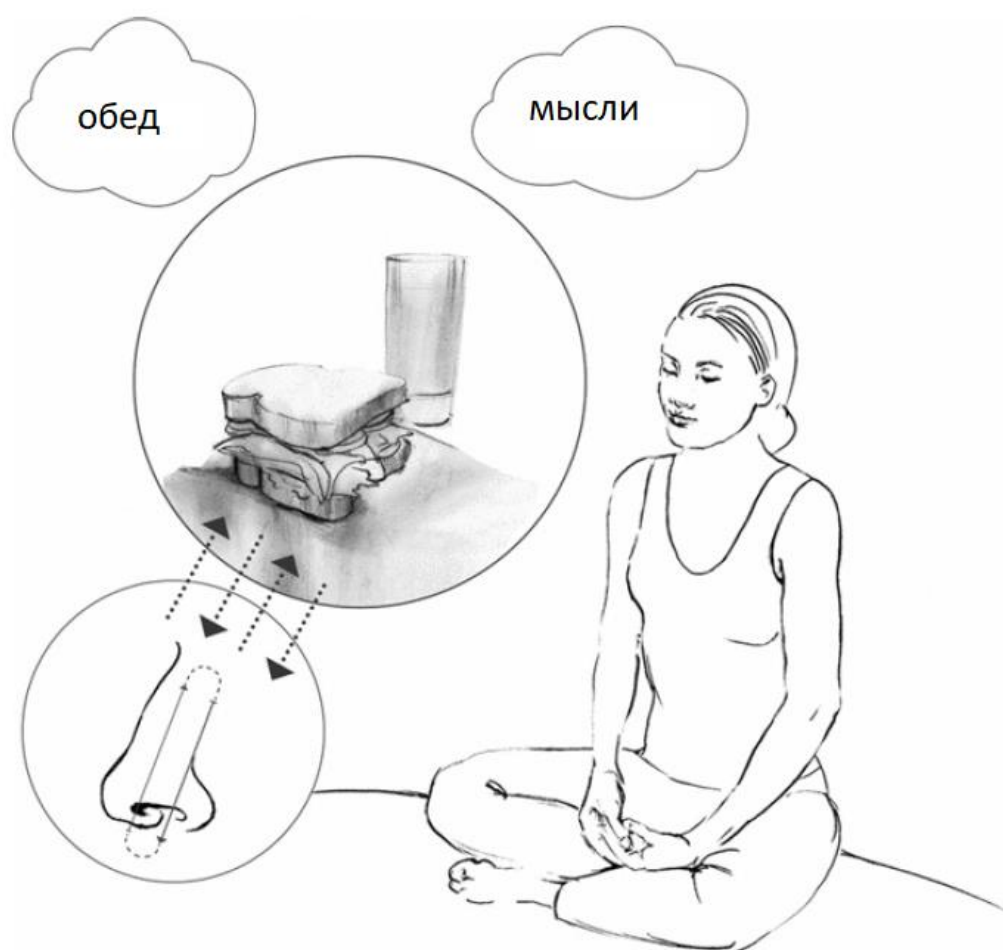
Усилить внутреннюю осознанность вам позволит метод называния, с помощью которого вы потренируетесь определять отвлечение *именно в тот момент, когда вы осознаете, что отвлеклись от наблюдения за дыханием*. Например, если вы ловите себя на мысли о еде или о вчерашних событиях, дайте этому отвлечению какое-либо нейтральное название: «мысли», «планы» или «воспоминания». Простые, нейтральные названия с меньшей вероятностью наведут вас на размышления и, следовательно, скорее всего, они не отвлекут вас. Если вы поймали себя на длительных размышлениях, называйте только последнюю мысль в цепочке. Кроме того, никогда не анализируйте то, что вас отвлекло, поскольку это лишь послужит дополнительным отвлечением. Дайте название отвлекшему вас объекту и мягко верните фокус внимания обратно, на дыхание.

Последнее, о чем вы думали перед тем, как очнуться от блуждания ума, зачастую отличается от того, что изначально отвлекло вас от дыхания. Однако со временем ум будет блуждать реже, и та мысль, которую вы заметите и назовете, будет именно той, на которую вы изначально отвлеклись. Рано или поздно с помощью практики называния вы укрепите внутреннюю осознанность настолько, что сможете всегда заранее определять, какие

объекты с наибольшей вероятностью отвлекут вас. В конце концов внутренняя осознанность разовьется настолько, что будет предупреждать вас об отвлечении еще до того, как оно заставит вас забыть о практике.

Как продлить время сосредоточения и повысить внутреннюю осознанность





Заметка 17. Обозначение. Потренируйтесь давать этому отвлечению короткое и простое название.



Затем отпустите отвлекший вас объект и вернитесь к сосредоточению на дыхании.

Проверка

Следующий шаг к развитию внутренней осознанности — выполнение проверки с помощью **внутреннего внимания**. Не ждите, как раньше, пока внутренняя осознанность появится сама, а целенаправленно обратите внимание вовнутрь, чтобы понять, что происходит в уме. Для такой проверки необходимо, чтобы ваше сосредоточение было длительным и устойчивым. Именно поэтому на данном этапе столь важны наблюдение и проведение связей. Эти техники добавляют вниманию устойчивости, благодаря чему вам легче быстро перенаправить внимание и взглянуть на происходящее в уме.

Вместо того, чтобы ждать самопроизвольного появления внутренней осознанности, периодически выполняйте проверку при помощи внутреннего внимания.

Действительно, выполнение проверки отвлекает вас от дыхания, но, когда вы делаете паузу, чтобы оглянуться на все происходящее в уме, вам необходимо это отвлечение. На данном этапе это совершенно нормально; более того, это ключ к развитию внутренней осознанности. По сути, вы тренируете и укрепляете внутреннюю осознанность с помощью внимания, вводите осознание деятельности ума в привычку. Как вы помните из Первого дополнения, периферийное осознание пропускает через себя невероятные объемы информации, отбирая из них то, что заслуживает внимания. Но внимание также тренирует

периферийное осознание понимать, какие именно темы являются важными. Например, если вы интересуетесь спортивными автомобилями, то в какой-то момент начинаете замечать их всякий раз, когда они появляются у вас в поле зрения. А в данном случае, если вы особенно интересуетесь тем, что происходит у вас в уме, в частности, тем, присутствуют ли грубые отвлечения, вы тренируете осознанность, чтобы она предупреждала вас об их присутствии.

Выполнение проверки не только усиливает внутреннюю осознанность, но и позволяет вам устранять грубые отвлечения прежде, чем они нарушат ваше сосредоточение. Вы специально переключаете внимание, чтобы «сделать снимок» текущего состояния ума и проверить, нет ли там отвлекающего объекта, который вот-вот заставит вас забыть о дыхании. Заметив грубое отвлечение, сильнее сосредоточьтесь на дыхании, чтобы не забыть о нем. Возможно, также будет полезно, если вы дадите отвлечению какое-либо название, прежде чем продолжить сосредоточение на дыхании.

Как преодолеть забывчивость с помощью проверки



Проверка всегда должна быть *очень мягкой и быстрой*. Направьте внимание вовнутрь ума, чтобы оценить, насколько он в данный момент рассеян. Есть ли грубые отвлечения? Если да, это говорит о том, что вы рисковали забыть о дыхании. Заметив грубое отвлечение прежде, чем оно полностью увлечет ваше внимание, вернитесь к дыханию и сосредоточьтесь сильнее. Это не даст вам забыть. Иногда грубое отвлечение достаточно просто распознать, чтобы оно ушло само собой. Если оно не уходит, то, чтобы противодействовать ему, направьте все свое внимание на дыхание. Если отвлечение все еще присутствует, просто повторяйте эти простые действия.

Тренируйтесь регулярно выполнять проверку с применением внутреннего внимания. Для начала попробуйте выполнять ее примерно через каждые пять циклов дыхания — но не подсчитывайте их. Проверка должна войти у вас в привычку. Каждый раз внимательно проверяя себя, вы повышаете силу и надежность внутренней осознанности. Кроме того, чем чаще проверка приводит к обнаружению грубого отвлечения и к усилению сосредоточения, тем реже вы будете забывать о дыхании.

Объединение изученных практик

Каждая из этих практик сама по себе повышает внутреннюю осознанность, но они также могут выполняться вместе, чтобы преодолеть забывчивость. Называя отвлечения, вы тренируете осознанность определять, к каким отвлечениям следует отнестись с особой осторожностью в будущем, выполняя проверку. Можно сказать, что называние помогает внутренней осознанности узнавать «врагов в лицо» — узнавать те опасные объекты, которые захватывают внимание и заставляют вас забывать о практике.

Выполняя проверку, вы также можете выполнять называние. Если при проверке вы заметили, что какие-либо мысли, воспоминания или эмоции вот-вот увлекут вас, дайте им простое название и направляйте внимание обратно на дыхание, пока отвлечение не потускнеет. Но помните: не надо пытаться полностью устранить отвлекающие объекты из поля осознания. Для них допустимо появляться где-то на заднем плане, пребывать и исчезать. Если вы проявите усердие, то к четвертому этапу внимание будет совершенно устойчиво, и с помощью внутренней осознанности вы сможете охватить все просторы своего ума.

Боль и неудобство

Когда вы будете увеличивать время медитационной сессии, вы столкнетесь с болью и прочими неприятными ощущениями, такими как онемение, покалывание или зуд. Ваше тело не привыкло долго неподвижно сидеть. В повседневной жизни мы не очень активно двигаемся, но все же можем ерзать или что-либо теревить. Даже во сне мы ворочаемся, чтобы было удобнее. Однако хорошая новость в том, что со временем сидеть неподвижно станет легче. Более того, в конце концов физическое неудобство уйдет вовсе. Сидеть без движения станет таким наслаждением, что вам придется делать над собой усилие, чтобы пошевелиться. Но чтобы привыкнуть к настоящей неподвижности, требуется уделить время на тренировку.

Поэтому всегда садитесь как можно удобнее и вносите корректировки в свою позу, чтобы свести неудобство к минимуму (см. описание первого этапа). Когда появятся неприятные ощущения, игнорируйте их, сколько можете. Не поддавайтесь желанию пошевелиться, чтобы снять дискомфорт. Когда его уже будет невозможно игнорировать, направьте внимание на боль и сосредоточьтесь на ней. Помните: тренируя ум, важно всегда *целенаправленно выбирать*, на чем сосредоточить внимание. Поэтому, когда отвлечения, будь то физическая боль или звук отбойного молотка за окном, уже невозможно проигнорировать, сознательно делайте их объектом своей медитации.

Сохраняя неподвижность, наблюдайте за неприятным ощущением, насколько вам хватит сил. Если ощущение пропадет или ослабеет настолько, что вы сможете его игнорировать, вернитесь к наблюдению за дыханием. Если же, напротив, желание подвигаться станет невыносимым, заранее решите, когда вы пошевелитесь (например,

после следующего выдоха) и какое именно движение сделаете (например, пошевелите ногой или почешетесь), а затем внимательно наблюдайте за тем, как совершаете это движение.

Часто бывает, что после того, как вы пошевелитесь, неудобство быстро возникает опять в том же самом месте или в другом. Когда вы обнаружите, что все повторяется, у вас пропадет желание двигаться, так как вы поймете бессмысленность этого занятия. Вам станет легче терпеть боль и дольше исследовать ее.

На четвертом этапе, когда боль и неудобство будут отвлекать вас еще сильнее, мы вернемся к их обсуждению. Пока просто помните, что, медитируя на эти безвредные источники боли и наблюдая, как сопротивление и нетерпеливость создают страдание, возможно *постичь* природу желания. Со временем вы откроете для себя глубокую истину: в жизни, как и в медитации, физическая боль неизбежна, но все виды страдания мы выбираем сами.

Притупленность ума и сонливость

Когда вы сможете дольше удерживать устойчивое внимание, вы столкнетесь с проблемой сонливости и засыпания. Почему притупленность ума возникает именно тогда, когда сосредоточение начинает совершенствоваться? Первая причина в том, что, медитируя, вы сознательно обращаете внимание вовнутрь ума. Но вся жизнь приучила нас к тому, чтобы ассоциировать погружение в себя с засыпанием. Вторая причина в том, что обычно ум несколько возбужден, и когда у вас получается укротить и успокоить ум, ваш общий уровень энергии падает.



Заметка 18. Если вам больно или неудобно, игнорируйте неприятные ощущения, сколько можете. Не поддавайтесь желанию подвигаться, чтобы они ушли.



Когда неудобство уже будет невозможно игнорировать, направьте на него внимание и сосредоточьтесь на нем.



Если желание подвигаться станет невыносимым, заранее решите, когда вы пошевельнетесь и какое именно движение сделаете, а затем внимательно наблюдайте за тем, как совершаете это движение.

Как многие знают, в буддизме медитацию сравнивают с тем, как при тренировке молодого слона привязывают к столбу. Сначала он рвется то в одном, то в другом направлении, пытаясь убежать. Поняв тщетность попыток, он ложится и засыпает. Аналогично, привязывая ум к объекту медитации, мы ограничиваем его естественную склонность искать развлечений, и тогда он засыпает. Как и слону, чтобы не уснуть, нетренированному уму нужны развлечения.

В медитации можно столкнуться с разными степенями притупленности: от сильной сонливости до легкого ощущения растерянности. Сонливость часто впервые возникает именно на третьем этапе.

В медитации можно столкнуться с разными степенями **притупленности**: от сильной притупленности, выражающейся как сонливость, до более тонких ощущений, таких как легкая растерянность. Сонливость часто впервые возникает именно на третьем этапе. Как и отвлечения, притупленность — это вид **рассеянности**. Но здесь внимание не отвлекается на другие объекты, а рассеивается в пустоте, не воспринимая совершенно ничего.

Притупленность и сонливость, которые мы сейчас рассматриваем, вызваны именно практикой медитации: важно четко различать их и притупленность, вызванную иными причинами. Совершенно очевидно, что если вы измотаны физически или умственно, заболели или не выспались, то во время медитации вас будет клонить в сон. Поэтому считайте здоровый сон важной составляющей своей практики. Важно также время, когда вы медитируете. Большинство людей чувствует сонливость после еды и после напряженной физической активности; время сразу после полудня и поздно вечером также может располагать ко сну. Если вы хорошо отдохнули и учли все остальные перечисленные факторы, однако все же ощущаете вялость, можно сделать вывод, что она связана именно с самой медитацией.

Как работать с сонливостью

В медитации сонливость обычно приводит к тому, что вы ненадолго отключаетесь. Через несколько секунд мышцы, помогавшие вам сохранять позу медитации, расслабляются, вы начинаете клевать носом или падать. Затем вы вздрагиваете — это срабатывает мышечный рефлекс, не дающий вам упасть, — и просыпаетесь. Конечно, если вы лежите или сидите в удобном кресле, то можете проспать долго. (Поэтому в медитации лучше избегать таких поз, за исключением случаев, когда из-за артрита или по другим медицинским показаниям у вас нет других вариантов.) Встрепенувшись, вскоре вы, вероятно, вновь почувствуете, как подступает сонливость, словно накрывая вас большим одеялом. Это дает вам прекрасную возможность исследовать, как возникает притупленность и как она перетекает в сонливость.



Заметка 19. Тонкая притупленность — комфортное состояние, в котором тоже возможно следить за дыханием, но сосредоточению не хватает четкости и интенсивности.



В конце концов тонкая притупленность переходит в грубую форму, и вас начинает клонить в сон.

Если вы внимательно следили за происходящим, то заметили, что страхивать сонливость однозначно неприятно. Скорее всего, вам хотелось бы продолжить дремать. Однако если не поддаться этому желанию и вернуться к практике, то, как правило, вы окажетесь в комфортном состоянии, способные наблюдать за дыханием, хотя и не так **внимательно, ясно** и **четко**, как раньше. Это **тонкая притупленность**. Она в конце концов переходит в **грубую** форму, и тогда внимание все еще цепляется за дыхание, но оно слабо и рассеянно, и дыхание ощущается смутно. Перед тем, как заснуть, сонная медитация ощущается как попытки разглядеть что-то сквозь густой туман. Ощущения от дыхания часто искажаются, смешиваясь с полусонными фантазиями, и перед вами начинают проплывать бессмысленные образы. В конечном итоге вы засыпаете.

Если вас сильно клонит в сон или если вы уже засыпали, первым делом взбодрите ум, чтобы вы были в состоянии работать с притупленностью, когда она вернется.

Работа с тонкой притупленностью может оказаться весьма плодотворной, но бороться с уже возникшей грубой притупленностью — трудно. Поэтому если вас клонит в сон или

если вы уже засыпали в эту сессию медитации, *первым делом* необходимо взбодрить ум. Тогда вы будете в состоянии работать с притупленностью, когда она вернется. Вот несколько «противоядий», приведенных в порядке возрастания их силы, чтобы вы могли взбодриться:

- Три-четыре раза сделайте как можно более глубокий вдох, на секунду задержите дыхание и через сжатые губы выдохните как можно сильнее, полностью опустошая легкие.
- Всем телом напрягитесь до легкой дрожи, затем расслабьтесь. Повторите несколько раз.
- Медитируйте стоя.
- Медитируйте при ходьбе.
- В крайнем случае встаньте и умойтесь холодной водой, затем вернитесь к практике.

Эти методы срабатывают, поскольку они стимулируют и тело, и ум, повышая число внешних раздражителей, воздействующих на ум. Говоря в общем, вы можете прибегать к любым способам взбодриться и вернуться в состояние ясной осознанности. Когда сонливость возвращается вскоре после того, как вы взбодрились, это называется «увязанием», поскольку вы словно увязаете в зыбучих песках. Это верный знак того, что вы получили недостаточный заряд бодрости. Применяйте более мощные противоядия до тех пор, пока не прогоните сонливость по меньшей мере на несколько минут. Но не перестарайтесь, иначе вы рискуете слишком взбудоражить ум!

Получив заряд бодрости и энергии, поддерживайте ум в таком состоянии, делая все, чтобы сохранить внешнюю осознанность. Вспомните: притупленность возникает в результате того, что вы чересчур глубоко уходите в себя и из-за нехватки внешних стимулов теряете энергию. Если вы обнаружите, что при сосредоточении на дыхании внешняя осознанность снижается, проблему можно решить, расширив поле осознания и включив в него физические ощущения, звуки и так далее, при этом не прекращая следить за дыханием. Однако также можно позволить дыханию отойти на второй план, ненадолго расширив поле осознания так, чтобы оно охватывало абсолютно все. Когда вы снова почувствуете, что бодры, сосредоточьтесь на ощущениях в области носа. Необходимо найти золотую середину между восприятием внешнего и внутреннего.

Еще один способ поддерживать в уме высокий уровень энергии — с помощью **намерения**. Сохраняйте сильное осознанное намерение ясно воспринимать ощущения от дыхания, одновременно поддерживая периферийное осознание, и у вас будет достаточно энергии. Намерение следует породить *прежде*, чем начинать следить за ощущениями. Так ваше внимание не нарушится. Однако не загадывайте слишком далеко вперед. Например, во время паузы перед выдохом вы можете породить намерение наблюдать за самым началом выдоха. Начав выдох, породите намерение наблюдать за ощущениями в середине выдоха. В середине выдоха породите намерение различить конец выдоха. Прodelайте все то же самое на вдохе. Чтобы такое подробное исследование получалось хорошо, потребуется тренировка. Но она заряжает ум энергией и поддерживает в вас достаточно заинтересованности, чтобы вы были менее подвержены сонливости.

Внутреннее внимание способно предупредить вас о притупленности ума, прежде чем подступит сонливость и вы уснете. Каждый раз, проверяя ум на наличие грубых отвлечений, выполняйте также проверку на притупленность.

Помните: притупленность всегда лучше распознать и устранить вовремя, пока она еще не слишком сильна. Внутреннее внимание, а впоследствии внутренняя осознанность, способны предупредить вас о притупленности ума, прежде чем подступит сонливость и вы уснете. Поэтому каждый раз, проверяя ум на наличие грубых отвлечений, выполняйте также проверку на притупленность. Кроме того, помните, что необходимо не просто устранить сонливость, но исследовать сущность притупленности. Следите за дыханием, а когда возникнет притупленность, то считайте это возможностью учиться и тренироваться. Со временем, благодаря вашим усилиям и тренировкам, притупленность уйдет сама собой.

Заключение

Третий этап считается пройденным, когда вы больше не забываете о медитации, ум больше не блуждает, а дыхание постоянно остается в поле осознанного восприятия. Для вашего ума это совершенно новая модель поведения. Он все еще склонен отвлекаться, но он «привязан» к объекту медитации и никогда не отходит от него слишком далеко; бессознательные ментальные процессы, поддерживающие внимательность, никогда полностью не отпускают объект медитации.

Поскольку ваше внимание больше не переключается на объекты желания и отвращения автоматически, вы в состоянии долго и целенаправленно удерживать внимание на эмоционально нейтральном объекте, таком как дыхание. *Непрерывно удерживать внимание* на объекте медитации — замечательная способность, поэтому вы можете порадоваться своему достижению. Теперь вы умеете то, чего не умеет большинство людей, и возможно, вы даже не думали, что способны на такое. Примите мои поздравления: вы достигли первой важной вехи и можете считаться опытным практиком!

Дополнение 3: принцип работы осознанности

Практикуя осознанность, вы достигаете двух результатов: психологического исцеления и глубоких духовных постижений. Чтобы понять, как это происходит, сперва необходимо рассмотреть роль ума в формировании личности.

То, кем вы сегодня являетесь, — следствие вашего прошлого. Прошлый опыт накладывает глубокий, но неосознаваемый отпечаток на ваши мысли, эмоции и поведение в настоящем.

То, кем мы сегодня являемся, — следствие нашего прошлого. Прошлый опыт накладывает глубокий, но неосознаваемый отпечаток на наши мысли, эмоции и поведение в настоящем. Обычно мы даже не думаем, что такое влияние присутствует. Вспомните, как часто в повседневной жизни мы действуем бездумно, автоматически, руководствуясь

бессознательными рефлексами.⁶⁷ Конечно, осознанные и неосознанные поступки взаимосвязаны: если моментально не находится автоматической реакции, приходится принимать осознанное решение о том, что сделать или сказать. Но даже осознанные решения подвергаются сильному влиянию обусловленных состояний ума, чувств и так называемой «интуиции» — глубинных убеждений о себе, о других людях, о мире, о нравственных ценностях и о самой природе реальности. Все эти обусловленные состояния незаметно оказывают мощное, но совершенно неосознанное влияние на сознательный процесс принятия решений.

Неосознанная обусловленность похожа на набор невидимых программ. Эти программы, зачастую давние, были запущены под влиянием сознательных переживаний. Возможно, в то время ваши реакции на то переживание — мысли, эмоции, речь, действия — были адекватны. Проблема в том, что они превратились в стандартные программы, укоренившиеся в бессознательной части ума и не изменяющиеся. Они никак не проявляются, пока в какой-то момент их что-либо не спровоцирует. Тогда вы зачастую настолько поглощены самим событием и своими эмоциями, что бессознательные программы не собирают о текущей ситуации никакой новой информации. Поэтому они не меняются.

Практика осознанности работает благодаря тому, что она дает тем программам новую информацию. Насколько у вас получится перепрограммировать себя, зависит от степени осознанности. Иначе говоря, осознанность можно применять на разных уровнях. На самом базовом уровне вы просто контролируете свое поведение. Волшебство осознанности — ее сила преобразовать вас как личность — проявляется, только когда вы поднимаетесь на следующий уровень. Тогда, дольше поддерживая более высокую осознанность в повседневной жизни, вы станете действовать более осознанно, целенаправленно пребывая в настоящем моменте. На третьем уровне вы пересмотрите глубинные условия, сформировавшие вас как личность: это возможно осуществить только в медитации. На четвертом уровне вы в корне преобразуете врожденные склонности, создающие все страдание: это осуществимо исключительно через *опыт Постижения*.

Первый уровень: контроль поведения

В повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, в которых срабатывают готовые программы поведения. Например, если любимый человек или даже кто-то незнакомый каким-то образом задевает вас, вы можете рассердиться или обидеться. Без осознанности вы реагируете эмоционально, а не разумно и целенаправленно. Зачастую это только создает вам новые проблемы. Как минимум, у вас портится настроение и не ладится работа.

⁶⁷ В книге «Введение в исследования сознания» психолог Сьюзан Блэкмор советует каждый день как можно чаще задавать себе вопрос: «Осознанно ли я это сделал?» (Blackmore, Susan. *Consciousness: An Introduction*. Oxford: Oxford University Press, 2003). Выполняя такую проверку, вы быстро поймете, как мало сознание управляет поведением. Начав следить за своей осознанностью, вам также придется спрашивать себя, откуда каждый раз приходит мысль спросить «Осознанно ли я это сделал?»

Сохраняя осознанность, вы становитесь спокойнее, не так поспешно реагируете, не слишком отвлекаетесь на свои эмоции. Осознанность помогает вам видеть варианты развития событий, принимать более продуманные решения и управлять своим поведением.

Но если вы можете сохранить осознанность, вы также станете спокойнее, не будете так поспешно реагировать и чрезмерно отвлекаться на свои эмоции. Осознанность помогает более внимательно относиться к своим чувствам, понимать ситуацию и возможные последствия ваших поступков, так что вам откроются позитивные способы контролировать свое поведение. Просто осознав, что страдание больше связано с эмоциональными реакциями, чем с произошедшим событием, вы уже легче отпустите негативные эмоции. *Осознавая свои эмоции и принимая на себя ответственность за свою реакцию, вы сможете видеть больше вариантов развития событий, принимать более продуманные решения и управлять своим поведением.* Осознавая происходящее здесь и сейчас, вы сможете замедлиться и изменить свое поведение, но это не приведет к каким-либо переменам в долгосрочной перспективе. Оказавшись в аналогичной ситуации в будущем, вы опятьотреагируете автоматически — если, конечно, не проявите осознанность.

Второй уровень: снижение автоматизма и развитие восприимчивости

Всем нам хотелось бы принимать более мудрые решения. Однако если внимание и осознанность будут сотрудничать, помимо того, что вы сможете более здраво реагировать на жизненные ситуации, вы получите и другие преимущества. Истинное «волшебство» осознанности заключается совсем не в том, чтобы помогать вам принимать решения, а в том, какое необыкновенное духовное и психологическое преображение с вами произойдет. Именно поэтому практика осознанности используется сейчас в медицине, чтобы лечить всевозможные эмоциональные и поведенческие расстройства, такие как стресс, гневливость, фобии, синдром навязчивых состояний, расстройства пищевого поведения, зависимости, депрессии. Благодаря волшебству осознанности пациенты устраняют *психологический корень* своих проблем. Поэтому те, кто развивает осознанность, ощущают гармонию с собой и действуют не автоматически. Они лучше контролируют и осознают себя, обладают лучшими навыками общения, строят более здоровые отношения, яснее мыслят, порождают более ясные намерения, легче адаптируются к переменам.

Как работает это волшебство? Когда внимание не настолько захвачено волнующим событием, чтобы ослабить осознанность, мы в состоянии увидеть себя яснее и четче. Внимание и осознанность в режиме реального времени обеспечивают бессознательное новой информацией, актуальной прямо сейчас. Бессознательное получает информацию о том, что порождаемые им реакции в данной ситуации неуместны и скорее вредят, чем помогают. С учетом этого самые глубинные уровни бессознательного могут быть перепрограммированы. Чем дольше мы можем сохранить осознанность в конкретной ситуации, тем больше новой информации получаем, и тем легче действует волшебство осознанности.

Однако, когда событие уже произошло, волшебство осознанности не заканчивается. Сознание еще долго может продолжать воспринимать то, к каким последствиям привело то событие и как это повлияло на ваше состояние ума.⁶⁸ Таким образом, важную роль играет

⁶⁸ Объяснение этого механизма см. в Дополнениях 4 и 6.

продолжительность и устойчивость осознанности. Чем чаще вы сможете включать осознанность в аналогичных ситуациях в будущем, тем больше ее волшебство преобразит ваше обусловленное состояние.

Всякий раз, когда что-либо заставляет одну из «невидимых программ» сработать, у нас появляется шанс применить осознанность, чтобы неосознанная обусловленность была перепрограммирована. Когда мы по-настоящему осознаем свои реакции и их последствия, это может повлиять на то, как мы будем реагировать на ту же ситуацию в будущем. Когда мы вновь попадем в такую ситуацию, тоотреагируем менее эмоционально, и эмоции будет легче отпустить. На событие можноотреагировать с умом, а не безумно. Снижая автоматизм своих действий, мы получаем возможность реагировать более непредвзято и осознанно. В конце концов эта искусность создаст новое обусловленное состояние.

Когда мы по-настоящему осознаем свои реакции и их последствия, это может повлиять на то, как мы будем реагировать на ту же ситуацию в будущем. Всякий раз, когда что-либо заставляет одну из «невидимых программ» сработать, у нас появляется шанс применить осознанность.

Но что делать, если эмоции и условия прошлого имеют над вами такую власть, что сейчас вы не в силах изменить своих чувств и поведения? Ничего страшного. Главное — поддерживать осознанность, чтобы в бессознательное поступала новая информация, и в будущем вы сможете достичь больших успехов. Вновь и вновь прилагая усилия, вы снизите автоматизм своих реакций, возможно, даже незаметно для самих себя. Даже если вы сгоряча полностью утратите осознанность, вы можете прибегнуть к ней позже, чтобы обдумать произошедшее событие, свою реакцию и ее влияние на других людей и на вас самих. Воскресите у себя в памяти все подробности события, исследуйте их честно и не осуждая себя, и тогда запустится процесс перепрограммирования, благодаря чему в будущем вам будет легче сохранять осознанность. Это довольно сильно отличается от обычной схемы развития событий. Всегда болезненно вспоминать о ситуации, в которой вам было плохо, поэтому, как правило, люди стараются забыть о ней или, если забыть не получается, оправдать свои поступки и обвинить кого-либо другого. Это не дает жизненно важной новой информации достичь бессознательного.

Кроме того, осознанно анализировать свои поступки значит непредвзято рассматривать свои чувства в отношении сделанного. К примеру, вы понимаете, что чувствуете вину, и признаете, что это чувство — неприятное последствие ваших действий. Но не следует тонуть в этой эмоции. Если вы застрянете на самообвинении, значит, вами управляют неосознаваемые программы, и вы подкрепляете механизм их действия.

Конечно, значительно сложнее сохранять осознанность, когда это нужнее всего — в трудной ситуации. Именно поэтому необходимо целенаправленно практиковать осознанность в повседневной жизни, особенно когда это просто, например, за рулем автомобиля или за обедом. Тогда вы разовьете навык и «ментальную мышцу», чтобы сохранить осознанность перед лицом более серьезных испытаний.

Третий уровень: перепрограммирование глубинной обусловленности

В повседневной жизни, даже если вы осознанны в каждый момент времени, требуется как-либо специально воздействовать на свой неискучно обусловленный ум, чтобы перепрограммировать его. Крайне важно практиковать осознанность в повседневной жизни, но в формальной медитации такая практика еще более эффективна, поскольку там не приходится ждать, пока что-нибудь спровоцирует неосознанную программу. В отличие от повседневной жизни, в медитации ум проясняется и успокаивается, и тогда из глубин сознания на поверхность выходят всевозможные воспоминания, мысли и эмоции, которые управляют нашими неосознанными программами. Тогда их можно очистить светом осознанности.

Практикуя осознанность в медитации, вы достигнете большего, чем если изредка будете сопротивляться обусловленности в повседневной жизни. Теми мыслями и эмоциями, что проявляются во время медитации, обусловлен широкий спектр автоматических реакций.

Перепрограммируя себя во время медитации, мы также радикально и значительно более эффективно преобразуем свои чувства, образ мышления и поведения. Причина в том, что мысли и эмоции, которые проявляются во время медитации, выступают основой всего поведения и обуславливают широкий спектр автоматических реакций. Без медитации для их проявления потребовалось бы множество провоцирующих событий. Такая фундаментальная обусловленность обычно остается глубоко скрытой, но может выйти на поверхность в тишине медитации. Следовательно, применяя осознанность в медитации, можно быстро достичь значительно больших результатов, чем если изредка сопротивляться обусловленности в повседневной жизни.

Чтобы по-настоящему понять и оценить глубинное очищение ума, полезно подумать о том, как прошлый опыт влияет на нашу жизнь в настоящем. Вспомните, что каждое событие отпечатывается в уме. Чем более эмоционально заряжено это событие, тем глубже его отпечаток. У большинства из нас накопилось много отпечатков эмоциональных или травматичных событий, которые никак не согласуются с вашим новым образом себя. Эти непроработанные куски личной истории погребены глубоко в бессознательном. Зачастую они слишком болезненны или вызывают слишком сильные внутренние противоречия, чтобы мы могли извлечь их из бессознательного и встретиться с ними лицом к лицу. Возможно, вы даже забыли о некоторых событиях, но они все еще отражаются на вашем поведении, а вы этого не замечаете.

Некоторые такие автоматические реакции могут быть полезны, но далеко не все. Даже позитивная обусловленность может проявиться в неподходящее время или неуместным образом. Рассмотрим в качестве примера психологические трудности, с которыми сталкиваются многие ветераны войны, возвращаясь к гражданской жизни: некогда полезная боевая подготовка мешает им вновь приспособиться к обычной жизни. Дело в том, что всякий раз, когда срабатывает какая-либо старая автоматическая реакция, человек испытывает мощные эмоции, заставляющие его вести себя определенным образом. Обусловленное поведение — действия и реакции — у каждого человека совершенно индивидуальны. То, что мы называем «характер», по сути, представляет собой именно этот набор моделей поведения. Иметь характер чудесно, однако у большинства людей есть определенные черты характера, не приносящие особой пользы. Некоторые черты характера

просто вредны. Но с помощью осознанности мы можем очистить свою глубинную обусловленность и измениться в лучшую сторону.

Такое очищение происходит главным образом на четвертом этапе практики, но также и на седьмом.

Четвертый уровень: осознанность, постижение, конец страдания

Безусловно, ценнейшее свойство осознанности заключается в том, что она помогает полностью перепрограммировать самые глубокие из наших заблуждений о природе реальности и о том, кто мы и что мы из себя представляем. Интуиция подсказывает, что мы — обособленные личности, окруженные другими людьми и предметами, и что страдание и счастье каждого человека зависят от внешних обстоятельств. Это можно принять за здравый смысл, однако это заблуждение, обусловленное врожденной программой⁶⁹ и постоянно подкрепляемое условиями культуры. Однако практикуя осознанность, мы накапливаем все больше доказательств того, что в действительности мир устроен совсем иначе. В частности, мысли, чувства и воспоминания, связанные с ощущением «себя», начинают восприниматься менее предвзято: мы понимаем, что они все время изменяются, не являются личными, существуют в разных частях ума и зачастую противоречат друг другу.

Ценнейшее свойство осознанности заключается в том, что она позволяет нам уложить в своем сознании опыт Постижения, полностью перепрограммировать свое интуитивное восприятие реальности и того, кем мы себя считаем.

Все это — **опыт Постижения**. Когда осознанность позволяет вам уложить этот опыт в своем сознании, она в корне меняет ваше интуитивное восприятие реальности и чудесным образом преобразует вас. Если вы считаете себя отдельным существом, которому для счастья необходимы определенные внешние вещи, то в своих поступках вы будете спонтанно руководствоваться этим чувством собственности, причиняя вред себе и другим. Как бы парадоксально это ни прозвучало, истинная причина страдания — это именно стремление избежать страдания и погоня за удовольствием. Но если вы не станете заикливаться на себе, то автоматически начнете действовать более непредвзято, в каждой ситуации принося благо всем участникам. Так вы узнаете истинный источник счастья и способ пресечь страдание. Так осознанность побеждает горе и печаль и освобождает ото всех страданий.

Вероятно, вы отнесетесь к моим словам скептически, и это понятно. Возможно, вы даже сомневаетесь, что подобные преобразования вообще желательны. Это нормально. Используйте осознание, чтобы пролить свет именно на данные вопросы. «Вы» — это ваши мысли? «Вы» — это ваши чувства? Продолжайте задавать себе вопросы. Совершенствуясь в медитации, вы сами найдете на них ответы.

⁶⁹ Пали *avijjā*, санскр. *avidyā*. Это слово часто переводят как «неведение», но «заблуждение» — более точный перевод, поскольку проблема заключается не в отсутствии информации, а скорее в неправильном понимании реальности. Эта программа врожденная, так как в ходе эволюции живым существам было выгодно воспринимать себя отдельно от других, конкурируя с ними за еду, территорию, партнеров и т.д.

Метафорическое представление уровней осознанности

Я приведу метафору, чтобы вам было легче запомнить разные уровни, на которых функционирует осознанность. Предположим, что вы регулярно гуляете на природе и ходите по узкой тропинке, вдоль которой растет колючий кустарник. Начиная практиковать осознанность, вы учитесь присутствовать в повседневной жизни здесь и сейчас, чтобы понимать варианты развития событий и управлять своим поведением. То есть вы уворачиваетесь от веток кустарника, чтобы не оцарапать себе лицо и не порвать рубашку шипом. Это первый уровень развития осознанности. Однако кустарник никуда не исчезает, и если вы не проявите осознанность на следующий день, то все равно поцарапаетесь. Иначе говоря, в долгосрочной перспективе ничего не изменится. Этот вид осознанности не творит чудес.

Волшебство начинается только тогда, когда осознанность выходит на второй уровень. Когда вы станете достаточно осознанны в повседневной жизни и будете удерживаться в таком состоянии достаточно долго и часто, то сознание сможет передавать информацию о текущей ситуации и последствиях ваших обусловленных поступков, чтобы она поступала в бессознательные источники этих поступков. Это создает настоящие перемены. Вы словно подрезаете ветви кустарника, загораживающие путь. Однако потребуются много работать, чтобы расчистить всю дорогу, и ветки будут все время отрастать заново.

У кустарника много ветвей, которые растут от одного общего корня. Особое волшебство, присущее третьему уровню развития осознанности и проявляющееся во время сессии медитации, подобно срезанию всего куста под корень. Вы убираете все ветви и шипы, а не только те, что непосредственно мешали вам пройти. Каждый раз, когда в медитации вы очищаете какой-либо аспект своей глубинной обусловленности, вы устраняете еще один крупный куст.

Но если корень остается в земле, из него могут вырасти новые кусты. Если вы не будете бдительны, тропинка снова зарастет. Только на четвертом уровне развития осознанности, постигнув *Пробуждение*, вы наконец вырвете корень, и кустарник никогда не вырастет опять.



Заметка 20. Поэтапное развитие осознанности похоже на встречу с колючим кустарником. На первом этапе мы учимся уворачиваться от шипов.



На втором уровне мы подрезаем ветви кустарника.

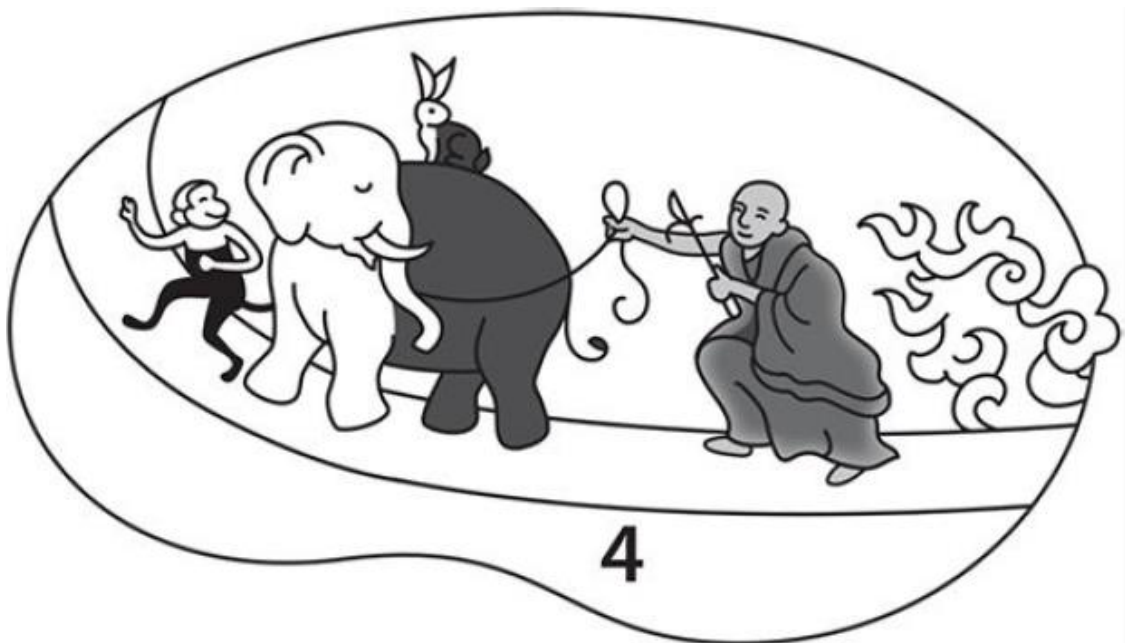


На третьем уровне мы срезаем куст под корень, который остается в земле.



Четвертый уровень осознанности — постижение Пробуждения. Здесь мы вырываем куст с корнем.

Четвертый этап: непрерывающееся сосредоточение, устранение грубого отвлечения и притупленности ума



На четвертом этапе ваша цель — устранить грубые отвлечения и грубую притупленность. Породите и удерживайте намерение сохранять бдительность, чтобы

внутренняя осознанность стала непрерывной, отслеживайте и немедленно устраняйте грубую притупленность и грубые отвлечения. В конце концов эти действия войдут у вас в привычку.

На четвертом этапе слон и обезьяна настолько замедлят бег, что ослабнет натяжение веревки в руках монаха.

- Грудь и передние ноги слона побелели: это символизирует уменьшение лени и вялости, а также преодоление грубой притупленности.
- Плечи и руки обезьяны тоже белые: это значит, что практик преодолел забывчивость и блуждание ума и теперь работает над устранением грубых отвлечений.
- Передние лапы кролика белые: это значит, что практик учится распознавать и устранять пока сохраняющуюся тонкую притупленность.
- Языки пламени означают усилия, необходимые для перехода на пятый этап.

Цели практики на четвертом этапе

Вы начнете данный этап с ясным ощущением того, что внимание стало значительно устойчивее и прерывается реже — по сравнению с предыдущими этапами это большое достижение! Однако ваше внимание все еще отвлекается на посторонние объекты, едва заметно переключаясь на звук, мысль или чувство, а затем возвращаясь к дыханию. Объект медитации не покидает поля внимания, но он в этом поле не единственный.

Главная цель на четвертом этапе — преодолеть *рассеянность внимания*, вызванную *грубыми отвлечениями* и *грубой притупленностью*. Для этого необходимо развить непрерывную внутреннюю осознанность, которая позволит замечать наличие проблемы, устранять ее и вновь направлять все внимание на объект медитации. Потребуется полностью преодолеть грубые формы отвлечений и притупленности, но в процессе вы также научитесь допускать *тонкие отвлечения* и *тонкую притупленность*, даже извлекать из них пользу. С их помощью вы справитесь еще с одной важной задачей этого этапа: научитесь находить и поддерживать равновесие между перевозбужденностью, когда ум легко отвлечь, с одной стороны, и притупленностью, вялостью, — с другой.

Когда в ходе практики на этом этапе ум станет спокойнее и устойчивее, произойдет его глубинное очищение. Хранившиеся в уме бессознательные отпечатки прошлого опыта поднимутся на поверхность и исчезнут. Результатом станет глубокое исцеление. От вас не потребуется ничего делать, чтобы помочь этому процессу. Ум по своей природе способен очищаться. Просто позвольте всему произойти естественным образом.

Обзор грубых и тонких отвлечений

Теперь вы уже хорошо знакомы с «внутренним ландшафтом» ума и привыкли видеть в нем постоянные изменения и преобразования. Физические ощущения, мысли, воспоминания и эмоции продолжают появляться и исчезать в поле периферийного осознания. Быстро переключаясь между объектом медитации и этими посторонними раздражителями, внимание выделяет объекты из общего фона, так что они воспринимаются яснее, чем прочие объекты в поле периферийного осознания. Пока объект медитации остается на первом месте, отвлечения являются *тонкими*. Но часто один из посторонних

объектов, соревнующихся за ваше внимание, выходит на первый план. Тогда ощущения дыхания тускнеют. Внимание все еще переключается на них, но они воспринимаются значительно менее четко.** Это грубое отвлечение и первое крупное препятствие, которое необходимо преодолеть на данном этапе.

** Бывает, что вы особенно сильно на что-либо отвлекаетесь, и дыхание полностью уходит на задний план, в поле периферийного осознания. Строго говоря, в таком случае оно больше не является объектом внимания. Но если вы все еще осознаете его, это не то же самое, что забывание, с которым вы работали на третьем этапе.

Как преодолеть грубые отвлечения

Распространено такое заблуждение, что успокоить ум значит отключить мысли и изолировать себя ото всех отвлекающих объектов. Ученики часто пытаются подавить все отвлечения, сильнее сосредотачиваясь на объекте медитации. Может показаться, что это разумный подход, однако в медитации грубая сила никогда не работает долго. Просто невозможно заставить ум делать то, чего он не хочет. Поскольку на предыдущих этапах у вас повысилась **осознанность**, вы лучше, чем когда-либо раньше, замечаете всю фоновую умственную деятельность, что также исключает возможность ее подавления.

Подавить отвлечения не просто невозможно: на данном этапе попытка силой исключить из поля внимания все, кроме дыхания, будет серьезной ошибкой. Туннельное однонаправленное сосредоточение на чем-либо — в данном случае на ощущениях дыхания — именно та разновидность внимания, которая сопутствует реакции «дерись или убегай». Такое сосредоточение обычно сопровождают тревога и напряжение, из-за чего медитация становится беспокойной, наполняется сложностями и разочарованиями. Вы также можете полностью утратить периферийное осознание, из-за чего возрастет риск отвлечения или ум притупится. Мораль такова: не успокаивайте ум насильно. Расслабьтесь. Пусть он успокоится сам по себе.

«Успокоить ум» не значит избавиться от мыслей и изолировать себя ото всех отвлекающих факторов. Это значит сократить постоянное движение внимания.

На данном этапе практики «успокоить ум» значит сократить постоянное *движение внимания*, чтобы оно меньше переключалось с дыхания на грубые отвлечения. Главное здесь — направлять и удерживать внимание. Однако, чтобы все получилось, также необходимо мощное периферийное осознание, с помощью которого вы будете замечать потенциальные отвлечения прежде, чем они на самом деле захватят ваше внимание. Например, когда вы несете полную чашку горячего чая через комнату, где много людей, то стараетесь сосредоточить внимание на чашке, одновременно осозная все вокруг. Так вы избегаете столкновений. Аналогично, удерживайте внимание на дыхании и просто *позвольте* всем остальным ощущениям и мыслям быть в поле периферийного осознания. *Впускайте их, позволяйте им быть и отпускайте.*

Чтобы научиться преодолевать грубые отвлечения, необходимо выполнить два шага. Во-первых, устраните уже появившиеся грубые отвлечения. Просто продолжайте практику,

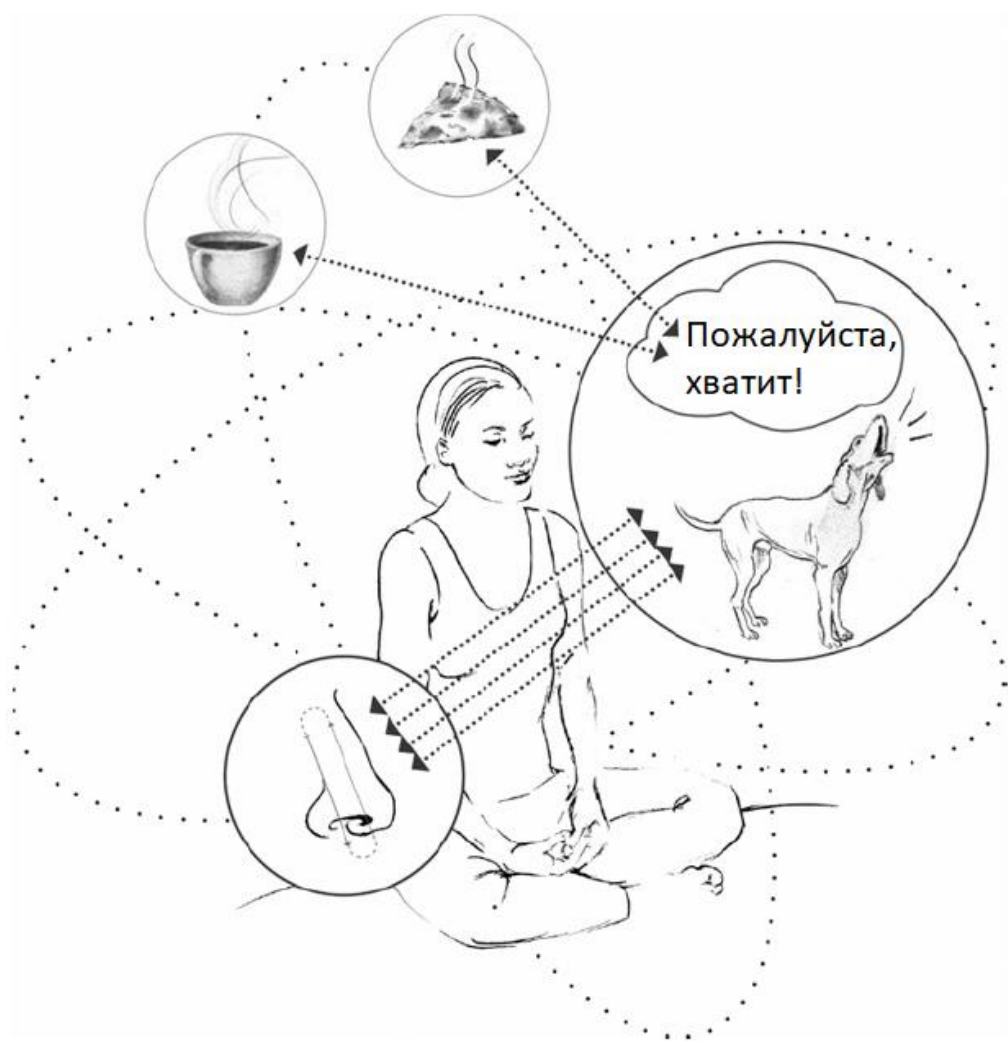
нацеленную против забывания, которую вы изучили на третьем этапе: при появлении грубого отвлечения замечайте его, отпускайте и возвращайте фокус внимания на дыхание.

На втором шаге вы совершенствуете этот навык, чтобы вообще *не допускать* возникновения грубых отвлечений. Замечайте тонкие отвлечения, которые *потенциально* могут стать грубыми, *заранее*. Затем усиливайте сосредоточение на дыхании, чтобы тонкое отвлечение не увлекло вас. Наконец, внимательно следите за дыханием, чтобы удерживать под контролем все возможные отвлечения. На каждом шаге замечать отвлечения помогает **внутреннее осознание**. **Направляя внимание**, вы выводите ощущения дыхания на передний план осознания, а **удерживая внимание**, сохраняете их на переднем плане. Рассмотрим этот процесс более подробно.

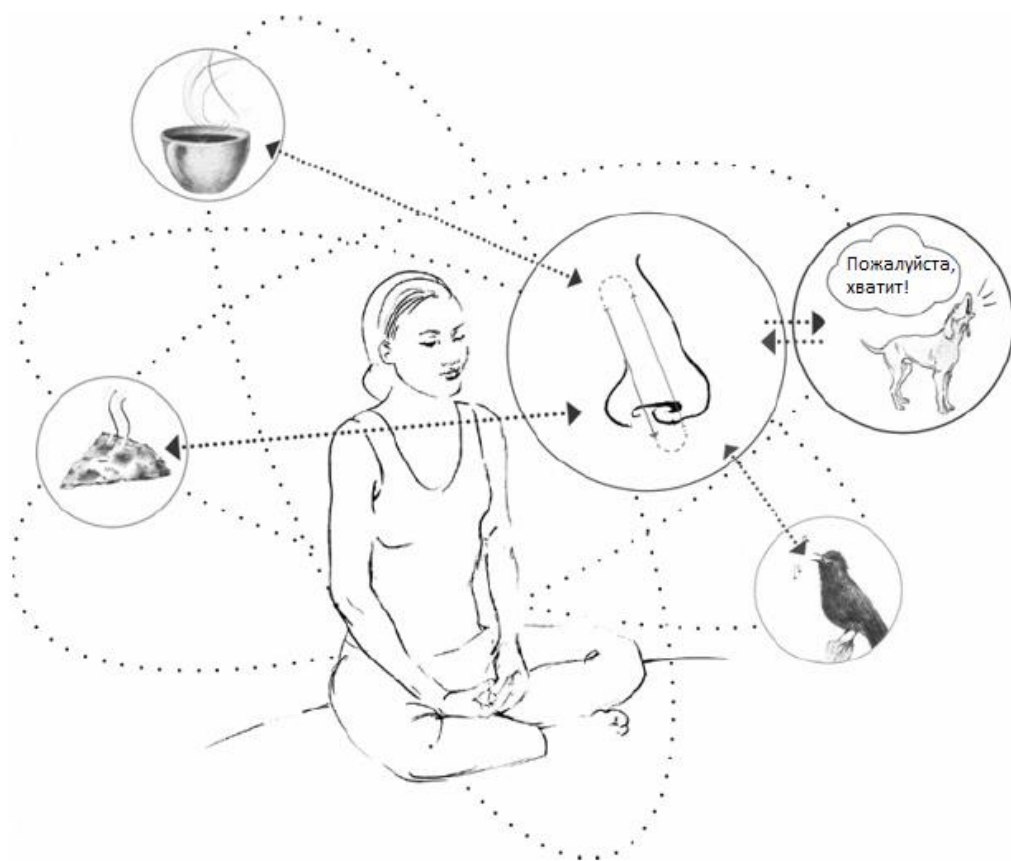
Развитие непрерывного внутреннего осознания

Роль внутреннего осознания на этих начальных этапах заключается в том, чтобы помогать вам замечать проблемы; тогда вы можете применить соответствующее противоядие. В ходе практики внутреннее осознание постоянно совершенствуется, позволяя вам распознавать все более тонкие проблемы. На втором этапе вы полагались на *спонтанное* внутреннее осознание, с помощью которого вы замечали блуждание ума. Вы давали позитивное подкрепление моменту осознания и мягко возвращались к наблюдению за дыханием. На третьем этапе вы *целенаправленно* применяли **внутреннее внимание**, **проверяя**, не произошло ли грубое отвлечение, и исправляясь прежде, чем оно заставляло вас забыть о практике. Используя внимание таким образом, вы также тренировали и укрепляли внутреннее осознание. На четвертом этапе вы разовьете *непрерывное* внутреннее осознание, которое позволит вам наблюдать за всеми отвлечениями и оценивать их.

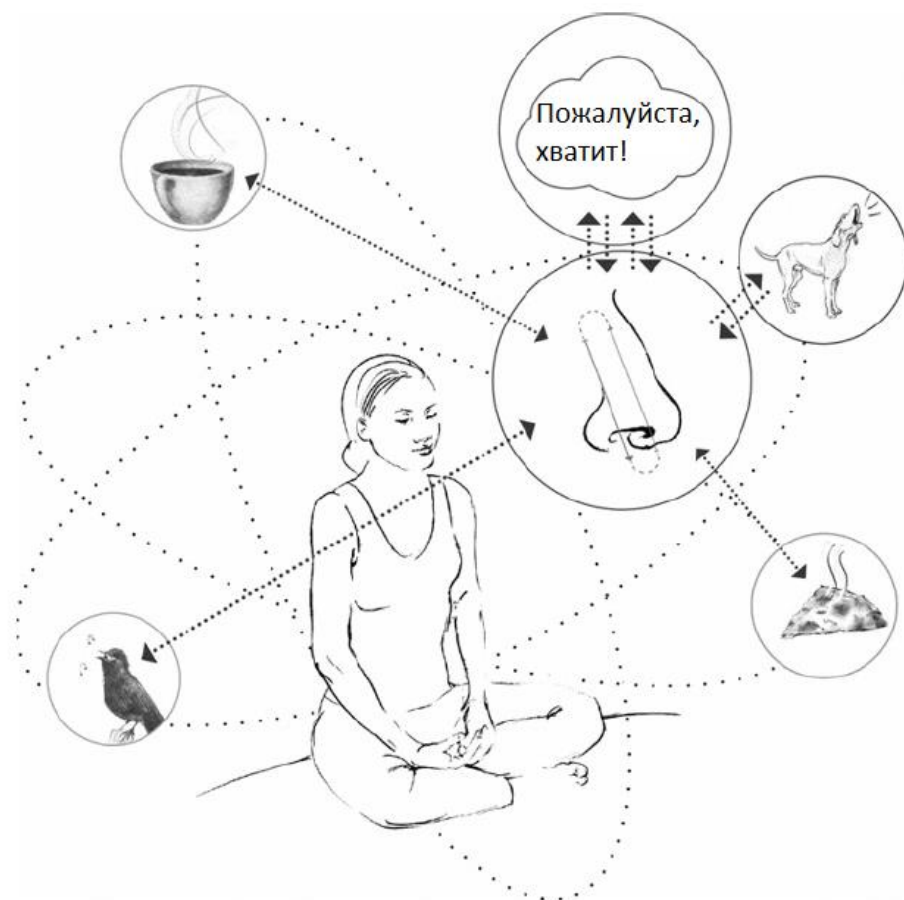
Однако применение внутреннего осознания для наблюдения за умом — подход с двумя недостатками. О первом уже упоминалось в объяснении третьего этапа: чтобы выполнить проверку, необходимо прервать сосредоточение на дыхании. Тогда это было допустимо, но теперь-то вы стараетесь достичь непрерывного сосредоточения. Второй недостаток связан с тем, *что* вы видите, направляя внимание внутрь ума. «Объект» внутреннего внимания в действительности является содержанием предыдущего момента внутреннего осознания. Внутреннее внимание может только сделать мысленный снимок того, что только что произошло, и это будет похоже на запоздалое эхо, тогда как внутренняя осознанность способна *постоянно* следить за умом. Это различие довольно тонко. Подумайте о нем: оно весьма значительно.



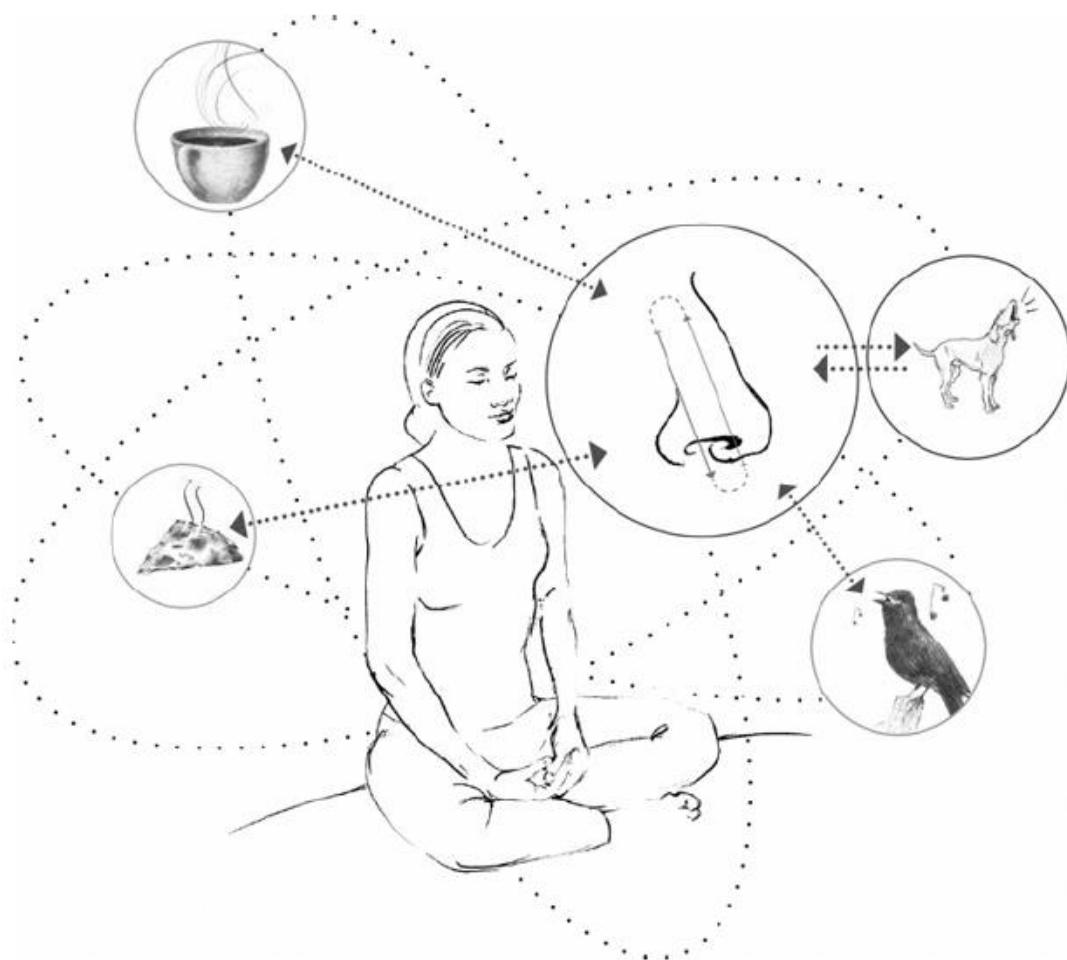
Заметка 21. Первый шаг к устранению грубого отвлечения ума — заметить, в какие моменты оно проявляется.



Затем отпустить то, что вас отвлекло, и вернуться к наблюдению за дыханием.



Второй шаг — замечать тонкие отвлечения, которые потенциально могут стать грубыми.



И более внимательно следить за дыханием, чтобы удерживать все отвлечения под контролем.

Ваша новая цель — наблюдать за состоянием ума и более эффективно отслеживать отвлечения, не прерывая сосредоточения на дыхании. Это становится возможно, если развить целенаправленное, бдительное, непрерывное внутреннее осознание, предупреждающее вас о грубых отвлечениях и не отрывающее от сосредоточения на дыхании. Иначе говоря, нужно, чтобы сосредоточение на дыхании стало надежным якорем, пока вы наблюдаете за океанскими просторами ума с помощью внутреннего осознания.

На что похоже бдительное внутреннее осознание? По сути дела, вы с ним уже немного познакомились. На третьем этапе, уделяя миг внутренней проверке и затем возвращаясь к дыханию, возможно, вы заметили, что в течение некоторого времени осознание казалось яснее и четче. В тот период между внутренним осознанием и вниманием было больше равновесия. Если тогда вы этого не заметили, попробуйте заметить сейчас. На минуту направьте внимание на дыхание и войдите в устойчивое сосредоточение. Затем выполните внутреннюю проверку состояния ума. Через мгновение вернитесь к наблюдению за дыханием. Заметьте: внимание обращено на дыхание, а внутреннее

осознание продолжается. Именно его вам необходимо укрепить и развить настолько, чтобы оно оставалось с вами все время.

Чтобы развить внутреннее осознание, в практике требуется сместить акцент. До сих пор вы работали над тем, чтобы сохранять равновесие между сосредоточением на дыхании и периферийным осознанием всего остального, главным образом, объектов в поле **внешнего осознания**. Однако теперь, когда вы достигли равновесия, необходимо сделать больший упор на внутреннее периферийное осознание. Вы словно немного отодвигаетесь от объекта медитации, ровно настолько, чтобы воспринимать все, происходящее в уме, при этом по-прежнему сохраняя в центре внимания дыхание. Нужно укрепить внутреннее осознание, сделать его непрерывным, как будто оно — бдительный страж, чья задача — предупреждать вас о присутствии или возможности появления грубых отвлечений.

Непрерывное внутреннее осознание предупреждает вас о грубых отвлечениях. Используйте дыхание как якорь, осознанно «наблюдая за умом, пока ум наблюдает за дыханием».

Когда вы смотрите «поверх» объекта медитации, смотрите не только на *содержание* периферийного осознания. Осознавайте саму деятельность ума: то, как течет внимание, как мысли, чувства и другие ментальные объекты возникают в периферийном осознании и исчезают из него, как изменяются ясность и четкость восприятия. Осознанно наблюдая за умом и при этом используя дыхание в качестве якоря, вы сможете «наблюдать за умом, пока ум наблюдает за дыханием». Это называется метакогнитивным внутренним осознанием, и вы разовьете его в полной мере к восьмому этапу. *Чтобы достичь главных целей медитации, исключительно важно* научиться сохранять внутреннее осознание. Оно не просто добавляет устойчивости вниманию. Устойчивости можно добавить, просто вновь и вновь возвращая дыхание в фокус внимания. Но поддерживая внутреннее осознание и используя дыхание как якорь, вы развиваете осознанность.

Кроме того, осознанное наблюдение за процессами, происходящими в уме, — это более результативный, полезный, приносящий удовлетворение способ сделать внимание устойчивым. Он результативнее, поскольку вы лучше понимаете, как функционирует ум, а это позволяет вам действовать более эффективно. Он полезнее, поскольку данный вид внутренней осознанности понадобится вам на следующих этапах практики. Наконец, этот способ приносит больше удовлетворения, поскольку вам не приходится долгое время корпеть над практикой ради некоего достижения в будущем. Напротив, здесь вы заняты увлекательным обучением, которое вас преобразует.

Направление и перенаправление внимания

Всякий раз, когда ум захватывает грубое отвлечение, просто отпускайте отвлекший вас объект и возвращайтесь к наблюдению за дыханием. Делайте это мягко, не спеша, даже ласково. Возможно, уделите мгновение тому, чтобы порадоваться, что часть ума осознала факт отвлечения. Мы от природы склонны резко отрывать от посторонних мыслей, чтобы вернуться к наблюдению за дыханием. Однако в долгосрочной перспективе это лишь замедлит прогресс, поэтому лучше двигаться мягко, аккуратно. Если вы почувствуете раздражение или начнете осуждать себя, просто отпустите это. Радуйась своим успехам, вы ускорите развитие. В радостном состоянии уму легче сосредоточиться. Не переживайте,

если какое-либо грубое отвлечение перейдет в тонкую форму и не будет исчезать, когда вы продолжите следить за дыханием. Просто примите это, и отвлечение растворится само собой.

Устранение грубых отвлечений



В радостном состоянии уму легче сосредоточиться. Если вы почувствуете раздражение или начнете осуждать себя, просто отпустите это. Радуюсь своим успехам, вы ускорите развитие.

Однако отпускать те ощущения и перенаправлять внимание — только первый шаг на пути к полному устранению грубых отвлечений. Также необходимо научиться усиливать сосредоточение на объекте медитации *прежде*, чем тонкое отвлечение станет грубым. Однако не все тонкие отвлечения представляют равную угрозу устойчивости внимания. Особенно опасны два вида отвлечений, поэтому их следует уметь распознавать. Первый вид — очевидно привлекательные тонкие отвлечения. Они захватывают внимание, поскольку по какой-либо причине они притягательны, интересны. Например, если вы голодны, вы думаете о том, когда сможете поесть, или если у вас трудности на работе, то вы не можете о них забыть. Второй вид отвлечений действует иначе: вы отвлекаетесь из-за того, как именно возникает отвлечение: оно появляется постепенно и в конце концов перемещает ваш фокус внимания. В этом случае тоже необходимо применять бдительное, непрерывное внутреннее осознание, чтобы в общей массе отвлечений распознавать этот вид, вызывающий столько затруднений. Заметив такое отвлечение, вы можете устранить его, заостряя сосредоточение на дыхании.

Непроходящие отвращения: боль, постижения, эмоции

Бывает, что какой-либо объект сильно, настойчиво отвлекает вас, не позволяя просто «впустить его, позволить ему быть и отпустить его». На данном этапе непроходящими грубыми отвращениями часто становятся три вида тонких отвращений: во-первых, боль и физическое неудобство, во-вторых, интересные, впечатляющие, кажущиеся важными постижения, и в-третьих, эмоционально заряженные воспоминания, мысли и опыт «провидения». Необходимость справляться с такими сверхмощными отвращениями может испортить удовольствие от того, что у вас наконец-то получается непрерывно наблюдать за дыханием. Возможно, вы почувствуете нетерпение или скептически отнесетесь к преимуществам медитации или к своим способностям. Все же не переживайте и не осуждайте себя. На данном этапе сильные, настойчивые отвращения свидетельствуют о том, что вы делаете успехи.

На данном этапе сильные, настойчивые отвращения свидетельствуют о том, что вы делаете успехи.

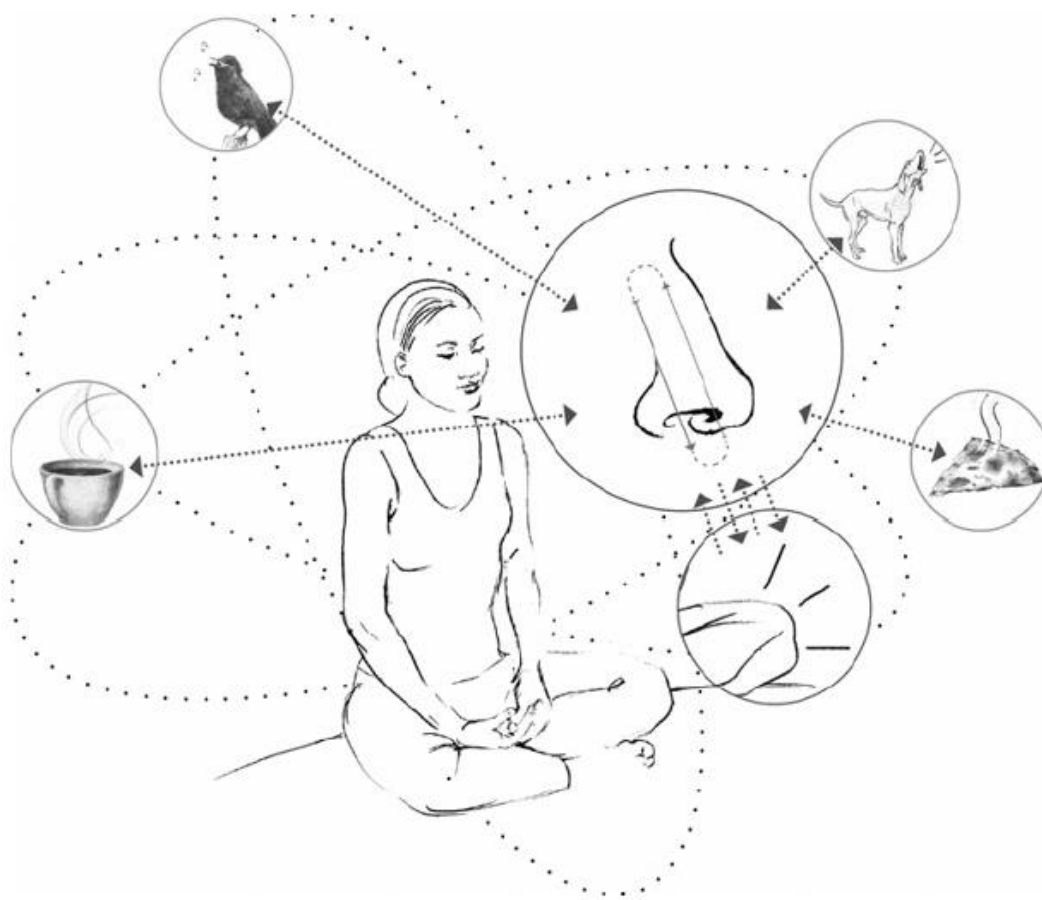
Вы осознаете инстинктивные порывы, неиспользуемые способности, скрытые архетипы и мощные эмоции, поднимающиеся из глубин сознания. Просто запомните: независимо от того, что вас отвлекло (боль, гениальное постижение или яркая эмоция), цель всегда остается одна и та же. Цель заключается в том, чтобы устранять отвращения, применяя нужные противоядия, возобновлять сосредоточение на дыхании, пока внимание не станет устойчивым, и все далее развивать внутреннюю осознанность. Давайте рассмотрим эти мощные отвращения и методы их устранения.

Отвлечение из-за боли и неудобства

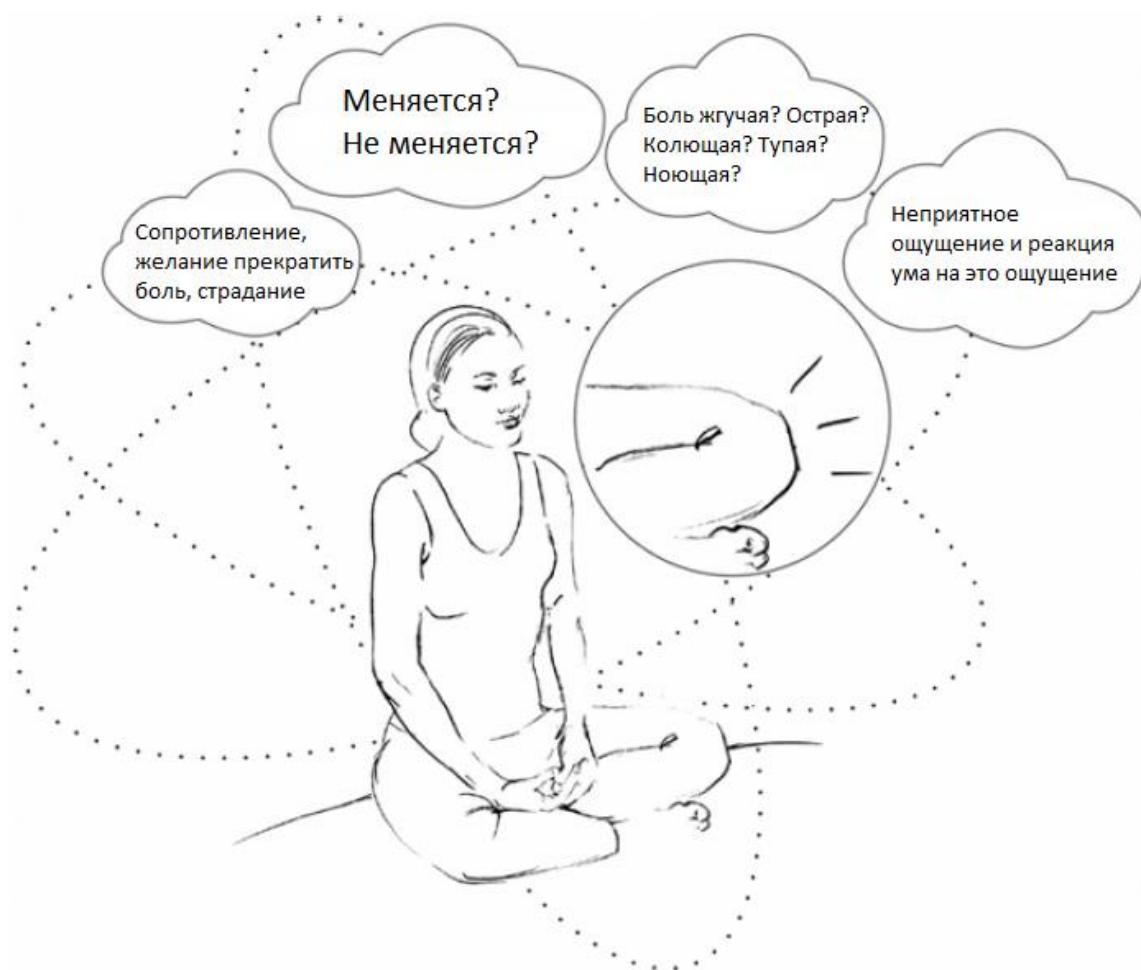
Каждый практик медитации должен узнать, что делать, если больно, если немеет или чешется какая-либо часть тела, если возникают прочие ощущения, потенциально способные отвлекать. На данном этапе отвращения становятся намного заметнее. На третьем этапе вам могло быть больно или неудобно из-за отсутствия привычки долго сидеть неподвижно. Теперь же ум использует боль, чтобы сопротивляться практике. Вы склонны преувеличивать обыкновенное ощущение неудобства. Поэтому болевые ощущения будут возникать без материальной причины, особенно во время долгих сессий медитации или ретрита. Часто такая боль проходит, как только вы сосредотачиваете на ней свое внимание, и чуть позже вновь появляется в другом месте. Независимо от того, каков источник боли, ее следует воспринимать как часть практики.

Конечно, не нужно специально искать боль. Также не следует подавлять или игнорировать болевые ощущения, имеющие определенную материальную причину. Если вы подозреваете, что боль вызвана травмой или заболеванием, но сомневаетесь, лучше всего проконсультироваться у врача. Нельзя, чтобы сидячая медитация усугубила какую-либо из ваших проблем со здоровьем, например, артрит коленного сустава или вывих лодыжки. Следует сидеть в как можно более удобной позе, чтобы она не отвлекала вас от тренировки ума. Используйте подушки, подлокотники и любые другие приспособления, чтобы предотвратить риск осложнений. Просто помните: эти предосторожности не гарантируют полного отсутствия неприятных ощущений.

Основная стратегия обращения с болью вам уже известна: как можно дольше игнорировать неприятные ощущения, если они не проходят, то сделать их объектом медитации, и осознанно двигаться только в случае крайней необходимости. Однако на этом этапе необходимо еще тщательнее исследовать болевые ощущения и еще дольше ждать перед тем, как пошевелиться. Боль — изменчивое ощущение со множеством тонких нюансов. Исследуйте их. Замечайте характер боли: острая, колющая, жгучая, ноющая, тупая и т.д. Замечайте, ощущается ли боль как постоянная и неизменная, или же ее интенсивность и местоположение варьируются. Разберитесь, является ли боль единым ощущением, или она составлена из нескольких ощущений. Ищите источник дискомфорта в *этих ощущениях*. Сколько испытываемой боли заложено в самом ощущении, а сколько является реакцией ума на это ощущение? Такое глубокое исследование поможет вам относиться к боли максимально непредвзято.



Заметка 22. Чтобы научиться работать с болью, постарайтесь игнорировать неприятные ощущения, насколько это возможно.

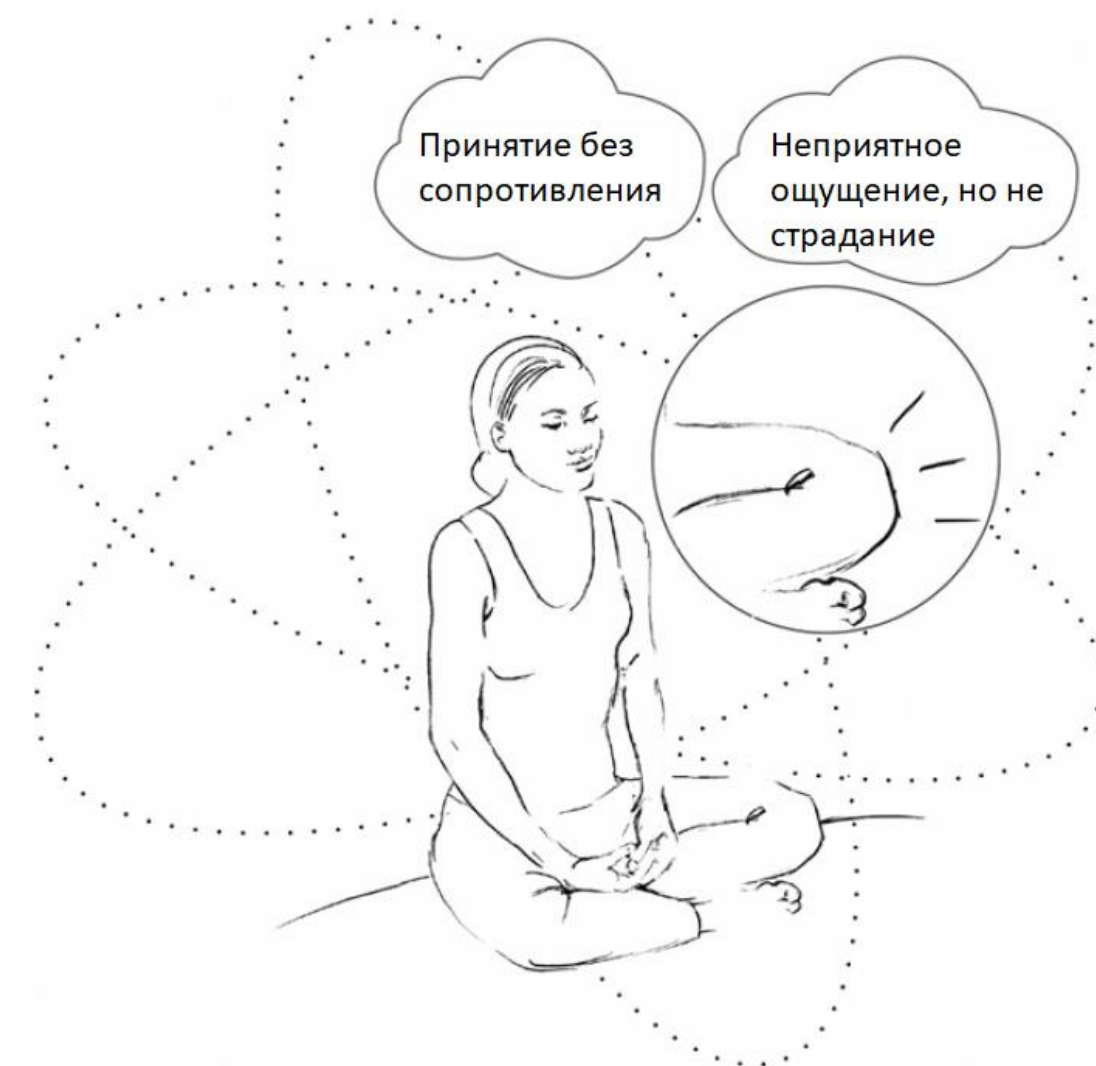


Когда боль уже невозможно будет игнорировать, сделайте ее объектом своей медитации. Замечайте ее характеристики и то, меняются ли они со временем. Различайте неприятное ощущение и реакцию ума на это ощущение.

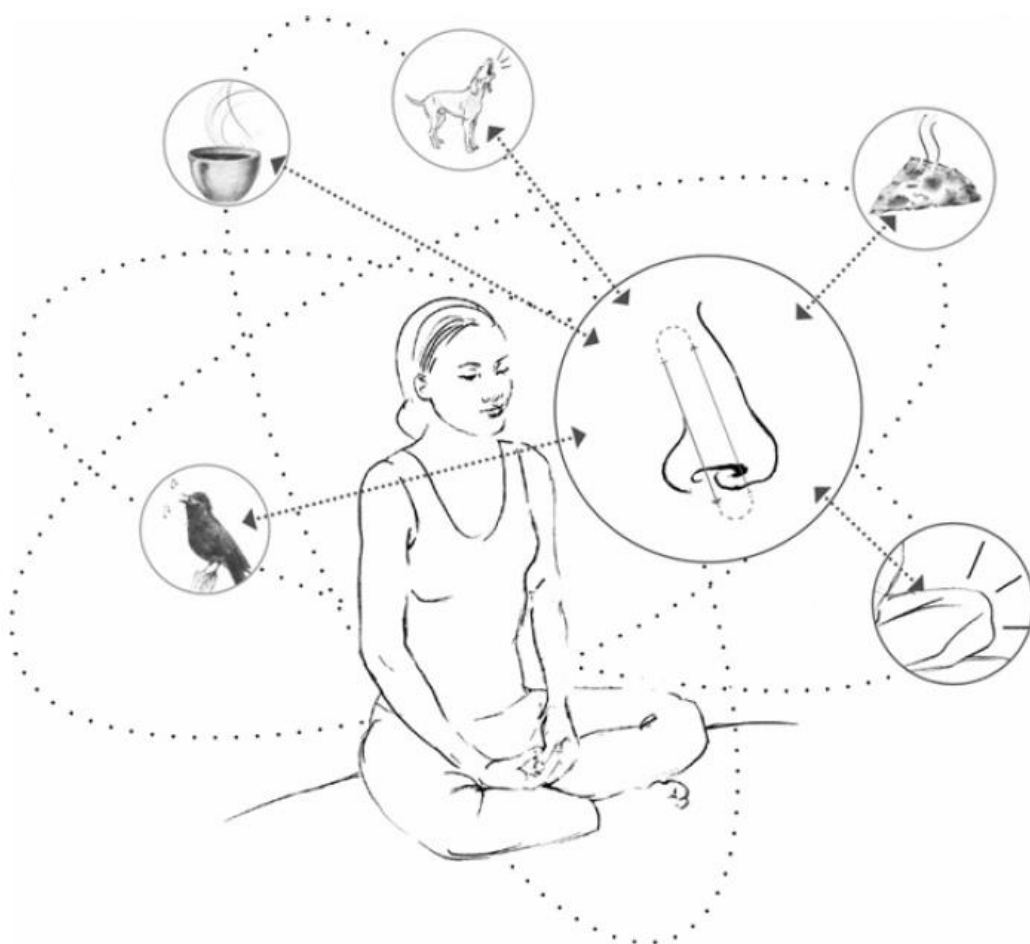
*$C=B*Spr$. Стрaдание, которое вы испытываете, — это сама боль, помноженная на сопротивление, которое ум ей оказывает.*

Сначала может показаться, что сосредоточение на боли только ее усиливает. Но зачастую после длительного исследования боль сама уходит. Это может произойти тремя способами: либо она совершенно исчезнет, либо останется сильное ощущение, но оно не будет ощущаться именно как боль, либо боль останется, но вы сможете легко ее игнорировать. Боль растворяется потому, что вы перестаете сопротивляться ей и начинаете принимать ее наличие. Учитель медитации Шинзен Янг выразил это в виде математической формулы: $C=B*Spr$. Стрaдание (C), которое вы испытываете, — это сама боль (B), помноженная на сопротивление (Spr), которое ум ей оказывает. Если вы полностью перестанете сопротивляться, то $Spr=0$. Если боль умножить на ноль, получится ноль: ваше страдание полностью растворяется. Но не ждите, что так будет каждый раз. Дело в том, что само *ожидание*, что боль уйдет, возвращает вас к сопротивлению и неприятию. Когда боль

совершенно проходит или вы снова можете ее игнорировать, всегда возвращайтесь к наблюдению за дыханием. При необходимости повторяйте описанный здесь цикл действий.



Заметка 23. Боль часто затухает после длительного исследования, благодаря тому что вы перестаете сопротивляться и принимаете ее присутствие.



Когда боль совершенно проходит или вы снова можете ее игнорировать, всегда возвращайтесь к наблюдению за дыханием.

Иногда болезненные ощущения просто не хотят уходить. В таких случаях воспринимайте боль как объект медитации. Не расстраивайтесь: боль подходит в качестве объекта для тренировки ума так же хорошо, как и ощущения дыхания. На самом деле у боли как объекта есть определенные преимущества. Она так сильно привлекает внимание, что снижается вероятность отвлечься или испытать притупленность ума. Боль также вызывает много мыслей и эмоций, а потому вам легче поддерживать сильное внутреннее осознание. Иначе говоря, боль очень полезна для развития устойчивости внимания и осознания. Цените это.

Неизбежное физическое неудобство тоже служит возможностью познать истинную природу боли. Рано или поздно вы научитесь отличать ощущение физического неудобства от необязательной реакции ума на это неудобство, то есть от страдания. Как говорил Будда, «Когда необученный мирянин испытывает боль, он испытывает два ощущения: физическое и ментальное. Когда благородный тренированный ученик испытывает боль, он испытывает только физическое ощущение, но не ментальное».⁷⁰ На более высоких этапах боль полностью пройдет.

Проблема размышлений и постижений

⁷⁰ Из книги «Слово Будды: антология учений палийского канона». In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon. Ed. Bhikkhu Bodhi. Boston: Wisdom Publications, 2005.

Постижения, кажущиеся гениальными, — значительно более приятная разновидность грубых отвлечений. Например, вы можете открыть новые способы решения личных проблем. Вы можете понять нечто важное о своем сознании и поведении либо о сложных философских и метафизических идеях. Это постижение само поднимается из глубин бессознательного в периферийное осознание и ждет, пока вы обратите внимание. Иногда оно самостоятельно выходит на передний план внимания. Зачастую оно оказывается вполне правильным и весьма ценным: именно это и делает отвлечение столь соблазнительным.

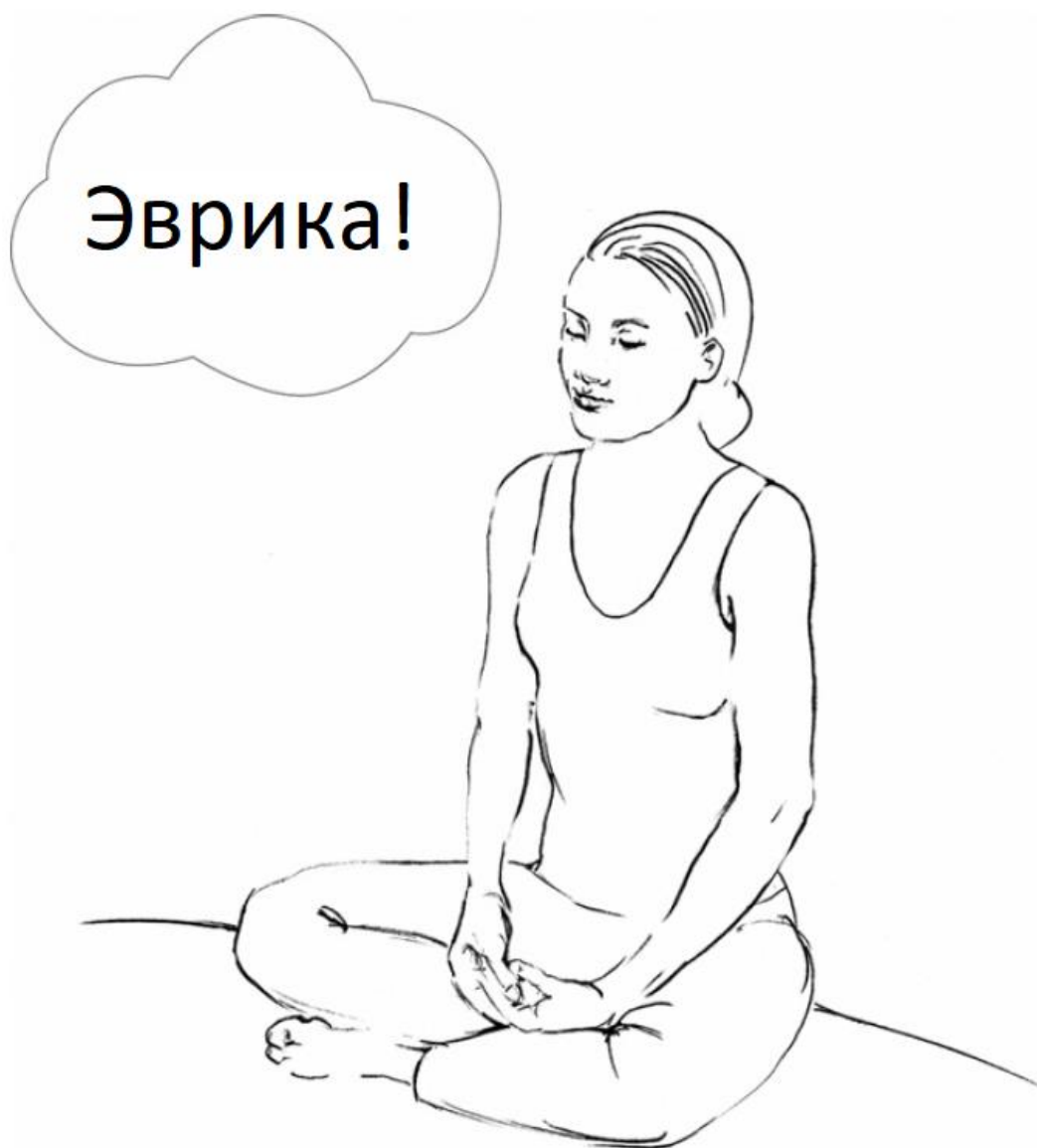
С ростом устойчивости внимания и укреплением осознанности улучшаются и ваши мыслительные способности. Вы начинаете мыслить более творчески и по-новому связывать идеи между собой.

Почему постижения приходят именно сейчас, именно на этом этапе? Сейчас у вас окрепли устойчивость внимания и осознанность. Как следствие, у вас лучше получается мыслить творчески, видеть взаимосвязи между новыми идеями и оценивать их значимость. Если вы решите продолжить размышлять и оставите дыхание в поле периферийного осознания, то приятно удивитесь тому, насколько улучшится ваша способность к рассуждению. И сосредоточение будет прекрасно, как никогда. Взмолнованно и с чувством удовлетворения вы будете размышлять о каком-либо гениальном заключении, которое сделали. Но затем вам станет сложнее вернуться к наблюдению за дыханием, а это обычно приводит к тому, что вы находите какую-нибудь другую тему для размышлений или вовсе встаете с подушки для медитации. Возможно, вы также примете свои новоприобретенные аналитические способности за истинное преимущество медитации.

Если вы продолжите обращать внимание на эти постижения и обдумывать их, что-либо интересное будет возникать каждый раз, когда вы садитесь медитировать. Вы приучите свой ум воспринимать медитацию как разновидность психотерапии или инструмент для интеллектуального или художественного творчества. Это быстро превратится в развлекательную замену тренировке ума, которая иногда может быть утомительной.

Действительно, ваши изначальные постижения могут быть важны, но по мере углубления размышлений новые постижения будут уже менее значительны. Они могут казаться важными во время медитации, но часто при последующем рассмотрении вы будете понимать, как они заурядны. В этом плане они очень похожи на «гениальные идеи», приходящие тем, кто употребляет легкие наркотики.⁷¹ Заурядны они или нет, в любом случае, важно одно: легко попасться в ловушку гениальных рассуждений и вновь и вновь отвлекаться от практики.

⁷¹ Философ и психолог Уильям Джеймс экспериментировал так с веселящим газом, и под его воздействием осознал нечто настолько важное и глубокое, что решил записать это. Позже он перечитал заметки. Там было сказано: «Хигамен, хигамны. Женщины моногамны. Хогамен, хигамны. Мужчины полигамны».



Заметка 24. Захватывающие осознания могут сильно отвлекать от практики.



Скажите себе, что надо запомнить это осознание, и вернитесь к нему позже.

Это препятствие легко преодолеть. Просто избегайте ловушки. Если у вас появляются важные осознания, просто запомните их и породите решимость обдумать их после медитации. Вернитесь к сосредоточению на дыхании. Также будет легче, если вы выделите время специально для **аналитической медитации** (см. Приложение В). Крайне полезно практиковать аналитическую медитацию отдельно, в строго отведенное для нее время, и именно тогда исследовать появившиеся идеи и понимание.⁷²

⁷² Аналитическая медитация — важная составляющая махаянской системы випашьяны, называемой «союз безмятежности и проникновения». Начиная с данного этапа и далее, вы можете с пользой для себя заниматься этой практикой, но только на восьмом этапе вы будете в состоянии выполнять ее в полную силу: тогда она может выступать альтернативным методом достижения определенных состояний девятого и десятого уровней медитации. Однако пока для вас важно четко разделять аналитические практики и

Легко попасться в ловушку гениальных рассуждений и вновь и вновь отвлекаться от практики. Если у вас произойдет важное постижение, отложите размышление о нем на потом.

Иногда назойливая мысль никак не проходит. В таком случае признайте это, примите эту мысль и на время сделайте ее объектом своей медитации. Однако не анализируйте ее содержания. Вместо этого дайте ей наименование, например «мысль» или «возникает идея». Это поможет вам держаться на расстоянии, не вовлекаясь. Удерживайте сосредоточение на мысли, пока она не потускнеет. Вероятно, процесс займет несколько минут и его придется повторить несколько раз за всю медитацию. Когда мысль станет менее назойливой, вернитесь к наблюдению за дыханием. Этот подход также применим и в других ситуациях. В целом, в любом случае, когда вы не в силах игнорировать мощное отвлечение, можно прибегнуть к этому искусному приему: целенаправленно сделать отвлечение новым объектом медитации.

Эмоции, воспоминания и видения в роли отвлечений

Когда ум успокаивается и повседневные отвлечения теряют силу, в сознание начинает поступать большой поток информации из бессознательного. Это событие станет важной вехой в вашем развитии. Однако та серьезная информация не всегда выходит на поверхность сразу: ее выходу может предшествовать сильное беспокойство или ощущение нетерпения.словно по верхушке айсберга, по ним можно понять, что ниже кроется нечто большее. Поэтому, если вы чувствуете беспокойство, не подавляйте его. Будьте открыты и спокойно принимайте все, что выходит на поверхность. Если беспокойство и нетерпение не уходят и вы не в силах их игнорировать, понадобится применить описанную ниже технику работы с сильными эмоциями.

Когда ум успокаивается и повседневные отвлечения теряют силу, в сознание начинает поступать большой поток информации из бессознательного.

Когда информация осознается, она может принимать два вида. Первый вид — воспоминания, мысли или видения, сопровождаемые мощными, часто тяжелыми эмоциями. Либо осознание может проявиться как чистые эмоции — страх, печаль, гнев и т.д. — не сопровождаемые никаким ментальным объектом. Поскольку его нет, может сложиться впечатление, что эти чистые эмоции беспричинны. В этом плане они похожи на общую тревожность («генерализованное тревожное расстройство»), частую причину обращения к психологам. Однако в медитации такие эмоции совершенно нормальны. В действительности, как будет объяснено далее, они также свидетельствуют о том, что вы делаете успехи.

Весь этот материал, выбивающий вас из колеи, связан с эмоциональными и психологическими трудностями, с которыми вы сталкивались в прошлом, и чем больше их было, тем больше проявится в медитации. Среди событий прошлого могут быть серьезные

практику шаматхи-випашьяны. В противном случае у вас прервется процесс развития сосредоточения и осознанности.

психологические травмы, например, сексуальное насилие, потеря отца или матери, издевательство в школе. Но серьезные проблемы — это еще не все. Свою роль могут также сыграть менее значимые моменты, которые впоследствии забываются, например, трудности подросткового возраста, то, что кто-либо над вами насмехался или что не вы были у родителей любимчиком.

Эмоционально заряженный материал поднимется из бессознательного также в том случае, если у вас есть противоречивые или неработающие системы убеждений. Например, вы верите в свободу сексуальных отношений, но внутри вас идет внутренняя борьба между этой верой и моральными нормами, которые вы усвоили в детстве. Либо вы глубоко трудолюбивый человек и медитируете с чувством вины, так как считаете, что тратите время на развлечение.

Иногда будет вполне понятно, чем вызваны мысли или сильные эмоции, особенно если они связаны с травмирующим опытом. Но, возможно, вы не осознаете менее заметных и более распространенных травм, усугубляющих тот эмоциональный заряд. Во многих случаях может казаться, что странные мысли или угнетающие образы не имеют никакого или почти никакого отношения к вам и ко всей вашей жизни. Однако помните: в медитации не бывает ничего случайного или бессмысленного. Вы можете не понимать источника болезненной эмоции или картинки, но какой бы странной или неприятной она ни казалась, будьте уверены, что она вызвана *каким-то событием в вашей жизни*. Например, вы могли запомнить и даже приукрасить сцену насилия из фильма, о котором давно забыли. Неважно, известна вам причина или нет. Не сомневайтесь: все, что всплывает на поверхность во время медитации, имеет отношение к вашему психическому складу. Здесь нет ничего неважного или неактуального. Возникающие образы символизируют тот материал, который ум не может контролировать непосредственно из-за ощущения дискомфорта. Научитесь полностью принимать все, что выходит на поверхность. Это скрытая часть вашей психики. Следующий момент еще важнее: следует понять, что осознание — часть процесса очищения и важнейший шаг к развитию *шаматхи*, и следует порадоваться этому факту. В покое медитации на неосознаваемый тяжелый материал действует волшебство осознанности, оздоравливая и исцеляя.

Стратегия работы с эмоциями, мыслями и образами проста: просто игнорировать их как можно дольше. Затем, как и в случае боли, когда что-либо уже невозможно игнорировать, сделайте это объектом медитации. Не сопротивляйтесь тяжелому осознанию, не избегайте и не отвергайте его. Его содержание вернется в бессознательное, но позже всплывет вновь. Признание, допущение и принятие — противодействия от избегания, сопротивления и отказа. *Признайте*, что возникающие мысли и эмоции реальны, пусть вам и неизвестен их источник. *Допустите* их в сознание, не анализируя и не осуждая, и оставайтесь на позиции беспристрастного наблюдателя. Наконец, *примите* осознанное как проявление некой скрытой части вашей психики. Важно не увязнуть в исследовании того, что вы осознали. На это уйдет время, и это может прервать ваше развитие.

Как научиться воспринимать эмоционально заряженное знание беспристрастно, не вовлекаясь? Во-первых, сохраняйте твердое, ясное осознание того, где вы находитесь и что делаете: в настоящий момент вы в полной безопасности сидите на удобной подушке для медитации. Затем выделите эмоциональную сторону опыта. Например, если у вас возникли неприятные воспоминания, сначала разберитесь с сопутствующими им эмоциями. Только тогда вы сможете взглянуть на воспоминания достаточно беспристрастно и непредвзято, чтобы принять прошлое и отпустить его. Аналогично, если ваше воображение порождает

тревожные картины, необходимо сперва разобраться с их эмоциональной стороной и лишь потом принять и отпустить сами образы. И, конечно, следует непосредственно рассмотреть те чистые эмоции, что иногда возникают без видимой причины. Во всех случаях начинайте с работы с эмоциями.

Необходимо проявить непредвзятость и отстраниться от этих неприятных эмоций. Здесь важно то, как вы облачаете их в слова. Если у вас возникает мысль «я зол», замените ее на «возникает злость». Такое переформулирование полезно не только потому, что не дает вам запутаться в сетях эмоций. Оно просто точнее. Вы — это *не* ваши чувства. В эмоциях нет «я». Помните: как и у всех остальных явлений, у эмоций есть *определенные причины и условия* возникновения, и когда причины исчезают, с ними уходят и эмоции. Как следует постарайтесь отделить себя от эмоций, остаться в роли беспристрастного наблюдателя, хотя это и будет трудно. «Отделить себя от эмоций» не значит, что вы должны меньше чувствовать или что на эмоции нужно плеснуть холодной водой. Это значит, что эмоциям нужно позволить появиться в сознании и исполнить их танец, но не дать этому танцу поглотить вас.

Встречаясь с эмоциями лицом к лицу, всегда начинайте с изучения физических ощущений, сопровождающих эмоции. Как и в случае боли, это самый действенный способ сохранять беспристрастность. Для каждой эмоции характерны определенные ощущения и телодвижения. Исследуйте, какие ощущения возникают лично у вас. Какие именно физические ощущения возникают вместе с данной конкретной эмоцией? Где они расположены? Они приятные, неприятные или нейтральные? Меняется ли их интенсивность? Площадь, охватываемая ощущениями, расширяется и сокращается, или она строго постоянна? Ощущения меняются или остаются неизменными?

Только когда вы будете готовы, переведите внимание с физических аспектов эмоции на ментальные аспекты. Не увлекаясь субъективными ощущениями, постарайтесь подобрать наименование, которое бы точно описывало эмоцию (например, беспокойство, вина, страсть) и ее характер (например, сильная, слабая, волнующая). Обратите внимание на то, на какие мысли вас наводит эта эмоция. Ее интенсивность меняется в ту или иную сторону или остается примерно одной и той же? Возможно, эмоция меняется. Например, беспокойство может перейти в страх, страх — в злость, злость — в вину. Здесь также стоит использовать словесные наименования, например, «появляется беспокойство»: это поможет вам сохранить непредвзятость.



Заметка 25. Накапливаясь в бессознательном, воспоминания и беспокоящие эмоции могут перетекать в сознание.



Если вы больше не в силах что-либо игнорировать, сделайте это объектом своей медитации.



Не сопротивляйтесь. Признайте, допустите и примите скрытую часть себя.



Позвольте чувству быть с вами, пока оно не уйдет само собой, затем с устойчивым вниманием и спокойным умом продолжите медитацию на дыхание.

Как вы, наверное, догадались, этот процесс может оказаться крайне утомительным. При необходимости сделайте в медитации перерыв, отдохните или займитесь чем-нибудь другим. Главное — сохранять беспристрастность и не путать самого себя с эмоцией, и тогда вы не будете страдать в процессе практики. Если вы страдаете, физически или эмоционально, можно с уверенностью сказать, что вы путаете самого себя с какой-либо неприятной эмоцией. Постарайтесь заметить, как это происходит. Ум функционирует неочевидным образом. Можно оставаться беспристрастным в отношении одной эмоции, но в то же время вовлекаться в другую. Например, вы анализируете гнев, но за ним скрывается страх. Вы остаетесь беспристрастны к гневу, но, сами того не замечая, идентифицируете себя через страх. Практика внутренней осознанности поможет вам справиться с этими более тонкими, скрытыми видами идентификации себя через эмоции. Удерживая сосредоточение на основной эмоции, используйте внутреннее осознание, чтобы найти фоновую эмоцию, через которую вы себя идентифицируете. Затем сделайте фоновую эмоцию новым объектом сосредоточения. Когда вы достигнете некоторого уровня беспристрастности по отношению к этой эмоции, страдание уйдет.

Какой бы ни была эмоция, цель у вас остается одна и та же: признавать, допускать и принимать. Как говорит учитель медитации Джозеф Гольдштейн, «Важно не то, что мы чувствуем, а то, как мы к этому относимся». Пусть эмоция просто будет, а затем она уйдет сама собой. Иногда она исчезает полностью. Иногда она остается, но слабеет. Когда это происходит, если нет других связанных с ней воспоминаний или образов, которые еще не померкли, пора возвращаться к сосредоточению на главном объекте медитации.

Если окажется, что некоторые из взаимосвязанных воспоминаний или образов еще не померкли, просто наблюдайте за ними, не вовлекаясь и не осуждая. Они могли присутствовать, пока вы наблюдали за эмоцией, или они могли возникнуть позже, когда эмоция начала тускнеть. Как бы то ни было, признайте их присутствие и примите их с равностным отношением. После этого вам будет легко вернуться к сосредоточению на дыхании. Мысли и образы либо сразу исчезнут, либо еще ненадолго останутся в виде тонких отвлечений. Просто держите дыхание в фокусе внимания. Если вернется эмоциональное напряжение, связанное с теми ментальными объектами, повторяйте процесс столько раз, сколько понадобится, пока напряжение полностью не пройдет.

Работать с эмоционально нагруженным материалом не всегда просто. Эмоции и воспоминания могут долго не проходить. Но не переживайте, если сначала у вас ничего не получится. У вас еще будет масса возможностей научиться: те объекты будут возвращаться снова и снова, пока вы не сможете принимать их с совершенной равностностью. Неважно, сколько раз это будет происходить: признавайте, допускайте и принимайте. Когда эмоции и воспоминания уйдут, они больше не потревожат вашу практику. Более того, прекратится их негативное влияние на вашу повседневную жизнь.

Подведем итог. Когда в медитации ум успокаивается, то эмоции, мысли и воспоминания поднимаются из глубин бессознательного на поверхность. Тогда они становятся грубыми отвлечениями. Чтобы справиться с ними, просто сделайте их объектом медитации, признавая и принимая их, пока они не померкнут сами собой. Вот и все! Не нужно думать, почему или откуда возникают эти мысли. Подобные рассуждения отвлекают

от настоящей практики медитации. На самом деле вам вообще не нужно ничего *делать*. Когда вы судите вместо того, чтобы просто наблюдать, осознанность снижается. Если просто позволить содержанию бессознательного подняться на свет, оставаясь осознанным наблюдателем и не реагируя, вы перепрограммируете ум глубже, чем могли бы с помощью рационального анализа. Вы очищаете ум от загрязнений, копившихся там на протяжении всей вашей жизни. Этот процесс исключительно важен для личностного роста и духовного развития в общем, а также, в частности, для последних этапов данной практики. Приветствуйте очищение, когда оно происходит, поскольку только проработка проблем позволяет освободиться от них.

Очищение ума

Эмоциональное очищение на четвертом этапе может сравниться с годами психотерапии, и оно крайне важно для прохождения десяти этапов. Когда вы в состоянии наблюдать и принимать мысли, эмоции и образы, неосознанно программирующие ваше поведение, то озаряющая сила осознанности творит чудеса. Глубинные неосознанные процессы получают информацию о том, что обстоятельства, обусловившие ваше поведение, более недействительны; сейчас вы — совершенно другой человек. Эта новая информация радикально «перепрограммирует» неосознанные процессы, и само устройство вашей личности преобразуется и очищается. Вы становитесь менее подвержены разрушительным эмоциям, у вас лучше получается ценить и развивать более полезные качества ума. Нередко в медитации люди осознают такое, что могли бы подавлять всю жизнь, если бы не практика. Встретиться с этими осознаниями лицом к лицу и проработать их — это лучшая услуга, которую вы можете себе оказать.

Эмоциональное очищение на данном этапе может сравниться с годами психотерапии. Вы можете очистить ум от загрязнений, копившихся там на протяжении всей вашей жизни.

Однако некоторым настолько тяжело работать с эмоционально заряженным материалом, что приведенные здесь инструкции для них не работают. Если осознания совершенно выбивают вас из колеи, делайте все возможное, чтобы привести себя в порядок. Отвлекитесь на общение с друзьями, вкусную еду, спорт или кино. Бывает очень полезно с кем-нибудь поговорить, конечно, если этот человек — хороший слушатель. Однако никогда не принимайте советов, кроме как от учителей медитации, имеющих опыт в очищении, или от профессиональных психологов. Если кто-либо еще будет давать вам советы, поблагодарите их за участие и вежливо смените тему.

Если обнаружится, что вы постоянно не справляетесь с эмоциональным напряжением новых осознаний, переключитесь на практику любви и доброты, описанную в Приложении С. Выполняйте ее, пока не сможете с легкостью порождать мощное сострадание к себе и другим. Затем попробуйте вернуться к практике четвертого этапа. Если вам по-прежнему будет слишком тяжело, обратитесь за помощью к профессиональному психологу.

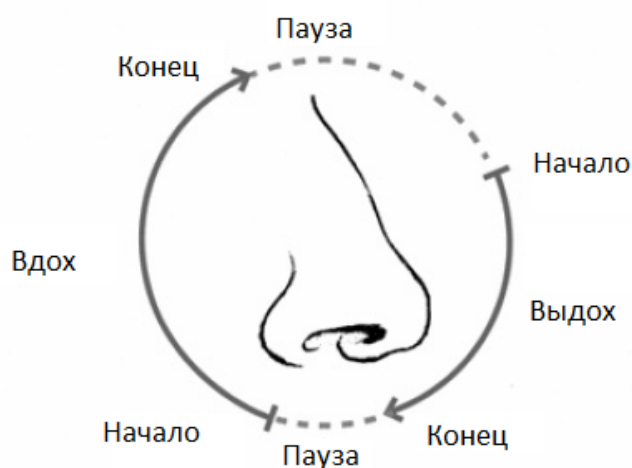
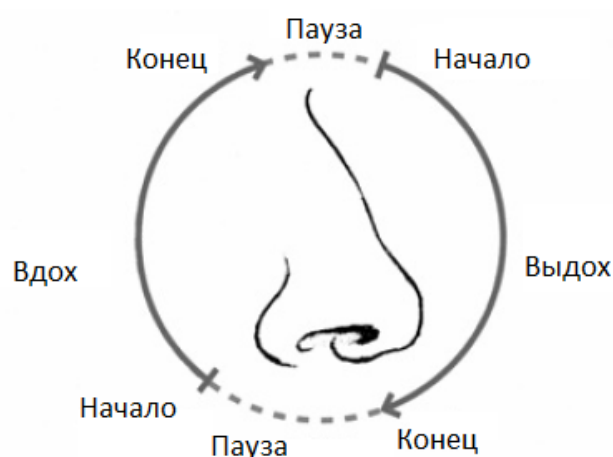
Поддержание внимания через сосредоточение на объекте медитации

Теперь рассмотрим, как нужно удерживать внимание на дыхании после того, как вы разберетесь с вышеназванными грубыми отвлечениями. Когда вы возвращаетесь к дыханию, всегда усиливайте сосредоточение, но не слишком — ровно настолько, чтобы не

дать никаким тонким отвлечениям перейти в грубую форму. Усиление сосредоточения помогает держать отвлечения под контролем. Если игнорировать их некоторое время, они уйдут сами.

Чтобы усилить сосредоточение, используйте практики **наблюдения** и **проведения связей**, с которыми вы познакомились на третьем этапе. На четвертом этапе **проведение связей** особенно полезно: вы будете следить за тем, как дыхание меняется со временем, и замечать, как эти изменения соотносятся с изменениями состояния ума, то есть проводить взаимосвязи.

На данном этапе не сосредотачивайтесь на дыхании слишком напряженно. Если вы попытаетесь удерживать исключительное, однонаправленное сосредоточение, не имея достаточного опыта, то потеряете внутреннее осознание, и возникнет риск отвлечений и притупленности ума. Усиливайте сосредоточение, но как можно более мягко и расслабленно. Полезно стремиться найти равновесие между вниманием и внутренним осознанием. Это словно держать в руке яйцо: крепко, чтобы не уронить, но мягко, чтобы оно не треснуло.



Заметка 26. Установление взаимосвязей. Сравните разные моменты текущего цикла вдох-выдох с предыдущим циклом. Новые вдох и выдох длиннее или короче по сравнению с предыдущими? Не изменилась ли продолжительность пауз? Когда происходят изменения вдохов, выдохов и пауз: когда возрастает грубое или тонкое блуждание ума, или когда усиливается или ослабевает притупленность?

Как преодолеть грубую притупленность ума

Когда вы научитесь лучше преодолевать отвлечения, следующим крупным препятствием будет **грубая притупленность** ума. На третьем этапе вы узнали несколько приемов для устранения сонливости, вызванной грубой притупленностью. Теперь ваша цель — полностью преодолеть грубую притупленность.

Когда вы научитесь лучше преодолевать отвлечения, следующим крупным препятствием будет грубая притупленность ума.

Притупленность возникает, когда ум обращен вовнутрь, из-за чего сокращается постоянный поток мыслей и ощущений, которые обычно поддерживали энергичность и бодрость ума. С их сокращением падает общий уровень ментальных сил.⁷³ Получая меньше стимулов, мозг становится сонным, а ум притупляется. Обычно это происходит, когда вы устали или когда приходит время сна.

В медитации ментальная энергия сокращается не просто из-за обращения внимания вовнутрь, но в связи с тем, что вы слишком сильно и долго сосредотачиваетесь на дыхании, тем самым пресекая мысли и ощущения, которые обычно держат ум бодрым. Это еще одна причина, почему так важно «смотреть поверх» объекта медитации с помощью периферийного осознания. Осознавая различные фоновые объекты, вы продолжаете стимулировать мозговую активность и предотвращаете притупление ума.

Преодоление грубой притупленности

Чтобы успешно справиться с грубой притупленностью, необходимо различать два вида тонкой притупленности: **растущая** и **стабильная тонкая притупленность**. Как ясно из названия, растущая тонкая притупленность в конце концов превращается в грубую притупленность, и чем дольше она присутствует, тем больше вероятности, что она перейдет в грубую форму. Поэтому необходимо научиться распознавать растущую тонкую притупленность, чтобы справиться с грубой притупленностью.

Напротив, стабильная тонкая притупленность не становится грубой притупленностью. На данном этапе, допуская стабильную тонкую притупленность, вы предотвращаете возбуждение и беспокойство ума. Из-за этого несколько снижаются яркость, ясность и четкость восприятия, но состояние ума более спокойно и устойчиво, и

⁷³ Точнее, бодрость и энергичность обеспечивается благодаря обмену информацией между стволовой частью и корой мозга. Когда кора активна, например, когда в ней идет обработка мыслей и информации, поступающей от органов чувств, то мозговой ствол получает стимул; в свою очередь, на это реагирует кора мозга. В результате кора остается чувствительной к поступающей чувственной информации и продолжает иную активность, например, мышление. Благодаря взаимной стимуляции мозговой коры и ствола поддерживается бодрость и энергичность мозга и ума. Если число поступающих стимулов с одной или с другой стороны значительно сократится, то вас начнет клонить в сон, ум станет притупленным. Это происходит при утомлении или как часть естественного цикла сна и бодрствования, но также может случиться, если вы слишком сильно однонаправленно сосредоточитесь на объекте медитации. Сократятся ментальная активность и обработка информации, поступающей от органов чувств, а вследствие этого кора мозга будет меньше стимулировать мозговой ствол. Уровень ментальной энергии начнет падать и возникнет притупленность.

вы меньше отвлекаетесь. Только на пятом этапе вы займетесь устранением всех видов тонкой притупленности до последнего.

Чтобы победить грубую притупленность, нужно выполнить три простых шага. Во-первых, распознайте присутствие грубой притупленности и прекратите ее, используя соответствующее противоядие. Это может оказаться трудной задачей. Когда притупленность настолько мощная, что вас клонит в сон, у вас нет внутренней осознанности, которая могла бы предупредить о наличии проблемы. Вы замечаете притупленность, только когда ловите себя на том, что клоните носом, храпите или видите сон. В таком случае постарайтесь полностью проснуться. Если присутствует только растущая тонкая притупленность, прекратите ее. При обоих видах притупленности в первую очередь важно освежить ум.

Выполнив первый шаг, перейдите ко второму: полагайтесь на внутреннюю осознанность. Она предупредит вас о возвращении притупленности, прежде чем притупленность слишком усилится. Тогда снова примените нужное противоядие. Чем раньше вы заметите растущую тонкую притупленность, тем легче вам будет с ней справиться. Третий шаг состоит в том, чтобы повторять первые два шага, пока притупленность больше не станет возвращаться.

Поскольку тонкая притупленность уменьшает внутреннюю осознанность, возвращение тонкой притупленности зачастую трудно заметить (шаг второй). Однако со временем, набираясь опыта, вы научитесь вовремя распознавать и устранять растущую тонкую притупленность. Кроме того, чем раньше вы будете это делать, тем менее сильные противоядия вам потребуются, и они будут более эффективными. Когда вы доведете распознавание и устранение притупленности до автоматизма, вы полностью преодолете грубую притупленность.

Когда вы доведете распознавание и устранение притупленности до автоматизма, вы полностью преодолете грубую притупленность.

Хорошо натренированный ум не поддается грубой притупленности, за исключением случаев крайней усталости. Рано или поздно даже растущая тонкая притупленность почти исчезнет. Стабильная тонкая притупленность останется до тех пор, пока вы не устраните ее на пятом этапе.

Три шага по преодолению грубой притупленности

1. Примените достаточно сильное противоядие, чтобы полностью разбудить ум, когда присутствует либо грубая, либо растущая сильная притупленность.
 2. Используйте внутреннюю осознанность, чтобы как можно скорее заметить приступ притупленности, прежде чем тонкая притупленность перейдет в грубую форму, и применить соответствующее противоядие.
 3. Повторяйте эти действия, пока притупленность не перестанет возвращаться.
-

Противоядия от притупленности

В случае грубой притупленности, чтобы взбодриться, используйте противоядия, которые вы узнали на третьем этапе. Например, несколько раз глубоко вздохните, с силой выдыхая через рот и сжимая губы, чтобы создать сопротивление. Или попробуйте напрячь все тело и через несколько секунд резко отпустить мышцы и расслабиться. Повторите это несколько раз. Еще один полезный прием — втянуть живот, одновременно напрягая и расслабляя промежность. Все эти методы хорошо помогают взбодриться, если притупленность не слишком сильна. В случае крайне сильной притупленности, попробуйте несколько минут медитировать на ходу или стоя. Медитировать стоя может быть тяжело и неудобно, но это довольно эффективно и временами необходимо. Если ничего не помогает, сходите и умойтесь холодной водой, затем продолжайте практику.

Когда притупленность не очень сильная, бывает достаточно просто расширить поле периферийного осознания. Пусть оно включает все телесные ощущения, звуки, запахи и так далее, а внимание остается на дыхании. Вы также можете перевести внимание с дыхания на все тело и окружающее пространство, ненадолго делая их объектом медитации. Кроме того, можно попробовать медитировать с открытыми глазами. Если вы вовремя заметите растущую тонкую притупленность, любая из вышеперечисленных техник поможет вам справиться с ней.

Если вы достаточно рано заметили растущую тонкую притупленность, то можете взбодриться, просто усиливая намерение ясно и подробно воспринимать ощущения от дыхания. Однако этот метод работает только в случае *очень* тонкой притупленности, если вы заметили ее *очень* быстро. И помните: если сосредотачиваться слишком долго и слишком сильно, осознанность потускнеет. Чрезмерное сосредоточение также может перевозбудить ум и сделать его беспокойным. Если это произойдет, ослабьте сосредоточение и допустите небольшую долю тонкой притупленности, понимая уровень ментальной энергии. Ключ к развитию высокой внимательности — найти золотую середину: сосредоточение не должно быть слишком сильным и напряженным, но и не должно быть слишком расслабленным.

Если притупленность не возвращается в течение хотя бы трех-пяти минут, можете быть уверены, что противоядие оказалось достаточно действенным и вы совершенно взбодрились. Если притупленность возвращается раньше, значит, противоядие было недостаточно сильно или вы применяли его недостаточно долго. Если притупленность возвращается почти сразу же, такое состояние называется «утопанием»: вы так стремительно погружаетесь в притупленность, что ваших усилий взбодриться недостаточно. Это указывает на необходимость намного более мощного противоядия. Основное правило — *принимать все необходимые меры, чтобы полностью взбодрить ум.*

На данном этапе притупленность возвращается часто, как бы активно вы ни пытались взбодриться. Поэтому всегда сохраняйте *бдительность*. Не удивляйтесь и не расстраивайтесь, замечая притупленность. Просто продолжайте практику, и пусть вас обнадеживает то, что чем быстрее вы заметите притупленность, тем легче будет взбодриться и тем ближе вы подойдете к полной победе над грубой притупленностью.

Пока вы не преодолели грубую притупленность, смотрите на ее возникновение как на возможность работать над ней, и будьте готовы заниматься этим раз за разом, с начала и до конца сессии медитации.

Будьте готовы устранять притупленность раз за разом, с начала и до конца сессии медитации. Смотрите на это как на возможность исследовать природу притупленности. В какой-то момент в ходе практики, обычно — после множества попыток, притупленность может даже уйти полностью. Тогда вы заметите, что ум легок и бодр. Набравшись опыта, вы увидите, как притупленность уйдет без следа. Цель этого этапа считается достигнутой, когда растущая тонкая притупленность возникает редко, вы быстро замечаете ее и устраняете.

Соблазн притупленности

Сильная притупленность может представлять собой весьма привлекательную ловушку. Состояние притупленности вызывает в уме различные фантазии, архетипические видения, приятные ощущения и переживания сверхъестественного: это может быть общение с потусторонними силами, воспоминания о прошлых жизнях или общее ощущение того, что происходит нечто необыкновенное. Если привязать внимание к дыханию, вы сможете долго держать притупленность под контролем и не засыпать. В некоторых традициях вышеперечисленные состояния целенаправленно вызываются. Однако они только помешают, если вы развиваете внимание и осознанность. Помните, что на данном этапе следует избегать любых видений, гениальных постижений и прочих открытий, кажущихся значительными.

Когда что-либо подобное случается, просто порождайте решимость отпустить это. Усиливайте намерение воспринимать дыхание максимально ясно, четко и подробно. Игнорируйте видения, устраняйте притупленность и продолжайте медитировать. Это может оказаться непросто, если раньше вы занимались другими видами практики, где подобный необычный опыт был значимым и ценным. Если теперь возникающее видение имеет для вас значение, отложите его и исследуйте в другой раз.

Заключение

Четвертый этап считается пройденным, когда вы освободитесь и от грубых отвлечений, и от грубой притупленности ума. Физические ощущения, мысли, воспоминания и эмоции по-прежнему возникают, но вы больше не отвлекаетесь на них. Притупленность больше не приводит к сонливости, не туманит восприятия дыхания и не искажает его различными образами, возникающими при засыпании. К концу четвертого этапа вы сможете по желанию направлять и удерживать внимание: это уникальная сила.

Грубые отвлечения и грубая притупленность устранены



Вы также достигли важной вехи в развитии осознанности. С помощью внимания вы в состоянии подробно и точно исследовать дыхание, прилагая совсем немного усилий. Теперь вы воспринимаете объект медитации, не прибегая к внутренней речи, невербально. Кроме того, осознанность стала сильнее и может ясно различать, как дыхание изменяется со временем. Развив столь сильное внимание и ясную осознанность, вы можете лучше понять следующие слова Будды:

Вдыхая длинным вдохом, он знает: «Я вдыхаю длинным вдохом». Выдыхая длинным выдохом, он знает: «Я выдыхаю длинным выдохом». Так он практикует.

Вдыхая коротким вдохом, он знает: «Я вдыхаю коротким вдохом». Выдыхая коротким выдохом, он знает: «Я выдыхаю коротким выдохом». Так он практикует.

Анапанасати-сутра

Дополнение 4: модель моментов сознания

В первом Дополнении, посвященном модели сознания, вы познакомились с такими понятиями, как внимание и периферийное осознание. Вы прошли первые четыре этапа, опираясь на эту модель, однако она неполна. В процессе практики вам понадобятся более подробные модели сознания, чтобы вы могли осмысливать свой новый опыт. Сейчас давайте рассмотрим **модель моментов сознания**. Она основана на уже изученном вами материале, и вы встретите уже знакомые вам понятия.

Эту модель мы взяли из учения по Абхидхарме буддийской традиции Тхеравада, снабдив ее дополнительными пояснениями и расширив идеями более поздней буддийской школы, известной как Йогачара. На этих двух источниках основаны объяснения сознания, данные в этом и следующем Дополнениях; в своих рассуждениях мы используем современную терминологию и более научно-ориентированный подход.

Помните: эта модель предназначена для того, чтобы помочь вам лучше осмыслить собственный опыт и понять данные здесь наставления по медитации. Не беспокойтесь о том, насколько точна *буквальная* формулировка приведенного описания. Когда вы будете развивать навыки медитации, у вас будет масса времени определиться с собственным мнением, основанным на вашем личном опыте. Важнее то, что эта модель полезна для того, чтобы осмысливать происходящее в медитации и выполнять практику более эффективно.

Моменты сознания

Кажется, что наш повседневный сознательный опыт — возникающие и исчезающие мысли и ощущения — плавно и непрерывно перетекает из одного момента в следующий. Однако, как видно из модели моментов сознания, это иллюзия. Если бы можно было рассмотреть этот процесс достаточно близко, мы бы обнаружили, что в действительности опыт состоит из отдельных *моментов сознания*. Эти осознаваемые «моменты ума» возникают по одному, и это во многом напоминает фильм на киноплёнке, которая состоит из отдельных кадров. Поскольку многочисленные кадры сменяются так быстро, движение в кадре выглядит плавным. Аналогично, отдельные моменты сознания сменяются так быстро и их так много, что создается впечатление единого, непрерывно текущего потока сознания.

Если бы можно было рассмотреть сознательный опыт достаточно близко, мы бы обнаружили, что в действительности он состоит из отдельных моментов сознания.

Согласно данной модели, сознание не едино, а представляет собой последовательность отдельных событий, поскольку *в один момент времени* человек способен осознать информацию, поступающую *только от одного органа чувств*. Моменты видения отделены от моментов слышания, моменты обоняния отделены от моментов осязания и так далее. Каждый момент составляет отдельное ментальное событие, наполненное своим уникальным содержанием. Моменты зрительного восприятия могут перемежаться с моментами слухового, тактильного, ментального и других видов чувственного восприятия, но никакие два момента не могут существовать одновременно. Например, момент зрительного сознания должен закончиться прежде, чем у вас возникнет мысль (момент ментального сознания) о том, что вы только что увидели. Разные моменты сменяют друг друга очень быстро, и в этом заключается единственная причина, по которой видение, слышание, мышление и так далее кажутся одновременными.

В каждый отдельный момент сознания ничего не изменяется: момент подобен застывшему кадру. Когда вы наблюдаете за движением, ваше зрительное восприятие состоит из множества отдельных моментов, стремительно сменяющих друг друга.

В модели моментов сознания утверждается, что в каждый отдельный момент сознания ничего не изменяется. Момент очень похож на застывший кадр. Когда вы наблюдаете за каким-либо движением, ваше зрительное восприятие является результатом того, что

множество отдельных моментов восприятия стремительно сменяют друг друга.⁷⁴ Весь без исключения сознательный опыт состоит из отдельных кратких моментов, в каждый из которых вы познаете одну статичную единицу информации. В этом смысле можно сказать, что в каждый момент ум получает всего один «объект» познания. Поскольку различна информация, поступающая от разных органов чувств в разные моменты времени, то сознание менее напоминает киноленту, где каждый кадр похож на предыдущий, и больше похоже на нитку разноцветных бус.⁷⁵

Эта модель значительно отличается от наших обычных представлений о сознании, однако это не просто чья-то интересная выдумка. Основная идея о том, что отдельные моменты сознания возникают и исчезают друг за другом, основана на реальном опыте медитации, принадлежащем продвинутым практикам самых разных традиций.⁷⁶ Составители Абхидхармы, разработавшие эту модель, либо получили такой опыт лично, либо узнали о нем от других практиков высокого уровня. На следующих этапах медитации такой опыт получите и вы. Однако уже задолго до этого данная модель поможет вам, как помогает другим практикам вот уже две тысячи лет.

Семь категорий моментов сознания

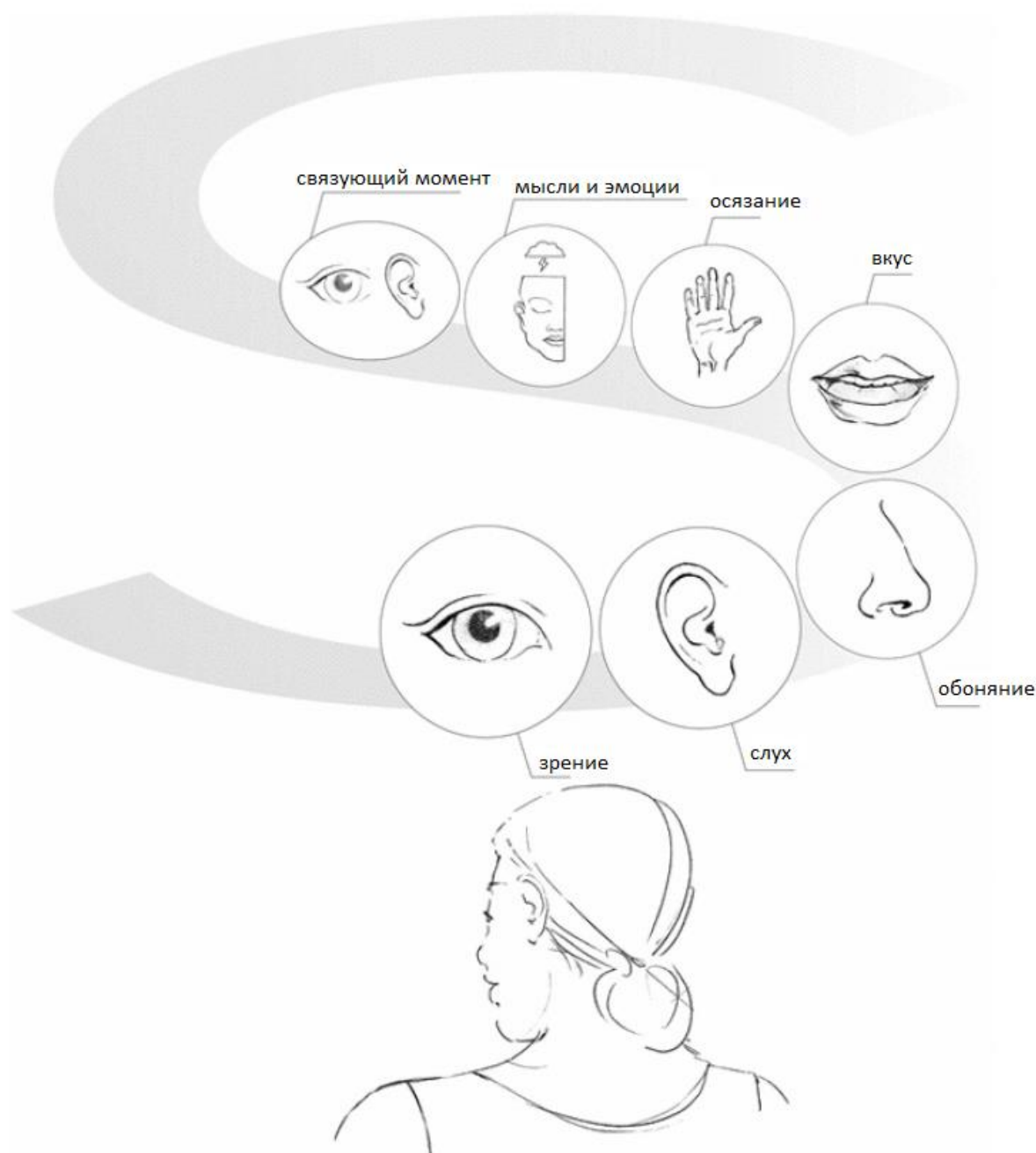
В данной модели моменты сознания классифицированы по органу восприятия, который предоставляет сознанию «объект» в определенный момент времени. Всего существует семь категорий моментов. Первые пять легко угадать — они соответствуют пяти органам чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Шестая категория, возможно,

⁷⁴ Люди, у которых повреждена зрительная зона коры головного мозга, не способны воспринимать движение: такое расстройство называется *акинетопсия*. Те, у кого есть это расстройство, нормально видят неподвижные объекты, но не в состоянии увидеть движение. Вместо движения они видят последовательность статичных образов. В одном из случаев пациенту было трудно налить чашку чая, поскольку для него этот процесс выглядел как последовательность фотоснимков: пустая чашка, наполовину полная чашка, чай переливается через край чашки.

⁷⁵ Согласно учению Абхидхармы, у каждого момента сознания есть семь характеристик (*cetasika*, буквально «ментальных факторов»): 1. Момент является результатом **контакта** (*phassa*) между материальным объектом и соответствующим органом чувств (образы — *rupa-ayatana*, звуки — *sabda-ayatana*, запахи — *gandha-ayatana*, вкусы — *rasa-ayatana*, объекты осязания и т.п. — *sparsa-ayatana*, ментальные объекты — *mano-ayatana*). 2. У этого момента **однонаправленное** (*ekaggatā*) содержание в том смысле, что оно принадлежит исключительно одному органу чувств, составляя таким образом единый, ни к чему не сводимый объект познания. 3. Этот момент включает в себя **восприятие** (*saññā*): это значит, что ментальный образ объекта создается умом и в уме. 4. В этом моменте есть **намерение** (*cetanā*), которое может мотивировать мысль, речь, действие или по крайней мере последующие моменты сознания. 5. Ум получает доступ к содержанию момента в форме ментального образа, который можно обдумать и оценить (*manasikāra*). 6. Так также присутствует приятное, неприятное или нейтральное **ощущение** (*vedanā*). 7. Кроме того, присутствует **жизненная сила** (*jīvitindriya*; по смыслу это понятие близко к *ци* или *пране*). В Абхидхарме также указано 45 других характеристик, которые могут присутствовать либо отсутствовать в любой конкретный момент сознания.

⁷⁶ Данное описание также согласуется с современными теориями, разработанными в области когнитивных наук, согласно которым, сознание связано с постоянно изменяющимся уровнем электрической активности мозга. Содержание сознания в конкретный момент времени «отражается» на электрической активности крупных нейронных сетей, обменивающихся между собой обратной связью в этот момент. Мозг — это динамическая система, и его электрическое состояние, соответствующее состоянию сознания, никогда не является постоянным. Оно предопределено комбинацией следующих причин: непосредственно предшествующее состояние мозга, конкретные действия каждой части мозга и информация, поступающая от органов чувств. Результаты исследований подтверждают, что сознательное восприятие дискретно, а не непрерывно. (Van Rullen, R. and C. Koch. “Is perception discrete or continuous?” // Trends in Cognitive Science. 2003 May; 7(5), стр. 207-213.)

менее очевидна: это **ментальное сознание**⁷⁷. В него входят ментальные объекты, такие как мысли и эмоции. Наконец, седьмая категория — **связующее сознание**. Оно связывает воедино информацию, поступающую по первым шести каналам. Рассмотрим эти семь категорий более подробно.



Заметка 27. Можно выделить всего семь видов сознаний. Первые пять соответствуют органам чувств: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Шестая категория называется ментальным сознанием: к нему относятся умственные объекты, такие как мысли и эмоции. Наконец, седьмой вид сознания — связующее сознание. Оно собирает воедино информацию, предоставляемую остальными сознаниями.

Пятое чувство, названное в списке «осознанием», более правильно называть «соматосенсорным»; оно более сложно и многогранно по сравнению с первыми четырьмя. Будет точнее сказать, что к соматосенсорной категории относится много разных чувств.

⁷⁷ *Mano-āyatana.*

Например, существует категория кожных ощущений, к которой относится не только ощущение прикосновения, но также давление, движение и вибрация. Отдельную категорию составляют температура, боль, щекотка, зуд и некоторые ощущения сексуального характера. Следующая категория — проприоцепция, то есть ощущение собственного положения в пространстве, ощущение позы и движения частей тела. Кроме того, выделяют такие категории чувственного восприятия, как ощущения мышечного напряжения, ощущения внутренних органов и те физические ощущения, которые мы ассоциируем с эмоциями. Наконец, к последней категории относятся ощущения ускорения, вращения, равновесия и земного притяжения, о которых обычно совершенно забывают, говоря о «пяти чувствах». С точки зрения физиологии каждая из этих соматосенсорных категорий представляет собой отдельное уникальное чувство, которое обслуживает своя подсистема центральной нервной системы. Согласно модели моментов сознания, информация от любых двух соматических чувственных категорий не может сосуществовать в одном и том же моменте сознания; как невозможно одновременно видеть образ и слышать звук, так невозможно одновременно чувствовать движение и боль. Таким образом, фактически существует больше пяти видов чувств.

То же самое можно сказать о ментальном сознании. Традиционно его рассматривают как одно «чувство», с помощью которого человек познает «ментальные объекты». Однако в действительности и воспоминания, и эмоции, и абстрактные мысли происходят из своего отдельного источника, и каждый ментальный объект содержит особый тип информации. Поэтому информация из двух ментальных категорий также не может одновременно находиться в одном и том же моменте сознания: невозможно решать задачу по алгебре, одновременно предаваясь воспоминаниям о кошке или собаке, которая была у вас в детстве. Следует понимать, что ментальное и соматическое сознание — собирательные термины; эти сознания делятся на многочисленные категории, каждой из которых соответствует определенный тип информации. Однако, чтобы не усложнять картину, больше не будем упоминать об этих разновидностях и ограничимся шестью базовыми категориями моментов сознания, соответствующими зрению, обонянию, вкусу, осязанию, слуху и ментальному сознанию.⁷⁸

Однако если содержание одного момента исчезает до наступления следующего момента, то как эти разные типы информации связываются воедино в сознательном опыте? Каким образом мы сводим их вместе, чтобы понять, что происходит? Ответ таков: содержание множества отдельных моментов первых шести категорий ненадолго сохраняется в своего рода «оперативной памяти», где оно объединяется и систематизируется. Затем результат обработки проецируется в особый момент сознания, называемый *объединяющим*, или **связующим моментом сознания**.⁷⁹

⁷⁸ Эти шесть видов сознания — зрительное сознание (*cakkhu-viññāṇa*), слуховое сознание (*sota-viññāṇa*), обонятельное сознание (*ghāṇa-viññāṇa*), вкусовое сознание (*jivhā-viññāṇa*), телесное сознание (*kāya-viññāṇa*) и ментальное сознание (*manovīññāṇa*).

⁷⁹ Каким образом комбинируется информация от разных органов чувств — только одна из сторон значительно большего вопроса, известного как «проблема связывания». В частности, процесс связывания различных чувственных модальностей называется перцептивным связыванием. Процесс связывания текущего ощущения с воспоминаниями и идеями, ведущий к распознаванию и идентификации, называется когнитивным связыванием. Процесс связывания любой внутренней и внешней информации, ведущий к восприятию целостного «мира» или «реальности», называется феноменным связыванием. Благодаря связующим моментам эти результаты различных связующих процессов становятся доступны сознанию.



Заметка 28. Если содержание одного момента пропадает с наступлением следующего момента, то как мы связываем их, чтобы понимать происходящее? Содержание отдельных моментов хранится в кратковременной памяти, где эти моменты обретают связность и цельность. Результат проецируется в сознание в виде «связующего момента».

Рассмотрим процесс восприятия речи. Когда содержание зрительных и слуховых моментов сознания объединяется, возникают связующие моменты. В эти моменты происходит сопоставление слышимых нами звуков и объектов, находящихся в поле зрения. Иначе говоря, мы слышим слова, которые произносит чей-либо рот. Тот же вид умственной активности имеет место, когда мы смотрим фильм в кино: можно заметить, что ум автоматически присваивает определенные голоса определенным персонажам, хотя в действительности звук идет из динамиков на стенах кинотеатра. Источник звука может находиться даже у вас за спиной! И, конечно, чревовещатели могут ввести нас в заблуждение именно потому, что в связывающий момент информация сводится воедино не всегда точно.

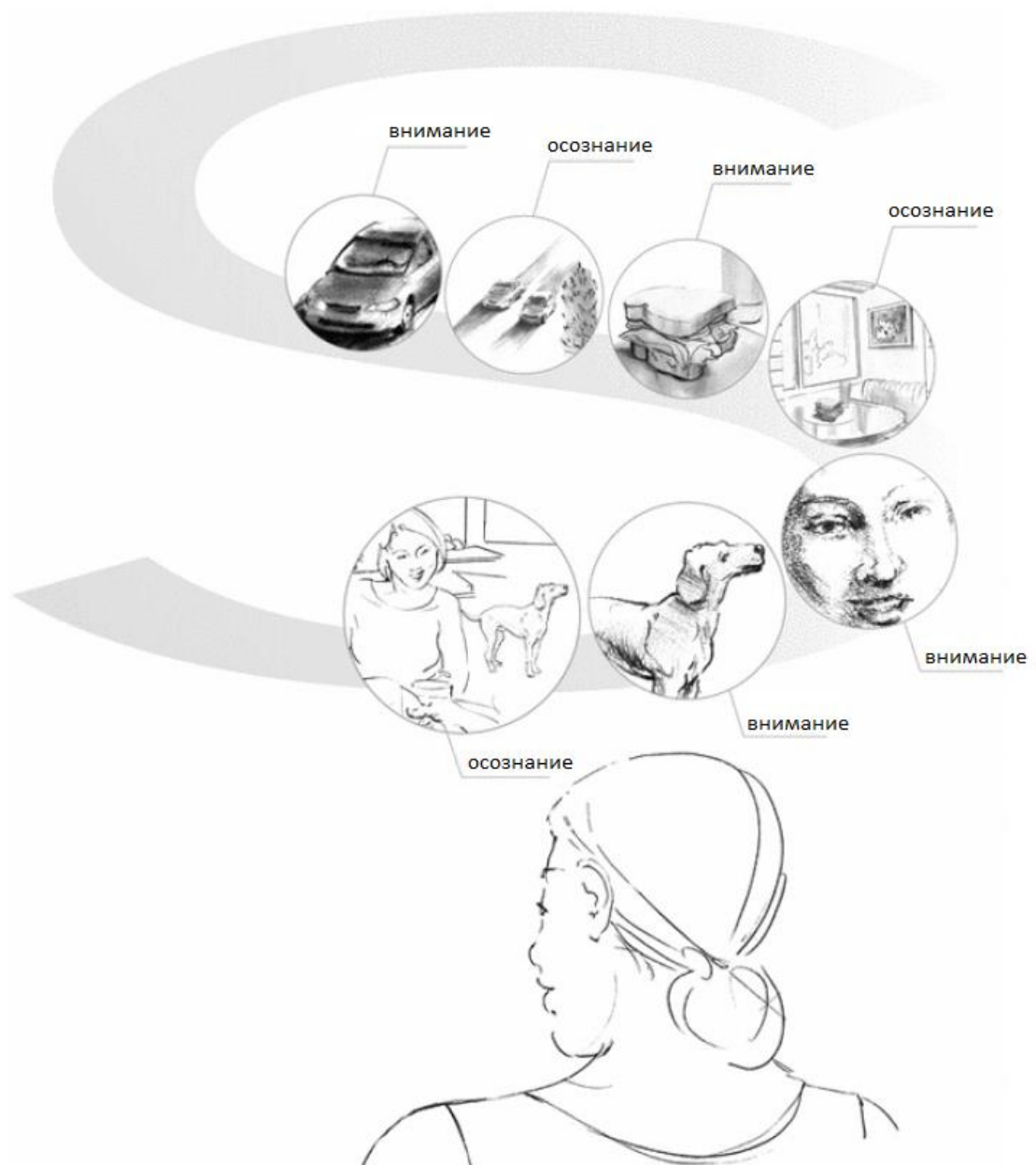
В связывающий момент происходит системное восприятие, которое комбинирует информацию остальных шести чувств и создает комплексный образ происходящего внутри и вокруг нас. Этот момент считается седьмой категорией моментов сознания, отличной от остальных шести. Итак, семь категорий моментов сознания — *зрение, слух, обоняние, вкус, соматосенсорное восприятие, ментальное восприятие и связующий момент*.

Моменты внимания и моменты периферийного осознания

Из Первого дополнения вы помните, что весь сознательный опыт пропускается через фильтр внимания или через фильтр осознания. Они представляют собой два различных способа познания мира. Но какое место внимание и осознание занимают в вышеприведенной подробной модели сознания? Если весь сознательный опыт составляют всего семь категорий моментов, то когда действуют внимание и осознание? Это просто: любой момент сознания, будь то момент зрения, слушания, мышления и так далее, имеет форму либо **момента внимания**, либо **момента периферийного осознания**. Рассмотрим момент зрительного восприятия: это либо момент зрительного восприятия, являющийся частью внимания, либо момент зрительного восприятия, являющийся частью периферийного осознания. Таковы два варианта. Если это момент периферийного осознания, то восприятие будет обширным, всеохватным, целостным, вне зависимости от того, к какой из семи категорий оно относится. Напротив, в момент внимания ум выделяет один конкретный аспект опыта и сосредотачивается на нем.

Каждый момент сознания является либо моментом внимания, либо моментом периферийного осознания. Моменты осознания содержат множество объектов, тогда как в моменты внимания объектов не много.

Если чуть подробнее рассмотреть моменты внимания и периферийного осознания, можно заметить, что между ними есть два крупных отличия. Во-первых, моменты осознания содержат множество объектов, тогда как в моменты внимания объектов не много. Во-вторых, содержание моментов осознания подвергается относительно небольшой ментальной обработке, а содержание моментов внимания обрабатывается значительно более глубоко. Конечно, на практике эти два вида не так далеки друг от друга. Но понимание их отличий поможет вам разобраться в том, как функционируют оба вида моментов и какими целями они руководствуются, структурируя субъективную реальность.

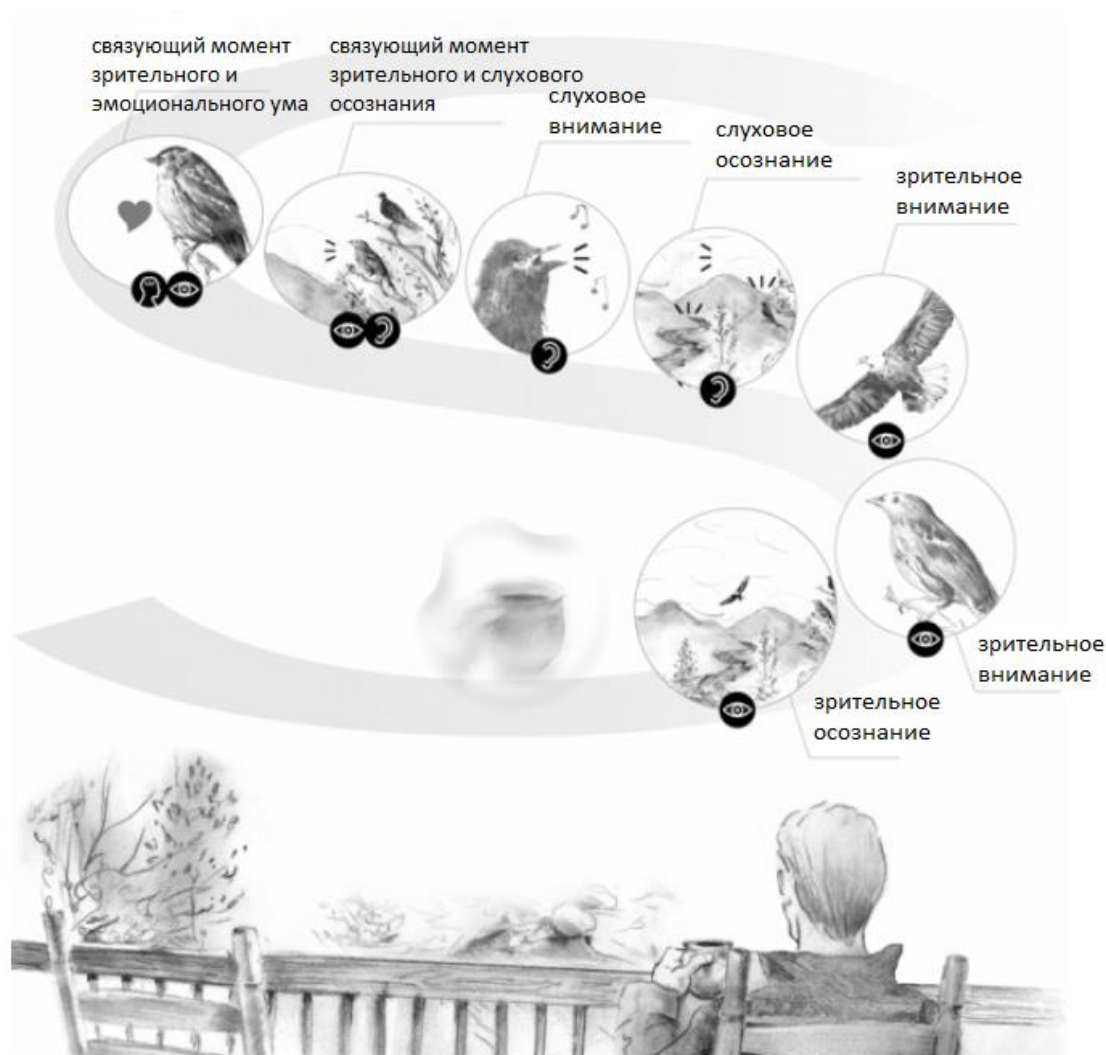


Заметка 29. Любой момент сознания можно определить либо как сосредоточение, либо как периферийное осознание. Периферийное осознание охватывает широкий спектр объектов, оно открыто и целостно, к какой бы из семи категорий сознания оно ни принадлежало. Напротив, сосредоточение выделяет один конкретный аспект опыта, на котором оно концентрируется.

Рассмотрим первое различие, связанное с количеством познаваемых объектов, на примере слуха. Орган слуха воспринимает все слышимые звуки в нашем окружении. Затем мозг обрабатывает эту информацию и сводит ее воедино двумя способами. Во-первых, он создает звуковой фон, включая в него практически *все* разнообразие звуков, которые уловили уши. Когда этот фон проецируется в сознание, он становится моментом звукового *периферийного осознания*. Второй способ обработки информации применяется, когда из всех осознаваемых звуков мозг выделяет какой-то *один*, например, голос одного человека. Будучи спроецирован в сознание, этот звук становится содержанием момента звукового *внимания*. Итак, мозг может обрабатывать информацию двумя способами: создавая моменты осознания, охватывающие множество объектов, или моменты внимания, охватывающие небольшое число объектов.

Так обрабатывается вся сенсорная информация, а не только звук. Например, представьте, что вы сидите на скамейке где-то в горах и любуетесь открывающимся видом. Каждый момент зрительного осознания одновременно охватывает самые разнообразные объекты — горы, деревья, птиц, небо. Моменты слухового осознания включают в себя все, что слышно, — пение птиц, шелест ветра в ветвях деревьев, журчание ручья. Все это вы также слышите одновременно. Напротив, зрительное внимание может ограничиться птицей на ветке неподалеку, а в поле слухового внимания может входить только пение птиц. Даже когда ваше внимание распределено между несколькими объектами, например, если вы сидите и что-нибудь вяжете или строгаєте деревяшку, моменты внимания все равно ограничиваются небольшим числом объектов. Наконец, связующие моменты внимания и осознания собирают вместе содержание предыдущих моментов чувственного восприятия, так что они становятся единым целым: «я сижу на скамье, смотрю на гору и занимаюсь резьбой по дереву».

Теперь рассмотрим второе отличие: степень ментальной обработки, происходящей в моменты осознания и в моменты внимания. В отдельные моменты внимания мы получаем информацию о множестве объектов одновременно, но эта информация проходит лишь минимальную обработку. Результат — знакомое нам ощущение периферийного осознания множества фоновых объектов. Однако в моменты осознания все же происходит некоторое базовое истолкование поступающих данных. Например, вы осознаете, что слышите «шум машин», или что в поле зрения на заднем плане находятся «деревья». Эти простые идеи помогают вам оценивать и классифицировать информацию, что способствует пониманию общего контекста происходящего в настоящее время. Хотя предварительные интерпретации обычно не ведут к каким-либо действиям, часть той информации часто поступает в поле внимания для дальнейшего анализа. В другом случае, например, если среди шума машин вы внезапно различаете визг автомобильных шин, то информация из периферийного осознания может стимулировать автоматическую реакцию, мысль или эмоцию, которые могут затем сделаться объектами внимания.



Заметка 30. Когда вы сидите на скамье в горах и любуетесь открывающимся видом, каждый момент зрительного осознания одновременно охватывает разнообразные объекты — горы, деревья, птиц. Моменты слухового осознания включают в себя все, что слышно, — пение птиц, шелест ветра в ветвях деревьев, журчание ручья. Однако зрительное внимание может ограничиться одними птицами, а слуховое внимание — одним их пением. Связующие моменты внимания и осознания собирают вместе содержание предыдущих моментов чувственного восприятия, так что они становятся единым целым.

В моменты осознания мы одновременно получаем информацию о множестве объектов, подвергающуюся минимальной обработке. Внимание же выделяет конкретные объекты, чтобы подробно проанализировать и истолковать их.

Функция внимания заключается в том, чтобы выделять конкретные объекты, подробно анализировать и истолковывать их. Моменты внимания содержат концептуальные образы объектов, обычно созданные ментальным сознанием. Это могут быть простые концепции, связанные с нашей повседневной жизнью, действиями, мыслями или эмоциями, но чаще это сложные концепции, составленные из более простых.

Рассмотрим еще один пример, чтобы прояснить разницу между тем, как внимание и осознание обрабатывают информацию. Представьте, что вы услышали необычный звук.

Изначально периферийное осознание может посчитать это звуком шагов с лестницы. То есть сам звук замещается концепцией «кто-то поднимается по лестнице», и периферийное осознание передает эту информацию вниманию, чтобы она была проанализирована подробнее. Важно, что объектом внимания становится не сам звук, а скорее идея о том, что кто-то поднимается по лестнице. В последующие моменты внимание просматривает хранящуюся в сознании информацию, чтобы определить, насколько значимо то, что кто-то поднимается по лестнице. Когда внимание приходит к какому-либо выводу, оно побуждает вас реагировать уместным образом.

Стоит упомянуть об еще одном тонком различии между моментами осознания и внимания: содержание моментов осознания обычно поступает от пяти органов чувств, а содержание моментов внимания обычно поступает из ментального сознания. Что было *звуком* в поле осознания и относилось просто к «движению машин», попадая в поле внимания, становится *идеей* «шума машин». Однако это лишь общая закономерность. Бывает, что содержание моментов внимания поставляет непосредственно один из органов чувств. Но даже когда материальный объект становится объектом внимания, он вскоре уступает место более сложной и подробно обработанной концептуальной информации. Например, когда вы сосредотачиваетесь на таком материальном объекте, как ощущения дыхания, обычно это порождает гораздо больше моментов сознания, основанных на ментальном сознании, чем моментов, основанных непосредственно на физическом ощущении. В особенности это касается начинающих практиков. Моменты внимания, включающие информацию о самих ощущениях, на самом деле очень немногочисленны; значительно больше моментов содержит концепции, например, «дыхание», «воздух», «вдох», «выдох», «нос». Только если усердно практиковать *наблюдение за дыханием*, замечая все более мелкие подробности, вы натренируете свой ум порождать больше моментов внимания, направленного на сами ощущения дыхания.

Тренировка осознанности повышает число моментов внутреннего осознания ментальных объектов, а также состояний и действий самого ума.

Аналогично, в некоторых случаях возникают моменты периферийного осознания, в которых задействовано ментальное сознание. Сюда относятся, например, растущее чувство раздражения или подозрение, что вы что-то забыли. Однако в целом у людей меньше периферийного осознания того, что происходит у них в уме, чем осознания того, что их окружает. Это особенно касается нетренированных умов. Тренировка осознанности повышает число моментов *внутреннего осознания* ментальных объектов, а также состояний и действий самого ума.

Моменты невосприятия

Еще одну важную часть модели моментов сознания составляют *моменты невосприятия*⁸⁰. Это моменты потенциального, а не действительного познания. В них не происходит восприятия, поскольку ни один из органов чувств не поставляет никакой информации. Тем не менее это самые настоящие ментальные события, которые сменяют

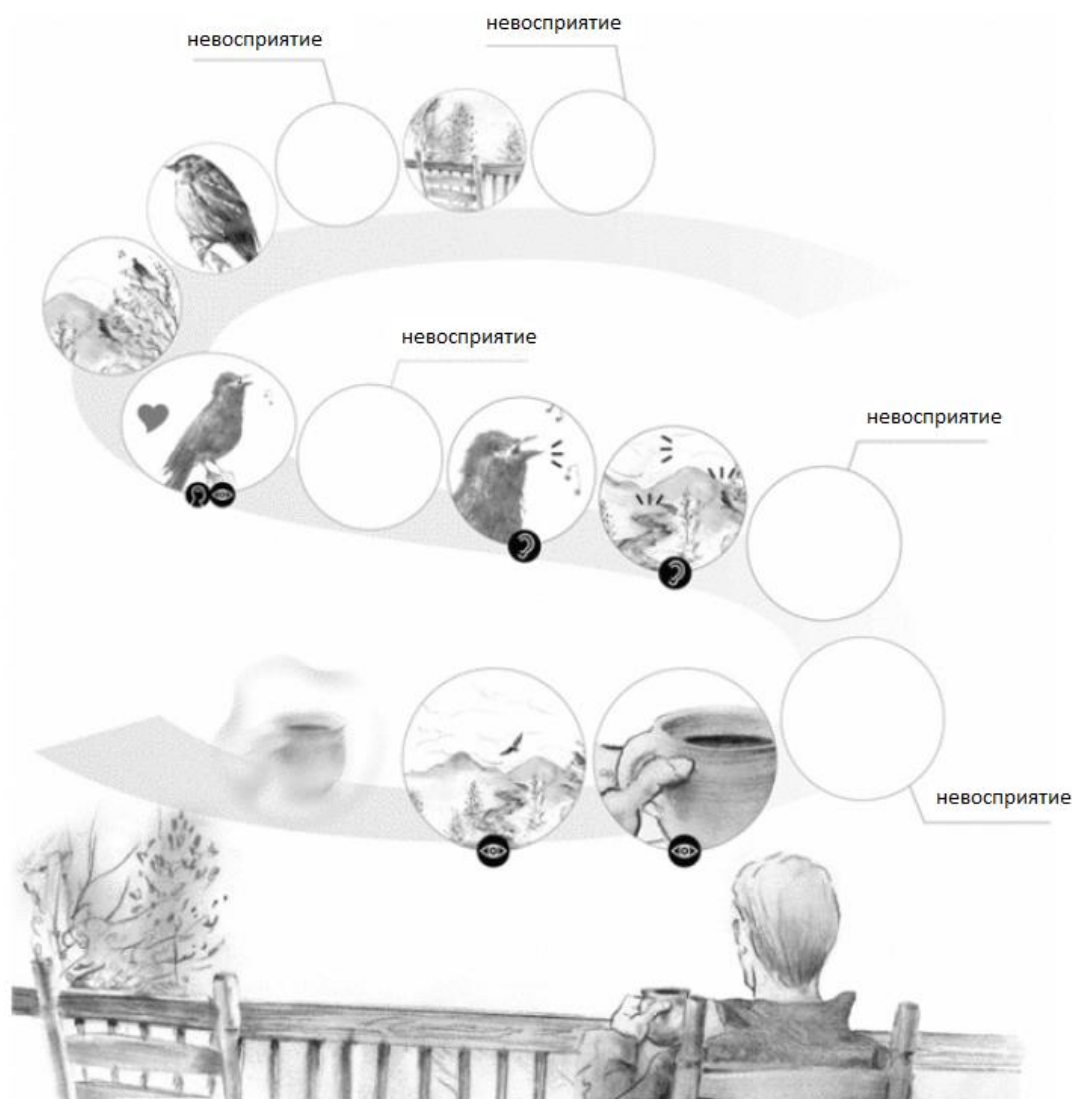
⁸⁰ *Bhavanga-citta.*

моменты восприятия и ассоциируются с чувством удовольствия. Моменты невосприятия перемежаются в сознании с моментами восприятия.

Моменты невосприятия перемежаются в сознании с моментами восприятия. Это моменты потенциального, а не действительного познания.

Согласно рассматриваемой модели, каждый момент сознания обладает такой характеристикой, как **жизненная сила**.⁸¹ В моменты невосприятия жизненной силы значительно меньше, чем в моменты восприятия. Поэтому уровень энергии в уме зависит от соотношения моментов восприятия и невосприятия. Чем больше доля моментов невосприятия в какой-либо период времени, тем больше ум **притуплен**. В повседневной жизни в ум постоянно поступает информация от органов чувств, непрерывно стимулируя его и поддерживая уровень энергии. Однако, как отмечалось в Первом дополнении, даже обычное состояние сознания предполагает серьезную притупленность ума: это доказывает тот факт, что при определенных условиях, например, в чрезвычайной ситуации, мы проявляем повышенную осознанность и бдительность. Это значит, что в обычном сознании значительную долю моментов составляют моменты невосприятия. Если эта доля возрастает, то усиливается и притупленность.

⁸¹ *Jīvitindriya cetasika*. Если бы жизненная сила совершенно отсутствовала в моменты невосприятия, то в полное отсутствие моментов восприятия (например, в коме или в глубоком сне) не только не было бы сознательного восприятия, но прекратилась бы сама жизнь.



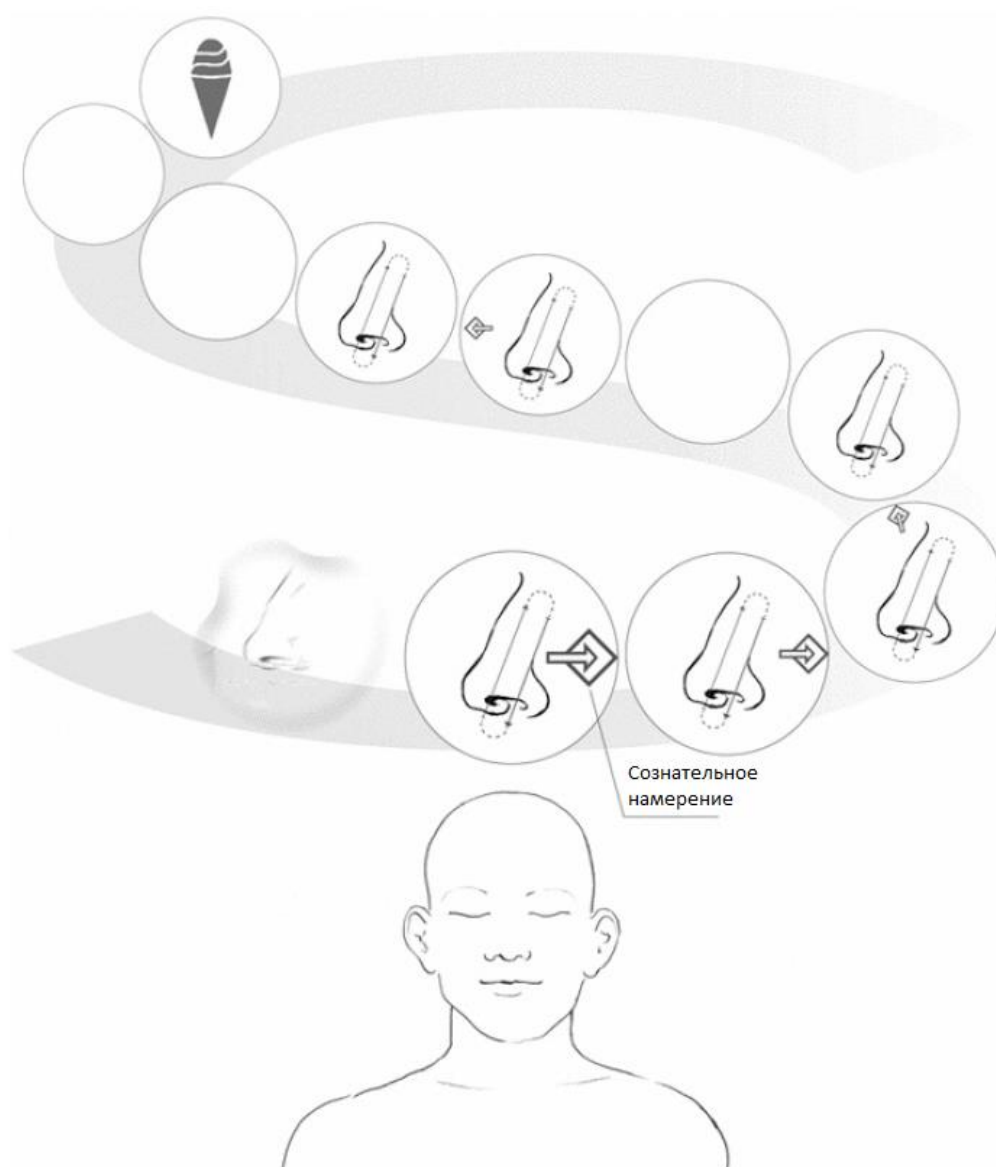
Заметка 31. Значительную часть повседневного сознания составляют моменты невосприятия.

Осознанное намерение

До сих пор мы рассматривали главным образом пассивный аспект моментов сознания — восприятие.⁸² Однако каждый момент сознания содержит также активную составляющую — **осознанное намерение**.⁸³ Мы *намереваемся* наблюдать объект медитации. Мы *намереваемся* управлять своим вниманием, возвращая его с отвлечений на объект медитации. Мы *намереваемся* удерживать на нем внимание. Мы *намереваемся* сосредотачиваться на подробностях процесса дыхания. В каждый момент сознания намерение играет важную роль: оно определяет объекты последующих моментов сознания. Чем сильнее намерение наблюдать за некоторым объектом, тем больше моментов внимание будет сосредоточено на этом объекте. Поэтому, если вы намереваетесь следить за дыханием, с наибольшей вероятностью в следующие несколько моментов объектом будет дыхание. Хотя намерение составляет часть каждого момента восприятия, зачастую это намерение неосознанно — если, конечно, само намерение не становится объектом в определенный момент сознания.

⁸² *Saṃhācetasika*.

⁸³ *Cetanā cetasika*.



Заметка 32. Внимание, присутствующее в данный момент, определяет, какие объекты будут познаваться в следующие моменты. Чем сильнее вы сосредоточены на чем-либо, тем больше моментов внимания посвящено этому объекту. В моменты невосприятия внимание отсутствует, что ведет к большему невосприятию и большей притупленности.

Внимание также оказывает мощное влияние на то, сколько последующих моментов займет восприятие, а сколько — невосприятие. Твердое намерение воспринимать что угодно в результате приводит к большему числу моментов восприятия, и наоборот. В свою очередь, это сильно отражается на умственной деятельности и уровне энергии в уме. И напротив, в моменты невосприятия намерение совершенно отсутствует. Следовательно, они также являются **моментами без намерения**. Как намерение моментов восприятия ведет к новым моментам восприятия, так и отсутствие намерения в моменты невосприятия ведет к новым моментам невосприятия, а это значит, что усиливается притупленность ума.

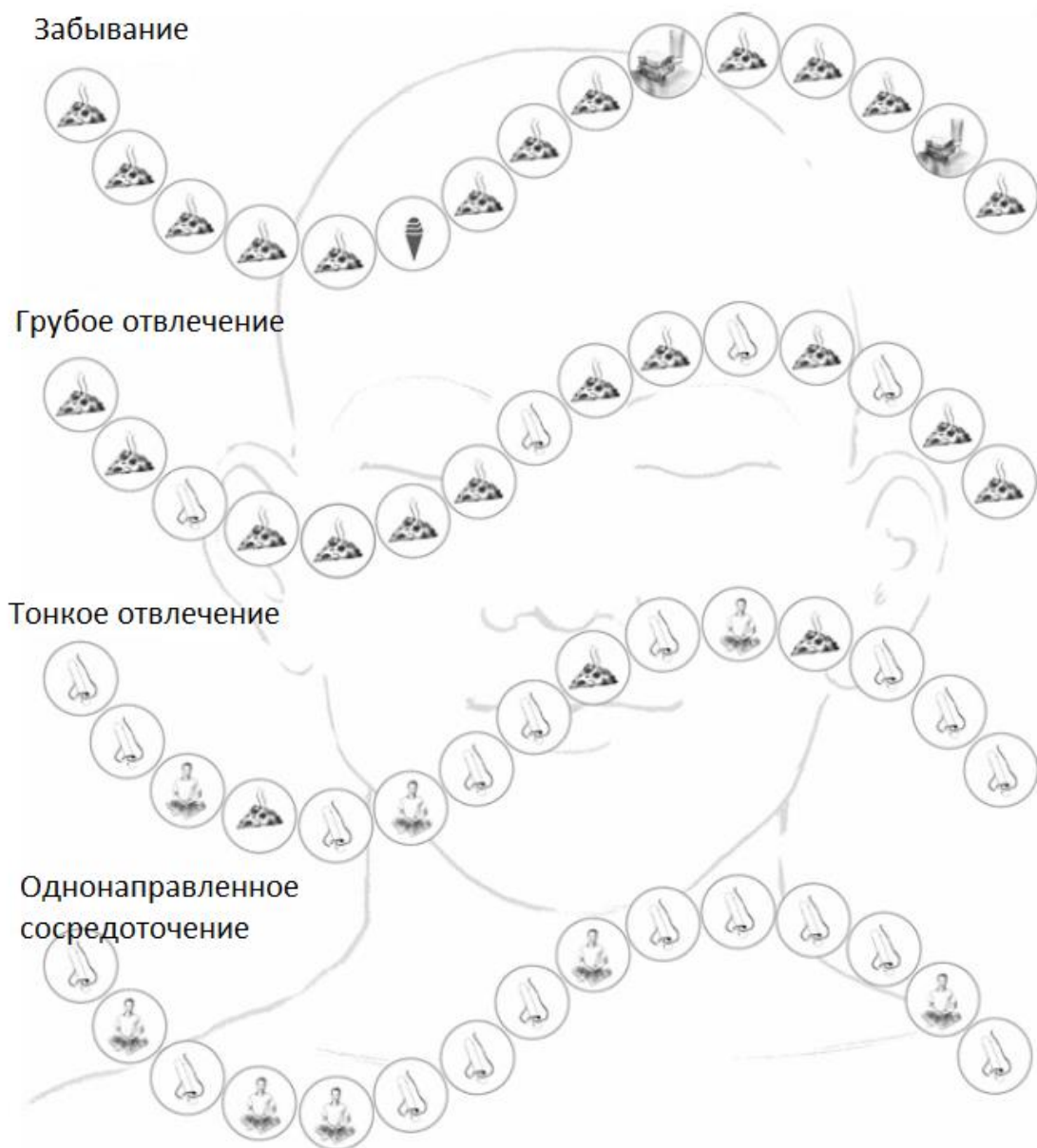
Применение модели моментов сознания в медитации

Давайте рассмотрим, что происходит в медитации в течение одного цикла вдох-выдох согласно модели моментов сознания. Начнем со вдоха. Его субъективное восприятие заключается в следующем: вы почти непрерывно сосредоточены на ощущениях дыхания, однако присутствуют *тонкие отвлечения*, такие как боль в колене или беспокойство, которые выделяются из общего фона периферийного осознания. На самом деле, согласно рассмотренной нами модели, происходит следующее: за время одного вдоха возникает и исчезает множество отдельных моментов сознания⁸⁴. Большинство из них — моменты внимания, объект которого — изменяющиеся ощущения дыхания, но есть и моменты, когда объектом выступает боль в колене, мысли об обеде или ощущение беспокойства. В действительности внимание не перемещается между дыханием и этими отвлечениями. Просто у последовательных моментов внимания разные объекты. Моменты внимания перемежаются моментами периферийного осознания прочих физических ощущений, звуков, мыслей и эмоций, которые создают «фон». Затем, если во время выдоха внимание привлекает боль в колене, увеличивается число моментов, в которые внимание сосредоточено на боли в колене вместо дыхания. Теперь боль субъективно воспринимается как *грубое отвлечение*, а дыхание отходит на второй план.

⁸⁴ Сколько таких условных «моментов сознания» может поместиться в одной секунде? Предпринимались многочисленные попытки оценить «частотный диапазон» сознания и установить, сколько битов информации сознательно обрабатывается в секунду. (См. Тор Норретрандерс, «Иллюзия пользователя. Урезание сознания в размерах».) По разным оценкам, это 16-40 бит/сек, но иногда цифра достигает 70 бит/сек. Однако в действительности измеряется только количество информации, которую способно обработать внимание, причем, вероятно, только в связующие моменты внимания. Ритмы электрической активности мозга, иногда называемые гамма-ритмами, также имеют частоту 30-70 Гц, обычно — примерно 40 Гц (См. статью Lutz, Antoine; Lawrence L. Greischar, Nancy B. Rawlings, Mathieu Ricard, Richard J. Davidson. “Long-term meditators self-induce highamplitude gamma synchrony during mental practice.” TheProceedings of the National Academy of Sciences USA 101(46)16369-16373, 2004). Из-за сходства чисел хочется сделать вывод, что в одной секунде содержится приблизительно от 16 до 70 *связующих* моментов сознания. Однако каждый такой момент должен быть связан как минимум с двумя другими. Кроме того, также необходимо учитывать наличие моментов периферийного осознания, а также значительное число моментов невосприятия, исключая случаи, когда испытуемый находится в состоянии максимального возбуждения сознания. Поэтому наша модель дает основания говорить о потенциально значительно большем числе моментов сознания в секунду, чем предполагают вышеназванные пилотные исследования.

сосредоточены на дыхании с твердым намерением *не* обращать внимания на колено. Боль в колене уходит на второй план, и ощущения дыхания вновь обретают ясность и четкость.

Забывание, отвлечение, однонаправленное сосредоточение



Заметка 34. Согласно этой модели, все такие явления, как забывчивость, грубое и тонкое блуждание ума, а также однонаправленное сосредоточение, существуют в едином потоке. Их местоположение в потоке зависит только от того, сколько внимания посвящено дыханию, а сколько — отвлечениям в определенный период времени.

Согласно этой модели, все такие явления, как забывчивость, грубое и тонкое блуждание ума, а также однонаправленное сосредоточение, существуют в едином потоке. Их местоположение в потоке зависит только от того, сколько внимания посвящено дыханию, а сколько — отвлечениям в определенный период времени. Если вы забыли о дыхании, то *моментов внимания, в которые объектом является дыхание, вообще нет* — есть только моменты, когда объектом выступает отвлечение. В случае грубого отвлечения *больше моментов посвящено отвлечению* и меньше — дыханию. В случае тонкого отвлечения *больше моментов посвящено дыханию* и меньше — отвлечению. Наконец,

крайний случай — однонаправленное сосредоточение опытного практика: все его внимание посвящено единственной четко определенной теме, и *крайне мало моментов, когда отвлечения становятся объектами внимания, если это вообще случается.*

Как видно, устойчивое внимание — это просто такая разновидность *внимания*, при которой вы сосредоточены на объекте медитации большую часть моментов. Как показано на иллюстрации, устойчивое внимание также включает в себя моменты периферийного осознания. Количество моментов *периферийного осознания* здесь не играет роли. Однако в процессе развития устойчивого внимания требуется работать с внутренним периферийным осознанием, чтобы устранить забывчивость и грубые отвлечения. Иначе говоря, вы прибегаете к осознанности и находите оптимальный баланс взаимодействия между моментами внимания и осознания, чтобы постепенно повышать устойчивость внимания.

Осознанность, периферийное осознание и внимание

Если у вас есть осознанность, это значит, что в любой ситуации вы находите верное соотношение моментов внимания и моментов периферийного осознания. Когда баланс нарушается, вы теряете осознанность.

Осознанность — это верное соотношение моментов внимания и моментов периферийного осознания. Повысить осознанность значит увеличить долю моментов восприятия и уменьшить долю моментов невосприятия.

При потере осознанности верным решением *всегда* будет *увеличить общую силу сознания*. Это значит увеличить долю моментов восприятия и уменьшить долю моментов невосприятия. Для этого необходимо заменить моменты невосприятия моментами восприятия, внимания и осознания. Это приведет к более сбалансированному соотношению внимания и осознания и позволит сохранять осознанность в большинстве ситуаций. Если в сознании будет больше силы, у вас будет достаточно моментов восприятия, чтобы поддерживать периферийное осознание, одновременно сосредотачиваясь на своей деятельности, даже в режиме многозадачности.

Чтобы лучше понять это, рассмотрим в качестве примера людей с синдромом дефицита внимания, который по сути представляет собой разновидность непроизвольного режима многозадачности. Людям с этим синдромом, определенно, сложнее повышать периферийное осознание на ранних этапах практики, поскольку их внимание изначально крайне неустойчиво. Но повышая общее число моментов восприятия, они могут породить достаточно моментов осознания, чтобы сбалансировать соотношение внимания и осознания. Таким образом они в состоянии достичь высокого уровня осознанности так же, как и любой другой человек.

В моменты внимания вы сосредоточены только на одном объекте, но при этом у вас может быть достаточно моментов осознания, чтобы между ними был баланс. Однако это возможно только в том случае, если у вас хватает сил и на внимание, и на осознание.

Но возможно ли совместить осознанность и однонаправленность, то есть способность сосредоточиться исключительно на объекте медитации? Да, это возможно. Хотя в моменты внимания вы сосредоточены только на одном объекте, при этом они могут перемежаться с достаточным количеством моментов осознания, чтобы между ними был баланс. Однако, опять же, это возможно только в том случае, если у вас хватает сил и на внимание, и на осознание, которое должно сопровождать внимание. В противном случае, если увеличится число моментов внимания, то должно сократиться число моментов осознания, поскольку у вас просто не будет достаточного числа моментов сознания, чтобы работать с ними.⁸⁵

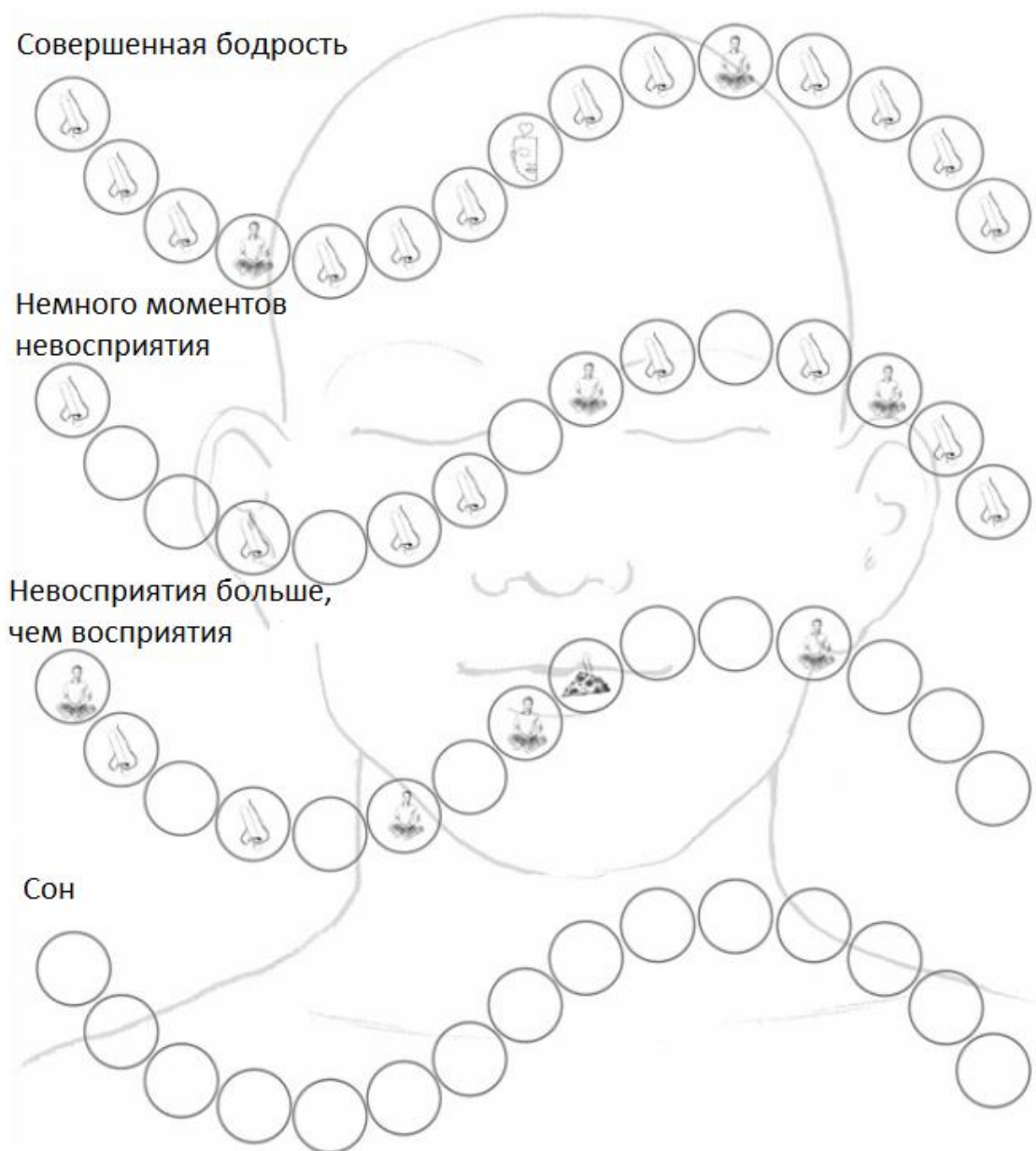
До сих пор вы в основном увеличивали число моментов внешнего периферийного осознания. Начиная с пятого этапа, ваша практика будет нацелена на то, чтобы повысить число моментов внутреннего осознания и в конце концов выйти на новый уровень **метакогнитивного внутреннего осознания**. Тогда вы сможете осознавать состояние своего ума в каждый момент времени, даже сосредоточившись на дыхании.

Притупленность

Притупленность определяется количеством моментов невосприятия, смешанных с моментами восприятия. Когда возрастает доля моментов невосприятия, вы испытываете тонкую притупленность. Когда эта доля еще возрастает, вы испытываете грубую притупленность. Когда моментов невосприятия становится достаточно много, вы засыпаете. Когда моменты восприятия полностью прекращаются, вы находитесь без сознания. Обморок и глубокий сон — крайняя степень этого состояния. Ее противоположность — совершенная бодрость, когда все моменты сознания являются моментами активного восприятия.

Как отмечалось ранее, в обычном сознании невосприятие занимает значительную часть моментов. Поэтому различные уровни бодрости, испытываемой нами в повседневной жизни, на самом деле представляют собой различные уровни **стабильной тонкой притупленности**. Это значит, что тонкая притупленность начинается даже раньше, чем мы садимся медитировать!

⁸⁵ Возможно, вы слышали, что исключительное, или однонаправленное сосредоточение несовместимо с высоким уровнем осознанности. Это верно в том и только в том случае, если не возрастает общая сила сознания. Если она возрастает, вы без проблем сможете сильно сосредоточиться и одновременно поддерживать мощное периферийное осознание.



Заметка 35. Когда возрастает число моментов невосприятия, мы испытываем тонкую притупленность. Когда их становится еще больше, притупленность становится грубой. При достаточно большой пропорции невосприятия мы засыпаем.

В повседневной жизни тонкая притупленность стабильна только благодаря постоянному притоку разнообразных стимулов, которые создают новые моменты сознания и поддерживают вас в состоянии бодрости. Однако, когда вы начинаете медитировать, вы отключаете большую часть стимулов, переставая обращать внимание на ощущения и мысли и сосредотачиваясь на сравнительно неинтересном объекте медитации. Когда доля моментов восприятия начинает сокращаться, с ней сокращается и уровень умственной энергии. Как вы помните, в моменты невосприятия также *отсутствует намерение*, поэтому вы не порождаете никакого намерения воспринимать в последующие моменты. Поэтому все больше моментов восприятия сменяются моментами без восприятия и без намерения. Если вы не вмешаетесь, то в этом цикле стабильная тонкая притупленность из вашей повседневности станет **растущей тонкой притупленностью** в медитации. Если ничего не предпринять, то впоследствии тонкая притупленность перерастет в **грубую притупленность**, и вас начнет клонить в сон.

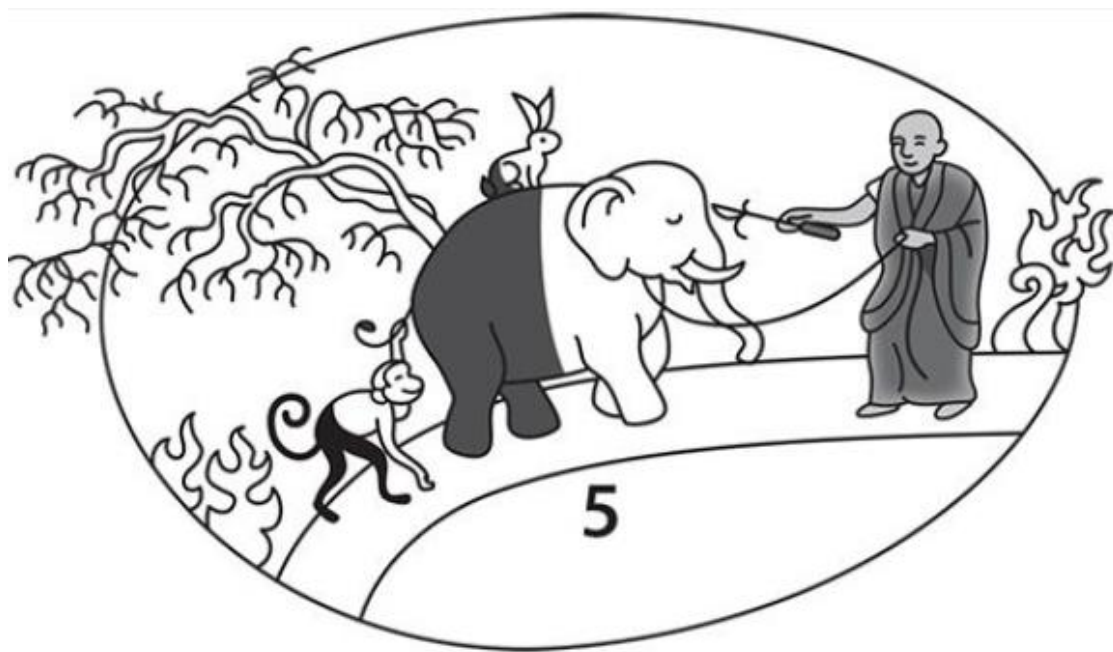
В обычном сознании много моментов невосприятия. На следующем этапе вы научитесь сокращать их число.

На третьем этапе вы научились поддерживать равновесие между вниманием и периферийным осознанием, чтобы не уйти в себя слишком глубоко и не заснуть. Моменты внешнего осознания помогали вам сохранять бодрость. На четвертом этапе с помощью силы внимания вы научились повышать уровень ментальной энергии настолько, чтобы устранять растущую тонкую притупленность, пока она не перешла в грубую форму. Теперь во время медитации ум находится в состоянии стабильной тонкой притупленности, точно так же, как и в повседневной жизни. На пятом этапе вы изучите различные способы сокращать число моментов невосприятия и повышать число моментов восприятия. У вас будет меньше тонкой притупленности, больше сознательной силы и, как следствие, возрастет и осознанность. Твердое намерение воспринимать в каждый момент сознания — это настоящее противоядие от притупленности во время медитации.

Впечатляющие образы, видения, ощущение чего-то глубоко важного часто сопутствуют грубой притупленности. Они не являются частью самой притупленности. Просто большое количество моментов без восприятия и без намерения дает возможность для того, чтобы неосознанные идеи выходили на поверхность сознания. Когда так много моментов сознания не занято внешними стимулами или целенаправленной деятельностью, ранее неосознанный материал может стать объектом моментов восприятия. То же самое происходит во сне. Бой в барабаны, монотонное пение, повторяющиеся телодвижения и прочие шаманские практики используются, чтобы целенаправленно вызывать такое же открытое, восприимчивое состояние. Однако там практикующий обычно заранее порождает намерение что-либо увидеть.

Вы убедитесь, что модель моментов сознания помогает понять, в чем суть проблемы тонкой притупленности и как устранить ее, на пятом этапе. Эта модель также пригодится вам на последующих этапах. Помните: эта и другие модели, представленные в этой книге, изначально были разработаны медитирующими для медитирующих, чтобы помочь им достичь наивысших целей духовной практики.

Пятый этап: преодоление тонкой притупленности и усиление осознанности



На пятом этапе ваша цель — преодолеть тонкую притупленность и повысить осознанность. Породите и удерживайте намерение замечать тонкую притупленность и немедленно устранять ее. Мощная осознанность войдет у вас в привычку.

На пятом этапе монах уже может немного контролировать слона: теперь он ведет его за собой на поводке и направляет его движения. Обезьяна все еще мешает, но теперь она сзади слона и тянет его за хвост.

- Слон наполовину белый. Вы преодолели препятствия лени и вялости, поэтому грубая притупленность ушла; также ослабевают чувственные желания, злонамеренность и сомнения.
- Обезьяна тоже наполовину белая: это значит, что полностью преодолена грубая притупленность.
- Кролик также наполовину белый: это значит, что вы устранили растущую тонкую притупленность. Сзади он по-прежнему черный, что указывает на присутствие стабильной тонкой притупленности, которую вы устраните на этом этапе.
- Языки пламени уменьшились в размерах: это значит, что теперь требуется прилагать меньше усилий.

Цели практики на пятом этапе

В начале пятого этапа у вас значительно более устойчивое, чем раньше, внимание. Вы также освободились от грубых отвлечений, но тонкие отвлечения все еще случаются. Кроме того, вы преодолели грубую притупленность и растущую тонкую притупленность, но пока остаетесь в состоянии стабильной тонкой притупленности.

Ваши цели на данном этапе — полностью устранить склонность все глубже уходить в состояние стабильной тонкой притупленности, а также повысить силу и ясность сознания. Другими словами, необходима более мощная осознанность, включающая четкое внимание и сильное периферийное осознание. Чтобы достичь этих целей, вы научитесь замечать момент, когда тонкая притупленность начинает углубляться. Затем вы научитесь

исправлять это и возвращать ум в состояние бодрости. Наконец, заметив и устранив тонкую притупленность, вы дополнительно усилите осознанность.

Пятый этап считается освоенным, когда вы полностью устранили стабильную тонкую притупленность, а в ходе сессии медитации сила вашей осознанности возрастает.

Опасность тонкой притупленности

Именно новообетенная устойчивость внимания делает вас более уязвимыми перед риском глубоко погрузиться в состояние стабильной тонкой притупленности. Дело в том, что прекратилась возбужденность, благодаря которой на предыдущих этапах ум оставался бодрым и вы не засыпали. Углубляясь, тонкая притупленность ослабляет и периферийное осознание, и тонкие отвлечения. Если не распознать в этом признак тонкой притупленности, легко принять это за мощное однонаправленное сосредоточение шестого уровня. Приятные ощущения, сопровождающие тонкую притупленность, тоже можно принять за первые признаки *медитативной радости* более продвинутых уровней. Без должных наставлений практики часто путают глубокую тонкую притупленность и более возвышенные состояния следующих этапов.

Без должных наставлений есть риск спутать тонкую притупленность и с состояниями шестого или седьмого уровней практики.

В состоянии тонкой притупленности можно пребывать очень долго. О ней часто говорят: «Я так глубоко сосредоточился, что час пролетел, как несколько минут». Или: «Не знаю, что это было, но я куда-то исчезла, и мне было так хорошо и спокойно». Когда притупленность особенно приятна и периферийное осознание мыслей и ощущений полностью пропадает, может даже показаться, что медитация соответствует описанию медитативного погружения (дхьяны). Практики быстро привязываются к таким впечатлениям и ценят их как доказательство своего умения медитировать. Однако это просто тупик, никак не помогающий достичь целей практики, поставленных в данной книге. Чтобы достичь успехов в практике, крайне важно научиться распознавать и устранять тонкую притупленность. Поэтому не пропускайте этот этап!

Преодоление тонкой притупленности

У тонкой притупленности три характеристики: 1. Снижение ясности и четкости объекта медитации. 2. Снижение внешнего и внутреннего периферийного осознания. 3. Приятное ощущение удобства и расслабления. Все три характеристики присутствуют одновременно, хотя иногда вы в состоянии заметить только одну или две из них. Необходимо научиться определять эти характеристики, чтобы замечать, когда тонкая притупленность углубляется.

Характеристики тонкой притупленности

Снижение ясности и четкости

С углублением тонкой притупленности дыхание ощущается все менее ясно, и вы воспринимаете мелкие подробности этого процесса все менее четко, чем раньше. Когда вы научитесь следить за такими изменениями восприятия, постепенно они станут вполне очевидны.

С углублением тонкой притупленности дыхание ощущается все менее ясно, и вы воспринимаете мелкие подробности этого процесса все менее четко, чем раньше.

Ясность и четкость теряются также из-за роста числа тонких отвлечений. Это связано с тем, что отвлечения и объект медитации соперничают друг с другом за моменты внимания. Взаимозависимость тут проста. Если растет число тонких отвлечений, то снижается ясность и четкость объекта медитации. Если число тонких отвлечений сокращается, то объект медитации будет более различим. Возможно, вы это уже заметили, а если нет — обязательно понаблюдайте за тем, что происходит с объектом медитации, когда растет или сокращается число тонких отвлечений. На данном этапе при обычном уровне тонких отвлечений легко можно заметить, как ясность и четкость объекта меняются каждый момент времени. Изучите, как тонкие отвлечения отражаются на восприятии дыхания: это поможет вам заметить, что притупленность действует аналогичным образом.

Хотя притупленность и отвлечения вызывают одинаковые изменения восприятия, когда причина в притупленности, то ясность и четкость сокращаются более постепенно, без особых колебаний, и, конечно, количество тонких отвлечений не возрастает. Ясность и четкость сокращаются потому, что моменты восприятия постепенно сменяются моментами невосприятия. Необходимо натренироваться замечать, когда происходит этот спад. Как и в случае грубой притупленности на четвертом этапе, здесь мы прибегаем к внутреннему осознанию: оно предупреждает нас о потере ясности и четкости, благодаря чему мы можем вернуть их восприятию. Однако это совсем не просто, поскольку именно в то время, когда тонкая притупленность углубляется, внутреннее осознание начинает слабеть.

Ослабление внешнего и внутреннего осознания

Сперва вы ясно и четко воспринимаете дыхание, при этом продолжая осознавать физические ощущения и ментальные объекты на заднем плане. Но когда тонкая притупленность углубляется, **поле осознания** сокращается. Звуки и телесные ощущения стихают, иногда становясь совершенно неразличимыми. Мыслей становится меньше, и они возникают реже. В то же время вы все больше расслабляетесь и ощущаете все большую удовлетворенность: в конце концов эти ощущения становятся главными в поле внутреннего осознания. Тогда вы будете осознавать удобство и легкость, а не притупленность. Ситуация каверзная: внутреннее осознание, которое так необходимо, чтобы отслеживать углубление тонкой притупленности, само попало под ее влияние!

Когда тонкая притупленность углубляется, поле осознания сокращается, звуки и телесные ощущения стихают, мыслей становится меньше.

С похожей проблемой вы сталкивались на третьем этапе. Тогда, чтобы замечать грубые отвлечения и сонливость, вам требовалось внутреннее осознание, но оно было

еще недостаточно развито, чтобы справиться с этой задачей. Поэтому вы прибегали к помощи внимания и проверяли ум на отвлечения и притупленность. На настоящем этапе вы также будете периодически использовать внимание, чтобы проверить, не возникла ли в уме тонкая притупленность.

Удовольствие притупленности

На предыдущем этапе вы устранили боль и неудобство, поэтому теперь вам легче проводить долгое время в сидячем положении. Кроме того, внимание стало более устойчиво и вы довольны своими успехами, благодаря чему медитация часто доставляет вам удовольствие. Следует научиться отличать это благотворное удовольствие от приятных ощущений, вызываемых тонкой притупленностью. Само по себе удовольствие не всегда означает тонкую притупленность.

Кроме тех случаев, когда вы активно сопротивляетесь притупленности, все виды притупленности ума всегда приятны. Тогда вы осознаете удобство и легкость, а не притупленность.

Все виды притупленности ума всегда приятны, кроме тех случаев, когда вы активно сопротивляетесь ей. Аналогичным образом действуют алкоголь, наркотики и разные бездумные развлечения. Все они вводят человека в столь желанное состояние приятной притупленности. Он расслабляется и чувствует приятное онемение. Осознавание в лучшем случае туманное, а внимание течет свободно. Хотя это совсем не то же самое, что притупленность в медитации, на этих примерах можно понять, почему удовольствие притупленности настолько соблазнительно. Тонкая притупленность в медитации больше похожа на расслабленное состояние, когда вы с закрытыми глазами сидите на пляже, в шезлонге и под зонтиком, в теплый день. Или вспомните приятный отдых на диване после большого праздничного ужина. Вы не спите и даже не дремлете. Вы все еще немного осознаете происходящее вокруг. Ваш ум может даже казаться ясным, но в действительности вы не очень бодры.

Именно такая тонкая притупленность, более глубокая, но все же стабильная, может возникнуть в медитации, и если вы не распознаете ее как притупленность, то можете начать специально усиливать ее. Возможно натренироваться, чтобы долгое время пребывать в таком состоянии. Как уже говорилось, может создаться впечатление, что вы развили однонаправленное сосредоточение и достигли блаженства следующих этапов. Когда медитация настолько приятна, возникает сильный соблазн счесть себя **продвинутым практиком**.

Приятная тонкая притупленность — это ловушка и тупиковое состояние. Следует распознавать и избегать ее.

Повторим: приятная тонкая притупленность — это ловушка и тупиковое состояние. Следует распознавать и избегать ее. Сперва может показаться трудным различать благотворное удовольствие от устойчивости внимания и удовольствие тонкой притупленности, однако со временем вы заметите, что теплое, мягкое, тихое удовольствие

тонкой притупленности значительно отличается от энергичности и бодрости, присутствующих, когда вы наслаждаетесь потоком осознанности.

Как заметить углубление тонкой притупленности и противостоять ему

Признаки углубления притупленности — спад ясности и четкости, ослабление периферийного осознания и соблазнительное чувство удовольствия. Однако распознать эти признаки трудно, поскольку из-за притупленности внутреннее осознание тускнеет. Так как же распознать тонкую притупленность, когда она уже начала оказывать свое влияние? Могут помочь некоторые произвольные реакции, например, вздрагивание. Если что-либо происходит — вы неожиданно слышите звук, например, кто-то кашляет или хлопает дверью — и вы ощутимо вздрагиваете или просто удивляетесь, значит, скорее всего, ум был притуплен. Также бывает, что вы внезапно замечаете, как произвольно делаете глубокий вдох или выпрямляете сутулую спину. Если бы вы были действительно осознанны, то знали бы о необходимости сделать это *еще до* срабатывания автоматической реакции. В целом, *чем более вы осознанны в данный момент времени, тем труднее тогда удивить вас или заставить вздрогнуть*. Как только что-либо заставит вас вздрогнуть и осознанность повысится, обдумайте и проанализируйте то, насколько качественно вы медитировали непосредственно перед этим. Так вы сможете распознать характерные признаки тонкой притупленности.

Однако необязательно ждать этого момента, чтобы заметить углубление тонкой притупленности. Время от времени следует специально выполнять проверку. Сравнивайте свою текущую осознанность и внимание с предыдущими случаями в медитации, когда вы были особенно бодры и энергичны. Полезно также сравнивать уровни осознанности и внимания в течение одной сессии медитации. Можно даже анализировать медитацию после завершения сессии, проверяя ее на наличие всевозможных признаков тонкой притупленности. Благодаря этому в следующий раз будет легче распознать притупленность. Наконец, о тонкой притупленности в медитации может говорить тот факт, что после практики вы ощущаете вялость или растерянность. Если это происходит, как можно яснее вспомните свои ощущения во время самой медитации, и это также поможет вам замечать притупленность в дальнейшем.

Лучший способ отслеживать тонкую притупленность — усиливать внутреннее осознание. Ключевую роль в этом играет намерение.

Лучший способ отслеживать тонкую притупленность — усиливать внутреннее осознание. Ключевую роль в этом играет *намерение*. На втором и третьем этапах вы преднамеренно развивали непрерывное внешнее осознание. Теперь необходимо усилить внутреннее осознание. Удерживайте намерение осознавать происходящее в вашем уме все время, из момента в момент. Осознавайте, какие тонкие отвлечения сейчас присутствуют и как часто внимание переключается с дыхания на отвлечения. Осознавайте не только *содержание* своего ума — мысли, чувства, обуславливающие их намерения и так далее — но также *действия* своего ума. Одновременно продолжайте развивать намерение наблюдать за объектом медитации непрерывно, с максимально возможной ясностью и четкостью восприятия. Это значит, что также необходимо удерживать *намерение* знать, насколько у вас получается осуществлять первое намерение; безусловно, для этого требуется еще более сильное внутреннее осознание, а если ясность восприятия падает,

важно понять, в чем причина. Связано ли это с возникновением тонкой притупленности? Или с возбужденностью? Говоря коротко, важно сохранять непрерывную **бдительность** в отношении того, как со временем изменяется степень притупленности или бодрости ума. Стоит повторить: бдительность возникает в результате того, что вы твердо удерживаете намерения, связанные с внутренним осознанием.

Преднамеренно развивая бдительность и внутреннее осознание, вы не просто научитесь замечать тонкую притупленность — у вас также появится противоядие. Как вы помните, притупленность возникает, когда моменты восприятия сменяются моментами невосприятия. Твердое намерение воспринимать способно обратить этот процесс вспять, создавая новые моменты восприятия. Просто породив намерение ясно и четко воспринимать ощущения от дыхания, сохраняя при этом внутреннее осознание, вы работаете непосредственно с корнем притупленности.

Повышайте остроту восприятия объекта медитации, когда заметите, что качество осознания и внимания снижается. Используйте техники **наблюдения** и **связывания**. Наблюдайте за ощущениями от дыхания, при этом намереваясь воспринимать все подробности этого процесса как можно яснее и четче. Особенно важно связывать изменения дыхания со степенью бодрости или притупленности ума. Когда вы бодры, дыхание глубоко или поверхностно, вдохи длиннее или короче, как меняются паузы? Что меняется, когда ум притуплен?

Другой способ устранить тонкую притупленность — расширить поле охвата внимания, включая в него все телесные ощущения. Это дает уму заряд бодрости, поскольку вы автоматически прилагаете больше сознательных сил, чтобы наблюдать за большим спектром ощущений. Вы даже обнаружите, что на этом этапе поле внимания склонно расширяться самопроизвольно. Например, вы можете заметить, что наблюдаете за ощущениями дыхания в груди и животе, хотя намеревались сосредоточиться только на ощущениях в области носа.

Предупреждение: когда поле охвата внимания само собой расширяется, притупленность может *незаметно* возрасти. Это происходит двумя путями. Во-первых, если вам не хватает сознательных сил, из-за расширения поля внимания вы просто более туманно воспринимаете большее число объектов одновременно. В результате очень легко пропустить то, что восприятие начинает затуманиваться. Тогда оно затуманено вдвойне: из-за расширенного поля охвата внимания и из-за притупленности.

Во-вторых, самопроизвольное расширение сознания маскирует притупленность, поскольку в поле охвата внимания попадает много объектов, и может показаться, что так работает внешнее осознание. Когда поле внимания расширено, может казаться, что между вниманием и осознанием установилось равновесие, однако в действительности осознание слабеет, а притупленность углубляется. Поэтому, если вы заметите, что поле внимания само собой расширяется, будьте начеку. Проверьте, нет ли тонкой притупленности. Кроме того, никогда не доверяйте субъективному «ощущению» бодрости и ясности. Проверяйте реальное качество внимания и осознания.

Необходимо как можно раньше замечать малейшее углубление тонкой притупленности и затем применять соответствующее противоядие.

Подведем итог. Необходимо как можно раньше замечать малейшее углубление тонкой притупленности и затем применять соответствующее противоядие. Объект медитации должен снова обрести ясность и четкость, а ваше внутреннее и внешнее осознание должны стать такими же, какими были до возникновения притупленности. Ваша следующая задача — еще больше повысить уровень умственной энергии.

Как повысить осознанность через проверку тела

Вторая важная цель на данном этапе — повысить осознанность. Можно было бы развивать *навык* осознанности, не повышая общего уровня умственной энергии, но это неэффективно. В результате вы получили бы слабую осознанность, которую легко утратить.

Вы уже используете один метод усиления осознанности: удерживаете *намерение* сохранять отчетливое периферийное осознание и одновременно наблюдать за объектом медитации с максимально ясным и четким восприятием. Существует метод проверки тела, который повышает осознанность еще более эффективно.⁸⁶ Ниже данный метод описан пошагово.

1. Переместите фокус внимания с кончика носа на поверхность живота. Наблюдайте за ощущениями вдоха и выдоха. Не прекращая осознать дыхание как знакомое, повторяющееся по кругу событие, как можно сильнее сосредоточьтесь на самих *ощущениях*, а не на *идеях* «расширения», «сокращения», «кожи», «дыхания», «воздуха» или «движения». В частности, обратите внимание на качественные *изменения* этих ощущений в то время, когда живот поднимается и опускается. Продолжайте, пока внимание не обретет устойчивость и пока вы не сможете ясно распознавать изменяющиеся ощущения.

2. Когда вы как следует освоите практику восприятия ощущений в области живота, выберите другую часть тела подальше от живота, такую, где вы обычно не ожидаете ощутить чего-либо связанного с дыханием. Переместите фокус внимания туда, *одновременно удерживая ощущения дыхания в области живота в периферийном осознании*. Возьмем в качестве примера ступню. Переместите внимание на переднюю часть ступни. Подробно исследуйте там все ощущения, не прекращая осознать дыхание. Исследуйте ощущения в ступне и определите, меняются ли они как-либо во время вдоха или выдоха. (Сперва, вероятно, вы не заметите никаких изменений.) Повторите то же самое с задней частью ступни. Затем переместите внимание на икру и голень и вновь исследуйте все ощущения, стараясь найти что-либо связанное с дыханием. Повторите те же действия со второй ногой.

Необязательно начинать именно с ноги. Вполне допустимо начать, например, с кончика уха, затем продолжить исследовать макушку головы и лицо. Где начать и в каком порядке двигаться — неважно. Начните в любом месте на свое усмотрение. Рано или поздно вам потребуется подробно исследовать ощущения в каждой части тела, сперва внимательно сосредотачиваясь на маленьких участках, затем на более обширных. Ища ощущения

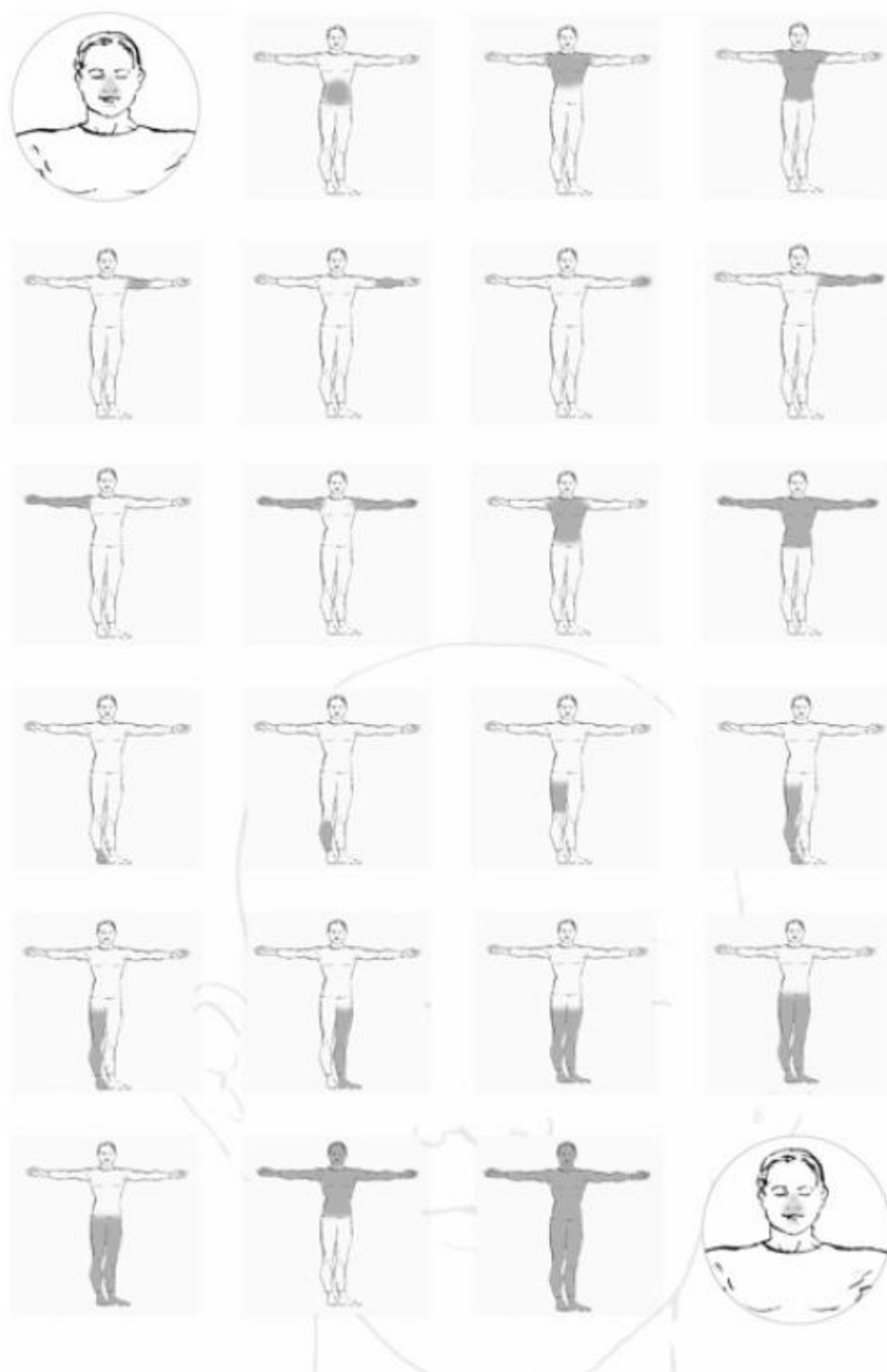
⁸⁶ Те практики, которые выбрали в качестве объекта медитации не ощущения дыхания, а мантру или визуализацию, вероятно, не смогут применить данный метод. Однако они могут достичь аналогичного результата, если разработают свой вариант практики, в котором потребуется очень высокая острота восприятия.

дыхания во всех частях тела, всегда сохраняйте периферийное осознание ощущений в области живота.

Также можно выполнить традиционную и крайне эффективную буддийскую **медитацию на элементы**, связав ее с наблюдением за телесными ощущениями. Элементы — это земля (твердость, сопротивление), вода (связность, текучесть), огонь (жар, холод), ветер (движение, изменение) и пространство. Например, сосредоточившись на ощущениях прикосновения и давления в стопе, вы заметите сочетание элементов земли и воды. Элемент земли выражается в том, что стопа твердо стоит на полу и вы чувствуете, как нога своим весом давит на пол. Стопа имеет свою плотность, форму и объем. В то же время она податлива и подвижна, но не ломается при сгибании или скручивании, какую бы позу вы ни приняли. Это элемент воды — связность и текучесть. Аналогичным образом можно заметить различные температурные ощущения — во всех частях тела в разной степени присутствует элемент огня.⁸⁷ Продолжая наблюдать за ощущениями, со временем вы заметите, что они постоянно меняются, усиливаются или слабеют, движутся и даже вибрируют. Это ветер — элемент движения и изменений. *Именно практика наблюдения за элементом ветра поможет вам найти ощущения дыхания во всех частях тела.* В индийско-тибетской традиции ощущения, связанные с дыханием, даже называют «внутренним ветром». Помните: практика элементов нужна просто для того, чтобы вы могли яснее воспринимать и исследовать ощущения. Если эта практика поможет вам, выполняйте ее. Если нет, ее можно пропустить.

3. Теперь исследуйте ощущения в целой ступне. Продолжайте осознавать, как дыхание ощущается в области живота, и продолжайте искать в ступне ощущения, изменяющиеся в зависимости от дыхания. Затем подробно рассмотрите ощущения в обеих ступнях одновременно, ища среди них те, что изменяются из-за дыхания. Выполните то же самое с обеими ногами. Продолжайте проверять таким образом все тело: сначала внимательно исследуйте маленькие ограниченные области, затем постепенно расширяйте поле охвата внимания.

⁸⁷ Чтобы узнать кое-что интересное о сущности элемента пространства, можно провести следующий эксперимент. Положите руки на колени так, чтобы на каждой руке кончик большого пальца касался кончика указательного. Исследуйте ощущения в одной ладони, затем во второй, затем в обеих одновременно. Нервные окончания, являющиеся источником этих ощущений, расположены в коже и в более глубоких тканях пальцев и ладоней. Они порождают нервные сигналы и посылают их спинному мозгу. Все сигналы от одной ладони поступают в одно полушарие мозга (это противоположное полушарие, но сейчас это неважно), а все сигналы от другой ладони — в другое полушарие. Итак, есть два четко определенных, отдельных набора ощущений, которые вы воспринимаете как исходящие из противоположных частей тела. Теперь положите руки на колени, как и раньше, так, чтобы на каждой руке большой палец касался указательного. Однако в этот раз положите руки рядом, чтобы кончики больших пальцев касались друг друга, и кончики указательных пальцев тоже. Снова исследуйте ощущения в одной руке, затем во второй и в обеих руках одновременно. Естественно, нервные окончания остались на своих местах, в тех же тканях двух рук. Нервные импульсы по-прежнему поступают в противоположные полушария. Но ощущения изменились. Как это произошло? Почему именно ощущения, связанные с элементом пространства, так сильно изменились всего за несколько мгновений? Где «находится» элемент пространства?



Заметка 36. Проверка тела. Систематически проверяйте отдельные участки тела, исследуя все ощущения, но обращая особое внимание на те ощущения, которые меняются с дыханием. Освоив это действие, объединяйте участки, пока не сможете с равной ясностью наблюдать за ощущениями в больших областях тела. Как только вы заметите, что восприятие стало значительно сильнее прежнего, верните внимание к дыханию и области носа. Поддерживайте возросшее восприятие так долго, как только можете, а затем вернитесь к проверке всего тела.

Постепенно проверяя все тело, рано или поздно вы найдете те места, где легко заметны изменения ощущений, четко соответствующие циклу дыхания. Это почти наверняка будут верхняя часть спины, грудь, живот, а также, возможно, низ спины, плечи и предплечья. Ощущения, связанные с дыханием, сравнительно явные; они вызваны тем, что изменяется давление и части тела при движении соприкасаются друг с другом или с одеждой. Однако в конце концов вы сможете различать тончайшие изменения, связанные с дыханием, в каждой части тела. Когда вы станете более чувствительны к этим тонким изменениям, вы напрямую познакомитесь со смыслом традиционных терминов, таких как «поток *праны*», «движение внутреннего ветра» и «круговорот *ци*», и сможете понять их смысл. Когда вы будете находить какие-либо изменения в ощущениях, вызванные дыханием, всегда задерживайтесь на них и подробно исследуйте эти перемены.

Когда вы начнете воспринимать изменения в ощущениях отчетливо и легко будете распознавать их, потренируйтесь расширять и сужать поле охвата внимания. Породите намерение воспринимать ощущения, связанные с дыханием, одинаково ясно и четко при любом поле охвата. Например, когда вы обнаружите и исследуете ощущения в предплечье, связанные с дыханием, включите в поле внимания всю руку полностью и постарайтесь, чтобы восприятие изменений осталось таким же ясным и четким. Так вы не просто разовьете осознанность, но получите более непосредственный контроль над полем охвата внимания.

4. Поскольку применение данного метода требует столь высокой тщательности, со временем вы сможете осознавать ощущения намного яснее и четче. Кроме того, как уже говорилось, когда вы расширяете поле внимания, вы автоматически применяете большую сознательную силу. В какой-то момент вы заметите, что ваше восприятие значительно обострилось и остается таким независимо от места, куда вы направляете внимание. Когда вы достигнете такого состояния — а это может произойти задолго до того, как вы закончите проверку всего тела, — снова сосредоточьтесь на ощущениях дыхания в области носа. Обратите внимание, насколько яснее, четче, живее стало восприятие дыхания и как происходит внутреннее осознание состояния ума. Тренируйтесь как можно дольше удерживать повышенную остроту восприятия. Когда она заметно ослабнет, продолжите проверку тела.

Прибегайте к методу проверки тела, когда тонких отвлечений не слишком много и они не слишком сильны, когда вы довольно ясно воспринимаете объект медитации и когда периферийное осознание также достаточно ясно.

Прибегайте к методу проверки тела, когда тонких отвлечений не слишком много и они не слишком сильны, когда вы довольно ясно воспринимаете объект медитации и когда периферийное осознание также достаточно ясно. Сперва эта техника покажется весьма утомительной, так как вы будете стараться замечать очень тонкие ощущения в непривычных местах. Настоящий умственный труд! Поэтому когда вы начнете изучать данную технику, не приступайте к проверке тела сразу, как только сядете медитировать. Иначе ум быстро устанет, и остальное время сессии вы проведете в борьбе с притупленностью. Со временем проверять тело станет проще, и в конце концов вы сможете делать это в любой момент медитации, не уставая. С развитием навыка вы поймете, что эта техника приятна и приносит удовлетворение. Помните: выполнив проверку, всегда

возвращаетесь к наблюдению за ощущениями в области носа, так как цель данной практики — развить устойчивое, ясное сосредоточение на вашем основном объекте медитации.

Выполнив проверку, всегда возвращайтесь к наблюдению за ощущениями в области носа, так как цель данной практики — развить устойчивое, ясное сосредоточение на вашем основном объекте медитации.

Модель моментов сознания — основа для понимания сути пятого этапа

Практику на пятом этапе можно лучше понять благодаря модели моментов сознания. Рассмотрим для примера цифровую фотографию. Ясность и четкость изображения зависит от количества пикселей. Ясность и четкость объекта медитации аналогичным образом зависит от числа моментов восприятия, направленного на объект медитации. Если сокращается число моментов восприятия и растет число моментов невосприятия, возникает тонкая притупленность, и качество восприятия падает.

Из-за тонкой притупленности может создаться ложное впечатление, что вы достигли однонаправленного сосредоточения на объекте медитации. Причина в том, что моменты, в которые вы могли бы отвлечься, вместо этого становятся моментами невосприятия, так что во все имеющиеся моменты внимания вы сосредоточены только на дыхании. Но если бы это было подлинное однонаправленное сосредоточение, почти во все моменты восприятия вы были бы сосредоточены на объекте медитации, *притом число моментов невосприятия не возрастало бы*. Также важно вспомнить, что эти моменты невосприятия ощущаются как приятные. Поэтому с ростом их числа растет и ощущение тихого удовольствия. Наконец, поскольку моменты невосприятия несут меньше *жизненной энергии*, общий уровень умственной энергии падает.

Ключ к тому, чтобы повысить общую силу сознания, — повысить число моментов сознательного восприятия.

Ключ к тому, чтобы отследить и устранить тонкую притупленность, а также повысить общую силу сознания, — повысить число моментов сознательного восприятия при помощи намерения. Когда вы порождаете намерение отслеживать тонкую притупленность, вы преобразуете моменты невосприятия, потенциальные моменты сознания в реальные моменты восприятия и *внутреннего осознания*. Когда вы порождаете намерение устранять тонкую притупленность, повышая ясность и четкость восприятия, вы преобразуете моменты невосприятия в моменты восприятия и *внимания*.

В каждый момент сознания, когда у вас есть намерение усиливать периферийное осознание или внимание, вы создаете новые такие моменты в будущем.

Следовательно, эти два намерения — отслеживать притупленность и повышать ясность и четкость восприятия — создают еще больше моментов внимания и осознания, а значит, усиливают осознанность. В каждый момент сознания, когда у вас есть *намерение* усиливать периферийное осознание или внимание, вы создаете новые такие моменты намерения в будущем. В конце концов эти намерения будут сами себя поддерживать: одно намерение приведет ко второму, второе — к третьему, а значит, ум автоматически будет отслеживать и устранять тонкую притупленность.

Наконец, проверка тела подразумевает порождение намерения воспринимать крайне тонкие ощущения в непривычных местах. Это создает еще больше моментов сознания, повышает сознательную силу ума и дополнительно развивает осознанность. Когда вы используете это намерение правильно и достаточно часто, высокий уровень осознанности войдет у вас в привычку как в медитации, так и вне ее.

Заключение

Данный этап считается пройденным, когда вы в состоянии систематически удерживать крайне ясное, интенсивное восприятие с вниманием и внутренним осознанием на протяжении всей сессии медитации или большей ее части. Ваше внимание должно быть *более сильным*, чем раньше, чтобы все подробности объекта медитации могли восприниматься очень четко. Оно также должно быть *более ясным*, чем раньше, чтобы вы могли наблюдать за возникновением и исчезновением отдельных ощущений, связанных с дыханием. Естественным образом исчезнут абстрактные идеи, такие как «вдох» и «выдох», которые вы раньше по привычке использовали, чтобы следить за дыханием. Хотя вы крайне сосредоточены, вы поддерживаете внешнее осознание. Внутреннее осознание отслеживает и автоматически устраняет всю тонкую притупленность.

Чтобы освоить данный этап, не требуется достичь строго определенного уровня осознанности. Ваша осознанность продолжит расти на протяжении всех следующих этапов. Сейчас скорее важна ваша способность систематически *поддерживать* и развивать общую осознанность в каждой сессии медитации. С каждым разом ваши навыки будут стабильно расти.

Дополнение 5

Модель системы ума

Из этой главы вы узнаете о модели системы ума. Данная модель основана на моделях, описанных ранее, и позволяет сформировать более полную картину не только сознания, но и всего ума в целом. Источником модели системы ума послужили учения древней буддийской школы Йогачара.⁸⁸ Большая часть данной главы посвящена только тому, чтобы объяснить эту модель современным языком, опираясь на концепции когнитивной психологии, чтобы упростить понимание. Однако иногда мы будем вводить новые термины,⁸⁹ чтобы внести ясность в общую картину наших представлений об уме.

⁸⁸ Говоря более конкретно, модель системы ума основана на описании ума, данном в Ланкаватара-сутре.

⁸⁹ Например, я опишу, как алая (*ālaya*), или бессознательный ум, делится на семь особых, отличных друг от друга бессознательных подсистем: это пять чувственных умов, различающий ум и связующий ум. Далее я объясню, как каждый из этих умов служит источником для одного из семи сознаний (*viññāna*). В Ланкаватара-сутре это не проговорено напрямую, но ясно, что подразумевается именно это. Таким образом, предоставленное в данной книге объяснение можно считать уникальным вкладом в учение. Кроме того, в

Модель системы ума — эффективный инструмент. Он позволит вам значительно глубже осознать свой опыт, как накопленный к данному моменту, так и предстоящий.

Так как ум крайне сложен, любое глубокое описание того, как он работает, также должно быть сложным, поэтому от вас неизбежно потребуется приложить определенные усилия и посвятить время на изучение модели системы ума, чтобы понять ее. Но она позволит вам значительно глубже осознать свой опыт, накопленный к данному моменту, и окажется особенно полезной на следующих этапах практики, поскольку она прольет свет на такие понятия, как метакогнитивное осознание, объединение ума и бессамость. Коротко говоря, модель системы ума — эффективный инструмент. Время, которое вы затратите на ее освоение, окупится в полной мере.

Ум как система

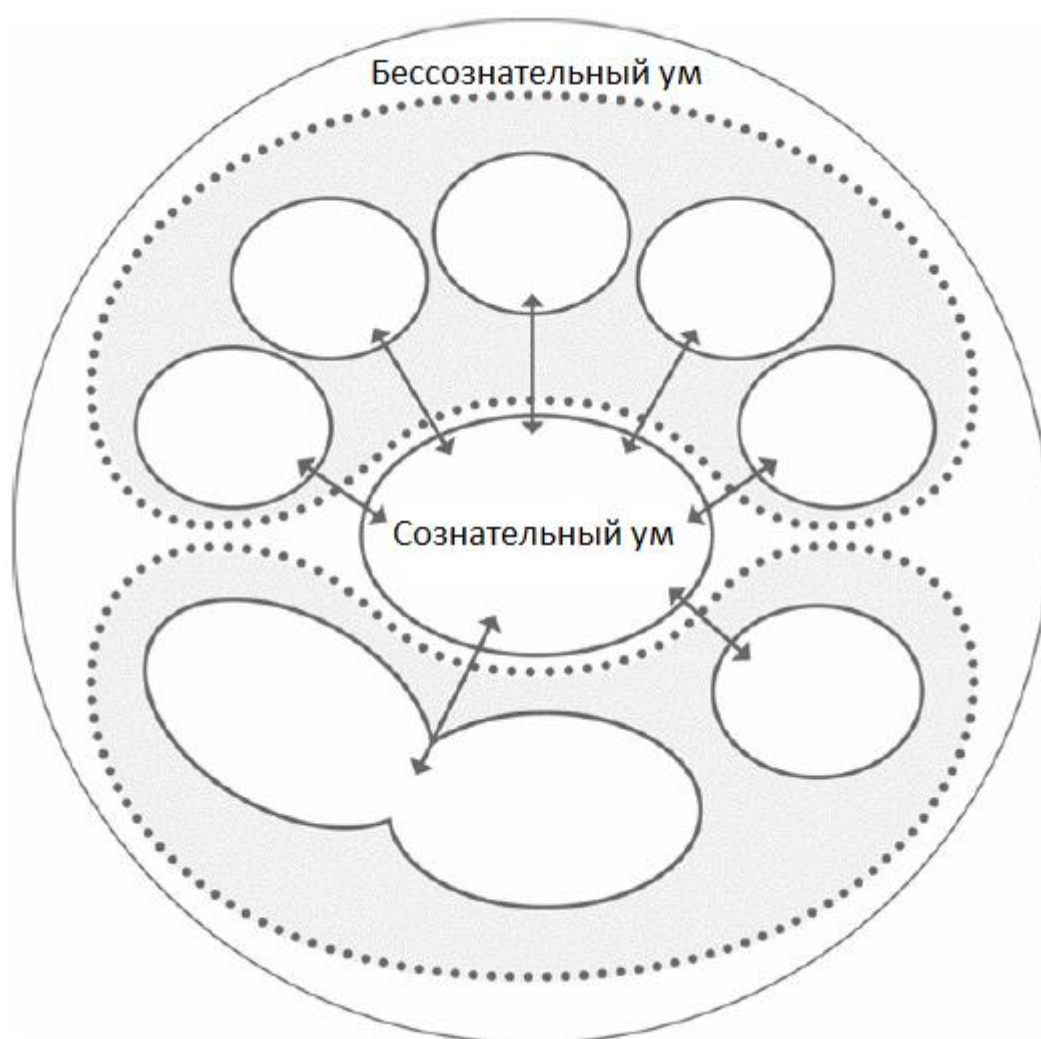
Как вы заметили, речь идет именно о «системе ума», а не об «уме».⁹⁰ Дело в том, что, хотя обычно мы говорим об уме словно о единой сущности, в действительности он складывается из множества отдельных, но взаимосвязанных процессов. Эта сложная система состоит из двух основных частей: **сознательного ума** и **бессознательного ума**. Сознательный ум — это та часть, которую мы непосредственно ощущаем, а бессознательный ум с его множеством «закадровых» действий можно познать только косвенно, с помощью умозаключений.

На следующем изображении система ума представлена в виде большого круга. Сознательный ум располагается в центре и окружен бессознательным. Связь разных частей бессознательного ума с сознанием отмечена стрелками, идущими в обоих направлениях.

Ланкаватара-сутре нет явного определения первых семи сознаний как проявлений одного общего процесса или качества — сознания. Однако это совершенно четко подразумевается и в Ланкаватара-сутре, и в учении Абхидхармы, поэтому это всегда принималось как само собой разумеющееся. Также в Ланкаватара-сутре не описано ментального «места» или «пространства», где появляются сознания, хотя вполне ясно, что все они появляются в одном и том же «пространстве ума». Мы просто делаем следующий представляющийся нам очевидным шаг: как обычно, мы понимаем санскритский термин *viñāṇa* как «сознание», и далее выделяем «пространство ума», где семь сознаний проявляются как «сознательный ум». Наконец, в Ланкаватара-сутре нигде явно не прописано, что функция сознаний заключается в обмене информацией, хотя все описания их работы сводятся именно к этому. Логический вывод о данной функции явственно следует из всего остального текста сутры, касающегося системы ума. Коротко говоря, я воспользовался тем, что, в отличие от пали и санскрита, в европейских языках под «сознанием» всегда понимается только один из двух аспектов ума; второй аспект — бессознательное. Это современное разграничение сознательного и бессознательного ума позволило мне определить различия в сущности и функциях алаи и семи сознаний яснее, чем это было возможно сделать в оригинальном тексте Ланкаватара-сутры. Это также можно считать моим уникальным вкладом.

⁹⁰ Вернее всего говорить, что ум состоит из, по крайней мере, многих тысяч тесно взаимосвязанных, но отдельных процессов, каждый из которых служит определенной функции. Эти отдельные процессы организованы в иерархические системы высокой сложности (Minsky, Martin. *The Society of Mind*. New York: Simon & Schuster, 1985). Обратите внимание, что такая иерархическая структура не представляет собой единой пирамиды, где один главный процесс контролирует все остальные процессы более низких уровней. В действительности система ума состоит из многочисленных автономных иерархических структур, действующих параллельно и связанных одним процессом посредством сознания. Единственная функция этого процесса — обеспечивать сообщение и сотрудничество отдельных иерархических структур.

Так изображен круговорот информации между сознательной и бессознательной частями системы ума.⁹¹



Заметка 37. Система ума состоит из сознательной и бессознательной частей. Бессознательный ум обменивается информацией с сознанием.

Сознательный ум

До сих пор, объясняя разные модели сознания, мы использовали термины «ум» и «сознание» как взаимозаменяемые. Однако в модели системы ума мы определяем сознание как только часть мозга, причем намного меньшую, чем бессознательное. **Сознательный ум** можно представить как экран.⁹² На него проецируется содержание **моментов сознания**, относящихся к шести категориям чувственного восприятия — к зрению, слуху, обонянию, вкусу, соматосенсорному и ментальному восприятию — а также содержание **связующих**

⁹¹ Система ума, излагаемая в данной главе, включает в себя только высший уровень многочисленных иерархий ментальных процессов и взаимосвязь их разнообразных функций посредством сознания. Более подробное объяснение представлено в Седьмом дополнении.

⁹² Не следует путать субъективное восприятие **сознательного осознания**, сознательный ум и **осознание в общем**. В любой момент времени мы можем осознавать разные объекты: как содержание всего сознательного ума полностью, так и очень ограниченную долю этого содержания. Другими словами, часть содержания сознательного ума обычно **осознается подсознательно**. Подсознательное осознание охватывает такие процессы или объекты, которых вы, возможно, не ощущаете, но при желании их возможно ощутить. Например, вероятно, прямо сейчас вы сознательно не ощущаете свой большой палец на левой ноге, но, безусловно, вы могли бы. Все сильнее развивая в медитации свое сознательное осознание, вы сможете осознать большой объем ранее подсознательной деятельности, которой вы раньше не замечали.

моментов сознания. Сознательный ум можно полностью описать через эти семь видов моментов сознания.⁹³ Иначе говоря, сознание — это зрительное восприятие, слуховое восприятие и т. д.

В модели системы ума мы определяем сознание как только часть мозга, причем намного меньшую, чем бессознательное.

Мы пассивно переживаем эти моменты сознания. Однако если вспомнить модель моментов сознания, станет ясно, что в каждом моменте также есть **активный** компонент — **намерение**. Намерение в моменте сознания может быть неосознаваемым, фоновым или же может само стать объектом внимания. **Осознаваемые намерения** могут предшествовать действиям тела, речи или ума. Предположим, например, что наступает момент соматосенсорного сознания, объект которого — неприятное ощущение на коже. Ему может сопутствовать намерение — спонтанный порыв «почесаться». Другой пример: наступает момент зрительного сознания. Если объект представляет интерес, то у вас будет намерение удерживать внимание; сознательно это переживается как интерес и продолжающееся внимание, сосредоточенное на том «красивом цветке».

С такими объектами, как воспоминания и идеи, воспринимаемые ментальным сознанием, тоже связаны различные намерения. Предположим, что вы вспоминаете о чем-либо из своего детства. Этот момент сознания возникает с намерением двигаться по цепочке мыслей, связанных с воспоминанием. Именно это и произойдет, если намерение достаточно сильно. Сознательно вы будете переживать, как начинаете «вспоминать» о детстве.

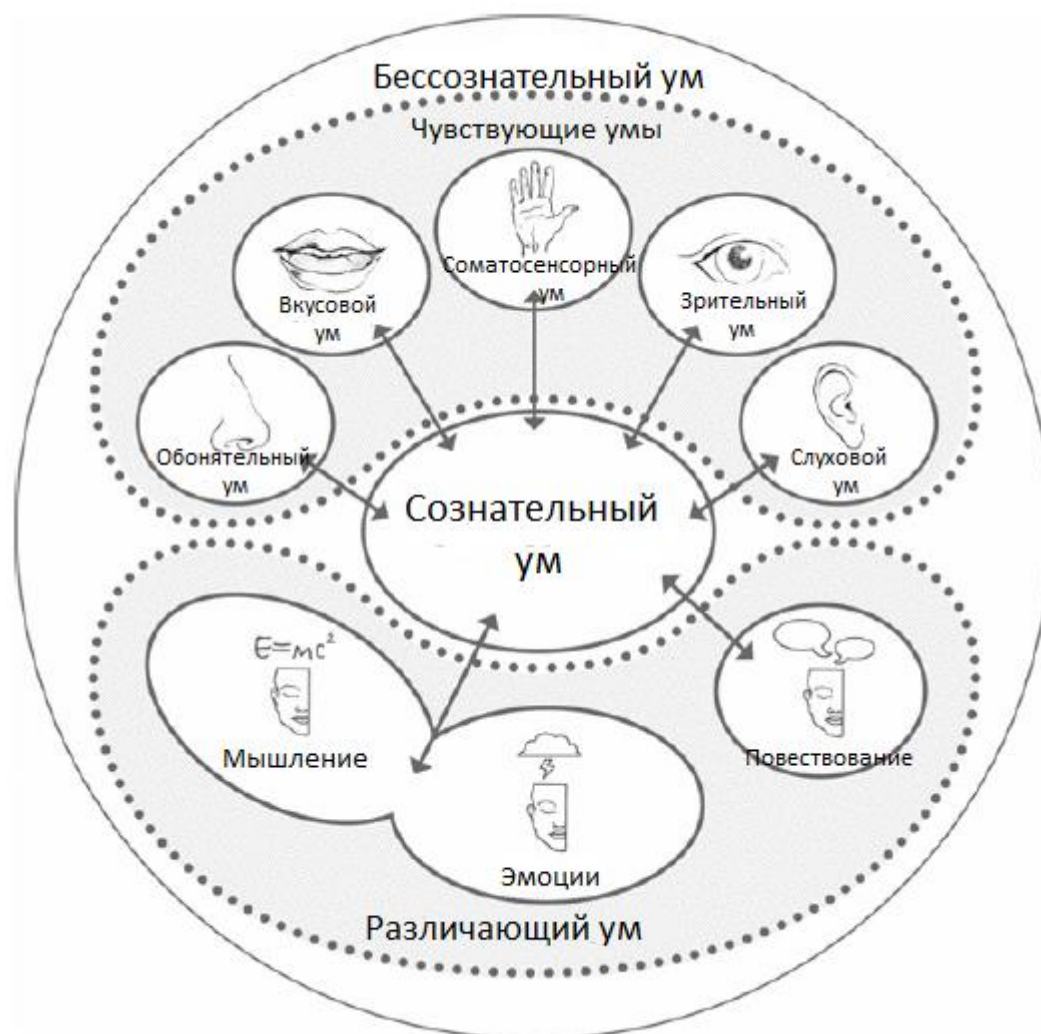
Источник содержания сознательного ума — не в нем самом. Сознательный ум скорее подобен «пространству», куда бессознательные умы проецируют свою информацию и свои намерения.

Нам часто кажется, что мы *преднамеренно* занимаемся такими длительными размышлениями. Однако, как вам известно из практики медитации, размышления могут быть спонтанными и руководствоваться импульсивными порывами. Намерение, связанное с таким ментальным объектом, как воспоминание, способно направлять внимание на длинную цепочку импульсивных мыслей. Повторим: со *всеми* моментами сознания связаны намерения, которые возможно осознавать как импульсы, побуждающие к какому-либо действию тела, речи или ума.

Бессознательные умы

⁹³ **Сознательный ум** состоит из пяти чувственных сознаний и ментального сознания (*pravṛitti-vijñāna*) и связующего сознания (*manas-vijñāna*).

Бессознательная⁹⁴ часть системы ума делится на две основные части: **чувствующий ум** и **различающий ум**.⁹⁵ Чувствующий ум обрабатывает информацию, поступающую от пяти органов чувств. Он порождает моменты зрения, слуха, обоняния и так далее. Различающий ум, большая часть которого называется **мыслящим/эмоциональным умом**,⁹⁶ создает моменты сознания с ментальными объектами, такими как мысли и эмоции. В этой части ума совершаются умозаключения и проводится анализ.



Заметка 38. Бессознательный ум состоит из двух основных частей: чувствующий и различающий ум. Каждый из них состоит из множества отдельных подобластей ума, функционирующих одновременно и автономно.

И чувствующий, и различающий ум состоят из множества отдельных подобластей ума, которые функционируют одновременно и автономно. Как в крупной компании есть несколько основных отделов, в каждом из которых действует множество подразделений,

⁹⁴ **Бессознательному уму** соответствует *bhavaṅga* из учения Абхидхармы школы Тхеравада и *ālaya-vijñāna* из сутр школы Йогачара.

⁹⁵ Различать значит распознавать, проводить тонкие отличия, видеть отдельные части, анализировать. «Различающий ум» получил свое название в связи с его способностью проводить различия, рассуждать, выбирать, приводить обоснования и делать выводы, создавать новые концепты и идеи. Он использует концепты и символические представления, включая языковые, чтобы анализировать и упорядочивать информацию и проводить взаимосвязи. Сознание, познающее мысли и чувства (*mano-vijñāna*) посредством «ментального восприятия» (*mano-āyatana*), связано с различающим умом.

⁹⁶ Различающий ум отвечает за интеллектуальные функции, такие как мышление, но также создает аффективные состояния и эмоции, поэтому его можно назвать «мыслящим/эмоциональным умом».

занятых конкретными задачами, так и каждая подобласть ума независимо выполняет свою конкретную задачу, служа уму в целом.

Чувствующий ум

Чувствующий ум обрабатывает только ту информацию, которая поступает «извне» через органы чувств. В чувствующем уме есть пять подразделений, у каждого из которых — свое поле восприятия, соответствующее одному из пяти органов чувств.⁹⁷ Один из пяти умов занимается исключительно зрительными феноменами, другой — исключительно звуками, и так далее. У каждого из пяти чувствующих умов своя специализация, называемая его когнитивным полем, и своя функция.

У каждого чувствующего ума есть свое поле чувственного восприятия и своя функция. Задача каждого чувствующего ума — обрабатывать и истолковывать данные, поступающие от органов чувств.

Задача каждого чувствующего ума — обрабатывать и истолковывать данные, поступающие от органов чувств. Сперва каждый из пяти умов на основе поступивших данных создает ощущения, ментальные образы тех стимулов, которые были восприняты органами чувств. Именно эти ощущения мы воспринимаем как, например, «тепло», «синий» или «чириканье птицы», когда они достигают сознания. Затем это ощущения распознаются и подвергаются классификации, анализу и оценке по принципу их важности в настоящий момент.⁹⁸

В качестве примера рассмотрим внешний звук, который слуховой ум выделил в вашем окружении. Слуховой ум воспринимает данные, обрабатывает их и преобразует в *ментальный образ* звука, все еще очень грубый. Это ощущение может показаться «громким, резким звуком». Затем слуховой ум распознает это ощущение и дает ему более понятное, но очень простое обозначение, например, «хлопок в ладони», и классифицирует и оценивает его как «внезапный, но не опасный». Помните: все это — бессознательные процессы, происходящие *еще до того*, как у вас появляется сознательное переживание «звука хлопка в ладони». Наконец, каждый из пяти чувствующих умов может также хранить эти ощущения, добавляя их в свою «базу данных», что помогает интерпретировать новые данные в будущем.⁹⁹

В конце этого процесса бессознательное слуховое сознание проецирует «хлопок в ладони» в периферийное осознание. Тогда в определенный момент он может стать объектом внимания. Следует иметь в виду, что, в отличие от звука в данном примере, большинство звуков, образов, запахов и т.д., обрабатываемых чувствующими умами, полностью остаются на бессознательном уровне. Шум кондиционера, ощущения от сидения на стуле или слабый запах средства для очистки ковров — все это примеры

⁹⁷ Хотя, следуя традиции, мы будем говорить о пяти чувствующих умах, соответствующих пяти органам чувств, в действительности их больше пяти, что было продемонстрировано в предыдущем Дополнении.

⁹⁸ **Ощущения** — это базовые чувственные данные, на основании которых формируется **восприятие** и **концепты**. Не все стимулы переходят в ощущения, и отдельный стимул редко становится ощущением. Как показали исследования оптических иллюзий и двойственных изображений, чувствующий ум активно бессознательно организует, интерпретирует данные и пытается понять их смысл.

⁹⁹ Этой базе данных соответствует *vāsanā* — термин, который часто переводят как «энергия привычки», «память» или «кармические отпечатки».

объектов, которые мы обычно не осознаем, но теоретически могли бы. Мы не осознаем эти объекты, потому что подсознание фильтрует их.

Вместе с каждым конкретным ощущением чувствующие умы также создают ощущение¹⁰⁰ приятного, неприятного или нейтрального. Эти ощущения сопутствуют друг другу в моменты сознания. Например, соматосенсорный ум оценивает ощущение прохладного дуновения на кожу как приятное, а укус комара — как неприятное. Ощущения от дыхания обычно нейтральны.

Последнее, что важно отметить о чувствующих умах, — они играют важную роль в автоматических реакциях. Например, если слуховой ум воспринимает странный или неожиданный звук, вы автоматически повернете голову в направлении источника звука. Это врожденный рефлекс, но есть и множество других автоматических реакций, которые мы приобретаем через тренировку и повторение, например, при звуке стартового выстрела спринтер начинает бег. Если с каким-либо стимулом связана рефлекторная моторная реакция, то соответствующий чувствующий ум автоматически запустит реакцию. Это значит, что невозможно осознать намерение совершить рефлекторное действие. Оно просто произойдет, а вы осознаете действие уже после его начала.

Результаты обработки данных, произведенной чувствующими умами, проецируются в сознание и поступают в различающий ум.

Как видно, мы не осознаем, что чувствующие умы обрабатывают большие объемы данных. Конечный результат этой обработки — приятные, неприятные или нейтральные ощущения и автоматические реакции. Когда конкретные ощущения и связанные с ними ощущения приятного, неприятного или нейтрального проецируются в сознание, эта информация становится доступной **различающему уму**.

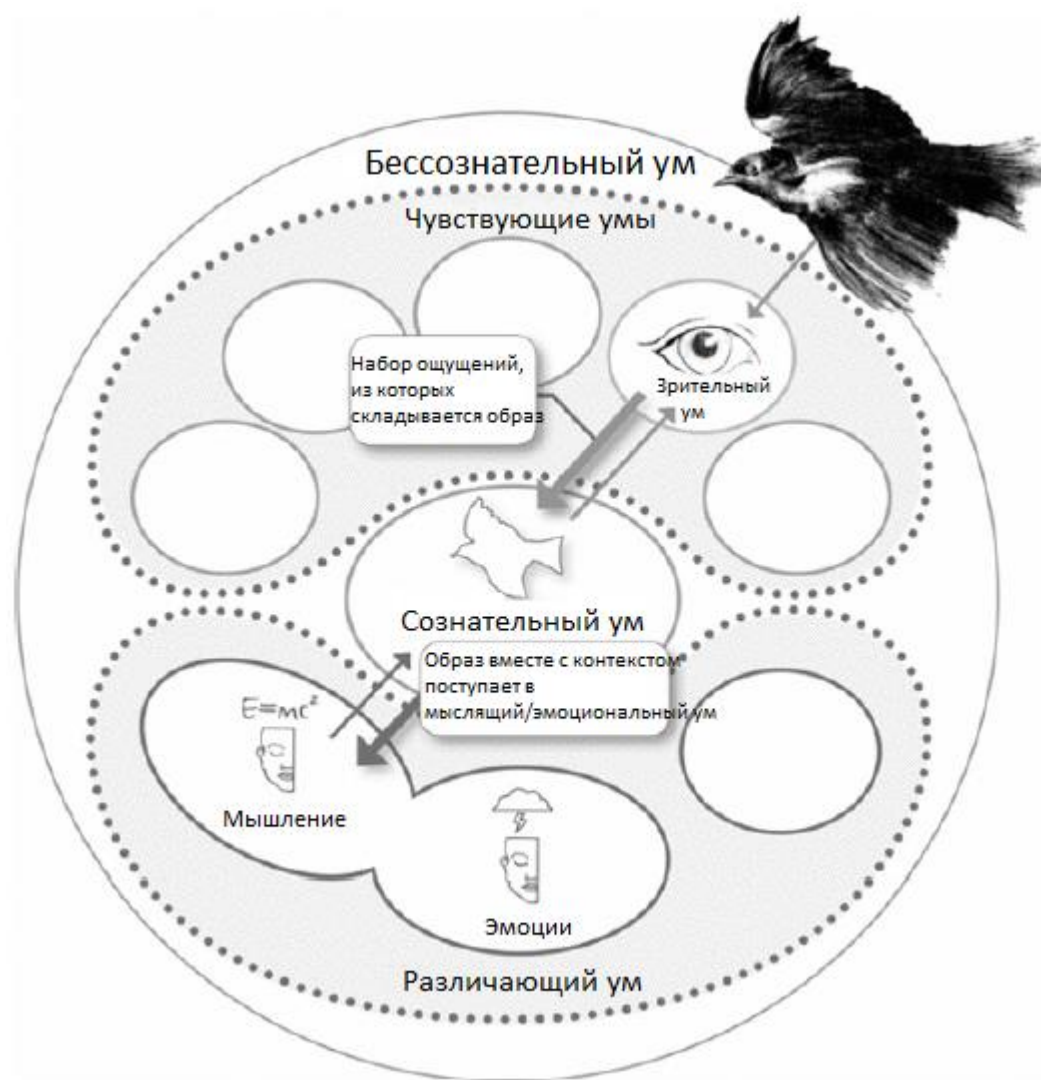
Различающий ум

Чувствующие умы не проецируют в сознание всех порождаемых ощущений, но те, которые поступают в сознание, попадают в различающий ум. Он накапливает информацию об ощущениях, дополнительно обрабатывает ее и преобразует в более сложные ментальные образы, или **представления**.¹⁰¹ Например, зрительный ум проецирует в сознание набор ощущений как образ быстро движущегося черно-красного объекта или даже точнее — как образ пролетающей черно-красной птицы. Различающий ум воспринимает это и создает более сложные образы этого простого концепта, объединяя его с воспоминаниями, прошлыми ощущениями, другой хранящейся в нем информацией и даже с плодами вашего воображения. Так образ черно-красной птицы превращается в конкретный концептуальный объект — в «краснокрылого черного дрозда». Вашим изначальным ощущениям могло сопутствовать ощущение удовольствия при виде изящной формы птицы и ее окраса. Возможно, затем различающий ум добавляет этому образу новые эмоциональные оттенки,

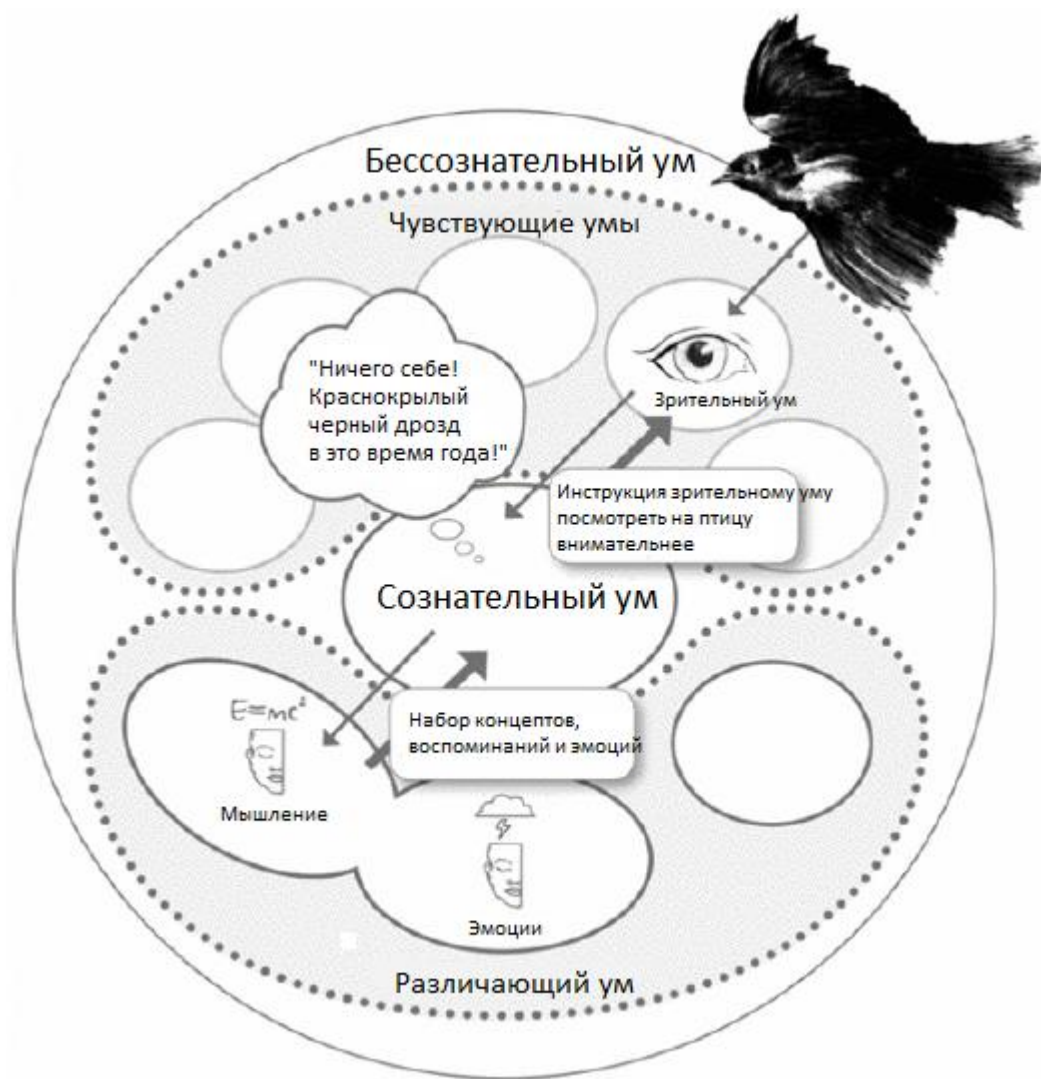
¹⁰⁰ Пали, санскр. *vedanā*.

¹⁰¹ **Представление** — это процесс осознания и понимания окружающей среды через дополнительное упорядочивание и истолкование ощущений. Представления формируются «сверху» на основании обучения, памяти и ожиданий и «снизу» на основании обработки чувственной информации и ощущений. Все это составляет сложную задачу различающего ума, хотя кажется, что эта деятельность не требует усилий, поскольку вся обработка происходит на бессознательном уровне.

например, ощущение «радости» от того, что вы увидели и верно определили вид такой красивой птицы.



Заметка 39. Зрительный ум проецирует в сознание набор чувственных ощущений в виде образа, к которому затем получают доступ мышление и эмоции.



Мыслящий/эмоциональный ум соединяет этот образ с другими элементами и создает конкретный концептуальный объект («краснокрылый черный дрозд»), который сопровождает ощущение радости.

Представления, основанные на ощущениях, — это единственный ментальный объект, который создает различающий ум. Он также порождает множество прочих, чисто концептуальных образов, таких как мысли и идеи. Эмоции, такие как радость, страх и гнев, также происходят из различающего ума, и именно поэтому большая его часть называется «мыслящим/эмоциональным умом». Наконец, различающий ум способен создавать собственные ощущения приятного и неприятного.

Различающий ум порождает представления, основанные на ощущениях, мыслях и идеях. Поскольку эмоции происходят из различающего ума, его также называют «мыслящим/эмоциональным умом».

Рассмотрим на примере то, как работает различающий ум. Предположим, кто-нибудь недавно назвал вас наглым. После того, как вы осознаете эту идею, она поступает в

различающий ум. В течение дня он продолжает перерабатывать эту информацию на бессознательном уровне и, возможно, решает, что полученная характеристика неприятна. Позже вечером различающий ум может спроецировать в сознание воспоминание о произошедшем, а вместе с ним — неприятное ощущение. Когда неприятное воспоминание становится объектом сознания, различающий ум может дополнительно обработать его и спроецировать в сознание новые мысли или эмоции, связанные со случившимся. У вас могут возникнуть вопросы: «А что такое наглость?», «Стоит стыдиться или сердиться из-за этого, или, может быть, гордиться, ведь наглость — это своего рода напористость?» Или «Это действительно так?», «Не попробовать ли мне исправиться?»

Различающий ум состоит из множества обособленных подразделений, как и чувствующий ум. Каждое подразделение выполняет свои действия, имеет свою конкретную функцию и служит своей цели.

Эти примеры должны помочь вам разобраться в том, как работает различающий ум. Однако неточно будет представлять его как единую сущность. В действительности различающий ум состоит из множества обособленных подразделений, как и чувствующий ум. Каждое подразделение выполняет свои действия, имеет свою конкретную функцию и служит своей цели.¹⁰² Это может быть что угодно, начиная от арифметических действий и заканчивая заботой о ребенке или принятием решения о том, что в данной ситуации уместно разозлиться. Одновременно могут быть активны любые или даже все подразделения, и, хотя несколько может работать над одной и той же задачей, каждое из них действует независимо от остальных.

Подробное исследование различающего ума

Сосредоточимся на более детальном рассмотрении частей различающего ума. В сознание постоянно поступает поток информации. Каждая часть ума выбирает из сознания только ту информацию, которая нужна для выполнения ее конкретной задачи, и игнорирует все остальное. После распознавания и разнообразного переупорядочивания выбранной информации результат проецируется обратно в сознание. В приведенном выше примере одно конкретное подразделение различающего ума спроецировало в сознании конечный результат — представление о «краснокрылом черном дрозде». Однако на промежуточных стадиях, последовавших за восприятием образа «движущегося красно-черного объекта», множество других частей ума могли проецировать в сознание информацию, которая вошла в конечное представление.

Накапливая все больше информации в соответствии со своими целями, каждое подразделение ума упорядочивает эту информацию, дополняя ей свою постоянно совершенствующуюся картину мира.¹⁰³ Вероятно, в восемь лет вы твердо верили в Санта-Клауса, но в какой-то момент поняли, что его не существует. Это, возможно, трудное осознание заставило определенные части ума пересмотреть свою картину мира.

¹⁰² Например, есть подразделения различающего ума, которые отвечают за абстрактное мышление, распознавание закономерностей, эмоции, вербальную логику. Это лишь некоторые из более общих функций различающего ума.

¹⁰³ Это значит, что у каждого подразделения ума, включая чувствующие умы, имеется свое постоянно изменяющееся представление о том, что происходит в его когнитивном поле.

Каждая часть ума также оценивает всю новую информацию и реагирует на нее, создавая ощущения удовольствия или неудовольствия. Например, подразделение, отвечающее за рациональное мышление, возможно, очень любит систематически разбирать на кусочки чужие теории, находя в них логические ошибки. Другая часть ума может создать ощущение неудовольствия, если вы вдруг столкнетесь с бывшим мужем или бывшей женой. Эти ощущения, в свою очередь, заставляют сработать привязанность, которая выражается как желание или отвращение.¹⁰⁴ Все это служит источником для намерений, которые создают действия тела, речи и ума в попытке удовлетворить желание или среагировать на отвращение.

Рассматривая второй этап практики, мы упоминали, что у разных частей ума могут быть разные цели. Это ощущается как внутреннее противоречие при попытке решить, как поступить в настоящий момент. Часть ума хочет медитировать, но другие части предпочли бы попить, почитать книгу, вздремнуть или пофантазировать о сексе. Противоречивость этих желаний свидетельствует о том, что в рамках различающего ума разные его части функционируют независимо друг от друга. Каждая часть желает «вам» счастья, но у каждой свои собственные представления о том, как лучше достигать счастья. Если задуматься о том, как по-разному эти бессознательные умы влияют на наши повседневные действия, хочется удивиться, как хорошо мы справляемся!

Одна из причин, почему мы обычно живем, не испытывая особых проблем из-за этих разногласий, заключается в том, что не все части различающего ума «созданы равными», выражаясь фигурально. В действительности они структурированы иерархически. Наверху располагаются части ума, отвечающие за личностные ценности, самооценку и взвешивание последствий наших поступков. Этим подразделениям, как правило, подчиняются остальные части ума, такие как эротическое мышление или ум, отвечающий за гнев.

Заключительные замечания о чувствующих и различающих частях ума

От деятельности чувствующих и различающих умов зависят не только наши ощущения, мысли и эмоции. Эти умы также управляют движением внимания. Рассматривая модель моментов сознания, мы говорили о том, что в каждом моменте восприятия присутствует связанный с ним элемент *намерения*. В каждый *момент осознания* намерение отчасти состоит в том, чтобы что-либо стало объектом *внимания*. Это намерение может быть сильным или слабым; когда оно достаточно сильно, внимание автоматически переключается на новый объект. Поэтому в течение дня наше внимание постоянно движется. Наличием мощного намерения сосредоточиться на определенном объекте также объясняются различные виды грубой рассеянности во время медитации: грубые отвлечения, забывание об объекте медитации, блуждание ума. Тем же фактом объясняется возникновение тонких отвлечений, когда внимание быстро переключается между объектами, пока вы сосредотачиваетесь на дыхании.

Последний важный момент, касающийся этих подразделов ума, — степень их активности в определенный момент времени. Степень активности чувствующих умов зависит от количества внешних стимулов. Например, когда вы увлеченно слушаете красивую музыку, слуховой ум проявляет крайнюю активность. Но когда вы находитесь в тихом помещении, слуховой ум бездействует. И, конечно, все чувствующие умы почти ничем не заняты, когда вы крепко спите.

¹⁰⁴ Этот процесс неизбежен, за исключением тех особых случаев, когда у человека достаточно развиты Постижение и равенность, благодаря чему привязанности не возникает и за этим не следует цепляние.

Напротив, различающие умы активны все время, даже во время глубокого сна, или когда вы бодрствуете, но не думаете о чем-либо осознанно. С каждым бывали случаи, когда вы могли убедиться в том, что в уме скрыто происходит некая деятельность. Например, представьте, что вы пытаетесь вспомнить, где оставили кошелек, или у вас на языке вертится какое-то слово, но вспомнить у вас никак не выходит. Вы сдаетесь и переключаетесь на что-либо другое, а затем, спустя несколько минут или часов, ответ внезапно возникает у вас в голове. Аналогичным образом решение трудной проблемы часто возникает словно ниоткуда и в совершенно неожиданный момент, иногда даже во сне. Само наличие сновидений подтверждает то, что различающие умы постоянно находятся в действии. Если у какого-либо подразделения ума есть задача, он будет активен даже во время глубокого сна без сновидений. Это объясняет, почему иногда мы просыпаемся утром с чувством беспокойства или напряжения, или с какой-либо другой эмоцией, у которой как будто нет очевидной причины.

Функции сознательного ума

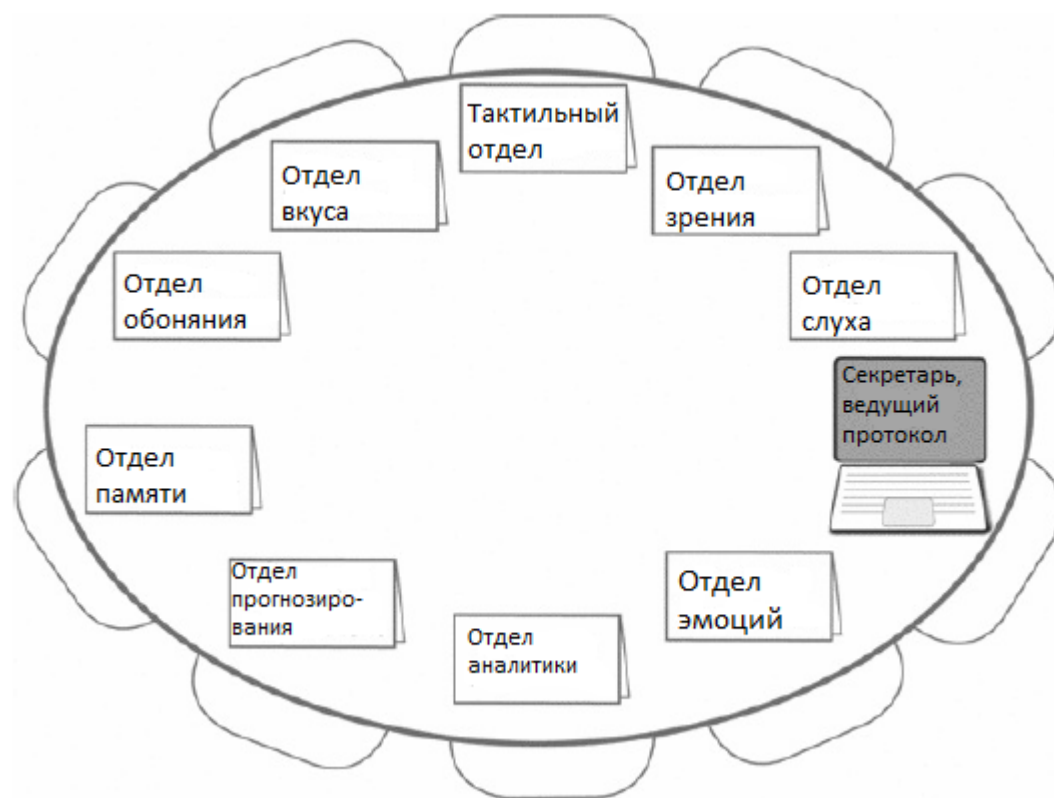
Подведем итог: каждая часть ума относится либо к бессознательному чувствующему уму, либо к бессознательному различающему уму. Каждая часть выполняет свою особую задачу *независимо* от других и *одновременно* с ними. Каждая часть способна проецировать в сознание некоторое содержание и побуждать вас к действию. Совершенно очевидно, что потенциально это может привести ко множеству противоречий и нарушений в работе, если не к полному хаосу. Этого не происходит благодаря сознанию: сознательный ум служит своего рода «промежуточным устройством», которое обеспечивает сообщение между бессознательными частями ума и их эффективное сотрудничество.

Учитывая, что каждый из бессознательных умов работает независимо от других и одновременно с ними, потенциально это может привести ко множеству противоречий. Однако сознательный ум позволяет бессознательным частям ума эффективно сотрудничать.

Сознательный ум служит *универсальным адресатом* информации. Он способен получать информацию от каждой отдельной бессознательной части ума. В действительности весь наш сознательный опыт — это просто текущий поток моментов сознания, содержание которых бессознательные умы проецируют в сознание. Затем, когда информация попадает в сознание, доступ к ней сразу же получают все остальные части ума. Таким образом, сознательный ум служит и *универсальным источником* информации. Поскольку он является и универсальным адресатом, и универсальным источником, *через него все бессознательные части ума получают возможность взаимодействовать друг с другом.*

Всю систему ума в целом может быть удобно представить как некую корпорацию. Она состоит из различных подразделений, где работают сотрудники, у каждого из которых есть своя определенная роль и обязанности. Это бессознательные части ума. На вершине корпоративной структуры находится «переговорная комната» — сознательный ум. Сотрудники, усердно работающие в своих отделах, делают отчеты и посылают их в переговорную комнату для обсуждения и принятия решений о дальнейших действиях.

Иначе говоря, бессознательные части ума посылают информацию в сознательный ум. Сознательный ум пассивно выступает в роли «пространства», где могут встречаться все остальные части ума. В этой метафоре «переговорной комнаты» сознательный ум — это то место, где важные действия системы ума выносятся на обсуждение, и принимаются решения. Одна и только одна часть ума может сообщать свою информацию в один момент времени, и именно так создаются моменты сознания. В один такой момент объект сознания становится частью текущей повестки дня, и одновременно все остальные части ума получают доступ к этой информации и возможность дальше ее обрабатывать. В последующие моменты разные части ума проецируют в сознание результаты произведенной обработки, инициируя их обсуждение, а затем делаются выводы и принимаются решения.



Заметка 40. Сознание подобно ментальной комнате для переговоров, где идет обмен информацией и ее обсуждение, а также принимаются решения.

Первое ключевое положение. Сознательный ум и вся система ума

Сознательный ум сам ничего не делает. В нем происходит великое множество важных действий; сам же сознательный ум можно считать «местом», где они происходят. Все, что возникает в сознании, — решения, намерения, действия и даже самоощущение — в действительности приходит из бессознательного ума. Даже когда эти объекты осознаются, то, что с ними произойдет, зависит от деятельности бессознательных частей ума. Однако это не значит, что сознательный ум — всего лишь случайный побочный эффект деятельности бессознательного ума, который сам ни на что не влияет. Если бы не сознательный ум, бессознательные умы не смогли бы сотрудничать и выполнять свои разнообразные задачи.

Управляющие функции. Взаимодействие частей системы ума. Намерения

Когнитивные задачи высшего уровня, такие как регулировка, организация, сдерживание, планирование деятельности и прочие, в психологии называют **управляющими функциями**. Управляющие функции необходимы в пяти видах ситуаций в связи с нехваткой готовых программ поведения:¹⁰⁵ когда вы занимаетесь планированием и принятием решений, исправляете ошибки и ищите неисправности, когда требуется действовать по-новому или осуществить трудную последовательность действий, когда ситуация опасная или сложная или когда необходимо сдержать свою обычную, привычную, обусловленную опытом реакцию, чтобы выбрать другое действие. Выполнение данных управляющих функций — важнейшая часть деятельности системы ума. В этом процессе участвуют многие части ума, взаимодействующие через сознание, чтобы координировать свои действия, обмениваться информацией, различать противоречивую информацию, поступающую из разных частей ума, принимать решения относительно рассогласованных намерений разных частей ума, интегрировать в них новую информацию по необходимости и создавать новые программы поведения для отдельных частей ума.

Управляющие функции — это когнитивные действия высшего уровня, требующиеся в ситуациях, когда готовых программ поведения недостаточно.

Прежде чем осваивать новые подробности теории, задайте себе вопрос: «Как все это относится к моей практике?» Ответ заключается в том, что все это время вы использовали управляющие функции во время медитации, чтобы тренировать ум! Например, сопротивляясь соблазну отвлечься, исходящему из какой-либо части ума, чтобы удержать внимание на дыхании, вы используете управляющую функцию сдерживания. Эта функция *сдерживает* автоматический порыв поддаться соблазну и отвлечься. Другой пример более активной деятельности — когда вы преднамеренно используете управляющие функции, чтобы натренировать ум автоматически устранять притупленность и противодействовать отвлечениям. Со временем, если вы будете систематически использовать управляющие функции таким образом, вы действительно сможете изменить автоматическое поведение своего ума. Поэтому, когда вы достигнете шестого этапа, притупленность и грубые отвлечения больше не будут представлять проблемы.

Не существует никакой «управляющей части ума», которая отвечает за управляющие функции. Выполнение этих функций — результат того, что множество частей ума сообщаются через сознание.

¹⁰⁵ По этой теме см. статью Д. Нормана и Т. Шеллиса: Norman, D. A., T. Shallice. “Attention to action: Willed and automatic control of behavior.” *Consciousness and self-regulation: Advances in research*, Vol. IV. Eds. Davidson, R. J., G. E. Schwartz, and D. Shapiro. New York: Springer, 1986.

Важно ясно понимать: не существует «главного», который выполняет управляющие функции. Нет такой части ума, которая бы отвечала за управление и координировала деятельность остальных частей, интегрировала информацию, принимала решения и так далее. Выполнение этих функций — результат того, что множество частей ума сообщаются через сознание и таким образом эффективно согласовывают свои действия. Вспомните метафору ума как корпорации. Бессознательные части ума встречаются в переговорной комнате сознания. Ни одна из частей ума не играет роли председателя, чтобы призывать собравшихся к порядку, определять повестку заседания, требовать отчеты или принимать предложения относительно порядка действий. Напротив, все части ума сообща выполняют функцию председателя. Они вместе занимаются управлением, организуют свои действия и достигают согласия. Это становится возможно только благодаря тому, что у всех многочисленных частей ума *одновременно* есть доступ ко всей информации, имеющейся в сознательном уме.

Разные части ума могут «обсуждать» такие темы, как всевозможные физические ощущения, ощущения удовольствия и неудовольствия, намерения, проецируемые пятью чувствующими умами в сознание. Кроме того, они могут «обсуждать» представления, концепты, мысли и идеи, ментальные состояния и эмоции, а также намерения, проецируемые в сознание различающими умами. Помните: хотя все эти сообщения достигают сознания поочередно, все части ума могут обрабатывать их одновременно. Похоже на то, как группа участников заседания смотрит на один и тот же слайд электронной презентации.

Каждая отдельная часть ума может несколькими различными способами реагировать на информацию в сознании. Каждая часть ума может модифицировать свою собственную сохраненную информацию, проецировать свою новую информацию в сознание, чтобы предоставить доступ к ней другим частям ума, или запустить какую-либо из имеющихся программ моторных реакций. Однако она также может участвовать в выполнении управляющих функций, сотрудничая с другими частями ума, чтобы создавать новые действия, новые программы моторных реакций для других частей ума или для себя. Например, когда вы учите наизусть стихотворение, то действия одной конкретной части ума подвергаются многократной корректировке со стороны других частей до тех пор, пока вы не сможете безошибочно воспроизводить стихотворение в любое время, даже спустя многие годы. А когда вы учитесь медитировать, то коллективные сознательные намерения других частей ума заставляют соматосенсорный ум менять его поведение и сосредотачиваться на дыхании.

Вместе бессознательные части ума используют информацию, проецируемую в сознание, чтобы взаимодействовать друг с другом в ходе решения проблем, принятия решений и изобретения новых реакций. Иначе говоря, взаимодействие разных частей ума и его конечный результат — это процесс исполнения управляющих функций. Управляющие функции также способны изменять существующие программы моторных реакций отдельных частей ума. В результате может появиться совершенно новая программа моторной реакции. Предположим, например, что вы умеете водить машину только с автоматической коробкой передач, но сейчас учитесь использовать механическую. Вам нужно *сознательно* менять свои старые программы и *сознательно* учиться нажимать педаль сцепления, переключать скорости, нажимать педаль газа. Для каждого из этих физических движений требуется, чтобы действия определенных частей ума (зрительной, соматосенсорной, различающей и т. д.) проецировались в сознание. Это, в свою очередь, позволяет всем частям ума совместно изменять автоматические, бессознательные реакции

отдельных частей ума. Некоторые программы переписываются частично, некоторые — полностью, а также возможно создание совершенно новых программ.

Подробное рассмотрение примера того, как взаимодействуют разные части ума

Давайте на том же примере исследуем, как работают независимые части бессознательного ума и какую роль в этом играет сознание. Если вы — опытный водитель, то ездить по дорогам с оживленным движением для вас — привычное дело. Зрительный ум постоянно находится в действии, используя запрограммированную модель движений, чтобы направлять ваш взгляд. Вы смотрите в зеркала, смотрите на машину прямо перед вами, затем дальше вперед, затем назад. На основании полученной информации зрительный ум создает автоматическую моторную реакцию.¹⁰⁶ Он управляет процессом руления, определяет давление на педали газа и тормоза, возможно, также заставляет вашу руку убрать волосы с глаз, чтобы было лучше видно. Одновременно соматосенсорный ум ощущает ускорение и замедление и запускает свои собственные моторные реакции, более тонко настраивая то, как вы жмете на газ и тормоз и как поворачиваете руль. Одновременно он может почувствовать, что у вас чешется щека, и заставить руку почесать это место, или заметить неудобное положение бедер и заставить вас поменять позу и перераспределить вес.

Стоит повторить, что *все это может происходить на полностью бессознательном уровне*. Как вы, возможно, убедились на собственном опыте, можно проехать по городу много километров и не заметить ничего из происходящего вокруг. Позже вы даже не можете ничего вспомнить. Тем не менее во время езды множество разнообразных действий было выполнено достаточно хорошо, так что вы добрались до своего места назначения. Вы могли быть сосредоточены на тех действиях в момент их выполнения, но, что более вероятно, они находились у вас в периферийном осознании. Внимание было занято воспоминаниями, анализом, планированием или беседой с вашим попутчиком.

Независимо от того, чем было занято ваше внимание, множество разных частей ума продолжало работать на *бессознательном* уровне. Это в том числе и части различающего ума. В отличие от чувствующего ума, они работают с другой информацией, используют значительно более сложные программы и создают значительно более сложные действия. Они постоянно перебирают содержимое ума и решают проблемы на бессознательном уровне. Иногда они просто проецируют свою деятельность в периферийное осознание. Иногда они привлекают ваше внимание к действиям, которые необходимо выполнить, например, сходить в магазин за молоком. Это объясняет, почему иногда в сознании словно из ниоткуда возникает совершенно неожиданная мысль, сопровождающаяся эмоциями. Например, вы можете внезапно с ужасом вспомнить, что забыли сделать важный телефонный звонок.

Теперь представьте, что вы управляли автомобилем, не осознавая этого процесса, и вдруг на дорогу выкатился мусорный бак. Если ваше периферийное осознание следило за управлением, то вы немедленно обратите внимание на бак. Даже если вы вели машину, совершенно не осознавая этого, зрительный ум спроецирует это необычное происшествие в периферийное осознание, а затем привлечет к нему внимание — если на это хватит времени. Но когда происходит нечто, требующее еще более быстрой реакции, *вы отреагируете прежде, чем успеете что-либо осознать*. Вы резко затормозите, свернете

¹⁰⁶ Как ясно из вышесказанного, каждая часть чувствующего ума может напрямую сообщаться с моторной нервной системой и побуждать тело к действиям.

или сделаете и то, и другое, чтобы не наехать на мусорный бак. Если вам повезет — а без участия сознательного ума вы и правда можете полагаться только на удачу — вы никого не собьете, и сзади в вас не врежется другая машина.

Напротив, если ваше внимание было сосредоточено на управлении автомобилем и вы вполне осознавали происходящее вокруг, то и ваша реакция была бы сознательной. Управляющая функция сдерживания помешала бы вашей автоматической реакции и не дала бы вам резко нажать на тормоз или повернуть, но помогла бы затормозить более плавно, повернуть меньше, повернуть в более безопасном направлении или вообще не поворачивать. Возможно, вы даже решили бы наехать на мусорный бак, чтобы избежать другого, более серьезного столкновения. Когда у вас возник порыв повернуть и затормозить, другие части ума скорректировали бы его, что привело бы к более желательному исходу ситуации. Возможно, вы бы даже успели схватить свою чашку с кофе, чтобы он не пролился прямо на вас.

Намерения

Намерения так или иначе управляют всем, что мы чувствуем, думаем, говорим и делаем. Они даже определяют то, что происходит у нас в умах, в том числе то, чему мы уделяем внимание и что игнорируем. Когда возможно больше одного варианта действий — то есть почти всегда — наши решения и последующие действия определяются намерениями. С помощью модели системы ума можно понять, откуда происходят намерения, почему они возникают и как они работают. Вы поймете, почему вы поступаете так, как поступаете, и как можно изменить это в лучшую сторону.

В конечном счете все намерения происходят из бессознательных частей ума. Сознательное намерение — это намерение, спроецированное в сознание, так что у множества разных частей ума есть возможность поддержать его или воспротивиться ему, прежде чем будет предпринято какое-либо действие.

В первую очередь необходимо различать сознательные и **бессознательные намерения**. Помните, что в конечном счете все намерения происходят из бессознательных частей ума. **Сознательное намерение** — это просто намерение, спроецированное в сознание. Когда намерение проецируется в сознание, у множества разных частей ума появляется возможность поддержать его или воспротивиться ему, прежде чем оно побудит вас к действию. Это значит, что любое действие, вызванное *сознательным намерением*, требует согласия разных частей ума, которые взаимодействуют через сознание. Такой организованный процесс происходит в «переговорной комнате» ума.

Напротив, действия, вызванные бессознательными намерениями, производятся автоматически. Мы осознаем только сами действия уже после того, как начинаем выполнять их. К примеру, взяв обжигающе горячую чашку чая, вы автоматически выпускаете ее из рук, не осознавая намерения выпустить ее. Такие автоматические действия происходят самостоятельно и управляются стимулами; этот процесс запускается в одной бессознательной части ума. Другой пример такого самостоятельного процесса, зависящего от стимула, — спонтанное переключение внимания.

Рассмотрим более подробно, как происходит организованный процесс с участием сознательных намерений, когда вы принимаете решение сесть медитировать и

сосредоточиться на дыхании. Сперва в одной части ума возникает бессознательное *намерение медитировать*, которое затем проецируется в сознательный ум. Там оно становится сознательным и передается в другие части ума. Чтобы это намерение стало решением и побудило вас к действию, необходимо согласие других частей ума на то, чтобы оно перевесило остальные конкурирующие намерения. В результате этого коллективно организованного решения вы садитесь на подушку медитации с *намерением сосредоточиться на дыхании*.

Совершенствуя свою практику, мы снова и снова возобновляем организованное намерение сосредотачиваться на ощущениях от дыхания. В ответ на это соматосенсорный ум учится создавать последовательность моментов сосредоточения на дыхании. Важно понимать, что все это время соматосенсорный ум следил за ощущениями от дыхания на бессознательном уровне. Это его работа. Однако эта информация не проецировалась в сознание, пока у вас не было *намерения* сосредотачиваться на дыхании. Теперь же достаточное количество частей ума пришло к согласию об этом, и ранее не осознававшиеся физические ощущения стали проецироваться в сознание, где они быстро стали объектами внимания.

внимания случаются самопроизвольно; их источником выступают отдельные части бессознательного ума.

Множество разных частей ума постоянно проецирует свои объекты и намерения в осознание, поэтому во время медитации нас многое отвлекает. К счастью, у бессознательных намерений нет над нами абсолютной власти. Выполняя практику, вы на своем опыте смогли испытать то, как на спонтанные переключения внимания влияют сознательные намерения. С их помощью вы решили проблему грубых отвлечений. При условии, что между разными частями ума есть достаточно согласия, вы способны удерживать свое внимание и не реагировать на бессознательные намерения. Но как организованные, сознательные намерения влияют на самопроизвольные намерения и действия бессознательных умов?

Сознательные и бессознательные намерения

Сознательные и бессознательные намерения активно взаимодействуют между собой. Подумайте, как происходит осознание чего-либо. Каждая часть бессознательного ума сама решает, какая информация является достаточно важной и требует управляемой обработки, и проецирует ее в периферийное осознание. Например, предположим, что слуховая часть ума заметила необычный звук, который она не может опознать самостоятельно. Тогда она проецирует звук в сознание в виде последовательности моментов периферийного осознания, которым сопутствует намерение обратить на этот звук внимание. Как только звук достигает периферийного осознания, вся система ума может провести быструю предварительную оценку и самого звука, и намерения обратить на него внимание, и принять решение. Если система ума делает заключение, что звук достаточно важен, то внимание переключится на него. Однако если принятое решение — против, то намерение сосредоточиться на звуке будет сдержано. Если ситуация будет повторяться, то объект останется в периферийном осознании, но он больше не будет соперничать с другими за внимание.

В ходе активного взаимодействия между сознательными и бессознательными намерениями вся система ума выбирает, на чем сосредоточиться, а что игнорировать.

Иногда какая-либо часть ума настолько высоко оценивает важность своей информации, что проецирует ее в сознание с *крайне сильным намерением* обратить на нее внимание. Если со стороны других частей ума не возникает мгновенного противодействия, то объект самопроизвольно захватывает наше внимание. В любом случае, когда он становится объектом внимания, другие части ума очень подробно исследуют его. Например, если это звук, то зрительная часть ума может определить, что его источником является какой-либо из видимых предметов, или различающий ум может распознать звук на основании имеющейся информации.

В ряде случаев система ума блокирует поступление информации из определенных частей ума, иногда даже в тех ситуациях, когда объект появляется в периферийном осознании вместе с сильным намерением быть замеченным. Например, когда вы в первый раз прыгаете в бассейн, то периферийное осознание наполняют многочисленные кожные ощущения. Аналогично, когда вы впервые входите в шумное помещение, слуховой ум перегружен разными звуками. В обоих случаях отдельные части ума переполняют сознание

информацией, которую система ума оценивает как неважную. То есть вы быстро «привыкаете» к этим ощущениям и, в целом, перестаете осознавать их. Поэтому, хотя бессознательный ум определяет информационное содержание и периферийного осознания, и спонтанного внимания, *когда управляющие функции раз за разом отклоняют или игнорируют эту информацию, в конце концов она больше не будет предлагаться сознанию*. Возвращаясь к предыдущему примеру, если во время медитации вы почувствуете запах кофе, но проигнорируете мысль о латте со взбитыми сливками, то она исчезнет из поля осознания.

Напротив, те объекты в периферийном осознании, на которые вы обращаете внимание, продолжают там появляться. Если вы снова и снова обращаете внимание на определенный объект, или если вы долго удерживаете на нем внимание, то он будет помечен как важный. Впоследствии разные части ума будут автоматически предлагать сознанию информацию о нем и о похожих на него объектах. Например, если вы всегда внимательны к ощущениям дыхания в области носа, то эти ощущения, а также связанные с дыханием ощущения в других частях тела, помечаются как важные.

Пометку «важно» могут получить как отдельные объекты, так и целые поля чувственного восприятия. Если вы снова и снова обращаете внимание на какое-либо поле восприятия в рамках собственного тела или вовне, то содержимое этого поля помечается как потенциально важное. Например, если вы *внимательны* к звукам, повышается ваше общее *осознание* звуков. Благодаря повышению осознания возрастает и вероятность того, что конкретные объекты в этом поле восприятия будут замечены. Аналогичным образом, если вы внимательны к состоянию своего ума, благодаря *внутреннему вниманию* повысится общий уровень *внутреннего осознания*. Поэтому, если вы обращаете внимание на какое-либо ментальное препятствие, например на грубое отвлечение, в будущем у вас повышается внутреннее осознание подобных препятствий.

Но важность всякого конкретного объекта или поля восприятия также зависит от ситуации. То, что важно сейчас, может оказаться неважным в другое время. Укус комара воспринимается совершенно по-разному, когда вы спокойно отдыхаете и когда вашей жизни угрожает опасность. Другой пример: в повседневной жизни стоит осознавать всю информацию, поступающую от органов чувств, но в медитации, особенно на высоких уровнях, вы учитесь совершенно игнорировать эту информацию. Таким образом, обращая либо не обращая внимание на содержание периферийного осознания, управляющие функции также сообщают бессознательным умам, насколько *относительно* важна разная информация в конкретных ситуациях.

Принятие решений и действия

Итак, как же система ума принимает решения? Что в контексте данной модели значит «принять хорошее решение» и «принять плохое решение»? Совершенно очевидно, что ум состоит из такого множества частей, что в нем часто возникают противоречивые намерения — как во время медитации, так и в повседневной жизни. Когда это происходит, мы чувствуем неуверенность или внутреннюю борьбу. Примерно так мы выбираем, что заказать в ресторане. Салат полезен, но пицца вкуснее. В процессе принятия решения разные части ума приводят аргументы и пытаются прийти к согласию. Пока вы колеблетесь, заинтересованные части ума продолжают «голосовать» и в конце концов соглашаются на чем-либо. По сути, в ходе «голосования» реализуется управляющая функция принятия решений. Хотя в итоге вы говорите официанту: «Я буду пиццу», в действительности это решение было принято разными частями вашего ума. Точнее было бы сказать: «Мы будем

пиццу», но вряд ли официант правильно вас поймет. Суть в том, что множество разных подразделений ума участвует в процессе выбора из противоречивых намерений. Конечным результатом являются сознательное решение и намерение, а также выбор порядка действий. В случае медитации это значит, что большинство частей ума согласилось направлять внимание на дыхание и удерживать его на нем, а также игнорировать отвлечения, соревнующиеся за внимание. Конечно, мы принимаем решения таким образом не только тогда, когда медитируем или выбираем, что будем есть. То же самое происходит с любыми видами намерений и в любых ситуациях.

Множество разных подразделений ума участвует в процессе выбора из противоречивых намерений. Конечным результатом являются сознательное решение и выбор порядка действий.

Когда часть бессознательного ума проецирует в сознание какое-либо намерение, это намерение будет принято, дополнительно подкреплено, изменено или просто заблокировано. Любая из этих реакций является результатом взаимодействий, происходящих во всей системе ума в целом. Любое действие тела, речи или ума может быть прервано, даже когда оно уже началось, если по какой-либо причине общее мнение изменяется. Например, вы можете передумать и позвать официанта, чтобы попросить салат вместо пиццы.

При принятии любого решения есть части ума, чье мнение особенно важно. Если они не поучаствуют в процессе принятия решения, оставаясь неактивными или занятыми чем-то другим, то возрастает риск сделать плохой выбор. Поэтому люди часто жалеют о своих прошлых решениях. («О чем я думал? Не следовало покупать спортивный автомобиль. Мне нужна машина, чтобы отвозить троих детей в школу!»)

Если решение принимается при слабом участии слишком малого числа умов, результат также будет плохим. Лучше всего, если каждая часть системы ума принимает максимальное участие: это одна из причин, почему высокая осознанность столь ценна в повседневной жизни. Если вы способны избежать поспешных выводов, но и не запутаться в сомнениях, то наличие нерешительности и противоречивых желаний дает множеству различных частей ума возможность внести свой вклад в процесс принятия решения. Например, если вы сразу отождествляете себя со своим гневом, как правило, впоследствии вы сожалеете о совершенных действиях, но если вы колеблетесь, скажем, потому что помните, что за гневом нужно осознанно наблюдать, становится возможным другой исход ситуации. Благодаря вашей задержке в сознание успевает поступить информация из других частей ума, которые предлагают другой вариант действий.

Рассмотрим, что происходит во время медитации. Если вы решили медитировать, значит, части системы ума согласились, чтобы внимание сосредоточилось на ощущениях от дыхания. Однако в какой-то момент соматосенсорная часть ума может начать проецировать в осознание ощущение боли в колене и намерение обратить внимание на эту боль. Система ума может организованно осуществить управляющую функцию, сдерживать то намерение и проигнорировать боль в колене, хотя она может остаться в поле периферийного осознания. Спустя некоторое время различающий ум может спроецировать в осознание мысли о каком-либо из ваших любимых занятий. Этим мыслям также сопутствует намерение привлечь к себе внимание. Как и в предыдущем

случае, этому намерению противостоит более раннее намерение следить за дыханием. Но предположим, что в этот раз другие части различающего ума поддерживают намерение задуматься о любимом занятии. Вы осознаете внутреннее противоречие и должны принять решение.

Что бы вы ни решили, субъективно вы ощущаете это как сознательное решение, ведущее к сознательному, преднамеренному перенаправлению внимания. «Вы» сознательно решаете либо вернуться к наблюдению за дыханием, либо задуматься о любимом занятии. Но в действительности это результат *коллективного* решения, принятого разными частями ума на *бессознательном* уровне.¹⁰⁷ Для длительного сосредоточения на дыхании требуется установить постоянное и непрерывное согласие в системе ума.

Тренировка бессознательных частей ума

Чтобы систематически создавать такое согласие, необходимо тренировать бессознательные части ума с помощью управляющих процессов. Бессознательные части ума сообщаются друг с другом через сознание, и когда новая информация «переваривается», то поведение тех частей ума меняется. Это — обучение в полном смысле слова. Одна из уникальных особенностей человеческого ума заключается в том, что мы способны радикально изменить имеющиеся в нашем уме программы. Сколько бы вы ни пытались, ящерицу невозможно научить приносить брошенную палку, как собаку. Ум ящерицы попросту недостаточно гибок для этого. Мы же, напротив, постоянно изменяем свое поведение на всех уровнях, включая тончайшие ментальные и физические реакции. Если сформулировать это в терминах модели системы ума, мы способны программировать бессознательные части ума посредством сознательных намерений, так что даже наблюдение за дыханием становится автоматическим действием.

Части ума крайне чувствительно реагируют на сознательные намерения. Всякий раз, когда вы садитесь выполнять практику, вам становится легче установить сосредоточение на дыхании, так как все большие частей ума соглашается с тем, что медитация полезна.

Части ума крайне чувствительно реагируют на сознательные намерения. Даже когда вы только начинаете учиться медитации, бывает, что довольно много частей ума объединяет стремление наблюдать за дыханием.¹⁰⁸ Пока это общее сознательное намерение достаточно сильно, разные части ума отвлекаются сравнительно редко. Однако у новичков такие периоды обычно длятся недолго. Только когда вы на собственном опыте убеждаетесь в преимуществах медитации, например, в том, что медитация делает вас более счастливым

¹⁰⁷ У вас может возникнуть вопрос: «А как же свобода воли?» В сущности, идея «свободы воли» заключается в том, что существует некая самость, «я», который каким-то образом может действовать независимо от причин и условий. Как в современной науке, так и в учении Будды утверждается, что все без исключения полностью подчиняется причинам и условиям. В модели системы ума деятелем является не «я», который намеревается, решает и действует, а отдельные части ума. Они являются деятелями, и даже их поведение обусловлено, но не в абсолютном ньютоновском понимании, — оно обусловлено в вероятностном смысле, как в квантовой физике. Мы, люди, — открытые динамические системы, таким образом, наше будущее и наши поступки заранее не предопределены и не могут быть предсказаны с совершенной точностью.

¹⁰⁸ Когда это происходит, вы переживаете медитативные состояния более высокого уровня, чем тот этап, который вы в данный момент осваиваете.

и довольным, в системе ума наступит уверенное и длительное согласие в отношении намерения медитировать. Общее сознательное намерение оказывает сильное программирующее воздействие на отдельные части ума, так что они с большей вероятностью придут к аналогичному согласию в следующий раз. Это значит, что каждый раз, когда вы садитесь медитировать, вам становится легче установить сосредоточение на дыхании, так как все больше частей ума соглашается с тем, что медитация полезна.

Каждый раз, когда вы делаете что-либо с твердым намерением, результаты этого действия подвергаются оценке, в зависимости от которой мыслящий/эмоциональный ум затем создает положительную или отрицательную реакцию. Если результат определяется как хороший, например, когда у вас получается следить за дыханием, мыслящий/эмоциональный ум создает ощущение удовольствия. Это ощущение проецируется в сознание вместе с чувством удовлетворенности. Если результат определяется как плохой, то проецируется неприятное ощущение, недовольство и неудовлетворенность. Позитивные эмоции подкрепляют действия и намерения бессознательных частей ума, так что еще больше возрастает вероятность их повторения в будущем. Негативные эмоции вызывают противоположный эффект.

Бессознательное намерение, которое снова и снова подкрепляется сознательным намерением, может привести к автоматизации определенных действий.

Чтобы какое-либо действие стало четко запрограммированной реакцией, оно должно часто, систематически повторяться. Чем чаще одно и то же сознательное намерение приводит к тому же действию в такой же ситуации, тем больше вероятность, что соответствующие части ума будут реагировать *автоматически* еще до того, как намерение станет сознательным. Например, когда я жил в пустынной местности, я приучил себя летом постоянно держать окна машины приоткрытыми, чтобы внутри было не слишком жарко. Желаемый результат был ясен, и необходимый порядок действий был так же ясен. Теперь эти действия переросли в привычку. Общий принцип таков: *если систематически действовать в согласии с сознательными намерениями, рано или поздно эти действия станут автоматическими и для их выполнения больше не потребуется сознательных намерений.*

Второе ключевое положение. Управляющие функции и система ума

Каждый новый навык и новое действие — это следствия взаимодействий, происходящих в системе ума при выполнении управляющих функций. Развивая новый навык, например, медитации или игры на музыкальном инструменте, требуется прилагать усилия, ошибаться и пробовать заново, оценивать свой прогресс и исправлять ошибки. Во время обучения бессознательные части ума общаются посредством сознания и создают новые программы действий для отдельных частей ума. Они также могут в любой момент изменять существующие программы. С повторением создаются программы, такие, что в будущем, когда это уместно, определенные действия будут выполняться автоматически. Иначе говоря, сознательно практикуя какой-либо навык, вы тренируете бессознательные части ума идеально выполнять их новые задачи.

Человеческое поведение в основном является автоматическим. Например, ходьба или питание. На самом деле, большая часть повседневных действий — восприятие внешних объектов, обработка информации, реагирование на нее — происходит бессознательно, автоматически. Причина в том, что заранее запрограммированные реакции быстрее и эффективнее, если учесть, насколько ограничена наша способность обрабатывать информацию на сознательном уровне.

Автоматические реакции — результат работы врожденных либо приобретенных программ, имеющих в чувствующих и различающих частях ума. В течение жизни мы накапливаем все новые и новые программы, чтобы действовать в самых разных обстоятельствах. Тем не менее всегда будут такие ситуации, когда готовые программы не в состоянии эффективно справиться. Тогда необходимо, чтобы *управляющая функция создала новые программы поведения для новых условий*. Система ума либо использует комбинацию старых программ поведения, либо изобретает совершенно новые действия в соответствии с вашими текущими потребностями. В итоге существующие программы зачастую навсегда изменяются, или создаются абсолютно новые программы. Другими словами, происходит обучение.

Повествующий ум

*Повествующий ум*¹⁰⁹ является частью значительно большего различающего ума. Однако у него своя, особая и важная роль.¹¹⁰ В него поступает вся информация из других частей ума, и он комбинирует ее, проводит взаимосвязи, упорядочивает и осмысливает. Затем повествующий ум создает особый момент, называемый связующим моментом сознания. Повествующий ум и создаваемые им связующие моменты — настолько тонкая и вездесущая часть системы ума, что их трудно заметить; так же рыба может не замечать воды, в которой она плавает. Однако не следует недооценивать важность этих тонких моментов.

Повествующий ум сплетает из содержания сознательного ума цепочку «глав» постоянно развивающейся истории, отсюда его название — «повествующий ум». Каждая глава затем проецируется обратно в сознательный ум в виде связующего момента сознания.

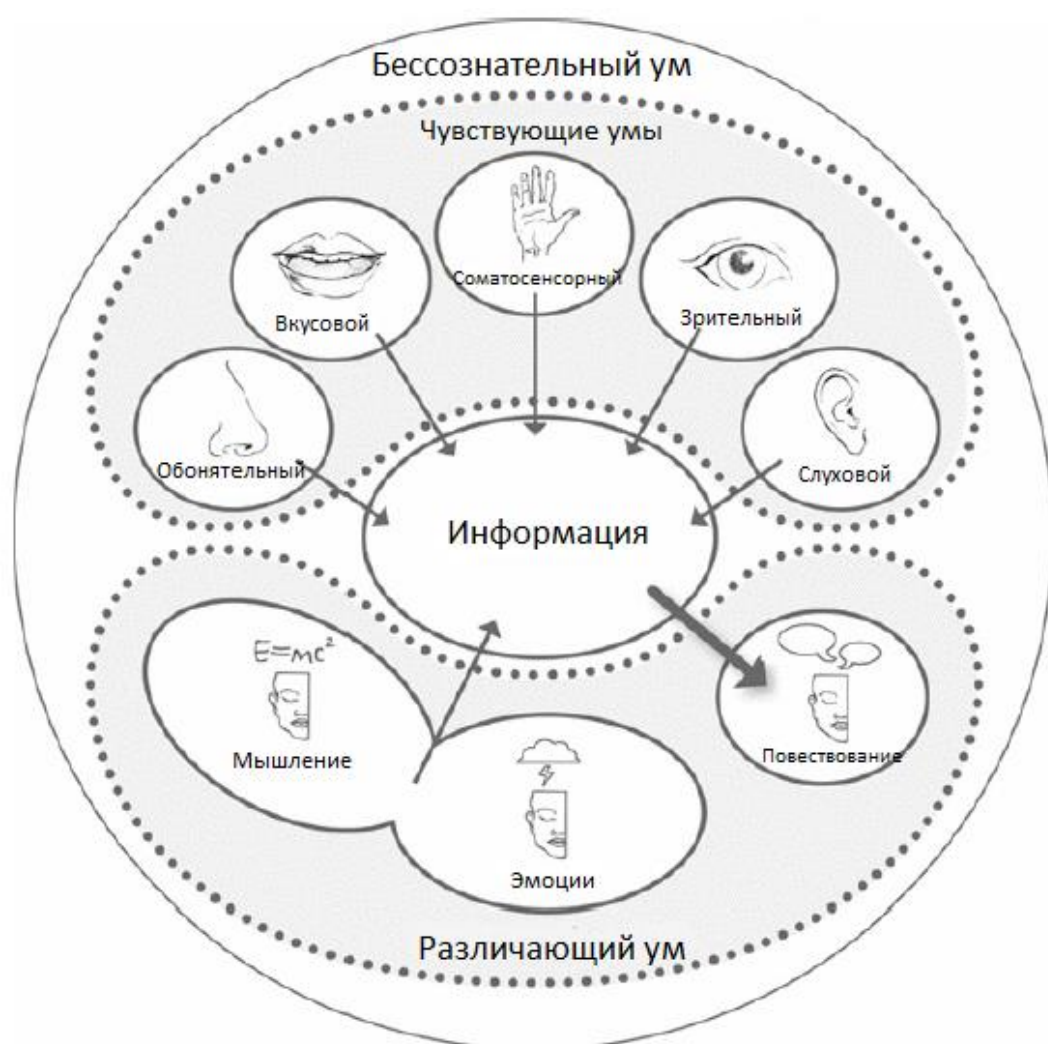
¹⁰⁹ Санскр. *manas*. В Ланкаватара-сутре описано восемь сознаний, седьмое из которых — *manas-vijñāna*, также известное как *klista-manas-vijñāna*. Это связующее сознание, которое создается повествующим умом. Его не следует путать с шестым сознанием *mano-vijñāna*, которое познает ментальные объекты, создаваемые мыслящим/эмоциональным умом.

¹¹⁰ Вернее всего будет сказать, что повествующий ум — это часть различающего ума. Однако философы школы Йогачара, первыми давшие его описание, считали его, наряду с различающим умом, отдельной частью системы ума. Описание системы ума согласно Йогачаре основано на более раннем воззрении Абхидхармы об уме как состоящем только из шести видов сознания, пяти внешних чувств и «ментального чувства». (Между прочим, из-за того, что философы Абхидхармы приравнивали ум к шести сознаниям и не проводили между ними ясного различия, палийское слово *viññana* и санскритское *vijñāna* могут переводиться или как «сознание», или как «ум».) К шести видам сознания йогачарины добавили седьмое: бессознательный ум (*ālāya-vijñāna*). Когда они открыли существование связующего сознания и поняли, насколько оно важно для системы ума в целом, они обозначили его как восьмой ум и поместили его между первыми шестью сознаниями и бессознательным умом. Таким образом, согласно школе Йогачара, система ума состоит из восьми умов (*aṣṭa-vijñāna*). Первые пять — это чувствующие умы (зрительный, *cakṣur-vijñāna*; слуховой, *śrotra-vijñāna*; обонятельный, *ghrāṇa-vijñāna*; вкусовой, *jihvā-vijñāna*; соматосенсорный, *kāya-vijñāna*). Шестое — ментальное сознание, познающее ментальные объекты (*mano-vijñāna*). Связующие моменты сознания, создаваемые повествующим умом, — седьмое (*manas-vijñāna*). Восьмое — бессознательный ум (*ālāya-vijñāna*), служащий источником первых семи сознаний.

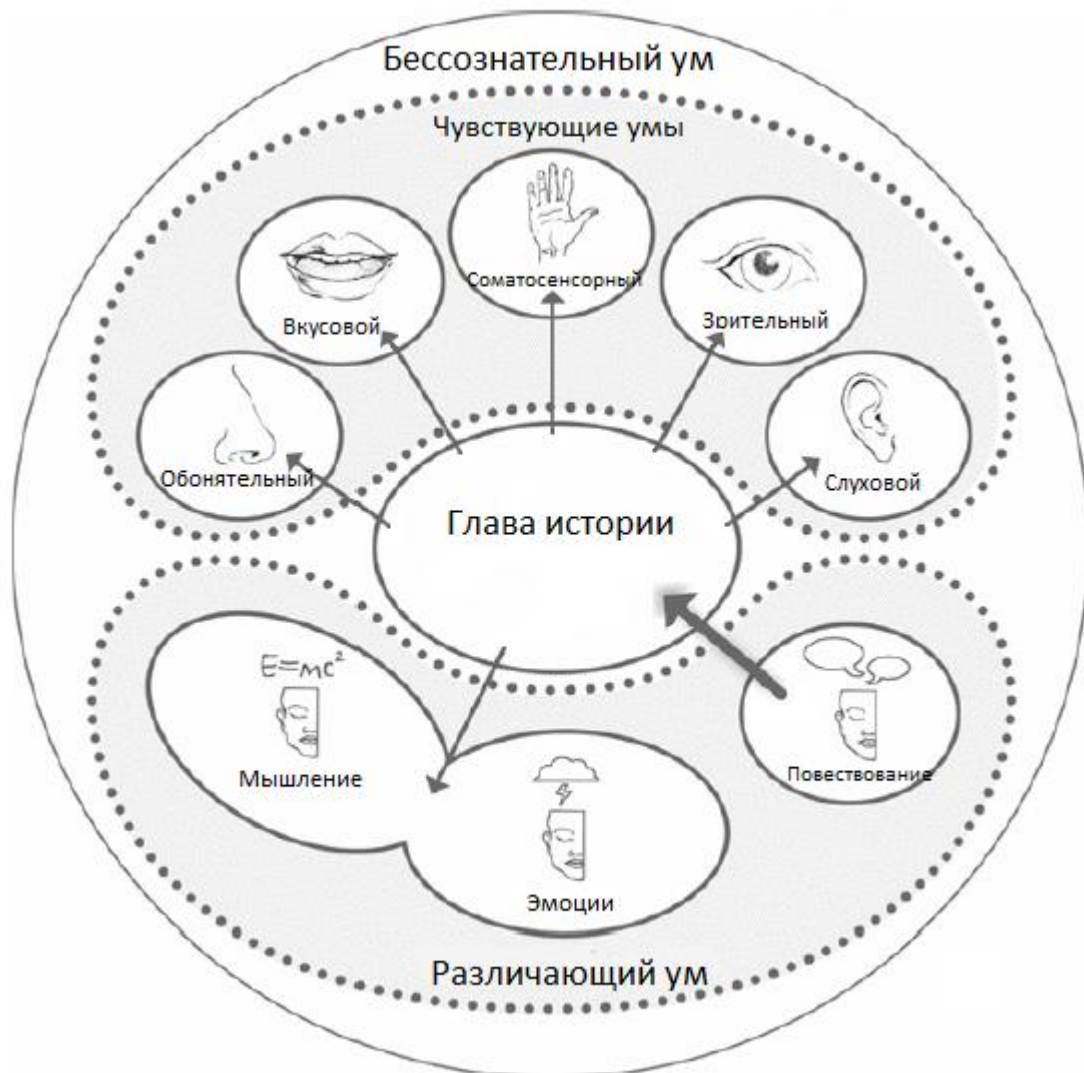
В результате получается развивающаяся история текущей сознательной деятельности ума, которая становится доступной для остальной части системы ума. Например, ваше внимание постоянно перетекает с одного предмета на другой, а повествующий ум тем временем упорядочивает все разнообразие того, что вы воспринимаете, и формирует связное описание происходящего вокруг и внутри вас. Затем это описание в виде связующего момента проецируется в сознание. Это похоже на то, как повествующий ум выбирает ракурсы камеры и декорации для фильма, чтобы история была логичной и осмысленной.

Результат работы повествующего ума особенно просто выразить словами, но сам процесс речи задействует совершенно другую часть ума.

Результат работы повествующего ума особенно просто выразить словами, поскольку сама структура языка отражает черты организации повествующего ума. Однако не следует путать работу повествующего ума и язык. Процесс выражения чего-либо словами — особое ментальное действие, выполняемое совершенно другой частью различающего ума.



Заметка 42. Повествующий ум — это подраздел более обширного различающего ума. Однако у повествующего ума своя, особенная и важная роль. Он собирает всю информацию, которую проецируют в сознание другие его части.



Повествующий ум сплетает из содержания сознательного ума цепочку «глав» постоянно развивающейся истории. Каждая глава затем проецируется обратно в сознательный ум в виде связующего момента сознания. Эта история текущей сознательной деятельности ума затем становится доступной для остальной части системы ума.

Чтобы вы могли лучше понять уникальную роль повествующего ума, рассмотрим на примере каждый шаг процесса обработки информации и ее передачи от чувствующего ума в различающий и затем в повествующий ум. Когда зрительный ум обрабатывает информацию, поступающую от глаз, формируется изображение, которое проецируется в сознание. Но в этом «видении» есть только увиденное. То есть информация, спроецированная в сознание, — это просто образ, состоящий из зрительных впечатлений, таких как цвет, форма, контраст. Хотя некоторые части этого изображения могут быть концептуально чуть-чуть улучшены, в нем нет наименований или сложных идей о его содержании.

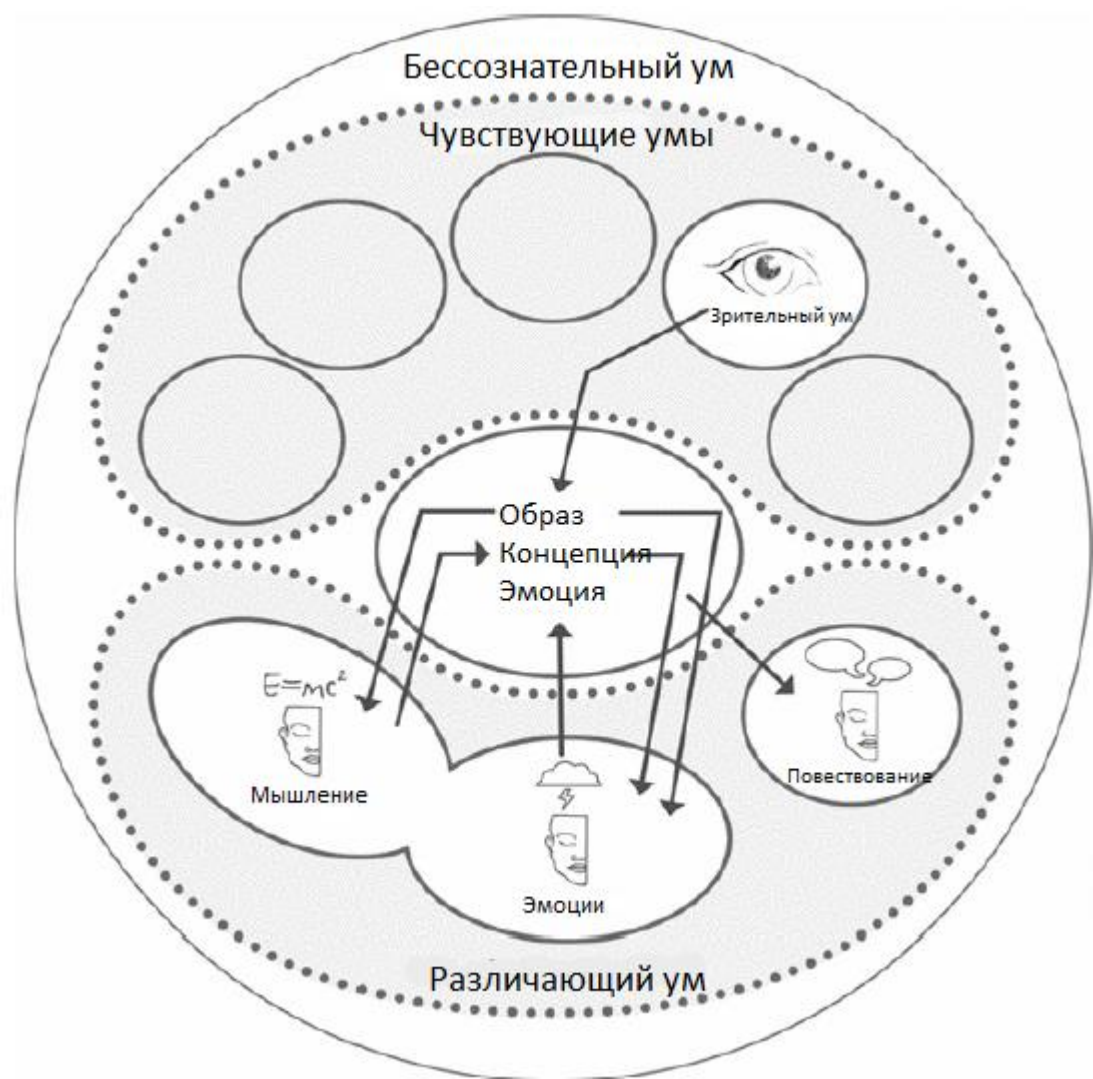
Затем образ, появившийся в сознании, подвергается дальнейшей обработке различающим умом, где с помощью различных идей и воспоминаний он усложняется,

создавая концептуальное понимание того, что вы видите. Например, вы можете узнать в том, что видите, иволгу. Тогда это концептуальное представление проецируется в сознание. Но в этом «узнавании» есть только узнанная концепция. Другими словами, единственное, что проецируется в сознание, — это идея иволги и сопутствующее ей чувство удовольствия или неудовольствия. Если образ и связанные с ним ассоциации приятны, и если вам было приятно узнать иволгу, вы чувствуете удовольствие. Но в этом «чувствовании» есть только почувствованное удовольствие. В этот момент в сознании больше ничего нет. Видение, распознавание и чувствование составляют последовательность отдельных событий; это отдельные моменты сознания.

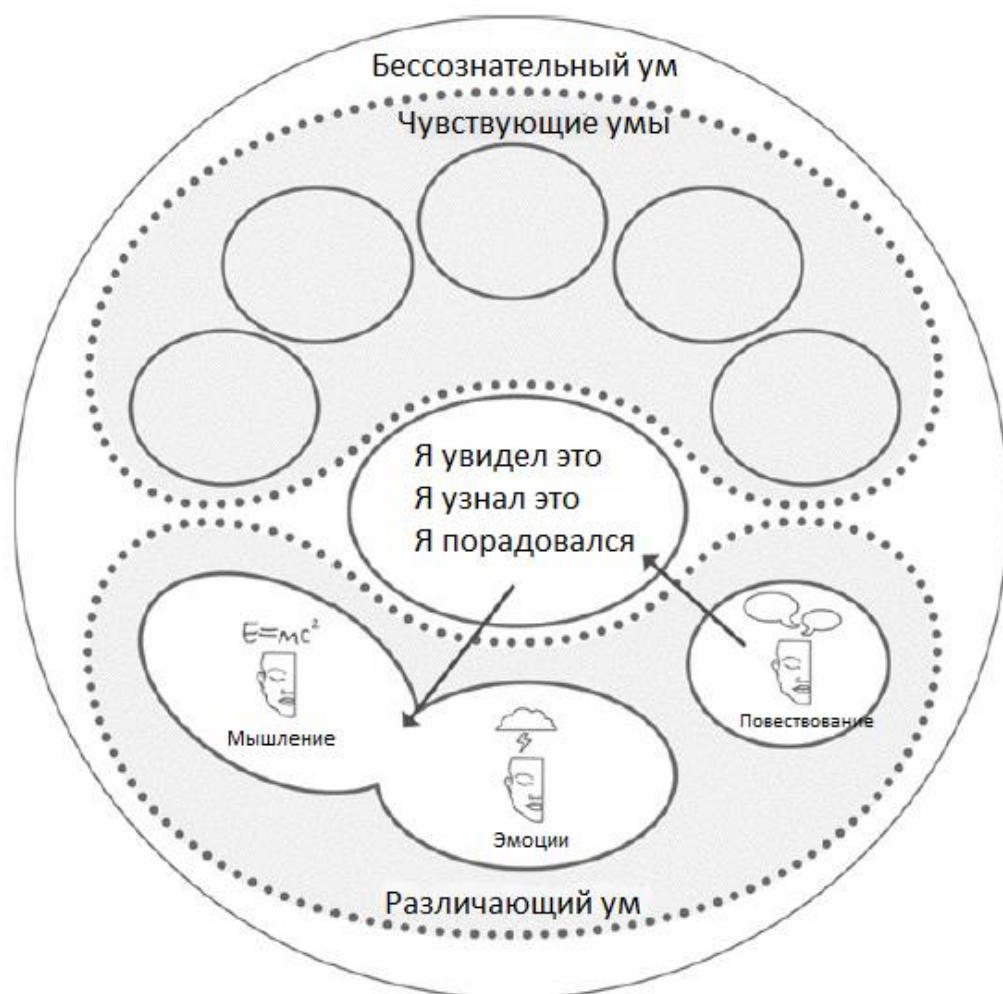
Затем повествующий ум объединяет эти события, сплетая историю из причин и следствий: «Я увидел ее, я узнал ее, я порадовался». Эта информация проецируется обратно в сознание, где к ней получают доступ другие части ума.

Ощущения «себя» и «другого»

«Я» повествующего ума — не более чем выдумка, удобное умопостроение, чтобы упорядочить все отдельные сознательные переживания системы ума. Сама наша концепция «себя» — не что иное, как это «я» повествования, гравитационный центр, от которого зависит целостность истории. Аналогичным образом «это» — также плод воображения повествующего ума, удобная выдумка, используемая, чтобы связать воедино разные куски истории. Правда заключается в том, что мы никогда не воспринимали никакой сущности, соответствующей идее «этого». Мы воспринимали только образ, концепцию, чувство удовольствия, различные эмоции, возникавшие в сознании. Это важный момент, поэтому обдумайте его как следует.



Заметка 43. Когда зрительный ум обрабатывает информацию, поступающую от глаз, в сознание проецируется образ. Но в этом «видении» есть только увиденное. Далее этот образ обрабатывается различающим умом, и тогда в сознание проецируется концептуальная репрезентация. Но в этом «узнавании» есть только узнанная концепция. Если образ и связанные с ним ассоциации приятны, в сознание проецируется соответствующая эмоция. Но в этом «чувствовании» есть только почувствованное удовольствие.



Отдельные сознательные переживания упорядочиваются в истории «я увидел это, я узнал это, я порадовался». «Я» и «это» — придуманные повествующим умом удобные конструкции, связывающие разные куски истории воедино.

Повествующий ум использует структуры «я — это» или «я — другой», чтобы упорядочить информацию, поступающую от множества разных частей ума, и осмыслить ее. Но различающий ум принимает «я» и «это» за действительные объекты, овеществляя умопостроение «я — другой», так что оно кажется настоящим, реально существующим. Так выдуманное повествующим умом «я» становится эго различающего ума, а «это» начинает восприниматься как причина удовольствия или неудовольствия и связанных с этим эмоций. Это фундаментальное заблуждение ведет к возникновению намерений, основанных на желании и отвращении.¹¹¹ В вышеприведенном примере такие намерения могут побудить вас схватить бинокль, чтобы лучше рассмотреть птицу, или погнаться за ней и поймать, или купить другую птицу и посадить ее в клетку, или убить птицу и сделать из нее чучело, которым можно будет любоваться! Упоминавшаяся ранее последовательность причин и следствий продолжается: «я увидел это, я узнал это, я порадовался этому, я захотел этого, я

¹¹¹ Полное **Пробуждение** происходит, когда различающий ум больше не порождает намерений, основанных на этом фундаментальном заблуждении.

погнался за этим, я получил это, и я снова порадовался этому». Конечно, затем неизбежно следует продолжение: «я потерял это, я расстроился».¹¹²

На основании имеющейся информации о прошлом опыте и прошлых историях различающий ум также дополнительно обрабатывает сообщения повествующего ума, создавая личную историю эго и свою картину мира. Впоследствии представления и истолкования, основанные на этих сложных умопостроениях, будут вызывать желание, отвращение и различные эмоциональные реакции, цель которых — защищать благополучие эго и улучшать его состояние. Затем повествующий ум включает эго-ориентированные мысли и эмоции в совершенно новую историю. И так циклический процесс подкрепления представления об эго продолжается дальше и дальше.

Третье ключевое положение. Содержание сознания и системы ума

Содержание сознательного ума всегда составляют исключительно ментальные конструкции, умопостроения, формирующиеся в процессе обработки информации бессознательными частями ума. Приятные, неприятные и нейтральные ощущения, сопутствующие мыслям, эмоциям и представлениям, также создаются этими частями ума. Сознательные переживания «себя» и «мира» полностью состоят из умопостроений, создаваемых системой ума при обработке информации. Интуитивно мы ощущаем эти умопостроения как реально существующие предметы вследствие того, что различающий ум ошибочно истолковывает сообщения повествующего ума. Эмоции, такие как желание и отвращение, также являются умопостроениями. Они призваны мотивировать определенные модели поведения, ориентированного на «себя». Эти эмоции и намерения возникают из-за того, каким образом вся система ума интерпретирует умопостроения повествующего ума.

Повествующий ум объединяет отдельные сознательные события из множества различных частей ума в историю, которую он проецирует обратно в сознание.

Подведем итог. Повествующий ум объединяет отдельные сознательные события из множества различных частей ума в историю, которую он проецирует обратно в сознание. Но наше самосознание — постоянное интуитивное ощущение того, что мы являемся отдельными существами, взаимодействующими с миром объектов, — обусловлено тем, как различающий ум интерпретирует те истории.

Постоянное самосознание

Возможно, вы не согласитесь с тем, что ваше самоощущение — просто ментальная конструкция. В конце концов, ваше «я» кажется таким реальным. Как это мощное самосознание согласуется с идеей о том, что вы — просто собрание частей ума? Вся суть медитации в том, чтобы исследовать свой непосредственный опыт, поэтому я предлагаю вам обратить внимание, что наименование «я» появляется только *после* того, как что-либо происходит. Предположим, вы гуляете с другом и о чем-то вспоминаете. Обратите внимание, что сначала появляется воспоминание, и только потом вы обращаетесь к другу со словами: «Я сейчас кое-что вспомнил». Подумайте также, как эмоция, например, грусть,

¹¹² Данная конкретная последовательность ментальных событий известна как «взаимозависимое возникновение» (пали: *paṭicca samuppāda*).

может присутствовать задолго до возникновения мысли «*Мне грустно*». В обоих примерах и практически всегда в жизни то, что мы (впоследствии) называем «я» на самом деле представляет собой деятельность разных частей ума.

Для еще большей ясности давайте рассмотрим, что происходит, когда вы сталкиваетесь с дилеммой или принимаете трудное решение. В данном случае также можно заметить, что «я» выходит на сцену уже после возникновения противоречия. Затем, пока конфликт развивается, «я» как будто волнуется из-за того, что различные мысли и чувства приходят из разных частей ума, чтобы поддержать то или иное решение. Даже когда решение кажется уже принятым, «я» по-прежнему может сомневаться и колебаться, если какие-либо части ума не убеждены в верности этого решения. Но рано или поздно словно из воздуха возникает уверенное решение. Его источник — не что иное, как бессознательный ум; решение было принято в ходе взаимодействия нескольких бессознательных частей ума. Когда противоречие разрешается, возникает мысль: «Я решил».

Во всех подобных ситуациях повествующий ум просто воспринимает поток информации, поступающий в сознание, и упорядочивает его, создавая осмысленную историю и приписывая все воображаемой сущности под названием «я». Затем различающий ум ошибочно принимает это «я» за реальное существо, хотя это результат совместной работы разных частей ума. Похоже на то, как если бы шел спор, всех участников которого звали бы одинаково — Джордж, а по завершении спора вы услышали бы такой его пересказ: «Джордж сказал то», «Джордж сказал это». Как бессознательный различающий ум, получающий информацию от повествующего ума, скорее всего, вы бы приняли группу людей за одного-единственного человека, раздраемого противоречиями. «Ваши» решения, как и любые последующие намерения и действия, не проистекают от некоего «я». Они являются результатом согласия, которого достигает множество бессознательных частей ума, сообщающихся посредством сознания.

Четвертое ключевое положение. Самосознание и система ума

Базовое, постоянно продолжающееся ощущение «себя» как обособленного существа, которое действует и ощущает, есть не более чем удобное умопостроение повествующего ума, которое овеществляет различающий ум. Другими словами, «хозяин», душа, смотрящая на мир сквозь окна глаз, зритель в «театре» ума — лишь иллюзии. Различающий ум развивает туманное представление о «я» до тех пор, пока оно не вырастает в более явную, конкретную идею эго-самости, обладающей определенными характеристиками. Различающий ум приписывает этому «я» независимое существование, воображая, что это единое, постоянное, обособленное существо.

Метакогнитивное внутреннее осознание

Внутреннее осознание — это осознание ментальных объектов, возникающих в периферийном осознании, таких как мысли, чувства, идеи, образы и так далее. Метакогнитивное внутреннее осознание — это способность непрерывно наблюдать не только за ментальными объектами, но также за деятельностью и общим состоянием ума.

Метакогнитивное внутреннее осознание — это способность непрерывно наблюдать не только за ментальными объектами, но также за деятельностью и общим состоянием ума.

В обычном, нетренированном уме внутреннее осознание развито значительно меньше, чем в тренированном. Мысли или эмоции, возникающие в периферийном осознании, обычно быстро привлекают к себе внимание либо уходят обратно в бессознательный ум, уступая место другим мыслям. Однако благодаря практике медитации вы лучше осознаете возникновение и исчезновение этих ментальных объектов. Например, удерживая сосредоточение на дыхании, вы можете осознавать беспокоящую мысль, ментальный образ или приятное ощущение. Тогда вы можете позволить этой мысли, образу или ощущению захватить ваше внимание, либо можете решить проигнорировать их, и они уйдут.

Метакогнитивное внутреннее осознание — это не просто осознание прихода и ухода отдельных мыслей, воспоминаний и эмоций. Это гораздо более мощная и полезная разновидность внутреннего осознания. С ее помощью повествующий ум берет из периферийного осознания ментальные объекты, обрабатывает и связывает их, а затем проецирует в сознание описание текущего состояния и деятельности ума. Такие связующие моменты внутреннего осознания предоставляют вам полное понимание самого ума.

Развитие метакогнитивного осознания, способности ясно и непрерывно видеть состояние и действия своего ума, — ключ к дальнейшему развитию вашей медитации.

Развитие метакогнитивного осознания, способности ясно и непрерывно видеть состояние и действия своего ума, — ключ к дальнейшему развитию вашей медитации. Как на предыдущих этапах было необходимо периферийное осознание ощущений и ментальных объектов, так в дальнейшем метакогнитивное осознание будет определяющим фактором вашей практики. В конечном итоге на последних этапах объектом вашего исследования станет сам ум.

Важные выводы о системе ума

Мы подробно изучили модель системы ума: теперь проведем обзор ключевых положений, которые уже были выделены, и добавим еще два, которые будут крайне важны на более продвинутых этапах практики. Вспомним, что *сознательный ум сам ничего не делает*. Сознание — это процесс обмена информацией между бессознательными частями ума (ключевое положение 1). *Каждый новый навык и новое действие — это следствия взаимодействий, происходящих в системе ума при выполнении управляющих функций*. Нет единого «руководителя», ответственного за управление (ключевое положение 2). *Содержание сознательного ума всегда составляют исключительно ментальные конструкции, умопостроения, формирующиеся в процессе обработки информации бессознательными частями ума* (ключевое положение 3). Таким умопостроением является не только картина мира, но также и «я». *Базовое, постоянно продолжающееся ощущение «себя» как обособленного существа, которое действует и ощущает, есть не более чем*

удобное умопостроение повествующего ума, которое овещает различающий ум¹¹³ (ключевое положение 4).

Отсюда вытекает пятое ключевое положение: *система ума — это динамическая самопрограммирующаяся система*, пребывающая в постоянном изменении. Сознательный ум связывает элементы системы воедино и позволяет ей постоянно изменяться и совершенствоваться. Чувствующий и различающий умы обуславливают друг друга, взаимодействуя через сознание. Каждое событие, большое или маленькое, внутреннее или внешнее, оставляет свой след, и повторяющиеся события создают своего рода «энергию привычки», со временем накапливающуюся. Это приводит к потрясающим результатам: система ума создает из своих ментальных образов целый мир, постоянно дополняет и исправляет его; она создает обширную, сложную сеть представлений о природе реальности и «себя»; с помощью обучения, подкрепления различных моделей поведения и развития по необходимости новых моторных навыков система ума накапливает все больше автоматизированных программ поведения. И конечно, во всех этих действиях участвует намерение. Каждая эмоция, мысль, слово и действие сопровождаются намерением. Намерения формируют нас и определяют то, как мы воспринимаем события и как будем реагировать на них в будущем.

Последнее ключевое положение: *само ощущение сознания есть результат того, что бессознательные части ума **вместе воспринимают** информацию, проходящую через сознание*. Кто обладает сознанием? Вся система ума в целом. Что эта система сознает? Результаты деятельности отдельных частей ума, составляющих систему. Какова цель системы ума? Обеспечивать выживание и воспроизводство организма и психофизической сущности, часть которой составляет организм, и таким образом продолжать жизнь.

Такое представление об уме может на первый взгляд показаться редукционистским или даже материалистическим. Однако я прошу вас не делать поспешных выводов. Дело обстоит совершенно иначе. Сказанное выше — только начало. На предстоящих этапах практики мы продолжим исследовать ум и откроем значительно более глубокую истину. Модель системы ума служит основой для последующего исследования. В частности, если вы поймете сущность системы ума, вам будет легче избежать проблем, связанных с иллюзией «я», отвечающего за управление «своим умом».

Используя данную модель, чтобы исследовать ум, вы сможете более глубоко понять медитационные техники, как уже изученные, так и те, что вы изучите на последующих этапах практики. Вы сможете осмыслить глубинный опыт, который получите, проходя продвинутые этапы практики. Особенно важны будут мощные ощущения счастья и удовлетворенности, возникающие, когда элементы системы ума начинают сотрудничать более гладко, слаженно и гармонично, как единое целое. Это называется **объединением ума**; этот процесс происходит из-за того, что все больше и больше частей ума объединяет одно сознательное намерение — намерение медитировать. По мере вашего продвижения на более высокие этапы объединение ума продолжается. В конце концов ум объединится

¹¹³ Пользуясь традиционной буддийской терминологией, «я» повествующего ума — это источник омрачения, называемого идеей существования «себя» или врожденным чувством «себя». Концепция «я», созданная частями различающего ума, создает оковы «воззрения о личности», привязанности к идее «я» как самосущего. Практик, наиваемый «вошедшим в поток» (*sotāpanna*), сбросил оковы воззрения о личности, или веру в реальность умопостроения о самости. Однако как «я» повествующего ума, так и создаваемое им врожденное чувство обособленного «я» сохраняются вплоть до последней, четвертой стадии Пробуждения, то есть архатства. Повествующий ум архата продолжает использовать умопостроение «я/другой», но из-за этого более не возникает ощущения обособленной самости.

настолько, что все внутренние противоречия будут разрешены. Устойчивое внимание и осознанность больше не будут требовать от вас усилий.

Напоследок я приведу несколько строф из Ланкаватара-сутры, в которых выражена сущность системы ума:

Как волны в океане, ветрами вздымаемые,
словно танцующие и не ведающие покоя,

так в потоках Алаи, возмущаемой ветрами чувственного восприятия, словно танцую, порождаются множественные волны виджнян.

Неисчислимы тёмно-синие, красные и многих других цветов,
с солью, витыми раковинами, с сахаром и молоком, с шафранными и иными
плодами, цветами, сияющие, подобно лучам солнца,

волны эти ни отличаются, ни не-отличаются от океана, ими волнуемого.
Так же и семь виджнян связаны с читтой-умом.

Как изменения в океане являют собою множество волн,
так и в Алае возникают волнения, вѣдомые как виджняны.

Виджняны ума-читты, мышления-манаса [и прочие шесть]
различаются благодаря признакам,
[однако] у этой восьмёрки нет отличительных признаков,
и нет различаемого и различающего.

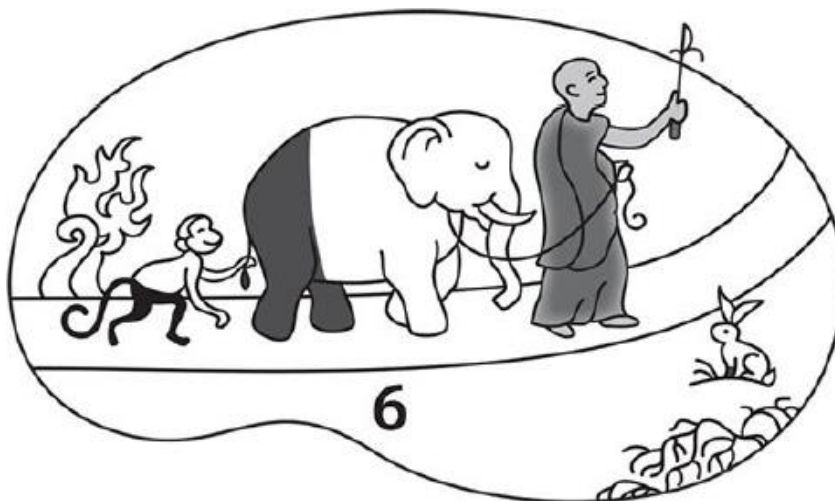
Как не существует различий меж океаном и волнами,
так и в уме не отыскать виджнян движения или развития.

Карма, накопленная умом-читтой и осмысленная мышлением-манасом,
различается [ума] виджняной. Так пятёркой [виджнян] *воображается*
видимый мир.

Ланкаватара-сутра¹¹⁴

Шестой этап: устранение тонких отвлечений

¹¹⁴ Перевод текста сутры взят с сайта http://daolao.ru/Lankavatara/lanka_full/lanka_ogl.htm — Прим. пер.



На шестом этапе ваша цель — устранить тонкие отвлечения и развить метакогнитивное внутреннее осознание. Установите и удерживайте намерение развить четко определенное поле внимания и полностью игнорируйте тонкие отвлечения. Это намерение поможет вам достичь высокоразвитого устойчивого внимания и осознанности; вы обретете и исключительное, однонаправленное сосредоточение, и метакогнитивное внутреннее осознание.

Шестой этап: монах указывает путь, за ним следуют слон и обезьяна. По мере того, как ум успокаивается, практика становится проще и приносит больше удовлетворения. Монаху больше не нужен крюк, и он может смотреть вперед вместо того, чтобы постоянно оглядываться. Кролик полностью побелел и с обочины дороги наблюдает за тем, как монах, слон и обезьяна проходят мимо.

- Слон почти весь белый — черной остается только его задняя часть. Это значит, что вы оказались сильнее, чем привлекательность тонкой притупленности, а чувственные желания, злосамеренность и сомнения постоянно слабеют.
- Обезьяна тоже почти вся белая, кроме ее ног и хвоста. Это значит, что на данном этапе вы будете преодолевать тонкие отвлечения.
- Небольшое пламя указывает на то, что вам по-прежнему требуется прилагать усилия.

Цели практики на шестом этапе

В начале данного этапа у вас больше умственной энергии, чем раньше, поэтому объекты сосредоточения воспринимаются четко и ясно. Ваше периферийное осознание также стало более ясным и открытым. Если в темной комнате сделать свет поярче, он осветит то, что было в тени; так же и вы с помощью возросшей силы сознания видите очень тонкие мысли и ощущения, прежде бывшие незаметными. Вам может даже показаться, что **тонких отвлечений** стало больше, чем раньше, но в действительности вы просто лучше осознаете отвлечения, которые все время присутствовали и отвлекали вас.

Ваша основная цель на шестом этапе — устранить тонкие отвлечения, особенно те, что создает различающий ум. Первым шагом к этой цели будет *достижение*

исключительного сосредоточения, также называемого **однонаправленным**.¹¹⁵ Когда вы в состоянии сосредоточиться исключительно на объекте медитации, невзирая на то, что за ваше внимание соревнуются и другие стимулы, внимание больше не будет переключаться на тонкие отвлечения. Затем следует *удерживать* однонаправленное сосредоточение достаточно долго, чтобы ментальные объекты начали исчезать из поля осознания.¹¹⁶ Так вы устраните тонкие отвлечения. Поймите правильно: навык однонаправленного сосредоточения ценен, но только как средство для устранения тонких отвлечений, а не как самоцель. Кроме того, вы сможете устранить тонкие отвлечения лишь на время. Они вернутся, если вы прекратите усиленно игнорировать их. Полное устранение отвлечений станет возможным только на седьмом этапе.

Одновременно вы будете работать над достижением второй цели: развитие **метакогнитивного внутреннего осознания**, то есть осознания самого ума. Вы достигнете этой цели, удерживая ясное намерение постоянно наблюдать за состоянием и действиями своего ума, при этом сохраняя однонаправленное сосредоточение.

Шестой этап считается пройденным, когда внимание лишь изредка переключается на телесные ощущения и посторонние звуки, мысли возникает мало и они мимолетны, а метакогнитивное осознание держится непрерывно. Когда вы сможете подолгу удерживать однонаправленное сосредоточение и мощное осознание, то достигнете второй важной вехи и станете опытным практиком медитации.

Как развивать и удерживать однонаправленное сосредоточение, чтобы устранить тонкие отвлечения

Развивать однонаправленное сосредоточение значит игнорировать тонкие отвлечения. Тонкие отвлечения похожи на детей, которые пытаются привлечь внимание родителей, занятых важным делом. Если систематически игнорировать их, им надоеет это занятие, и они не будут отвлекать вас так часто. Однако если хотя бы на секунду перестать игнорировать их, они снова будут требовать внимания. Аналогичным образом следует устранять тонкие отвлечения, не давая им энергии вашего внимания.

Энергия внимания

Когда вы уделяете мысли хоть сколько-нибудь своего внимания, это дает ей энергию продолжаться и может вызвать другие связанные с ней мысли. Если игнорировать мысль и сосредоточиться на чем-либо другом, она потускнеет и исчезнет. В следующий раз, когда будете медитировать, обязательно сами наблюдайте за тем, как это происходит.

¹¹⁵ Может показаться, что слово «однонаправленное» указывает на узость или слабость сосредоточения, но это вовсе не так. Речь идет о способности полностью игнорировать все потенциальные отвлечения, так что внимание больше не рассеивается. Сосредоточение на ощущениях во всем теле может быть таким же однонаправленным, как сосредоточение на ощущениях на кончике носа. Степень исключительности, или однонаправленности, внимания — понятие относительное. Однонаправленность внимания постепенно возрастает по мере прохождения десяти этапов практики, пока вы не достигнете глубинных медитативных погружений (дхьян), в которых совершенно отсутствует мышление и прекращается все обычное осознание физических ощущений.

¹¹⁶ Когда с намерением сосредоточиться исключительно на дыхании соглашается достаточно частей ума, то сокращается число частей ума, проецирующих в сознание отвлекающий материал.

Качество однонаправленного сосредоточения в равной степени зависит и от устойчивости поля охвата внимания, и от закреплённости внимания на объекте. Внимание может быть зафиксировано на объекте, но поле его охвата может самопроизвольно расшириться и включить в себя посторонние объекты, особенно мысли. Поэтому в первую очередь необходимо четко определить и стабилизировать поле охвата внимания. Затем следует совершенно игнорировать все находящееся вне этого поля.

Качество однонаправленного сосредоточения в равной степени зависит и от устойчивости поля охвата внимания, и от закреплённости внимания на объекте.

В то же время не забывайте, что ничего не следует исключать из периферийного осознания. Внимание и осознание вместе работают над развитием однонаправленного сосредоточения. Осознание бдительно отслеживает потенциальные отвлечения. Когда отвлечение замечено, в ответ вы усиливаете сосредоточение на объекте и игнорируете отвлечение.

Если систематически удерживать однонаправленное сосредоточение, резко сокращается число ментальных объектов, проецируемых в сознание мыслящим/эмоциональным умом. В конце концов их станет так мало, что даже в периферийном осознании они будут появляться редко: это будет признаком того, что тонкие отвлечения устранены. Этот процесс называется успокоением ума; он начинается на данном этапе и продолжается на следующем.

Сознательное намерение

Сознательное намерение — ключ к развитию однонаправленного сосредоточения. Просто *удерживайте намерение* наблюдать за объектом медитации в мельчайших подробностях. Одновременно *удерживайте намерение* игнорировать все остальное. Вот и все! Конечно, за простотой формулировки скрывается необходимость справиться со множеством противоречивых намерений, что усложняет задачу. Поэтому давайте более подробно рассмотрим весь процесс.

Сознательное намерение — ключ к развитию однонаправленного сосредоточения. Просто удерживайте намерение наблюдать за объектом медитации в мельчайших подробностях и игнорировать все остальное. Вот и все!

Как вам известно, в присутствии тонкого отвлечения внимание быстро переключается между дыханием и этим отвлечением. ***Самопроизвольное переключение внимания*** происходит из-за того, что бессознательные части ума проецируют в сознание различные объекты вместе с намерением привлечь к этим объектам внимание. Предположим, вы сосредоточены на дыхании, и тут в периферийном осознании внезапно возникает новый объект. Например, вы чувствуете раздражение из-за того, что лает собака. Как звук, так и вызванное им раздражение появляются в сознании с мощными *намерениями* переключить

на себя *внимание*. Эти новые намерения вступают в противоречие с вашим текущим намерением следить за дыханием.

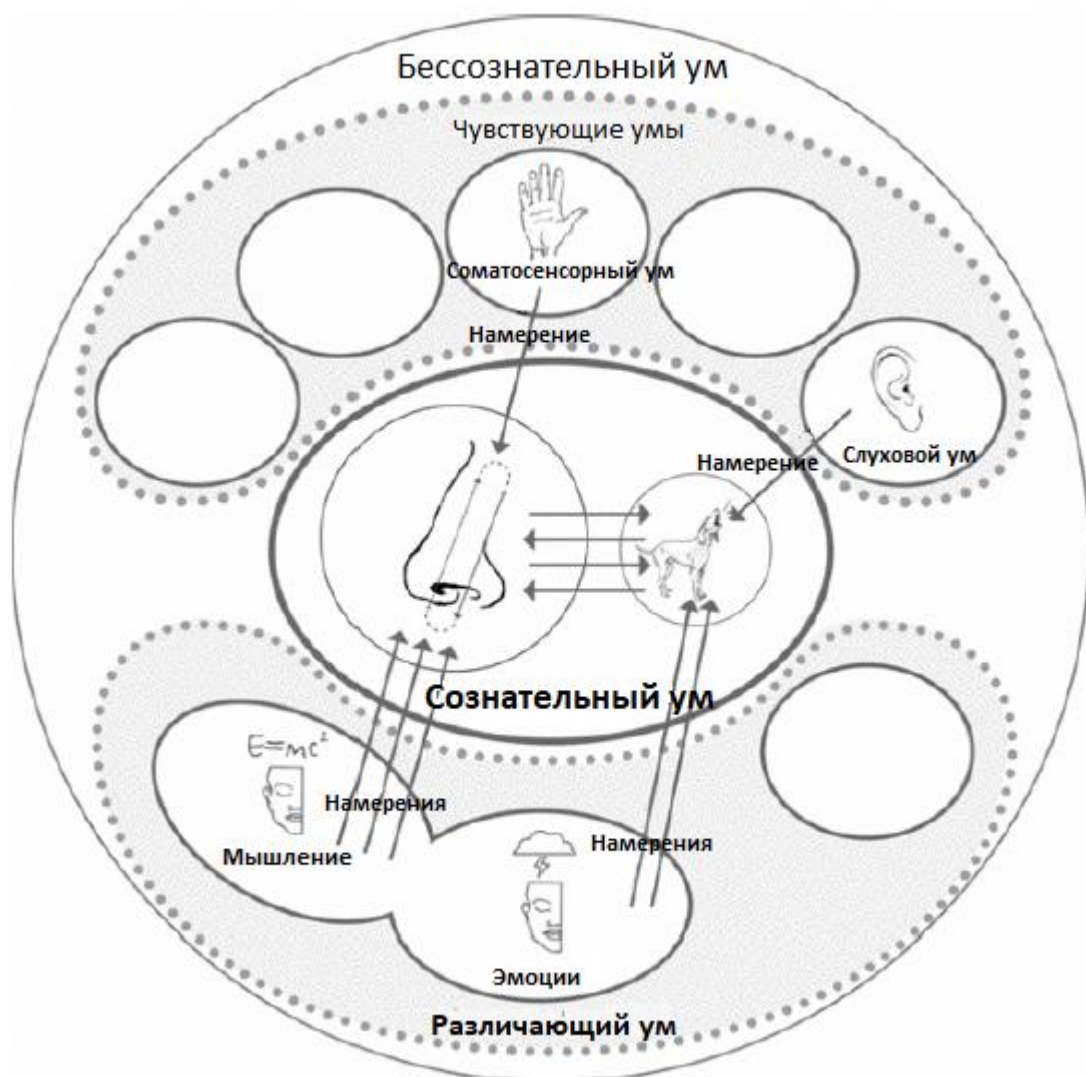
Вы переживаете последовательные моменты внимания, объектом которого иногда выступает дыхание, а иногда — чувство раздражения. Каждый момент возникает с намерением привлечь больше внимания к своему объекту. Объект, связанный с более сильным намерением, получает больше внимания. Пока больше внимания получает дыхание, сосредоточение кажется устойчивым, а реакция на звук оказывается просто тонким отвлечением. Но в зависимости от того, какое из двух намерений *впоследствии* получит больше поддержки и энергии ото всей системы ума, оно может завладеть вашим вниманием полностью или почти полностью.¹¹⁷

Когда вы преднамеренно укрепляете сосредоточение на дыхании и игнорируете отвлечение, вы влияете на соотношение сил. Помните, что любое действие, основанное на *сознательном намерении*, — это результат согласия между несколькими частями ума, а не решения какой-либо одной части, поэтому такое действие всегда сильнее и эффективнее. Отвлечение получает меньше моментов внимания, поэтому уходит вместе со своим намерением.

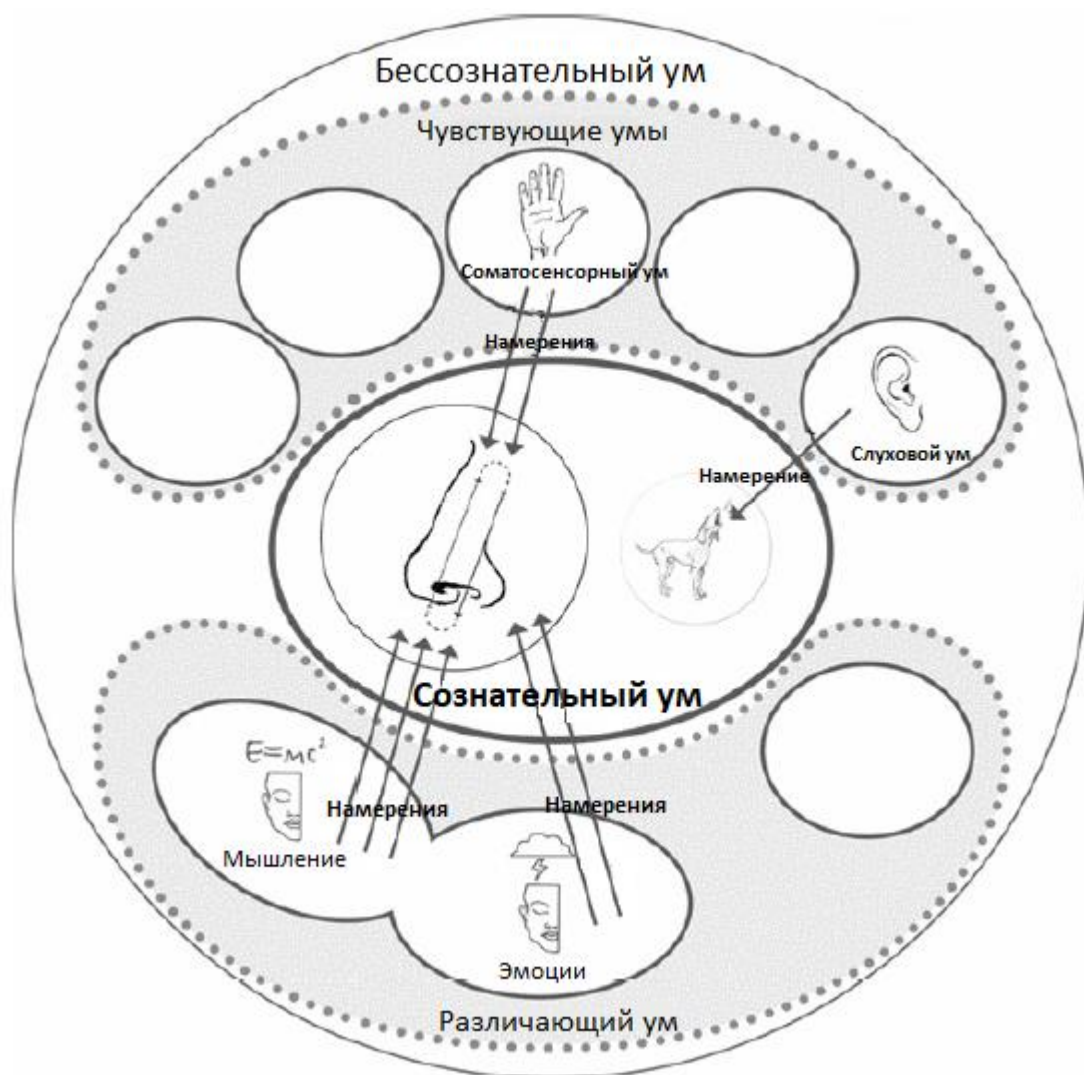
Модели ума, намерение и однонаправленное сосредоточение

Если использовать терминологию, как в модели моментов сознания, можно сказать, что намерение удерживать однонаправленное сосредоточение максимально повышает число моментов восприятия объекта медитации. Оно также до минимума сокращает число моментов восприятия отвлечений. Если использовать терминологию модели системы ума, практику однонаправленного сосредоточения можно назвать упражнением управляющих функций, с помощью которого вы постепенно тренируете бессознательные части ума, чтобы они перестали проецировать в сознание отвлечения.

¹¹⁷ Аналогичный процесс был описан в первом Дополнении как сравнение интересности и важности объектов, соревнующихся за внимание.



Заметка 44. Внимание движется само собой, поскольку бессознательные части ума проецируют в сознание различные объекты с целью привлечь к ним внимание. Когда из-за лая собаки возникает раздражение с сильным намерением сделаться объектом внимания, это идет вразрез с намерением следить за дыханием. Внимание переключается между дыханием и отвлечением, и больше внимания достается тому из них, что получает больше поддержки и энергии от сознания.



Когда вы преднамеренно укрепляете сосредоточение на дыхании и игнорируете отвлечение, вы влияете на соотношение сил. Для сознательного намерения нужно согласие между несколькими частями ума, а не решение какой-либо одной части, поэтому такое намерение всегда сильнее и эффективнее. Отвлечение и намерение, связанное с ним, исчезают.

Подведем итог. Отдельные части бессознательного ума проецируют в периферийное осознание потенциальные отвлечения. Каждое из них идет с намерением привлечь к себе внимание. Эти бессознательные, самопроизвольные намерения вступают в противоречие с сознательным, организованным намерением наблюдать за объектом медитации. Как разрешится это противоречие, зависит от того, какое из намерений сильнее. Именно поэтому так важно удерживать намерение все внимательнее наблюдать за дыханием и полностью игнорировать отвлечения — одновременно сохраняя периферийное осознание. Эти намерения дополнительно укрепляют согласие между частями ума, добавляя устойчивости вниманию. Другими словами, чем более сознательными являются наши намерения, тем скорее противоречие окончательно разрешится в пользу сосредоточения на дыхании.

Чем более сознательными являются наши намерения, тем скорее любые противоречия намерений окончательно разрешится в пользу сосредоточения на дыхании.

Ощущать с дыханием все тело: метод развития однонаправленного сосредоточения

Однонаправленного сосредоточения возможно достичь, просто снова и снова сосредотачиваясь на ощущениях дыхания в области носа и игнорируя тонкие отвлечения, пока они полностью не исчезнут, но на это может потребоваться очень долгое время. Ощущать с дыханием все тело — более быстрый и приятный метод, с помощью которого значительно легче полностью игнорировать отвлечения. В этой практике вы четко определяете поле охвата своего внимания, а затем постепенно расширяете его до тех пор, пока оно не будет одновременно включать всех ощущений, связанных с дыханием, возникающих у вас во всем теле.

Сам этот метод основан на практике проверки тела, которой вы научились на пятом этапе. Как и в той практике, сперва направьте внимание на ощущения дыхания в области живота. Затем, стараясь, чтобы периферийное осознание тех ощущений не угасало, переведите внимание на какую-либо часть тела, например, на кисть руки. Ограничьте поле охвата внимания *исключительно этой областью*. Затем уточните поле охвата: внимание должно охватывать только *ощущения дыхания в кисти руки*. Игнорируйте все прочие ощущения, полностью исключая их из поля внимания, но позвольте им оставаться в поле периферийного осознания. Затем переключитесь на другую часть тела, например, предплечье, и выполните такие же действия. В каждый момент внимания должно присутствовать очень твердое *намерение* удерживать ясное сосредоточение на ощущениях дыхания и только на них.

По мере того, как ваш навык совершенствуется, продолжайте включайте в поле восприятия все более обширные области. Также, как и раньше, то расширяйте, то сокращайте охват внимания. Например, можно переключаться между сосредоточением на одном пальце и на целой руке. У вас должно быть намерение воспринимать все ощущения дыхания в целой руке и в одном пальце с равной ясностью. Не переживайте о том, получится у вас или нет: рано или поздно получится. Важно то, что, просто удерживая это намерение, вы сможете приложить к текущей задаче максимум доступных вам сознательных сил.

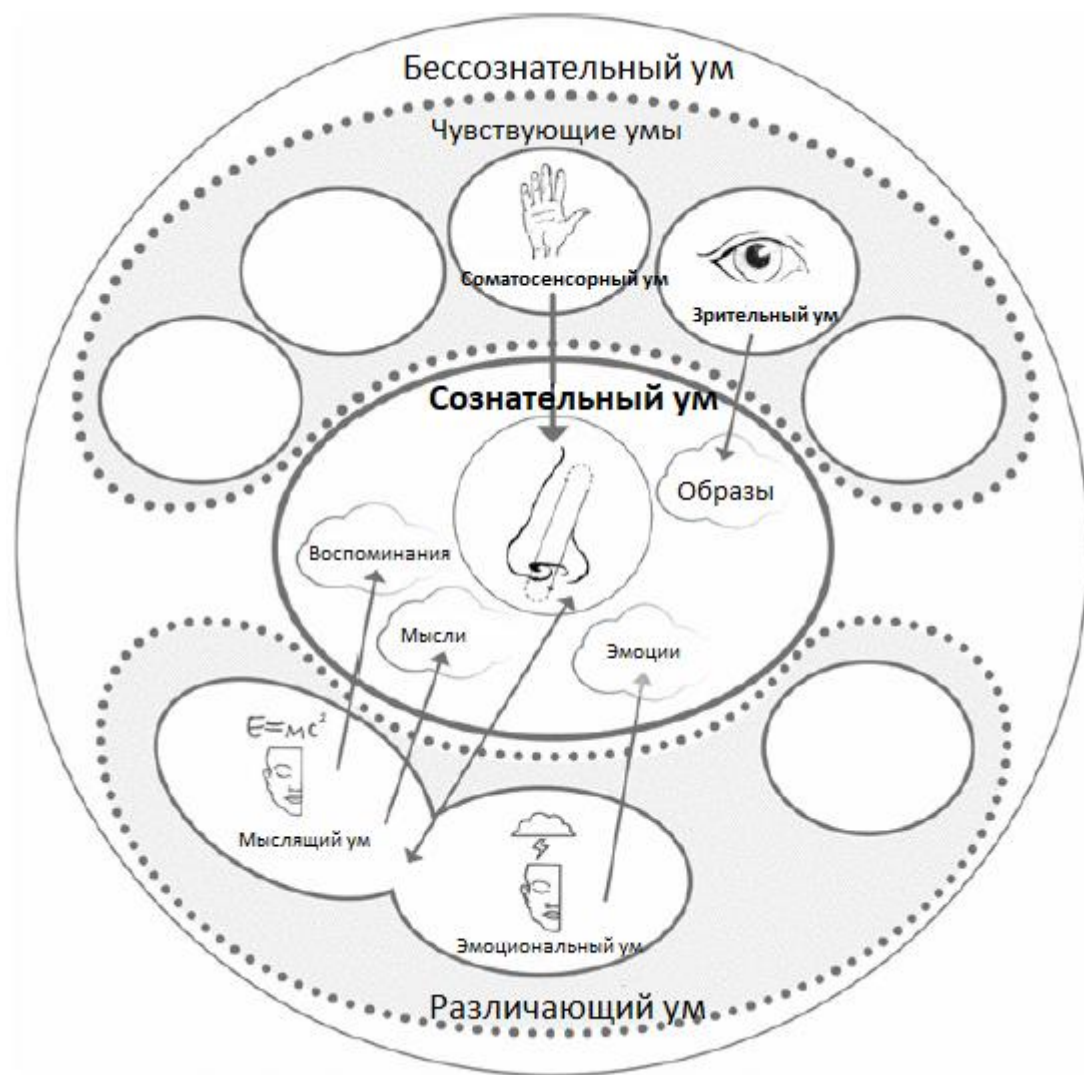
Между этой практикой и всеми предыдущими есть небольшие, но крайне важные отличия. Во-первых, здесь вы значительно более точно определяете поле охвата внимания. Во-вторых, здесь вы сосредотачиваетесь *исключительно* на ощущениях, связанных с дыханием. Раньше вы допускали присутствие тонких отвлечений, позволяли им возникать, пребывать и уходить. Я даже предупреждал вас о том, что важно не пытаться помешать вниманию переключаться. Теперь же все наоборот. Старайтесь игнорировать мысли и ощущения, не связанные с дыханием, настолько, чтобы внимание никогда не переключалось на них. Они могут остаться только в периферийном осознании. И наконец, продолжайте расширять поле внимания до тех пор, пока не охватите все тело целиком. Как говорил Будда, *ощущайте при дыхании все тело*:

Ощущая все тело на вдохе, он тренирует себя.

Ощущая все тело на выходе, он тренирует себя.

Анапанасати-сутра

Когда вы сможете с ясностью наблюдать за всеми ощущениями дыхания, возникающими во всем теле, ваше внимание будет настолько занято этим, что его просто не останется ни на что другое. Пока вы будете игнорировать все, кроме увеличенного объекта медитации, вы временно усмирите тонкие отвлечения. Чувствующие части ума продолжают проецировать в сознание ощущения, не связанные с дыханием, но они будут появляться только в периферийном осознании. Однако ментальные объекты намного менее заметны, чем другие, даже в поле осознания. Различающие части ума с их разнообразными мыслями могут продолжить «стучаться в дверь» сознания, но им не удастся вставить ни слова. Вскоре они просто оставят попытки привлечь внимание. Однако на бессознательном уровне они продолжают порождать мысли, поэтому, если не сохранять бдительность, все еще возможно отвлечься.



Заметка 45. Когда вы в состоянии ясно наблюдать все телесные ощущения, связанные с дыханием, внимание занято полностью, и отвлечений не происходит. Мысли из различающих частей ума могут «стучаться в дверь» сознания, но их никто не слушает. Через некоторое время они оставляют попытки отвлечь вас.

Через некоторое время верните фокус внимания на ощущения в области носа. Возможно, вам будет легче выполнить этот переход, если вы добавите промежуточный шаг и сначала переведете внимание на ощущения в животе. Однако когда вы вернетесь к ощущениям дыхания в области носа, на некоторое время вы достигнете однонаправленного

сосредоточения на этом значительно меньшем по размеру объекте. В периферийном осознании будет появляться крайне мало объектов. Когда однонаправленное сосредоточение начнет слабеть, полностью повторите упражнение ощущения при дыхании всего тела.

Нет смысла каждый раз проходить вниманием по всем частям тела, если только лично вам это не помогает. Как только вы научитесь распознавать ощущения дыхания во всех частях тела, можно будет сразу сосредотачиваться на все теле целиком, либо сначала на животе, а затем на всем теле. Со временем у вас начнет получаться все дольше и дольше удерживать однонаправленное сосредоточение на ощущениях дыхания в области носа. Такой устойчивостью внимания характеризуется сосредоточение *опытного практика медитации*.

Как же работает эта практика? Когда вы сидите в тишине и закрываете глаза, чтобы медитировать, то зрительные образы, звуки, запахи и вкусы сводятся к минимуму. Однако бессознательные части ума по-прежнему проецируют в сознание большое число телесных ощущений и мыслей. Эти два вида объектов занимают главное место в периферийном осознании и служат основным источником тонких отвлечений, соревнуясь с дыханием и *друг с другом* за ваше внимание. Из этих двух видов отвлечений более назойливы ментальные объекты, создаваемые различающим умом, поэтому имеет смысл в первую очередь разобраться с ними. В данной практике вы делаете это, сосредотачиваясь на телесных ощущениях.

Чтобы достичь однонаправленного сосредоточения, нужно не сократить поле охвата внимания до маленькой точки, а расширить его настолько, что для отвлекающих мыслей и прочих ментальных объектов не останется места.

Эта практика помогает развить однонаправленное сосредоточение, в частности, благодаря тому, что в ней вы извлекаете преимущество из соревнования, идущего между телесными ощущениями и ментальными объектами за ваше внимание. Когда вы расширяете поле охвата внимания, включая в него все тело целиком, вы воспринимаете огромный объем соматосенсорной информации.¹¹⁸ Когда сознание переполняют все эти телесные ощущения, то на отвлекающие ментальные объекты у вас просто не остается внимания. Другими словами, чтобы достичь однонаправленного сосредоточения, нужно не сократить поле охвата внимания до маленькой точки, а расширить его настолько, что для отвлекающих мыслей и прочих ментальных объектов не останется места. Кроме того, преднамеренно сосредотачиваясь исключительно на дыхательных ощущениях, вы не позволяете себе тонких отвлечений на другие виды ощущений, включая телесные ощущения, не связанные с дыханием. В то же время ваш ум привыкает удерживать однонаправленное сосредоточение.

Успокоение ума

¹¹⁸ Исследования показали, что игнорировать посторонние стимулы (отвлечения) значительно легче, когда присутствует много стимулов, не являющихся посторонними. Следовательно, если сильно увеличить количество не посторонних стимулов, расширяя поле охвата внимания, вы быстрее и эффективнее достигнете того же результата.

По мере того, как вы развиваете однонаправленное сосредоточение и тренируетесь удерживать его все дольше и дольше, вы начинаете успокаивать ум. В этом участвует два взаимосвязанных процесса. Во-первых, преднамеренно игнорируя ментальные объекты, вы тренируете всю систему ума игнорировать их *автоматически*, когда бы они ни появлялись в сознании. Во-вторых, если систематически и достаточно долго игнорировать их, то мыслящий/эмоциональный ум предлагает потенциальные отвлечения реже и с меньшей настойчивостью. На бессознательном уровне мыслительные процессы продолжают, но раз за разом у них не получается привлечь к себе внимание и стать хотя бы тонкими отвлечениями, поэтому в конце концов они совершенно перестают появляться в сознании. Мыслящий/эмоциональный ум просто прекращает проецировать свое содержание в сознание.

На данном этапе от вас потребуется постоянная бдительность и усердие, чтобы ум оставался успокоенным. Дело в том, что на бессознательном уровне мыслящие/эмоциональные части ума постоянно активны (даже во время глубокого сна). Поэтому, как только намерение сосредотачиваться исключительно на объекте медитации слабеет, отвлечения возвращаются. Процесс успокоения ума завершится на седьмом этапе. Тогда вы сделаете гигантский шаг к *объединению ума*.

Изменение в восприятии объекта медитации

В ходе успокоения ума из сознания начинают исчезать мысли и другие концептуальные объекты, порождаемые различающим умом. То же происходит и с концептуальной «вуалью», покрывающей все, что мы воспринимаем. В нашем сознательном опыте становится все меньше концепций и размышлений. Впервые мы ощущаем дыхание более непосредственно, как последовательно приходящие и уходящие физические *ощущения*.

Когда вы начинали медитировать, ваше ощущение дыхания было в основном концептуальным, хотя тогда вы не знали об этом. В действительности на первых этапах практики вы почти не осознавали самих ощущений дыхания, замечая их ровно настолько, чтобы запустить поток концепций, связанных с дыханием. Фактически, именно на этих концепциях («вдох», «пауза», «выдох») вы сосредотачивались. Концептуальное мышление начинается со вдохом, как только кожа ноздрей чувствует поток воздуха. Соматосенсорный ум проецирует в сознание небольшое число моментов ума, объектом которых выступают ощущения дыхания. Различающий ум сразу воспринимает эти ощущения и интерпретирует их через имеющиеся в нем концепции, такие как «нос», «прикосновение», «воздух», «начало», «вдох». Когда это чисто концептуальное представление о происходящем проецируется в сознание, у нас возникает субъективное представление о «начале вдоха», и мы почти не замечаем самих ощущений. То же самое повторяется, когда еще несколько моментов внимания передают еще один «образец» ощущений от движения воздуха в ноздрах. Различающий ум создает новую концептуальную конструкцию, например, «начало средней части вдоха». Иначе говоря, наблюдая за дыханием, мы больше следили за концепциями, чем непосредственно за ощущениями.

Сама идея «дыхания» в действительности является сложной концепцией, составленной из множества других концепций, например, о том, что вы — отдельное существо, что у вас есть тело, что нос является частью этого тела, что тело окружает воздух, который движется по ноздрям в двух направлениях и так далее. Только когда вы начинаете замечать мелкие подробности, ощущения, повторяющиеся при каждом вдохе и выдохе, вы действительно напрямую воспринимаете физические ощущения.

Сама идея «дыхания» в действительности является сложной концепцией, составленной из множества других концепций, например, о том, что вы — отдельное существо, что у вас есть тело, что нос является частью этого тела, что тело окружает воздух, который движется по ноздрям в двух направлениях и так далее.

Все это касается как дыхания, так и всей нашей жизни: наш повседневный опыт складывается не столько из непосредственных ощущений, сколько из ментальных конструкций, надстраиваемых над ощущениями. Простейшие ментальные конструкции — это конструкции самих ощущений. Они, в свою очередь, используются для построения все более и более сложных концепций. Этот процесс разворачивается с самого рождения человека. В уме накоплена огромная масса сложнейших умопостроений, предназначенных для того, чтобы попытаться упорядочить и упростить невероятное разнообразие физических ощущений. Как в фильме «Матрица», мы живем в виртуальной реальности, построенной из концепций и идей, однако — насколько нам известно — мы не подключены к центральному компьютеру. Грубо говоря, мы не только не воспринимаем мир напрямую, но вся наша «реальность» состоит из множества концептуальных построений, которые в каждом уме свои.

Начав успокаивать мыслящий/эмоциональный ум, вы сможете впервые ощутить дыхание как физическое явление, более или менее очищенное от концепций.

Вернемся к наблюдению за дыханием. Вышеописанный концептуальный образ обычно называют **предварительным образом**¹¹⁹ объекта медитации. Он лишь слегка точнее, чем образ дыхания, который воспринимает человек, не практикующий медитацию. Однако начав успокаивать мыслящий/эмоциональный ум, вы сможете впервые ощутить дыхание как физическое явление, более или менее очищенное от концепций, и зайти дальше предварительного образа.

Наконец объектом вашей медитации стали ощущения дыхания. Вы ощущаете повторяющуюся последовательность приходящих и уходящих ощущений, которая всегда остается в рамках четко определенного поля внимания. Сперва начинается и заканчивается один цикл ощущений; затем следует краткая пауза, когда ощущения слабые или их вовсе нет. Затем начинается и заканчивается второй, другой цикл, за которым следует еще одна пауза. Затем снова начинается первый цикл, и так далее. Поскольку ощущения больше не затуманены концепциями, вы можете сосредоточиться на них изо всех сознательных сил и наблюдать за ними очень ясно. Такое преобразование вашего восприятия объекта медитации настолько значимо, что в буддийской традиции есть особый термин: новый образ объекта медитации называется **обретенным образом**¹²⁰, поскольку он обретен благодаря усердной практике.

По мере того, как вы совершенствуете однонаправленное сосредоточение на обретенном образе, вам станут очевидны крайне тонкие подробности концептуальной

¹¹⁹ Пали: *parikamma-nimitta*.

¹²⁰ Пали: *uggaha-nimitta*.

обработки ощущений, которые теперь будут выделяться своим отсутствием. Например, возможно, в какой-то момент вы поймете, что больше не знаете, наблюдаете вы сейчас за ощущениями вдоха или выдоха. Вы также поймете, что это можно было бы мгновенно выяснить, но для этого потребовалось бы преднамеренно переключить внимание с ощущений на концептуальные умопостроения. Или, возможно, вы вдруг заметите, что ощущения возникают не там, где находится ваш нос. Может показаться, что дыхание смещается вбок, ниже или выше от того места, где оно должно быть. Обычно ощущения дыхания и ваше общее осознание тела сливаются воедино в *связующие моменты сознания*. Теперь же вы отдельно воспринимаете дыхание и тело: ощущения дыхания — в поле внимания, форма и положение тела — в поле периферийного осознания. Чтобы вновь объединить их, вам потребовалось бы на мгновение переключить внимание на форму и положение тела. Благодаря подобному опыту вы обретаете глубинное постижение взаимоотношений внимания и осознания, телесных ощущений и концептуального мышления, а также роли связующих моментов. Однако такое постижение невозможно, *пока вы полностью не устранили тонкую притупленность и не разовьете осознанность с мощным внутренним осознанием*.

Практикуя ощущение всего тела при дыхании, вы успокаиваете ум и благодаря этому можете воспринять обретенный образ объекта медитации. Однонаправленное сосредоточение и неконцептуальное восприятие вместе дают вам такое прямое постижение ума, на котором основаны модели, рассматриваемые в данной книге.

Благодаря успокоению ума и с помощью однонаправленного сосредоточения вы можете воспринять обретенный образ объекта медитации и достигаете неконцептуального восприятия. Это дает вам такое прямое постижение ума, на котором основаны модели, рассматриваемые в данной книге.

Развитие метакогнитивного внутреннего осознания

Вашей первой целью будет вывести внимание на абсолютно новый уровень, устраняя тонкие отвлечения и сохраняя внутреннее осознание. Вторая цель — совершенствовать это осознание, пока оно не станет *метакогнитивным*. Оно называется метакогнитивным, поскольку подразумевает более широкий обзор с более высокой точки. Сходным образом с вершины холма вам открывается обширная панорама, тогда как, стоя у подножия холма, вы видите только то, что непосредственно окружает вас. Поднявшись выше, вы делаете объектом познания *сам ум*.¹²¹

Метакогнитивное внутреннее осознание — это осознание *действий*, выполняемых в уме в настоящий момент, и текущего *состояния* ума. Это не то же самое, что простое осознание ментальных объектов, таких как отдельные мысли и эмоции, — они

¹²¹ Иногда, если задействовано внимание, эту расширенную перспективу называют «состоянием наблюдателя». «Наблюдатель» просто отстраненно смотрит на события и деятельность в уме, не реагируя на них. Это полезная практика, и позже мы рассмотрим ее более подробно. Слово «наблюдатель» здесь очень уместно: оно не дает вам спутать его с какой-либо «истинной сущностью». Однако независимо от того, идет ли речь об осознании или внимании, метакогнитивное наблюдение обладает особым качеством — отсутствием реагирования; это обусловлено тем, что вы смотрите с более высокой точки, а следовательно, более отстранены от происходящего.

просто составляют *содержание* ума. Для примера представьте, что вы медитируете, и в периферийном осознании появляется ментальный объект. Может быть, это мысль о том, что пора заменить фильтр на кране, или вам вспоминается полученный комплимент. Это обычное внутреннее осознание *ментальных объектов* как содержания ума. Вы просто позволяете им оставаться в периферийном осознании и уходить самим по себе. Однако при метакогнитивном внутреннем осознании вы просто осознаете, что происходит *действие* мышления, что возникает мысль или воспоминание, и вы узнаете, как эта мысль или воспоминание влияет на *состояние вашего ума*. Например, вы можете заметить, что воспоминание приятно, но вас не особенно заботит то, о чем оно было, хотя при желании вы могли бы узнать это.

Метакогнитивное осознание охватывает два вида *действий* ума. Во-первых, можно осознать, чем занято *внимание*, в том числе: куда оно направлено, к какой чувственной категории относится его объект, как движется внимание, насколько оно ясно и четко. Например, вы знаете, что сейчас главным объектом сосредоточения выступает физическое ощущение дыхания в области носа. Однако если возникает тонкое отвлечение, вы также знаете, что внимание переключается. Во-вторых, можно осознать, как каждый момент *меняются объекты периферийного осознания*. У вас может быть периферийное осознание разнообразных телесных ощущений, но вы также знаете, что различные звуки появляются в поле осознания и исчезают из него.

Вот еще один пример двух видов деятельности. Предположим, что вы тренируетесь ощущать при дыхании все тело полностью. Вы заранее ограничили поле охвата внимания телом. Однако вы осознаете, что ощущения в нижней половине тела сейчас менее ясные и четкие, чем ощущения в верхней половине. Но затем вы замечаете, что ощущения в нижней половине постепенно обретают большую отчетливость. Это метакогнитивное осознание первого вида действий, в которых участвует внимание. Потом вы замечаете, как в поле периферийного осознания возникает мысль обо всем этом процессе. Это метакогнитивное осознание второго вида действий: изменений объектов периферийного осознания. Когда вы разовьете тонкую восприимчивость к этим действиям ума, ваша практика станет значительно более эффективной.

Второй аспект метакогнитивного осознания — познание *состояния* ума. Сюда входят степень *ясности* и *бодрости* ума, преобладающая *эмоция*, *ощущения удовольствия* и *неудовольствия*, а также *намерения*, управляющие деятельностью ума. Проще говоря, вы осознаете, спокойны вы или раздражены, бодры или устали, сосредоточены или рассеяны, заиклены на навязчивой идее или осознанны, относитесь к чему-либо с равнодушием или цепляетесь, и так далее. Во время медитации необходимо постоянно осознать, насколько ясно ваше восприятие и насколько ум в целом бодр, и вносить исправления, если ум притуплен или ощущения недостаточно отчетливы. Необходимо знать свое эмоциональное состояние — радостны вы, раздражены, ощущаете нетерпение или скуку — и изменяется ли оно. Что преобладает в изменчивом потоке приятных и неприятных ощущений? Также необходимо все время осознать то, насколько твердо ваше намерение ощущать дыхание во всех подробностях. Если намерение слабеет, подтвердите и усильте его.

Чтобы развить метакогнитивное внутреннее осознание, требуется *намерение* беспристрастно наблюдать за деятельностью и состоянием ума. Это значит, что следует породить намерение в каждый момент времени познавать движение внимания, качество восприятия и то, устойчиво ли поле восприятия или оно расширяется и включает в себя отвлечения. Присутствуют ли в периферийном осознании мысли, вербальные они или

невербальные? Ум беспокоен, возбужден или расслаблен? Он радостен или, возможно, ощущает нетерпение? В начале данного этапа вы заметите большое разнообразие состояний и действий ума, что предоставит вам много возможностей развивать метакогнитивное осознание.

Чтобы развить метакогнитивное внутреннее осознание, следует породить намерение в каждый момент времени познавать движение внимания, качество восприятия и то, устойчиво ли поле восприятия или оно расширяется.

Метакогнитивное осознание и повествующий ум

Согласно модели системы ума, метакогнитивное осознание возникает благодаря действиям повествующего ума. Повествующий ум воспринимает, комбинирует и интегрирует информацию, которую проецируют в сознание другие части ума, а затем проецирует обратно **связующий момент сознания**. Каждый из таких связующих моментов представляет собой «главу» с обзорным описанием состояния ума и обобщением сознательной деятельности, которая происходила в тот краткий промежуток времени, которому посвящена эта «глава». Связующие моменты, в которых упорядочивается содержание моментов внутреннего осознания, составляют метакогнитивное осознание текущего состояния и действий ума.

Развивая метакогнитивное внутреннее осознание, вы повышаете долю моментов метакогнитивного осознания по сравнению с долей других моментов внимания и осознания.

Развивая метакогнитивное внутреннее осознание, вы повышаете долю моментов метакогнитивного осознания, перемежающихся с другими моментами внимания и осознания. Удерживая твердое намерение беспристрастно наблюдать за своим умом, вы заставляете повествующий ум более активно обрабатывать информацию, таким образом повышая число моментов метакогнитивного осознания. Если систематически игнорировать мысли (внутреннее внимание) и посторонние ощущения (внешнее внимание), вы дополнительно увеличите долю моментов сознания, в которые может происходить метакогнитивное внутреннее осознание.

Метакогнитивное внимание

Когда метакогнитивные связующие моменты повествующего ума возникают в поле осознания, на выходе оказывается просто информация. Она мало подвергается новому концептуальному истолкованию, и в ней не определяется отдельного, самостоятельного «я». Однако содержание связующих моментов может также стать объектом внимания, а, поскольку во внимании всегда участвует различающий ум, результат здесь будет совершенно другой.

Наше представление о «себе» строится различающим умом. Он берет структуру повествования и добавляет в нее обособленное «я», «самость», которая всем управляет.

Именно поэтому в моментах внимания всегда присутствует «я». Несмотря на то, что в метакогнитивном внутреннем внимании у вас расширена перспектива, а отношение более беспристрастно, ощущение того, что вы являетесь «собой», все же возникает. Кажется, будто существует некто или нечто, наблюдающее за тем, что происходит в уме.

Использование медитативных погружений для улучшения навыков медитации

Медитативное погружение — мощный метод, с помощью которого вы пройдете десять этапов намного быстрее. Нижеописанная практика дхьяны особенно полезна для того, чтобы отпустить размышления и натренировать ум входить в медитативное погружение. На следующих этапах вы познакомитесь и с другими практиками погружения.

Все мы знаем, как бывает, когда полностью погружаешься в какое-нибудь занятие. В соответствующих условиях это повседневное погружение может быть преобразовано в уникальное состояние *потока*. Знаменитый психолог Михай Чиксентмихайи¹²² дал следующее определение потока:

...состояние настолько сильного сосредоточения, что человек полностью погружен в свое занятие. Все время от времени переживают состояние потока, и всем знакомы его характеристики: ощущение силы, бодрости, способность без усилий контролировать происходящее, уверенность в себе, ощущение, что вы находитесь на пике своих способностей. Ощущение времени и эмоциональные проблемы словно исчезают, и вы переживаете чувство удивительного подъема.

Семь условий, необходимых, чтобы войти в состояние потока

Как пишет Чиксентмихайи, чтобы при выполнении какого-либо действия вы *потенциально* могли бы войти в состояние потока, это действие должно отвечать следующим критериям:

1. Действие выполняется ради самого действия, а не для какой-либо иной цели.
2. Желаемый результат понятен и достигается сразу же. Важнейший аспект этого результата — содержащееся в нем символическое сообщение: «Я достиг цели».*
3. Действие не должно быть ни изнуряюще сложным, ни слишком простым. Степень трудности должна четко соответствовать вашим способностям.
4. Действие должно требовать от вас полного сосредоточения и допускать в поле осознания только строго определенную информацию, не оставляя в уме места ни для чего другого. Абсолютно все беспокоящие или посторонние мысли должны держаться под контролем.

Затем, чтобы в процессе действия вы вошли непосредственно в состояние потока, необходимы следующие условия:

¹²² Михай Чиксентмихайи. Поток. Психология оптимального переживания. Альпина нон-фикшн, 2018.

5. Теперь действие должно выполняться спонтанно, почти автоматически, и у вас не должно быть ощущения своего «я», отдельного от этого действия.

6. Должно возникнуть ощущение легкости несмотря на то, что от вас требуется непрерывное умелое выполнение действия. Все должно происходить плавно, как по волшебству.

7. Должно быть ощущение, что успешно осуществляется контроль над происходящим. Это не то же самое, что ощущение, что «вы» контролируете происходящее.

* За намерением следует действие, результат которого оценивается положительно, и ощущения радости и удовлетворения подкрепляют намерение и действие, которые продолжают повторяться. Этот процесс создает ощущение упорядоченности сознательного опыта.

Медитативные погружения — это состояния потока, достигаемые во время медитации. Традиционно их называют дхьянами.

Медитативные погружения — это состояния потока, достигаемые во время медитации. Традиционно их называют дхьянами. Также по традиции выделяют следующие факторы, необходимые для входа в дхьяну: направленное и устойчивое внимание (*vitakka-vicāra*), однонаправленное сосредоточение и объединение ума (*cittas' ekagata, ekodibhāva*); радость и удовольствие (*pīti-sukha*). Если выполнены все эти условия, вы входите в состояние, называемое сосредоточением доступа (*upacāra-samādhi*). Это сосредоточение, которое непосредственно предшествует дхьяне; из него вы получаете «доступ» в дхьяну. Проще говоря, прямо перед дхьяной вы входите в сосредоточение, для которого необходимы исключительное сосредоточение, радость и удовольствие, и это сосредоточение дает вам доступ в дхьяну.

До шестого этапа, если вы слишком глубоко погружались в сосредоточение, то вскоре наступало состояние притупленности или начинались отвлечения. Но преодолев тонкую притупленность и временно устранив тонкие отвлечения, вы можете входить в медитативные погружения, избегая тех проблем. Кроме того, **обретенный образ** дыхания значительно лучше подходит в качестве объекта для входа в погружение, чем **предварительный образ**.

Дхьяны, в которые мы можете войти на данном этапе, — «очень легкие»; это значит, что вмешательство размышлений, оценок и анализирования может сделать дхьяну неустойчивой. Тем не менее, такие дхьяны крайне полезны для углубления сосредоточения и объединения ума. Они также очень приятны. По мере того, как вы все больше набираетесь опыта в медитации, ум все больше объединяется, сосредоточение доступа становится более мощным и вы сможете входить во все более глубокие дхьяны.

Прежде чем начинать попытки войти в дхьяну, как следует изучите семь условий для вхождения в поток, приведенные выше. Это поможет вам создать именно те условия, которые требуются.

Вход в «дхьяну всего тела»

«Дхьяна всего тела» — первое медитативное погружение, которое вы будете практиковать. Чтобы подготовиться, преднамеренно войдите в радостное состояние. Сначала целенаправленно отмечайте и удерживайте в осознании любые ощущения спокойствия, бодрости и удовольствия. Можно поощрять возникновение этих чувств или даже попытаться преднамеренно вызвать их. Постепенно углубляя практику и двигаясь к однонаправленному сосредоточению, обязательно сохраняйте эти приятные чувства в поле осознания с начала и до конца каждой практики. На самом деле это следует делать всегда, независимо от того, собираетесь вы практиковать дхьяну или нет.

Объектом медитации в этой дхьяне снова выступают все связанные с дыханием ощущения, возникающие одновременно во всем теле. Можно дойти до этой стадии, начав с исследования каждой части тела, как в практике ощущения всего тела при дыхании. Или, возможно, у вас получится сразу переключиться с носа на все тело. Это неважно. Главное отличие здесь заключается в том, что вместо того, чтобы вернуться к наблюдению за ощущениями в носу, в практике дхьяны вы оставляете объектом медитации ощущения дыхания во всем теле.

Возможно, вы еще будете воспринимать какой-то фоновый шум, и время от времени будут возникать размышления. Это также неважно: главное — это наличие периодов устойчивого однонаправленного сосредоточения, когда ощущения дыхания во всем теле крайне ясны. Эти периоды устойчивого однонаправленного сосредоточения, в которые также присутствует метакогнитивное осознание удовольствия, позволят вам войти в дхьяну.

Когда все условия выполнены, ваш ум словно «скользнет в русло» и некоторое время будет «течь». Это измененное состояние ума и есть дхьяна.

Как можно более плавно и непрерывно следите за ощущениями дыхания во всем теле. Каждый момент, когда вы стараетесь изо всех сил, — это успех. Не думайте ни о чем другом. Заметьте, как приятно ощущать дыхание. Им может сопутствовать отчетливая вибрация. Когда все условия выполнены, ваш ум словно «скользнет в русло» и некоторое время будет «течь». Переход будет очень явный. Это измененное состояние ума и есть дхьяна. В ней присутствуют все те же факторы, что были в сосредоточении доступа. От сосредоточения доступа дхьяну отделяет этот переход в состояние потока, в котором выполняются вышеперечисленные условия — с пятого по седьмое. И да, в какой-то момент ваш ум выскользнет из состояния потока. Когда это произойдет, просто попробуйте еще раз. С практикой даже само возвращение в дхьяну после того, как вы выскользнули, станет частью потока. Рано или поздно вы сможете проводить в дхьяне больше времени и получать от этого больше удовольствия. Это первая «дхьяна всего тела».

Однако будьте осторожны: риск притупленности ума все еще существует. В дхьяне это случается нечасто, но если осознание потускнеет, вы окажетесь уязвимы. Возможно, вы продолжите ощущать дыхание, но оно покажется слегка туманным, словно каким-то образом отделенным от вашего общего осознания тела. Тогда фокус внимания обычно переключается с ощущений дыхания на ощущения радости и удовольствия. На седьмом этапе вы научитесь входить в более глубокую дхьяну, сосредотачиваясь именно на радости и удовольствии, но сейчас не тот случай. Пока что, если вы заметите, что фокус внимания переключается на удовольствие, покиньте дхьяну и немедленно приведите себя в состояние

полной бодрости. Погружение без метакогнитивного осознания хотя и приятно, но не является дхьяной. Если вы случайно привыкнете к притупленности ума в дхьяне, вам придется переучиваться, прежде чем вы сможете использовать дхьяну, чтобы совершенствовать свою практику.

Практикуйте первую дхьяну каждый раз, когда будут присутствовать все условия, чтобы вы могли войти в сосредоточение доступа. Всегда обращайтесь внимание на то, что именно происходит в уме прямо перед входом в дхьяну. Таким образом вы лучше познакомитесь с необходимыми условиями, и вам будет легче воспроизводить их в будущем. Развивайте навыки входа в дхьяну и длительного пребывания в ней. В любой сессии медитации на вход в дхьяну может уходить много времени. Поэтому постарайтесь продлить время медитаций, чтобы вам хватало времени не только на вход в дхьяну, но и на практику ее удержания. Совершенствуя дхьяну, вы пройдете четыре четко отличающихся друг от друга стадии, традиционно называемые первой, второй, третьей и четвертой дхьянами. Если у вас будет каждый раз получаться войти в первую «дхьяну всего тела» и оставаться в ней до пятнадцати минут без перерывов, можете начать практиковать вторую дхьяну, также используя метод «всего тела», описанный в Приложении D. Когда у вас будет с легкостью получаться вторая дхьяна, переходите к третьей. Однако не спешите. Развивайте навыки постепенно.

Пока вы не освоили шестой этап полностью, продолжайте практиковать «дхьяны всего тела». Не беспокойтесь о том, чтобы непременно практиковать все четыре дхьяны. Они полезны и приятны, но не являются самоцелью. Сейчас они служат единственной цели — помочь вам пройти шестой этап и подготовить вас к тому, чтобы быстрее пройти остальные этапы. Вас ждут еще более глубокие дхьяны.

Заключение

Шестой этап считается пройденным, когда вы устранили тонкие отвлечения и в состоянии поддерживать высокий уровень метакогнитивного внутреннего осознания. Вы достаточно осознанны, воспринимаете объект медитации ясно и четко. Вы также полностью контролируете поле охвата внимания и можете по желанию исследовать любой объект при любом, узком или широком поле охвата. Когда вы садитесь медитировать, некоторое время уходит на то, чтобы сделать внимание устойчивым, но затем тонкие отвлечения полностью или почти полностью исчезают. Время от времени могут возникать мысли, но чаще всего они отсутствуют даже в поле периферийного осознания. В нем остаются ощущения и звуки, но они лишь изредка становятся тонкими отвлечениями. Когда это происходит, они устраняются быстро и автоматически. Помните: вы лишь *временно успокоили* тонкие отвлечения — но не устранили их полностью. Поэтому необходимо непрерывно сохранять бдительность, чтобы не позволить тонкой притупленности и отвлечениям вернуться.

Вы достигли второй важной вехи: развили однонаправленное сосредоточение. Это весьма серьезное достижение. Вы развили навык сосредоточения настолько, что на седьмом этапе перейдете к медитации как продвинутой практикующий. Вас ожидают самые приятные и значительные аспекты медитации.

Шестое дополнение

Высшие этапы практики

С седьмого по десятый этап вы считаетесь *продвинутым практиком* медитации. Этот отрезок пути отличается от пройденного ранее в четырех важных аспектах. Во-первых, вам больше не нужно развивать никаких новых навыков. Просто продолжайте практиковать навыки, освоенные прежде, и это вызовет глубокие изменения в работе системы вашего ума. Во-вторых, все происходящее на данных этапах — это часть единого продолжающегося процесса *объединения ума*. В-третьих, по мере объединения ума у вас будут разнообразные странные физические ощущения, самопроизвольные телодвижения, появится мощная энергия. Это побочные эффекты тех преобразований, что происходят в системе ума и в конце концов приводят к уникальному переживанию *податливости тела* и *медитативной радости*.¹²³ В-четвертых, практика на высших уровнях неизбежно ведет к мощному *опыту Постижений*, в которых содержится богатый потенциал для истинного *Постижения*.

Переход с уровня опытного практика на уровень мастера: от тренировки ума к преобразованию ума

Переход с уровня опытного практика на уровень мастера, по сути, подразумевает переход от тренировки ума к преобразованию ума. Очень важно понять разницу. На предстоящих этапах вы познакомитесь с таким множеством новых методов, что возникнет риск чрезмерно увлечься техникой, успешно развить шаматху, но случайно отказаться от возможностей Постижения, приняв их за простые отвлечения от практики. Не дайте этому произойти. Главный смысл практики на высших уровнях — сделать из своего ума мощный инструмент, способный выполнять такое исследование, которое ведет к Постижению и *Пробуждению*.

До сих пор прогресс в вашей практике происходил благодаря развитию навыков. С четвертого по шестой этап вы тренировались замечать и устранять отвлечения и притупленность и довели это до автоматизма. Теперь же, освоив навыки придания устойчивости вниманию и порождения мощной осознанности, вы систематически можете входить в однонаправленное сосредоточение.

Однако переход от развития навыков к преобразованию принципа работы ума на самом деле начался на шестом этапе, когда вы *успокаивали ум*. Благодаря тому, что вы постоянно применяли навык игнорирования ментальных объектов, *изменился принцип действия системы ума*, и это устранило проблему. Различающий ум перестал проецировать в сознание ментальные объекты, которые могли бы вас отвлекать. Метакогнитивное осознание и *обретенный образ* объекта медитации также являются примерами изменений в функционировании ума, которые произошли благодаря тому, что вы просто продолжали применять определенные навыки.

Разница между стадией развития навыка и стадией мастерства

¹²³ Традиционно все эти необычные явления объединяют одним обобщающим словом «радость» (санскр. *prīti*, пали *pīti*), поскольку все они составляют части одного процесса объединения ума, а в высшей точке этого процесса присутствует радость.

Чтобы лучше понять, чем отличается тренировка нового навыка от тренировки с уже освоенным навыком, подумайте, как люди становятся музыкантами-виртуозами. Сперва необходимо развить все обязательные навыки: освоить гаммы, аккордовые последовательности, украшения и так далее. Помимо навыков, от музыканта требуется артистизм, что подразумевает способность импровизировать, передавать настроение и тонкие нюансы музыки. Навыки — это основа, но творческая импровизация происходит совершенно на другом уровне и требует особой подготовки. Еще один аспект виртуозной игры — способность играть вместе; в музыкальной группе эстетический вклад каждого отдельного музыканта должен гармонично соотноситься с игрой всей группы в целом. То же самое касается и объединения многочисленных частей системы ума. Каждая часть ума должна работать в гармоничном согласии с остальной системой.

На шестом этапе вы лишь частично и на время успокоили ум, так как при ослаблении усилий мысли и прочие ментальные объекты опять возвращались в сознание, чтобы соревноваться за ваше внимание. Однако по мере того, как на седьмом этапе вы продолжаете успокаивать ум, в его системе происходит еще более глубокая перемена, *полностью искоряющая причину проблемы*. Значительная доля различающих частей ума не просто замолкает, но *объединяется*, чтобы поддерживать сознательное намерение сохранять однонаправленное сосредоточение. В результате **различающий ум совершенно успокаивается**: это состояние также известно как **податливость ума**. Она позволит вам *без усилий* длительное время сохранять однонаправленное сосредоточение и мощную осознанность. Эти перемены делают вас мастером медитации.

Главное отличие между высшими уровнями практики и всем, что им предшествовало, заключается в том, что в системе ума устанавливается большее единство, и она начинает функционировать по-другому.

На самом деле все, что происходит на седьмом этапе и позже, обусловлено не усовершенствованием ваших навыков, а тем, что сама система ума начинает функционировать иначе. В частности, это значит, что благодаря систематическому применению ранее освоенных навыков вы все больше и больше объединяете ум. В этом главное отличие между высшими и всеми предыдущими уровнями практики.

Обзор процесса объединения ума

С седьмого по десятый этап происходит глубинное объединение ума. Это не значит, что ум каким-то образом сливается в единую, монолитную сущность. Просто множество различающих и чувствующих частей ума начинают работать слаженно. Именно это объединение становится причиной шаматхи. В данном обзоре и прилагающейся к нему схеме описана последовательность событий, составляющих процесс объединения, и указано, что происходит на каждом этапе практики. Вы увидите, что некоторые события развиваются в течение нескольких этапов. Например, успокоение различающего ума начинается на шестом этапе и продолжается на седьмом. Изучая данный раздел, постепенно вы поймете, какую роль в общем процессе играет каждый отдельный этап.

Объединение ума не значит, что ум сливается в монолитную сущность. Просто бессознательные части ума начинают работать слаженно. Именно это становится причиной шаматхи.

Успокоение ума начинается на шестом этапе и продолжается на седьмом. Деятельность различающих частей ума почти ушла из сознания и изредка проявляется разве что как едва различимый шепот. Все же вам требуется непрерывно прилагать усилия, чтобы держать эти потенциальные отвлечения под контролем.

Полное успокоение различающего ума на седьмом этапе подразумевает, что различающие части ума достигли высокой степени единства. К завершению данного этапа вы сможете *без усилий* поддерживать устойчивое внимание и мощную осознанность. Отсутствие необходимости в усилиях называется податливостью ума.

Податливость ума¹²⁴ — это его определяющее качество на восьмом этапе. Во время объединения ума начинается успокоение ощущений.

Успокоение ощущений¹²⁵ — процесс, похожий на успокоение различающего ума, но здесь вы объединяете чувствующие части ума. В основном это происходит на восьмом этапе, но может также занять значительную долю седьмого. Когда ощущения полностью успокоены, то стихают все внешние звуки, кроме самых громких, и в поле звукового осознания часто преобладает какой-либо внутренний звук; все зрительные образы исчезают, и зрительное сознание часто воспринимает внутренний свет; обычная физическая боль, зуд, онемение и другие ощущения сменяются приятной стабильностью и неподвижностью. По мере того, как вы объединяете и успокаиваете ум все сильнее, развивается податливость тела.

Податливость тела позволяет вам сидеть в медитации часами, не испытывая физических неудобств и не отвлекаясь на ощущения. Вставая после длительной сидячей

¹²⁴ Податливость ума означает, что вы в состоянии без усилий сохранять однонаправленное сосредоточение. Вы достигаете этого по завершении седьмого этапа, как только в достаточной степени объедините ум.

Однонаправленное, или исключительное сосредоточение (пали *ekaggatā*, санскр. *ekāgrāta*) впервые появляется на шестом этапе практики. Объединение ума (пали *ekagata*), ведущее к спонтанности и податливости ума, — результат длительного удержания однонаправленного сосредоточения на седьмом этапе. Нам представляется очень уместным толковать *ekaggatā* в палийских текстах как *ekagata* или *eka gata* всякий раз, когда под этим словом очевидно подразумевается объединение ума, а не однонаправленное сосредоточение, служащее средством для его обретения. Более подробное обоснование такого толкования приведено в сносках ко Второму дополнению, Седьмому этапу и Приложению D. (Схожее значение имеют палийские термины *cetasoekodhibhavam* и *cittam ekodim karohi*. Дополнительно см. Shankman, Richard. The Experience of Samadhi. Boston: Shambhala Publications, 2008. Стр. 42-43.) Термин *ekagata* совершенно логично понимать как «объединение» в контексте высших стадий развития шаматхи, когда предположение, что речь идет об *ekaggatā*, однонаправленном сосредоточении, начинает сбивать с толку и вносить путаницу. Однако наиболее распространена практика в каждом встретившемся случае употребления *ekaggatā* переводить его как «однонаправленное сосредоточение». Поэтому, сравнивая описания медитации в данной книге с другими источниками, следует учитывать, что разные авторы используют и понимают данный термин по-разному.

¹²⁵ Различающий ум успокаивается раньше, чем чувствующий, по той простой причине, что вы используете внимание и осознание ощущений для того, чтобы развить податливость ума, устраняете один вид потенциальных отвлечений (ментальные феномены), замещая их другими (ощущениями). Когда различающий ум полностью или почти полностью успокоен, вы сможете по-настоящему приступить к успокоению чувствующего ума.

сессии, вы почувствуете силу и бодрость, руки и ноги не будут неметь. Податливости тела сопутствует чувство блаженства.

Блаженство физической податливости¹²⁶ — чудесное чувство физического удовольствия и комфорта, которое словно наполняет все тело изнутри либо накрывает его словно одеялом из приятных ощущений. Успокоение ощущений, физическая податливость и блаженство физической податливости могут время от времени возникать на седьмом этапе, но полностью они разовьются только на восьмом.

Медитативная радость¹²⁷ — состояние ума, которое развивается благодаря дальнейшему объединению ума на восьмом этапе. Обычно радость сопровождается ощущением мощных потоков энергии, циркулирующих по телу. Медитативная радость достигает пика своего развития вскоре после физической податливости и вызывает блаженство ментальной податливости.

Блаженство ментальной податливости¹²⁸ — это чувство счастья. Медитативная радость как *ментальное состояние* довольно сильно отличается от блаженства ментальной податливости — приятного ментального чувства, сопутствующего ему (см. описание восьмого этапа). Возможно, медитативная радость и блаженство ментальной гибкости окажутся настолько мощными и волнующими, что будут сильно отвлекать вас, так что некоторые прерывают медитацию, чтобы обсудить их с кем-нибудь. Медитативная радость систематически возникает на восьмом этапе, а длительная медитативная радость, сопровождаемая блаженством от ментальной и физической податливости, — определяющая черта девятого этапа.

По мере того, как вы будете все лучше знакомиться с состоянием радости в ходе девятого этапа, вы ощутите, что **интенсивность** блаженства физической и ментальной

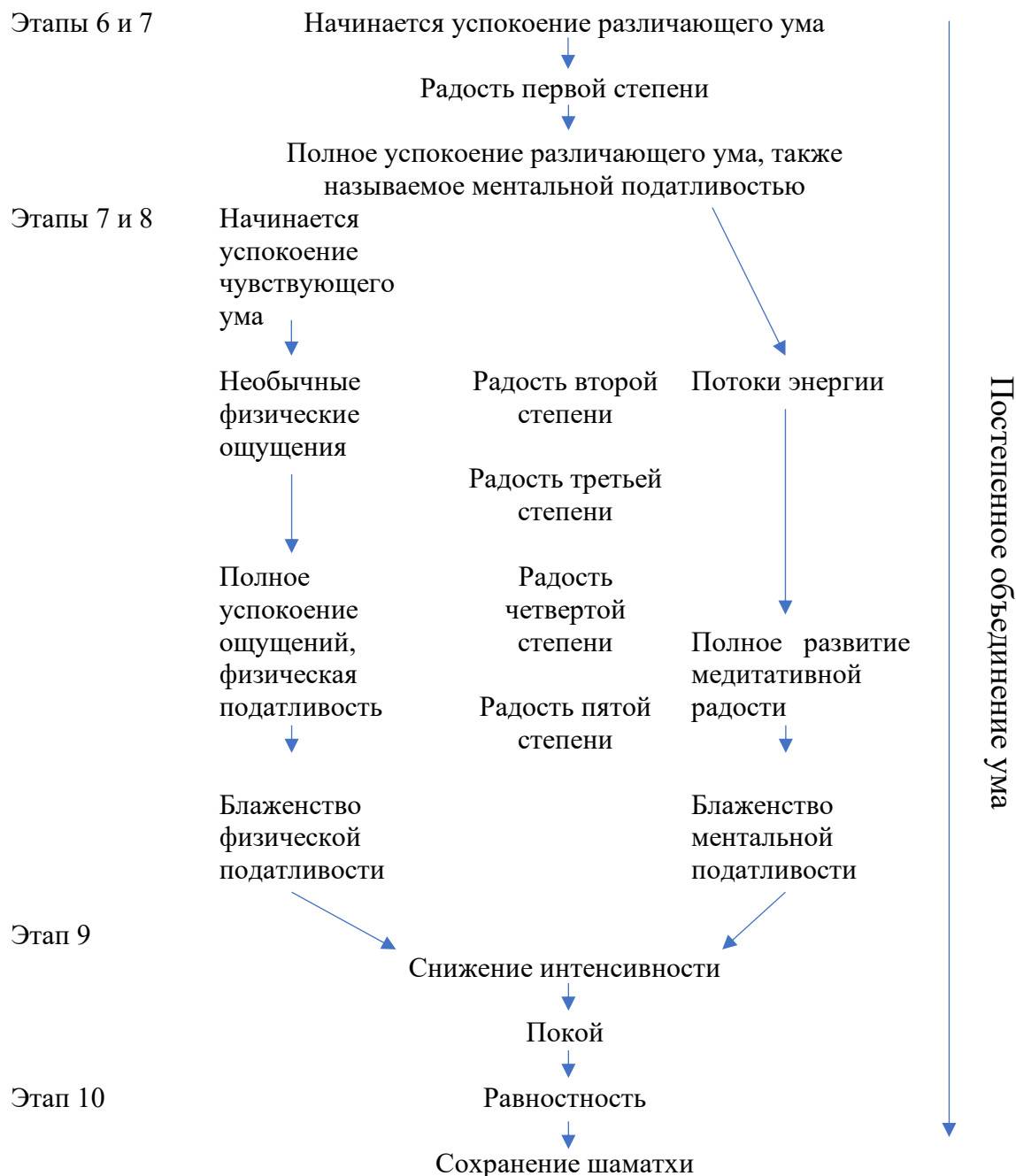
¹²⁶ Под блаженством (пали, санскр. *sukha*) имеется в виду чувство удовольствия. Конкретно в данном случае речь идет о физическом удовольствии, возникающем вместе с податливостью тела благодаря объединению ума. Блаженство физической податливости ощущается как телесное по своей природе, однако оно совершенно не зависит от внешних физических стимулов. Чтобы подчеркнуть отличие этого чувства от обычного повседневного удовольствия, используются слово «блаженство» и выражение «блаженство физической податливости».

¹²⁷ Радость (пали *pīti* или иногда *pīti-sukha*, санскр. *prīti* или иногда *prīti-sukha*) — наиболее точный перевод слова *pīti*, однако иногда его также переводят как «восторг», чтобы отличить от обычной повседневной радости, а также потому, что *pīti* включает необычные физические ощущения покоя, устойчивую физическую податливость, блаженство физической и умственной податливости. (См. раздел об одновременном успокоении ощущений и возникновении медитативной радости и сноску к нему). У перевода «восторг» есть свои преимущества, однако все же он вносит путаницу, а не проясняет вопрос. Важно, что медитативная радость *pīti* — это состояние ума. Оно отличается от счастья (блаженства ментальной податливости), приятного ощущения (*sukha vedanā*), сопутствующего тому ментальному состоянию. Объяснение радости как состояние ума есть в главе, посвященной восьмому этапу практики. Поскольку медитативная радость — непосредственный результат объединения ума, она не может быть полностью развита до тех пор, пока не успокоены различающий и чувствующий умы.

¹²⁸ Блаженством (пали, санскр. *sukha*) называется и физическое, и ментальное счастье, поэтому блаженство физической и ментальной податливости оба являются *sukha*. Удовольствие и счастье возникают в связи с объединением ума. Поскольку это не обычные для повседневной жизни чувства, мы обозначаем их словом «блаженство» — блаженство физической и ментальной податливости. Обратите внимание, что возникновению физической податливости сопутствует возникновение блаженства от этой податливости, тогда как возникновение ментальной податливости не сразу приводит к блаженству. Блаженство ментальной податливости на самом деле представляет собой блаженство медитативной радости. Ум достаточно объединен, чтобы испытать медитативную радость, только тогда, когда чувствующий ум почти полностью успокоен. Итак, блаженство ментальной податливости всегда возникает вместе с физической податливостью и медитативной радостью.

податливости *спадает*. Медитативная радость остается, но блаженство становится менее интенсивно, волнение спадает.

Постепенное объединение ума



Затем следует *покой*. Когда он твердо установлен, развивается равностность.

Развитие *равностности*¹²⁹ значит, что вы больше не реагируете на приятные и неприятные ощущения, как обычно. Покой и равностность — это результаты прохождения

¹²⁹ С приближением шаматхи медитативная радость превращается в ментальное состояние радости и покоя. В начале медитативная радость была крайне энергичной, оживленной, даже волнующей. Причина в том, что, когда началось объединение ума, повысился уровень энергии, доступной сознанию, поскольку она больше не использовалась разными частями ума на противоречивые цели. Однако слабо объединенный ум все еще был плохим сосудом для направления и удержания такого обилия энергии. Все больше объединяясь, ум может использовать и удерживать энергию более эффективно, таким образом, возбужденная радость становится спокойной.

девятого этапа; их обретение служит знаком того, что вы вступаете на десятый и последний из высших этапов практики. Ум почти полностью объединен, и все пять характеристик шаматхи — устойчивое внимание (*samadhi*), мощная осознанность (*sati*), радость (*pīti*), покой (*passadhi*) и равностность (*upekkhā*) — полностью развиты. Когда на десятом этапе ум полностью объединяется, то **шаматха сохраняется** даже между сессиями медитации.

Подведение итога

- Успокоение различающего ума начинается на шестом этапе, продолжается на седьмом, когда ум начинает объединяться, и завершается не требующей усилий ментальной податливостью на восьмом этапе, когда вы становитесь мастером медитации.
- Успокоение чувствующего ума начинается на седьмом этапе и заканчивается в конце восьмого. За полным успокоением следуют физическая податливость и медитативная радость, а также блаженство физической и ментальной податливости.
- Интенсивность блаженства физической и ментальной податливости слабеет на девятом этапе, уступая место покою и равностности.
- На десятом этапе, когда объединение ума почти завершено, полностью развиваются все пять характеристик шаматхи.
- К завершению десятого этапа состояние шаматхи продолжается даже в повседневной жизни практика.

Успокоение чувствующего ума и медитативная радость

По мере того, как ум все больше объединяется, вы полностью успокоите чувствующий ум и разовьете медитативную радость. Когда вы начнете успокаивать ум, у вас будут возникать разные необычные физические ощущения, что в конце концов приведет к полной тишине в ощущениях, а также к физической податливости и связанному с ней блаженству. Напротив, медитативной радости предшествует ясно осязаемое течение потоков энергии, которое становится все более интенсивным, а в конце вы испытаете высшую степень радости и блаженство ментальной податливости. Эти два процесса происходят одновременно, и, хотя они взаимосвязаны, у обоих есть свои отличительные черты.

По мере того, как ум все больше объединяется, чувствующий ум успокаивается и возникает медитативная радость. Это два разных процесса, но они взаимосвязаны и происходят одновременно. У обоих из них есть свои отличительные черты.

В этом Дополнении мы рассмотрим оба процесса, поскольку они охватывают и седьмой, и восьмой этапы, и их объяснение невозможно поместить в главу только об одном из двух этапов. Сначала мы рассмотрим успокоение чувствующего ума и медитативную

радость по отдельности, а затем обсудим то, как они взаимодействуют и дополняют друг друга.

Успокоение чувствующего ума: от необычных ощущений к физической податливости

Чувствующий ум успокаивается вследствие того, что вы систематически игнорируете обычную информацию от органов чувств, поступающую в поле осознания. В конце концов чувствующие части ума вовсе прекращают проецировать эту информацию в сознание. Когда это происходит, это значит, что чувствующие части ума объединило общее намерение не нарушать сосредоточение, а это приводит к совершенному успокоению и физической податливости.

Чувствующий ум успокаивается вследствие того, что вы систематически игнорируете информацию от органов чувств, поступающую в поле осознания. В конце концов чувствующие части ума вовсе прекращают проецировать информацию в сознание.

Эта временная пауза в процессе сознательной обработки информации ото всех чувствующих умов — одна из двух ключевых характеристик полного успокоения ощущений. Вторая характеристика заключается в том, что в некоторых чувствующих умах обычные ощущения не просто исчезают, но уступают место представлениям, возникающим внутри. Например, вы можете увидеть внутренний свет или услышать внутренний звук. Эти представления, порождаемые внутри, довольно сильно отличаются от воображаемых образов и воспоминаний. Во-первых, они значительно более «реальны». Кроме того, они совершенно спонтанны, их невозможно вызвать специально.

Однако прежде, чем успокоение ощущений будет завершено, у вас возникнет множество необычных, даже странных физических ощущений, порождаемых в уме. Хотя эти странные ощущения тоже во всем отличаются от внутренне порождаемых представлений о физической податливости, в действительности эти ощущения *предшествуют* тем представлениям.

Имейте в виду, что все эти удивительные, кажущиеся фантастическими переживания, связанные с успокоением, сами по себе ничего не значат: они лишь указывают на то, что ум все больше объединяется. Кроме того, в отличие от медитации на первых шести этапах, процесс успокоения ума разные люди могут переживать очень по-разному. Ваши ощущения вполне могут отличаться от описываемых здесь. Однако основные названные нами черты должны быть узнаваемы.

Успокоение телесных ощущений

В процессе успокоения у вас, вероятно, возникнут какие-либо странные физические ощущения и самопроизвольные реакции, прежде чем вы достигнете физической податливости. Например, вы можете ощутить тепло или прохладу на своей коже. Ощущения могут располагаться в одном месте или двигаться, усиливаться или слабеть, казаться приятными или неприятными. Возможно, вы почувствуете холод, дрожь, прилив крови к лицу, жар или мурашки на коже. Возможно, что-нибудь зачесется или возникнет ощущение, будто по коже ползут насекомые. Возможно, возникнет онемение, покалывание, ощущение, похожее на слабый электрический шок или укол острой булавки. В

определенных частях тела могут возникнуть приятные ощущения, в том числе сексуальное возбуждение, либо волны удовольствия могут распространяться по всему телу. Часто люди чувствуют большую легкость, словно они парят в воздухе, но возможны и ощущения тяжести и давления, особенно в голове или на макушке. Также распространены ощущения, как будто вы заваливаетесь вперед или набок, или как будто у вас скручивается тело или поворачивается голова, хотя в действительности вы не двигаетесь. Также возможны головокружение и тошнота. У кого-то возникает мало таких ощущений, а кому-то приходится испытать их все. Большинство практикующих находится в середине между этими двумя крайностями. Как бы то ни было, поскольку ваши ощущения в процессе успокоения ума будут настолько непохожи на полное успокоение, вы с трудом поверите, что в результате успокоение действительно произойдет.

В процессе успокоения у вас, вероятно, возникнут какие-либо странные физические ощущения и самопроизвольные реакции, прежде чем вы достигнете физической податливости.

Когда телесные ощущения будут полностью успокоены, вы почувствуете совершенную неподвижность, сопровождающуюся чудесным комфортом и удовольствием, одинаковыми во всех частях тела.

Когда телесные ощущения будут полностью успокоены, во время медитации вы начнете совершенно иначе воспринимать обычные телесные ощущения, проприоцепцию и ментальный образ своего тела. До успокоения ума, когда вы медитируете, обычно вы осознаете множество тактильных и других телесных ощущений: боль в мышцах и суставах, тепло и давление там, где тело соприкасается с подушкой, температуру, давление и касания там, где части тела касаются друг друга или одежды. Однако когда ощущения полностью успокоены и возникает физическая податливость, то вы больше не осознаете *ни одного* из тех ощущений. Вместо этого, возможно, вы почувствуете, что тело словно совершенно пусто внутри — из него исчезли все ощущения, а поверхность тела представляет собой не более чем тонкую оболочку. Вы будете лишь очень слабо осознавать, что ваше тело занимает какое-то место в пространстве.

Возможно также, что вы ощутите на поверхности тела легкое энергичное покалывание или вибрацию. Некоторые описывают свои переживания, говоря, что место, которое тело занимает в пространстве, кажется не ограниченным ничем, кроме тонкого энергетического поля. Другим трудно описать, как меняется восприятие их тела, за исключением того, что все привычные ощущения исчезают. Когда пропадают ощущения давления, многие практики говорят, что они словно парят в воздухе, становятся невесомыми. Но наиболее распространено переживание совершенной неподвижности, а также чудесного комфорта и удовольствия, которые одинаковы во всех частях тела. Некоторые даже говорят, что это удовольствие пронизывает их полностью до самых кончиков волос!

Проприоцепция — осознание позы и местоположения разных частей тела — также изменяется после полного успокоения ума. Закрыв глаза, мы обычно точно знаем

положение своего тела и можем протянуть руку и безошибочно дотронуться до любой части тела. Однако когда телесные ощущения успокоены, людям часто кажется, что их тело принимает совершенно другую позу, например, что они стоят, а не сидят, с прямыми руками, а не сложенными, или что они сидят не прямо, а облокачиваются обо что-то.

С проприоцептивным осознанием тесно связан наш внутренний ментальный образ своего тела. Даже когда мы не думаем об этом образе сознательно, он всегда присутствует где-то на заднем плане телесного осознания. Зачастую этот образ не точно соответствует нашему отражению в зеркале или фотоснимку. В конце концов, кто из нас не удивлялся, увидев однажды себя на фото, и не задумывался: неужели я действительно так выгляжу? Однако когда вы полностью разовьете физическую податливость, ваш ментальный образ себя будет еще более радикально отличаться от того, как вы на самом деле выглядите.

Например, я, Куладаса, выгляжу довольно забавно, у меня оттопыренные уши, а по лицу очевидно, что я старею и слишком много времени провожу на солнце. Часто говорят, что я похож на Йоду из фильма «Звездные войны». Когда я медитирую, я сижу на плоской подушке, скрестив ноги и положив руки так, что правая ладонь лежит в левой. Однако когда я в состоянии физической податливости, иногда мне кажется, что я стою прямо. И хотя я сложил руки вместе, мне часто кажется, что правая рука вытянута вперед. У меня появляется ментальный образ красивого лица с гладкой, сияющей кожей.

Вам необязательно будет казаться, что вы находитесь в совершенно другой позе. Но при физической податливости у всех практиков обычно возникает другой ментальный образ себя. В этом нет никакого особого мистического смысла. Что касается меня, в течение последних двадцати пяти лет я почти каждый день провожу некоторое время в окружении медных или деревянных изображений Будды, который стоит, а его правая рука указывает вниз. Эти изображения есть у меня потому, что они мне нравятся. Поэтому особенности ментального образа себя в большей степени связаны с привычками, личными предпочтениями и духовными устремлениями, а не с чем-либо иным.

Пожалуйста, поймите, что речь не идет о трансовом состоянии. Любой сильный или необычный тактильный раздражитель — например, кто-то тронет вас за плечо, — будет замечен сознанием, хотя вы можете решить не реагировать на него. Это указывает на то, что на бессознательном уровне ум продолжает обрабатывать информацию. Кроме того, *чтобы полностью осознавать обычные тактильные ощущения, вам просто нужно преднамеренно перевести на них внимание.* Вы можете с легкостью переключаться между отдельными ощущениями и измененным восприятием физической податливости. Но если телесные ощущения глубоко успокоены, возможно, вам потребуется несколько секунд, чтобы вернуться к своему обычному осознанию всего тела. Возможно, вам даже понадобится подвигать какой-либо частью тела, чтобы полностью восстановить обычную проприоцепцию, особенно если вы долго сидели в состоянии физической податливости. Как правило, люди немного внутренне сопротивляются тому, чтобы прекратить удовольствие физической податливости.

Успокоение зрения

Обычно зрительный ум не спокоен, даже если у вас закрыты глаза. Зрительный ум продолжает искать образы, которые он мог бы направить в сознание, хотя обычно с закрытыми глазами люди могут только слабо различать светлое и темное. Однако ум, как правило, порождает собственные образы, иногда в большом количестве, что часто может

отвлекать вас от практики медитации. В любом случае полное отсутствие зрительного осознания является редкостью.

Но по мере того, как зрительный ум успокаивается, как правило, возникает внутренний свет, который в конце концов становится главным объектом в поле зрительного осознания, замещая собой все прочие ментальные образы.¹³⁰ Самые первые проявления этого света обычно выглядят как краткие всполохи, часто разноцветные, яркие либо тусклые. В начале также возможно увидеть яркий свет, не имеющий формы, как если бы вам в лицо направили свет, а вы закрыли глаза. Этот свет также может менять яркость или двигаться. Но возможно также, что свет покажется вам рассеянным, затуманенным, неярким, цветным или бесцветным. Эти начальные стадии переживания внутреннего света обычно краткие, прерывистые и непредсказуемые. У всех это проходит по-разному, так что у вас может возникнуть любое из перечисленных ощущений или не возникнуть ни одного из них. Небольшое число практиков вообще не видит никакого внутреннего света.

По мере того, как зрительный ум успокаивается, возникает внутренний свет, который со временем становится ярче, возникает чаще и длится дольше.

Пока вы успокаиваете ум, внутренний свет, как правило, проявляется все чаще и длится дольше. Он также обычно становится ярче, перестает мерцать и рано или поздно заполняет собой все поле зрения. Если свет был цветным, обычно он становится бесцветным. Некоторые видят только слабый свет, который не обретает четкости до тех пор, пока они не успокоят все остальные ощущения. Лучше всего не питать каких-либо ожиданий и не судить о качестве своей практики по тому, присутствует свет или отсутствует.

Когда зрительный ум полностью успокоен, свет часто выглядит «всепроникающим» и словно идет из ниоткуда и отовсюду одновременно.

Когда зрительный ум полностью успокоен, свет часто становится настолько ярким и сильным, что его называют «всепроникающим». Это название также связано с тем, что у света словно нет определенного источника. Однако также может казаться, что свет исходит с макушки вашей головы, откуда-то над головой, из центра груди или из всего вашего тела. Всепроникающий свет обычно белый, ясный, лишь слегка окрашенный, но это необязательно. Он может стать очень ярким, но не раздражающим. На самом деле, при хорошо развитой физической податливости свет становится настолько привычной, постоянной, ожидаемой частью медитации, что вы, возможно, даже перестанете замечать

¹³⁰ Похоже, что так бывает только у очень опытных практиков медитации. Можно предположить, что это связано с новым режимом работы ума, который начинается только после того, как практик развивает устойчивое однонаправленное сосредоточение и может систематически входить в него на долгое время. Функциональная реорганизация ума — явление, которое могло бы объяснить, почему ранние проявления внутреннего света и связанные с этим ощущения столь мимолетны и неустойчивы. Возможно, в деятельности отделов мозга, отвечающих за зрение, можно будет наблюдать изменения, связанные с успокоением и доступные научному исследованию.

его. Когда вы открываете глаза, свет исчезает, и к вам моментально возвращается ваше обычное зрение.¹³¹

Успокоение слуха

Во время успокоения слухового ума он также порождает необычные феномены. Однако в отличие от других чувств, слуховое восприятие совсем или почти совсем не изменится по мере успокоения. То есть то, что вы слышите во время успокоения ума, — примерно то же самое, что вы будете слышать, когда успокоение завершится.

Ваше обычное осознание внешних звуков, внутреннего диалога, вспоминающихся или воображаемых звуков, играющих в голове мелодий уступит место своеобразному белому шуму. Возможно, вы услышите гул, жужжание, писк, шепот или звон. Звуки могут напомнить вам то, как стрекочут сверчки, как течет вода, как катятся волны на пляже или как ветер шумит в кронах деревьев. Некоторые слышат что-то похожее на доносящуюся издалека музыку, что может быть весьма приятно. Другие слышат менее приятные звуки. Тон и/или громкость звука могут меняться, и эти перемены могут происходить быстро либо медленно. Однако звук всегда будет исходить изнутри и заглушать большинство внешних звуков, и в конце концов вы настолько привыкнете к нему, что перестанете его замечать. Некоторые предполагают, что этот звук имеет естественное происхождение и связан с течением крови, движением воздуха или со звоном в ушах: эти звуки всегда присутствуют, но мы различаем их только в тишине и при повышенном осознании, как в медитации. Большинство практиков в конце концов убеждается, что это объяснение неверно.

Хотя, вероятно, какой-то белый шум, порождаемый умом, есть почти у всех, некоторые практики словно не замечают его, пока им не предлагают обдумать собственный опыт. Они даже могут отрицать наличие шума, если специально не прислушаются к нему, глубоко погрузившись в медитацию. При этом возможно, есть те, кто вообще не слышит никакого шума.

Успокаивая слуховой ум, вы больше не осознаете никаких внешних звуков, кроме самых громких. Внутренний диалог, вспоминающиеся или воображаемые звуки, играющие в голове мелодии уступят место своеобразному белому шуму.

У этого внутреннего звука нет особого предназначения, разве что заместить собой все внешние звуки, кроме самых громких. В более общем смысле, по мере успокоения каждого ощущения вы прекращаете осознавать различные раздражители, если только они не слишком сильные или необычные. Так, вы больше не будете слышать шум машин, лай собак или пение птиц, но все же можете заметить, как хлопнула дверь или как кто-либо закричал. Вы также по-прежнему будете реагировать на звуки, тесно ассоциирующиеся у вас с запрограммированной реакцией, такие как звон медитационного колокола. То, что сильные, необычные или связанные с программами стимулы по-прежнему достигают сознания, показывает, что на бессознательном уровне ум продолжает обрабатывать

¹³¹ Если ваш измененный образ самого себя объединится с проявлением света, возможно, вы увидите образ прекрасного тела, излучающего чистый свет. Такой опыт медитации интересно сравнить с изображениями света в религиозной иконографии.

звуковую информацию. И если преднамеренно переключить внимание, вы снова будете осознавать все внешние звуки.

Успокоение вкуса и обоняния

Когда вы не чувствуете никакого вкуса и запаха, и внимание не направлено на эти чувства, обычно они совершенно отсутствуют в сознании.¹³² Так же и большинство медитирующих даже в состоянии физической податливости просто не осознает никаких вкусов или звуков. Однако иногда некоторые рассказывают, что чувствовали аромат благовоний, цветов или чего-либо другого. Некоторые также ощущают приятный вкус. Эти созданные умом представления иногда называют «божественными ароматами» и «нектарами». То, что небольшое число практиков чувствует их, или не видит внутреннего света, или не слышит белого шума, подтверждает, что успокоение ума разные люди переживают по-разному.

Значение этих странных ощущений

В процессе успокоения чувствующие умы как будто реагируют на то, что вы их игнорируете, подбрасывая вам всевозможные странные, иногда неприятные ощущения, не имеющие никакого отношения к происходящему вокруг в настоящий момент.¹³³ Кроме того, хотя внутренний свет и звуки могут помочь вам не отвлекаться на внешние раздражители, зачастую они не появляются до тех пор, пока вы сами не начнете успокаивать чувствующие умы. Таким образом, похоже, что внутренний свет и звуки скорее являются результатом успокоения, а не одной из причин. Однако поскольку они часто возникают именно тогда, когда практика становится утомительной, они могут вдохновить, поддержать и дополнительно мотивировать вас.

Когда эти ощущения возникают, они легко могут привлечь ваше внимание, и в некоторых практиках, таких как медитации «света, звука и нектара», они специально делаются объектами медитации. Проявление света можно использовать, чтобы входить в медитативные погружения, и мы рассмотрим этот метод в главе о восьмом этапе практики и в Приложении D.¹³⁴ Однако в системе практики, которой мы сейчас занимаемся, я настоятельно рекомендую вас просто игнорировать большую часть этих явлений, пока вы не завершите успокоение чувственного ума.

Медитативная радость: от потоков энергии к блаженству ментальной податливости

Ощущение того, что сквозь тело проходят потоки энергии, связано с медитативной радостью и предшествует ее появлению. Течение усиливается и ощущается более четко по мере того, как вы развиваете медитативную радость. Хотя вы «чувствуете» эти ощущения

¹³² Эту обычную нечувствительность физиологи называют сенсорной адаптацией.

¹³³ Сенсорные галлюцинации часто бывают вызваны и преднамеренной сенсорной депривацией, и физиологической потерей чувствительности, как при синдроме Шарля Бонне или при ощущении фантомных конечностей. Заманчиво предположить, что механизм этих явлений такой же, как у сенсорных феноменов, связанных с успокоением ощущений в медитации. Также интересно отметить, что, судя по моим наблюдениям, те, кто медитирует с открытыми глазами, никогда не видят внутреннего света. Интересный и содержательный обзор этой темы дан в книге Оливера Сакса «Галлюцинации».

¹³⁴ Несколько современных учителей объясняют практику дхьяны, используя в качестве объекта медитации свет. В частности, см.: Ajahn Brahm. *Mindfulness, Bliss, and Beyond*. Somerville: Wisdom Publications, 2006; Shaila Catherine. *Focused and Fearless*. Somerville: Wisdom Publications, 2008; And Snyder, Stephen and Tina Rasmussen. *Practicing the Jhānas: Traditional Concentration Meditation as Presented by the Venerable Pa Auk Sayadaw*. Boston: Shambhala Publications, 2009.

в теле, и они совпадают по времени со странными телесными ощущениями, связанными с успокоением чувственных умов, это не одни и те же ощущения. Потоки энергии и необычные телесные ощущения происходят одновременно только потому, что они обусловлены одним и тем же процессом — объединением ума.¹³⁵ Кроме того, как будет показано далее, потоки энергии в конечном счете имеют гораздо большую практическую значимость, чем странные ощущения во время успокоения ума.

Появлению медитативной радости предшествует ощущение того, что сквозь тело проходят потоки энергии. Течение усиливается и ощущается более четко по мере того, как вы развиваете медитативную радость.

Также происходят самопроизвольные телодвижения. Распространены такие неконтролируемые реакции, как выделение слюны, пота, слез и соплей, а также учащенное или неритмичное сердцебиение.

На самых ранних стадиях потоки энергии проявляются всего лишь как покалывание кожи головы или вибрации в разных частях тела. Однако проявляясь в полной мере, ощущения потоков энергии могут варьироваться от внезапных, сильных и неприятных до непрерывных, плавных и крайне приятных. Также часто потоки энергии вызывают самопроизвольные телодвижения, в том числе: подергивание, особенно кистей и больших пальцев рук, дрожь, раскачивание в разные стороны, выгибание тела вперед и/или наклон головы назад, напряжение мышц, передергивание плечами, извивающиеся движения руками, потряхивание. Также возможны резкие рывки вверх, словно вы пытаетесь взлететь, непроизвольное произнесение звуков, жующие движения, поджимание губ. Распространены такие неконтролируемые реакции, как выделение слюны, пота, слез и иногда соплей. У некоторых практиков сердце начинает биться учащенно или неритмично, с ощущением, словно оно поворачивается в груди. В редких случаях возможны рвота или понос. Это крайние и неприятные случаи, однако *даже они не представляют реальной опасности.*

О работе с внутренними потоками и каналами течения энергии часто говорится в разных традициях. Эту энергию могут называть по-разному: ци, прана, крия, кундалини или внутренний ветер. Существуют подробно разработанные системы описания каналов, меридианов, нади и чакр, по которым течет энергия, и есть мощные практики для работы с ней. Из всех традиций в буддизме Тхеравады меньше всего говорится о движениях энергии. В этой школе просто советуют относиться к потокам энергии так же, как к любым другим ощущениям во время медитации: заметьте их, позвольте им быть, игнорируйте их, пока они не уйдут. Если энергия проявляется мягко, конечно, лучше всего просто позволить ей быть, поскольку так легко отвлечься на попытки взять ее под контроль и манипулировать ей.

¹³⁵ Потоки энергии и необычные ощущения возникают не только в этой практике. У практикующих кундалини-йогу также бывают ощущения, что они куда-то заваливаются или что по коже ползают насекомые, бывают колющие ощущения, мурашки и дрожь, сексуальное возбуждение, они также слышат шумы и звоны, описанные нами здесь.

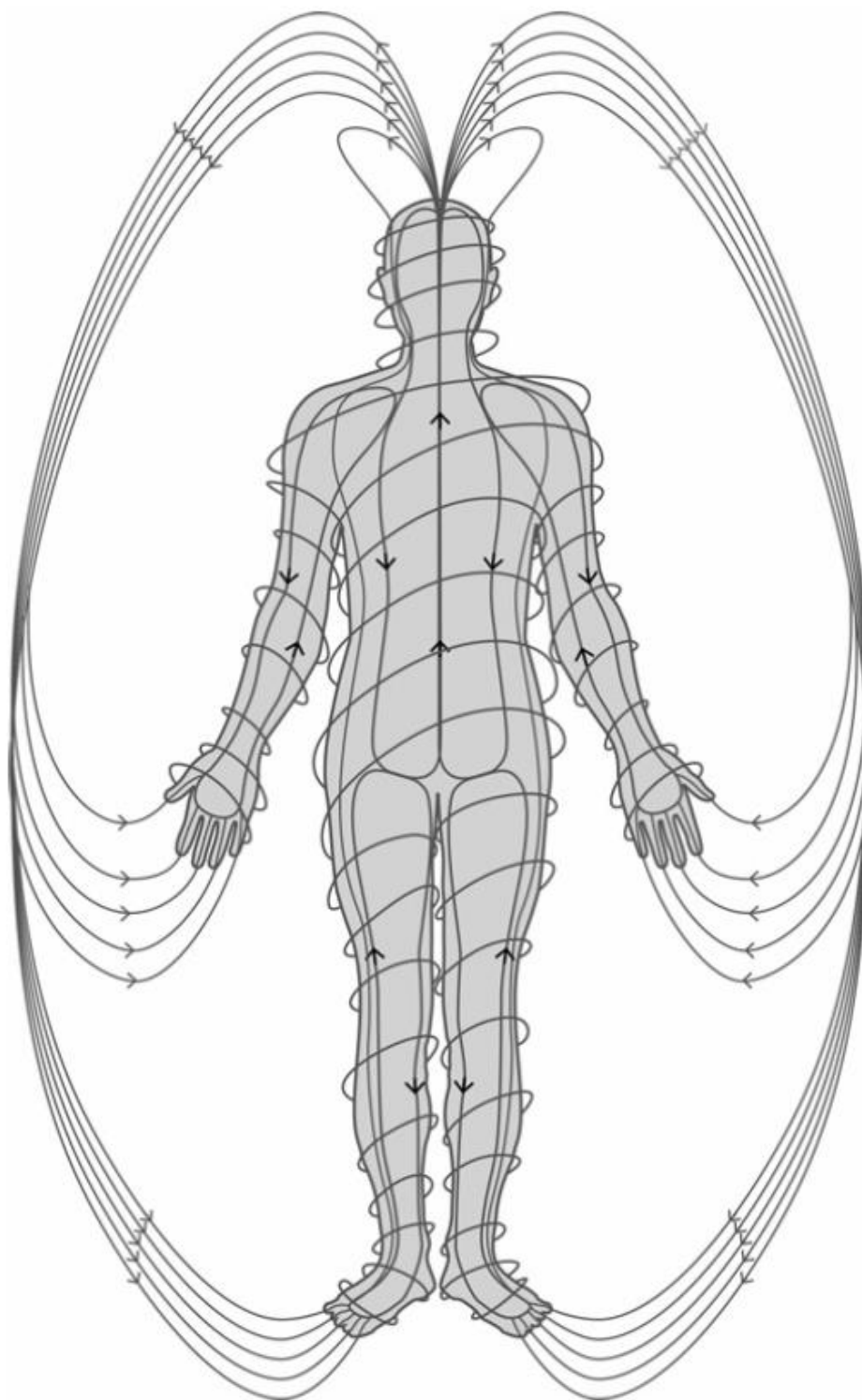
Однако, как и в остальных случаях на данном пути, интенсивность ощущения может очень сильно различаться. Некоторые чувствуют тонкие движения энергии, которые вскоре наполняют все тело приятными ощущениями. У других долгое время происходят мощные всплески и болезненные блокировки энергии. Если у вас энергия проявляется очень ярко, возможно, вам потребуется каким-либо образом целенаправленно поработать с ней. Может быть полезно дополнить медитацию практиками тайчи, цигун или йогой, поскольку в них работа ведется непосредственно с движениями энергии в теле.

Если вы практиковали ощущение всего тела вместе с дыханием, то вам уже знакомы эти энергетические потоки. Теперь у вас более постепенно и легко будет расти их осознание.

Многие медитирующие впервые знакомятся с энергетическими потоками в виде резких, сильных толчков вверх по позвоночнику. Однако если вы практиковали ощущение всего тела вместе с дыханием (описанное в главе о шестом этапе), то вам уже немного знакомы эти энергетические потоки, и вы гораздо лучше подготовлены к их ощущению. Резкие энергетические порывы не станут для вас неожиданностью: у вас будет постепенно, более предсказуемо и организованно расти их осознание:

1. Сначала вы осознаете тонкие ощущения в руках и ногах, ритмично усиливающиеся и слабеющие вместе с дыханием.
2. В процессе практики эти тонкие ощущения превратятся в отчетливые ощущения расширения и сжатия, либо станут давлением, которое то усиливается, то слабеет.
3. Рано или поздно вы также осознаете тонкую «энергию» вибрации, текущую из центра тела к конечностям и возвращающуюся обратно. Иногда этот поток ощущается как очень сильный, словно катится большая волна. Чаще кажется, будто с течением энергии при каждом вздохе все тело мягко поднимается и опускается.
4. Вы заметите, что волнообразное течение энергии происходит слегка рассогласованно с дыханием. Оно также имеет другую частоту, так что соотношение дыхательных и энергетических движений обычно изменяется со временем.
5. В какой-то момент вы осознаете, что энергия течет вверх и вниз по вашему позвоночнику. Потоки, восходящие от основания позвоночника к голове обычно сильнее и отчетливее, чем нисходящие. Из-за них в голове также часто возникает ощущение давления. Время и частота энергетических потоков по позвоночнику в конце концов станут совершенно независимы от дыхания.
6. Если вы уже осознаете энергетические потоки из центра тела к конечностям и наблюдали за ними до того, как ощутили потоки энергии в позвоночнике, то их интенсивность, скорее всего, будет повышаться мягче, более постепенно. Это даже может быть приятно. Однако если вы впервые ощущаете потоки энергии, они могут оказаться внезапными и болезненными, как удар или электрический шок. Одно из преимуществ практики проверки тела и ощущения всего тела вместе с дыханием состоит в том, что у вас раньше появляется возможность привыкнуть к ощущениям энергии и освоиться с ними.

7. Наконец, вы больше не переключаетесь между ощущениями потоков, текущих в разные стороны. Вы ощущаете, что энергия непрерывно циркулирует между центром тела и конечностями, между основанием позвоночника и головой. Одновременно вы чувствуете сильную медитативную радость, и все тело пронизывает стабильное физическое удовольствие. Ваше восприятие текущей энергии может даже выйти за рамки тела; возможно, вы ощутите постоянный обмен энергией между вами и Вселенной, протекающий через макушку головы, основание спины, ладони и ступни.



Заметка 46. Энергия начинает течь круговым и непрерывным потоком, двигаясь от торса к конечностям, от основания спины к голове. Возможно, вы также заметите постоянный обмен энергией между вами и Вселенной, протекающий через макушку головы, основание спины, ладони и ступни.

Помните, что эти энергетические потоки на самом деле свидетельствуют об объединении ума и ведут к ментальному состоянию, называемому медитативной радостью. В человеческом теле нет совершенно ничего, что бы анатомически соответствовало энергетическим потокам или каналам, в которых ощущается движение энергии.¹³⁶ Это значит, что, несмотря на интенсивность энергетических потоков, они не могут нанести телу вреда.

Важные напоминания о необыкновенных ощущениях

Все эти необыкновенные переживания приходят спонтанно, в результате того, что вы продолжаете практику. Помните: они не служат никакой особой цели и не имеют отношения к вашим целям на каждом конкретном этапе. Однако эти ощущения могут быть настолько необычны и увлекательны, что вам будет трудно устоять перед тем, чтобы уделить им немного внимания. Важно не прерывать развития физической податливости и медитативной радости, гонясь за этими ощущениями и пытаясь специально вызвать их. Это особенно актуально на начальных стадиях, когда необычные ощущения возникают мимолетно и непредсказуемо. Позже, когда вы разовьете устойчивое спонтанное сосредоточение, и эти явления будут происходить более стабильно, они будут так же подходить для подробного исследования, как и любой другой объект.

Одновременное успокоение ощущений и медитативная радость: пять степеней радости

Пока ум объединяется, одновременно у вас возникают странные ощущения, приводящие к физической податливости, и произвольные телодвижения, предшествующие медитативной радости. В буддийской традиции Тхеравада считается, что эти взаимосвязанные процессы содержат пять последовательных стадий, или степеней развития радости, *pīti*. *Pīti* — это палийское слово, которое часто переводят как «экстаз», «радость» или «восторг». Как термин оно означает исключительно медитативную радость.¹³⁷ Однако говоря о «степенях радости», мы подразумеваем весь процесс развития от начала до конца, включая успокоение ощущений, блаженство физической и ментальной

¹³⁶ В коре головного мозга и, в меньшей степени, в других областях мозга хранится «карта» всего тела, поэтому у возникающих ощущений есть физиологическая основа, но, скорее всего, она находится в мозге, а не в остальном теле. Как и в случае остальных рассмотренных нами явлений, возможно, наличие энергетических потоков указывает на то, что в мозге происходит функциональная реорганизация. Когда она завершается, и ум достаточно объединен, вы ощущаете физическую податливость, медитативную радость и блаженство физической и ментальной податливости.

¹³⁷ Важное замечание относительно терминологии: *pīti* в буквальном смысле — это ментальное состояние медитативной радости, являющееся результатом объединения ума. В традиции Тхеравада говорится о «степенях радости», а не о степенях успокоения или объединения ума, поскольку в Тхераваде отдельно не рассматривают успокоение ощущений, физическую податливость и блаженство физической и ментальной податливости. Если обратить внимание, что все эти субъективные переживания суть проявления одного и того же процесса, объединения ума, и что *pīti* — высшая точка этого процесса, то становится ясно, почему *pīti*, радость, используется в отношении всей последовательности событий как обобщающий термин.

податливости, а также постепенный рост радости (см. приведенную выше схему «Постепенное объединение ума»). Поэтому, рассматривая степени радости, мы опишем, как различные чувственные и энергетические ощущения возникают вместе на каждой стадии.

Странные ощущения, приводящие к физической податливости, и непроизвольные телодвижения, предшествующие медитативной радости., — взаимосвязанные процессы, проходящие пять последовательных стадий развития радости, pīti.

Радость первой степени — *малая радость*. Тогда в течение кратких, непредсказуемых эпизодов одновременно возникает лишь одно или несколько необычных ощущений и происходит одно или несколько непроизвольных телодвижений. Например, вы можете увидеть немного цветного света и ощутить покалывание, распространяющееся по коже лица. Либо, возможно, у вас будут подергиваться большие пальцы рук, а затем в руках возникнет приятное ощущение. *Малая* радость может проявиться на любом этапе практики, но обычно не раньше четвертого этапа. Вероятность ее возникновения возрастает на пятом и шестом этапах, а на седьмом эта радость присутствует почти всегда.

Радость второй степени — *кратковременная радость*. Она выражается в кратких эпизодах, когда одновременно происходит больше различных явлений, чем при первой степени радости. Возможно появление света, звуков, необычных ощущений в теле, непроизвольных реакций. Изредка могут возникать также ощущения энергии, приятные ощущения, непроизвольные телодвижения, чувство счастья. Они появляются мимолетно, в связи с чем данная степень радости называется кратковременной. Она типична на седьмом и восьмом этапах практики, но также вполне возможна на пятом и шестом этапах.

Радость третьей степени проявляется в более длительных эпизодах, называемых *волнообразными*, поскольку их интенсивность то повышается, то спадает. Другое название — *обволакивающая радость* — связано с тем, каким образом интенсивные ощущения часто распространяются по телу. Физических ощущений и телодвижений здесь обычно значительно больше, чем в первых двух случаях. Кроме того, распространены ощущения энергетических потоков. Даже может быть трудно поверить, что этот бурный процесс имеет какое-либо отношение к «успокоению». Также довольно обычным является сочетание приятных и неприятных ощущений, но по мере приближения к следующей степени радости приятное будет преобладать. Волнообразная радость — важная характеристика восьмого этапа, но она также распространена на седьмом. Изредка у некоторых практиков этот вид радости встречается и на более ранних этапах.

Обратите внимание, что первые три степени радости — это в основном степени неполного успокоения ощущений, но с наступлением четвертой степени успокоение, по большому счету, завершается. Проявления энергии и непроизвольные телодвижения возможны у некоторых людей с первыми тремя степенями, но у многих этого не происходит. Мощное течение энергии, предвещающее появление медитативной радости, наиболее характерно для радости четвертой и пятой степеней.

Радость четвертой степени — *оживленная радость* — связана с сильными и частыми проявлениями физической податливости. Это значит, что привычные тактильные ощущения, а также ощущения температуры и боли обычно отсутствуют, и тело кажется

легким или невесомым, парящим в воздухе. Характерно искаженное восприятие позы и местоположения тела в пространстве. Также возможно, что вы увидите особенно яркий свет. Время от времени могут появляться приятные ощущения, например, ощущение, что все тело состоит из очень тонких и быстрых вибраций, а также сильная медитативная радость. Радость такой степени также называют *бодрящей*, вероятно, в связи с интенсивностью ощущений, чувством невесомости и медитативной радостью.

Однако точнее всего будет описать радость четвертой степени как *неполную и прерывистую медитативную радость*. В теле будут возникать ощущения грубых потоков электричества или мощной энергии. Их зачастую сопровождают неконтролируемые телодвижения, например, вы будете раскачиваться взад-вперед, внезапно сильно вздрагивать, взмахивать руками. Радость четвертой степени возникает в большинстве случаев только на восьмом этапе, но иногда также на девятом.

Рано или поздно *оживленная* радость уступает место радости пятой степени — *всепроникающей* радости. Это значит, что физическая податливость и медитативная радость полностью развиты. Вы ощутите плавное течение потоков энергии по всему телу, физический комфорт, удовольствие, устойчивость, сильную радость. Вспомните, что все эти степени радости являются стадиями процесса объединения. По мере все большего объединения ума возрастает радость. При достаточном объединении ума радость, а также блаженство физической податливости, становятся всепроницающими и постоянными. Развив радость пятой степени, вы завершаете освоение восьмого этапа и переходите на девятый.

Не все практики проходят каждую из пяти стадий радости. Некоторые переживают только радость первой и второй степени с лишь незначительными произвольными телодвижениями, например, подергиванием больших пальцев рук, раскачиванием, повышенным слюноотделением, а также со слабым приятным ощущением энергетических потоков; затем они достигают физической податливости и медитативной радости. Другие практикующие проходят все стадии по порядку, месяцами испытывая неприятные ощущения или даже боль, а также подергивания, зуд, вздрагивания, озноб, тошноту, повышенное потоотделение. Те, кому приходится тяжело, могут утешиться тем, что в конце именно для них также велика вероятность испытать самое интенсивное удовольствие и радость.

Также ничего страшного, если у вас не возникнет необычных ощущений, связанных с разными степенями радости. У некоторых практиков их не бывает. В любом случае, все волнения, сильные ощущения и восторги, связанные с медитативной радостью, — это не существенно. Важнее всего сделать ум эффективным инструментом для обретения Постижения.

Очищение ума

Физическая податливость и медитативная радость возникают у некоторых людей быстро и легко, а у других медленно и с трудом. Это можно быть обусловлено индивидуальными особенностями организма, генетикой, а также различиями темпераментов и психологическими предрасположенностями. На это также влияют физическое, умственное и эмоциональное состояние человека, которое можно улучшить с помощью диет, спортивных упражнений, полезных привычек в отношении работы и отдыха, а также, при необходимости, уместного лечения. Однако чаще всего самыми серьезными *препятствиями* оказываются *нежелание* и *возбужденность*, вызванные

беспокойством и угрызениями совести. То, как мы программируем свой ум каждый день, оказывает большое влияние на эти препятствия, и практики очищения ума могут быть крайне полезны.

Физическая податливость и медитативная радость возникают у некоторых людей быстро и легко, а у других медленно и с трудом. Самыми серьезными препятствиями оказываются нежелание и возбужденность, вызванные беспокойством и угрызениями совести.

Препятствие: сопротивление

Сопротивление — это препятствие, из-за которого физическая податливость и блаженство физической и ментальной податливости не возникают.¹³⁸ Любое негативное ментальное состояние, например, нетерпеливость, страх, отвращение, ненависть, критическое отношение к себе или другим, — все это может помешать вашему прогрессу. Аналогичным образом упрямство, стремление контролировать процесс и манипулировать им могут также вызвать проблемы на пути. Пока эти препятствия присутствуют — даже если мы их не осознаем — они будут мешать расцвету спокойствия, физической и ментальной податливости.

Злонамеренность и сопротивление не дают развиваться физической податливости и блаженству. Неприятные физические ощущения во время успокоения ума часто связаны с неосознанно удерживаемыми негативными эмоциями.

Нет ничего странного в том, что сопротивление несовместимо с удовольствием. Разозлившись, труднее почувствовать удовольствие, а чувствуя удовольствие и радость, труднее разозлиться. Но дело не только в этом, ведь сопротивление — это не только следствие, но и *причина* боли. Исследования психологов и медиков показывают, что бессознательные ментальные процессы, такие как сопротивление, могут выражаться через телесные ощущения и изменения физического состояния. Мы часто осознаем свои эмоции, когда они проявляются как, например, неприятные ощущения в животе, в груди или в горле, как напряженные плечи, нахмуренный лоб, прищуренные глаза или сжатые зубы. Тело и ум не отделены, а представляют собой сложным образом взаимосвязанное целое, которое можно назвать «тело-ум». Аналогично, неприятные телесные ощущения, возникающие во время успокоения ума, часто обусловлены залегающими глубоко, но совершенно

¹³⁸ Нежелание несовместимо с блаженством (*sukha*). Однако в Висуддхимагге (IV-86) Буддагхоша утверждает, что это медитативная радость (*pīti*) несовместима с нежеланием и что так говорил сам Будда: «Сосредоточенный ум невосместим с желанием, радость [*pīti*] — с нежеланием, направленное внимание — с ленью и вялостью, удовольствие/счастье [*sukha*] — с возбужденностью и волнением, устойчивое внимание — с сомнением». Однако нигде в палийском каноне нет источника, который мог бы цитировать Буддагхоша. Возникает вопрос: что же он цитирует, и верна ли цитата? Невозможно установить источник цитаты, но, судя по нашему опыту, радость не вступает в прямое противоречие с нежеланием. Также не выдерживает тщательного анализа противопоставление радости и нежелания, если изучить взаимоотношение между нежеланием, удовольствием и болью. Кроме того, Буддагхоша считается ученым, собирателем текстов, а не мастером медитации. В связи с этим мы решили опираться на логику и собственный опыт, а не на традицию, идущую от Буддагхоши.

неосознанными негативными эмоциональными состояниями. В них — источник боли и дискомфорта, которые не дают развиваться физической податливости.

Препятствие: возбужденность, вызванная беспокойством и угрызениями совести

Возбужденность, вызванная беспокойством и угрызениями совести, не дает возникнуть медитативной радости.¹³⁹ Даже если вы успешно вошли в устойчивое однонаправленное сосредоточение, и вам кажется, что в уме нет мыслей, все же на бессознательном уровне различающий ум продолжает обрабатывать информацию и прошлый опыт. Сожаление о совершенных поступках и беспокойство о будущем терзают вас изнутри, даже когда вы не осознаете этого. Эта возбужденность проявляется в виде сильного, но затрудненного течения энергии по телу. Медитативная радость легко возникает в уме, свободном от беспокойства и сожалений, но, если они присутствуют, радость неполна и неустойчива. Пока внутренний конфликт не разрешится, ошибки прошлого будут продолжать тревожить вас. Аналогично, пока вы не преодолеете страхов того, что может произойти в будущем, ум будет встревожен и не сможет в полной мере испытать медитативную радость.

Возбужденность, вызванная беспокойством и угрызениями совести, не дает возникнуть медитативной радости. Пока внутренний конфликт не разрешится, сожаление об ошибках прошлого и беспокойство о будущем продолжают тревожить вас.

Такое состояние ума, как радость, легче всего понять, если сравнить его с его противоположностью — горем и печалью. Горюющих людей часто переполняют сожаления. Грусть настраивает нас на пессимистический лад и лишает уверенности в себе, и тогда мы переживаем по самым разным поводам. Напротив, радость связана со счастьем, оптимизмом и уверенностью в себе. Радостные люди не переживают, потому что у них достаточно уверенности в том, что они справятся с любыми неприятностями. Они также искренне раскаиваются, если причиняют вред, и стремятся все исправить и не совершать подобных ошибок в будущем. Помните: радость и печаль — несовместимые состояния ума, их просто невозможно чувствовать одновременно!¹⁴⁰ По мере того, как вы успокаиваете

¹³⁹ Как и в рассмотренном выше противопоставлении сопротивления и удовольствия, мы снова противоречим традиции, которую в V в. н. э. заложил Буддагхоша, утверждая, что возбужденность, связанная с беспокойством и угрызениями совести, несовместима с медитативной радостью (*pīti*). Однако если упорядочить приведенный Буддагхошей список препятствий и факторов, противодействующих им в медитации, расположив препятствия в том порядке, в котором медитирующий их преодолевает, а также поменяв местами радость и удовольствие/счастье, получится вот что: направленное внимание устраняет лень и вялость (*vitakko thinamiddhassa*), устойчивое внимание устраняет сомнения (*vicāro vicikicchāyāti*), сосредоточение устраняет чувственные желания (*samādhī kāmaccandassa*), медитативная радость, вызванная объединением ума, устраняет возбужденность и беспокойство (*pītiuddhaccakukkuccassa*), удовольствие/счастье, вызванные радостью, устраняют сопротивление (*sukhaṃbyāpādassa*). Последние два события происходят вместе, когда медитирующий переходит от волнообразной радости (третьей степени) к бодрящей радости (четвертой степени) и всепроникающей радости (пятой степени).

¹⁴⁰ Иногда может казаться, что радость и печаль или другие контрастные пары эмоций могут существовать одновременно, но, если исследовать их появление более внимательно, можно заметить действие разных процессов. К примеру, рассмотрим нашу способность получать удовольствие от трагической баллады. Здесь преобладает радость, которая позволяет нам принять боль и трагичность человеческой жизни, позволяет подняться над ними, даже вдохновляет нас работать над их преодолением. В другие моменты мы переживаем грусть потери, смешанную с радостью осознания, что в конечном счете все делается к лучшему. В этом примере два ментальных состояния просто чередуются. Модель моментов сознания и модель

чувствующие умы и вследствие этого ум объединяется, начинает развиваться медитативная радость, которая, усиливаясь, в конце концов устраняет возбужденность, вызванную беспокойством и угрызениями совести. Однако не ждите, что это просто произойдет само собой.

Некоторые мощные противоядия

Пожалуйста, помните, что, если вы столкнетесь с подобными трудностями в медитации, винить себя будет ошибкой. И не вините себя в том, что вы вините себя! Никто не начинает практику, не имея множества причин для сопротивления, беспокойства и сожалений. Бесполезно направлять на себя еще больше негатива. Вместо этого очистите ум от сопротивления и злонамеренности: так вы ускорите и упростите процесс успокоения ощущений. Практика медитации на любовь и доброту (описана в Приложении С) — мощный и эффективный инструмент для этой цели.

Будучи мастером медитации, вы не можете отделить ее от остальной части своей жизни: все, что вы думаете, чувствуете, говорите или делаете, оказывает слишком большое влияние на вашу практику.

Однако для очищения нужны не только любовь и доброта. Необходимо *все время* осознавать свои мысли, эмоции и поведение, и научиться устранять дурные привычки тела, речи и ума. Будучи мастером медитации, вы не можете отделить ее от остальной части своей жизни: все, что вы думаете, чувствуете, говорите или делаете, а также ваши повседневные воззрения, оказывает слишком большое влияние на вашу практику.

Чтобы ускорить и облегчить процесс возникновения медитативной радости, пользуйтесь каждой возможностью развивать радость, в том числе и в повседневной жизни. Замечайте пессимистичные мысли и как можно старательнее избегайте общения с пессимистичными людьми. Поймав себя на беспокойстве или сомнениях в себе, отпустите эти мысли и постарайтесь подумать вместо этого о чем-нибудь позитивном.

Решите проблемы, в которых кроется источник ваших беспокойств и угрызений совести, и найдите способы исправить прошлые ошибки и получить за них прощение, если только это возможно. Признавайте свои ошибки, исправляйте их, просите у других прощения и прощайте себя. Также крайне важно практиковать добродетель в повседневной жизни.

Воздерживаясь от неблагих поступков и совершая добродетельные, вы больше не будете создавать своими действиями условий для беспокойства и сожалений в будущем. Практики щедрости, добродетели, терпения и радостного усердия незаменимы для того, чтобы успешно пройти высшие этапы практики, кроме того, они принесут вам неизмеримую пользу в повседневной жизни.

Практикуя проверку осознанности, описанную в приложении Е, вы сделаете из ежедневных размышлений мощный инструмент для саморазвития.

системы ума, состоящей из разных частей, помогают понять такие ситуации, на первый взгляд кажущиеся противоречивыми.

Чтобы помочь себе на пути очищения, займитесь практикой проверки осознанности, описанной в приложении Е. В этой практике ежедневные размышления превращаются в мощный инструмент саморазвития. Хотя эту практику полезно выполнять на любом этапе, она обязательна, если вы хотите пройти высшие этапы. Мы откладывали знакомство с ней до этого момента, поскольку есть риск ошибочно принять ее за пустой ханжеский ритуал. Но чем скорее вы приступите к данной практике или выберете другую системную технику для развития осознанности, добродетели, щедрости и терпения в повседневной жизни, тем быстрее вы добьетесь успехов в медитации.

...его ум не обуревают страсти, не переполняет сопротивление, не переполняют заблуждения. Его ум направлен прямо вперед, опираясь на Татхагату. Когда же ум направлен прямо вперед, ученик благородных обретает чувство цели, обретает чувство Дхармы, обретает радость Дхармы. В том, кто радостен, растет восторг. Благодаря этому тело успокаивается. Тот, чье тело успокоено, ощущает легкость. У того, кто легок, ум становится сосредоточен.

Маханама-сутра

Опыты Постижения и обретение Постижения

Вероятно, к настоящему времени благодаря практике вы уже обрели много постижений — о том, почему вы думаете и реагируете таким образом, как работает ваш ум и как лучше поступать в разных жизненных ситуациях. Обратите внимание, что я пишу слово «постижение» с маленькой буквы. Это потому, что речь идет о «мирских» постижениях, которые помогают в жизни, но в корне не меняют того, как вы понимаете мир и свое место в нем. Однако теперь у вас все чаще будут происходить опыты Постижения, способные вызвать Постижение (*vipassanā*), ведущее к Пробуждению. Теперь мы говорим об опытах Постижения, поскольку они ставят под вопрос вашу картину мира, ясно демонстрируя, что ваши убеждения не согласуются с действительностью. Такое Постижение — истинная цель практики медитации.

*Теперь у вас все чаще будут происходить опыты Постижения, способные вызвать Постижение (*vipassanā*), ведущее к Пробуждению. Такое Постижение — истинная цель практики медитации.*

Во-первых, у вас все чаще будет появляться новый опыт мощного Постижения, как в медитации, так и в повседневной жизни, благодаря тому, как вы тренируете и используете свой ум. На последующих этапах вы познакомитесь с рядом практик, специально предназначенных для того, чтобы вызывать опыт Постижения. Во-вторых, теперь возрастает вероятность, этот опыт приведет к истинному Постижению, поскольку осознанность в форме метакогнитивного осознания не допустит, чтобы данный опыт прошел незамеченным. Вас может удивить, что опыт Постижения не является редкостью даже среди тех, кто никогда не занимался медитацией. Просто они обычно не замечают его, игнорируют или просто считают неважным. Даже практики медитации иногда относятся к нему как к досадному неудобству, отвлечению или препятствию на пути

совершенствования навыков. То, приведет ли данный опыт к истинному Постижению, зависит от способности медитирующего распознать его значимость и сосредоточиться на нем, когда он происходит. Когда вы развили более устойчивое внимание и мощную осознанность, растет вероятность того, что Постигение отложится в сознании как удостоверенное на собственном опыте и заставит бессознательные части ума интуитивно пересмотреть глубинные убеждения.

С накоплением Постижений изменится то, как вы понимаете себя и свое место в мире. Это настолько глубоко затронет ваши основные убеждения, что результат может невероятно взволновать вас. Это нормально и, по сути, неизбежно. Иначе говоря, мы предупреждаем вас, что Пробуждение дается определенной ценой.

С накоплением Постижений изменится то, как вы понимаете себя и свое место в мире. Результат может невероятно взволновать вас. Пробуждение дается определенной ценой.

Давайте разберем, почему могут возникнуть такие трудности. Сперва кратко опишем общепринятое мировоззрение, на котором, сознаем мы это или нет, основаны все наши убеждения, действия, устремления и само наше понимание смысла жизни и своего предназначения:

1. Я — отдельное существо, Самость, живущая в мире в окружении других отдельных существ.
2. Мое счастье и несчастье зависит от того, как я взаимодействую с теми другими существами.
3. Я полагаюсь на свою предполагаемую способность понимать и прогнозировать принцип работы этого мира, чтобы контролировать свое взаимодействие с другими и выстраивать его, стараясь максимально увеличить свое счастье и сократить свои страдания.

Истина, открывающаяся вам в Постижениях, резко противоречит этим представлениям. К сожалению, *прежде чем Постигение сможет привести вас к большей, освобождающей истине, старые основы должны быть разрушены*. Это неприятно, и в некоторых случаях может вызвать крайнее эмоциональное напряжение (см. приложение F).

Как вы, возможно, помните из Введения, к Пробуждению ведут пять ключевых Постижений: о непостоянстве, пустоте, причинной взаимообусловленности всех явлений, природе страдания и иллюзорности отдельного «я». Пятое из них, Постигение бессамости, является наивысшим и непосредственно вызывает Пробуждение. Неполное Постигение первых четырех тем, но не пятой, вызывает наибольшие трудности. Другими словами, пока вы цепляетесь за представление о «себе», выводы, вытекающие из остальных Постижений, глубоко вас тревожат. Представьте, каково приходится бессознательным частям ума, которые все еще цепляются за воззрение об отдельной самости, но должны принять следующее: факт непостоянства (есть только изменения, нет ничего плотного и надежного), факт пустоты (все не такое, каким кажется, и мир практически непознаваем, кроме как через нашу ограниченную способность мыслить логически) и факт того, что все взаимосвязано цепочками причины и следствия, а это разрушает все иллюзии о возможности какого бы то ни было контроля.

Если рассматривать всю систему Постижения, именно благодаря цеплянию за представление об отдельной Самости, сохраняющемуся в присутствии первых трех Постижений, вы обретаете *личный опыт* Постижения природы страдания.¹⁴¹ Более подробно он описан в Приложении F, посвященном Постижению и «темной ночи». Осознав, что вы не существуете как отдельная Самость, вы найдете выход из ситуации, казавшейся безнадежной. Сейчас не время обсуждать, как или почему это происходит, но вам поможет все, что ослабляет привязанность к идее отдельного «я».

К счастью, есть способы упростить ваш путь. Пять факторов способны свести к минимуму психологическую травму, связанную с развитием постижения, и облегчить движение к Пробуждению.

К счастью, есть способы упростить ваш путь. Пять факторов способны свести к минимуму психологическую травму, связанную с развитием постижения, и облегчить движение к Пробуждению:

1. На четвертом и седьмом этапах позвольте эмоциональному очищению осуществиться в как можно более полной мере, чтобы вам не пришлось переживать его как часть процесса Постижения.
2. Как можно лучше развивайте медитативную радость на седьмом и восьмом этапах, покой на девятом этапе и равностность на девятом и десятом этапах.¹⁴²
3. Как можно яснее поймите иллюзорность отдельного «я» (*anattā*).
4. Как можно более полно проверьте на собственном опыте описание системы ума, представленное в Пятом и Седьмом дополнениях.
5. Как можно сильнее сократите цепляние за самость и связанные с ним желания, используя практику проверки осознанности, описанную в Приложении E.

Победа над собой значительно важнее победы над всеми остальными. Ни боги, ни духи, ни Мара, ни Брахма не в силах обратить такую победу в поражение.

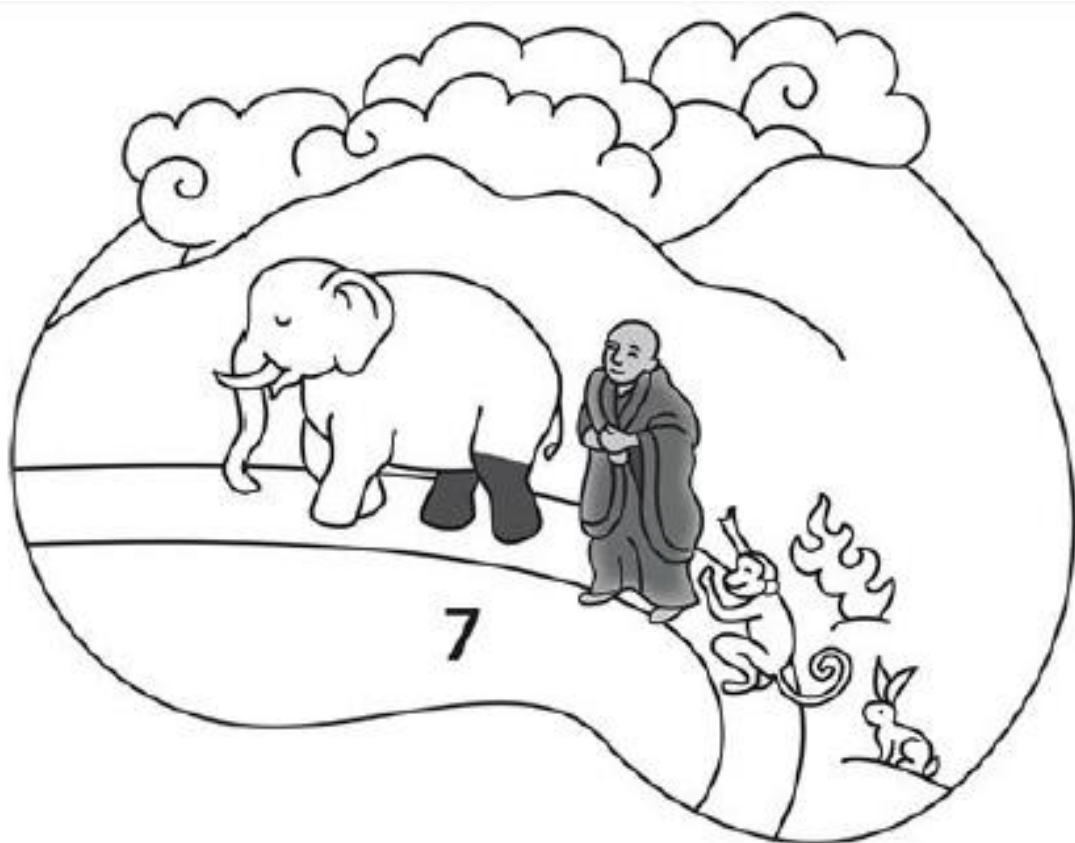
Дхаммапада, 104-105

Седьмой этап

Однонаправленное сосредоточение и объединение ума

¹⁴¹ Так называемые «осознания страдания» (пали: *dukkha ñāṇa*): осознание страха (*bhayaṭupatthana-ñāṇa*), осознание горя (*ādinava-ñāṇa*), осознание отвращения (*nibbidā-ñāṇa*), осознание желания освобождения (*muñcitu-kamyatā-ñāṇa*) и осознание нового наблюдения (*paṭisaṅkhānupassanā-ñāṇa*). Ср. учение Махаси Саядава, изложенное в книге: Mahasi Sayadaw. The Progress of Insight. 3rd ed. Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1998.

¹⁴² Это называют «увлажнением» Постижения шаматхой.



На седьмом этапе ваша цель — научиться без усилий удерживать однонаправленное сосредоточение и мощную осознанность. Благодаря сознательному намерению все время отслеживать притупленность и отвлечения вы полностью разовьете привычку без усилий удерживать сосредоточение и осознанность.

На седьмом этапе монах пропускает слона вперед, а сам идет следом, чтобы не подпускать к нему обезьяну и кролика, которые все еще сопровождают их. Это значит, что отвлечения и притупленность побеждены, но все еще представляют угрозу, и требуется постоянная бдительность и усердие, чтобы не дать им вернуться.

- Слон теперь почти весь белый: это значит, что чувственные желания и сомнения больше не препятствуют вашей практике. Только хвост и задние ноги у слона черные, что символизирует такие препятствия, как злонамеренность и возбужденность из-за беспокойства и сожалений. Эти два препятствия будут устранены последними.
- Небольшое пламя означает, что все еще необходимо прикладывать некоторые усилия.

Цели практики на седьмом этапе

Седьмой этап вы начнете, уже будучи **опытным практиком**, способным входить в непрерывное **однонаправленное сосредоточение** с мощной осознанностью, для которой необходимо постоянное **метакогнитивное осознание**. Вначале в каждой сессии медитации будут требоваться время и усилия, чтобы достичь такого уровня сосредоточения, и будут дни, когда у вас не все будет получаться. Кроме того, чтобы

сохранить свои замечательные новые способности, вам понадобится постоянно проявлять старание и бдительность. Любое отклонение от этого курса может привести к потере сосредоточения и, если это быстро не исправить, тонкие отвлечения и даже притупленность вернутся. Большую часть седьмого этапа составляет однонаправленное сосредоточение, для поддержания которого необходимы постоянная бдительность и тонкие усилия, что изматывает практикующего и быстро портит удовольствие от достижения.

До тех пор, пока ум не объединен, бессознательные части ума создают нестабильность. Достигнув полного успокоения, медитирующий может полностью прекратить усилия и обрести такое внутреннее спокойствие и ясность ума, каких он не знал никогда раньше.

Вся суть седьмого этапа в том, чтобы из опытного практика стать **мастером медитации**, способным систематически входить в однонаправленное сосредоточение с мощной осознанностью и без усилий поддерживать это состояние. Устранить необходимость усилий — цель данного этапа. Для этого требуется **совершенно успокоить различающий ум**; это также будет важнейшим первым шагом к **объединению ума**¹⁴³ (см. Дополнение 6). До тех пор, пока ум не объединен, бессознательные части ума продолжают противостоять друг другу, создавая нестабильность. Однако достигнув полного успокоения, вы настолько объедините ум, что он станет послушен, и вам лишь изредка потребуется исправлять его. Таким образом, мастер медитации может полностью прекратить усилия и обрести такое внутреннее спокойствие и ясность ума, каких он не знал никогда раньше.

Чтобы объединить и полностью успокоить ум, просто продолжайте прилагать усилия до тех пор, пока в них не пропадет необходимость. Однако, поскольку у вас сформирована очень сильная привычка прилагать усилия, то понять, когда их можно безопасно прекратить, само собой представляет трудную задачу. И даже поняв, когда усилия уже не нужны, вы еще должны будете научиться отпускать контроль.

На данном этапе вы также столкнетесь с некоторыми препятствиями. Вам понадобится длительное время удерживать однонаправленное сосредоточение, сохраняя бдительность и прилагая усилия, и, поскольку ничего особенного не будет происходить, такая практика может показаться очень монотонной. Это может спровоцировать сомнения, скуку и беспокойство. Кроме того, возможны необычные, зачастую неприятные ощущения, из-за которых вам будет трудно сосредоточиться, а ваше тело, вероятно, будет вздрагивать, подергиваться или раскачиваться вперед-назад. Это, конечно, первые проявления радости, описанные в Шестом дополнении. Иногда, возможно, чувство радости будет вас

¹⁴³ «Объединенный ум» — наша версия перевода палийского термина *cittass'ekagata*. *Cittassa* значит «ум». Слово *ekagata* образовано от *eka* («один») и *gata* («ушедший») и означает «ушедший к единству», или «объединенный». В палийских сутрах это слово пишется как *ekaggatā*, и переводчики считают, что перед ними составное слово *ek[a]-agga-tā*, в котором *eka* значит «один», «единственный», а *agga* значит «точка», «вершина». Поэтому данное слово чаще всего переводят как «однонаправленность». Однако по целому ряду причин это толкование весьма противоречиво, и вероятнее всего, Будда имел в виду не это. Согласно альтернативному объяснению, *agga* — это сокращенное *agāra* («место»), и тогда *ekaggatā* сближается по смыслу с *ekagata*: не рассеянность, собранность, сдержанность, самообладание. (О существовании данной версии я узнал из беседы с бхиккху Кумарой). В данной интерпретации *cittass'ekaggatā* приблизительно означает «неподвижность ума», что, как и «объединение ума», значительно уместнее, чем «однонаправленность ума».

переполнять. Также весьма вероятно, что вам придется совершить новые очищения, похожие на те, что были на четвертом этапе практики. Ваши терпение, целеустремленность и усердие будут подвергаться новым и новым испытаниям, но помните: все это — часть процесса объединения ума. Поэтому игнорируйте все эти отвращения, продолжайте старательно практиковать медитацию, и у вас обязательно все получится.

Седьмой этап считается пройденным, когда вы научитесь систематически отпускать контроль, при этом сохраняя устойчивое внимание и сильную осознанность. Вы полностью успокоите различающий ум и сделаете первые большие шаги к объединению ума.

Полное успокоение различающего ума

Полностью успокоить различающий ум значит сделать так, чтобы конкурирующие друг с другом планы *всех* отдельных частей мыслящего/эмоционального ума уступили единому сознательно удерживаемому намерению. Иначе говоря, система ума должна объединиться вокруг **сознательного намерения** сосредоточиться исключительно на дыхании. Когда вы устраните конкурирующие намерения, внимание естественным образом станет более устойчивым.

Полностью успокоить различающий ум значит сделать так, чтобы конкурирующие друг с другом планы всех отдельных частей мыслящего/эмоционального ума уступили единому сознательно удерживаемому намерению.

Хотя процесс успокоения начался на шестом этапе, достигнутое тогда успокоение было лишь временно. Тогда мы считали, что **ум успокоен**, если у нас успешно получалось игнорировать ментальные объекты достаточно долго, так что различающий ум меньше проецировал их в сознание. Но это состояние зависело от силы нашего намерения игнорировать все отвращения. Если в какой-то момент намерение ослабевало, бессознательные части мыслящего/эмоционального ума снова начинали проецировать в сознание мысли. На седьмом этапе необходимо проявлять усердие и прилагать усилия, чтобы сохранять ум спокойным до тех пор, пока он не объединится настолько, чтобы произошло полное успокоение. Тогда можно будет остановить усилия и больше не проявлять бдительность, а внимание будет оставаться устойчивым, не требуя усилий.

Чтобы полностью успокоить различающий ум, продолжайте делать то же, что и раньше. Ум успокаиваете не вы. Это происходит само, когда вы снова и снова входите в однонаправленное сосредоточение и удерживаете его как можно дольше.

Инструкции по полному успокоению различающего ума нетрудные: просто продолжайте делать то же, что и раньше. Помните: ум успокаиваете *не вы*.¹⁴⁴ Это

¹⁴⁴ Вы также не учитесь отпускать ум в состояние «естественного» покоя. Вернее сказать, что вы используете естественный процесс объединения ума необычным образом: объединяете бессознательные части ума вокруг общего намерения, что приводит к глубинному успокоению, и в этом нет совершенно

происходит само, когда вы снова и снова входите в однонаправленное сосредоточение и удерживаете его как можно дольше. Практикуйте восприятие при дыхании всего тела только при необходимости в начале данного этапа, чтобы входить в однонаправленное сосредоточение. Поддерживайте высокий уровень внутреннего осознания, чтобы вы могли усилить сосредоточение на дыхание немедленно, как только на заднем плане возникнет потенциальное отвлечение. Тем самым вы также обновите намерение игнорировать потенциальные отвлечения. Научитесь ценить то, насколько просто и приятно однонаправленное сосредоточение.

Как создать привычку к однонаправленному сосредоточению

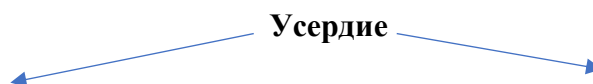
Постоянное повторение развивает у различающего ума привычку к однонаправленному сосредоточению и все возрастающей осознанности, пока вы не достигнете полного успокоения ума, не требующего никаких усилий. Всякий раз, когда вы поддерживаете однонаправленное сосредоточение, управляющие функции системы ума отменяют намерения разных частей ума. Эта отмена учит бессознательные части различающего ума не проецировать свое содержание в сознание. Кроме того, получая удовольствие от однонаправленного сосредоточения, наслаждаясь приятной, успокаивающей тишиной, создаваемой сосредоточением, вы тренируете некоторые части ума принимать в себя *намерение* сохранять бдительность и немедленно устранять отвлечения. В результате всякий раз, когда что-нибудь появляется в поле периферийного осознания с *намерением* привлечь к себе *внимание*, натренированные части ума реагируют, проецируя противоположное намерение.

Успокоение не подразумевает, что различающие части ума засыпают. Они активно участвуют в намерении поддерживать однонаправленное сосредоточение, благодаря чему оно перестает требовать приложения усилий.

Как видно, субъективное переживание успокоения возникает не из-за того, что различающие части ума засыпают. Напротив, они активны, как никогда. В данном случае они активно участвуют в намерении поддерживать однонаправленное сосредоточение. Именно таким образом и по этой причине однонаправленное сосредоточение перестает требовать приложения усилий.

Усердие, бдительность и приложение усилий

Усердие состоит из бдительности и приложения усилий



ничего «естественного». Для полного успокоения различающего ума нужна такая степень объединения, которой возможно достичь только путем интенсивных тренировок ума.

Бдительность:
периферийное осознание
все время начеку

Приложение усилий
к тому, чтобы сохранять
однаправленное
сосредоточение

Путь к полному успокоению ума можно описать всего одним словом: *усердие*. Быть усердным значит постоянно стараться. Усердие — это ядро, излучающее бдительность и усилия, создавая таким образом ментальное состояние полной готовности и вовлеченности. Быть бдительным значит иметь ясное внутреннее периферийное осознание, которое всегда начеку и готово заметить любой объект, который грозит подорвать устойчивость внимания. Словно строгий сторож, бдительность постоянно отслеживает все возможные отвращения. Бдительность тоже требует некоторых усилий, но большая часть усилий идет на внимательность; вы непрерывно порождаете намерение как сохранять однаправленное сосредоточение на дыхании во всех подробностях, так и немедленно устранять потенциальные отвращения. Таким образом, и бдительное внутреннее осознание, и приложение усилий к поддержанию однаправленного сосредоточения — это действия, в основе которых лежит усердие.

Такое усердие требует много энергии. Это чем-то похоже на попытки научиться жонглировать. Сначала нужно все время координировать множество различных действий: регулировать скорость движений, успевать ловить шарики, стоять в правильной позе, не допускать ошибок, исправлять их при возникновении и так далее. Немного тренировок, и вы научитесь удерживать шарики в воздухе, но будете уставать при этом. Аналогичным образом вы сохраняете однаправленное сосредоточение на седьмом этапе: вы можете это делать, но вам тяжело сосредотачиваться подолгу. Еще одна трудность заключается в том, что, достигнув больших успехов в практике перед седьмым этапом, теперь вы склонны прилагать меньше усилий. Но достаточно хоть на секунду расслабиться, чтобы внезапно поддаться отвращению — и уронить шарики. Аналогичным образом, если вы когда-либо ощущали соблазн почить на лаврах, вы рискуете перейти на «автопилот». В медитации использовать автопилот значит войти в состояние тонкой притупленности. И если не заметить этого, рано или поздно вы непременно снова отвлечетесь.

Когда вы выполняете практику без усилий, вы направляете внимание на объект, и оно остается на месте, потому что ничего не пытается отвлечь его. Тогда и только тогда происходит полное успокоение ума, и при этом условии исчезает необходимость в усердии, приложении усилий и бдительности.

После долгих тренировок умелому жонглеру больше не нужно так напряженно сосредотачиваться, и он даже может разговаривать с кем-нибудь, одновременно с легкостью подбрасывая шарики. Езда на велосипеде тоже сперва требует непрерывного усердия, а затем благодаря этому же становится спонтанной. То же самое верно и в отношении медитации. Таким образом, хотя кажется нелогичным прилагать усилия с целью устранить необходимость в усилиях, продолжайте практику, и именно так вы достигнете спонтанности. Со временем вы доведете свои действия до автоматизма. Но истинная причина спонтанности в том, что бессознательные части ума больше не будут пытаться захватить власть. Когда вы выполняете практику без усилий, вы направляете внимание на объект, и оно остается на месте, потому что ничего не пытается отвлечь его. Тогда и только

тогда происходит полное успокоение ума, и при этом условии исчезает необходимость в усердии, приложении усилий и бдительности.

Проблема однообразия

Благодаря усердию вы все дольше и дольше сможете сохранять хорошее сосредоточение и оставаться бодрыми. Однако при этом начнет слабеть удовлетворение и радостное волнение, которые вы испытывали в конце шестого этапа. Медитация будет то приносить удовольствие, то казаться однообразной и утомительной. Не будет происходить ничего нового. Чуть меньше усердия, и вы потеряете сосредоточение и осознанность. Однако все эти усилия больше не приносят бывшего удовлетворения. Тогда люди часто чувствуют, что зашли в тупик, или сомневаются: «В чем дело? Возможно, я что-то делаю не так». Есть риск поддаться сильному беспокойству и нетерпению, вместо того чтобы распознать их как простые отвлечения, порожденные умом. Сблaзн все бросить и заняться чем-нибудь другим может быть велик.

На этом этапе мне самому долгое время было утомительно медитировать. Я не знал, что это нормальная часть процесса. Помню, как я думал: «У меня почти идеальное сосредоточение. Я просиживаю так день за днем, и это весь результат? Какой в этом смысл? Где восторг и блаженство, о которых я столько слышал?» К сожалению, из-за этого я на некоторое время бросил практику. В такое время скука и сомнения могут представлять серьезную угрозу вашему росту, но их легче вытерпеть, если понимать, что происходит, и быть готовым.

К счастью, на данном этапе у большинства практиков иногда бывают чувства радости и удовольствия (*pīti-sukha*), необычные телесные ощущения, произвольные телодвижения, видения цвета и света. Они кратки, редки и непредсказуемы, но все же нарушают монотонность медитации, таким образом помогая справиться с сомнениями и поддерживая вашу мотивацию. Но главное противоядие — это уверенность в собственных способностях и вера в то, что на достижение результата просто нужно время.

Когда вы чувствуете, что зашли в тупик, беспокоитесь и сомневаетесь, то развивайте принятие и терпение. Как можно больше радуйтесь уже достигнутому и напоминайте себе о результатах, которые еще непременно будут.

Когда вы чувствуете, что зашли в тупик, беспокоитесь и сомневаетесь, постарайтесь не поддаваться этим чувствам. Вместо этого развивайте принятие и терпение. При возникновении беспокойства просто заметьте его и примите, снова сосредоточьтесь на объекте медитации и постарайтесь вернуть ощущения спокойствия и уверенности, чтобы противостоять беспокойству. Также как можно больше радуйтесь уже достигнутому и напоминайте себе о результатах, которые еще непременно будут, если вы проявите настойчивость. Также следует освежить в памяти Дополнение 1, посвященное возможным препятствиям и проблемам, в особенности раздел о сомнениях и нетерпении.

Есть три дополнительные практики, которые вносят в медитацию разнообразие и помогают в монотонные периоды практики: это исследование природы мыслей с помощью внутреннего осознания, интенсивное внимательное слежение и практика «дхьян удовольствия». Все эти практики сами по себе приносят ценные результаты, при этом также объединяя ум и тренируя устойчивое внимание и осознанность.

Исследование ментальных объектов

В данной практике вы удерживаете однонаправленное сосредоточение на дыхании, одновременно без размышлений исследуя ментальные объекты с помощью метакогнитивного внутреннего осознания. Такая целенаправленная деятельность помогает справиться со скукой, вызванной однообразием седьмого этапа, при этом также углубляя ваше понимание того, как работает ум. К этому времени наблюдение за дыханием доведено у вас до автоматизма, и для этой практики нужно будет переключить только некоторую часть сознательных сил со внимания на метакогнитивное осознание. Поскольку вы сохраняете однонаправленное сосредоточение на дыхании, то успокоение различающего ума продолжается.

К этому моменту в вашей практике такие ментальные объекты, как мысли, воспоминания и эмоции, редко появляются в сознании. Когда это происходит, вы быстро замечаете их. Для начала понаблюдайте за тремя основными формами, которые принимает мышление: внутренний диалог, зрительные образы и кинестетические «ощущения». Мысли часто принимают форму слов, фраз или предложений и легко могут перерасти в длинные внутренние диалоги. Другие мысли принимают форму образов, например, когда вы думаете о готовке ужина и мысленным взором видите свою кухню. Воспоминания также часто облекаются в слова или образы. Несомненно, все это вам хорошо знакомо. Третья форма мышления — кинестетическое «ощущение» того, как вы что-нибудь делаете, например, когда вы думаете или вспоминаете, как берете телефонную трубку и набираете номер. Эмоции также попадают в категорию кинестетики. Бывают кинестетические воспоминания физических действий, и точно так же бывают кинестетические переживания эмоций, например, ревности.

В ходе своего исследования вы будете осознавать, в частности, «символическое мышление». Совершенно очевидно, что слова и фразы, из которых складывается внутренний диалог, являются символами, то есть означают нечто помимо самих себя. Но таковы же ментальные образы и представления физических действий, например, желание почесать нос. Также, вероятно, вы заметите, что символическое мышление происходит невероятно быстро. Его скорость такова, что отдельные мысли, и особенно — составляющие отдельных мыслей, например, конкретное слово или образ, мимолетны и с трудом поддаются распознаванию.

В те промежутки времени, когда символическое мышление отсутствует, можно с уверенностью сказать: «Мыслей нет». Однако, продолжая наблюдать, вы начнете замечать в периферийном осознании большой объем умственной деятельности, которая является до-вербальной, до-образной и до-чувственной. Это — отражение постоянно продолжающейся концептуальной деятельности мыслящего/эмоционального ума, и оно дает источник символическому мышлению. Обычно мы не осознаем несимволическое концептуальное мышление, но оно выдает себя, когда символическое мышление больше не занимает основного места в сознании.

Когда ум пребывает в настоящем моменте без цепляния, не заглядывая в будущее и не оглядываясь на прошлое, возникают радость, счастье и энергия.

Непрерывно стоит понаблюдать и за теми промежутками времени, когда кажется, что мышление полностью отсутствует. Когда ум пребывает в настоящем моменте без цепляния, не заглядывая в будущее и не оглядываясь на прошлое, возникают радость, счастье и энергия. Это часто бывает при медитации на ходьбу (см. Приложение А) или в любом обычном сосредоточении, когда вы полностью погружаетесь в настоящее. Это происходит и на седьмом этапе, но здесь это легко упустить из виду. Полностью осознавая радость и счастье, вы напрямую противодействуете однообразности этого этапа и способствуете объединению и успокоению ума.

Внимательное слежение

Эта практика представляет собой усложненный вариант наблюдения за дыханием — техники, с которой вы уже знакомы. Однако теперь следует еще тщательнее определять все многочисленные ощущения в области носа, связанные с дыханием. Установите намерение следить за малейшими изменениями этих ощущений. Усиливая сосредоточение, возможно, вы сможете различать по шесть или (намного) больше разных ощущений в каждом вдохе и выдохе.

Пока вы продолжаете очень внимательно исследовать эти ощущения, у вас изменится восприятие, и дыхание начнет ощущаться как прерывистое, с толчками, а не плавное и непрерывное. «Толчки», как правило, происходят раз или два раза в секунду. Сначала может показаться, что вы просто чувствуете биение собственного сердца или что оно каким-то образом влияет на дыхание. Это можно проверить, специально расширив поле внимания, чтобы оно охватывало и сердцебиение, и ощущения от дыхания. Если у вас не получится ясно воспринимать сердцебиение отдельно от той пульсации, приложите палец к сонной артерии и сосредоточьтесь на своем пульсе и на ощущениях дыхания в области носа. При этом, конечно, сохраняйте однонаправленное сосредоточение и внутреннее осознание. Рано или поздно вы убедитесь, что пульсация дыхания на самом деле не совпадает с биением сердца.

Удовлетворив свое любопытство, внимательнее рассмотрите содержание каждого «толчка». Вы обнаружите, что каждый из них состоит из непрерывных изменений, словно это кадры фильма. Изменяются узнаваемые ощущения, такие как тепло, холод, давление, движение и так далее, которые возникают и исчезают. Но углубляя исследование, вы начнете замечать более тонкие ощущения, которым не так легко дать название. Вы приближаетесь к значительно более тонкому уровню различения. Если вы продолжите, то в какой-то момент у вас снова изменится восприятие: вместо пульсаций, каждая из которых состоит из постоянных изменений, вы ощутите нечто более похожее на последовательность застывших кадров, сменяющихся со скоростью примерно десять в секунду.¹⁴⁵

Сейчас вы даете своему уму задачу, выполнение которой ведет к новым ощущениям. Это полезно для практики потому, что такое исследование возможно только с бдительностью и высокой сосредоточенностью. Если вы хоть немного ослабите усилия,

¹⁴⁵ Как уже говорилось выше, содержание базовых моментов сознания группируется в связующих моментах сознания. Пока бессознательные части ума все больше объединяются вокруг намерения очень тонко различать ощущения, эти намерения действуют как своего рода фильтр восприятия. Из-за этого определенные виды связующих моментов, соответствующих все более тонким уровням упорядочивания информации, выделяются на фоне остальной информации в сознании. Десять (примерно 8-12) «неподвижных кадров» в секунду — это та же самая информация, которая ранее группировалась иначе, создавая «нарастающие толчки», происходящие со скоростью один или два в секунду.

прилагаемые к тому, чтобы поддерживать сосредоточение или бдительность, вы отвлекетесь.

Сейчас вы даете своему уму задачу, выполнение которой ведет к новым ощущениям. Возможно, вы будете воспринимать ощущения от дыхания как отдельные моменты сознания или просто как вибрации.

Если повезет, у вас еще раз изменится восприятие. Кадры будут мелькать слишком быстро, сливаясь друг с другом, так что ум не сможет ясно различать их. Тогда ощущения дыхания будут восприниматься как стремительное мерцание отдельных моментов сознания или просто как вибрации. Некоторые практикующие говорят, что эта мимолетность ощущается так, словно Вселенная снова и снова появляется и исчезает. Это описание довольно точно передает субъективное восприятие человека. Когда это происходит, ум не может ничего узнать, не может ни за что ухватиться, поэтому совершенно естественно, что он отталкивает этот опыт.¹⁴⁶ Ум как бы отпрыгивает назад, к тому моменту, когда все было узнаваемо, когда воспринимаемое можно было описать с помощью привычных обозначений и концепций. Это **опыт Постижения**.

В действительности не существует «объектов». Существует только «процесс». Такое состояние восприятия станет для вас опытом Постижения, на основе которого вы сможете обрести Постижение пустоты.

Если вы сможете повторно воспроизвести это ощущение «вибраций», то сможете обрести ясное **Постижение** непостоянства.¹⁴⁷ Возможно, вы осознаете, что непрерывный, постоянный процесс изменений, которые невозможно схватить и удержать, — это все, что было, есть и будет. В действительности не существует «объектов». Существует только «процесс». И тогда, если у вас получится преодолеть сопротивление ума настолько, чтобы снова и снова входить в такое состояние восприятия и выходить из него, вы получите опыт Постижения, на основе которого сможете обрести Постижение *пустоты*.¹⁴⁸ Сначала вы заметите, насколько неуютно уму с таким уровнем восприятия и как отчаянно он стремится

¹⁴⁶ Когда чувственное содержание отдельных моментов сознания больше не группируется в связующие моменты сознания, то в поступающем потоке необработанных чувственных данных невозможно что-либо упорядочить или понять.

¹⁴⁷ Непостоянство (пали *anicca*, санскр. *anitya*) — одна из трех характеристик существования (пали *tilakkhaṇa*, санскр. *trilakṣaṇa*), Постижение которых ведет к **Пробуждению**. Практику внимательного слежения можно также описать как медитацию на непостоянство.

¹⁴⁸ Пустота — пали *suññatā*, санскр. *śūnyatā*. Описанный здесь опыт — это Постижение именно того, что воспринимаемая природа существующих явлений приписана им умом, а эти явления пусты от всякого самобытия. Другими словами, явления не таковы, какими они кажутся. Сам по себе этот опыт обычно не приводит к значительно более важному Постижению пустоты личности (пали *anattā*, санскр. *anātman*). Пустота личности от самобытия — вторая из трех характеристик существования. Страдание (пали *dukkha*, санскр. *duḥkha*) — третья характеристика; страдание возникает в результате того, что мы неправильно понимаем первые две характеристики (непостоянство и пустоту личности). Кроме того, описанный здесь опыт — не то же самое, что прямое постижение пустоты (пали *nibbāna*, санскр. *nirvāṇa*). Прямое постижение пустоты происходит, когда ум полностью прекращает проецировать что-либо в сознание, однако части системы ума по-прежнему остаются обращены к сознанию. Иногда это состояние описывают как «сознание без объекта».

«отвернуться» и концептуально организовать этот опыт. Затем на очень глубоком уровне вы поймете, что весь привычный мир форм был создан умом в попытке осмыслить «пустую» реальность. Учителя Дхармы часто говорят, что мир — это просто проекция нашего ума. Прямое восприятие того, как ум создает смысл из пустоты, позволит вам понять, что они имеют в виду. Они объясняют не то, что мира не существует. Но мир, который вы воспринимаете, ваша персональная реальность — не более чем построение вашего ума.

Учителя Дхармы часто говорят, что мир — это просто проекция нашего ума. Прямое восприятие того, как ум создает смысл из пустоты, позволит вам понять, что они имеют в виду.

Эти постижения придут, если вам очень повезет, однако следует иметь в виду два важных момента. Во-первых, если долго выполнять данную практику, ее последствия перекинутся на вашу повседневную жизнь. Вы будете видеть непостоянство везде, что может сильно выбить вас из колеи. Привычные уверенность и чувство цели пропадут, из-за чего вы почувствуете безнадежность, даже отчаяние. Все утратит свою обычную важность, и жизнь покажется бессмысленной. Это тем более страшно потому, что у ваших эмоций не будет логической основы в сознательном опыте, они словно возникнут из ниоткуда. На самом деле их будут создавать бессознательные умственные процессы, пытаясь принять опыт, полученный в медитации. В традиции Тхеравада такое состояние называется «осознанием страдания» (*dukkha ñāṇa*), и в чем-то его можно сравнить с «темной ночью души» — понятием из христианской мистической традиции. (См. раздел, посвященный опыту и обретению Постижения в Шестом дополнении.) Постижения непостоянства и пустоты могут вызвать у вас отвращение к практике, но бросить практику — это, пожалуй, худшее, что вы можете сделать в данной ситуации.

Второе предупреждение таково: не ожидайте, что у вас обязательно будет такой опыт Постижения. У некоторых людей никогда не бывает такого, чтобы ощущения сливались в поле тонких вибраций. Другие не пугаются происходящего, а даже находят его приятным и интригующим. Если вы из таких, то можете расширить поле внимания, чтобы оно охватило все тело, и почувствовать его как мерцающий поток ощущений, слишком тонких, чтобы их описать. Помните: цель этой практики главным образом в том, чтобы помочь вам справиться с однообразием седьмого этапа и продолжать укреплять однонаправленное сосредоточение и осознанность. Это творческий способ использовать ваши способности, чтобы достичь больших успехов в практике. Очень вероятно, что это приведет к опыту Постижения, но гарантии нет. Если этого не случится сейчас, будьте уверены, это еще случится!

Практика «дхьян удовольствия»

«Дхьяны удовольствия» помогут вам справиться с однообразием седьмого этапа, а состояние потока в дхьяне временно объединит ум, что будет способствовать его объединению в долгосрочной перспективе и ускорит ваш прогресс.

«Дхьяны удовольствия» — это погружения, которые характеризуются большей глубиной и приносят больше удовлетворения, чем «дхьяны всего тела». Как ясно из их названия, вашим объектом медитации будут ощущения удовольствия. «Дхьяны удовольствия» особенно помогают справиться с однообразием седьмого этапа. Что еще более важно, состояние потока в дхьяне временно объединит ум, что, в свою очередь, будет способствовать его объединению в долгосрочной перспективе и поможет вам быстрее пройти седьмой этап.

Чтобы получить доступ к «дхьянам удовольствия», вам необходимо однонаправленное сосредоточение на ощущениях дыхания в области носа. Ум и тело должны быть очень стабильны и неподвижны. Субъективно это должно восприниматься как продолжающееся спокойствие, устойчивость, ясность ума. Дыхание будет медленным и поверхностным, а ощущения — слабыми. Тем не менее, осознание ощущений будет острым почти до боли. Если у вас все еще останется периферийное осознание некоторых звуков или других ощущений, например, тихого шепота мимолетной мысли, это нормально. Вы будете знать, что ощущения есть, но они едва ли считаются за часть сознательного опыта, как и осознание облаков в небе или проезжающих по улице машин. Однако если вы ослабите бдительность, то все же рискуете отвлечься. Войдя в состояние потока в дхьяне, вы предотвратите это.

Достигнув уровня *сосредоточения доступа*,¹⁴⁹ не уводя внимания от дыхания, исследуйте периферийное осознание и найдите в нем приятное ощущение. Это может быть что угодно, но попробуйте искать в кистях рук, в центре грудной клетки, на лице. Если вам трудно найти какое-либо приятное ощущение, попробуйте слегка улыбнуться. Это очень помогает, зачастую создавая приятное ощущение в области рта или глаз. На самом деле, улыбаться во время медитации — это вообще полезная привычка, которую стоит развивать. К тому времени, когда вы достигнете сосредоточения доступа, деланная улыбка, с которой вы начинали медитацию, станет искренней.

Когда найдете отчетливое приятное ощущение, переведите на него внимание. Сосредотачиваться на легком приятном ощущении не так просто, как на дыхании. Вы даже заметите, что внимание стремится вернуться к дыханию, поскольку сосредоточение на дыхании настолько вошло в привычку. Потренируйтесь просто оставлять ощущения дыхания на заднем плане, сохраняя внутреннее осознание того, как внимание переключается между выбранным приятным ощущением и дыханием. Обычно на то, чтобы это освоить, уходит совсем немного времени. Затем внимание перестанет переключаться, и вы достигнете однонаправленного сосредоточения на выбранном ощущении.

Сосредоточьтесь в особенности на *приятности* ощущения, а не на самом *ощущении*, которое кажется приятным. Просто наблюдайте, позвольте себе полностью погрузиться в это ощущение, но ничего не делайте. Пусть приятность растет. Однако иногда она может исчезать. В таком случае позвольте вниманию вернуться к дыханию. Оставайтесь в сосредоточении доступа еще примерно на пять минут, совершенствуя периферийное осознание, чтобы заметить какое-нибудь приятное физическое или ментальное ощущение. Как только оно возникнет, пробуйте снова. Рано или поздно приятное ощущение начнет усиливаться, пока вы на нем сосредотачиваетесь, и тогда вам будет проще сохранять внимательность.

¹⁴⁹ Пали: *upacāra samādhi*.

Не факт, что приятные ощущения будут нарастать равномерно и без спадов, поэтому запаситесь терпением. Пока они есть, просто наблюдайте за ними, не реагируя. Ни в коем случае не торопите события и не гонитесь за ощущениями. Иначе они просто исчезнут, и вам придется на некоторое время вернуться к сосредоточению на дыхании и попробовать снова.

По мере роста приятных ощущений, возможно, у вас возникнут другие необычные физические ощущения. В том числе возможно ощутить мощные потоки энергии, которые вызовут дрожь и непроизвольные телодвижения. Это отвлекает, и такие ощущения может быть трудно проигнорировать, но нужно просто сохранять намерение позволить ощущениям остаться на заднем плане осознания. Не волнуйтесь, если внимание начнет переключаться на них, как раньше переключалось на дыхание. Это не мешает погружению. На самом деле, если повезет, вы сможете ощутить, как эта энергия высвобождается, вызывая в теле интенсивное удовольствие и кратковременную радость. Так вы узнаете, чего ожидать от первой «дхьяны удовольствия».

Удовольствие будет нарастать мало-помалу, неравномерно, а затем внезапно подскочит до небес. Вы почувствуете, как словно тонете в том приятном ощущении, или как оно расширяется настолько, что в сознании не остается места ни для чего другого. Так вы войдете в состояние потока, также являющееся первой «дхьяной удовольствия».¹⁵⁰ Если вы уже практиковали «дхьяны всего тела», то сразу узнаете это ощущение. В этой первой дхьяне дрожь и ощущение потоков энергии обычно продолжаются.

Когда вы научитесь с легкостью входить в первую дхьяну и оставаться в ней по желанию сколь угодно долго, если хотите, можете перейти ко второй «дхьяне удовольствия», следуя инструкциям, приведенным в Приложении D. Физические ощущения и движения во второй дхьяне более стабильны, а чувство счастья становится более отчетливо, чем физическое удовольствие. Хотя практика «дхьян удовольствия» не так способствует Постижению, как практика внимательного слежения, все же она предоставляет возможность значительно более приятным способом устранять необходимость в усилиях.

Отвлечения на странные ощущения

Пока вы заняты успокоением различающих частей ума, чувствующие части по-прежнему работают в обычном режиме. ***Успокоение чувствующих частей ума*** начинается на седьмом этапе благодаря тому, что вы игнорируете все отвлечения, включая информацию от органов чувств, с целью полностью успокоить различающий ум. Как мы говорили в предыдущем Дополнении, успокоение чувствующего ума провоцирует целый ряд странных физических ощущений. Поскольку эти ощущения интенсивны, необычны и, что особенно важно, нарушают длительное скучное однообразие, они могут очень сильно отвлечь вас. Может создаться впечатление, что органы чувств специально создают такие странные ощущения, чтобы привлечь ваше внимание.¹⁵¹

¹⁵⁰ Приведенное описание того, как входить в «дхьяны удовольствия», принадлежит Ли Брэзингтону. Я узнал об этом методе от него, а его научила Айя Кхема.

¹⁵¹ Откровенно говоря, нам неизвестно, почему чувствующие умы реагируют таким образом. Дальнейшее — только предположения. Мозговая активность обычно стабильна благодаря тому, что одни клетки тормозят другие. Растормаживание — это процесс, когда сдерживание прекращается и активность мозга таким образом повышается. В частности, было выдвинуто предположение, что при клинической смерти люди видят свет из-за растормаживания клеток, которое обусловлено тем, что тормозящие нейроны получают недостаточно кислорода, и, как следствие, в зрительной коре мозга повышается электрическая активность.

Интенсивные необычные ощущения могут крайне сильно отвлекать. Может создаться впечатление, что органы чувств специально создают такие странные ощущения, чтобы привлечь ваше внимание.

Возможно, время от времени у вас уже возникали некоторые странные ощущения, например, покалывание, мурашки, жжение, сквозняк словно из ниоткуда, давление на макушку головы, или искаженное восприятие тела. Возможно, вы с закрытыми глазами видели свет или слышали звуки, у которых не было материального источника. Вероятно, все те ощущения возникали, когда ваше внимание было особенно устойчиво, и они быстро проходили, и их было легко игнорировать, понимая, что они не важны. Это были проявления радости первой степени, «малой» радости, о которой шла речь в предыдущем Дополнении.¹⁵²

На этом этапе вполне ожидаемо, что необычные ощущения будут чаще, дольше и интенсивнее. Кроме того, раньше они возникали в основном по одному, но теперь — одновременно по несколько. Это — эпизоды неполного успокоения чувствующих умов, соответствующие «кратковременной» радости второй степени. Часто вы будете чувствовать, как по всему телу течет энергия, и будут происходить непроизвольные телодвижения, в том числе раскачивание, внезапные вздрагивания, подергивание рук и пальцев. Также возможно, что вы будете потеть, у вас будет обильно выделяться слюна и течь слезы. Возможно даже, что произойдет неполное успокоение чувствующего ума, соответствующее третьей степени радости, при которой одновременно возникает множество физических ощущений, нарастающих и уходящих, как волны. Возможны моменты интенсивной радости и счастья, но не длительные периоды медитативной радости. Она придет на восьмом этапе практики.

Эти ощущения будут приходить и уходить, когда им вздумается. Не гонитесь за ними, но и не отталкивайте их. Просто позвольте им возникать, принимайте их и отпускайте.

Просто изо всех сил старайтесь игнорировать необычные ощущения, не вмешивайтесь в их изменение. Не гонитесь за ними, но и не отталкивайте их. Они будут приходить и

(Blackmore, S. J. 1991. “Near-Death Experiences: In or out of the body?” *Skeptical Inquirer*, 16: 34-45; Cowan, J. D. 1982. “Spontaneous symmetry breaking in large-scale nervous activity.” *International Journal of Quantum Chemistry*, 22:1059-1082.) В мозговые центры, связанные с органами чувств, постоянно поступают большие объемы информации. Кажется вероятным, что обычно фильтрация информации происходит через торможение и подавление работы определенных клеток; если это верно, то при отсутствии намерения следить за поступающей извне информацией происходит растормаживание большого числа клеток. Возможно, с успокоением ума медитация приводит к растормаживанию, которое повышает электрическую активность («шум») в чувствующих частях ума. Когда вы чувствуете, что у вас словно по коже ползают насекомые, вдалеке играет музыка, появляется вкус нектара и так далее, все эти странные физические ощущения, вероятно, связаны с вышеописанным процессом, протекающим в остальных чувствующих умах так же, как и в зрительном уме.

¹⁵² Разные стадии успокоения чувствующего ума часто называют степенями радости. Более подробно см в. Дополнении 6. Первые три степени точнее называть степенями успокоения чувствующего ума, а не степенями медитативной радости.

уходить, когда им вздумается. Ваша задача — просто позволить им возникать, принимать их и отпускать. В конце следующего этапа, когда чувствующий ум будет полностью успокоен, странные ощущения уступят место физической податливости и совершенной медитативной радости.

Успокаивая телесные ощущения на вдохе, он тренирует себя. Успокаивая телесные ощущения на выдохе, он тренирует себя.

Анапанасати-сутра

Повторное очищение ума

Возможно, на данном этапе потребуются вспомнить процесс очищения, который вы проделали на четвертом этапе. Вы встретитесь с новым обширным набором отвлечений, в который входят сильные эмоции, беспокоящие образы, тяжелые воспоминания и прочий материал, способный крепко захватить ваше внимание. Процесс очищения крайне важен. Фактически, от него зависит то, насколько успешно вы справитесь со всеми остающимися этапами, поэтому радуйтесь возможности очиститься. Подойдите к своим задачам точно так же, как на четвертом этапе. При необходимости перечитайте ту главу, чтобы освежить ее в памяти.

Почему эти проблемы не проявились на четвертом этапе? Вероятнее всего, потому, что тогда они встретили слишком мощное внутреннее сопротивление, были слишком глубоко запрятаны или слишком тонки, чтобы вы могли их заметить. Если вы этого еще не сделали, начните выполнять практику проверки осознанности, описанную в Приложении Е. Она поможет вам вывести на поверхность сознания тот материал, который требует очистки, и тогда он будет легче проявляться в тишине медитации. В ходе проверки осознанности вы честно рассмотрите свои установки и действия, тем самым уменьшая внутреннее сопротивление тому, чтобы осознать глубинные проблемы.

Объединение различающего ума и устранение необходимости в усилиях

До объединения у множества бессознательных частей ума были намерения, противоречившие друг другу. В процессе успокоения части различающего ума начинают объединяться вокруг общего намерения следить за ощущениями дыхания. По мере того, как согласие растет, все меньше несогласных частей ума проецируют отвлекающие ментальные объекты в периферийное осознание.

Устранять необходимость в усилиях — это как учиться ездить на велосипеде. В какой-то момент вы осознаете, что можете просто крутить педали, и велосипед не упадет. В медитации вы учитесь отпускать контроль, когда наступает время, и переходить на спонтанность.

Устранять необходимость в усилиях — это как учиться ездить на велосипеде. В какой-то момент вы осознаете, что если перестанете поправлять и контролировать и будете просто крутить педали, то велосипед не упадет. В медитации вы аналогичным образом учитесь отпускать контроль, когда наступает нужное время, и переходить на спонтанность.

Это легко сказать. Однако вы так долго прилагали усилия, что можете не заметить, что они больше не нужны. Ум настолько привык поддерживать высокий уровень бдительности и усилий, что он делает это автоматически. Кроме того, ваше усердие мешает возникнуть естественной радости от объединения ума. Безусловно, у вас могли быть краткие всплески радости, но радость объединения все еще сдерживается из-за привычки к усердию.

Отпускать контроль — это наилучший способ узнать, пришло ли уже время для того, чтобы прекратить бдительность и усилия. Время от времени просто специально расслабляйтесь и смотрите, что произойдет. Если отвлечения или притупленность вернутся, это знак, что необходимо и дальше прилагать усилия. Напротив, если однонаправленное сосредоточение сохранится, если у вас останется сильная осознанность и возникнут радость и счастье, значит, вы достигли спонтанности.

Если вы слишком рано или слишком часто начнете пробовать отпускать контроль, то практика станет бессвязной, что может застопорить ваше продвижение вперед. Дождитесь какого-либо знака, что время пришло.

Так или иначе, не спешите. Если вы слишком рано или слишком часто начнете пробовать отпускать контроль, то практика станет бессвязной, что может застопорить ваше продвижение вперед. Дождитесь какого-либо знака, что время пришло. Например, возможно, вы заметите, что в поле периферийного осознания долго не появлялось никаких объектов. Или что у вас значительно более спокойное и ясное, чем раньше, состояние ума. Или вы заметите, что даже странные или неприятные физические ощущения стало намного легче игнорировать, поскольку они не вызывают у вас реакции в виде мыслей. Это признаки **ментальной податливости**. Когда вы заметите их, вам пора отпустить стремление сохранять постоянную боеготовность и защищать свое сосредоточение.

Случайное открытие спонтанности: «Явление мух»

Меня не учили, как специально отпускать контроль, чтобы проверить, возможно ли уже практиковать спонтанно. На самом деле я даже не знал, что это вообще следует делать! Я обнаружил это абсолютно случайно. Очень долгое время моя практика была совершенно однообразной, и лишь изредка возникали проявления радости: подергивание больших пальцев и кистей рук, обильное слюноотделение, время от времени — видения света. Было совсем невесело. Затем в какую-то сессию медитации у меня по лицу начали ползать несколько мух. Они ползали по губам, по векам и даже заползли мне в нос. Столкнувшись с таким ужасным отвлечением, я прилагал невероятные усилия, чтобы оставить его в периферийном осознании, а фокус внимания удерживать на дыхании. Иногда мухи улетали, но быстро возвращались. Всякий раз, когда они улетали, я был особенно бдителен, поскольку они могли вернуться когда угодно.

Казалось, что этому не будет конца, но в какой-то момент последняя муха улетела, и надолго. Постепенно у меня возникла мысль, что, возможно, они улетели совсем. Что за облегчение! Я полностью отпустил контроль и просто расслабился, сосредоточившись на дыхании. Я немедленно ощутил, как волны радости проходят по мне и останавливаются. Я понял, что мне больше не нужно так сильно напрягаться, и тогда в полной мере осознал

важность умения отпускать контроль. Иначе говоря, до появления мух я уже достиг того состояния, когда усилия больше не нужны, но не подозревал об этом. Поэтому я не делал последнего шага к спонтанности. После того случая я испытываю к тем мухам благодарность.

Следующие препятствия на пути к спонтанности

После того урока мне все еще было сложно прекращать усилия и отпускать контроль. Я понял: одно дело — знать, что ты способен сосредотачиваться без усилий, и совершенно другое дело — действительно *прекратить* прилагать усилия. В последующие сессии медитации я все еще с трудом отпускал контроль, и у меня не получалось повторить это по собственному желанию. И даже когда у меня получалось, волны радости кончались, как только у меня опять возникал порыв контролировать процесс. Как и у многих других, из-за желаний и страхов у меня глубоко укоренилась потребность контролировать. Мне нужно было преодолеть эту «одержимость контролем», чтобы стабильно испытывать радость спонтанности. Ответ был и остается один: полностью отпустить себя. Мне просто нужно было перестать беспокоиться, произойдет что-нибудь или нет, при этом одновременно веря, что все получится. Я должен был позволить практике происходить, а не «делать» ее.

У большинства из нас всю жизнь формировалась привычка все контролировать, думать, что мы — «личности», ответственные за события. Не пытайтесь заставлять события происходить. Просто доверьтесь процессу, и пусть он развивается естественным образом.

Все мы разные, и, возможно, вы менее одержимы идеей контроля, чем я. Однако имейте в виду: даже когда вы знаете, что можно безопасно отпустить контроль, на самом деле сделать это может быть трудно. У большинства из нас всю жизнь формировалась привычка все контролировать, думать, что мы — «личности», ответственные за события. Не пытайтесь заставлять события происходить. Просто доверьтесь процессу, и пусть он развивается естественным образом.

К концу седьмого этапа ваш ум будет достаточно объединен, чтобы возникла спонтанность ментальной податливости, которой всегда сопутствует некоторая степень медитативной радости. Похоже, что радость — это «естественное» состояние объединенного ума, и чем больше в уме единства, тем более он радостен. Радость также служит «клеем», *удерживающим* ум в объединенном состоянии. Однако будьте уверены, что желания, отвращение, беспокойство, угрызения совести, злонамеренность, нетерпеливость, страх и сомнения рано или поздно потревожат ум, нарушат его единство и вернут ум обратно в состояние внутреннего противоречия и неудовлетворенности. Суть восьмого этапа — создать уму условия для того, чтобы он сохранял высокий уровень единства даже при встрече с препятствиями. Тогда вы полностью разовьете медитативную радость, и клей «схватится».

Испытывая радость на вдохе, он тренирует себя. Испытывая радость на выдохе, он тренирует себя.

Испытывая удовольствие на вдохе, он тренирует себя. Испытывая удовольствие на выдохе, он тренирует себя.

Заключение

Седьмой этап считается пройденным, когда вы в любое время можете войти в состояние спонтанности. Вы усмирили беспокойную склонность внимания следить за объектами в поле периферийного осознания. Когда вы только садитесь практиковать, вам все еще нужно «настроиться»: вы считаете вдохи и выдохи, обостряете внимание и осознание и старательно игнорируете все постороннее, пока ум не успокоится и конкурирующие намерения не исчезнут. Тогда вы можете отпустить контроль и расслабиться. Когда вы в любое время можете войти в состояние спонтанности и оставаться в нем всю сессию медитации или большую ее часть, вы считаетесь мастером медитации. Это третья важная веха на вашем пути, и вы готовы перейти к следующему этапу практики.

Седьмое дополнение

Природа ума и сознания

В этом Дополнении мы рассмотрим изменения, происходящие в уме по мере того, как на высших этапах практики он все больше объединяется. Мы также проведем простой, но глубокий анализ системы модели ума, чтобы вы лучше понимали предстоящие этапы и могли в них сориентироваться.

Объединение ума: осознанность, очищение и Постижение

Когда вы проходите высшие этапы практики, вся система ума продолжает объединяться, обретая все большую связность и гармоничность, становясь все менее разрозненной и противоречивой. Этот процесс производит три важных эффекта: ваша осознанность продолжает расти, и так же растет «магия осознанности»; из глубин ума на поверхность поднимается ранее не осознававшееся содержание, что дает вам возможность продолжать очищение; растет вероятность глубинного Постижения.

Благодаря тому, что ум все больше объединяется, части ума, воспринимающие информацию из сознания, приходят к большому согласию. Это имеет далеко идущие последствия.

Почему объединение ума имеет далеко идущие последствия? Основное объяснение довольно просто: *благодаря тому, что ум все больше объединяется, части ума, воспринимающие информацию из сознания, приходят к большому согласию.* В конце дополнения, посвященного системе ума, мы задали вопрос: «Кто познает?» Мы ответили, что это собрание умов, в совокупности составляющих систему. Однако сам факт, что проецируемая в сознание информация становится *доступна* всем частям системы ума, не значит, что все части действительно *получают* эту информацию. Похоже на радиопередачу: программу транслируют по радио, но не все сейчас слушают эту радиостанцию. Так же и в необъединенном уме любую информацию, проецируемая в сознание, чаще всего замечает

лишь *небольшое* число частей ума. Это меняется с объединением ума, поскольку оно увеличивает число «слушателей». Новые слушатели настраиваются на объект медитации и на все остальное, что также может появиться в сознании, включая опыт Постижения.

Повышение осознанности

Начиная с седьмого этапа, качество вашей осознанности будет стремительно расти. Вы сможете пребывать в настоящем моменте и воспринимать все, что появляется в сознании, и ваш опыт познания будет сильнее и насыщеннее. Согласно модели моментов сознания, такого просто не может быть. На пятом этапе большинство ваших моментов ума стало моментами восприятия. Соотношение моментов восприятия и невосприятия продолжало меняться в пользу первых в течение шестого и седьмого этапов, а это значит, что осознанность тоже становилась все более ясной и четкой. Но после седьмого этапа у вас почти не должно было остаться моментов невосприятия, поэтому любое дальнейшее улучшение осознанности должно быть минимальным.

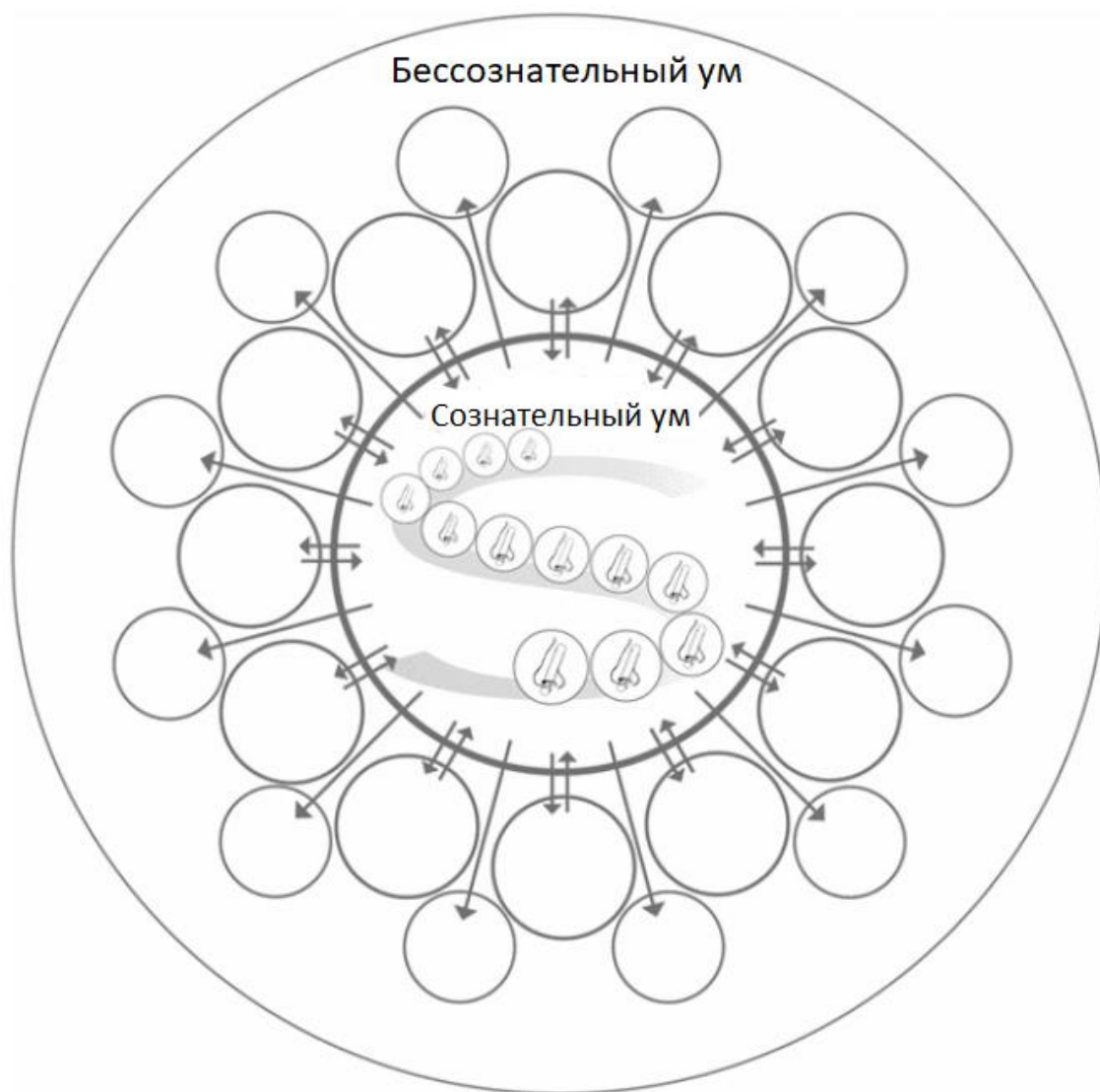
Осознанность резко возрастает. Вы сможете пребывать в настоящем моменте и воспринимать все, что появляется в сознании, и ваш опыт познания будет сильнее и насыщеннее.

Сама по себе модель моментов сознания неспособна объяснить, почему осознанность так сильно возрастает по окончании седьмого этапа. Ведь когда все моменты становятся моментами восприятия, и притупленность совершенно исчезает, осознанность не должна больше возрастать, поскольку сознание уже работает на полную мощность.

Однако если совместить модели моментов сознания и системы ума, легко понять, почему осознанность продолжает усиливаться на восьмом этапе и далее: чем больше умов объединяет определенное ***сознательное намерение***, тем больше умов настроено воспринимать информацию из сознания. По мере роста единства все время растет число частей ума, настроенных на сознание, словно на радиостанцию. Другими словами, степень осознанности зависит не только от числа моментов восприятия, но и от того, сколько в уме единства.¹⁵³

Это также помогает понять, почему мастер боевых искусств или спортсмен, находясь в состоянии потока, абсолютно бодры, но им все же не сравниться в осознанности с мастером медитации: лишь ограниченное число частей ума задействовано в сражении или игре в регби. Остальные части ума не находятся в единстве, а просто отключаются. Когда сражение заканчивается, или спортсмен покидает поле, части ума продолжают что-то говорить, каждая на свой лад.

¹⁵³ Сознание человека обычно наиболее сильно в тех ситуациях, когда его жизнь находится под угрозой. Как сказал английский поэт Сэмюэл Джонсон: «Когда человек знает, что ему скоро быть повешенным... это прекрасно помогает ему сосредоточиться». Его можно перефразировать: «Ничто так хорошо не объединяет части системы ума, как перспектива неминуемой смерти». Почти так же эффективна практика шахматхи.



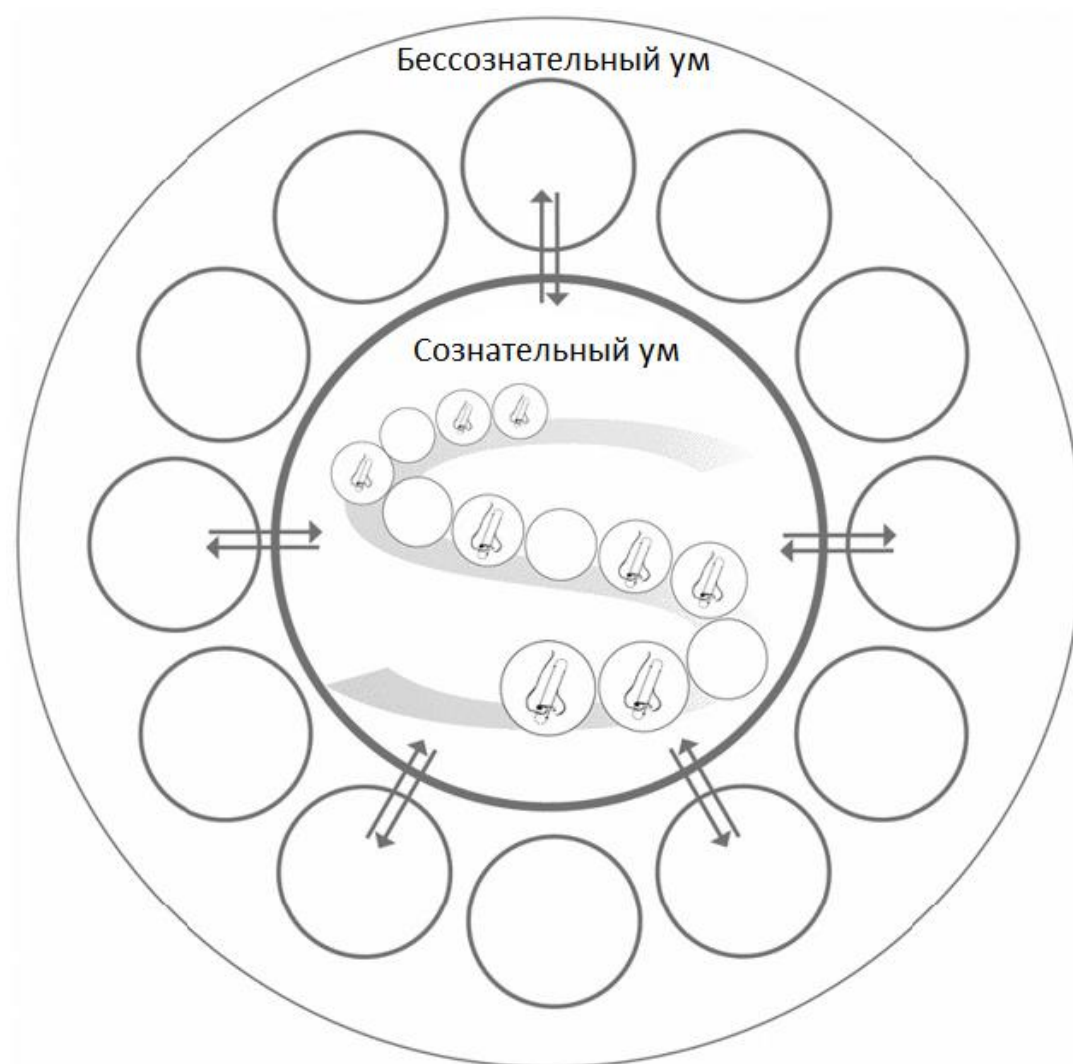
Заметка 47. Осознанность продолжает совершенствоваться, даже когда нет никакой притупленности ума, поскольку осознанность зависит не только от числа моментов восприятия, но и от степени единства ума. Чем больше частей сознания включено в процесс, тем выше осознанность.

У мастера медитации может быть довольно сильная осознанность даже тогда, когда он болен или устал. Поэтому, когда ваш ум притуплен, практиковать не просто можно, но очень желательно.

Достигнув уровня мастера медитации, вы также заметите, что у вас может быть довольно сильная осознанность даже тогда, когда ум притуплен и вы не можете ясно мыслить, так как заболели или устали. Более того, вы можете поддерживать высокую осознанность даже ночью, во сне, и у многих практиков бывают осознанные сновидения. Даже в глубоком сне без сновидений возможно «знать», что вы спите.¹⁵⁴ Это также

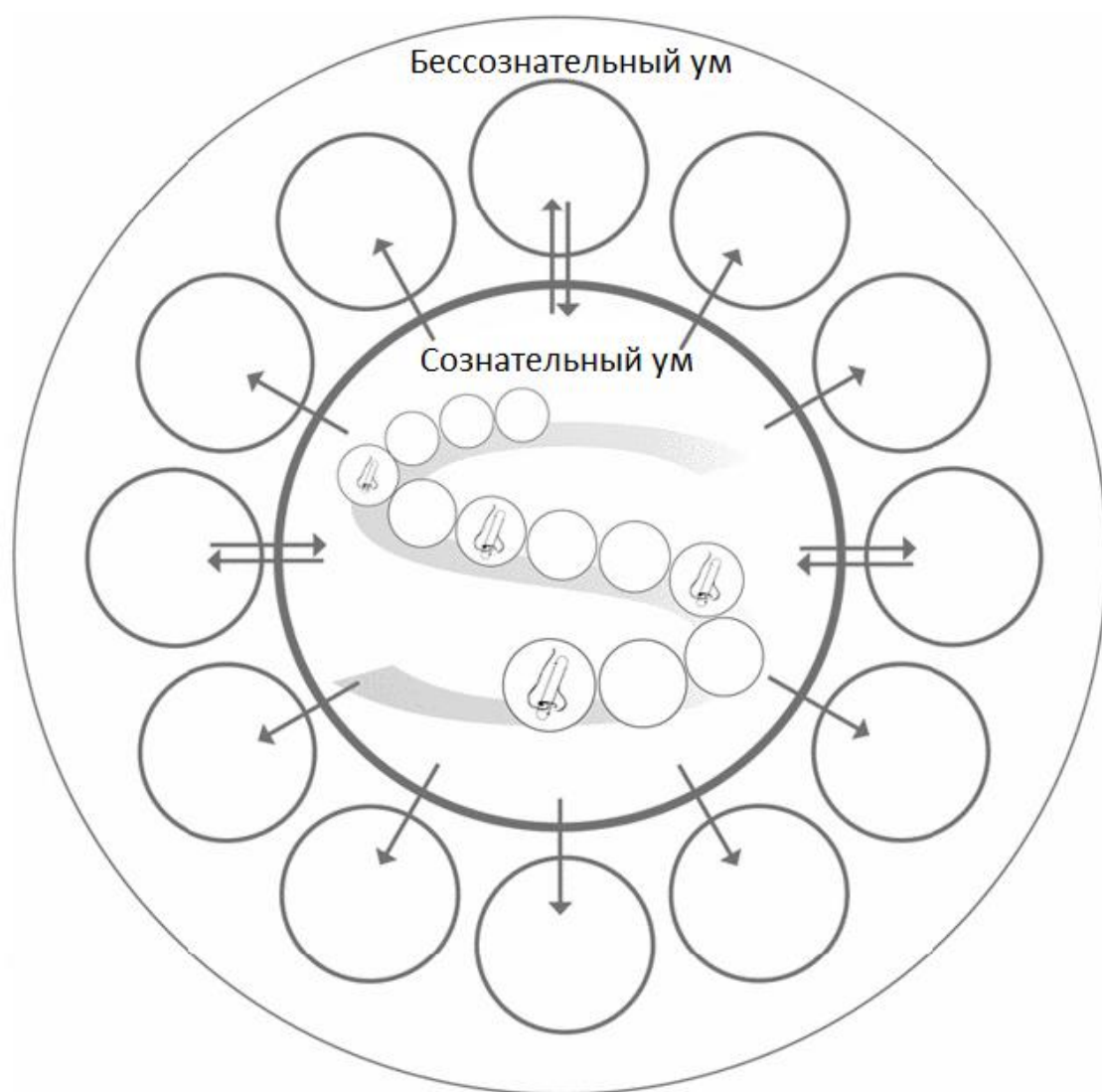
¹⁵⁴ Обычно клинические измерения возбуждения во сне показывают, что высокая возбужденность и плохой сон часто сопутствуют друг другу. Парадоксальным образом при полисомнографическом измерении практиков медитации было выявлено, что во сне они также более возбуждены, хотя, по словам самих медитирующих, они спали лучше, чем раньше. См.: Peck T., Lester A., Lasky R., Bootzin R.R. "The paradoxical

противоречит прогнозам, которые можно было бы сделать, основываясь на модели моментов сознания. Если притупленность обусловлена сокращением моментов восприятия, то она должна нарушать осознанность. Действительно, кажется бессмысленным медитировать, когда вы больны или хотите спать. Однако благодаря объединению ума, даже если моментов восприятия становится *меньше*, содержание этих моментов поступает в *большее* число частей ума. То есть сознание передает меньше информации, но количество «слушателей» в данном случае больше. Поэтому, когда ваш ум притуплен, практиковать не просто можно, но *очень желательно*.



Заметка 48. Согласно модели моментов сознания, притупленность обусловлена низким уровнем энергии и моментами невосприятия, то есть моментами отсутствия объекта, перемежающимися с моментами восприятия.

effects of mindfulness meditation on subjective and objective measures of sleep.” Sleep 35:A84, 2012; Britton W.B., Haynes P.L., Fridel K.W., Bootzin R.R. “Polysomnographic and subjective profiles of sleep continuity before and after mindfulnessbased cognitive therapy in partially remitted depression.” Psychosomatic Medicine 72(6):539-48, 2010.



Однако осознанность может оставаться сильной, даже когда ум притуплен усталостью или болезнью. Благодаря объединению ума, даже если моментов восприятия становится меньше, содержание этих моментов поступает в большее число частей ума.

Как усовершенствовать магию осознанности

Объединяя ум,¹⁵⁵ вы не просто совершенствуете осознанность. Вы также совершенствуете **магию осознанности**. Во Втором дополнении мы говорили о том, что магия осознанности — это способность ума менять старые модели мышления и поведения, чудесно преображая личность. Эти кардинальные перемены возможны потому, что осознанность дает бессознательным частям ума новую информацию, чтобы они могли отучиться от старых, привычных вариантов реакций. Однако чтобы преображение произошло, соответствующие части ума должны получать эту информацию по мере ее появления в сознании. К сожалению, бывает так, что нужные части ума не настроены на сознание, из-за чего магия осознанности не имеет возможности проявиться. Но при объединении ума все больше его частей начинает воспринимать информацию из сознания.

¹⁵⁵ *Samādhi* и *ekagata*.

Пропорционально этому все более интенсивно происходит обработка информации и перепрограммирование поведения, и, соответственно, возрастают позитивные результаты.

Объединяя ум, вы также совершенствуете магию осознанности. При объединении ума все больше его частей начинает воспринимать информацию из сознания, и пропорционально этому все более интенсивно происходит обработка информации и перепрограммирование поведения.

Объединение играет одну и ту же роль в **Постижении** и в преобразовании личности. Чтобы **опыт Постижения** действительно перепрограммировал наши интуитивные представления о реальности, нужно, чтобы соответствующая информация дошла до достаточно большого количества воспринимающих частей ума. Простой опыт Постижения становится причиной трансформации, если достаточная часть системы ума участвует в этом опыте. Бывает, что глубинный духовный опыт имеет для человека лишь краткосрочный эффект. Просто вокруг этого опыта не объединилось достаточно частей ума: они не были настроены на прием информации из сознания, и серьезного преобразования не могло произойти.

От степени объединения ума также зависит глубина Постижения. Когда информация все глубже и глубже проникает в бессознательный ум, слабое Постижение обретает силу.

От степени объединения ума также зависит глубина Постижения. Когда информация, полученная в опыте Постижения, все глубже и глубже проникает в бессознательный ум, слабое Постижение созревает и обретает силу. Углубление Постижения всегда происходит одним и тем же образом: присутствующие части ума обрабатывают новую информацию, что заставляет их пересмотреть свои умопостроения о реальности. В какой-то момент преобразование, вызванное Постижением, настолько утверждается в системе ума, что ваше мировоззрение полностью изменяется. Поэтому для обретения Постижения так важно объединять ум.

Дальнейшее очищение ума

На седьмом этапе единство ума возросло, что создало «давление» на остальные бессознательные части ума, заставляющее их присоединиться к процессу. Поэтому, возможно, вам потребовалось пройти новый этап **очищения ума**: чтобы части ума объединялись, сперва необходимо разрешить противоречия в целях и расставить приоритеты. Поскольку разрешить противоречия и согласовать цели возможно только через сознание, давление снизу было необходимо, чтобы вытолкнуть на поверхность неосознанную информацию, мешающую объединению, и очистить ее. На седьмом этапе однонаправленное сосредоточение и успокоение ума создали идеальную возможность для того, чтобы глубоко спрятанный и крайне тонкий материал вышел на поверхность. Вот в чем смысл субъективного опыта очищения.

Очищение важно, чтобы свести к минимуму психологическую травму, которую может вызвать Постижение. Когда вы становитесь мастером медитации и ваша способность к Постижению невероятно возрастает, очищение важно, как никогда.

Как было сказано в предыдущем Дополнении, очищение важно, чтобы свести к минимуму психологическую травму, которую могут вызвать Постижения на пути к Пробуждению. Поэтому, когда вы становитесь мастером медитации и ваша способность к Постижению невероятно возрастает, продолжать очищение важно, как никогда.

Как опыт пресечения становится причиной преобразования

Опираясь на модель системы ума и объединяя ум, мы лучше понимаем опыт Постижения, являющийся одним из самых глубоких, — **пресечение**.¹⁵⁶ Пресечение происходит, когда бессознательные части ума по-прежнему настроены на сознание и готовы воспринимать его содержание, при этом *ни одна* часть не проецирует никакого содержания в сознание. Тогда происходит полное пресечение сознания. В это время из сознания полностью исчезают все умопостроения об иллюзорном мире., который порожден умом и обычно заполняет собой каждый момент сознания. Конечно, пресечение также подразумевает, что совершенно прекращаются желания, намерения и страдания. Во время пресечения настроенные на сознание умы получают информацию только о факте отсутствия.

Опыт пресечения является самым сильным из всех опытов Постижения благодаря тому, что происходит в последние несколько моментов сознания перед пресечением.

Опыт пресечения является самым сильным из всех опытов Постижения благодаря тому, что происходит в последние несколько моментов сознания перед пресечением. Сперва в сознании возникает объект, который в обычной ситуации вызвал бы у вас желание. Объект может быть почти любой. Однако дальше происходит нечто весьма необычное: в уме не возникает желания и цепляния, которые были бы привычной реакцией. Благодаря Постижению ум полностью понимает объект как умопостроение, совершенно пустое от истинной сущности, непостоянное и выступающее причиной страдания. Это глубинное осознание ведет к следующему и последнему моменту *полной равностности*, когда у всех объединенных частей ума имеется одно общее намерение *не реагировать*.¹⁵⁷ Поскольку в сознание ничего не проецируется, происходит пресечение.¹⁵⁸ Тогда настроенные на сознание части ума одновременно осознают, что все, появляющееся в сознании, — просто результат их собственной деятельности. Иначе говоря, они понимают, что информация,

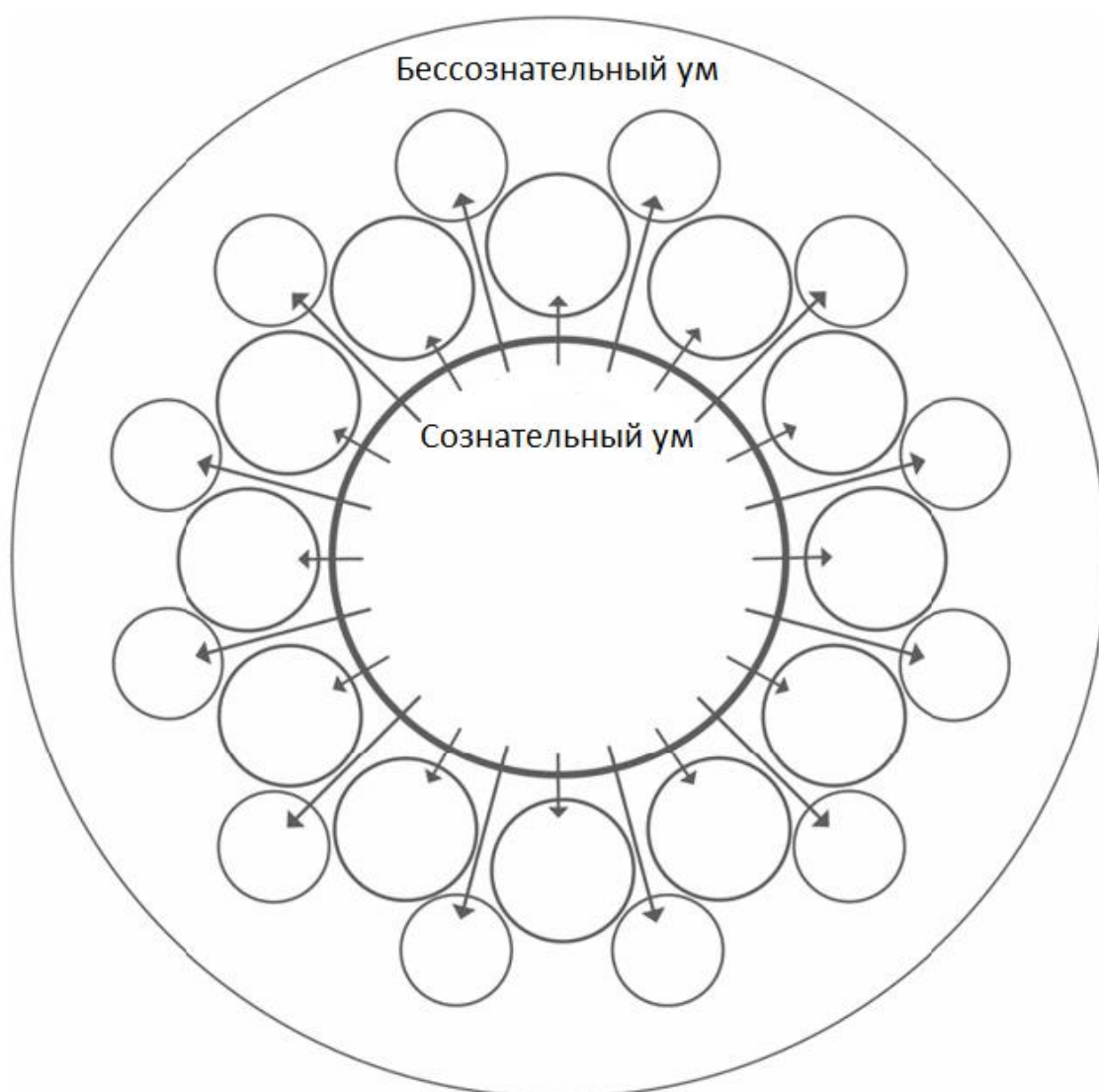
¹⁵⁶ Это пресечение довольно сильно отличается от того, что на пали называется *asaññā* или *saññā-nirodha*, то есть от пресечения восприятия, соответствующего глубокому сну, состоянию при коме или анестезии. В этих состояниях потенциальные моменты невосприятия продолжают создаваться. Здесь же речь идет о состоянии, в котором не создается никаких моментов ума: это называется *saññā-vedayita-nirodha*, пресечение ощущений и представлений.

¹⁵⁷ Равностность (пали *upekkhā*, санскр. *upekṣhā*) подразумевает, что приятные, неприятные или нейтральные ощущения (*vedanā*), связанные с познаваемыми объектами, больше не вызывают у вас реакции в виде желания.

¹⁵⁸ Пресечение (пали *nibbāna*, санскр. *nirvāṇa*) — термин, буквальное значение которого на пали и санскрите — прекращение, как, например, затухание огня. Оно представляет собой союз равностности и Постижения.

которую они привыкли получать, следует из их собственных умопостроений. Последствия этого осознания огромны. Части **различающего ума** обретают Постижение того, что все когда-либо познанное ими, включая саму личность, было только умопостроением. Части **чувствующего ума** обретают немного другое Постижение: единственная информация, которая возникает в уме и не является чистым умопостроением, поступает непосредственно от органов чувств.

Части различающего ума обретают Постижение того, что все когда-либо познанное ими, включая саму личность, было только умопостроением. Части чувствующего ума обретают немного другое Постижение: единственная информация, которая возникает в уме и не является чистым умопостроением, поступает непосредственно от органов чувств.



Заметка 49. Представьте, что бессознательные части ума остаются включенными и воспринимают содержание сознания, но в то же время сами они ничего не проецируют в сознание. Тогда сознание бы полностью прекратилось. Произошло бы полное пресечение всех умопостроений, в том числе желаний, намерений и страдания.

Если части ума готовы воспринимать, но воспринимать нечего, возможно ли впоследствии вспомнить о произошедшем пресечении? Все зависит от того, каким было общее намерение умов перед пресечением. Если все настроенные на сознание части ума были намерены наблюдать за объектами в сознании и отмечать их, как в популярной практике, то потом вы вспомните только отсутствие, пробел в сознании. Ведь если из сознания исчезают все объекты, и у частей ума нет намерения наблюдать за чем-либо иным, то в памяти ничего не отпечатывается. Однако если присутствовало намерение сохранять метакогнитивное осознание того, в каком состоянии пребывает ум и чем он занят, то вы запоминаете, что были в сознании, при этом ничего не познавая. Вы запоминаете *опыт чистого сознания*, другими словами, переживание *сознания без объекта*.¹⁵⁹

Само пресечение не является умопостроением, но его последующие толкования полностью сконструированы умом на основании воззрений и убеждений того человека, который толкует произошедшее.

Важно ясно понимать, что во время пресечения на самом деле нет и не может быть «опыта сознания без объекта». Это переживание, как и любое другое, сконструировано умом; в данном случае оно создается уже после того, как пресечение закончилось.¹⁶⁰ Впоследствии возможны самые разнообразные варианты интерпретации воспоминания о пресечении: они зависят от воззрений и убеждений того человека, который толкует произошедшее. Таким образом, само пресечение не является умопостроением, но его последующие толкования полностью сконструированы умом.

Вне зависимости от того, что запоминается или не запоминается, каждая часть ума, настроенная на сознание во время пресечения, должна встроить полученный опыт в свою картину мира. Как в случае любого другого опыта Постижения, новая информация заставляет ум перепрограммировать то, как он в будущем будет интерпретировать свой опыт и реагировать на него. Понимание того, что весь познаваемый опыт, включая восприятие себя, состоит только из умопостроений, а следовательно, пуст от самобытия, в корне преобразует работу ума. Яснее, чем когда-либо раньше, мы понимаем желание и страдание как цепляние за простые умопостроения, и чем больше частей ума настроено на сознание во время пресечения, тем лучше будет понимание. Конечно, нетрудно понять эти

¹⁵⁹ Сознание — это процесс информационного обмена между бессознательными частями ума, в связи с чем может возникнуть вопрос: как возможно «сознание без объекта»? Как возможен информационный обмен, если информации нет? Строго говоря, они невозможны, и сознание всегда является «сознанием чего-то». Однако в процессе сознания участвует два компонента: первый — объект сознания, или обмениваемая информация, второй — сознающее, или получатель информации. Во время пресечения первый компонент совершенно отсутствует, но второй по-прежнему есть. Действительно, это не подходит под наше определение сознания, но и само событие не вписывается в рамки повседневного опыта, поэтому, чтобы вообще иметь возможность говорить о нем, нам необходимо подбирать гибкие формулировки. Следует заметить, что, интерпретируя уже произошедшее пресечение как «сознание без объекта» или как «опыт чистого сознания», легко ошибиться и приписать сознанию некую субстанциональную, самобытийную природу. Нам хочется обнаружить нечто соответствующее душе, атману, истинному «я», что совершенно естественно и интуитивно, и поэтому представляет особую опасность. Всегда помните, что сознание — это динамический процесс ежемоментного возникновения и исчезновения, всецело зависящий от своих составляющих. Тот, кто создает, то есть получает информации, проходящей через сознание, — не что иное, как разные части все той же системы ума, которая выступает источником информации.

¹⁶⁰ В какой форме ни происходит пресечение — субъективное переживание отсутствия сознания или сознания без объекта — оно может длиться долю секунды, несколько минут или (в очень редких случаях) несколько часов.

истины на концептуальном уровне. Это получилось у многих. Но только Постигание может закрепить это понимание на глубинном, интуитивном уровне.

Насколько сильное преобразование будет вызвано опытом пресечения, зависит от степени объединения ума. Преобразование затронет лишь те части системы ума, которые были настроены на сознание, когда происходило пресечение.

Насколько сильное преобразование будет вызвано опытом пресечения, зависит от степени объединения ума. Степень объединения определяет то, как много частей ума будет воспринимать происходящее в сознании. Преобразование затронет лишь те части системы ума, которые были настроены на сознание во время пресечения. Если бы *абсолютно все* части ума были объединены, тогда одновременно преобразуются все части системы ума, и произойдет полное Пробуждение всей системы.¹⁶¹

Но если ум объединен только частично, возможны два варианта: либо преобразования не происходит, либо оно происходит не полностью. Это связано с тем, что во время пресечения необходима определенная степень единства ума, чтобы достаточно частей ума смогли заметно и надолго изменить систему ума в целом. При слишком слабом единстве ума у человека может быть очень запоминающееся пиковое переживание, которое, однако, окажет на него лишь слабое или недолгое воздействие. Но при достижении критического уровня единства открывается вторая возможность: неполное преобразование системы ума, ограниченное теми частями ума, которые в момент пресечения были настроены на сознание. Для полного преобразования требуются новые пресечения или другие опыты Постигания, которые сходным образом воздействуют на ранее не затронутые части системы ума. Именно постепенность преобразования выступает причиной того, почему Пробуждение традиционно описывают как состоящее из этапов.¹⁶²

Расширение модели системы ума

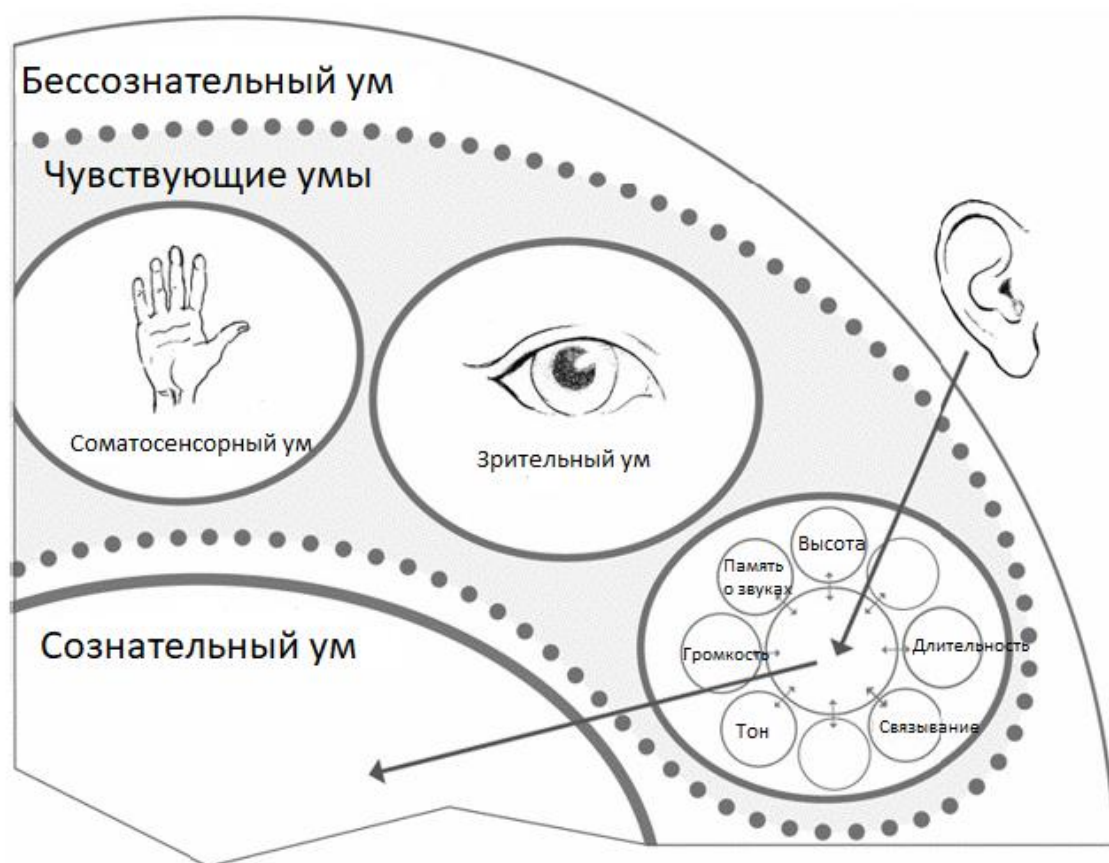
С помощью модели системы ума можно объяснить очень многое. Действительно, в данной модели сложная реальность представлена в упрощенном виде, но именно поэтому эта модель так помогает. Мы представили систему ума как сознательный ум, который окружен бессознательными чувствующим, различающим и повествующим умами и связан с ними. **Сознательный ум** — это место, где происходит обмен информацией, и **сознанием** мы называем именно сам процесс информационного обмена. В роли познающего выступает собрание **бессознательных умов**, которые обмениваются информацией через сознание.

¹⁶¹ Описанное здесь развитие событий, требующее совершенного единства ума, соответствует уникальной разновидности *saññā-vedayita-nirodha*, известной как *nirodha-samāpatti*. Традиционно считается, что этот крайне редкий вид пресечения могут испытать только Невозвращающиеся (*anāgāmi*) и Будды (*arahant*), достигающие пресечения через дхьяну. Иногда это пресечение называют девятой дхьяной, следующей после четырех дхьян Форм и четырех дхьян Без форм. Такое *nirodha-samāpatti*, в котором участвует каждая часть совершенно объединенного ума, также известно как *anupādisesa nibbāna* — нирвана без остатка. Все остальные виды *saññā-vedayita-nirodha*, в которых ум объединен не полностью, называют *sa-upādisesa nibbāna* — нирваной с остатком.

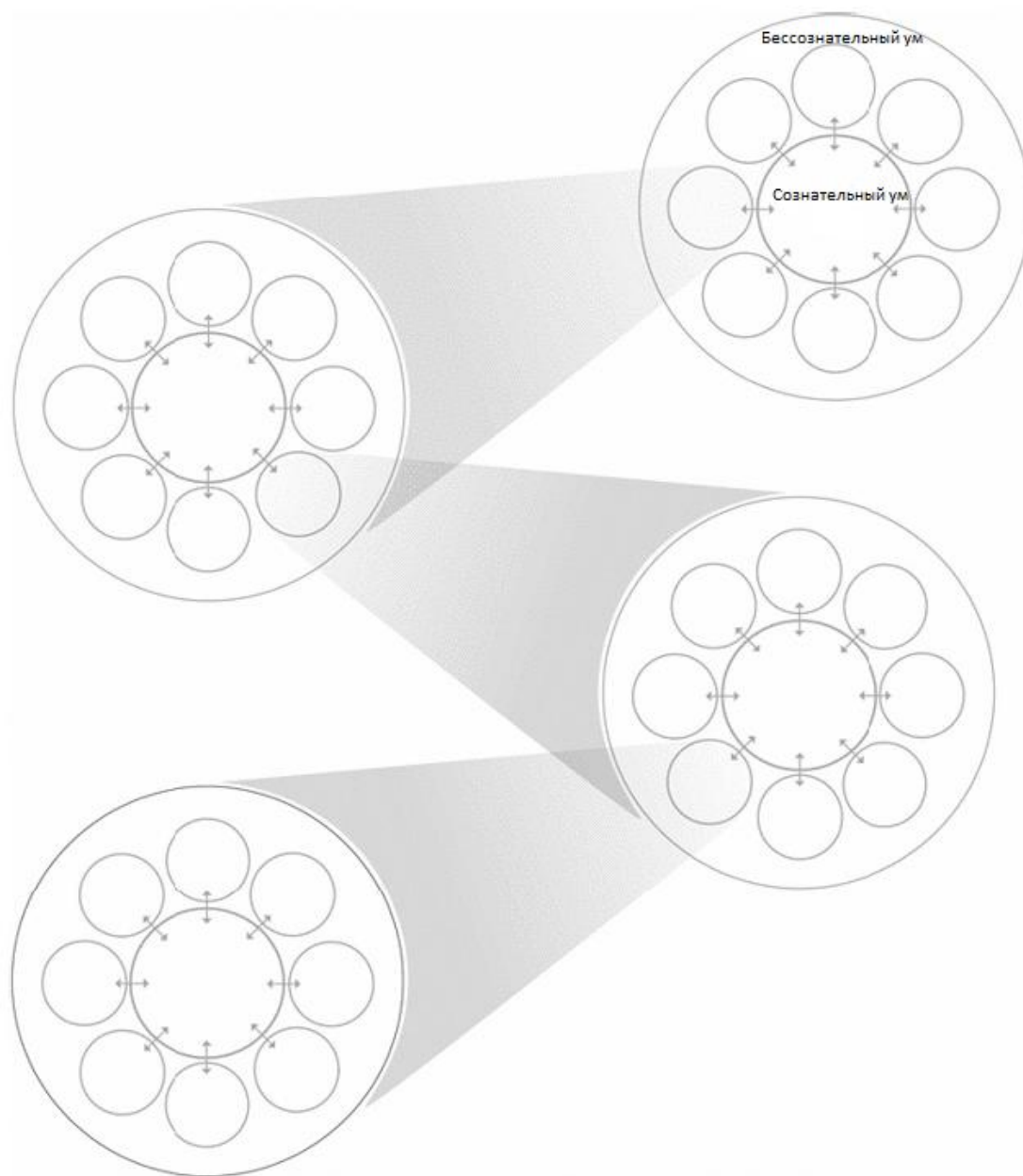
¹⁶² В школе Тхеравада выделяют четыре последовательных этапа, или «пути» **Пробуждения**, называемые *sotāpatti*, *sakadāgāmi*, *anāgāmi* и *arahant*. В Махаяне различают большее число этапов-бхуми.

Но если совсем немного доработать данную модель, она станет еще лучше, и с ее помощью можно будет получить ответы на ряд вопросов, которые не так просто объяснить, используя базовую модель. Новая модель также поможет понять некоторые тонкие аспекты ума, открывающиеся в медитации, и предоставит полезный контекст для того, чтобы понять инструкции к практике на следующих этапах.

Доработка, которой требует модель, простая, но важная: одна и та же базовая структура системы ума повторяется на множестве разных уровней. Это значит, что каждый бессознательный ум, сообщаясь с остальными через сознание, также состоит из ряда частей. Например, слуховой ум, посылающий информацию в сознание, состоит из ряда взаимосвязанных частей. Они отвечают за различные процессы, такие как восприятие тона, интенсивности, длительности звука и так далее. Каждая часть слухового ума, в свою очередь, также состоит из подуровней, и эта структура повторяется вплоть до уровня наипростейших ментальных операций.



Заметка 50. Система ума включает в себя сознательную часть, где происходит обмен информацией между бессознательными чувственным и различающим умами. Эта же базовая структура повторяется в каждой бессознательной части ума. Слуховой ум состоит из разных частей, ответственных за такие процессы, как восприятие тона, громкости и других качеств звука. Все эти части связываются воедино в месте обмена информацией.



Одна и та же базовая структура системы ума повторяется на множестве разных уровней — вплоть до уровня наипростейших ментальных операций. Каждая часть ума, состоит из частей более низкого уровня, сообщающаяся с остальными через центр, «подобный сознанию».

Процесс информационного обмена, который мы называем сознанием, является «особенным» только потому, что мы субъективно ощущаем его. Похоже, что субъективный опыт ограничивается информационным обменом на высшем уровне системы ума.

Это также значит, что существует множество мест, «подобных сознанию», и на каждом уровне этой иерархической структуры происходят процессы информационного обмена, «подобного сознательному». Эта повторяющаяся организационная структура, где одни и те же процессы, создающие сознание, происходят на все более глубоких уровнях,

демонстрирует фрактальную природу системы ума. Процесс информационного обмена, который мы называем сознанием, является «особенным» только потому, что мы субъективно ощущаем его. Похоже, что субъективный опыт *ограничивается* информационным обменом на высшем уровне системы ума.¹⁶³

Аналогичным образом существуют процессы, подобные работе повествующего ума, отвечающие за сбор, упорядочивание и обобщение поступающей информации. Некоторая часть информации из каждого места, где происходит обмен, проецируется в следующее такое место более высокого уровня — точно так же, как содержание сознания проецируется в окружающий мир в виде речи или действий. Иногда информация поднимается на следующий уровень в своем исходном виде. Однако зачастую она изменяется: сжимается и добавляется к другой информации. Поэтому то, что приходит в сознание как содержание отдельного момента сознания, в действительности является результатом работы множества разных бессознательных частей ума (и из подуровней), то есть эта информация уже была многократно упорядочена и рассортирована.

Данная усовершенствованная модель также помогает составить более четкое представление о том, как работает намерение. Согласно модели системы ума, все намерения порождает бессознательный ум. Роль сознания заключается в том, чтобы допускать, подавлять или изменять эти намерения, прежде чем они вызовут действия.¹⁶⁴ Однако если бы бессознательные намерения, поднимающиеся в сознание, всегда были простыми запрограммированными реакциями, то в схожих ситуациях ум всегда порождал бы одни и те же намерения. Но этого не происходит. Кроме того, новые намерения, поступающие в сознание, часто уже являются довольно сложными. Это объясняется тем, что значительная часть оценки, изменения и проверки конкурирующих намерений уже произведена на бессознательном уровне.

Наше сознательное переживание самих себя, окружающих людей, объектов и явлений, составляющих для нас «реальность», полностью складывается из умопостроений, которые прошли сложную обработку, были подробно проанализированы и истолкованы прежде, чем достигнуть сознания.

¹⁶³ Я говорю «похоже», поскольку некоторые измененные состояния сознания возможно объяснить как субъективное переживание информационного обмена, идущего на более низком уровне иерархической системы ума. Такое возможно в случаях, когда обмен информацией на высшем уровне нарушен, например, из-за мозговой травмы, гипоксии и/или изменений в биохимическом составе крови, крайней усталости или приема наркотических веществ.

¹⁶⁴ В ряде оригинальных научных экспериментов подтвердилось, что роль сознания в работе намерения заключается в том, чтобы допускать или подавлять намерения, происходящие из бессознательного ума. Бенджамин Либет, один из ведущих исследователей человеческого сознания, обнаружил, что мозговая активность, указывающая на принятие решения пошевелиться, всегда происходит примерно за полсекунды до того, как человек принимает сознательное решение. Субъективно это переживается так, как будто намерение происходит из сознания, но решение пошевелиться было уже принято на *бессознательном* уровне. Ощущение того, что это было «сознательное решение», создается впоследствии. Последовательность событий такова: 1) **Бессознательное намерение** возникает как готовность к действию. 2) Через 500 мс следует принятие сознательного «решения» двигаться. 3) Примерно через 200 мс происходит само движение. Автор эксперимента установил, что испытуемый принял решение пошевелиться еще до того, как осознал это. Дальнейшие исследования показали, что, хотя сознание никак не *побуждает* человека к преднамеренному действию, сознательный волевой акт проявляется как право вето. Это право возможно использовать в 200-миллисекундный интервал после осознания решения, когда действие еще не совершено.

Наконец, доработка модели позволяет нам по-новому взглянуть на сущность всего сознательного опыта. Содержание сознания в действительности приходит со множества различных уровней и подуровней ума. Оно состоит в основном из связующих моментов; все отдельные частички информации от органов чувств уже собраны, подробно проанализированы и истолкованы *прежде, чем мы осознаем их*. Это значит, что наше сознательное переживание самих себя, окружающих людей, объектов и явлений, составляющих для нас «реальность», полностью складывается из умопостроений.¹⁶⁵

Как чувствующие части ума обрабатывают информацию

Чтобы составить более полное представление о нашей доработанной модели системы ума, давайте рассмотрим процесс обмена информацией, происходящий во всем чувствующем уме в целом. Информация от разных органов чувств проходит через «подобное сознанию», но все же бессознательное место обмена информацией. Например, звуки могут дополнить процесс обработки образов, и наоборот, когда слуховой ум не может распознать звук, и вы глазами ищите его источник. Это также позволяет уму связывать информацию, поступающую от разных органов чувств. В качестве примера такого досознательного связывания можно привести знание того, кто именно произносит слова, которые вы слышите.

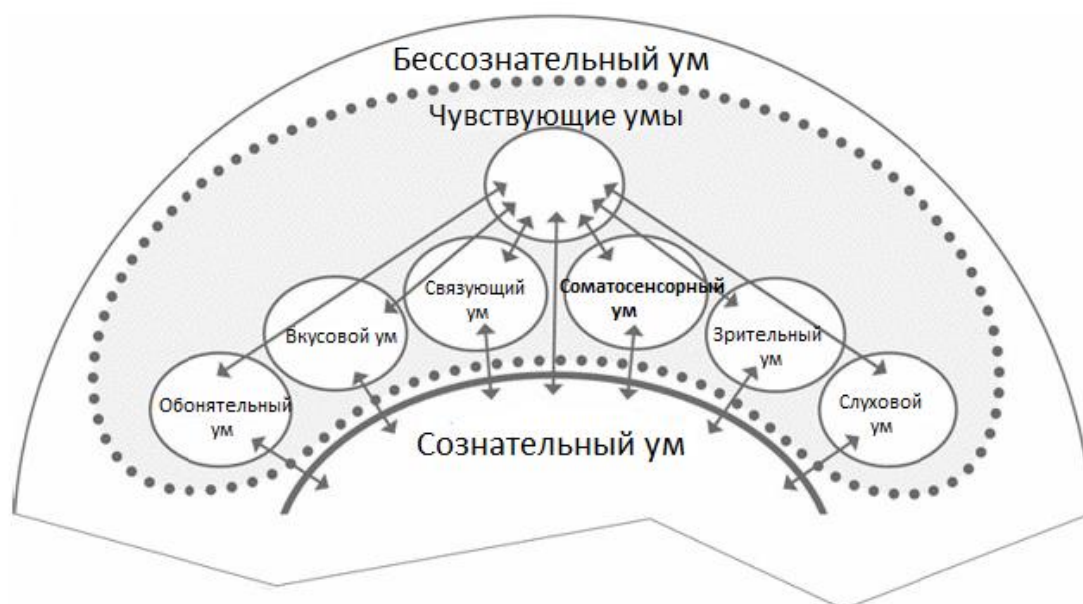
Рассмотрим чувствующие умы более подробно. Каждый из них состоит из ряда подуровней. Например, зрительный ум состоит из множества разных подуровней, на каждом из которых происходит обработка разных видов информации, поступающей от глаз: цвет, яркость, контрастность, линии, форма, движение и так далее. Части зрительного ума сообщаются друг с другом, проецируя информацию в «подобное сознанию» место. Тогда все зрительные умы получают доступ к этой информации и могут встроить ее в собственные процессы обработки информации. Такой обмен — это *именно то, что мы называли сознанием* на высшем уровне системы ума. Но поскольку он происходит на более глубоком уровне, он *никогда* не может стать частью сознательного опыта.

Чувствующие умы обмениваются информацией, поступающей от органов чувств, в виде представлений, значимых для всей системы ума. Эти представления составляют язык, понятный всем частям системы ума.

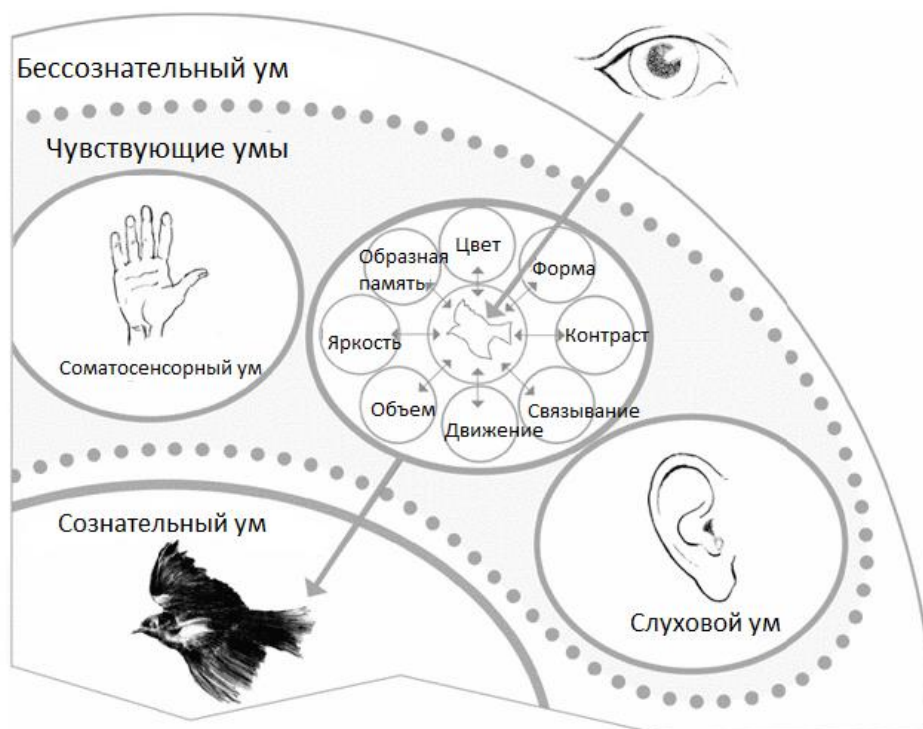
Если бы было возможно каким-то образом заглянуть на один из уровней чувствующего ума, например, в зрительный ум, мы обнаружили бы, что он не обрабатывает зрительную информацию как образы или даже как представления о контрастности, цвете и форме. Информация становится представлениями или образами только на самом высоком уровне, прежде чем поступить в другие части системы ума. Аналогичным образом работает компьютер. Внутри компьютера изображение не служит никакой цели. Вводимые данные должны быть преобразованы в нули и единицы, прежде чем компьютер сможет работать с

¹⁶⁵ Это можно проиллюстрировать на таком интересном примере, как фи-феномен. В одной части экрана включают красный свет, а в другой — зеленый, чередуя их с интервалом примерно в полсекунды. Наблюдатель видит не два отдельных источника света, а один, движущийся и где-то в середине становящийся из красного зеленым. Это не просто иллюзия движения, которого на самом деле нет. В конце концов, откуда ум знает, какого цвета будет свет, когда он полностью передвинется на другую половину экрана? Дело в том, что в сознании появляется именно история о произошедшем, и она появляется только тогда, когда событие уже произошло.

ними. Позже он превращает результат своей работы из нулей и единиц в изображение на экране, которое имеет значение для вас. Аналогично, информация *внутри* какой-либо части чувствующего ума существует как нечто не более внятное, чем нули и единицы. Но чувствующие умы обмениваются *между собой* информацией в виде представлений о цвете, тепле, звуках, значимых для всей системы ума. Эти представления составляют *язык, понятный всем частям системы ума*.



Заметка 51. Информация, поступающая от органов чувств, проецируется в место обмена информацией, «подобное сознанию», но бессознательное. Это позволяет различным чувственным умам обмениваться информацией и связывать разные типы информации между собой. Такое бессознательное связывание позволяет вам понимать, например, кто именно произносит слова, которые вы слышите.



Заметка 52. Зрительный ум состоит из многих частей, каждая из которых обрабатывает разные виды зрительной информации — цвет, яркость, контрастность, линии, формы, движение и т.д. Эти части сообщаются между собой, проецируя информацию в «подобное сознанию» место, к которому имеют доступ все остальные зрительные умы, благодаря чему они также могут обрабатывать эту информацию. Это в точности похоже на то, что мы называем сознанием, когда говорим о системе ума в целом, но данный процесс происходит на более глубоком уровне и не осознается.

В каждом чувствующем уме есть часть, которая отвечает за связывание отдельных представлений воедино. Информация из разных частей зрительного ума связывается в узнаваемое изображение. Именно такие весьма сложные изображения обычно проецируются в сознание (см. заметку 52). Иначе говоря, мы в основном осознаем связующие моменты сознания, каждый из которых содержит заранее подобранную, сокращенную и упорядоченную сводку всего большого объема информации, постоянно поступающей от глаз в мозг.

Такая интеграция информации имеет свою цену: на каждом уровне связывания много информации теряется, так что к моменту ее поступления в сознание потери достигают колоссальных масштабов.¹⁶⁶ Однако определенное количество деталей восстанавливается, потому что некоторые простые, отдельные представления, такие как цвет и контрастность, проецируются в сознание напрямую наряду со связующими моментами. Именно это придает нашему зрению насыщенность и детальность.

Обычное чувственное восприятие состоит из смеси отдельных моментов сознания, отражающих множество разных уровней обработки информации в чувствующем уме. Существуют простые, ни с чем не связываемые представления, например, цвет, температура, давление, тон звука. Также существуют связующие моменты, в которых разные чувственные представления объединяются. Контрастность, яркость, цвет и форма соединяются в изображение. Тон, громкость, тембр и длительность звука соединяются в музыкальную фразу. Еще один пример — обычное физическое ощущение дыхания. Оно складывается в процессе связывания множества уровней, в том числе ощущений прикосновения, давления, движения, температуры и так далее. Наконец, есть бессознательная способность связывания на высшем уровне, благодаря которой информация от разных органов чувств собирается воедино.

Использование наркотических веществ и определенные виды мозговых травм вызывают странные физические ощущения: они изменяют состав той смеси связанной и несвязанной чувственной информации, которая достигает сознания. Нечто похожее также происходит, когда мы слышим или видим что-то, но не можем разобрать, что именно, поскольку чувствующий ум не понимает смысла поступающей информации. Пока разные составляющие ощущения появляются в сознании, можно почувствовать, как весь ум пытается найти в них какой-то смысл.

Как различающий ум обрабатывает информацию

Сознательный ум — это место, где чувствующий, мыслящий/эмоциональный и повествующий умы обмениваются информацией. Когда содержание всех разных моментов чувствующего ума проецируется в сознание, к нему получает доступ различающий ум. Тогда мыслящий/эмоциональный ум на концептуальном уровне распознает и оценивает это

¹⁶⁶ См. сноску 45 (Дополнение 1).

содержание, прежде чем добавить его к потоку моментов сознания. Затем концептуальная и эмоциональная информация, поступающая из мыслящего/эмоционального ума, становится доступна чувствующему и повествующему умам. Во всей системе ума повествующий ум связывает информацию на высшем уровне.

В процессе обработки информации и у внимания, и у осознания есть своя особая роль. Из большой массы информации, содержащейся в моментах сознания, внимание выделяет определенные части, подлежащие дальнейшей обработке. Большую часть времени внимание выбирает, обрабатывает и снова проецирует в сознание сложные связующие моменты высокого уровня. Их связывает воедино повествующий ум. А функция осознания заключается в том, чтобы избирательно поставлять в сознание все то, что внимание запрашивает для анализа.

Хотя в сознательном опыте преобладают связующие и повествующие моменты высокого уровня, насыщенность этого опыта обеспечивают чувственные представления и связующие моменты более низких уровней.

Хотя в сознательном опыте преобладают связующие и повествующие моменты высокого уровня, насыщенность этого опыта обеспечивают чувственные представления и связующие моменты более низких уровней. Насыщенность возрастает пропорционально тому, как в содержании сознания появляется больше информации, обработанной на низких уровнях, и меньше сложноорганизованного абстрактного мышления и повествования. Например, когда вы учитесь находиться «в настоящем моменте», познание становится более насыщенным и детальным.

Как применять доработанную модель сознания в медитации

Развив устойчивое внимание и мощную осознанность, мы можем наблюдать за такими событиями в системе ума, которые нетренированному уму были бы просто недоступны. Дело в том, что преднамеренно направленное и спонтанно удерживаемое внимание сильно влияет на то, что появляется в поле периферийного осознания. Когда мы решаем сосредоточиться на одних моментах ума и игнорировать другие, то первые становятся значительно более видными, так как их частота возрастает, а частота вторых падает. Особенно важно то, что когда мы специально сосредотачиваемся на связующих моментах низкого уровня и простейших ощущениях, то весь спектр моментов ума сужается, и нужные нам моменты выходят на передний план. Таким образом, устойчивое избирательное внимание может дать нам доступ ко множеству различных уровней, на которых необработанные данные от органов чувств преобразуются в привычные нам сознательные переживания. Так исключительная сила осознания и внимания позволяет нам очень ясно наблюдать за различными уровнями обработки информации.

Устойчивое избирательное внимание может дать нам доступ ко множеству различных уровней, на которых необработанные данные от органов чувств преобразуются в привычные нам сознательные переживания.

В качестве примера вспомним *обретенный образ*¹⁶⁷ объекта медитации, когда на шестом этапе практики прекратилась концептуальная интерпретация дыхания. Тогда вы впервые полностью и непрерывно осознавали отдельные чувственные представления. До этого этапа они возникали реже, будучи разбросаны среди множества более сложных связующих моментов, например, моментов, создающих узнаваемые переживания «вдоха» и прочего. Но когда вы лучше сосредоточили внимание на ощущениях дыхания, система ума отреагировала, начав предоставлять больше моментов ума, содержащих простые чувственные представления. Одновременно вы систематически игнорировали концептуальные и прочие более сложные связующие моменты, возникающие в сознании, поэтому число связующих моментов высокого уровня сократилось. Когда доля простых чувственных представлений возросла и в поле внимания, и в поле периферийного осознания, то восприятие стало более непосредственным и менее концептуальным, и вы напрямую познали отдельные чувственные представления.

Хорошо натренированный ум мастера медитации может наблюдать за процессами и событиями на еще более тонком уровне. Если вы выполняли практику внимательного слежения, описанную в главе о седьмом этапе, то, возможно, вы могли ощутить чувственную информацию *прежде, чем она становилась представлением*. Обычное сознание неспособно наблюдать так внимательно и с такой подробностью. Необработанные данные от органов чувств являлись вам как вибрирующий поток, не имеющий значения. Информацию в такой форме не просто невозможно распознать: вся система ума в целом склонна отталкивать такой опыт, доставляющий ей крайнее беспокойство. Эта практика заставляет тактильный чувствующий ум проецировать в сознание информацию в такой форме, в которой ей обычно обмениваются тактильные части ума; как единицы и нули в компьютере, такая информация не имеет значения за рамками того конкретного чувственного ума. Такая информация не осознается почти никогда, кроме как в редких случаях при употреблении наркотиков, при мозговой травме — или в медитации.

На восьмом и следующих этапах вы будете выполнять практики, которые позволят вам глубже изучить другие тонкие ментальные процессы. Например, на восьмом этапе в медитации на взаимозависимое возникновение вы исследуете мимолетные мысли и ощущения. Вы поймете, что они суть связующие моменты сознания, и вашей целью в той практике будет «развязать их». Вы разберете те ощущения и мысли на части, чтобы понять чувства, желания и намерения, которые были связаны воедино с бессознательной мыслью или ощущением.

На более поздних этапах вы также начнете понимать, что ощущение времени и пространства также являются результатом бессознательного связывания.

На более поздних этапах вы также начнете понимать, что ощущение времени и пространства также являются результатом бессознательного связывания. Рассмотрим время. Наше обычное восприятие того, что события разворачиваются во времени, кажется непосредственным: мы наблюдаем за происходящим сейчас. Но задумайтесь обо всем множестве чувствующих умов, которые заняты упорядочиванием, хранением, обработкой этой информации, прежде чем она попадает в сознание. Каждое представление, попадающее в бессознательное место обмена информацией, быстро исчезает и сменяется

¹⁶⁷ Uggaha-nimitta.

следующим. Чтобы группа отдельных представлений обрела смысл, она должна быть сохранена, и, когда накопится достаточно информации, чтобы стала видна определенный порядок, представления связываются друг с другом так, чтобы отразить их взаимоотношения по ходу времени. Это временное связывание является базовым и всегда предшествует другим видам связывания. Таким образом, сознательно мы переживаем именно связующие моменты сознания, в каждый из которых уже встроено ощущение времени. Выражаясь более повседневным языком, мы воспринимаем как «реальное время» то, что на самом деле является уже прошедшим. Можно сказать, что бессознательные части ума встраивают время в моменты ума, чтобы сознание затем их расшифровало.

Временные связующие моменты всегда проецируются в сознание, но их можно четко различить только тогда, когда большинство остальных связующих моментов исключено из сознания. Например, на седьмом этапе, в самом начале практики внимательного слежения вы ощущали дыхание как «толчки» или пульсацию. Именно так ощущаются относительно изолированные временные связующие моменты.¹⁶⁸ Поначалу может показаться странным думать о времени как об умопостроении, но, выполняя практику медитации, вы поймете это на собственном опыте. Когда вы достигнете десятого этапа, возможно, вы сможете воспринимать события, протяженные во времени, как целое, не вполне выделяя элемент времени. Такую доконцептуальную, связанную со временем чувственную информацию можно также использовать как объект медитации, чтобы входить в очень глубокие дхьяны.¹⁶⁹

Еще одна базовая разновидность связывания информации — пространственное связывание. Например, зрительные представления и звуки располагаются на внутренней ментальной карте окружающего пространства с телом в центре. Аналогичным образом тактильные представления ассоциируются с определенными местами на внутренней карте тела. Пространственное связывание происходит настолько часто, что обычно мы осознаем его только тогда, когда оно пропадает. Возможно, вы уже столкнулись с этим¹⁷⁰ на шестом этапе, когда вы воспринимали дыхание как нечто отдельное от носа. Это рассогласование происходит, когда представления дыхания отделяются от внутренней карты тела. Весь подобный медитативный опыт ясно показывает, что наше ощущение пространства возникает благодаря тому, что бессознательные части ума упорядочивают, обрабатывают связующие моменты и проецируют их в сознание.

Существует лишь немного примеров разных бессознательных процессов, которые влияют на сознательный опыт и проявляются в медитации. Возможно, в ходе практики вы

¹⁶⁸ Воспринимаемая «по часам» длительность времени, которую можно сжать в один «момент» сознания, не соответствует продолжительности самого «момента». Это работает загадочным образом, но похоже, что есть отдельные моменты, в которые связывается множество событий, протекающих много секунд. Наши переживания во сне прекрасно иллюстрируют то, как субъективное восприятие времени может отличаться от его объективного течения. За несколько минут или даже секунд можно увидеть сон, который покажется вам очень долгим. Возможна и противоположная ситуация: дхьяны длятся часами, но ощущаются как нечто мимолетное: в каждый «момент» встраивается ощущение минимальной длительности, хотя сами «моменты» длятся очень долгое время.

¹⁶⁹ Когда доконцептуальная, связанная со временем чувственная информация служит объектом медитации для входа в самых глубокие дхьяны, она называется *patibhāga nimitta* — «ментальным образом противоположности».

¹⁷⁰ Другой пример — дхьяна бесконечного пространства. В ней моменты пространственного связывания больше не проецируются в сознание, поэтому практикующий не ощущает своего местоположения в пространстве. За дхьяной бесконечного пространства следует дхьяна бесконечного сознания, что логично: если обычная внутренняя карта пространства больше не проецируется в сознание, то и обычное ощущение сознания как имеющего местоположение — где-то в области за глазами — не сохраняется. Вместо этого сознание ощущается как вездесущее и безграничное.

ощутите, как представления, связанные со временем и пространством и поступающие от разных органов чувств, объединяются в сознании. Еще возможно заметить, как связанные группы чувственных представлений попадают в сознание, будучи уже распознанными и обозначенными. Далее они встраиваются в другие концепции, хранящиеся в памяти, позволяя оценить их потенциальную значимость. Затем дальнейшее концептуальное связывание дает начало желанию, отвращению, любви и доброте, состраданию и другим видам намерений. Из них, в свою очередь, следуют еще более сложные концептуальные построения, ведущие к действиям и реакциям. Любой или все из этих феноменов, а также другие феномены, здесь не упомянутые, могут проявиться в медитации.

Природа сознания

Чтобы дополнительно уточнить модель систему ума, необходимо внести в нее одно последнее изменение. То место обмена информацией, которое мы до сих пор называли **сознательным умом**, все же не является «местом». Процесс информационного обмена, который мы называем сознанием, в действительности не происходит в какой-либо конкретной области мозга. Он даже не является особой функцией мозга. Это была просто удобная фигура речи. **Сознание** — это просто сам факт информационного обмена, в частности, того информационного обмена, который происходит на высшем уровне системы ума. Но обмен информацией происходит также на всех остальных уровнях системы ума. Обмен информацией на любом уровне и в любой форме — это результат **взаимной восприимчивости**, а она представляет собой проявление взаимозависимости. Другими словами, сознание — это просто неизбежный результат того, что разные части ума взаимосвязаны, и того, что их взаимная восприимчивость заставляет их обмениваться информацией.

То, что мы до сих пор называли сознательным умом, все же не является «местом». Сознание — это просто сам факт информационного обмена на высшем уровне системы ума. Обмен информацией — это результат взаимной восприимчивости и проявление взаимозависимости.

Именно, что мозг насквозь пронизан связями, обуславливает его мощь и уникальность. Согласно исследованиям, в одном человеческом мозге больше возможных связей, чем частиц вещества во всей Вселенной. Это значит, что на каждом уровне мозга и нервной системы каждый момент времени происходит интенсивный обмен информацией. Все без исключения нейронные контуры мозга взаимно восприимчивы, причем это касается даже простейших рефлексов, в которых задействована всего лишь пара связанных нейронов. Один нейрон передает информацию всем остальным нейронам в цепи. Отдельные нейронные цепи связываются в более сложные цепи. Они также связываются и образуют функциональные системы, которые, в свою очередь, объединяются в более крупные системы. Процесс обмена информацией на самом высшем уровне — который мы переживаем субъективно и называем сознанием — ничем не отличается от того, что происходит на всех остальных уровнях системы ума/мозга.

Индивидуума определяет восприимчивость и вытекающий из нее информационный обмен между составляющими частями. Наша индивидуальность состоит именно во внутренней взаимосвязанности, а не определяется внешними границами.

Однако мы не сводим ум к мозгу и не сводит сознание к тому, что делает ум. Если рассмотреть, что значит фраза «сознание — это результат взаимной восприимчивости и информационного обмена», окажется, что мы движемся в направлении, полностью противоположном редукционизму. Задумайтесь о том, что взаимная восприимчивость и информационный обмен не ограничиваются уровнем нейронов в мозге. Один нейрон — это система взаимодействующих органелл, специализированных структур, составляющих клетку. Органеллы — это системы взаимодействующих молекул, которые также состоят из взаимодействующих атомов. Атомы — это системы, которые состоят из еще более тонких форм материи и энергии, взаимодействующих между собой. *Каждая* из этих структур — человек, система мозга и нейронные цепи, клетки, молекулы, атомы и так далее — это **индивидуум**. Индивидуума определяет восприимчивость и вытекающий из нее информационный обмен между составляющими частями.¹⁷¹ Это значит, что каждая молекула и каждый человек — уникальные индивидуумы, но наша индивидуальность состоит именно во взаимосвязанности, а не определяется внешними границами. Это также подразумевает, что процесс информационного обмена, называемый «сознанием» на уровне личности, ничем не отличается от того, что происходит на *всех остальных уровнях*.¹⁷²

Взаимная восприимчивость и информационный обмен также не заканчиваются на уровне индивидуального человеческого сознания. Люди в обществе взаимосвязаны в самых различных системах: начиная с пар и семей и заканчивая нациями и человечеством в целом. Мы рассматриваем эти формы человеческой организации как отдельные сущности и часто говорим о них, как если бы они обладали неким «коллективным сознанием». Даже Верховный суд США допускает, что корпорация может обладать своего рода «личностью». Конечно, это сравнение спорно с точки зрения политики и юриспруденции просто потому, что у корпораций значительно больше власти, чем у одного человека. Однако корпорации, религиозные организации и политические партии все участвуют в обмене информацией, и в этом смысле обладают сознанием более высокого уровня, чем отдельные люди.

Каждая структура — начиная с атомов и людей и заканчивая всей Вселенной — является индивидуумом, поскольку она обладает взаимной восприимчивостью и в ней происходит обмен информацией.

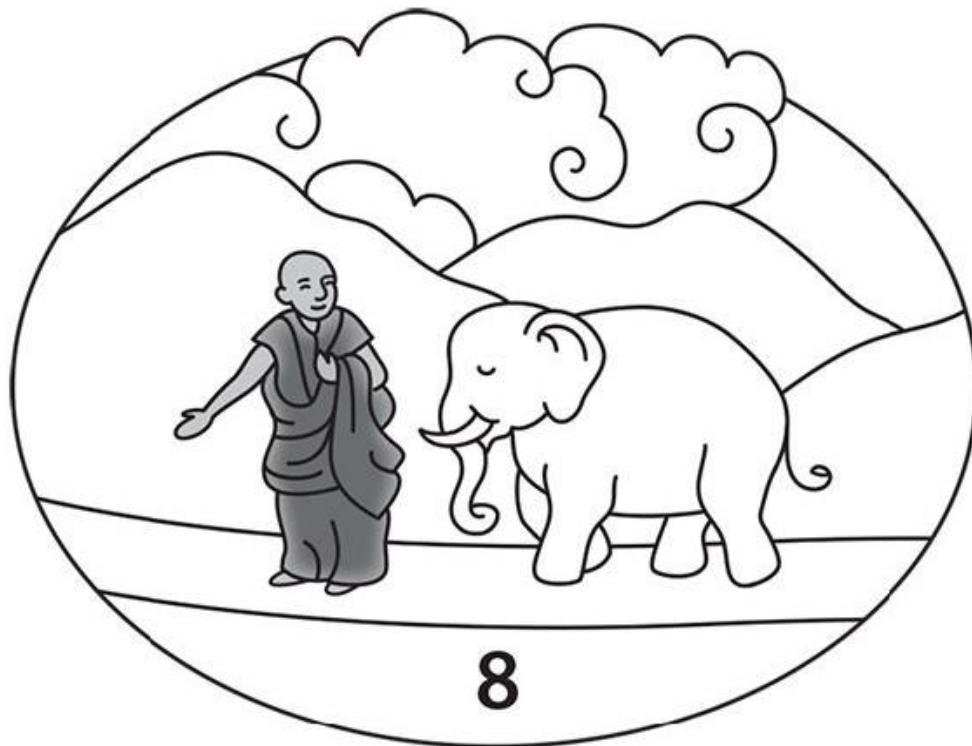
¹⁷¹ Более подробное исследование взаимной восприимчивости, понятия «индивидуум» и природы сознания см. в книге: Rosenberg, Gregg. *A Place for Consciousness: Probing the Deep Structure of the Natural World*. Oxford: Oxford University Press, 2004.

¹⁷² Розенберг отмечает: «Следует полностью понимать роль восприимчивости в создании индивидуума на разных уровнях. Его восприимчивость — элемент его существования, связывающий индивидуумов более низких уровней воедино, делая их состояния напрямую соотносимыми друг с другом. Таким образом, восприимчивость — ни к чему не сводимая глобальная характеристика индивидуума. Выражение “ни к чему не сводимая” использовано здесь в самом строгом смысле: восприимчивость индивидуума высшего уровня не является суммой, линейной или нелинейной, восприимчивостей частей более низкого уровня. Это новый элемент мира, уникальный для каждого индивидуума, создаваемого с его помощью». Отрывок из книги: Hameroff, Stuart R., Alfred W. Kaszniak, and A. C. Scott, eds. *Toward a Science of Consciousness III*. Boston: MIT Press, 1999.

Если развить эту идею еще дальше, множество видов живых существ взаимосвязаны в экосистемах. Из взаимосвязанных экосистем состоят биомы, а биосфера состоит из взаимосвязанных биом. Как живые, так и неживые части планеты взаимодействуют между собой, меняя друг друга и формируя единую, сложную, взаимосвязанную систему. Звезды и планеты составляют галактики и системы галактик. Не будет непоследовательным рассматривать всю Вселенную как единую, в высшей степени взаимосвязанную и взаимосвязанную систему. Действительно, каждая названная нами структура — начиная с атомов и людей и заканчивая всей Вселенной — является индивидуумом, поскольку она обладает взаимной восприимчивостью и в ней происходит обмен информацией. С этой точки зрения все, что мы называем сознанием, — это только один ограниченный пример того, что пронизывает всю Вселенную на каждом уровне.

Восьмой этап

Податливость ума и успокоение чувств



На восьмом этапе ваша цель — полностью успокоить чувствующий ум и развить медитативную радость. Просто продолжайте практику, теперь уже совершенно без усилий используя имеющиеся у вас навыки. Спонтанно поддерживаемое однонаправленное сосредоточение приведет к податливости ума и тела, удовольствию и радости.

На восьмом этапе монах ведет послушного слона за собой. Ум укрощен. Обезьяна и кролик исчезли: это значит, что рассеянность и притупленность больше не представляют угрозы.

- Слон теперь целиком белый: это связано с тем, что препятствия злонамеренности и возбужденности из-за беспокойства и сожалений

преодолены, и их заменило блаженство физической и ментальной податливости.

- Отсутствие языков пламени указывает на то, что медитация происходит без усилий.

Цели практики на восьмом этапе

Восьмой этап вы начинаете уже мастером медитации. Вы всегда можете успокоить различающий ум и войти в состояние ментальной податливости. Иначе говоря, у вас спонтанно поддерживаются устойчивое внимание и мощная осознанность. В каждую сессию медитации на то, чтобы достичь спонтанности, у вас может уходить некоторое время, а иногда вы будете оставаться на шестом или седьмом этапе в течение всей сессии. Но у вас должно более или менее регулярно получаться достигать ментальной податливости и оставаться в этом состоянии до конца сессии.

Большая часть практики на данном этапе сводится просто к тому, чтобы тренировать исследовательскую способность ума, недавно ставшего податливым.

Ум можно представить как неизведанную территорию, где до вас никто не бывал и где можете побывать только вы. Только вы несете ответственность за свое движение, за то, как вы используете свои навыки и как развиваете ум.

На этом этапе у вас будет две цели. Поскольку вы мастер медитации и благодаря тому, что на седьмом этапе вы совершенно успокоили ум и сделали его крайне податливым, ваша первая цель — тренировать ум, исследовать его природу, узнавать и развивать его врожденные способности. Ум можно представить как неизведанную территорию, где до вас никто не бывал и где можете побывать только вы. Духовный наставник может указать вам определенное направление, давать советы, основываясь на собственном опыте, и предлагать полезные методы, разработанные другими практиками в прошлом. В конце концов, человеческие умы не так уж сильно отличаются один от другого. Но то, какую практику вы будете выполнять, зависит именно от ваших потребностей и интересов. Руководствуйтесь ими во всем. Вы непременно побываете в таких местах и совершите с помощью своего ума такое, что нет смысла описывать или объяснять тем, кто сам не прошел того же пути.

Вторая серьезная цель — **полностью успокоить чувствующий ум** и в результате этого обрести **физическую податливость** и полностью развить **медитативную радость**. Поскольку и успокоение чувствующего ума, и медитативная радость обусловлены одним и тем же процессом объединения ума, мы будем считать их частями одной цели. Чтобы успокоить чувствующий ум, следует убрать из поля внимания все чувственные объекты, при этом поддерживая метакогнитивное осознание. Чтобы развивать медитативную радость, не требуется делать ничего нового или особенного — просто продолжайте практику. Радость возникнет сама собой, когда чувствующие умы затихнут, и ум объединится в достаточной степени.

Восьмой этап считается пройденным, когда ваши глаза видят только внутренний свет, уши слышат только внутренний звук, тело наполнено ощущениями удовольствия и комфорта, а ум испытывает интенсивную радость.

Тренировка ума после развития податливости

Ваша первая цель — тренировать уже освоенные навыки, чтобы исследовать природу ума и полностью развить его врожденные способности. Ментальная податливость обеспечивает вам спонтанно устойчивое внимание и устойчивую, мощную осознанность, в частности, в форме метакогнитивной внутренней осознанности. Практики, описанные в следующем разделе, помогут вам поэкспериментировать со своим вниманием. После них пойдет речь о практиках, развивающих метакогнитивное осознание.

Когда выполнять какие практики

Вероятно, у вас уже возникали необычные ощущения, были непроизвольные телодвижения, вы чувствовали потоки энергии или даже разные степени медитативной радости (см. Шестое дополнение). Вполне ожидаемо, что все это будет усиливаться в течение восьмого этапа, и в конце концов вы полностью успокоите чувствующий ум и разовьете медитативную радость. В начале этого этапа, когда вы испытываете радость первой, второй и третьей степени, выполняйте практики, описанные в данном разделе («Тренировка ума после развития податливости»). Ближе к концу восьмого этапа, когда у вас будет преобладать радость четвертой степени, переходите к практикам, описанным в разделе об успокоении чувственного ума и медитативной радости.

Практики для экспериментирования с вниманием

Спонтанность, связанная с ментальной податливостью, возникает с отчетливым ощущением силы и контроля над умом. Эти сила и контроль реальны, пусть даже осуществляющее контроль «я» и иллюзорно.

Устойчивое однонаправленное сосредоточение играло ключевую роль в развитии сосредоточения, но оно больше не является обязательным требованием. Вскоре вы обнаружите, что вам вообще не нужно сосредотачиваться на чем-то определенном.

Возможно, вы еще не вполне осознаете масштаб своих способностей. Вы можете сосредоточить внимание на чем угодно, выбрать какое угодно поле охвата внимания и сосредотачиваться сколь угодно долго. Устойчивое однонаправленное сосредоточение играло ключевую роль в развитии сосредоточения и также в дальнейшем пригодится вам как мастеру медитации, но оно больше не является обязательным требованием. Теперь вы можете свободно переводить фокус внимания с одного ментального или физического объекта на другой как угодно быстро или медленно, как угодно часто, не теряя устойчивости внимания. Вскоре вы обнаружите, что вам вообще не нужно сосредотачиваться на чем-то определенном. Поле внимания может спокойно оставаться

открытым, пока вы просто позволяете разным объектам появляться и исчезать, не увлекаясь ни одним из них.

Ниже описаны две структурированные практики, которые можно попробовать. Они особенно полезны в начале восьмого этапа, пока вы исследуете и развиваете способности своего ума. Но они будут пригождаться вам и много позже, когда вы уже завершите восьмой этап.

Кратковременное сосредоточение

В этой практике вы на краткое время переключаете фокус внимания на различные объекты из периферийного осознания. В поле осознания относительно мало ментальных объектов, таких как мысли и образы, но все еще ярко выражены ощущения. Среди них могут быть ощущения обычные и порожденные умом, ощущения потоков энергии и телодвижений. Также у вас присутствует внутреннее осознание ощущений приятного и неприятного, желания или отвращения, терпения или нетерпения, любопытства и так далее. На любой из этих объектов можно кратковременно переключить внимание. Ваше сосредоточение теперь настолько устойчиво, что вы в состоянии легко и быстро переключаться с одного объекта на другой, при этом все время сохраняя однонаправленное сосредоточение.

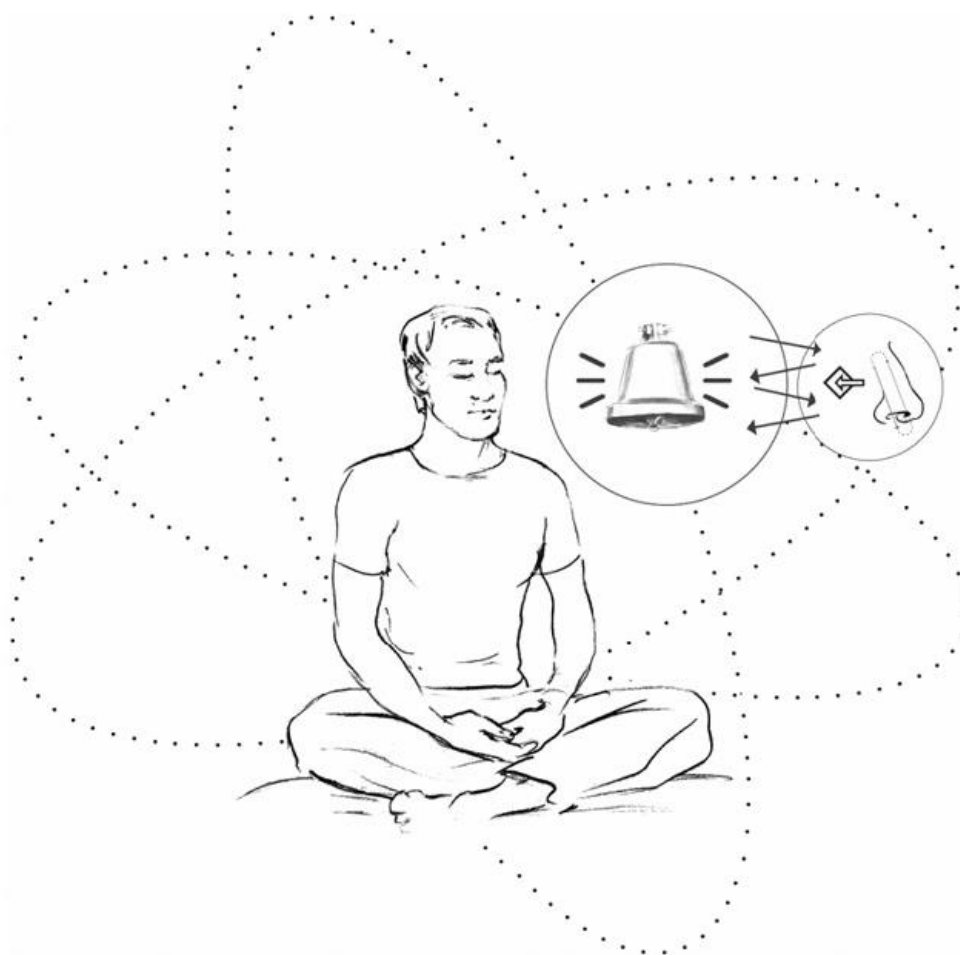
Для начала выберите в поле периферийного осознания какое-либо ощущение. Подойдет любое ощущение — главное, чтобы оно было отчетливым. Переключите на него внимание и сосредоточьтесь исключительно на нем на один момент. Пусть ощущения дыхания отойдут на второй план, в периферийное осознание, или совсем исчезнут. Когда чувственный объект исчезнет, внимание автоматически вернется к дыханию. Затем выберите следующее ощущение и на один момент переключитесь на него.

Сперва выбирайте для практики кратковременного сосредоточения только физические ощущения или ощущения, порожденные умом и возникшие в связи с успокоением ума. Когда вы будете уверены в своей способности переключаться, не теряя однонаправленного сосредоточения и метакогнитивного осознания, попробуйте переключаться на ментальные объекты, такие как эмоции и эмоциональные реакции, например, удовольствие, вызванное пением птиц за окном, или раздражение из-за зуда. Можно даже допустить появление отдельных мыслей или эмоций, ненадолго задержать на них внимание, тем временем наблюдая за реакцией ума.

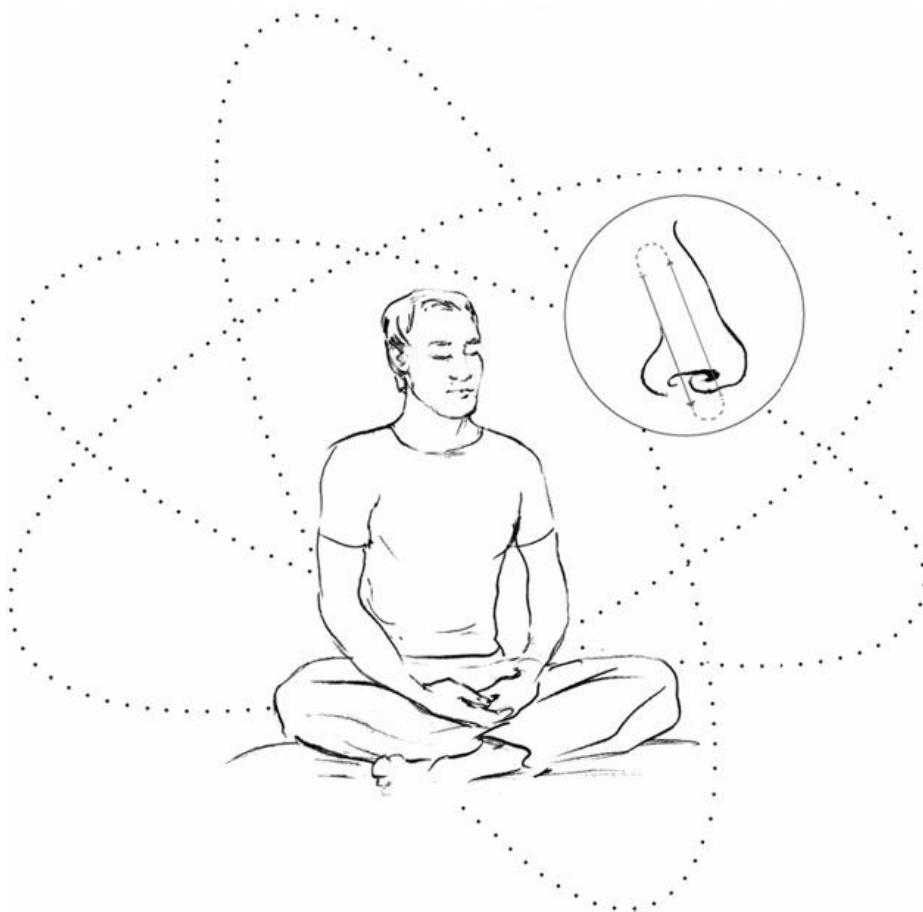
Другой способ практиковать кратковременное сосредоточение — исследовать объекты с помощью переключения внимания, сохраняя основной фокус сосредоточения на дыхании. Конечно, это тоже разновидность кратковременного сосредоточения, в котором внимание движется очень быстро. Эта функция всегда была важна для нетренированного ума в повседневной жизни. Теперь же, с обретением ментальной гибкости, переключение внимания становится полезно и в медитации. Сначала породите намерение включить в поле сознания что-нибудь выбранное из периферийного осознания. Дальше немедленно произойдет то, что вам уже знакомо: внимание будет переключаться между дыханием и выбранным вами объектом. Пусть оно продолжает переключаться между дыханием и разными объектами из периферийного осознания, но дыхание обязательно должно оставаться основным объектом. Прежде мы посчитали бы другие объекты тонкими отвлечениями, поскольку внимание переключалось на них спонтанно. Однако сейчас это движение внимания совершенно *преднамеренно* и контролируется спонтанно.



Заметка 53. В практике кратковременного сосредоточения мы намеренно позволяем вниманию переключиться на объекты периферийного осознания. Тогда возникает знакомое ощущение того, что внимание переключается между дыханием и другим выбранным объектом. Прежде это считалось бы тонким отвлечением, однако здесь внимание без усилий удерживается под контролем и переключается между объектами полностью целенаправленно.



Поэкспериментируйте с распределением внимания, то повышая длительность сосредоточения на дыхании, то сокращая ее. В какой-то момент позвольте выбранному объекту стать основным в поле внимания. Точно то же самое вы называли грубым отвлечением, когда это происходило непроизвольно, но в данном случае это происходит полностью преднамеренно.



Когда объект уйдет, внимание автоматически вернется к дыханию.

Затем поэкспериментируйте с *распределением* внимания, то повышая длительность сосредоточения на дыхании, то сокращая ее. Другими словами, дыхание больше не будет вашим основным объектом сосредоточения и уйдет на второй план, тогда как другой выбранный объект займет его место. Точно то же самое вы называли грубым отвлечением, когда это происходило непроизвольно, но в данном случае это происходит полностью преднамеренно. Исследуйте, как переключается внимание и какую информацию это вам дает, а затем обдумайте, как можно использовать ее, чтобы узнать больше о себе и о работе своего ума.

Медитация на возникновение и исчезновение

В ходе этой практики вы с помощью внимания подробно исследуете то, как возникают и исчезают различные явления. Практикуя кратковременное сосредоточение, возможно, вы уже заметили, как возникают определенные ощущения или эмоциональные реакции, как они быстро исчезают и как их место немедленно занимает новый, тесно с ними связанный объект. Например, если в качестве объекта выбран длительный звук, вы обнаружите, что в действительности он состоит из последовательности отдельных звуков, возникающих и исчезающих один за другим. Если объектом был отдельный короткий звук, вы заметите, что даже закончившись, он продолжает отдаваться в уме. Если объектом была эмоция или ментальное состояние, вы заметите, что на самом деле они состоят из последовательности тесно связанных, но разных ментальных состояний, приходящих и уходящих волнами. Иногда новый объект будет совершенно другим, но вы заметите причинно-следственную

взаимосвязь между ним и его предшественником. Например, если кто-то чихает, то по окончании звука может сразу же возникнуть ментальный образ чихающего человека. Когда этот образ уходит, его место может занять мысль о простуде. Можно сосредоточиться на любом из этих объектов. Благодаря податливости ума, когда причинно-следственная цепочка заканчивается, внимание всегда будет возвращаться к дыханию, а не увлекаться чем-либо новым. Внимание словно привязано к дыханию прочной резинкой, растягивающейся и сжимающейся.

Возможно, вы и раньше замечали, как явления возникают и исчезают, но сейчас скорость работы ума и ясность восприятия высоки, как никогда раньше.

Возможно, вы и раньше замечали, как явления возникают и исчезают, но сейчас скорость работы ума и ясность восприятия высоки, как никогда раньше. Такая сила и контроль очень приятны и быстро обретают качества потока — во многом это похоже на «дхьяны всего тела», которые вы практиковали на шестом этапе. *Хотя это состояние потока похоже на дхьяну, это не дхьяна.* Главные отличия заключаются в том, что сейчас вы полностью преднамеренно контролируете происходящее в каждый момент времени, чего не было в дхьяне, и сейчас объекты сосредоточения постоянно меняются. Выполняя эту практику, многие испытывают медитативную радость третьей и четвертой степени. Не привязывайтесь к этим переживаниям. Просто продолжайте практиковать как раньше, позволяя спокойствию и радости развиваться самостоятельно, естественным образом.

Тренировка податливого ума и полное успокоение чувств

Как известно, успокаивая чувствующий ум, следует игнорировать ощущения, соревнующиеся между собой за внимание. Однако во время тренировки податливого ума часто нужно сосредотачиваться на ощущениях — и обычных, и порожденных умом. Не получается ли, что две практики противоречат друг другу?

В действительности никакого противоречия нет. Хотя вы сосредотачиваетесь на чувственных объектах, которые в остальных случаях игнорировали бы, *сущность* объекта сосредоточения здесь не важна. Важно то, что между многими частями ума установлено соглашение *сосредоточиться на этом объекте и игнорировать все остальное*.

Тот же принцип работает в практиках кратковременного и свободного внимания, когда внимание больше не сосредоточено исключительно на одном объекте. Хотя фокус внимания перемещается, выбор объектов происходит тогда, когда объединенные части ума однозначно соглашаются сосредоточиться на одном объекте и исключить все остальное, поэтому в результате фактически присутствует однонаправленное сосредоточение.

Если достигнуто достаточно твердое согласие, в котором участвует достаточно частей ума, чтобы возникла спонтанность и податливость ума, то объединение и успокоение ума продолжатся. В противном случае, если согласие будет недостаточно сильно, оно не сможет помешать вниманию произвольно переключаться на другие ощущения, и успокоение затянется. Поэтому удержитесь от соблазна выполнять эти практики, пока вы не готовы.

Практики, развивающие метакогнитивное осознание

Задумайтесь на мгновение о дуализме сознания и объекта сознания, знания и известного, познания и познаваемого. Внимание выводит на первый план вторую часть этой пары, то есть объект сознания. В частности, именно внимание создает это разделение между познающим и познаваемым и затем сосредотачивается на познаваемом. В следующих практиках мы отвлечемся от объекта и обратимся к самому *акту познания*. Это подразумевает, что мы будем тренировать не внимание, а метакогнитивное осознание. В конечном итоге (хотя не сразу) это приводит к прямому переживанию освещающей функции сознания, *различающего познания*, которое создает восприятие познаваемого объекта.¹⁷³

Внимание выводит на первый план объект сознания. Теперь же мы отвлечемся от внимания и займемся развитием метакогнитивного осознания: отвлечемся от объекта познания к самому акту познания.

Теперь, как бы вы ни использовали внимание, удерживайте следующее намерение: делать периферийное осознание все более метакогнитивным, стараться полностью и непрерывно наблюдать за действиями и состоянием ума. Восприятие внешнего мира не нужно исключать ни из поля периферийного осознания, ни из поля внимания. Какие бы ощущения внешних объектов ни присутствовали, они ощущаются как часть *деятельности, происходящей в уме*, а не как внешние объекты, существующие сами по себе. Например, когда вы слышите звук, то главным объектом наблюдения будет не сам слышимый «звук», а ментальное действие «слышания». То же самое касается ментальных объектов. Вы сохраняете метакогнитивное осознание этих объектов как *находящихся в поле сознания*, но сами объекты здесь вторичны. Важно и то, *как* вы познаете, и то, *что* вы познаете. Следующие две практики помогут вам развить и укрепить метакогнитивное осознание. В будущем вы сможете выполнять их и для достижения многих других целей.

¹⁷³ Есть мнение, что ум неспособен познать самое себя, что сознание не может само быть объектом познания, как и нож не может разрезать сам себя. Это утверждение выражает философский принцип невозможности рефлексии и может казаться логичным. Однако, как это часто бывает, факты непосредственного опыта опровергают логические выкладки. Например, когда в 1930-е годы стремительно росли наши знания о механике полета и развивалась наука аэродинамика, было установлено, что по законам аэродинамики пчелы не могут летать (M. Magnan. *Le vol des insects*. 1934)! Но, конечно, пчелы летают, и в 1996 г. Чарли Эллингтон объяснил, как у них это получается (Helen Phillips. “Secrets of Bee Flight Revealed.” *New Scientist* 16:57, 28 November 2005). Поэтому давайте отложим в сторону и принцип невозможности рефлексии. На самом деле даже тот, кто никогда не медитировал, знает, что человек может осознать, что он осознает. Понятно, что без упражнений в медитации это осознание настолько туманно и запутанно, что трудно сказать, напрямую ли вы осознали свое сознание *в настоящий момент времени* или просто оглядываетесь на свое сознание в предыдущий момент. Но даже те, кто никогда не медитировал, могут различить эти два переживания намного четче в том случае, если осознание сознания происходит во время засыпания. Тогда бывает, что мы ясно осознаем, что в данный момент стали более осознанны, чем были только что. Аналогичный опыт возможен в практике медитации. На каждом этапе объектом внутреннего осознания является именно само относительное состояние сознания. Например, начинающий практик, замечая у себя блуждание ума, ощущает, что в данный момент у него или у нее больше бодрости и осознания, чем непосредственно перед этим. В продвинутых практиках медитации сознание полностью обращается на самое себя, и тогда сам факт познания становится объектом осознания. Язык и концептуальное мышление накладывают на нас ограничения, из-за которых подобные переживания так трудно описать и так легко понять неправильно.

Свободное внимание

Как вы помните, некоторые объекты появляются в поле осознания вместе с намерением привлечь к себе внимание. Суть практики **свободного внимания** в том, чтобы позволить вниманию свободно течь, увлекаясь теми объектами, с которыми связано сильнейшее намерение привлечь к себе внимание. Следуя модели системы ума, такое внимание не совсем верно называть «свободным». Объединенные, достигшие твердого согласия части ума выбирают, каким объектам позволить привлечь к себе внимание. Следить за таким свободным течением внимания с помощью метакогнитивного внутреннего осознания — действенное упражнение, усиливающее это осознание.

Эта практика похожа на практику кратковременного сосредоточения, но здесь вы позволяете объектам «самостоятельно привлекать к себе внимание». Субъективно это ощущается, как будто внимание свободно и спонтанно «выстреливает», переключаясь с одного объекта на другой по мере того, как они возникают в поле осознания. Это очень похоже на спонтанное перемещение внимания, случающееся в нетренированном уме, но теперь внимание никогда не увлекается настолько, чтобы оказаться полностью захваченным. После каждого краткого периода интенсивного сосредоточения внимание быстро переключается на что-либо другое. Кроме того, поскольку различающий ум успокоен и податлив, в поле осознания не так много ментальных объектов, как обычно.

Благодаря тому, что метакогнитивное осознание сильно и непрерывно, в практике кратковременного сосредоточения можно наблюдать за самим умом как за процессом, разворачивающимся во времени.

Однако важнее всего то, что, пока объекты внимания постоянно меняются, метакогнитивное осознание остается сильным и непрерывным. Благодаря этому вы можете наблюдать за самим умом как за процессом, разворачивающимся во времени, а не просто воспринимать объекты внимания, возникающие и исчезающие. Конечно, это упражнение напрямую связано с практикой осознанности в повседневной жизни, где внимание тоже течет произвольно. Теперь в течение дня вам будет легче сохранять осознанность, то есть видеть «общую картину» того, что и почему делает ум.

Как и в случае медитации на возникновение и исчезновение, возможно, вы войдете в состояние потока и ощутите радость третьей и четвертой степеней, связанную с неполным успокоением чувствующего ума. Это будет свидетельствовать о том, что при выполнении данных практик ум продолжает объединяться.

Медитация на взаимозависимое возникновение

По мере того, как усиливается метакогнитивное осознание, вы будете яснее понимать причинно-следственную взаимосвязь между различными чувственными и ментальными событиями. Это происходит потому, что одна из основных функций периферийного осознания — наблюдать за взаимоотношениями объектов друг с другом и с системой в целом. В данной медитации вы будете следить за тем, как разворачивается последовательность ментальных событий. В частности, за познанием ощущения или мысли («соприкосновение») следует эмоциональная реакция («ощущение»), ведущая к желанию

или отвращению («влечение») и затем к возникновению намерения действовать («существование») и, наконец, к самому действию («рождение»). Эти события также называют звеньями цепи взаимозависимого возникновения,¹⁷⁴ то есть причинно-следственного отношения между ментальными процессами. Описание цепи можно найти в буддийских традиционных текстах. Медитируя на взаимозависимое возникновение, мы целенаправленно сосредотачиваем внимание на том, как разворачивается двенадцатизвенная цепь, тем самым усиливая метакогнитивное осознание и обретая Постижение того, как происходят различные процессы в уме.

Предположим, что у вас шумит в ушах. Вы можете направить внимание непосредственно на *ощущение* звука и наблюдать за связанным с ним *ощущением* неудовольствия. Затем вы замечаете, что в качестве реакции на неудовольствие у вас возникает *желание*, чтобы звук прекратился. Но поскольку вы сидите в медитации, ваш единственный вариант — сменить фокус внимания, и вы замечаете, что у вас возникает *намерение* перенаправить внимание. Независимо от того, осуществляете вы свое намерение или нет, далее следует новое *соприкосновение*. Если внимание не переключилось, то весь цикл повторяется: восприятие звука складывается из *соприкосновения*, *ощущения*, *влечения*, *намерения* и *действия*. Это будет продолжаться до тех пор, пока цепь не будет прервана каким-либо другим спонтанным *соприкосновением* или переключением фокуса внимания.

Медитация на взаимозависимое возникновение

¹⁷⁴ Цепь взаимозависимого возникновения (пали *paticca samuppāda*, санскр. *pratītya samutpāda*) — это ментальный процесс, в ходе которого в уме возникает страдание (*dukkha*). Понять этот процесс важно для того, чтобы в конце концов преодолеть *страдание*. Хотя в разных сутрах дается разное число звеньев цепи и по-разному описана их взаимосвязь, традиционно в буддизме считается, что звеньев двенадцать, и они разворачиваются в такой последовательности: *неведение* — это условие, при котором возникают *формирующие факторы*; формирующие факторы — это условие, при котором возникает *сознание*; сознание подразумевает *тело и ум*, а тело и ум подразумевают сознание, так что эти два звена накладываются друг на друга. Затем цепочка продолжается: ум и тело — условие, при котором возникают *шесть опор чувственного восприятия*; шесть опор чувственного восприятия — условие, при котором происходит *соприкосновение*; соприкосновение — это условие, при котором возникает *влечение*; влечение — это условие, при котором возникает *цепляние*; цепляние — условие *существования*; существование — условие *рождения*; рождение — условие *страдания, старения и умирания*. В этой цепи есть слабое звено, которое можно разрушить с помощью усилий, медитации и применения осознанности, — это *влечение*. Сейчас нас интересуют звенья цепи с шестого (*соприкосновение*) по десятое (*существование*), из которых ежесекундно и ежечасно складывается постоянно повторяющийся цикл. Имейте в виду, что звенья цепи — просто теоретический инструмент. Если исследовать их более подробно, их кажущаяся линейность исчезает и становится ясно, что все звенья выступают условиями для возникновения всех звеньев. Как писал философ Людвиг Витгенштейн, «Мир есть все то, что имеет место».



Рассмотрим более сложный пример с мыслью: допустим, вы обращаете внимание на *ощущение* энергетического потока в теле. Оно сопровождается *неприятным ощущением*, которое становится следующим объектом внимания. Затем немедленно возникает *отвращение*, и внимание обращается на него. *Отвращение* заставляет одну из частей различающего ума породить бессознательную мысль, которая затем появляется в периферийном осознании с сильным *намерением* привлечь к себе внимание. Внимание отмечает это *намерение*. Действие, которое следует за этим, — переключение внимания на ту *мысль*. Затем весь цикл повторяется, но на этот раз изначальным объектом сосредоточения выступает мысль. Это может быть мысль о внутреннем ветре, или *пране*, и поскольку это интересная тема, то вы заметите, как мысль вызывает *приятное ощущение*. Затем, возможно, вы заметите *желание* продолжить размышлять на ту же тему. Весь этот процесс приводит к *намерению* продолжать размышление, и так далее. С помощью тренировок вы можете следить за тем, как разворачивается мысль, не теряя метакогнитивного осознания. Вы можете просто расслабиться и позволить следующей мысли появиться, следуя ее собственной цепочке взаимозависимого возникновения.

Исследуете вы мысли или ощущения, анализ — не самое главное. Содержание мыслей и ощущений в основном неважно. Вы просто осознаете, как они возникают и исчезают, *завися друг от друга*, и как они взаимосвязаны через ощущения, влечения, намерения и действия.

Цель медитации на взаимозависимое возникновение — интуитивно понять причинно-следственные взаимосвязи, из-за которых мы действуем и реагируем определенным образом.

Как и в практике свободного внимания, в данной медитации вы очень хорошо тренируете метакогнитивное осознание. Однако здесь у вас более конкретная цель: интуитивно понять причинно-следственные взаимосвязи, которыми обусловлена ваша умственная деятельность, ваши поступки и реакции. Если вы привнесете понимание того, как работает эта ассоциативная цепь, в свою повседневную жизнь, то с меньшей вероятностью будете руководствоваться влечением и цеплянием, но с большей вероятностью будете поступать мудро. Медитация на взаимозависимое возникновение может в корне преобразить вас, особенно если совмещать ее с практикой проверки осознанности (см. Приложение Е).

Объединение ума, успокоение чувствующего ума, появление медитативной радости

Вторая важная цель на данном этапе — полностью успокоить чувствующий ум и полностью развить медитативную радость. Успокоение и радость представляют собой разные аспекты одного и того же процесса объединения ума (см. Шестое дополнение). Субъективно мы воспринимаем этот процесс именно как успокоение и радость, а на бессознательном уровне происходит объединение ума.

Объединение ума происходит постепенно. От текущей степени объединения ума зависит то, насколько на сознательном уровне мы ощущаем успокоение и радость.

Под объединением ума подразумевается объединение *бессознательных* частей ума, и этот процесс происходит постепенно, по мере роста сотрудничества между частями ума. От текущей степени объединения ума зависит то, насколько на сознательном уровне мы ощущаем успокоение и радость. Поскольку обычный ум почти не объединен, внимание переключается и колеблется, разрываясь между разными целями. Для однонаправленного сосредоточения необходима большая степень единства, но это касается только тех бессознательных частей ума, которые в настоящий момент взаимодействуют через сознание, а это, как правило, очень маленькая часть бессознательного ума в целом. Различающий ум успокаивается по мере того, как все больше его частей объединяется вокруг намерения сохранять однонаправленное сосредоточение. При достаточном уровне единства мы переживаем спонтанно устойчивое сосредоточение, связанное с податливостью ума.

Полное успокоение чувствующего ума происходит так же. Когда части бессознательного чувствующего ума объединяются вокруг *сознательного намерения* сосредоточиться исключительно на выбранном объекте, они воздерживаются от любых действий, нарушающих однонаправленное сосредоточение. При достаточном уровне единства чувствующего ума обычная чувственная информация больше не проецируется в сознание. А при достаточном уровне единства для полного успокоения чувствующего ума также начинает развиваться медитативная радость.

Как говорилось в Шестом дополнении, в ходе успокоения чувствующего ума, пока вы не достигнете физической податливости, у вас будут возникать разные необычные

ощущения. Вы будете чувствовать течение энергии, совершать произвольные телодвижения и испытывать прочие неконтролируемые эффекты, прежде чем у вас полностью разовьется медитативная радость. Все эти ощущения и телодвижения происходят одновременно и смешиваются друг с другом. Однако, чтобы внести ясность, сперва давайте рассмотрим, что происходит при успокоении чувствующего ума, а затем — что происходит при развитии медитативной радости.

Успокоение чувствующего ума

Когда чувствующий ум совершенно спокоен, обычная информация от органов чувств больше не проецируется в сознание, потому что части чувствующего ума временно затихли. Как полное успокоение различающего ума приводит к ментальной податливости, так полное успокоение чувствующего ума приводит к **физической податливости**. Благодаря физической податливости можно длительное время удобно сидеть, не ощущая дискомфорта и не отвлекаясь на прочие ощущения. Физическую податливость сопровождает **блаженство** — чудесно приятное ощущение, пронизывающее все тело.

Даже при успокоенном уме органы чувств продолжают функционировать как обычно. Чувственная информация остается доступной при желании, но она не появляется в сознании, если специально не запрашивать ее.

Даже при успокоенном уме органы чувств продолжают функционировать как обычно. Например, ушами вы по-прежнему будете слышать звуки. Слуховой ум по-прежнему обрабатывает эти звуки, но не проецирует их в сознание. Вся информация, которую части бессознательного ума определяют как неважную: кашель соседа по медитации, хлопок двери, лай собаки, — не поступает в сознание. Так же и с остальными органами чувств: каждый чувствующий ум продолжает воспринимать свой вид информации, но помимо простого распознавания она не подвергается никакой обработке. Вся эта информация остается доступной при желании, но она не появляется в сознании, если специально не запрашивать ее. Хотя из поля осознания пропадают обычные ощущения, в нем остаются некоторые другие ощущения, порожденные исключительно умом, такие как внутренний свет, необычное восприятие тела и внутренние звуки.

Однако особо сильная, необычная или крайне важная чувственная информация по-прежнему проецируется в сознание. Но когда ум успокоен, информация поступает в сознание, не нарушая медитации, если только ее присутствие не вызывает сознательной преднамеренной реакции. Например, вы можете осознать, что звонит телефон, но вся система ума в целом может выбрать, реагировать на это или нет. Если вам на лицо сядет муха, вы можете осознать ее присутствие, не раздражаясь и не беспокоясь. Когда вы слышите звон колокола, возвещающий о завершении медитации, сосредоточение на объекте прекращается, поскольку ему предшествовало намерение отреагировать на звон колокола именно таким образом.

Успокоение ощущений происходит по двум причинам. Во-первых, тренируя однонаправленное сосредоточение, вы совершенно игнорируете ощущения, возникающие в поле периферийного осознания. Это лишает их «энергии» внимания, необходимой для их существования, поэтому они угасают. Во-вторых, вы развиваете метакогнитивное внутреннее осознание ценой обычного внешнего осознания; то есть, обращаясь

вовнутрь, вы прекращаете осознавать обычную чувственную информацию, поступающую извне. Совмещая эти два действия, в конце концов вы заставляете чувственные умы полностью прекратить проецировать в поле периферийного осознания обычные ощущения.

Следовательно, все, что необходимо делать, — продолжать тренировать однонаправленное сосредоточение и развивать метакогнитивное осознание, используя практики, описанные в разделе «Тренировка податливого ума», пока чувствующий ум совершенно не успокоится. Перед этим необходимо преодолеть всего одно крупное препятствие — необычные ощущения, порождаемые в уме.

Необычные ощущения

Пока между частями чувствующего ума нет достаточного единства, они активно реагируют на то, что вы их игнорируете. Они начинают проецировать в сознание свет, звуки и всевозможные странные, иногда неприятные телесные ощущения, не имеющие никакого отношения к тому, что на самом деле происходит вокруг (см. Дополнение 6).¹⁷⁵ Созданные умом чувственные явления, как правило, весьма ощутимы на данном этапе. Они настолько необычны, что могут вызвать сильное беспокойство и отвлечь вас. Чувствующие умы не любят, когда их игнорируют, почти как упрямые дети. Кажется, что их единственная цель — завладеть вашим вниманием и вызвать к себе интерес. Однако интересно, что чем сильнее они пытаются привлечь к себе внимание, тем меньше они проецируют в периферийное осознание непосредственной чувственной информации о том, что реально происходит в настоящий момент. Это говорит о том, что происходит успокоение ума.

Когда эти явления систематически выражаются как радость третьей степени, это значит, что вы достигли финальной фазы успокоения чувствующего ума, и настало время *полностью игнорировать* необычные ощущения. В начале восьмого этапа у вас была масса возможностей исследовать те явления и наблюдать за тем, как ум реагирует на них, используя практики, описанные в предыдущем разделе. Это не мешало успокоению продолжаться и, надо надеяться, удовлетворило ваше любопытство, так что теперь вам легче игнорировать необычные ощущения и полностью успокоить ум. Когда успокоение завершится, вы испытаете радость четвертой степени. Возможно, ум продолжит создавать звуки и свет, но обычные ощущения полностью исчезнут, а вместо ощущений озноба, жара, давления, зуда, покалывания, щекотки и так далее наступит физическая податливость.

Медитативная радость

По мере того, как вы совершенствуетесь в практике и объединяете ум, у вас естественным образом возникнет медитативная радость. Эта радость — уникальное состояние ума, достижимое только в медитации. Чтобы лучше это понять, вкратце рассмотрим отличия между медитативной и обычной радостью.

Хотя мы склонны считать радость просто эмоциональным переживанием, в действительности это состояние всего ума в целом.¹⁷⁶ Это касается всех эмоций; эмоции —

¹⁷⁵ То же самое часто наблюдается в экспериментах с сенсорной депривацией.

¹⁷⁶ Радость (пали *pīti*, санскр. *prīti*) относится к одной из пяти совокупностей, а именно, к категории формирующих факторов (пали *saṅkhāra khandha*, санскр. *saṃskāra skandha*). К этой категории принадлежит все, что 1) по своей природе является ментальным и 2) по своей природе и происхождению является составным, сконструированным, обусловленным причинами. Любое распознаваемое ментальное состояние представляет собой неповторимое сочетание ментальных факторов, совместное проявление которых определенным образом влияет на субъективный опыт человека. Состояние ума, как правило, оказывает

это функциональные состояния ума. Это значит, что они заставляют ум действовать строго определенным образом. Они влияют на то, что мы замечаем, как мы воспринимаем замеченное и какие чувства испытываем по этому поводу: все это оказывает мощное воздействие на наши мысли, слова и поступки.

Мы склонны считать радость просто эмоциональным переживанием. В действительности же это состояние всего ума в целом, которое определяет поведение ума, в том числе влияя на то, что мы замечаем, как мы воспринимаем замеченное и какие чувства испытываем по этому поводу.

Радость — тоже функциональное состояние, определяющее поведение ума, в том числе влияя на то, что мы замечаем, как мы воспринимаем замеченное и какие чувства испытываем по этому поводу. Во-первых, из-за радости мы склонны замечать то, что красиво, полезно, приятно и приносит удовлетворение, и мы предпочитаем сосредотачиваться именно на таких вещах. В то же время некрасивые, вредные или неприятные объекты, как правило, не привлекают нашего внимания и не удерживают его. Во-вторых, что бы мы ни воспринимали, в радостном уме формируются такие представления, в которых хорошее всегда подчеркнуто. Стакан кажется наполовину полным, а не полупустым или не полным и не пустым. Наконец, благодаря радости все наши ощущения сдвигаются в сторону позитива. То, что обычно казалось просто приятным, становится крайне приятным. Нечто нейтральное, например, обычное дыхание, начинает приносить удовольствие. Нечто просто неприятное начинает казаться нейтральным, а нечто крайне неприятное начинает казаться просто неприятным. Поскольку радость так меняет восприятие, она является устойчивым, самоподдерживающимся состоянием; избирательное сосредоточение на приятном и стремление видеть хорошее в каждой ситуации помогают избегать всего, что нарушило бы радость. Иначе говоря, благотворное влияние радости подталкивает вас к тому, чтобы иначе, позитивнее воспринимать события, которые могли бы разрушить радость. Тем самым радость становится более устойчивой.

Как было сказано в Шестом дополнении, ментальное состояние грусти или горя — прямая противоположность радости. Грусть заставляет нас обращать внимание на все вредное, некрасивое, не приносящее удовлетворения. Тогда мы ярче всего воспринимаем негативные аспекты событий. Среди эмоциональных реакций начинает преобладать неудовольствие. В мыслях мы становимся склонны к пессимизму и цинизму, и сама жизнь может казаться полной боли.

Чтобы как следует понять суть радости, представьте себе ребенка, который чего-то долго хотел, и ему сказали, что он наконец это получит. Услышав эту новость, он радостен, взволнован и счастлив, даже хотя еще не получил желаемого. Единственная перемена произошла в его уме, но она создала позитивное ментальное состояние — радость. Пока это состояние длится, возможно, несколько часов, оно будет влиять на то, как ребенок воспринимает все происходящее и как реагирует. Рассмотрим другой пример: человек узнает, что его любовь взаимна. Он или она испытывает радость, волнение, счастье. Все жизненные проблемы отходят на второй план, и человек смотрит на мир через розовые очки. Ум влюбленного настроен видеть хорошее, склонен замечать добро и красоту,

всестороннее воздействие на умственную деятельность. Все эмоции — это состояния ума, и они относятся к категории формирующих факторов. Радость — это и состояние ума, и эмоция.

старается игнорировать или просто не видит плохое и неприятное. Радость полна такой же энергии, волнения и даже возбуждения, как вышеописанные состояния. Радостный человек часто ощущает трепет, непроизвольно подпрыгивает, у него краснеют щеки, кожа покрывается мурашками, по позвоночнику пробегает мелкая дрожь, он говорит с энтузиазмом.¹⁷⁷

Состоянию радости всегда сопутствует чувство счастья. Но это не одно и то же. Счастье — это не эмоциональное состояние, а особое чувство, чувство ментального удовольствия.¹⁷⁸ Счастье — это часть любого приятного эмоционального состояния, но оно может существовать и отдельно. Обратите внимание, что ментальное удовольствие, создаваемое радостью, не зависит от физического удовольствия; чувство счастья, приносимое радостью, может сосуществовать с болью и даже позволяет нам игнорировать ее.

Радость вызывает счастье и повышает физическое удовольствие. В свою очередь, любое приятное ощущение, будь то умственное или физическое, может способствовать росту радости. Здесь действует взаимная обусловленность, и по инициативе любой из двух сторон может быть создана самоподдерживающаяся петля позитивной обратной связи. Если вы продолжаете фокусироваться на приятном и игнорировать неприятное, радость будет продолжаться, по крайней мере, пока что-нибудь не прервет позитивную цепочку.

Похоже, что радость — *основное состояние объединенного ума*. Непосредственным поводом для обычной радости служит перспектива того, что исполнится какое-либо из ваших мирских желаний, и части системы ума объединяются вокруг этого желания. В приведенных выше примерах ребенок и влюбленный счастливы потому, что вскоре они получают желаемое. Счастье приводит ко временному объединению частей ума, которые одинаково относятся к желаемому объекту, и это вызывает радостное состояние ума.

Как только ум в достаточной степени объединяется, спонтанно возникает медитативная радость. Как и обычная радость, медитативная радость создает счастье, называемое блаженством ментальной податливости.

Но медитативная радость значительно отличается от обычной. Объединение ума в медитации происходит благодаря тренировке ума, а не потому, что исполняется какое-либо из ваших желаний. Объединение ума также связано с тем, что вы разрешаете свои внутренние противоречия, очищая ум и развивая осознанность. По мере объединения ума наступает согласие между разными его частями, и обычная внутренняя борьба прекращается. Как только ум в достаточной степени объединяется, спонтанно возникает медитативная радость. Как и обычная радость, медитативная радость создает счастье, называемое *блаженством ментальной податливости*.

Однако нет необходимости в том, чтобы ждать спонтанного прихода медитативной радости с объединением ума. В действительности радость можно вызвать более легким

¹⁷⁷ В медитации эти необычные ощущения и телодвижения, как правило, *предшествуют* непосредственному переживанию радости и счастья. Это позволяет предположить, что сенсорные и моторные структуры, связанные с эмоцией, активируются задолго до того, как человек осознает эту эмоцию.

¹⁷⁸ Счастье, то есть приятное ощущение (*vedanā*), создаваемое в ментальном восприятии, четко отличается от радости как формирующего фактора (пали *sankhāra*, санскр. *samskāra*).

способом. Например, ее можно вызвать, используя чувства удовлетворенности и счастья, связанные с вашими успехами в медитации. Это, в свою очередь, может ускорить процесс объединения ума, поскольку, преднамеренно развивая медитативную радость, вы создаете петлю обратной связи: радость вызывает счастье и физическое удовольствие, счастье и физическое удовольствие повышают степень единства ума, а единство ума ведет к медитативной радости. Запустив этот цикл, вы сделаете так, что объединение ума будет создавать радость и счастье, способствующие дальнейшему объединению.

Дхьяны — это состояния потока, в которых вам легче воспользоваться петлей позитивной обратной связи, установленной между объединением ума, радостью и счастьем.

Медитативные погружения (дхьяны) — это состояния потока, в которых вам легче воспользоваться петлей позитивной обратной связи, установленной между объединением ума, радостью и счастьем. Именно поэтому дхьяны так полезны на высших уровнях практики. Имея немного радости и счастья, в погружении вы можете усилить их и в результате временно, но очень сильно объединить ум. Повторяя это достаточно часто, вы приучаете ум объединяться.

Возможно, на этапах с четвертого по седьмой вы ощущали легкую, кратковременную медитативную радость. Если на шестом и седьмом этапах вы выполняли практики «дхьяны всего тела» и «дхьяны удовольствия», то ощущали более длительную и интенсивную радость. Однако радость четвертой и пятой степеней, которую вы испытаете на восьмом этапе, не сравнится ни с чем.

Потоки энергии и непроизвольные телодвижения

Прежде чем полностью развить медитативную радость, вы будете ощущать различные потоки энергии, непроизвольные телодвижения и реакции, что может доставить довольно много неудобств. В конце концов телодвижения и реакции останутся, ощущение течения энергии будет приятно, и вы испытаете медитативную радость пятой степени. Но до тех пор потоки энергии, недавно освободившейся благодаря объединению ума, будут весьма бурными.

Пока ум не объединен, значительная доля ментальной энергии уходит на внутренние противоречия, многие из которых вы не осознаете. Когда ум начинает объединяться, количество доступной энергии возрастает, но, пока этот процесс не завершен, вы будете ощущать бурные потоки энергии.

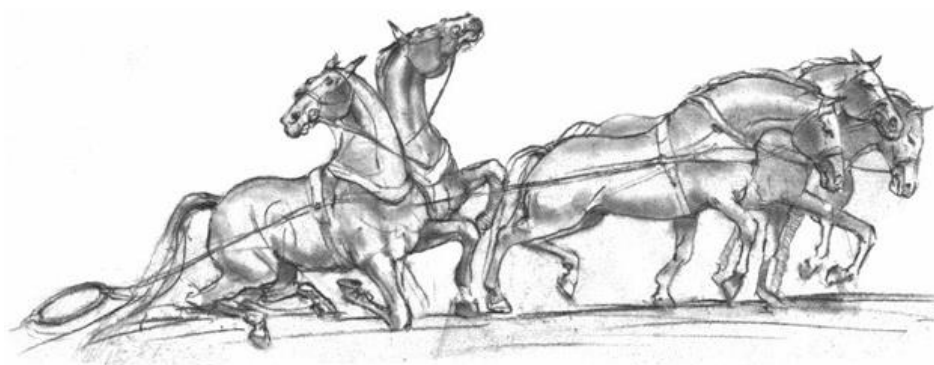
В обычном, нетренированном и необъединенном уме значительная доля ментальной энергии, вырабатываемой разными частями ума, уходит на внутренние противоречия, многие из которых вы не осознаете. Здесь можно провести аналогию с табуном лошадей, когда все они привязаны друг к другу, но каждая пытается тянуть в своем направлении. Табун в целом будет двигаться медленно. Направление и скорость движения будут зависеть от того, какие лошади сильнее, и от того, что иногда несколько лошадей случайно потянут в одном и том же направлении. Часто и непредсказуемо направление будет резко меняться.

Нетренированный ум ведет себя очень похожим образом. Внимание колеблется и рассеивается, то и дело увлекаясь новыми чувственными или ментальными объектами, не в силах устоять. Возникают мысли не по теме. Из бессознательного ума приходят многообразные эмоции, в том числе беспокойность, сомнения и скука, и каждая эмоция требует внимания и какой-либо реакции.

Когда ум начинает объединяться, все больше лошадей словно соглашаются идти в одном и том же направлении, и табун в целом ускоряется, разгоняется, и возрастает его общая кинетическая энергия. Направление становится более определенным, хотя движение еще не равномерно. Поскольку некоторые лошади все еще сопротивляются, а другие спотыкаются и дают остальным себя тащить, движение неистово и хаотично, как никогда. Пока часть лошадей сопротивляется и тянет в своем направлении, волнения будут продолжаться.



Заметка 54. Нетренированный и несобранный ум ведет себя подобно табуну лошадей, каждая из которых привязана к остальным, но тянет в своем направлении. Табун как целое движется медленно и меняет направление движения резко, часто и непредсказуемо.



Когда ум начинает объединяться, все больше лошадей словно соглашаются идти в одном и том же направлении, но пока некоторые лошади еще сопротивляются, движение не равномерно. Количество доступной энергии возрастает, но до полного объединения ума энергия будет течь бурным потоком.



Когда все лошади в упряжке тянут в одном направлении, получается мощная команда. Так же и объединенный ум способен сделать поток ментальной энергии равномерным и управляемым, и волнение проходит.

Количество доступной ментальной энергии возрастает, но до полного объединения ума энергия будет течь бурным потоком. Этот бурный поток проявляется различными способами. Ощущение, что по телу курсируют потоки энергии, может будоражить или даже причинять боль, хотя оно также может оказаться мягким и приятным. Течение энергии, а также произвольные телодвижения и реакции, которые часто ему сопутствуют, были подробно описаны в Шестом дополнении. Потоки энергии — это те же самые ци, прана или внутренний ветер, которые вы ощущали на пятом и шестом этапах, практикуя проверку тела и ощущение всего тела вместе с дыханием. На восьмом этапе, по мере того как идет объединение ума, течение усиливается. Но пока объединение не завершено, волнение также возрастает.

К концу восьмого этапа вы сможете систематически объединять ум настолько, чтобы вызывать у себя длительную медитативную радость, а также блаженство физической и ментальной податливости. Произвольные телодвижения прекратятся, и течение энергии будет ощущаться как значительно более плавное и приятное. Однако медитативная радость может оказаться настолько интенсивной, что будет крайне отвлекать вас. На самом деле, практики иногда заканчивают сессию медитации раньше обычного, просто чтобы пойти и поговорить с кем-нибудь о ней.

Завершая аналогию, когда все лошади в упряжке тянут в одном направлении, из них выходит мощная команда, движущаяся равномерно и с легкостью управляемая. Так же и

объединенный ум способен сделать поток ментальной энергии равномерным и управляемым, и волнение совершенно проходит. Но только в конце девятого этапа в уме будет достаточно единства для этого. До тех пор будьте готовы испытывать в медитации бурные потоки неуправляемой энергии.

Практики, помогающие достичь физической податливости и медитативной радости

В какой-то момент у вас начнет проявляться физическая податливость, например, исчезнут обычные тактильные ощущения, вы почувствуете, что невесомы и парите в воздухе, и во всем теле появятся приятные ощущения (радость четвертой степени). Когда это произойдет, настанет пора временно прекратить практики, описанные в разделе «Тренировка податливого ума». Вы на финишной прямой восьмого этапа. Теперь важнее всего *полностью* игнорировать любые телесные ощущения. В этом вам помогут две нижеописанные практики.

Найти точку покоя и осознать, что вы являетесь наблюдателем

Эта практика позволяет «выйти за рамки» своих реакций на физические ощущения, вызванные успокоением и появлением радости. Это создаст достаточно отстраненности, чтобы эти процессы происходили сами собой, естественным образом. Ощущения, связанные с радостью, все еще будут появляться в поле осознания, но вы совершенно не будете уделять им внимания.

Найдя точку покоя, вы сможете «выйти за рамки» своих реакций на успокоение и появление радости. Это создаст достаточно отстраненности, чтобы эти процессы происходили сами собой, естественным образом.

Начните медитацию с полного осознания мира вокруг. Внимательно исследуйте свое непосредственное окружение. Почувствуйте его телом. Слушайте звуки в комнате, где вы сидите, и вне ее. Почувствуйте все происходящее. Например, возможно, вы услышите, как над вами пролетает самолет, как шумит транспорт, как поют птицы и лают собаки, как люди что-либо делают. Затем позвольте уму распознать эти звуки и определить их источник. Представьте себе машины, летящий по небу самолет, птиц на деревьях. Расширьте поле охвата внимания, визуализируя деятельность, постоянно кипящую во всем мире: на земле, в воде и в воздухе. Подумайте о том, как Земля вращается на своей оси, со скоростью во много сотен километров в час движется сквозь пространство, окруженная непрерывным движением звезд, планет и целых галактик, которые несутся в космосе с невообразимой скоростью.

Удерживая в поле осознания ясную картину Вселенной, полной непрекращающегося движения и изменения, переведите внимание на свое тело, неподвижно сидящее на подушке. Пусть вас наполнит понимание контраста между неподвижностью тела и всей активностью внешнего мира. Удерживайте сосредоточение на своем теле, при этом осознавая весь окружающий мир. Со временем вы естественным образом осознаете движение и деятельность, происходящие в теле, — дыхание, сердцебиение, пульс в артериях и, возможно, течение энергии и произвольные

телодвижения, обусловленные медитативной радостью. Визуализируйте все, что вам известно о происходящем в теле, — как пища проходит через пищеварительный тракт, как течет кровь, как в мочевом пузыре собирается моча, как железы выделяют разного рода вещества.

Как только у вас появится ясное и четкое представление о том, что в теле кипит бурная деятельность, переведите внимание на свой ум. Пусть происходящее в теле и в окружающем мире будут в поле периферийного осознания, а сосредоточьтесь на относительной тишине и спокойствии, царящих в вашем хорошо тренированном уме. Сопоставьте эти относительные тишину и спокойствие со всеми волнениями, действиями, изменениями в сфере физических ощущений, и в особенности отметьте неподвижность и покой, царящие в уме. Позвольте вниманию задержаться на разнице между внутренним покоем ума и бурной деятельностью в теле и в окружающем мире.

Вы неизбежно начнете замечать, что ум не так уж спокоен, разве что по сравнению со всем остальным. Одновременно вы осознаете еще больший покой в самом центре вашего непосредственного восприятия настоящего момента. Это называется точкой покоя. Найдите ее и сосредоточьте внимание на покое. Пусть все остальное отойдет на задний план, в периферийное осознание, и появляется и исчезает как ему вздумается. Насладитесь точкой покоя, пребывая в ней столько времени, сколько пожелаете. Станные ощущения, связанные с успокоением и энергией радости, просто смешаются со всем прочим содержанием периферийного осознания, не тревожа внимание. Объединение ума продолжится.

Выполняя эту практику и исследуя точку покоя, вы ясно поймете, что именно из нее происходит все наблюдение. Другими словами, эта точка покоя является как бы «наблюдательным пунктом», в котором происходит метакогнитивное осознание, — только теперь в нем действует метакогнитивное *внимание*. Внимание сосредоточено на субъективном опыте совершенно отстраненного наблюдения за умом и материальным миром.

Продолжая наблюдение, возможно, вы также обнаружите так называемого «наблюдателя», почувствуете чистого, неподвижного и бесстрастного наблюдателя, которого никак не затрагивает происходящее.

Продолжая наблюдение, возможно, вы также обнаружите так называемого «наблюдателя», почувствуете чистого, неподвижного и бесстрастного наблюдателя, которого никак не затрагивает происходящее.¹⁷⁹ Здесь необходимо сделать предупреждение. Скорее всего, вы почувствуете, что обнаружили свое истинное «я», абсолютную основу всего восприятия. В каком-то смысле это так — но вы понимаете это совершенно неверно! Состояние наблюдателя действительно является абсолютной основой вашего личного восприятия, но оно возникает, обусловленное телом и окружающим миром, и прекратится со смертью тела. Ценность и значимость этого состояния в том, что оно приведет вас к значительно более глубокому Постижению, если вы не станете ошибочно цепляться за него как за «себя». Так вы только подпитываете всеобщую врожденную

¹⁷⁹ Точка покоя и наблюдатель — это одно и то же. «Наблюдатель» появляется, когда ум концептуально разделяет переживание покоя, добавляя в него субъекта, для которого сама точка покоя выступает объектом.

привязанность к идее о едином, постоянном и отдельном «я». Спутав состояние наблюдателя с истинным «я», некоторые заявляют, что сознание является истинным «я».¹⁸⁰

Чтобы извлечь максимум пользы из переживания «наблюдателя», копните глубже. Найдите точку покоя, место, где находится наблюдатель, и задайте вопросы: «Кто или что есть этот наблюдатель? Кто наблюдает? Кто переживает?» Наотрез откажитесь принимать ответы от интеллектуального, мыслящего ума. Также не идите на поводу у эмоционального ума, который попытается убедить вас, что вы уже знаете ответ. Ощущая «наблюдателя», просто держитесь за свои вопросы. Если Постижение произойдет, когда оно произойдет, это будет глубинное Постижение истины бессамости,¹⁸¹ и она будет настолько очевидна, что вы удивитесь, как могли не осознавать ее раньше.

Если Постижение произойдет, когда оно произойдет, это будет глубинное Постижение истины бессамости, и она будет настолько очевидна, что вы удивитесь, как могли не осознавать ее раньше.

Не судите себя и свою практику по тому, обнаружили вы «наблюдателя» или нет, обрели вы постижение бессамости или нет. Все это произойдет со временем. До тех пор медитация на точку покоя будет для вас мощным инструментом, с помощью которого вы достигнете целей данного этапа: объедините ум, успокойте чувствующий ум и разовьете медитативную радость.

«Дхьяны света»

«Дхьяны света» глубже, чем «дхьяны всего тела» и «дхьяны удовольствия»; их называют «дхьянами света», поскольку объектом для входа в первую из них служит феномен света. Этот внутренний свет часто называют *nimitta*,¹⁸² и практикующий делает его своим объектом вместо ощущений дыхания. Поскольку свет порожден умом и не является реальным физическим явлением, вы можете полностью исключить из сознания все чувственное восприятие.

Не все видят внутренний свет, поэтому не все могут практиковать эти дхьяны. Если у вас не получается, не беспокойтесь. Для того, чтобы пройти восьмой этап, практика дхьян необязательна. Кроме того, когда вы пройдете следующие этапы практики, вам станут доступны еще более глубокие дхьяны.

¹⁸⁰ Здесь мы не спорим с философией *адвайты* (недвойственности), в которой говорится об истинном «я». Важно заметить, что в той философии говорится не об отдельном «я», и мастера *адвайты* отвергают саму возможность отдельного бытия. Постижение истинного «я» — это просто Постижение того, что все сущее составляет единое, взаимосвязанное целое. Философы *адвайты* принимают существование наблюдателя и ясно утверждают, что он не является истинным «я».

¹⁸¹ Глубокое Постижение бессамости (пали *anatta*) — причина «входа в поток», на первую ступень

Пробуждения.

¹⁸² *Nimitta* — палийское слово, означающее «образ» или «вид» (как во фразе «в лунном свете горы приобретают совершенно другой вид»). В древних буддийских текстах по медитации термином *nimitta* называют различные образы объекта медитации, меняющиеся по мере углубления практики. Их различают три: предварительный образ (*parikamma nimitta*), обретенный образ (*uggaha nimitta*) и образ противоположности (*patibhāga nimitta*). Однако в современных истолкованиях этих текстов под *nimitta* обычно понимают либо объект медитации в общем, либо феномен света, используемый в качестве объекта для входа в «дхьяны света». Следуя современному употреблению, в контексте «дхьян света» мы используем термин *nimitta*, подразумевая феномен света.

Сперва свет может казаться мягким, рассеянным или затуманенным, сияющим диском или сферой, мерцающими точками, похожими на звезды. Если сначала свет затуманен, он постепенно станет ярче, точки вырастут и сольются друг с другом. Цветной свет обычно бледнеет и становится белым, более мощным, ярким и чистым.

Когда свет возникает, удержитесь от соблазна гнаться за ним. Обычно, если вы слишком быстро обращаете на него внимание, он исчезает. Чтобы развивать его, сохраняйте сосредоточение на ощущениях дыхания, позволяя свету расти и разгораться в поле периферийного осознания. При этом не игнорируйте его. Осознавайте его так полно, как только можете, не обращая на него внимания. Иногда свет вообще не будет появляться. Просто храните терпение. В конце концов он появится и уже не исчезнет. Также не пытайтесь заставить свет усилиться или вырасти. Это мешает ему развиваться естественным образом, и он потускнеет.

Свет должен расти сам по себе. Пока он усиливается, ощущения, вызванные успокоением чувствующего ума, покинут поле периферийного осознания. Иногда, пока свет растет на заднем плане, у вас может появиться стабильная тонкая притупленность: будьте осторожны и не допустите этого. Иначе вы можете застрять на одном месте, и свет так и не усилится.

Как вы вскоре обнаружите, внимание иногда будет переключаться на свет, бывший в периферийном осознании. Это нормально, поскольку, переключая внимание туда-сюда, вы понимаете, когда свет уже достаточно силен, чтобы перевести на него внимание целиком. Рано или поздно вы заметите, что при переключении внимания на свет он больше не тускнеет. Тогда можно целенаправленно позволить вниманию переключаться со света на дыхание и обратно. Свет будет естественным образом привлекать внимание, так что все больше времени вы будете сосредоточены именно на нем.

На определенной стадии дыхание и свет будут получать одинаковую долю внимания, и они словно сольются. Тогда начните работать со светом. Сперва преднамеренно позвольте ему отойти на второй план и показаться маленьким и далеким. Затем приблизьте его, чтобы он полностью заполнил собой поле зрения. Затем попробуйте подвигать яркий центр света вниз, вверх или из стороны в сторону. Когда свет станет настолько стабилен, что будет поддаваться такому управлению, вы готовы полностью отбросить физические ощущения дыхания и сосредоточиться исключительно на внутреннем свете. Не у каждого получается перемещать свет, но это не важно. Если из-за ваших усилий свет не тускнеет, значит, он достаточно стабилен, чтобы вы использовали его для входа в дхьяну.

Вход в первую «дхьяну света»

Когда внутренний свет стал достаточно стабилен, чтобы выступать объектом однонаправленного сосредоточения, вы готовы войти в первую «дхьяну света». Погружение в первую дхьяну — это не активное действие. Нужно просто отдалиться и позволить уму переживать настоящий момент. Полностью откройтесь и станьте совершенно пассивным наблюдателем. Ум должен быть расслаблен, но бодр, внимание и осознание должны быть ясными и четкими.

Вход в такую глубокую дхьяну сравнивают с погружением в теплую ванну. Блаженство физической податливости переполняет вас, пронизывая и питая все тело до кончиков пальцев. При этом усиливается медитативная радость, и по мере того, как растет блаженство ментальной податливости, растет и чувство счастья. Пока ум наполняют радость и счастье, энергия ощущается все более интенсивно. Вы все еще ощущаете ее

течение, но оно больше не беспокоит и не доставляет неудобств. Непроизвольные телодвижения прекращаются, уступая место глубокому спокойствию. Внимание сливается со своим объектом, а осознание становится открытым, широким. Восприятие света в первой «дхьяне света» яснее, четче и интенсивнее, чем когда-либо прежде.

Сперва в поле периферийного осознания может быть тонкая нестабильность. Возможно, определенные объекты будут вмешиваться в это поле. Например, может присутствовать некоторое осознание реальных физических ощущений или ощущений, порожденных умом и связанных с успокоением. Но если вы сохраните однонаправленное сосредоточение на внутреннем свете, эти ощущения потускнеют, и вскоре вы полностью погрузитесь в дхьяну. Если раньше вы практиковали «дхьяны всего тела» или «дхьяны удовольствия», вы немедленно узнаете момент проскальзывания в знакомое «русло». Но если вы никогда раньше не были в дхьяне, возможно, у вас возникнет вопрос: как понять, что вы вошли в дхьяну? В конце концов, все факторы дхьяны присутствуют в *сосредоточении доступа*, и описание ума в сосредоточении доступа в точности совпадает с традиционными описаниями дхьяны. Просто проявите усердие. Когда вы наконец войдете в дхьяну, все ваши сомнения рассеются. Лучше всего то, что ум сам будет «знать», как снова вернуться в это состояние.

Возможно, состояние дхьяны продлится недолго, особенно если вы вошли в него впервые. Но когда вы «выскочите» из него, просто возвращайтесь обратно. Продолжайте возвращаться в дхьяну, пока у вас не начнет получаться побыть в ней дольше, до десяти минут, затем продлите время до часа и даже больше. Выходя из дхьяны, вы внезапно ощутите, как сильно обострились ваши чувства: ум будет крайне чутко воспринимать всю информацию от органов чувств. Именно поэтому мы называем выход из дхьяны «выскакиванием»: чем глубже было погружение и чем дольше оно длилось, тем более интенсивно будет это переживание.

Тренируйтесь управляемо входить в дхьяну, оставаться в ней заранее определенное время и выходить из нее тогда, когда запланировали. Для этого в *сосредоточении доступа* необходимо породить твердое намерение. Многие находят полезным мысленно проговаривать свое намерение: «Я собираюсь войти в первую дхьяну и побыть в ней столько-то минут». Помните, что «вы сами» не можете заставить эти события произойти, поскольку в дхьяне вы ничего не делаете и не решаете. Но удерживая сознательное намерение перед входом в дхьяну, вы создадите причину для того, чтобы все произошло определенным образом. Когда вы сможете проводить в дхьяне больше времени, вы заметите в ней своеобразное безвременье — вы не будете осознать, сколько прошло времени. Чтобы тренироваться проводить в дхьяне заранее определенное время, поставьте перед собой часы с циферблатом, наиболее удобным для вас. Быстро взгляните на часы перед тем, как войти в сосредоточение доступа, а затем после выхода из дхьяны.

Как только вы выйдете из дхьяны, проанализируйте свой опыт. Сравните свое состояние в сосредоточении доступа, в дхьяне и после выхода из нее. Дхьяна оставит о себе очень яркое воспоминание. Сравните его со своим текущим состоянием. Это словно взять два прозрачных объекта и поднести их к свету: вы с легкостью увидите все сходства и различия. Прodelайте то же самое с воспоминанием о своем состоянии перед дхьяной, в сосредоточении доступа. Затем сравните свое состояние в дхьяне и перед ней. Найдите сходства и отличия между всеми тремя состояниями: что присутствует, что отсутствует, как каждое из этих состояний ощущается.

Первой дхьяне присуще глубокое спокойствие, ясное и четкое восприятие света как объекта сосредоточения (направленное и устойчивое внимание, *vitakka-vicāra*), осознание радости, удовольствия и счастья (*pīti-sukha*). Ум, безусловно, достиг высокого уровня единства (*ekagata*). Однако по мере знакомства с первой дхьяной вы поймете, что ее интенсивность часто колеблется. Такая неустойчивость типична для первой дхьяны. Иногда вы даже будете осознавать, что в уме возникает мысль или намерение. Всякий раз, когда это происходит, вы очень быстро выходите из дхьяны и сразу же возвращаетесь в нее, словно плывущий дельфин, на мгновение показывающийся на поверхности и сразу же ныряющий обратно. Со временем вы заметите и такую характеристику дхьяны, как тонкую энергетическую вибрацию, которая часто ощущается в теле. Рано или поздно колебания интенсивности дхьяны будут доставлять вам все больше неудовлетворения. Это значит, что вы готовы ко второй дхьяне, — но не торопите события.

Если далее вы захотите практиковать вторую, третью и четвертую «дхьяны света», руководствуйтесь инструкциями из Приложения D. Практика «дхьян света» крайне эффективна для того, чтобы совершенствоваться в медитации.

Когда практика не клеится

На любой стадии успокоения чувствующего ума и развития медитативной радости есть риск застрять. Вы поймете, что застряли, когда в медитации часто будете отвлекаться и испытывать неприятные ощущения, не видя никаких или почти никаких признаков изменения или продвижения вперед. Например, возможно, что всякий раз, когда вы начинаете медитацию и достигаете того уровня, когда уже не нужно прилагать усилия, у вас сильно и резко дергается тело, вы чувствуете неприятное покалывание, зуд и жар, которые со временем причиняют все больше неудобств. Или вы чувствуете крайне неприятное течение энергии или сильную боль в груди или шее, или постоянно чувствуете, что заваливаетесь вперед. Возможно, у вас часто кружится голова, вы потеете или вас тошнит. Нормально испытывать определенный объем неприятных ощущений, однако, когда это происходит постоянно и нет признаков улучшения, нечто препятствует вашему продвижению вперед. Как мы объясняли в Шестом дополнении, это может быть связано с такими препятствиями, как ***сопротивление*** и ***возбужденность, вызванная беспокойством и угрызениями совести***. Поскольку эти препятствия присутствуют, даже на бессознательном уровне, постольку они мешают объединению ума и нормальному развитию медитативной радости.

На любой стадии успокоения чувствующего ума и развития медитативной радости есть риск застрять. Если это происходит, ищите проблему не в медитации. На высших уровнях все, что вы делаете в течение каждого дня, сказывается на вашей практике.

Противоядие от сопротивления — целенаправленное развитие любви, сострадания, терпения, щедрости, готовности прощать всех, включая вас самих. Противоядие от беспокойства и угрызений совести — практика добродетели во всех сферах жизни. Вы можете бросить дурные привычки и прекратить делать то, что создает причины для беспокойства и угрызений совести. Исправьте то, что вы сделали не так или вовсе не сделали, а если ваши ошибки невозможно исправить напрямую, проявляйте доброту к тем,

кто страдает так же, как те, кого заставили страдать вы, и помогайте им. Просите у других прощения и, что особенно важно, простите себя сами.

У тех, кто проходит восьмой этап в обычной ежедневной практике, а не в глубоком ретрите, в действительности есть преимущество: у вас больше возможностей для того, чтобы предпринимать действия, нужные для преодоления этих препятствий.

Иначе говоря, если на восьмом этапе у вас возникнут проблемы, ищите проблему не в медитации, а в том, как вы проживаете остальную часть своей жизни. На высших уровнях все, что вы делаете в течение каждого дня, сказывается на вашей практике. Эффективные инструменты для преодоления этих препятствий — медитация на любовь и доброту, описанная в Приложении С, и практика проверки осознанности, описанная в приложении Е. У тех, кто проходит восьмой этап в обычной ежедневной практике, а не в глубоком ретрите, в действительности есть преимущество: у вас больше возможностей для того, чтобы предпринимать действия, нужные для преодоления этих препятствий.

Итак, Ананда, цель и преимущество добродетельного поведения в свободе от сожалений.

Цель и преимущество свободы от сожалений в удовлетворенности.

Цель и преимущество удовлетворенности — медитативная радость (pīti).

Цель и преимущество медитативной радости — успокоение тела.

Цель и преимущество успокоения тела — удовольствие (sukha).

Цель и преимущество удовольствия — сосредоточение (samādhi).

Цель и преимущество сосредоточения — знание и видение мира как он есть на самом деле.

Цель и преимущество знания и видения мира как он есть на самом деле — отречение и бесстрастие.

Цель и преимущество отречения и бесстрастия — знание и видение освобождения.

Киматтхия-сутра: цель и преимущество добродетели. Ангуттара-никая, 10.1.1.1

Заключение

Восьмой этап считается пройденным, когда вы сможете достигать физической податливости и медитативной радости в каждую сессию медитации. Если вы ощутили радость пятой степени однажды, дважды или даже ощущаете раз в три или четыре сессии, это еще не подлинное мастерство. Важнее всего — устойчивость.

Обычные ощущения покинули поле осознания. Возможно, у вас изменилось восприятие тела, которое теперь кажется легким и полным приятных ощущений, и вы не чувствуете необходимости или желания пошевелиться. Если феномен внутреннего света присутствует, то свет либо пронизывает все, либо выглядит как яркий, немигающий шар. Внутренний звук — либо приятный, либо просто не имеющий значения и не доставляющий

неудобств фоновый шум. Вы все еще чувствуете, как по телу течет энергия, циркулируя между основанием спины и макушкой головы, от центра тела к периферии, но теперь это течение значительно более плавно и приятно. Радость и энергия могут быть настолько интенсивны, что это будет трудно выдержать, и, возможно, вам захочется раньше закончить медитацию. Это нормально. Чтобы избежать этого в дальнейшем, на девятом этапе вы будете учиться привыкать к медитативной радости.

Девятый этап

Податливость ума и тела. Успокоение чрезмерной радости во время медитации



На девятом этапе ваша цель — полностью развить медитативную радость, чтобы благодаря этому возникли равностность и покой. Продолжайте практиковать, и само состояние медитативной радости станет причиной, по которой возникнут глубинный покой и равностность.

На девятом этапе монах сидит в медитации, а слон мирно отдыхает рядом. Достигнув ментальной и физической податливости, практикующий способен без усилий провести в глубокой медитации несколько часов кряду. В его уме развиваются покой и равностность, и он обретает шаматху.

На восьмом и девятом этапах вы завершаете объединение ума, и ваше состояние медитативной радости и счастья¹⁸³ из крайне возбужденного становится спокойным. Достигаемая благодаря этому **шаматха** обладает пятью качествами: совершенно устойчивое внимание, мощная осознанность, радость, **покой** и **равностность**.¹⁸⁴

Хотя на последних этапах практики большинство медитирующих испытывает схожие ощущения, часто они описывают их очень по-разному, отчасти из-за того, что столь редкие

¹⁸³ Радость и счастье — пали *pīti-sukha*, санскр. *prīti-sukhain*.

¹⁸⁴ Покой и равностность — пали *passaddhi* и *upekkhā*, санскр. *prasrabdhi* и *upeksha*.

и тонкие переживания трудно выразить привычными словами. Другая причина этого разнообразия заключается в том, что люди говорят о своем опыте, следуя традиции, в которой они практикуют, и опираясь на концептуальные модели, существующие в этой традиции. Однако по мере того, как вы продвигаетесь вперед, вы начнете узнавать общее во всех этих описаниях. Здесь мы приведем общее описание, опираясь только на концептуальную модель, предложенную в данной книге, и будем избегать особых подробностей, связанных с конкретными традициями.

Цели практики на девятом этапе

Вы достигнете девятого этапа, когда *совершенно успокоите чувствующий ум* и полностью разовьете *медитативную радость*. Это значит, что почти в каждую сессию медитации вы можете войти в состояние *ментальной и физической податливости*, сопровождающееся *блаженством*. Это состояние также называют медитативной радостью пятой степени, или всепроникающей радостью; она ощущается как циркуляция энергии, физический комфорт, удовольствие, устойчивость, сильная радость. Хотя вы можете регулярно достигать такого состояния, каждый раз интенсивность переживания растет, неизбежно нарушая медитацию.

На девятом этапе ваша цель — дать медитативной радости полностью созреть и снизить ее интенсивность. Этого можно достичь, снова и снова достигая радости пятой степени и удерживая ее как можно дольше. Помимо этого, следует просто не вмешиваться в естественный ход практики. Когда вы сможете сохранять медитативную радость достаточно долгое время, позволяя уму далее объединяться и радости — созреть, рано или поздно радость сменится покоем и равностностью. В этом суть практики девятого этапа.

«Медитативная радость» — термин с широким значением

Описывая последние этапы практики, мы используем термин «медитативная радость» в широком значении, чтобы кратко обозначить весьма сложное понятие. Полезно запомнить все, что включает в себя данный собирательный термин: полное успокоение чувствующего ума, физическую податливость и блаженство физической податливости, а также медитативную радость, ментальную податливость и блаженство ментальной податливости (см. Шестое дополнение).

Успокоение и созревание радости

Чтобы сделать радость менее интенсивной, необходимо научиться удерживать ее до того момента, когда интенсивность достигает своего пика и начинает снижаться, уступая место покою и равностности. Сперва вы вовсе не сможете долго удерживать радость пятой степени, поскольку физическая податливость — столь новое, интересное и приятное для вас состояние. Развив радость пятой степени, вы так заряжаетесь энергией и возбуждаетесь, из-за чего возрастает риск отвлечься, например, на измененное восприятие тела, внутренний свет или внутренние звуки. Намерения сосредоточиться на этих феноменах соперничают между собой, и раз за разом у них успешно получается нарушить достигнутое в уме согласие следить исключительно за дыханием.

Чтобы сделать радость менее интенсивной, необходимо научиться удерживать ее до того момента, когда интенсивность достигает своего пика и начинает снижаться, уступая место покою и равновесности.

Из-за волнения вы также можете испытывать беспокойство и порываться встать, чтобы поделиться с кем-нибудь своими переживаниями. Также распространенная ошибка — принимать интенсивную радость, внутренний свет и измененное восприятие тела за нечто еще более возвышенное. Медитативная радость несет такую бодрость и удовлетворенность, что вы можете подумать: «Цель достигнута. Чего мне еще желать? Вот оно!» Помните: радость изменяет не только то, как вы *реагируете* на какой-либо опыт, но также и то, как вы его *воспринимаете* и *истолковываете*. Наслаждайтесь приятными ощущениями, но не давайте им ввести вас в заблуждение.

Чтобы решить проблемы отвлечений, порывов и искаженного восприятия, распознайте их и просто позвольте им возникать, длиться и уходить. Да, есть вероятность, что сперва вы несколько раз поддадитесь соблазну, но как только эйфория отступит, возвращайтесь к практике с твердым намерением игнорировать все постороннее. Зато благодаря отвлечениям у вас будет возможность потренироваться восстанавливать радость, когда она нарушается. На этом этапе мастер практики, как правило, в состоянии быстро и легко решить возникающие проблемы и продлить медитативную радость.

Однако чем лучше у вас получается игнорировать возможные отвлечения и чем дольше получается удерживать радость пятой степени, тем интенсивнее будет ощущаться ментальная энергия, связанная с радостью. Причина в том, что, игнорируя отвлечения, вы все больше объединяете ум и высвобождаете дополнительную энергию. Возросшая энергия, в свою очередь, заставляет радость просто кипеть и переливаться через край до тех пор, пока переживание не прервется именно из-за своей интенсивности. На данном этапе самая большая трудность в том, что ментальная энергия все возрастает, и в конце концов вы даже не можете сосредоточиться настолько, чтобы сохранять физическую и ментальную податливость. Решение этой проблемы просто: будьте настойчивы и продолжайте практику. Сбившись, снова развеите всепроникающую радость и удерживайте сосредоточение на дыхании, игнорируя всю энергию и волнение. Точно так же до этого вы успокаивали различающий и чувствующий ум: *сознательное намерение* оставить определенные объекты в поле осознания, дополненное *твердой решимостью* не обращать на них внимания, позволяет уму объединиться и преобразует то, как работает система ума.

Итак, практика на этом этапе в действительности весьма проста: развить радость, удерживать ее как можно дольше, а потеряв, начать все заново. Рано или поздно вы сможете продлить радость настолько, чтобы ее интенсивность достигла своего пика и начала спадать. Это ощущается как «привыкание» к интенсивности переживания, словно оно слабеет потому, что вы к нему привыкаете. Более глубокая причина в том, что система ума продолжает объединяться: та же энергия, что прежде вызывала нарушения в работе системы ума, теперь перенаправляется и помогает стабилизировать систему. Когда это начнет происходить, вы сможете поддерживать спокойную радость до конца сессии медитации. Продолжая практику, вы не только привыкнете к энергии и волнению, но и будете ощущать пики энергии менее интенсивно. В конце концов они станут похожи скорее

на «кочки на дороге», которые легко перескочить, чтобы затем ощутить еще более глубокое *спокойствие*. Иногда, особенно в ретритах, эти «кочки» совершенно пропадают, и вы легко соскальзываете в состояние покоя и равностности.

Первым слабеет *блаженство физической податливости*, изысканно приятное физическое ощущение, пронизывающее все тело. Оно не исчезает полностью, но отходит на задний план. Однако устойчивость, комфорт и безболезненность, связанные с физической податливостью, не проходят. Затем исчезает *резкость*, то есть связанное с *блаженством ментальной податливости* качество энергичности и возбуждения, которое уступает место тихому счастью и покою. Это очень похоже на состояние после оргазма: физическое удовольствие кончается, но оставляет след, напряжение и возбуждение также слабеют, но радость и счастье остаются.

Полезные практики, помогающие успокоить медитативную радость и дать ей созреть

Снова и снова сосредотачиваясь на дыхании и игнорируя все остальное, вы сможете удерживать медитативную радость, позволяя ей созреть, а уму — объединяться. Однако если вы практикуете «дхьяны света», вы можете ускорить свое продвижение, регулярно проходя высшие «дхьяны света» (см. Приложение D). Во второй дхьяне присутствует такое же возбуждение и переживание столь же интенсивно, как и в конце восьмого и начале девятого этапов, но погружение в дхьяну более устойчиво. Переход в третью дхьяну очень похож на успешное достижение цели девятого этапа: напряженность и возбуждение уходят, остаются только тихое удовольствие и счастье. Четвертая «дхьяна света» похожа на десятый этап практики, где присутствуют только покой и равностность. Таким образом, эти дхьяны могут помочь вам привыкнуть к покою, присущему более зрелой форме медитативной радости.

Другие практики, помогающие успокоить радость, дополнительно ценны тем, что способствуют и обрести Постижение. К таким практикам относятся медитация на взаимозависимое возникновение, поиск точки покоя и осознание себя как наблюдателя (см. выше). Еще одна крайне мощная практика, помогающая успокоить радость и обрести Постижение, — медитация на ум.

Медитация на ум

Чтобы медитировать на сам ум,¹⁸⁵ следует соединить внимание и осознание, находясь в совершенно открытом состоянии. Суть практики в том, чтобы слить внимание и осознание воедино. Для этого нужно *расширить* поле, охватываемое вниманием, и включить в него *абсолютно все* из поля осознания, как внешнего, так и внутреннего. На шестом этапе вы похожим образом расширяли поле внимания, однако теперь его нужно расширить намного, намного сильнее, включая в него не только телесные ощущения. Как и в практике «всего тела», здесь требуется прилагать невероятную сознательную силу, чтобы охватить вниманием так многое. Это значит, что значительная доля энергии, высвободившейся благодаря объединению ума, немедленно пригодится вам и не будет просто так будоражить ум.

¹⁸⁵ Эта практика похожа на практику Великой печати (махамудра) тибетской школы Кагью, а также на практику Великого совершенства (дзогчен) школы Ньингма.

Чтобы медитировать на сам ум, следует соединить внимание и осознание, находясь в совершенно открытом состоянии. Суть практики в том, чтобы слить внимание и осознание воедино.

Начните практику с точки покоя или с однонаправленного сосредоточения на дыхании с мощным метакогнитивным осознанием. Сперва постепенно расширяйте поле охвата внимания. Вы противодействуете естественной склонности внимания сосредотачиваться на одном конкретном объекте, поэтому всякий раз после того, как вы еще немного расширяете поле внимания, задерживайтесь в этом расширенном, более открытом пространстве. Прежде чем двигаться дальше, добейтесь, чтобы все объекты в поле внимания воспринимались одинаково четко.

Начинаете ли вы медитацию с сосредоточения на точке покоя или на дыхании, в любом случае осознание должно быть почти полностью метакогнитивным. Когда вы расширите поле внимания настолько, чтобы оно включало все осознание, получится, что вы сосредоточены на всем поле сознательного восприятия целиком. Объектом медитации является сам ум, и грань между вниманием и осознанием стирается.

Как вы узнали, выполняя различные практики на восьмом этапе, метакогнитивное осознание может охватывать внешнее содержание; иначе говоря, можно метакогнитивно осознать то, как через ум проходит внешняя информация, поступающая от органов чувств. Поэтому позвольте уму проецировать в сознание как физические ощущения, так и чисто ментальные объекты. Удерживайте четкое намерение позволять объектам появляться в периферийном осознании и исчезать из него, но мягко и плавно, не стремительным потоком. Внимание по-прежнему будет пытаться ограничиваться конкретными объектами, поэтому тренируйтесь ловить себя на этом желании с каждой новой мыслью или ощущением и немедленно расширяйте поле охвата внимания прежде, чем оно попытается сократиться.

Рано или поздно вы почувствуете, что внимание и осознание смешались и стали неразличимы друг от друга. Полностью присутствует как целостность осознания, так и аналитическая точность внимания. Ум стал тонко настроенным, мощным инструментом, способным одновременно наблюдать за отдельными объектами и за их отношением ко всему полю сознательного восприятия. Такое исключительно ясное восприятие происходит в обширном, открытом пространстве ума.

Видя ум очень ясно, вы начнете различать два основных состояния сознания. Первое состояние — активное. В таком состоянии бессознательные части ума проецируют в поле сознательного восприятия различные ощущения и ментальные объекты. Второе — состояние относительного спокойствия, в котором нет познаваемых объектов, а подобное пространству поле сознательного восприятия пусто и неподвижно. Ваша цель — исследовать *природу* ума, сравнивая активное и спокойное/пассивное состояния.

Главная цель данной практики на данном этапе — сделать покой и равностность стабильными, постоянными. Но эта практика также крайне хорошо помогает обрести Постижение.

Главная цель данной практики на данном этапе — сделать покой и равностность стабильными, постоянными. Но эта практика также крайне хорошо помогает обрести Постижение. У некоторых мастеров медитации эта практика даже стала главным инструментом для исследования ума.

Описание ума в спокойном состоянии может напомнить вам пресечение, о котором шла речь в Седьмом дополнении. Важно понимать, что это не одно и то же: состояние покоя — это не пресечение, и в пассивном сознании присутствует содержание, просто оно не является познаваемым объектом. Однако такое исследование ума может привести к тем же Постижениям, что и опыт пресечения.

Постижение пустоты и природы ума

Наблюдая за природой ума в его активном и пассивном состоянии, вы в конце концов поймете, что *все* познаваемые объекты суть *умопостроения*. Все, что вы когда-либо познавали, создано самим умом. Истинная природа этих умопостроений — это просто природа самого ума. Возможно, вы уже знаете об этом теоретически, но сейчас вы узнаете это на личном опыте. Да, возможно, какие-либо внешние раздражители заставляют бессознательные части ума проецировать в сознание различные объекты, но единственное, что доступно наблюдению, — *ментальный* объект, результат работы самого ума, а не внешний источник раздражения. Другими словами, «вещь в себе», заставившая ум произвести умопостроение, *совершенно недоступна для наблюдения*. Ум создает свою собственную «реальность», полностью построенную из когнитивно-эмоциональных конструкций, создаваемых, когда неизвестные и в конечном счете непознаваемые силы¹⁸⁶, воздействуют на ум через органы чувств. Более того, то, как мы воспринимаем свои умопостроения, в гораздо большей степени зависит от природы ума, чем от самих источников чувственной информации. Единственное, в чем мы можем быть уверены, — что истинная природа непознаваемого источника отличается от проекций ума. Именно это называется пустотой¹⁸⁷ всех явлений. Познаваемые объекты появляются в уме и исчезают, словно волны на поверхности океана. Как волны не существуют отдельно от океана, возникая из-за сил, действующих на воду, так и познаваемое не существует отдельно от ума.

Познаваемые объекты появляются в уме и исчезают, словно волны на поверхности океана, которые возникают из-за сил, действующих на воду.

Эго, личность, привычное ощущение самого себя — просто еще одно пустое умопостроение. Таковы же все эгоцентричные мысли, эмоции и намерения, возникающие в сознании и подкрепляющие нашу веру в существование личности. Когда вы осознаете, что личность так же пуста, как и любое другое ментальное явление, возможно, у вас возникнет соблазн переместить свое ощущение собственной идентичности в ум или в само сознание. Однако если вы продолжите выполнять эту медитацию на ум, рано или поздно вы поймете, что ваше восприятие пассивного ума — такое же умопостроение, как и все остальное. То есть ваш субъективный опыт наблюдения за умом — а следовательно, и сама

¹⁸⁶ Хотя невозможно напрямую познать сущность этих сил, конечно, их можно понять логически. Иначе мы не могли бы успешно взаимодействовать с внешним миром. Мы не могли бы даже обеспечить себя едой, не то что делать более сложные вещи, например, путешествовать на Луну.

¹⁸⁷ Пали *suññatā*, санскр. *śūnyatā*.

идея ума как чего-то самобытного, доступного наблюдению, — ничем не отличается от любых других объектов, созданных умом. *Ум так же пуст, как и возникающие в нем объекты.* С этим дополнительным Постижением вы уже не сможете верить, что ум — это личность.

Опыт, выступающий причиной этого последнего Постижения, часто оказывается пресечением, и, как в описанном в Седьмом дополнении случае, принимает форму «переживания чистого сознания» или «сознания без объекта». Возникает ощущение, как будто время остановилось. У сознания нет объекта, помимо лишь самого сознания. В этом переживании нет ощущения «себя», нет наблюдателя — ничего такого. Говоря словами Будды, это «уход к таковости», или словами Нисаргадатты, «Я есть то». Чем больше выполнять эту практику, тем сильнее будет становиться Постижение, шаг за шагом проникая все глубже в самые потаенные уголки вашей психики.

Ум так же пуст, как и возникающие в нем объекты. Чем больше выполнять эту практику, тем глубже будет становиться Постижение, шаг за шагом проникая все глубже в самые потаенные уголки вашей психики.

Чтобы произошло именно это Постижение, необходимо добиться особого сочетания ряда причин и условий. Помимо устойчивого внимания, осознанности и радости, вам понадобятся покой, равностность, исследование и усердие.¹⁸⁸ Чем более у вас развита шаматха и чем дольше вы можете ее удерживать, тем сильнее развиты и эти факторы, и тем больше вероятность, что произойдет Постижение. Однако имейте в виду, что само желание обрести Постижение может стать препятствием на пути. Гораздо лучше отбросить все надежды и ожидания. Просто подойдите к практике с доверием и будьте открыты всему, что бы ни происходило в медитации. Постижения придут в свое время. **Пробуждение** — случайность, но медитация на ум — практика, которая делает эту случайность очень вероятной.

Особенно важно не обманывать себя в том, что значит чисто теоретическое понимание. Возможно, вы решите, что «все поняли», просто прочтя это описание. Однако на интеллектуальном уровне эту истину поняли многие философы и ученые, но она не изменила их ум. Вы не «поймете», пока это Постижение полностью не преобразует то, как вы воспринимаете мир, — особенно в трудные времена, например, когда вы спорите со своим начальником или с любимым человеком, когда вы попадаете в автомобильную пробку или когда у вас сгорает дом.

Развитие покоя и равностности

¹⁸⁸ Достигнув шаматхи, практикующий обретает пять из семи факторов Пробуждения (*satta sambojjhaṅgā*): спонтанно устойчивое внимание (*samādhi*), осознанность (*sati*), радость (*pīti*), покой (*passaddhi*) и равностность (*upekkha*). Остается два фактора: исследование феноменов (*dhamma vicaya*) и усердие (*virīya*), которые можно тренировать с помощью множества практик, описанных в данной книге. Осознание бессамости (*anattā*) — это ключевое Постижение, необходимое, чтобы войти в поток (пали *sotāpanna*, санскр. *śrotāpanna*), то есть вступить на первую из четырех ступеней к Пробуждению. Наконец, помимо равностности шаматхи, у вас должна быть равностность Постижения, возникающая, когда из меньших Постижений складываются Постижения взаимозависимости, непостоянства (*anicca*), пустоты явлений (*suññatā*) и страдания (*dukkha*).

Когда радость становится менее интенсивной, уровень энергии в уме не спадает. На самом деле в уме теперь даже больше энергии, но она направляется по-другому, поэтому радость сопровождается равнодушием.

Когда радость становится менее интенсивной, уровень энергии в уме не спадает. На самом деле в уме теперь даже *больше* энергии, чем раньше, но она направляется по-другому, поэтому радость сопровождается равнодушием. Та самая энергия, из-за которой раньше медитация была очень неустойчива, теперь заставляет устойчивость возрастать. Это можно уподобить течению воды. Сравните зеркальную водную гладь широкой, спокойной реки Ганг и ревущий узкий поток в горах. Пусть даже общая кинетическая энергия Ганга значительно больше, горный поток производит впечатление большей силы. Причина в том, что его узкое, загроможденное камнями русло делает течение бурным и беспорядочным, а Ганг свободно и плавно течет по широкому руслу, не встречая препятствий. Большая энергия Ганга проложила себе более просторное русло, расчищая дорогу и делая течение энергии значительно более упорядоченным.



Заметка 55. До развития шаматхи ум похож на бурный, быстрый горный ручей. Он радостен, но в нем течет поток беспокойной и неудержимой энергии.



В большой реке, такой как Ганг, большие воды и большие энергии, чем в горном ручье, но энергия Ганга проложила себе более просторное русло, расчищая дорогу, так что водная гладь выглядит тихой и спокойной.

До развития шаматхи ум похож на бурный, быстрый горный ручей. Он радостен, но в нем течет поток беспокойной и неудержимой энергии, из-за которой блаженство ментальной податливости ощущалось как «резкое». Но как и течение реки, бурное течение энергии медитативной радости рано или поздно открывает «внутренние каналы», и поток энергии становится тихим и спокойным. Эти тишина и покой весьма приятны, и с их ростом растет и блаженство.

Когда спадает возбужденность, связанная с радостью, и ум достаточно спокоен, естественным образом возникает равностность. Равностность — это способность не реагировать на удовольствие и боль.

Когда спадает возбужденность, связанная с радостью, и ум достаточно спокоен, естественным образом возникает **равностность**. Равностность — это способность не реагировать на удовольствие и боль. Радостный покой создает равностность по той простой причине, что удовольствие и счастье, порождаемые умом, настолько хороши, что вы уже чувствуете полную удовлетворенность. Важно помнить, что аналогичным образом радость не только делает эмоции более позитивными, но и изменяет наше восприятие так, что в результате мы ощущаем большую удовлетворенность. По этим двум причинам мы начинаем гораздо меньше реагировать на приятные и неприятные события, поскольку не ощущаем необходимости гнаться за чем-либо или избегать чего-либо. Иначе говоря, равностность появляется потому, что вы уже счастливы и довольны. Действуя на более глубоком уровне, равностность также устраняет нашу склонность считать себя и свои нужды более важными, чем нужды других.

Заключение

Девятый этап считается освоенным, когда вы систематически можете развить устойчивое внимание и осознанность, сопровождаемые радостью и покоем. Также должен присутствовать покой; он значительно возрастет на десятом и последнем этапе. Вместе все эти факторы составляют шаматху. Однако, когда вы встаете с подушки медитации, эти качества быстро тускнеют. Теперь вы готовы приступить к практике десятого этапа.

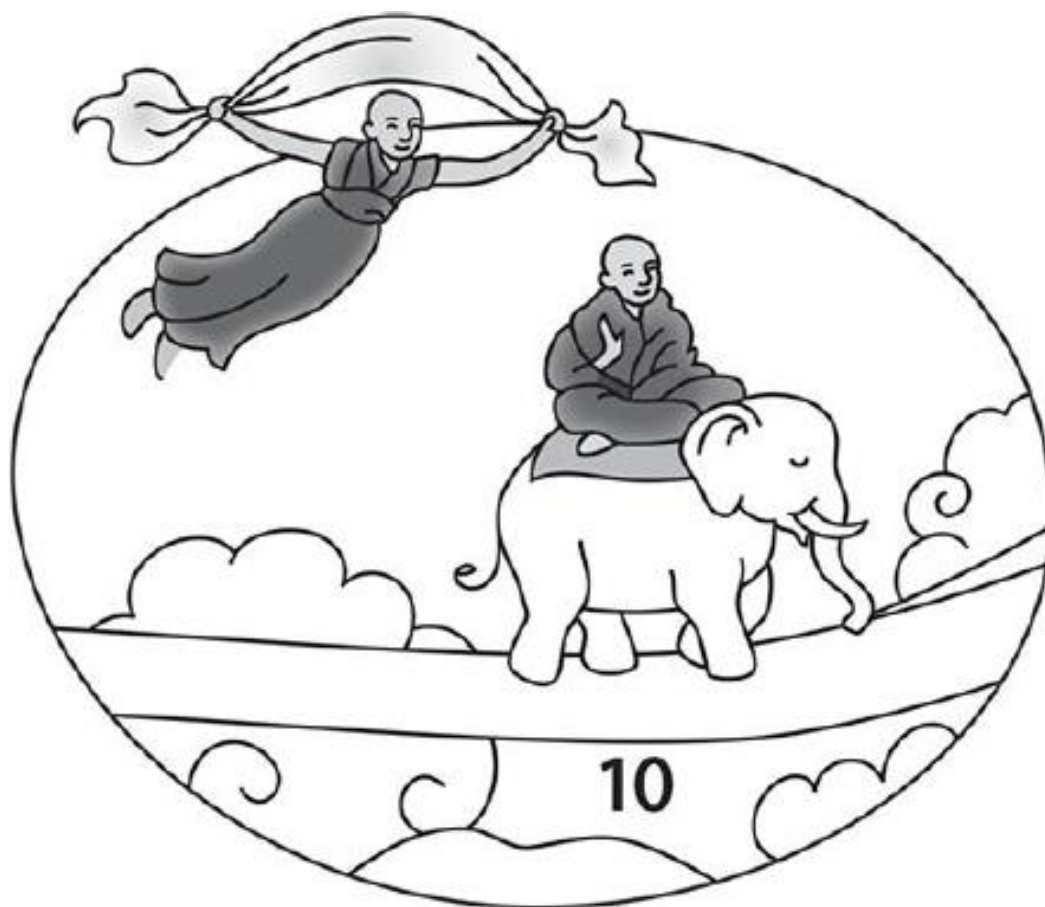
Ощущая умопостроения [медитативной радости и удовольствия/счастья] на вдохе, он тренирует себя. Ощущая умопостроения [медитативной радости и удовольствия/счастья] на выдохе, он тренирует себя.

Успокаивая эти умопостроения на вдохе, он тренирует себя. Успокаивая эти умопостроения на выдохе, он тренирует себя.

Анапанасати-сутра

Десятый этап

Равностность и покой



На десятом этапе ваша цель — сделать так, чтобы качества шаматхи оставались с вами и после того, как вы встаете с подушки медитации. Просто продолжайте регулярно выполнять практику, и благодаря этому глубинная радость и счастье, покой и равностность,

которые вы ощущаете во время практики, останутся с вами и в периоды между сессиями медитации.

На десятом этапе дорога, по которой шел монах, превращается в радугу: это радужный путь к полному Пробуждению. Медитирующий монах спокойно едет на слоне. На той же картинке он изображен и летящим над дорогой. Так представлены энергия и легкость, которые получает практик благодаря шаматхе. Шаматха с ее устойчивостью внимания, осознанностью, радостью, покоем и равностностью теперь сохраняется у практика и в повседневной жизни, между сессиями медитации.

Цели практики на десятом этапе

На десятом этапе присутствуют все пять факторов шаматхи. Каждый раз, садясь медитировать, вы быстро входите в состояние, в котором внимание устойчиво, осознанность сильна, объединенный ум пребывает в радостном, спокойном и равностном состоянии. Однако эти качества быстро слабеют, когда вы заканчиваете сессию медитации. На данном этапе ваша цель — достичь такого уровня, где шаматха будет сохраняться и между сессиями медитации, пронизывая вашу повседневную жизнь. Это единственный серьезный шаг, который вам остается совершить, прежде чем ваша шаматха станет совершенной. Тогда она станет «нормальным» состоянием мастера медитации. Грань между медитацией и не-медитацией, по большому счету, сотрется.

Цели данного этапа практики похожи на цели двух предыдущих этапов: все, что нужно делать, — продолжать медитировать, и каждый раз после сессии медитации шаматха будет сохраняться более долгое время. Не нужно делать ничего нового.

Цели данного этапа практики похожи на цели двух предыдущих этапов: все, что нужно делать, — продолжать медитировать, и каждый раз после сессии медитации шаматха будет сохраняться более долгое время. Не нужно делать ничего нового. Однако вы можете практиковать осознанность в повседневной жизни так, чтобы не давать шаматхе слабеть слишком быстро.

Роль равностности

После того, как вы заканчиваете медитацию, вы сталкиваетесь с различными внешними раздражителями, на которые ум должен реагировать. Среди таких реакций много желания и отвращения, обусловленных привычками. Равностность подразумевает отсутствие реакции, поэтому, пока равностность достаточно сильна, ваши ментальные привычки будут проявляться мало.

Однако, чтобы следить за происходящим в повседневной жизни, внимание должно переключаться значительно быстрее, чем в медитации, когда оно следует вашим намерениям. Более того, в повседневной жизни вы сталкиваетесь с намного большим разнообразием ситуаций. Очень скоро равностность не выдерживает, и привычные реакции в форме желания и отвращения нарушают единство ума. Поскольку единство ума — это

основание, на котором держится шаматха, вы вскоре обнаруживаете, что вернулись в свое «обычное» состояние ума. Возможно, вы еще не анализировали, как происходит этот процесс, но ко времени достижения десятого этапа он произойдет уже много раз.

В конечном счете, именно равностность помогает шаматхе длиться после медитации. В ходе десятого этапа равностность будет крепнуть, и по мере ее укрепления шаматха будет сохраняться после медитации все дольше и дольше. Совершенно очевидно, что чем больше равностности у вас есть во время медитации, тем больше ее будет и после медитации. Но вы также можете поддерживать и укреплять равностность после медитации, практикуя осознанность в повседневной жизни.

Поддержание шаматхи с помощью радости, равностности и осознанности

Хотя после медитации шаматха обычно слабеет, радость остается. Радость приносит удовольствие и счастье, и благодаря этому позитивному состоянию, источник которого — полностью *внутри* вас, вы с меньшей вероятностью будете испытывать желание или отвращение в связи с какими-либо внешними событиями. То есть радость, которую вы чувствуете после медитации, также помогает вам сохранять равностность. Это работает и в обратном направлении: равностность не дает желанию и отвращению нарушить единство ума, что, в свою очередь, поддерживает и укрепляет радость и в повседневной жизни. Два этих состояния подкрепляют друг друга. Следовательно, ключ к продлению шаматхи в повседневной жизни — сохранять радость и укреплять равностность, практикуя осознанность.

Практика осознанности вне медитации подразумевает, что вы осознаете, когда у вас возникает желание или отвращение. Всякий раз, когда это происходит, поймите, что происходит: некоторые бессознательные части ума недовольны ситуацией и хотят, чтобы что-либо изменилось. Не сопротивляйтесь этому порыву, не отвергайте и не подавляйте его. Просто игнорируйте его. Затем преднамеренно переключите внимание на внутренние удовольствие и счастье, которые никак не связаны с тем, что происходит вовне. И снова специально породите намерение замечать хорошее во всем, что вы воспринимаете. При условии, что все остальные части ума не реагируют на событие или на желание и отвращение, возникшие в связи с событием, в уме вновь воцарится согласие. Когда мы осознанно наблюдаем за ситуацией и за реакцией ума и принимаем все это равностно и без осуждения, в уме сохранится единство.

По мере того, как равностность в медитации усиливается, после медитации ум будет все менее склонен цепляться за объекты и гнаться за приятными ощущениями, а также будет испытывать все меньше отвращения при виде чего-либо неприятного.

По мере того, как равностность в медитации усиливается, после медитации ум будет все менее склонен цепляться за объекты и гнаться за приятными ощущениями. Вы также будете получать значительно больше удовольствия от приятных событий, поскольку больше не привязаны к ним и не надеетесь, что они будут длиться. Аналогичным образом, вы будете испытывать все меньше отвращения при виде чего-либо неприятного, относясь к событиям со все большей равностностью. Тренируйтесь сохранять радость и равностность, поддерживая осознанность, чтобы к тому времени, когда вы в следующий

раз начнете медитировать, у вас все еще оставалось немного шаматхи. Когда вы сядете на подушку для медитации, ваше тело уже будет спокойно, вам будет удобно, и физическая податливость разовьется быстро. Поскольку радость, покой и равностность не успели исчезнуть полностью, вы быстро восстановите их в полной мере.

Практики десятого этапа

Десятый этап идеально подходит для того, чтобы выполнять любые практики Постижения. Можно выполнять практику внимательного слежения, медитацию на возникновение и исчезновение, практику свободного внимания, медитацию на взаимозависимое возникновение, практику осознания наблюдателя и любые другие практики. Сейчас ум также в превосходном состоянии для практики «дхьян света». Выполняя эти практики, вы копите Постижения и помогаете им созреть. За Постижениями вскоре следует **Пробуждение**.

Заключение

Вы освоите десятый этап и достигнете четвертой и последней вехи практики, когда для вас станет нормой, что шаматха сохраняется между регулярными сессиями медитации. Сильные желания заметно ослабеют, негативные реакции ума будут редки, а гнев и злонамеренность практически исчезнут. Вы будете производить впечатление в целом счастливого человека, которого легко порадовать, расслабленного, приятного, не агрессивного, спокойного. Проблемы не будут на вас сильно отражаться, и физическая боль не будет доставлять особенного беспокойства. Ум того, кто освоил десятый этап практики, называют **непревзойденным**.¹⁸⁹ Такой ум — совершенный инструмент для того, чтобы обрести и развить глубинное Постижение истинной природы вещей, а также достичь окончательного освобождения. Будда так описывает процесс достижения мастерства в практике:

Ощущая ум на вдохе, он тренирует себя. Ощущая ум на выдохе, он тренирует себя.

Успокаивая и освежая ум на вдохе, он тренирует себя. Успокаивая и освежая ум на выдохе, он тренирует себя.

Сосредотачиваясь на вдохе, он тренирует себя. Сосредотачиваясь на выдохе, он тренирует себя.

Отпуская ум на вдохе, он тренирует себя. Отпуская ум на выдохе, он тренирует себя.

Анапанасати-сутра

Заключительные мысли

¹⁸⁹ Непревзойденный ум — *anuttara citta* (пали).



Ваша цель после десятого этапа практики — использовать силу шаматхи, чтобы продолжать углублять Постижение и достичь наивысшего уровня, то есть полного Пробуждения.

Завершив десятый этап, медитирующий монах продолжает ехать на слоне, но теперь — в противоположном направлении. У него в руке меч, а за спиной — языки пламени. Пламя означает последнее великое усилие, нужное для Пробуждения (*bodhi*). Сила шаматхи (сосредоточение, осознанность, радость, покой и равностность) теперь дополнена усердием (*viriya*) и исследованием (*dhamma vicaya*) — вместе это семь факторов Пробуждения. Меч символизирует мудрость Постижения (*vipassana*), достигнутую через исследования; он нужен, чтобы рассекать неведение и умственные загрязнения.

В данной книге шла речь о практике шаматхи-випашьяны, с упором в основном на стадии развития шаматхи. На это была чисто практическая причина: как можно скорее подготовить ум к достижению конечной цели — Постижения и **Пробуждения**. Каждый раз, когда вы переходите на новый этап развития шаматхи, возрастает вероятность Постижения, а начиная с седьмого этапа, она растет стремительно. Многие техники, выполняемые на последних этапах, предназначены для того, чтобы создавать опыт Постижения. И действительно, среди практиков, достигших десятого этапа, лишь немногие не имеют значительных Постижений. Многие к этому времени уже достигают по меньшей мере первого уровня Пробуждения. Одной книги недостаточно, чтобы сказать все возможное о Постижении и Пробуждении, поэтому кое-что пришлось опустить.

Хотя такое маловероятно, все же бывает, что шаматху развивают, не обретая Постижения и не достигая Пробуждения. Поэтому стоит рассмотреть, почему такое может произойти, а также разяснить некоторые ограничения шаматхи, чтобы помочь вам избежать этой возможной трудности.

Шаматха и випашьяна. Ограничения шаматхи

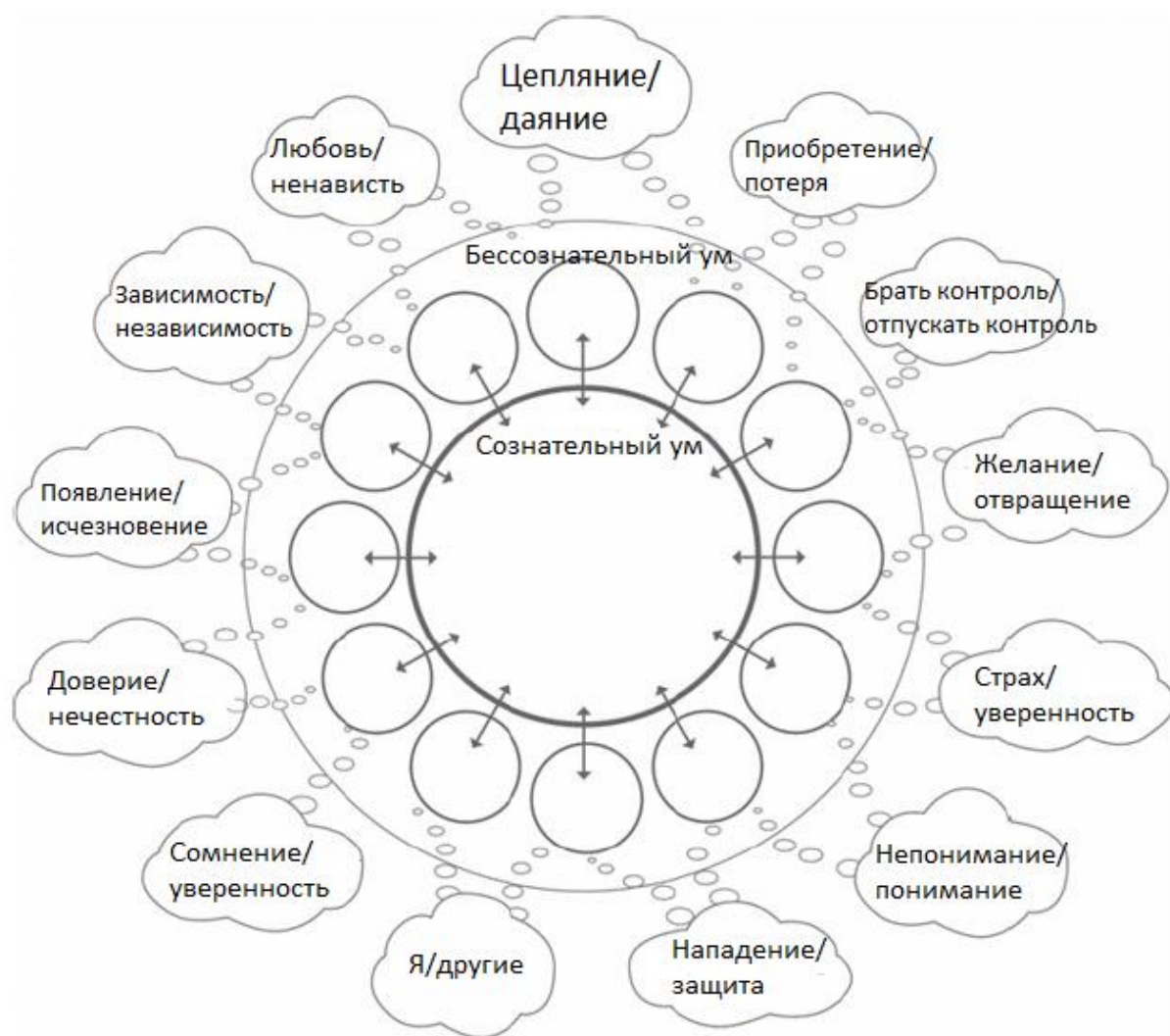
Развить шаматху настолько, чтобы она сохранялась между сессиями медитации — поистине чудесное достижение, которое стоит отпраздновать! Однако никогда не забывайте, что шаматха и випашьяна должны работать вместе. Обе нужны вам, словно птице — ее два крыла, чтобы добраться до желаемого места.

Никогда не забывайте, что шаматха и випашьяна должны работать вместе. Обе нужны вам, словно птице — ее два крыла, чтобы добраться до желаемого места.

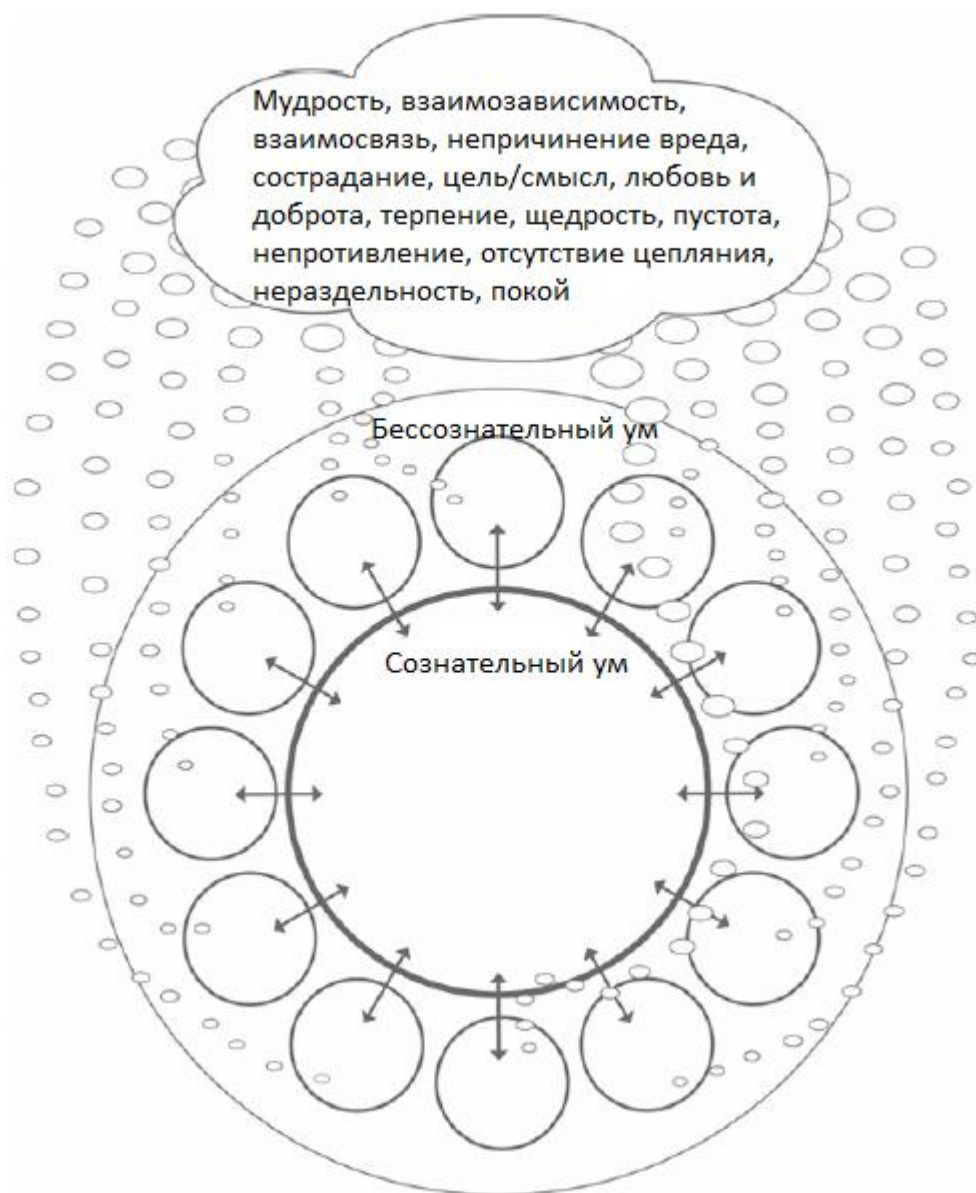
Однако практикующие слишком часто забывают об этой взаимосвязи и делают упор на что-то одно (см. раздел «Установление контекста, в котором выполняется практика»). Читатели данной книги рискуют чрезмерно увлечься шаматхой, приняв это крайне утонченное состояние ума за самоцель, а не идеальное состояние для того, чтобы обрести Постижение и достичь полного Пробуждения.

Всегда помните: пусть даже шаматха необыкновенна, она все равно представляет собой обусловленное состояние ума. Когда необходимые для нее причины и условия пропадают, шаматха прекращается. Хотя после прохождения десятого этапа шаматха сохраняется у вас дольше, все же, медленно, но верно, она начинает слабеть, как только вы встаете с подушки медитации. События, происходящие в вашей жизни, понемногу расшатывают утонченное состояние вашего сознания, и бессознательные части ума нарушают единство ума, создавая внутренние противоречия. В свою очередь, другие части ума агрессивно реагируют на это, и из ума пропадает бывшее согласие. Когда у вас одновременно срабатывает достаточное количество «кнопок», шаматха исчезает. Даже если вы только что провели три часа в глубокой дхьяне, после медитации может произойти нечто достаточно значительное, чтобы ваша шаматха полностью исчезла.

В идеальной ситуации у нас всегда была бы возможность возобновить медитацию и снова объединить ум, прежде чем шаматха уйдет. Возможно, нам удалось бы подолгу избегать событий, нарушающих единство ума, и оставаться в непрерывающейся шаматхе месяцами. Но вряд ли у этой книги найдется много читателей, которые могли бы оказаться в таких идеальных условиях. Даже самые удачливые из нас не могут быть уверены, что благоприятные условия продлятся долго. Рано или поздно каждый практикующий понимает, что он или она больше не может регулярно выполнять практику из-за болезни, старости или слабых умственных способностей.



Заметка 56. В шахматке части ума объединяются вокруг общего намерения. Это единение временно; когда оно угасает, каждая часть ума вновь начинает действовать отдельно, стремясь сохранить свою самостоятельность и использовать ресурсы системы ума на свои личные цели.



Когда система ума объединяется вокруг общего Постижения непостоянства, пустоты, страдания, взаимозависимости и бессамостности, это единство не слабеет. Из этих Постижений вытекает связанный с ними набор ценностей, общих для всех частей ума: непричинение вреда, сострадание, любовь и доброта. Каждая часть ума действует как самостоятельная составляющая большого целого, работая на благо этого целого.

Шаматха создает идеальные условия для окончательных Постижения и Пробуждения.

Именно поэтому шаматха не является конечной целью духовного пути. Вместо этого считайте ее редкой, драгоценной возможностью достичь истинной цели: Постижения и Пробуждения. Непревзойденный ум, достигший шаматхи, немедленно получает доступ в глубочайшие дхьяны и доступ ко всем видам практик Постижения, а также позволяет вам

практиковать осознанность в повседневной жизни¹⁹⁰ так эффективно, как никогда раньше (см. Приложение Е). Другими словами, шаматха предоставляет идеальные условия для того, чтобы вы обрели освобождающее Постижение истинной природы реальности и достигли окончательного Пробуждения.

Единство ума, развившего шаматху, — временное: оно зависит от причин и условий. Однако объединение частей ума вокруг Постижения значительно глубже, и оно постоянно. Когда временное единение ума вокруг общего намерения угасает, каждая часть ума вновь начинает действовать отдельно, будучи ограничена системой ума и находясь в ее власти. Поэтому отдельные части ума стремятся сохранить свою самостоятельность и использовать на свои личные цели как можно больше ресурсов системы ума. Однако после Постижения различные части ума объединяются вокруг общего Постижения непостоянства, пустоты, страдания, взаимозависимости и бессамости, это единство не слабеет. Из этих Постижений вытекает связанный с ними набор ценностей, общих для всех частей ума: непричинение вреда, сострадание, любовь и доброта. Каждая часть ума действует как самостоятельная составляющая большого целого, работая на благо этого целого. Это позволяет каждой части ума эффективно справляться со своими задачами, не входя в фундаментальные разногласия с другими частями ума.

Когда это преобразование затронет достаточную часть системы ума, мы сможем функционировать как отдельное существо, одновременно воспринимая себя как часть неделимого и непостижимо большего целого. Т. С. Элиот прекрасно описал сущность такого преобразования:

Мы будем скитаться мыслью

И в конце скитаний придем

Туда, откуда мы вышли,

И увидим свой край впервые.

(Т. С. Элиот, «Четыре квартета», Литтл Гиддинг).

Иллюзия отдельности «я», со всем сопутствующим страданием, проходит. Мы можем полностью присутствовать здесь и сейчас, быть собой, понимая, что наша «личность» — просто постоянно изменяющееся, бессамостное умопостроение, условно наложенное на взаимосвязанное целое; «здесь» — всего лишь такое же умопостроение, наложенное на бесконечное пространство, а «сейчас» — еще одно умопостроение, наложенное на вечность.

Приложение А

Медитация на ходьбу

Практика медитации на ходьбу эффективна сама по себе, а также является незаменимым дополнением к сидящей практике. К сожалению, часто к медитации на ходьбу не относятся со всей серьезностью: медитирующий в нашем представлении — это человек, сидящий со скрещенными ногами и закрытыми глазами. Но чтобы развить устойчивое внимание и мощную осознанность, медитация на ходьбу эффективна в той же

¹⁹⁰ Ср. с Махасатипаттхана-сутрой, Дигха-никая 22.

степени, что и сидячая медитация. Для определенных целей она даже более эффективна. Чтобы быстро добиться успехов в практике, лучше всего совмещать эти два вида медитации.

В сущности, практики сидячей медитации и медитации на ходьбу одинаковы: вы тренируете устойчивость внимания, одновременно поддерживая или даже повышая периферийное осознание. Единственное значимое отличие заключается в том, на чем сосредоточено внимание. В данном случае нужно сосредоточиться на ощущениях в ступнях, а не в области носа. Как вариант, в качестве объекта медитации можно выбрать ощущения в мышцах, суставах и связках ног. Ходьба, как и дыхание, — это автоматическое действие, и с каждым шагом ваши ощущения будут меняться, служа постоянным якорем для внимания. В то же время периферийное осознание должно быть открыто всему, что происходит во внешнем мире и в вашем внутреннем мире. Медитация на ходьбу предоставляет разнообразные возможности и способы работать с вниманием и с периферийным осознанием.

Медитацию на ходьбу можно включить в свою ежедневную практику и выполнять ее первой, чтобы успокоить ум перед сидением. Либо можно выполнять медитацию на ходьбу после сидения, и тогда во время ходьбы у вас будет высокий уровень сосредоточения. Кроме того, можно медитировать на ходьбу отдельно от сидения, в любое удобное вам время. Когда будете в медитационном ретрите, или в те дни, которые вы специально отведете для более длительной практики, чередуйте практику сидя и практику при ходьбе. Так вы сможете размяться и отдохнуть от долгого сидения без движения, при этом не прерывая практику. Никогда не относитесь к медитации на ходьбу как к «отдыху» от практики. Если вам действительно нужен перерыв, займитесь чем-нибудь совершенно другим, например, сходите на прогулку или вздремните.

Лучше всего медитировать на ходьбу на свежем воздухе. Идеально подходит просторное место, где вас никто не потревожит, например, задний двор, сад или парк. Хорошо, если там будет красивая природа, но это необязательно, поскольку здесь смысл не в эстетическом удовольствии. Тихий городской тротуар тоже вполне подходит. Выберите нетрудный путь, чтобы во время практики вам не понадобилось принимать решений о том, куда поворачивать. Или просто спланируйте маршрут заранее и при необходимости меняйте его на месте. Конечно, можно также заняться медитацией в помещении. Выберите просторную комнату или коридор, где можно пройти около шести метров, не поворачивая. Можно также ходить кругами по маленькой комнате.

В первое время выполняйте эту практику в течение 15-30 минут за раз. В целом весьма вероятно, что вы сочтете полчаса подходящим временем. Потом, возможно, вы захотите ходить по часу или дольше. Медитация на ходьбу проста и помогает расслабиться, поэтому время, которое вы выделите на нее, зависит главным образом от ваших возможностей.

Медитация на ходьбу на разных этапах практики

Все техники, используемые в медитации на ходьбу, основаны на тех навыках, которые вы уже развили во время сидячей медитации. Поскольку при ходьбе вы тренируете те же самые навыки, то система используемых здесь техник объясняется в такой же последовательности. Это помогает упорядочить объяснение, но на самом деле вполне допустимо менять последовательность практик, подстраивая ее под ваши потребности. В любом случае, какую бы технику вы ни выбрали, обязательно всегда проявляйте к ней

интерес, исследуйте ее, расслабляйтесь и получайте удовольствие. Чем больше медитация будет ассоциироваться у вас со счастьем и радостью, тем сильнее будет ваша мотивация и тем скорее вы достигнете результатов.

Первый этап: пребывание в настоящем моменте

На первом этапе медитация на ходьбу простая и расслабленная, и во многом она похожа на те четыре шага, которые вы выполняли для перехода к сидячей медитации на первом этапе. Для начала, как и в первом из четырех шагов, важно исследовать настоящий момент. Позвольте вниманию свободно течь, держите осознание открытым и идите. Единственное ограничение заключается в том, что вам необходимо полностью быть в настоящем моменте, здесь и сейчас. Однако к концу данного этапа вы будете непрерывно сосредоточены на ощущениях ходьбы, как и в последнем из четырех шагов перехода к медитации на дыхание.

Исследование ходьбы

Прежде чем начать формальную практику ходьбы, для начала нужно попробовать разные скорости ходьбы, внимательно отмечая отличия. Начните с нормального неспешного шага. Обратите внимание, насколько движение доведено до автоматизма: вам почти не требуется специально сосредотачиваться на нем. Ум свободен делать все, что захочет. Сперва вы будете замечать вокруг себя разные вещи, но быстро переключитесь на мысли и воспоминания, которые отвлекут вас от настоящего момента. Поймав ум на блуждании, просто вернитесь в настоящее, сосредоточив внимание на ощущениях в ступнях. Следующие несколько шагов сосредотачивайтесь на ступнях: это поможет вам удержаться здесь и сейчас. Заметьте сходство с сидячей медитацией: вы можете осознавать все вокруг — вид, звуки, разные ощущения — но сосредотачиваетесь на ступнях. Теперь отпустите внимание, позвольте ему дальше исследовать настоящий момент и идите в обычном темпе.

Затем ускорьтесь, как будто вы куда-нибудь спешите. Обратите внимание, что сперва вам больше, чем раньше, понадобится следить за направлением, препятствиями и шагами, но в скором времени периферийное осознание берет эту работу на себя. Довольно быстро вы заметите, что начали думать о чем-то совершенно никак не связанном с тем, где вы сейчас находитесь и что делаете; возможно, вы даже забудете, что должны были медитировать. Наблюдая за ощущениями в ступнях, намного сложнее оставаться в настоящем моменте: эти ощущения слишком слабые и изменчивые, чтобы быть надежным якорем. Однако все ваше движение — взмахи руками, шаги, вращение торса и т.д. — гораздо лучше подходит в качестве «якоря» при быстрой ходьбе. Нет необходимости медитировать на быструю ходьбу очень долго: занимайтесь ей ровно столько, сколько нужно, чтобы понять, как скорость отражается на сотрудничестве внимания и осознания и на вашей способности оставаться в настоящем моменте.

Наконец, попробуйте ходить очень, очень медленно, словно крадучись. Обратите внимание, что плавность движений пропала и что почти каждая мелочь теперь требует внимания и специального контроля. Особенно отметьте тот факт, что крайне медленная ходьба не только помогает удерживаться в настоящем моменте, но также естественным образом направляет внимание на ступни; когда вы хотя бы на несколько секунд отвлекаетесь, вы начинаете шататься, теряете равновесие и устойчивость, что быстро возвращает вас в настоящий момент.

Как и прежде, вы просто экспериментируете, чтобы ознакомиться с тем, как скорость влияет на внимание, на осознание и на вашу способность оставаться в настоящем. Это знание очень пригодится вам на разных этапах медитации на ходьбу, позволяя регулировать скорость в зависимости от ваших текущих целей. Большинству практиков достаточно одной-двух сессий, чтобы попробовать ходить с разной скоростью, но можно продолжать эти эксперименты сколько угодно, пока вы чувствуете, что чему-то учитесь в процессе.

Практика

Чтобы начать формальную практику, выберите, с какой скоростью вам удобно идти: достаточно медленно, чтобы без проблем следить за меняющимися ощущениями в ступнях, и притом достаточно быстро, чтобы ходьба была в основном автоматической. Можно назвать это обычной медленной походкой. Во время ходьбы уделяйте все больше времени наблюдению за ощущениями в ступнях. Впоследствии эти ощущения станут вашим основным объектом медитации, но пока не ограничивайтесь только ими. Сейчас ваша главная цель — просто оставаться здесь и сейчас в процессе ходьбы. Это значит, что можно переводить внимание со стоп на все происходящее в данный момент, что покажется вам интересным. Однако всегда переключайте внимание намеренно! Если вы медитируете на улице, там будут интересные и привлекательные предметы, звуки и запахи. Преднамеренно позволяйте уму наблюдать и исследовать их. Почувствуйте солнечное тепло, прохладу в тени, прикосновение ветра к коже. Исследуйте эти ощущения и обратите на них все внимание, впитывая каждую деталь. Когда какой-либо объект исчезает или теряет интерес, всегда возвращайтесь к сосредоточению на ступнях.

Повторю, что важно всегда оставаться в настоящем моменте. С помощью внимания и осознания исследуйте и проживайте весь свой опыт, но не теряйтесь в размышлениях, отвлекающих от настоящего момента. Заметив, что вы отвлеклись на мысли, всегда возвращайтесь к наблюдению за ощущениями в ступнях или в ногах, чтобы держать мысли под контролем. Когда вы привыкнете ходить медленно, мыслей станет больше, и вам понадобится чаще возвращать внимание на место. Это совершенно нормально. Рано или поздно у вас получится удерживать более или менее непрерывное сосредоточение на ощущениях ходьбы.

Учась контролировать внимание, вы также узнаете, как наблюдать за мыслями, появляющимися в периферийном осознании. Когда вы поймаете себя на размышлениях или воспоминаниях, возвращайтесь в настоящий момент, сосредотачивая внимание на ходьбе, но позволяйте мысли или воспоминанию отойти на второй план и продолжаться в периферийном осознании. Когда *внимание* занято мыслями или воспоминаниями, вы находитесь не в настоящем моменте. Но периферийное *осознание* мыслей и воспоминаний вполне допустимо, точно так же, как и периферийное осознание образов, звуков и ощущений. Когда вы знаете, что вспоминаете о чем-либо, то есть осознаете возникновение воспоминания где-то на заднем плане, это тоже часть осознания настоящего момента. Аналогично, осознать фоновые размышления или даже осознать то, что вы только что были ими заняты, — тоже часть присутствия здесь и сейчас. Со временем вы научитесь наблюдать за *действиями* размышления и воспоминания, позволять им продолжаться на заднем плане и самим собой уходить: все это вы сможете делать, оставаясь полностью в настоящем моменте.

Просто удерживаясь здесь и сейчас в процессе ходьбы, вы тренируете все те же самые умственные способности, как и при сидячей медитации на дыхание. Вы сознательно направляете внимание либо на возникающие интересные объекты, либо на ощущения в

ступнях. Вы также непрерывно тренируете периферийное осознание, оставаясь открытыми всему происходящему вокруг вас. Всякий раз, когда вы замечаете, что внимание ушло из настоящего момента, вы также развиваете внутреннее осознание. Сознательно направляя и удерживая внимание в паре с периферийным осознанием, во время ходьбы вы практикуете осознанность.

Вышеописанная медитация на ходьбу должна быть приятной, простой и расслабляющей. Во время сидячей медитации вы можете слишком беспокоиться о результате и перенапрячься, поэтому спокойная ходьба служит ценным противовесом от чрезмерного старания и уравнивает вашу практику. Помните: чувствовать удовольствие и счастье крайне важно, чтобы долгое время сохранять мотивацию. Следовательно, лучший способ поддержать и подкрепить свою сидячую практику — совмещать ее с медитацией на ходьбу, выполняя ее хотя бы по полчаса в день.

Второй и третий этапы: развитие устойчивости внимания

По сравнению с сидячей медитацией, во время медитации на ходьбу значительно легче сохранять периферийное осознание. Причина проста: во время ходьбы у вас возникает намного больше ощущений. Однако по той же причине значительно выше риск потерять сосредоточение на ступнях, из-за чего вы забываете о медитации, и ум блуждает. Сейчас вы уже накопили много опыта пребывания в настоящем моменте, поэтому вы готовы к тому, чтобы сделать развитие устойчивости внимания своей главной задачей на следующих двух этапах медитации на ходьбу.

До сих пор ощущения в ступнях главным образом служили вам якорем, удерживающим вас в настоящем моменте и помогающим не отвлекаться. Теперь не переводите внимание на всевозможные интересные и привлекательные объекты, а постарайтесь более или менее непрерывно удерживать сосредоточение на ощущениях от ходьбы. Для этого необходимо изменить то, как вы ходите.

Медитация на ходьбу «шаг за шагом»

Обычно, когда мы ходим, еще не закончив один шаг, мы уже начинаем следующий. Но в практике «шаг за шагом» следует полностью ставить первую ногу, прежде чем отрывать от земли вторую. Возможно, придется идти немного медленнее, но в целом это нетрудно: просто не отрывайте заднюю ногу от земли, пока полностью не перенесете вес на ту ногу, что сейчас впереди. Внимание всегда должно быть сосредоточено на ощущениях в двигающейся ноге. *Не пытайтесь одновременно следить за ощущениями в обеих ногах.* Твердо встаньте на землю одной ногой, перенесите на нее весь вес и сознательно переведите внимание на другую ногу. Удерживайте сосредоточение на ощущениях в движущейся ноге, пока не завершите шаг. Снова переведите внимание и продолжайте.

Во время ходьбы «шаг за шагом» легко отличить внимание от периферийного осознания. Внимание сосредоточено на ступнях, а периферийное осознание в основном предоставлено самому себе, поэтому вы можете спокойно развивать устойчивость внимания. Всякий раз, когда периферийное осознание оповещает вас о том, что вы забыли, чем занимались, и ум отвлекся, **ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ**. Как и во время сидячей медитации, порадитесь, что очнулись и вернулись в настоящий момент. Чтобы еще больше усилить внутреннее осознание, давайте всем отвлечениям простые названия (см. описание третьего этапа: раздел, посвященный развитию внутреннего осознания через наименование и проверку). затем мягко верните фокус внимания на ощущения от ходьбы.

Преднамеренные паузы

Сидя, вы работали с отвлечениями и риском забыть о практике, усиливая сосредоточение на дыхании. Метод работы с отвлечениями при ходьбе немного отличается. Когда вы идете, особенно если вы на улице, вы видите, слышите, осязаете и чувствуете много разных вещей. Внимательно замечайте то, как ум, в особенности внимание, реагирует на эти объекты. Когда что-то сильно отвлекает внимание, вместо того чтобы сразу же вернуться к сосредоточению на ступнях, уделите немного времени тому, чтобы исследовать это отвлечение. Что бы это ни было — звук, дуновение ветра или приятное тепло, когда вы шагаете из тени на солнце, — тут же остановитесь, даже на середине шага. Специально направьте внимание на то, что вас отвлекло. Сделайте это новым объектом своей медитации. Не спешите, исследуйте его полностью и получайте удовольствие. Когда интерес угаснет, верните внимание на ступню и продолжите идти. Смысл в том, чтобы сохранять сознательный контроль над движением внимания, воспринимая все происходящее. Если вы занимаетесь медитацией на ходьбу в относительно закрытом и однообразном месте, попробуйте выйти на улицу или подобрать более интересное пространство.

Таким образом следует изучать только отвлечения, связанные с органами чувств. Если вы отвлеклись на мысль, воспоминание или любой другой ментальный объект, сильнее сосредоточьтесь на ощущениях ходьбы. Вы вполне можете думать о чувственных объектах, которые видите, слышите или ощущаете, *во время пауз*, но делайте это *очень мягко*. Оставайтесь полностью в настоящем моменте и не увлекайтесь мыслями. Например, если откуда-то доносится собачий лай, вы можете остановиться, и пока вы его слушаете, у вас могут возникнуть мысли о том, где эта собака и почему она лает. Но не начинайте думать о хозяевах собаки, о ее породе или о любых других вопросах, отвлекающих вас от происходящего здесь и сейчас. Просто удерживайте внимание на звуке и осознавайте все тонкие фоновые мысли. Думая, постарайтесь осознавать, что вы думаете. В целом, во время медитации на ходьбу всегда следует относиться к происходящему с интересом и получать удовольствие. Если вам вдруг начнет казаться, что практика трудная или очень скучная, прервитесь, расслабьтесь, исследуйте состояние своего ума. Почти наверняка вы обнаружите, что вы не вполне присутствовали в настоящем моменте.

Проверка

Как вы уже поняли, на ранних этапах медитации на ходьбу нужно много раз останавливаться. Мы останавливаемся, когда ловим себя на том, что забыли о практике, или на блуждании ума. Мы также специально останавливаемся, чтобы обратить внимание на отвлечения. Нет ничего неправильного в том, чтобы то и дело останавливаться. На самом деле все так и должно быть. Как и во время сидячей медитации, вы все реже будете забывать о практике, ум все меньше будет блуждать. Кроме того, отвлечения, которые раньше занимали вас настолько, что требовали сделать целенаправленную остановку, теперь вполне достаточно обрабатывает периферийное осознание. Вскоре вы будете останавливаться реже.

Когда сможете ходить по несколько минут без остановок, приступайте к практике проверки. В следующий раз, когда вы остановитесь, чтобы исследовать отвлечение, не продолжайте ходьбу сразу же после этого, а проверьте все поле чувственного восприятия, к которому принадлежит то отвлечение. Например, если вы остановились из-за пения птицы, исследуйте его, а затем переключитесь на изучение всех слышимых звуков, и только потом возобновляйте ходьбу.

Со временем количество объектов, способных отвлечь внимание, сократится; тогда не ждите их возникновения, чтобы сделать паузу на проверку. Например, если вы несколько минут внимательно следили за ощущениями от ходьбы, специально остановитесь и проверьте все остальные телесные ощущения, присутствующие в данный момент. Медитируйте на них около минуты, а затем сосредоточьтесь на ступнях и продолжите идти. Повторив проверку телесных ощущений несколько раз, переключитесь на другие органы восприятия. Некоторое время помедитируйте на звуки в вашем окружении. Повторите это несколько раз и переключитесь на зрительные образы. Медитацию на ощущения ходьбы и остановки следует чередовать с медитацией на содержание этих трех полей чувственного восприятия; выполняйте такую практику так долго и так часто, как считаете нужным, чтобы это было приятно и полезно.

Во время проверки у вас могут возникнуть мысли относительно содержания этих полей восприятия. На самом деле, вероятно, окажется, что вы будете много разговаривать сами с собой о том, что происходит и как продвигается ваша практика. Такие разговоры могут в некоторой степени помочь вам придерживаться намеченного курса, но пройдя значительную часть третьего этапа, следует максимально сократить объем *вербального* мышления. Тренируйтесь находиться здесь и сейчас *в молчании*. Когда мысли начинают облекаться в слова, отпуская эти слова. Конечно, иногда вы будете забывать о практике, из-за чего в уме будут начинаться вербальные рассуждения. Когда внутреннее осознание оповестит вас о таких мыслях, просто порадитесь, что заметили их. Затем перенаправьте внимание на ощущения в ногах и позвольте словам остаться на фоне осознания. Не пытайтесь изолировать себя от мыслей или останавливать их появление. Пусть слова приходят и уходят, как им захочется. Просто не уделяйте им внимания. Исследуйте, как это — наблюдать, исследовать и даже думать без слов. Наслаждайтесь своими открытиями!

Всегда помните, что самое важное на каждом этапе медитации на ходьбу — расслабляться и получать удовольствие. Считайте, что в этой практике вам нужно «насладиться здесь и сейчас». Эта случайная оговорка стала теперь моим любимым способом описывать медитацию на ходьбу.

Четвертый и пятый этапы: повышение сознательной силы

На четвертом и пятом этапах все очень похоже на предыдущие два этапа. Старайтесь контролировать течение своего внимания. Оно будет в основном сосредоточено на ощущениях в ступнях. Позвольте возникающим мыслям оставаться на заднем плане, но не допускайте, чтобы они отвлекали вас от ощущений в ногах. Проявите особую бдительность в отношении вербального мышления. Пусть мысли приходят, пребывают и уходят, пока вы шагаете. Периферийное осознание остальных телесных ощущений, звуков и зрительных образов должно оставаться довольно сильным.

Когда у вас возникает новое или интересное ощущение, если хотите, вы все еще можете специально направить на него внимание и исследовать его. *Но не прекращайте ходьбу*. Теперь, сосредотачиваясь на каких-либо других ощущениях, продолжайте идти и *сохраняйте ощущения ходьбы в периферийном осознании*. При этом по-прежнему можно в любое время целенаправленно останавливаться и делать проверку. Иначе говоря, не останавливайтесь, когда отвлечения требуют внимания, но, когда внимание устойчиво, вы можете в любой момент остановиться и свободно исследовать все вокруг. Набравшись опыта в этой практике, вы откроете для себя много нового о том, как работает ум, что подкрепит вашу заинтересованность в исследованиях и принесет удовольствие.

Исследование и наблюдение

Исследование и наблюдение — новое упражнение, которое можно выполнять во время проверки. Оно позволяет усовершенствовать практику проверки и исследовать некоторые отличия между вниманием и осознанием.

Для начала остановитесь и направьте внимание на поле зрительного восприятия. Переключитесь с близких объектов на те, что находятся дальше от вас. Постарайтесь не очень сильно двигать глазами, чтобы поле зрения не изменилось, — просто смените фокус. Обратите внимание, что некоторые объекты вы воспринимаете более ясно, а другие менее ясно, как бы в тумане, и это зависит от того, на чем вы сфокусировали взгляд. Переведите взгляд и обратите внимание, что объекты в центре поля зрения всегда видны более четко, чем объекты на периферии. Затем сосредоточьтесь на чем-то одном и обратите внимание, что, чем сильнее вы сосредоточены на этом объекте, тем менее ясно вы видите остальные объекты. Сравните также то, как вы видите дерево, ветвь и лист, палец и руку. Относитесь ко всем этим действиям непредвзято. Почувствуйте себя исследователем, который впервые видит этот мир.

Когда вы изучаете поле зрения, многое в нем обусловлено природой зрения и уникальным строением глаза: глаз представляет собой подвижный орган с хрусталиком — настраиваемой линзой. Иначе устроен орган слуха. Ухо не так сложно, как глаз. И хотя эти органы отличаются по своим качествам, внимание и осознание используют в своей работе их обоих.

Повторите это упражнение со слухом. Это позволит вам понять, какие особенности восприятия связаны с разным строением органов, глаза или уха, а какие — с разницей между качествами внимания и периферийного осознания. Заметьте, что, когда вы сосредотачиваетесь на каком-либо звуке, остальные звуки становятся менее отчетливы. Изучите, как меняется восприятие ближних звуков, когда вы прислушиваетесь к отдаленным звукам, и наоборот. Сосредоточьтесь на очень слабом звуке, затем на более громком. Также вероятно, что у вас будет звенеть, гудеть или жужжать в ушах: исследуйте, как меняется восприятие внешних звуков, когда вы слушаете внутренние звуки, и наоборот.

Затем прислушайтесь к различным звукам в своем окружении и постарайтесь установить разницу между тем, что значит *слышать* звук и *распознавать* его. Обратите внимание, что вы совершаете эти два действия почти одновременно. Ум незаметно анализирует источник и направление звука, а также ваши представления о том, что находится вокруг, и все это помогает вам идентифицировать звук через логические умозаключения и выводы. Однако есть звуки, или скорее шумы, распознать и назвать которые получается не так быстро. Потренируйтесь отделять *слышание* звука от его *распознавания*. Начните с шумов, затем переключитесь на более легко узнаваемые звуки. Установите взаимосвязь между непосредственным восприятием звука, который возникает при раздражении органа слуха, и наименованиями, концепциями, умозаключениями, которые затем создает ум.

Повторите это упражнение с телесными ощущениями. Это будет похоже на метод проверки тела, с которым вы познакомилась на пятом этапе сидячей медитации. Можно перемещать фокус внимания, сосредотачиваться на разных видах воспринимаемых объектов, таких как температура, давление, прикосновение, движение и вибрация, различать их и расширять поле восприятия. Вы также можете исследовать внутреннее

ощущение собственного тела как имеющего пространственную протяженность, а также ощущения, связанные с формой, позой и местоположением разных частей тела.

Все эти наблюдения за разными ощущениями и их исследование делают очевидной разницу между вниманием и периферийным осознанием, о которых шла речь в начале книги. Исследуя эту разницу, возможно, вы заинтересуетесь тем, что именно меняется, когда вы переключаете внимание с одного объекта на другой. Чтобы найти ответ на этот вопрос, займитесь медитацией на ходьбу «шаг за шагом», но в этот раз идите чуть быстрее, более автоматически. Заметьте, как изменилось ваше восприятие ощущений и как внимание само переключается с одного ощущения на другое, когда они приходят и уходят. Сравните это с тем, как во время ходьбы двигаются глаза, но *не думайте о том, что именно меняется*, не пытайтесь прийти к пониманию через концептуальные размышления. Вместо этого пусть у вас появится интуитивное понимание, основанное на непосредственном наблюдении и опыте. Это последнее упражнение поможет вам дополнительно усилить внутреннее осознание и научиться управлять своим вниманием, а также разовьет в вас привычку исследовать, не анализируя.

Медитация на шаги: три этапа

Так как вы набрались опыта в медитации на ходьбу «шаг за шагом», настало время усовершенствовать ваш навык сосредоточения через трехэтапную практику медитации на шаги. Здесь от вас потребуются идти значительно медленнее, по крайней мере поначалу, чтобы вы могли обращать внимание на подробности цикла шага. Эта практика также поможет вам поддерживать сосредоточение, поскольку автоматически идти медленно невозможно. Нужно уделять много внимания тому, чтобы сохранять равновесие и координировать свои движения.

Найдите дорожку длиной около 5-6 метров, чтобы по ней можно было медленно ходить туда-сюда. Если такого места не найти, выберите пространство, где вы можете ходить кругами. Главное, чтобы путь был прост, без препятствий и с относительно малым числом отвлекающих факторов. Каждый цикл шага можно разделить на три части: вы поднимаете ногу, перемещаете ее и ставите на землю. Затем вы переносите вес на эту ногу, готовясь поднять вторую. Каждый полный шаг состоит из этих трех этапов, разделенных переносом веса на переднюю ногу. Цикл шага выглядит следующим образом: 1) поднять ногу, 2) переместить ее, 3) поставить на землю. Перенос веса. 1) Поднять другую ногу, 2) переместить ее, 3) поставить на землю. Перенос веса. Внимание все время должно быть сосредоточено *на ощущениях в ступне двигающейся ноги*.

Не считайте шаги. Однако можно временно прибегнуть к наименованиям: «поднять», «переместить», «поставить», «перенести вес». Все мысли и все прочие ощущения должны оставаться тонкими фоновыми отвлечениями или частью периферийного осознания. Игнорируйте отвлечения: не обращайтесь на них внимание целенаправленно. Повторю: сосредоточьтесь *только* на ощущениях в движущейся ноге.

Проследите, как изменяется качество периферийного осознания, когда вы исследуете постоянно изменяющиеся ощущения. Постарайтесь, чтобы периферийное осознание было так же мощно, как и раньше, несмотря на усиление сосредоточения. Это может показаться трудной задачей, но ум быстро адаптируется. Далее выполните практики остановки, проверки, исследования и наблюдения, но теперь обращайтесь к ним реже, в основном — когда почувствуете, что периферийное осознание тускнеет. Применяйте эти

практики ровно столько, сколько требуется, чтобы удерживаться в настоящем моменте и ясно осознавать все свое окружение.

Когда у вас будет с легкостью получаться сохранять сильное периферийное осознание, расширьте поле охвата внимания. Включите в него ощущения в мышцах ног: когда вы переносите вес на ногу, ее мышцы напрягаются, а мышцы другой ноги расслабляются, затем сокращаются мышцы, поднимающие ногу и перемещающие ее, а затем вы ставите ногу на землю, и эти мышцы расслабляются. Потренируйтесь сознательно расширять и сокращать поле охвата внимания. Сначала переключайтесь между ощущениями в ступнях и ощущениями в обеих ногах. Затем включите в поле внимания все тело полностью.

Трехэтапную практику шагов можно чередовать с ходьбой «шаг за шагом», все время молчаливо пребывая в настоящем моменте и дисциплинированно сохраняя сосредоточение. Вы увидите, что иногда лучше идти чуть быстрее, слегка ослабив сосредоточение, а иногда уместнее замедлить шаг и сильнее сосредоточиться. Поймите разницу между разными темпами ходьбы: это знание пригодится вам в медитации.

Этапы с шестого по десятый

Идти, пребывая в настоящем моменте, — насыщенный опыт, который к тому же приятен и расслабляет. К вам быстро придет радость. Считайте ходьбу практикой «наслаждения здесь и сейчас». Если вы еще не чувствуете радости, сознательно откройтесь ей и даже побуждайте себя радоваться. Это очень важно. Чем больше вы развиваете это чувство, тем больше единства и силы будет в вашем уме. Если вы медитируете на природе, окруженные красотой, это особенно способствует возникновению радости.

Продолжая медитировать на ходьбу, используйте описанные ниже техники — девятиэтапную практику шагов и следование за ощущениями — чтобы сделать внимание еще устойчивее, придать восприятию четкости и ясности. Периферийное осознание должно постепенно приобретать метакогнитивный характер. Во время сидячей медитации вы не занимаетесь внешним осознанием, и метакогнитивное осознание направляется главным образом вовнутрь. Однако в медитации на ходьбу внешнее осознание всегда остается мощным. Это значит, что метакогнитивное осознание занято наблюдением за умом, а ум одновременно с этим следит за ощущениями в ступнях и осознает окружающий мир. В моменты метакогнитивного внутреннего осознания объектом выступает возникновение и исчезновение моментов внимания и моментов внешнего осознания.

Выполняя две практики, описанные ниже, иногда вы будете интересоваться посторонними объектами и можете захотеть обратить на них внимание, чтобы исследовать их. Не поддавайтесь этому желанию. Вместо этого научитесь воспринимать эти объекты через повышенное периферийное осознание. Когда в уме будет больше единства, информация об окружающем мире будет проецироваться в периферийное осознание, но у вас *не будет* намерения обратить на нее внимание. Таким образом, вам будет требоваться все меньше усилий для поддержания однонаправленного сосредоточения. В то же время, снова и снова порождая намерение укреплять периферийное осознание, постепенно вы увеличите число моментов периферийного осознания и общую силу сознания. Рано или поздно у вас появится спонтанный метакогнитивный опыт устойчивого однонаправленного сосредоточения, которому сопутствует мощное периферийное осознание.

Девятиэтапная медитация на шаги

Шагая очень медленно, выделите в каждом из трех этапов шага — подъем ноги, перемещение и постановка — три меньших этапа, что даст в итоге девять этапов. Вам решать, где именно провести разделение: я лишь опишу, как это делаю я, чтобы вам было легче приступить. Поднимая ногу, я отрываю от земли, во-первых, пятку и среднюю часть стопы, во-вторых, плюсну, и в-третьих, пальцы. Перемещая ногу, сначала я поднимаю ее вертикально, затем переношу вперед горизонтально и, наконец, опускаю на землю. Когда я шагаю очень медленно, мне удобнее наступать на землю с носка, а не с пятки. Сначала земли касаются пальцы и плюсна, затем остальная часть стопы, и, наконец, я переношу вес на эту ногу. Когда вы определите, как выделить девять этапов у себя, тренируйтесь четко различать эти этапы в своем шаге.

Следование за ощущениями ходьбы

Когда вы сможете без труда различать все девять этапов в каждом шаге, вы будете готовы к тому, чтобы попробовать следить за определенными ощущениями на каждом из этих этапов. Для начала выберите одно четко определенное, повторяющееся ощущение на каждом этапе. Сложнее всего будет найти ощущения во второй тройке этапов, но все же постарайтесь найти их на каждом этапе. Когда у вас начнет хорошо получаться различать по одному определенному ощущению, ищите по два, затем по три ощущения. Поставьте цель научиться следить по крайней мере за тремя отдельными ощущениями на каждом из девяти этапов каждого шага. Делайте это, не теряя периферийного осознания.

Разумеется, вам придется шагать крайне медленно. Выполняйте эту практику в каком-либо закрытом пространстве, где вы не привлечете к себе внимания. Такое пространство должно быть легко найти, поскольку для такой медленной ходьбы нужно совсем немного места.

Продолжайте тренироваться, пока не привыкнете ко всем двадцати семи ощущениям настолько, что будете мгновенно замечать любое их изменение. К этому времени вы разовьете метакогнитивное осознание, довольно ясное и четкое восприятие ощущений, однонаправленное и при этом спонтанное сосредоточение.

Приложение В

Аналитическая медитация

У термина «аналитическая медитация» очень простое определение: это размышление о чем-либо. Конечно, оно более структурировано, чем обычное размышление. Вы тщательно подбираете тему и системно исследуете ее; ум при этом должен быть спокоен, ясен и сосредоточен. На самом деле, чтобы размышление и созерцание могли считаться аналитической медитацией, их следует проводить в состоянии, соответствующем четвертому этапу практики: выбранный объект исследования никогда не должен полностью исчезать из сознания. Если вы еще не достигли устойчивости четвертого этапа, ваш ум будет резко отвлекаться. Эффективный способ сделать сосредоточение устойчивым — сохранять непрерывное фоновое осознание дыхания.

Темы аналитической медитации

Темы для аналитической медитации в общем можно разделить на три группы. К первой группе относятся учения, концепции или идеи, которые вы хотите глубже понять.

Вторую группу составляют проблемы, которые вы хотите решить, и решения, которые вы хотите принять. В третьей группе — переживания, мысли и осознания, которые, как вам кажется, могут привести к ценному постижению.

Первая группа может включать отрывки из традиционных текстов, формальные учения, например, о взаимозависимом возникновении или о Четырех благородных истинах, или отдельные концепции, например, бессамость или пустота. Но возможны и многие другие варианты. Можно размышлять о том, что сказал ваш друг или учитель, о каком-либо прочитанном тексте, о стихотворении, о недавнем событии или даже о научной теории.

В аналитической медитации можно сосредоточиться на решении проблем, как личностного характера, так и связанных с другими людьми, с вашей семьей, с работой и профессией. Вы можете обрести мирские постижения того, каким образом прошлые события обуславливают ваше нынешнее состояние или состояние окружающих людей, почему вы ведете себя определенным образом и почему другие поступают так, а не иначе, как меняются эмоции людей, как люди ведут себя в группе или как устроен мир. Во время медитации, особенно на четвертом этапе, вы относительно спокойны, поэтому решения проблем и другие полезные постижения приходят к вам сами собой. Все они подходят в качестве объекта аналитической медитации. Когда они возникают, запланируйте отдельную сессию формальной аналитической медитации, чтобы подробнее исследовать их в отведенное время, а не позволить им нарушить вашу практику шаматхи-випашьяны.

Хотя во время аналитической медитации невозможно обрести *сверхмирские* Постижения, вы можете размышлять над уже имеющимся у вас *опытом Постижения*, что поможет углубить и укрепить его.

Решение проблем и Постижение

Процесс решения проблемы состоит из четырех шагов: подготовка, рассмотрение, принятие решения и проверка.

Подготовка

Готовясь решить проблему, мы сосредотачиваемся на актуальных идеях и информации и откладываем в сторону все неважное. Этот сознательный процесс различения важного и неважного в психологии называется *кодированием*.

Рассмотрение

На этапе рассмотрения мы решаем проблему. Здесь мы собираем всю актуальную информацию, группируем и перегруппируем ее, ища среди этих комбинаций решение проблемы. Этот процесс, состоящий из проб и ошибок, в психологии называется *комбинированием*. Мы также сравниваем текущую проблему и *варианты ее решения* с похожими прошлыми проблемами и *решениями, которые мы тогда приняли*. Это сравнение помогает нам оценить имеющиеся варианты решения проблемы и открывает дополнительные возможные варианты. Эта деятельность происходит как на сознательном, так и на бессознательном уровнях.

Когда комбинирование и сравнение происходят на сознательном уровне, они ощущаются как мыслительные процессы, в которых задействованы логика и анализ, то есть логическое рассуждение. Мы медленно, методично ищем ответ на вопрос. Мы видим, как решение приближается, поэтому его возникновение не удивляет нас. Мы знаем, какие

логические операции привели к решению, и мы можем использовать их, чтобы объяснить это решение и проверить, правильно ли оно. Это *решение проблемы без Постижения*.

Когда решение проблемы происходит с помощью комбинирования и сравнения на бессознательном уровне, ответ возникает в сознании внезапно и неожиданно. Его появление невозможно предугадать, как невозможно и описать ход размышления. Поэтому данный процесс часто называют интуитивным. Это *решение проблемы через Постижение*: в данном случае «интуиция» и постижение» означают одно и то же — бессознательные процессы обработки информации.

Есть еще одно фундаментальное, важное отличие между сознательным размышлением и интуитивным прозрением. *Сознательному* уму легче заниматься «простыми» проблемами, для решения которых нужно лишь применить логические инструменты к уже имеющейся информации. А *бессознательный* ум превосходно решает сложные проблемы с необычными нюансами.

Когда вы сталкиваетесь с трудной проблемой, имеющей определенные тонкости, ее сложно решить без Постижения просто потому, что сознание представляет собой всего один постепенный процесс. Напротив, в бессознательном уме происходит великое множество ментальных процессов, и все они разворачиваются одновременно. Можно провести аналогию с современными технологиями: в компьютерах также происходит последовательная и параллельная обработка данных. Сознательный ум всего один, поэтому, чтобы действовать максимально эффективно, он вынужден ограничиваться только *наиболее вероятными* комбинациями и сравнениями, при их выборе *руководствуясь логикой*. Особенно много ограничений накладывается в ходе сравнения возможных вариантов решения с вашим прошлым опытом. У вас накоплен богатый опыт, но скорость, с которой вы можете перебирать воспоминания, ограничена. Кроме того, в сознательном уме должны происходить и другие процессы. Напротив, бессознательная обработка информации ничем не ограничена, поскольку над проблемой могут работать многие бессознательные части ума, а не только одна. Именно поэтому у бессознательного ума так хорошо получается рождать решения, содержащие необычный взгляд на проблему. У бессознательного ума значительно больше свободы в том, чтобы пробовать смелые комбинации и проводить сравнения, которые на первый взгляд могут показаться нелогичными. Также, поскольку сравнение играет столь важную роль, решения с Постижением часто содержат аллегории и метафоры: это значит, что найденное решение легче всего описать и объяснить при помощи аналогий.

Наконец, бессознательный ум также имеет доступ ко *всему*, что происходит в сознательном уме, в том числе ему известно о частичных успехах и поражениях сознательного ума на пути к решению проблемы, таким образом, бессознательный ум может воспользоваться и этой информацией. Напротив, сознательному уму недоступна *никакая* информация о том, что происходит в бессознательном уме, *пока эта информация не попадает в сознание*.

Принятие решения

Когда мы, наконец, решаем проблему, наше решение может принять форму внезапного интуитивного прозрения, происходящего из бессознательного ума, то есть мы принимаем «решение через постижение». Либо, методично обдумывая вопрос, мы можем сознательно ощутить, как «все встает на свои места», и тогда это будет «решение без постижения». Приведем простейший пример первого типа: постижение мгновенно

возникает в сознании словно из ничего. Самая простая форма «решения без постижения» — когда сознательное размышление напрямую приводит к ответу на вопрос. Но зачастую бывает иначе. Как мы увидим далее, в большинстве случаев в поиске решения участвуют как сознательные процессы, так и бессознательные.

Проверка

Конечный шаг в процессе решения проблемы — проверить решение. Даже решения, принятые с помощью логики, без постижения, необходимо проверять на практике. А интуитивные прозрения *следует сначала проверять логически* — конечно, если вы не готовы довериться слепому чутью. Проверка всегда проходит на сознательном уровне, и именно на этом этапе решения проблемы сознательный ум может в наиболее полной мере проявить свои способности. Многие решения неприемлемы в связи с социальными условностями, нарушают закон или нормы морали, хотя в остальном они эффективны. Кроме того, есть решения, которые *обычно* подходят для решения определенного вида проблем, но почему-либо не годятся *в данном конкретном случае*. Другими словами, некоторые решения работают в теории, но не на практике.

В реальной жизни решение обычно происходит пошагово, и в большинстве случаев, чтобы решить главную проблему, необходимо сначала решить ряд более мелких проблем. Сознательная и бессознательная части системы ума взаимодействуют: это значит, что решение вместе принимают части ума, использующие и не использующие постижения. Сначала сознательный ум задает проблему. Затем над ней одновременно начинают работать сознательный и бессознательный ум. Пока на сознательном уровне мы обдумываем проблему со всех сторон, в уме словно из ничего возникают новые идеи, связанные с решением. Это постижения, хотя они необязательно содержат целое решение проблемы. На сознательном уровне мы оцениваем эти идеи и решаем, насколько они полезны, то есть проверяем их с помощью логического анализа. Если возникшие идеи не содержат ответа на заданный вопрос, мы продолжаем размышлять о проблеме, и в это время в сознании возникают все новые идеи, требующие рассмотрения. Как видно, ни сознательный анализ, ни интуитивное прозрение сами по себе не лучше и не хуже. Они идеально дополняют друг друга. Вместе они куда сильнее, чем любой из них по отдельности. Это можно заметить и в повседневной жизни: все мы знаем людей, которые, на свою беду, слишком сильно полагаются исключительно на логику или на интуицию.

Формальный метод практики

Ниже приведен традиционный, структурированный метод выполнения аналитической медитации, весьма похожий на сформулированные психологами принципы решения проблемы, которые мы только что рассмотрели. Медитация состоит из четырех стадий: во-первых, подготовка и первоначальное рассмотрение темы, во-вторых, размышление и анализ, в-третьих, достижение результата, и в-четвертых, проверка и подведение итогов. Данный метод построен таким образом, чтобы максимально задействовать и сознательные процессы логического мышления, и бессознательные процессы работы интуиции.

1. Подготовка и первоначальное рассмотрение темы

Для выполнения этой практики нужно полностью находиться здесь и сейчас, успокоить и прояснить ум, как следует сосредоточиться. Выполнив это, позвольте ощущениям дыхания отойти на задний план и подумайте о теме, выбранной вами для

аналитической медитации. Очень полезно сохранять ощущения дыхания в поле периферийного осознания *на протяжении всей практики*. На данном этапе просто удерживайте в уме выбранную тему. «Слушайте» ее, исследуйте ее и ожидайте, чтобы она «заговорила» с вами.

«Удерживать тему в уме» значит просто удерживать ее в уме, не анализируя. Если вы выбрали отрывок из текста или что-то похожее, откройте глаза и прочтите его, не думая, запоминая слова наизусть. Если вы выбрали не записанный текст, просто освежите в памяти то, что нужно. Если вы выбрали проблему, сформулируйте ее как вопрос или ряд вопросов, а затем повторите их про себя. Если вы выбрали идею или какое-либо наблюдение, просто покрутите их у себя в уме.

«Слушать» значит оставаться восприимчивым, не делать что-либо специально. Ждите, пока что-нибудь не появится. Удерживая тему в сознании, вы позволяете бессознательным процессам начать над ней работать. Когда что-нибудь возникнет — например, промелькнет мысль или идея, или ваше внимание привлечет какое-то слово или фраза — это тема «заговорит» с вами. Это значит, что бессознательный умственный процесс предлагает начало возможного ответа или решения.

Для сравнения представьте, что у вас есть клубок перепутанной красивой золотой нити. Это ваша тема. Когда вы удерживаете ее и слушаете, вы словно аккуратно поворачиваете клубок в ладонях, ища его конец, чтобы начать распутывать. Когда вы находите конец, тема начинает «говорить» с вами.

Иногда это происходит сразу, и тогда вы можете переходить к анализу. Но иногда бывает, что вы все держите тему и прислушиваетесь к ней, оставаясь на этой подготовительной стадии, пока не прозвонит звонок, отмечающий конец медитации. Так происходит не часто, но если это случится, будьте уверены, что бессознательный ум продолжит работать над проблемой в течение дня. Просто запланируйте следующую сессию аналитической медитации и тогда вернитесь к своей теме.

Если в следующий раз тема все еще не «заговорит» с вами, возможно, она просто слишком обширна. Необходимо упростить ее. Например, попробуйте сосредоточиться на отдельном утверждении, или выберите более простую версию проблемы или вопроса. Просто проявите терпение. Если пытаться преждевременно приступить к анализу, есть риск помешать бессознательным умственным процессам, которые как раз нужно активировать.

2. Размышление и анализ

Найдя конец нити, следуйте за ней, куда бы она вас ни привела. Возьмите слово, фразу, мысль или идею, от которых можно оттолкнуться, и начните размышлять о них. Анализируйте и исследуйте их с разных точек зрения. Когда возникают различные мысли, проверяйте, насколько они логичны и уместны. Исследуйте, как ваша исходная мысль связана с другими элементами рассматриваемой темы, и будьте готовы к тому, что вам может открыться какой-либо более глубокий смысл. Вне зависимости от того, насколько абстрактна ваша тема, будьте открыты возможным мыслям и воспоминаниям о вашем личном опыте и, когда они появляются, проверяйте, уместны ли они. Какую бы тему вы ни выбрали, старайтесь достичь такого уровня понимания, который выходит за рамки абстрактных теорий и включает в себя практический опыт.

3. Результат: понимание, уверенность и принятие решения или углубление постижения

В результате желательно прийти к какому-либо естественному завершению: в результате всех размышлений что-либо понять, решить проблему, принять решение или углубить свое постижение. Вы почувствуете завершенность и удовлетворение. Если нет подробностей, требующих дополнительного исследования, переходите к четвертой стадии — проверке и подведению итогов.

Часто результат оказывается неполным, незавершенным по отношению к исходной задаче. Тем не менее, если ваш частичный результат ощущается как цельный и значимый, переходите к четвертому шагу. Можете вернуться к основной теме и поискать более полный ответ в другой раз. Чтобы полностью разобрать большую и сложную тему, зачастую требуется несколько подходов, и в каждый следующий подход вы, возможно, будете пересматривать свои промежуточные выводы, прежде чем достичь конечного результата.

В результате может оказаться, что вы осознаете потребность собрать больше информации, провести наблюдения, набраться опыта. Или, возможно, вы осознаете, что необходимо сделать что-либо другое, прежде чем двигаться дальше. Это тоже считается результатом и дает вам право перейти к следующей стадии. Выполнив все, что вы посчитаете нужным, вы сможете вернуться к исходной теме.

Однако иногда бывает, что звонок возвещает о конце медитации, а вы еще не пришли к ясному итогу. Это нормально, поскольку бессознательный ум продолжит работать над задачей и после медитации. И это относится к любым ситуациям, когда от вас требуется решать проблемы, а не только к аналитической медитации. Если вы никак не продвигаетесь вперед, займитесь чем-нибудь другим и вернитесь к своей проблеме позже. Часто оказывается, что, когда вы возвращаетесь, у бессознательного ума уже есть решение. Иногда это решение внезапно возникает, когда вы занимаетесь другими делами. Бывает, что выдается тихая минутка, и ум сам собой возвращается к размышлению и находит ответ. В случае аналитической медитации, если ответ не приходит к вам до начала следующей сессии, просто начните снова, удерживая тему и прислушиваясь к ней. Тогда она может заговорить с вами так же, как в прошлый раз, или иначе, но это не важно. Чем больше вы будете медитировать таким образом, тем больше вероятность, что вы получите свой ответ.

4. Проверка и подведение итогов

Найдя ответ, важно не потерять его, поэтому будьте готовы продолжить проверку и подведение итогов, даже если прозвонит звонок о том, что время медитации подошло к концу. В зависимости от того, какую тему вы выбрали и к какому пришли результату, возможно, вам понадобится повторно рассмотреть свой ход размышлений, чтобы иметь возможность повторить его в будущем или объяснить другим. Если вы обнаружите ошибку, вернитесь к стадии размышления и анализа.

Если ошибок не найдено, самое главное — упорядочить и систематизировать обретенное понимание, чтобы позже не пришлось начинать решать проблему заново. В некоторых случаях оказывается полезно создавать в уме «зарубки», помогающие вернуть состояние осознания и прозрения. Особенно эффективный способ для этого — удерживать в уме результат медитации как объект *не*-аналитической медитации. Иначе говоря, сделайте мысль, идею или постижение объектом медитации и позвольте ему укорениться у вас в уме. Это создает глубокий отпечаток, так что в будущем вы сможете легко возвращаться в состояние осознания, вспоминая результат медитации и удерживая сосредоточение на нем.

Приложение С

Медитация на любовь и доброту

Эта медитация создает в уме такие условия, чтобы вам было легко войти в состояние легкости, покоя, любви и счастья. Она также развивает у вас любовь, доброту и сострадание по отношению ко всем живым существам, включая вас самих. Эта практика основана на простой формуле:

Пусть все живые существа освободятся от страдания.

Пусть все живые существа освободятся от злых намерений.

Пусть всех живых существ наполнят любовь и доброта.

Пусть все живые существа будут истинно счастливы.

Практика состоит из трех частей. Сперва породите эти чувства в своем уме, так сильно, как только можете. Необходимо очень постараться, поскольку успех всей практики зависит от этого первого шага. Чем чаще вы будете развивать эти чувства, тем легче вам станет порождать их.

Во второй части практики вы развиваете сильное желание, чтобы другие ощутили такие же чувства. Это займет большую часть времени, и потребуется выполнить ряд визуализаций. Сначала визуализируйте тех, к кому вы испытываете сильнейшую любовь и благодарность. Затем перейдите к друзьям, знакомым и даже совершенным незнакомцам. Затем подумайте о тех, кто вам не нравится и с кем вам сложно общаться. Наконец, распространите свое пожелание на всех живых существ во всем мире.

Завершите практику, напомнив себе, что вы сами также нуждаетесь в комфорте, покое, любви и счастье и что вы заслуживаете всего этого. Не нужно недооценивать важность этого шага: несмотря на то, что человек склонен к эгоизму, в конечном счете труднее всего оказывается любить именно самого себя.

Практика

Вам понадобится таймер: обычное время медитации — примерно полчаса или час, но вы можете установить любое другое время, если понадобится. Начните медитацию как обычно, выполнив четыре шага перехода к сосредоточению на дыхании, отсчитывая десять вдохов и выдохов, а затем наблюдая за дыханием, пока ум не успокоится.

1. Развитие любви и доброты

Для выполнения этой практики нужно полностью находиться здесь и сейчас, успокоить и прояснить ум, как следует сосредоточиться. Выполнив это, позвольте ощущениям дыхания отойти на задний план. Они должны оставаться там на протяжении всей сессии медитации, что поможет сделать сосредоточение более устойчивым. Пожелайте:

Пусть я освобожусь от страданий.

Представьте так ясно, как только можете, каково это — быть совершенно свободным ото всех страданий, умственных и физических. Заметьте, от каких страданий вы свободны прямо сейчас. Вспомните, как легко и хорошо вам бывало в прошлом. Используйте

воображение. Сделайте все необходимое, чтобы ясно и сильно ощутить, как это — быть свободным от страдания, чувствовать совершенный покой и легкость в уме и теле.

Затем, не теряя это ощущение легкости и покоя, пожелайте:

Пусть я освобожусь от злых намерений.

Представьте так ясно, как только можете, каково это — быть совершенно свободным ото всех злых намерений и быть в мире со всем и со всеми. Настройтесь на ощущение мира, которое у вас есть прямо сейчас. Как и ранее, вспоминайте, представляйте, делайте все необходимое, чтобы развить ясное и сильное ощущение свободы от злых намерений и чтобы у вас в сердце не осталось и следа злобы, гнева и неприязни. Пусть у вас не останется никакой вражды ни к чему.

Затем, не теряя ощущений мира и покоя, пожелайте:

Пусть меня наполнят любовь и доброта.

Представьте так ясно, как только можете, каково это, когда вас наполняют чудесные, согревающие сердце любовь и доброта. Подумайте о любимом человеке и сосредоточьтесь на чувствах нежности и заботы, которые этот человек у вас вызывает. Как и ранее, вспоминайте, представляйте, делайте все необходимое, чтобы развить ясное и сильное ощущение любви, доброты, глубокой нежности.

Затем, не теряя ощущений легкости, покоя и любви, пожелайте:

Пусть я буду истинно счастлив.

Представьте так ясно, как только можете, каково это — быть совершенно счастливым, довольным, ничего не хотеть и ни в чем не нуждаться, чувствовать блаженство просто от самой жизни. Заметьте счастье, которое вы уже чувствуете прямо сейчас. Как и ранее, вспоминайте, представляйте, делайте все необходимое, чтобы развить чувство счастья.

Посидите еще немного, наслаждаясь чувством совершенного отсутствия страдания, чувствами покоя, любви и счастья, наполняющими вас.

2. Пожелание другим

Не теряя ценных чувств, которые вы так тщательно развивали, скажите себе:

Как я хочу свободы от страдания и злых намерений,

Как я хочу, чтобы меня наполняли любовь и доброта,

Как я хочу истинного счастья,

Так же и все живые существа хотят этого.

Теперь подумайте о ком-нибудь, к кому вы хорошо относитесь, кто вам очень дорог, кто когда-либо помогал вам и делал вам добро. Представьте этого человека как можно более ясно, где бы он сейчас ни был и что бы он сейчас ни делал, и пожелайте:

Пусть (имярек) освободится от страдания.

Пусть (имярек) освободится от злых намерений.

Пусть (имярека) наполнят любовь и доброта.

Пусть (имярек) будет истинно счастлив.

Пошлите свои пожелания этому человеку, от сердца к сердцу, от ума к уму. Визуализируйте выражение лица этого человека, когда он или она чувствует эти покой и легкость, мир, добрые намерения, любовь, доброту и истинное счастье, собирающиеся как будто из ниоткуда. Выполнив это, подумайте о ком-нибудь еще, кто вам дорог, и представьте все то же самое с ним или с ней. Это можно повторять сколько угодно раз. Если в какой-то момент чувства, которые вы так тщательно развивали, начнут слабеть, уделите несколько минут тому, чтобы вновь усилить их.

Когда будете готовы, подумайте о людях, с которыми вы не настолько близки, и о тех, кто вам не так дорог. Это могут быть ваши коллеги с работы, соседи, знакомые. Выберите кого-нибудь из них и представьте, где этот человек и чем он, возможно, сейчас занят. Когда вы сможете представить его, еще раз повторите практику: сделайте пожелание, пошлите его в дар этому человеку и представьте его выражение лица, когда он переживает все эти чувства. Можете проделать это один раз или повторить столько раз, сколько захотите, с разными людьми. Как и раньше, если чувства мира, покоя, любви, удовлетворенности и счастья ослабнут, уделите время на то, чтобы обновить их.

Когда будете готовы, подумайте о людях, которых вы иногда встречаете, но с которыми не знакомы: это могут быть кассиры, официанты, регулировщики дорожного движения. Выберите одного из них и практикуйте любовь и доброту по отношению к нему. Повторите практику столько раз, сколько хотите, с разными людьми.

Когда будете готовы, подумайте о тех, с кем вам сложно общаться и кто вам не очень нравится. Возможно, будет проще, если вы напомним себе, что эти люди страдают так же, как вы и как все остальные. Вспомните, что, когда вы ощущаете к ним враждебность, вы также создаете страдания *самим себе*, лишая себя мира и покоя. Аналогичным образом, их враждебность по отношению к вам только делает их жизнь более несчастливой. Когда они чувствуют любовь и истинное счастье, это приносит только пользу окружающим.

Практиковать любовь и доброту по отношению к тому, кто вам не нравится, может быть трудно, поэтому для начала выберите кого-нибудь, к кому вы испытываете не очень сильные чувства, и с кем у вас не было ссор в последнее время. Представьте этого человека, сделайте пожелание и пошлите ему или ей, а затем представьте, как их трогают эти прекрасные чувства. Повторите практику с разными людьми столько раз, сколько у вас получится. Никогда не забывайте: если чувства мира, покоя, любви, удовлетворенности и счастья ослабнут, уделите время на то, чтобы обновить их. Делать пожелания, не имея в сердце всех этих чувств, — это не эффективная практика.

Возможно, вам понадобится практиковать любовь и доброту неделями или даже месяцами, прежде чем вы будете готовы развить эти чувства к самым трудным людям в вашей жизни, но именно в этом заключается ваша конечная цель. Важно не торопить события, хотя рано или поздно все равно будет необходимо дойти до тех, кого вы больше всего не любите, до ваших злейших врагов, до тех, кто когда-то причинил вам боль и кого вы так пока и не смогли простить.

Когда во время медитации вы разовьете любовь и доброту к трудным людям, насколько сможете, то переходите к большим группам людей. Подумайте обо всех, кто живет в вашем районе. Пожелайте им счастья. Пошлите им свое доброе пожелание. Представьте, что в это время всех, кто живет поблизости, наполняют счастье, любовь, мир и спокойствие. В вашем сердце заключен источник этих драгоценных чувств, который

никогда не иссякнет. Чем больше любви и доброты вы отдаете, тем сильнее они становятся. Подумайте обо всех, кто живет в вашем городе, и проделайте то же самое. Повторите это со всеми, кто живет в вашей стране. Затем подумайте обо всех людях в мире, а затем — обо всех живых существах. Наконец, направьте те же добрые пожелания всем живым существам во всей Вселенной.

3. Пожелание самому себе

Теперь направьте все эти пожелания на себя. Напомните себе, что вы точно так же, как и любой другой, заслуживаете мира, любви и счастья и достойны их. Любить и принимать себя — со всеми своими ошибками и недостатками — это самый прямой путь к тому, чтобы любить и принимать остальных. Скажите себе:

Поскольку я заслуживаю этого не меньше остальных,

Пусть я и дальше буду свободен от страданий.

Пусть я и дальше буду свободен от злых намерений.

Пусть меня и дальше наполняют любовь и доброта.

Пусть я и дальше буду истинно счастлив.

В заключение породите и удерживайте сильное намерение, чтобы эти чувства оставались сильными, и примите решение жить таким образом, чтобы сделать это возможным. Поставьте перед собой цель сделать эти драгоценные качества ума реальными, чтобы разделить их с другими. Возьмите на себя обязательство использовать эту медитацию как образец для того, чтобы практиковать любовь и доброту в повседневной жизни.

Заключительное замечание

Многие не любят эту практику, так как считают ее неискренней. Я прошу вас не судить о ней, пока вы не попробуете ее сами. Это одна из самых мощных практик медитации, известная тем, что она преобразует то, как действует ум. Вам нет необходимости верить в то, что любовь и доброта, которые вы посылаете, действительно как-либо отражаются на других, хотя если вы верите, это полезно. Смысл в том, что у каждого из нас бесконечно много терпения, готовности прощать, сострадания, любви и счастья. Данная практика учит ум и сердце с большей легкостью пользоваться всем этим. Удовлетворенность и радость, которые приносит эта практика, рано или поздно помогут вам обрести совершенный доступ ко всем этим качествам.

Приложение D

Дхьяны

Что такое дхьяна?

Палийское слово *дхьяна* (jhāna) может означать либо медитацию в общем, либо особое состояние на высоком уровне медитации. Слово jhāna образовано от глагола jhāyati («медитировать»), и для обозначения практика медитации традиционно используется слово

jhāyīm. Иногда в шутку проводят параллель между словом jhāna и jhāpeti («сжигать»), так как в медитации практикующий «сжигает» умственные загрязнения.¹⁹¹

В широком смысле под дхьяной понимают любую медитацию, в которой сосредоточение практика довольно устойчиво, в отличие от медитации новичков, когда у них блуждает ум, возникают грубые отвлечения и притупленность. В этом смысле любую медитацию шестого уровня и выше можно назвать дхьяной.¹⁹² В более узком смысле дхьяна — это особые состояния «погружения», происходящие в процессе медитации. Термин «ментальное погружение» говорит сам за себя: ум в таком состоянии полностью занят определенным объектом. Ментальное погружение также часто называют сосредоточением, совершенным вниманием, увлечением или поглощением внимания.

Все мы бывали глубоко погружены в какие-либо размышления и знаем, что такое сосредоточение может принимать много различных форм. Однако дхьяны отличаются от других видов погружений по трем важным параметрам: дхьяна — благотворное погружение, в ней присутствуют факторы дхьяны, и погружение происходит именно во время медитации.

Во-первых, отметим, что не все погружения одинаково полезны. Ваше внимание может полностью поглотить жадность, страсть, гнев, ненависть, притупленность, зависимость, стремление убежать от действительности, страх, беспокойство, чувство вины, циничное отношение к чему-либо, сомнения в себе, жалость к себе, ненависть к себе. Все это — проявления *пяти препятствий*, о которых шла речь в первом Дополнении. Чтобы погружение можно было отнести к благотворным дхьянам, в нем должны совершенно отсутствовать пять препятствий, пусть даже временно. Вот как разница между благотворными и неблаготворными погружениями объясняется в сутрах:

Брахман! Благословенный поощрял не все виды ментальных погружений, и критиковал он не каждое из них. Какие же ментальные погружения он не поощрял? Бывает, что чье-либо сознание обуревают чувственная страсть, поглощает чувственная страсть. Он не различает освобождения, действительно присутствующего в настоящем моменте, и чувственной страсти, когда она возникает. Он сосредотачивается на ней, погружается в сосредоточение...

Его сознание обуревают злонамеренность...

Его сознание обуревают лень и сонливость...

Его сознание обуревают тревога и беспокойство...

¹⁹¹ Термин «дхьяна» тесно связан с термином «самадхи». Второе слово образовано от sam-a-dha, что значит «собирать вместе» или «объединять». Samādhi часто переводят как «сосредоточение»; значение данного термина — процесс *объединения ума* через практику сосредоточения. Таким образом, значение «самадхи» шире, чем значение «дхьяны». К самадхи относится и дхьяна в более конкретном значении (т.н. arāṇāsamādhi), и множество различных предшествующих уровней «объединения», или сосредоточения (т.н. parikkamma и upekkhasamādhi). Непосредственное отношение к данным терминам имеет также шаматха (śamatha), или «безмятежность». Иногда термины «самадхи» и «шаматха» используют как синонимы, однако шаматха означает именно состояние радостной безмятежности, которое следует за *объединением ума*. Иначе говоря, когда ум объединяется через практику самадхи, шаматха — это субъективное переживание, являющееся высшей точкой процесса объединения.

¹⁹² Аналогично, практики шестнадцати этапов Развития постижения, начиная с четвертого этапа (Постижение возникновения и исчезновения), также попадают под определение дхьяны в широком смысле. В этих медитациях сосредоточение практикующего устойчиво.

Его сознание обуревают сомнения, сомнения сковывают его... Такое ментальное погружение Благословенный не одобрял.

Какое ментальное погружение он одобрял? Такое погружение, когда монах, полностью отвернувшись от чувственности, отказавшийся от неблагих качеств ума, входит в первую дхьяну и пребывает в ней...

Гопака Моггаллана Сутра, Маддджхима Никая 108.

Однако большинство благотворных погружений, например, когда вы увлеченно занимаетесь садоводством или живописью, тоже не являются дхьянами. Это связано со вторым отличием дхьян от прочих погружений: в уме должны присутствовать так называемые факторы дхьяны, или факторы медитации. К ним относятся: направленное внимание и устойчивое внимание (*vitakka* и *vicāra*), медитативная радость (*pīti*), физическое удовольствие и счастье ума, или просто счастье или удовольствие (*sukha*), и невозмутимость (*upekkhā*). Иногда единство ума (*cittas'ekagata*)¹⁹³ также относят к факторам дхьяны.¹⁹⁴

В каждой дхьяне ум в большей или меньшей степени объединен, но разные дхьяны отличаются тем, какие из остальных пяти факторов также присутствуют. Погружение является дхьяной, если при входе в это погружение у медитирующего были устойчивое и направленное внимание, радость и удовольствие/счастье.¹⁹⁵ Все эти четыре фактора

¹⁹³ Citta — «ум», eka — «один» или «единственный», а gata значит «ушедший» в смысле «достигший определенного состояния». Таким образом, cittas'ekagata означает ум, достигший единства, или объединенный ум. К сожалению, слово ekagata долгое время имело написание ekaggatā, из-за чего создавалось впечатление, что в его составе есть слово agga («точка», «вершина») и суффикс tā. Поэтому распространилось заблуждение, что этот важный термин означает «однонаправленность» и имеет отношение к практике однонаправленного сосредоточения. То, что два одинаково звучащих слова оказались перепутаны, не вызывает удивления, если вспомнить, что учения Будды веками передавались устно, и лишь впоследствии были записаны. Кроме того, однонаправленное, исключительное сосредоточение — это важное средство для объединения ума, и в устно произнесенном оригинале действительно могли использоваться оба слова, ekagata и ekaggatā. Однако важно понимать разницу между двумя терминами: когда ум объединен (cittas'ekagata), необходимость в однонаправленном сосредоточении отпадает. Важнейшая характеристика погружения в дхьяну — объединение ума, а не однонаправленное сосредоточение. На самом деле однонаправленное сосредоточение необходимо только для того, чтобы войти в первую дхьяну. Впоследствии — на второй, третьей и четвертой дхьянах — нет необходимости и в направленном и устойчивом сосредоточении на объекте. Однако тем, кто начинает практику с самых нетрудных дхьян, еще не достигнув достаточной степени объединения ума через сосредоточение, может быть необходимо использовать однонаправленное сосредоточение в каждой дхьяне, чтобы поддерживать достаточное единство ума.

¹⁹⁴ Обратите внимание, что многие факторы дхьяны совпадают с характеристиками шаматхи: объединение ума (cittas'ekagata) присутствует в обоих списках, устойчивое внимание (samādhi) — это как характеристика шаматхи, так и фактор дхьяны (vicāra), осознанность (sati) — вторая характеристика шаматхи, которая также встречается в традиционных описаниях высших дхьян как осознанность с ясным пониманием (sati sampajañña). Радость (pīti), удовольствие/счастье (sukha) и равностность (upekkhā) также являются общими для шаматхи и дхьяны. Дхьяну можно считать уникальным, но преходящим состоянием ментального погружения, во многом похожим на шаматху, тогда как шаматха — это более устойчивое, стабильное состояние ума, имеющее те же характеристики, что и дхьяна. Таким образом, практика дхьяны — мощный инструмент для развития шаматхи.

¹⁹⁵ Читавшие книгу Махаси Саядава «Развитие видения» (Progress of Insight) должны заметить, что большинство описанных там медитативных состояний не соответствует критериям дхьяны, поскольку в тех состояниях нет факторов радости и удовольствия/счастья. Поэтому так называемые випассана-дхьяны, описанные в книге «Уже в этой жизни» (In This Very Life), совершенно не соответствуют тому определению дхьян, которое дал Будда. Однако в практике «сухого постижения» (sukkha-vipassana) есть медитативные состояния, в которых присутствуют факторы дхьяны. Первое из них — состояние «Десяти искажений постижения», за которым следует осознание пути и не-пути (на четвертом этапе). В нем присутствуют направленное и устойчивое сосредоточение, радость и удовольствие/счастье — это факторы первой дхьяны согласно описанию Будды. Второе — осознание равностности обусловленных феноменов (одиннадцатый

присутствуют и первой дхьяне, но, как будет подробно объяснено ниже, в последующих дхьянах они исчезают один за другим. Равностность присутствует только в третьей и четвертой дхьянах.

Однако одного наличия факторов дхьяны недостаточно, чтобы благотворное погружение считалось дхьяной. В конце концов, у большинства из нас были состояния, когда мы были во что-то глубоко погружены вне медитации, и первые четыре фактора дхьяны присутствовали. Вспомните случай, когда вы были глубоко увлечены чем-то приятным, что приносило удовлетворение и *требовало от вас определенного уровня навыков*. Выполняя то действие, возможно, вы почувствовали, как внутри вас что-то «щелкнуло» и внезапно все стало получаться без усилий. Действие течет плавно, как по волшебству. Это состояние потока, известное, например, тем, кто профессионально занимается спортом. Если вы профессиональный пианист, состояние потока было у вас на том особом концерте, когда все прошло идеально. Термин «состояние потока»,¹⁹⁶ описывающий те самые случаи, когда у человека все получается наилучшим образом, взят из позитивной психологии. Один известный психолог так описывает состояние потока: «Как правило, в этом состоянии человек чувствует, что находится на пике своих способностей, что он силен, бодр, без усилий контролирует ситуацию и не смущается. У него пропадает ощущение времени, он забывает о своих эмоциональных трудностях и с восторгом ощущает, что выходит за собственные пределы».¹⁹⁷

Вне медитации в состояние потока можно войти, занимаясь самыми разнообразными повседневными делами, но дхьяна — это состояние потока именно как часть процесса медитации. В разделе, посвященном шестому этапу практики, шла речь о том, как во время медитации можно испытать состояние потока. Когда вы войдете в состояние потока во время практики, это и будет дхьяна. Таково третье и последнее отличие между дхьяной и обычными погружениями.

Подведем итог. Отличительные особенности дхьяны таковы: дхьяна — это исключительно 1) благотворные погружения, 2) происходящие в состоянии потока, 3) происходящие во время медитации.

Глубина погружения

Насколько глубоко должно быть погружение, чтобы его можно было определить как дхьяну? Этот вопрос тысячелетиями вызывает бурные споры и путаницу. В некоторых буддийских комментариях дхьяной называется крайне глубокое погружение. Но в сутрах и во многих других буддийских текстах слово «дхьяна» (и его эквиваленты: *dhyāna* на санскрите, *chán* на китайском, *Zen* по-японски) используется как синоним «медитации», на основании чего можно предположить, что изначально дхьяной называли в том числе и сравнительно неглубокие погружения. Поэтому разумно будет сделать вывод, что все

этап). В нем присутствуют единство ума и равностность, которые есть и в четвертой дхьяне согласно описанию Будды. Наконец, осознание плода (шестнадцатый этап) включает в себя удовольствие/счастье и равностность — характеристики третьей дхьяны согласно описанию Будды.

¹⁹⁶ Дополнительная информация о состоянии потока дана в разделе «Использование медитативных погружений для оттачивания навыков», относящемся к шестому этапу практики.

¹⁹⁷ М. Чиксентмихайи. Поток: психология оптимального переживания: пер. с англ. Москва: Смысл; Москва: Альпина нон-фикшн, 2011.

медитативные погружения, независимо от их глубины, являются дхьянами при условии, что они благотворны, устойчивы и сопровождаются факторами дхьяны.¹⁹⁸

Состояние, из которого медитирующий вступает в дхьяну, называется *сосредоточением доступа*.¹⁹⁹ Переходя с одного этапа практики на другой, постепенно вы достигнете большего единства ума. Чем больше *единства в уме, пребывающем в сосредоточении доступа*, до самого погружения, тем глубже будет *дхьяна*, в которую вы войдете.

Виды дхьян: четыре дхьяны Форм и разновидности четвертой дхьяны Без форм

Возможно, вы слышали, что существует восемь дхьян. Однако технически их всего четыре, а у четвертой дхьяны есть четыре особые разновидности. Четыре обычные дхьяны называют дхьянами Форм, поскольку в них сохраняются определенные качества, связанные с материальным миром ощущений, такие как осознание тела и чувство своего положения в пространстве. Четыре особых варианта четвертой дхьяны называют дхьянами Без форм, так как в них исчезает всякая субъективная связь с материальным миром ощущений. В сутрах дано следующее описание четырех дхьян Форм:

Первая дхьяна

а. Ум медитирующего прекратил гонку за чувственными удовольствиями и свободен ото всех неблагих состояний ума (т.е. от пяти препятствий).

б. Часть опыта погружения составляют четыре фактора дхьяны: направленное внимание (*vitakka*), устойчивое внимание (*vicara*), медитативная радость (*pīti*), физическое удовольствие и/или счастье (*sukha*). Внимание полностью поглощено объектом медитации: это значит, что в каждый новый момент внимания вы вновь направляете его на объект медитации и удерживаете его в последующие моменты. В моменты внутреннего

¹⁹⁸ Те дхьяны, которые описаны в Висуддхимагге, собрании буддийских учений, составленном около 430 г., являются редкими, поскольку в них возможно войти только после длительной интенсивной практики. Для практиков Тхеравады Висуддхимагга — второе по важности собрание текстов после Типитаки, поэтому в течение многих веков в тхеравадинских странах было наиболее широко распространено именно то объяснение дхьян, которое предлагалось в Висуддхимагге. В тибетской традиции Махаяны тоже используется узкое, строго ограниченное определение дхьяны. В обеих традициях считается, что, чувственное восприятие должно полностью прекратиться: настолько полным должно быть погружение, чтобы считаться дхьяной. В связи с крайне высокими требованиями теперь практика дхьяны сравнительно мало распространена и в Тхераваде, и в Махаяне, хотя о дхьяне очень много говорится в палийской Типитаке и санскритской Трипитаке. Однако по общему тону объяснений, приведенных в сутрах по той же теме, складывается впечатление, что дхьяны не только легко достижимы, но их должны практиковать все серьезные последователи Восьмеричного пути. На вопрос о том, что такое «правильное сосредоточение» (*samādhī*), Будда всегда отвечал описанием дхьян. Во множестве подробных объяснений дхьян, приведенных в сутрах, нет тех жестких условий, из-за которых дхьяны кажутся высокими, далекими и недостижимыми, как в Висуддхимагге и других тхеравадинских и махаянских комментариях. Несколько лет назад западные ученые и преподаватели медитации стали проводить различие между двумя видами дхьян — так называемыми «дхьянами из сутр» и «дхьянами из Висуддхимагги» (или «дхьянами из комментариев»). Эти наименования помогают сравнивать разные описания дхьян, и за введением такого различия последовали обсуждения, которые помогли пролить свет на вопрос. Печально, но также возникали споры о том, какие дхьяны считать «настоящими». Если внимательно изучить сутры, можно найти в них объяснения дхьян, которые также согласуются с тхеравадинскими и махаянскими комментариями. Поэтому в действительности оба вида дхьян являются «дхьянами из сутр», и оба вида «настоящие». В недавнее время благодаря этому пониманию практики стали различать «легкие» и «глубинные» дхьяны, что более полезно. К сожалению, деление на «дхьяны из сутр» и «дхьяны из Висуддхимагги» все еще используется, и спор о том, какие из них считать подлинными, неизбежно будет еще какое-то время продолжаться.

¹⁹⁹ Пали: *upacāra samādhī*.

осознавания объектом выступает «достоверное, но тонкое восприятие»²⁰⁰ ментального состояния радости, а также удовольствие и счастье.

с. Медитативная радость и удовольствие/счастье первой дхьяны называются «рожденными из прекращения».²⁰¹ Это значит, что медитирующий вошел в состояние потока благодаря тому, что поддерживал однонаправленное сосредоточение. Под «прекращением» имеется в виду устранение из поля внимания всех отвлечений.

Вторая дхьяна

а. Медитирующий уверен в себе, его ум объединен (*ekagata*).

б. Кроме единства ума, присутствует еще два фактора дхьяны: медитативная радость (*pīti*), физическое удовольствие и/или счастье (*sukha*). Благодаря объединению ума устранены потенциальные отвлечения, поэтому направленное и устойчивое внимание (*vitakka* и *vicara*) больше не являются частью погружения. Иначе говоря, возможно, моментов внимания не будет вовсе, в частности, в особенно глубоких состояниях второй дхьяны. Моменты внутреннего осознания продолжатся, и их объектом будут выступать радость, физическое удовольствие и/или счастье.

с. Во второй дхьяне медитативная радость и удовольствие/счастье называются «рожденными из сосредоточения»,²⁰² а не из устранения отвлечений, как в первой дхьяне. Другими словами, радость и удовольствие/счастье возникают из объединения ума на глубинном бессознательном уровне, а не из того, что вы удерживаете однонаправленное сосредоточение.

Третья дхьяна

а. У медитирующего присутствует осознанность (*sati*) с ясным пониманием (*sampajañña*). Другими словами, сознанием управляет мощное метакогнитивное внутреннее осознание.

б. Присутствуют два фактора дхьяны: физическое удовольствие и/или счастье (*sukha*) и равностность (*upekkhā*). Хотя в этом погружении ум по-прежнему пребывает в медитативной радости, внутреннее ощущение радости больше не является сознательным переживанием. Теперь осознается не радость, а все возрастающая равностность.

с. О медитирующем в третьей дхьяне в сутрах говорится: «тот, у кого есть равностность и осознанность, пребывает в приятной дхьяне».²⁰³

Четвертая дхьяна

а. Медитирующий находится в чистейшей форме осознанности (*sati-sampajañña*) благодаря его глубокой равностности (*upekkhā*).

б. Единственный присутствующий фактор дхьяны — равностность. В поле внутреннего осознания больше не возникает ощущений удовольствия и счастья.

с. Ум практика в четвертой дхьяне называется в сутрах «сосредоточенным, очищенным, ясным, незагрязненным, доведенным до совершенства, гибким, податливым,

²⁰⁰ Поттхапада-сутра, Дигха Никая 9.

²⁰¹ Самадханга-сутра, Ангуттара Никая 5.28; Кайягатасати-сутра, Мадджхима Никая 119, Саманнапхала-сутра, Дигха Никая 2; Махаассапуа-сутра, Мадджхима Никая 39.

²⁰² Там же.

²⁰³ Там же.

послушным, устойчивым, достигшим невозмутимости».²⁰⁴ Сознательный опыт полностью занимает метакогнитивное внутреннее осознание. Через него познается вся информация, поступающая в сознание из любой другой части ума. Таким образом, четвертая дхьяна подобна окну, через которое можно ясно увидеть глубинные бессознательные механизмы работы ума. Объектом медитации становится сам ум.

После первых четырех дхьян

Когда вы освоите четвертую дхьяну, вам станут доступны еще три практики. Здесь приведено лишь краткое их описание: подробное объяснение данной темы не входит в цели нашего Приложения.

Первая практика связана с развитием так называемых «высших мирских осознаний». К ним относятся:

1. «Высшие силы»,²⁰⁵ с помощью которых, согласно текстам, йогин может творить чудеса, например, ходить по воде или проходить сквозь стены.

2. Божественный слух,²⁰⁶ с помощью которого йогин через уши других живых существ слышит речь и прочие звуки из отдаленных мест.

3. Божественное зрение,²⁰⁷ с помощью которого йогин через глаза других живых существ видит отдаленные места и знает, что там происходит сейчас и что произойдет в будущем.

4. Чтение чужих мыслей²⁰⁸ — разновидность телепатии.

5. Память о прошлых жизнях.²⁰⁹

Во второй практике используется метакогнитивное внутреннее осознание, чтобы исследовать природу ума и объектов, проецируемых в сознание бессознательными частями ума.²¹⁰ С помощью данной практики устраняются ментальные загрязнения, что ведет к высшим постижениям в виде надмирского Постижения и Пробуждения, которое заключается в осознании истинной природы реальности. Пять мирских осознаний, развиваемые в ходе первой практики, и второе надмирское осознание вместе составляют Шесть высших осознаний.²¹¹

В третьей практике медитирующий входит в четыре разновидности четвертой дхьяны Без форм.

Дхьяны Без форм

По мере прохождения первых четырех дхьян у практика прекращаются внимание, радость и удовольствие/счастье, уступая место равнодушию. Во всех четырех дхьянах Без форм, являющихся разновидностями четвертой дхьяны, присутствуют одни и те же

²⁰⁴ Там же.

²⁰⁵ Пали: *iddhi-vidhā*.

²⁰⁶ Пали: *dibba-sota*.

²⁰⁷ Пали: *dibba-cakkhu*.

²⁰⁸ Пали: *ceto-pariya-ñāṇa*.

²⁰⁹ Пали: *pubbe-nivāsanussati*.

²¹⁰ В тибетской традиции эта практика называется махамудрой (или дзогчен). Хотя выполнять эту практику значительно легче, достигнув четвертой дхьяны, это не является строго обязательным. Опытные медитирующие на восьмой, девятой или десятой стадии развития шаматхи также достаточно подготовлены, чтобы выполнять эту практику.

²¹¹ Пали: *chalabhiññā*.

ментальные фактора: равностность и единство ума. Это дхьяны Без форм, поскольку в них полностью отсутствует субъективная связь с материальным пространственно-временным континуумом. Каждая дхьяна без форм — это полное погружение в конкретный вид **восприятия**, выступающий в роли основы. Все, что мы воспринимаем, — это умопостроения, образы, которые помогают интерпретировать информацию, поступающую от шести чувств (шестым является ментальное сознание). Сознательное восприятие²¹² происходит, когда какая-либо из этих ментальных конструкций становится объектом познания. Когда практик переходит из одной дхьяны Без форм в другую, меняются ментальные конструкции, которые он осознает в каждый момент времени.

Первая дхьяна Без форм известна как дхьяна Бесконечного пространства. Чтобы достигнуть ее, практик берет свое восприятие собственного положения в пространстве и расширяет его до тех пор, пока у него не появляется осознание «бесконечного» пространства.

Вторая дхьяна Без форм — дхьяна Бесконечного сознания — естественным образом следует за осознанием бесконечного пространства, то есть первое осознание создает восприятие бесконечного сознания. Некоторые полагают, что в этой дхьяне сознание в буквальном смысле познает самое себя, но это неверно. В дхьянах Без форм практик осознает именно конкретные умопостроения, возникающие в сознании. В данном случае он просто осознает ментальную конструкцию, представляющую «бесконечное сознание».

Третья дхьяна Без форм — Ничто — следует непосредственно за созерцанием бесконечного пространства и бесконечного сознания. Как и в предыдущей дхьяне, «ничто» — это просто умопостроение, в данном случае связанное с *отсутствием* чувственного восприятия. Поскольку основой здесь служит *отсутствие*, данная ментальная конструкция уникальна среди всех прочих, которые обязательно связаны с различными видами *присутствия*. Процесс осознания и полного погружения в восприятие «ничего» на первый взгляд похож на устранение ментальных конструкций, на «сознание без объекта», о котором идет речь в Шестом дополнении, однако это сходство лишь поверхностно.

Последняя дхьяна Без форм называется основой Ни восприятия, ни невосприятия. Восприятие отсутствия просто отбрасывается, однако ум *не* входит в состояние «невосприятия».²¹³ Словом «невосприятие» называют глубокий сон и бессознательное состояние. Выходя за пределы третьей дхьяны, но не входя в состояние невосприятия, практик достигает четвертой дхьяны Без форм.²¹⁴ О том, что переживает медитирующий в этом состоянии, сказать почти нечего, кроме того, что он находится в сознании. Четвертая дхьяна Без форм не имеет практической ценности за исключением того, что она является наитончайшим из возможных состояний сознания.

Более подробное рассмотрение практик, лежащих за пределами четвертой дхьяны, не входит в цели данного Приложения.

Практика дхьян

²¹² Пали: saññā.

²¹³ Пали: asaññā.

²¹⁴ Ни в Абхидхарме, где говорится о моментах сознания, ни в каких-либо позднейших комментариях не приведено достаточного теоретического объяснения этого состояния. Основываясь на модели системы ума, можно предположить, что именно связующие моменты сознания обеспечивают «ни восприятие, ни невосприятие» с содержанием, отличающим этот процесс от невосприятия.

Вход в дхьяны осуществляется из так называемого *сосредоточения доступа*. Чтобы достигнуть дхьяны, вам необходимо сосредоточиться достаточно сильно, чтобы поддерживать *однонаправленное сосредоточение* достаточно долго и выполнить погружение. Кроме того, чтобы устранить *пять препятствий*, в уме должно быть достаточно единства. Наконец, в уме должны присутствовать факторы дхьяны: радость и удовольствие/счастье. Выполнив эти основные условия и войдя в стабильное состояние потока, описанное в главе о шестом этапе практики, вы достигаете дхьяны. Насколько глубоко ваше погружение, зависит от того, насколько един был ваш ум в сосредоточении доступа. Чем больше в уме было единства, тем глубже дхьяна.

Существуют разные техники входа в дхьяну, помогающие выполнить погружения разной глубины. Далее мы рассмотрим три разные практики дхьян, чтобы прояснить сущность дхьяны и продемонстрировать отличия между погружениями разной глубины. Приведенный здесь список практик дхьяны ни в коем случае не является полным.

В каждую из этих разновидностей дхьян можно войти с определенного этапа практики,²¹⁵ и название каждой из них связано с тем, какой объект медитации используется для входа в первую дхьяну. С шестого этапа вступают в «дхьяны всего тела», используя как объект ощущения, связанные с дыханием и воспринимаемые во всем теле целиком. С седьмого этапа вступают в «дхьяны удовольствия», сосредотачиваясь на приятных ощущениях. С восьмого и следующих этапов вступают в «дхьяны света», используя в качестве объекта свет, порождаемый внутренне. Во все четыре дхьяны Форм и в разновидности четвертой дхьяны Без форм можно войти, используя любую из трех техник.

Три разновидности дхьян можно классифицировать по их глубине: «дхьяны всего тела» — самые неглубокие, «дхьяны удовольствия» — средней глубины, «дхьяны света» — самые глубокие. В первых двух разновидностях присутствуют одни и те же факторы дхьяны, включая единство ума (*cittas'ekagata*), но они развиты в меньшей степени по сравнению с самыми глубокими дхьянами. Неглубокие дхьяны и дхьяны средней глубины можно рассматривать как облегченный, более простой в применении вариант сложной практики: это тоже верно. Первые два вида дхьян проще и доступнее, чем третий вид: вы можете войти в дхьяну на более ранних этапах практики, если пропустите стадию устранения чувственного восприятия. Кроме того, важно понимать, что «дхьяны света» являются глубокими, а свет, о котором идет речь, является «внутренним» светом и объектом медитации для входа в первую дхьяну.

Практика «дхьян всего тела»

Вы сможете войти в дхьяну и пребывать в ней, самое раннее, на шестом этапе практики. Тогда у вас будет развито достаточно непрерывное внутреннее осознание, которое не даст вам отвлечься и защитит ум от притупленности. «Дхьяны всего тела» — это очень неглубокие дхьяны, в которые можно вступить из состояния, соответствующего шестому этапу практики. Даже если вы еще не достигли шестого этапа в своей ежедневной практике, возможно, у вас получится войти в дхьяну после нескольких дней интенсивного ретрита.

В «дхьяны всего тела» можно войти, используя в качестве объекта ощущения, связанные с дыханием и воспринимаемые во всем теле целиком. В отличие от более глубоких дхьян, здесь внимание сохраняется вплоть до четвертой дхьяны: таким образом,

²¹⁵ Конечно, это не значит, что практик, достигший более высокого этапа, почему-либо неспособен практиковать дхьяны, вход в которые осуществляется с более низких этапов.

эти дхьяны являются исключением из правил, приведенных в последнем разделе. Дело в том, что в уме еще недостаточно единства и устойчивости, чтобы полностью устранить определенный объект сосредоточения.

Таблица 7. Сравнение дхьян		
«Дхьяны всего тела» (самые неглубокие)	«Дхьяны удовольствия» (глубокие)	«Дхьяны света» (самые глубокие)
Доступ: с шестого этапа. Объект медитации для входа в дхьяну: ощущения, связанные с дыханием и воспринимаемые во всем теле целиком.	Доступ: с седьмого этапа. Объект медитации для входа в дхьяну: физическое удовольствие.	Доступ: с восьмого и следующих этапов. Объект медитации для входа в дхьяну: внутренне порождаемый свет (<i>nimitta</i>).
Первая «дхьяна всего тела»	Первая «дхьяна удовольствия»	Первая «дхьяна света»
<p>Внимание: ярко выражено устойчивое и направленное сосредоточение на ощущениях дыхания, возникающих во всем теле.</p> <p>Осознание: медитативная радость, физическое удовольствие и/или счастье присутствуют на заднем плане, но не очень интенсивны.</p> <ul style="list-style-type: none"> В периферийном осознании основное место занимают физические ощущения энергии, связанной с медитативной радостью. В периферийном осознании присутствует некоторое количество мыслей. 	<p>Внимание: устойчивое и направленное сосредоточение на приятных физических ощущениях. Могут также присутствовать ощущения энергии, связанной с радостью.</p> <p>Осознание: медитативная радость и счастье более интенсивны.</p> <ul style="list-style-type: none"> В периферийном осознании есть физические ощущения энергии, связанной с медитативной радостью. В периферийном осознании могут иногда появляться мысли. 	<p>Внимание: устойчивое и направленное сосредоточение на внутреннем свете.</p> <p>Осознание: очень интенсивные медитативная радость, физическое удовольствие и/или счастье.</p> <ul style="list-style-type: none"> В периферийном осознании есть физические ощущения энергии, связанной с медитативной радостью, но они не отвлекают и не неприятны. Мысли совершенно отсутствуют. Сама эта дхьяна неустойчива, поэтому мысль или намерение могут промелькнуть, когда на какой-то момент вы выйдете из погружения.
Вторая «дхьяна всего тела»	Вторая «дхьяна удовольствия»	Вторая «дхьяна света»
<p>Внимание: присутствуют устойчивое и направленное сосредоточение на ощущениях дыхания во всем теле, но это сосредоточение больше не является основным.</p>	<p>Внимание: быстро исчезают последние следы устойчивого и направленного сосредоточения на ощущениях энергии радости.</p>	<p>Внимание: устойчивое и направленное сосредоточение полностью прекратилось.</p> <p>Осознание: внутренний свет, радость, удовольствие и счастье.</p>

<p>Осознание: медитативная радость, физическое удовольствие и/или счастье занимают основное место в сознании.</p> <ul style="list-style-type: none"> Физические ощущения энергии, связанной с медитативной радостью, все еще присутствуют в периферийном осознании. Мысли постепенно пропадают. 	<p>Осознание: в периферийном осознании присутствуют удовольствие и счастье.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ощущения энергии радости все еще присутствуют в периферийном осознании. Мысли исчезают. 	<ul style="list-style-type: none"> Некоторые ощущения энергии радости все еще присутствуют в периферийном осознании. Мысли совершенно отсутствуют, дхьяна устойчива.
<p>Третья «дхьяна всего тела»</p>	<p>Третья «дхьяна удовольствия»</p>	<p>Третья «дхьяна света»</p>
<p>Внимание: на заднем плане продолжается устойчивое и направленное сосредоточение на ощущениях дыхания во всем теле.</p> <p>Осознание: прекратилось осознание радости, основное место в сознании занимает осознание удовольствия/счастья, начинает появляться равностность.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ощущения энергии радости полностью исчезают из периферийного осознания. Мысли почти полностью отсутствуют. 	<p>Внимание: устойчивое и направленное сосредоточение полностью прекратилось.</p> <p>Осознание: прекратилось осознание радости, основное место в сознании занимает осознание удовольствия/счастья, начинает появляться равностность.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ощущения энергии радости могут полностью исчезнуть из периферийного осознания или, если они были достаточно интенсивны, их слабые следы могут еще оставаться. Мысли полностью отсутствуют. 	<p>Внимание: устойчивое и направленное сосредоточение полностью прекратилось.</p> <p>Осознание: прекратилось осознание радости, основное место в сознании занимает осознание удовольствия/счастья, начинает появляться равностность.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ощущения энергии радости полностью исчезают из периферийного осознания. Мысли полностью отсутствуют.
<p>Четвертая «дхьяна всего тела»</p>	<p>Четвертая «дхьяна удовольствия»</p>	<p>Четвертая «дхьяна света»</p>
<p>Внимание: устойчивое и направленное сосредоточение на ощущениях дыхания во всем теле может слабо продолжаться на заднем</p>	<p>Внимание: устойчивое и направленное сосредоточение полностью прекратилось.</p> <p>Осознание:</p>	<p>Внимание: устойчивое и направленное сосредоточение полностью прекратилось.</p> <p>Осознание:</p>

плане или полностью прекратиться. Осознание: место удовольствия занимает невозмутимость. <ul style="list-style-type: none"> • Ощущения энергии радости исчезли из периферийного осознания. • Мысли полностью отсутствуют. 	место удовольствия занимает невозмутимость. <ul style="list-style-type: none"> • Последние следы ощущения энергии радости исчезают из периферийного осознания. • Мысли полностью отсутствуют. 	место удовольствия занимает невозмутимость. <ul style="list-style-type: none"> • Ощущения энергии радости исчезли из периферийного осознания. • Мысли полностью отсутствуют.
---	---	--

Вход в первую «дхьяну всего тела»

Метод входа в первую «дхьяну всего тела» подробно описан в главе, посвященной шестому этапу практики, поэтому мы не будем повторять его здесь. Вместо этого рассмотрим то, с чем вы встретитесь в этой дхьяне.

Ваше внимание будет довольно устойчиво, но иногда все еще будут появляться мысли, а также немного целенаправленного исследования и оценивания. Кроме того, чем больше времени вы проведете в «дхьянах всего тела», тем больше вы осознаете своеобразное невербальное мышление, происходящее в глубинах сознания. Словно подводные течения, эти тонкие движения ума становятся заметны только из-за легкой ряби на поверхности воды. Их присутствие в «дхьянах всего тела» и «дхьянах удовольствия» не мешает погружению.

Вы будете осознавать радость (один из факторов дхьяны). Будут присутствовать и физическое удовольствие, и счастье, но они будут менее интенсивны, чем в «дхьянах удовольствия» и «дхьянах света». Чувственное восприятие еще не прекратилось, поэтому в первой и второй «дхьянах всего тела» основное место в периферийном осознании будут занимать телесные ощущения, в том числе ощущения энергии, связанной с медитативной радостью. Из-за этих ощущений дхьяна становится неустойчивой и часто прерывается, но это дает вам прекрасную возможность потренироваться игнорировать ощущения и без промедления возвращаться в дхьяну.

Сколько времени вы проведете в дхьяне, зависит от того, какой импульс вы зададите своим намерением перед тем, как войти в погружение. Как только намерение пребывать в дхьяне иссякнет, вас «вытолкнет на поверхность», словно пробку от бутылки. Чем сильнее ваше намерение оставаться в дхьяне, тем дольше оно сможет выдерживать натиск других намерений, и тем дольше вы проведете в дхьяне. Тренируйтесь продлевать время погружения, порождая в сосредоточении доступа все более сильное намерение. Когда ваше сосредоточение станет настолько устойчиво, что вы сможете легко входить в первую дхьяну и находиться в ней по 15 минут или дольше, вы готовы попробовать вторую «дхьяну всего тела». Помните: нет нужды в том, чтобы стремиться в высокие дхьяны просто так. Практика дхьяны всегда должна служить конкретным целям, например, ускорять ваше прохождение стадий шаматхи, или вы должны руководствоваться искусными намерениями, например, намерением обрести Постижение.

Вторая «дхьяна всего тела»

В первой дхьяне ваше внимание было сосредоточено на ощущениях от дыхания, возникающих во всем теле, и этот объект находился на первом плане, тогда как радость и удовольствие/счастье оставались на фоне, в периферийном осознании. Переходы во

вторую дхьяну, вы как бы меняете местами первый и второй план. Внимание по-прежнему сосредоточено на телесных ощущениях дыхания, но оно больше не играет главной роли. Вместо него на передний план выходит осознание радости и удовольствия/счастья и становится основной частью сознательного опыта, однако достаточно прозрачной, чтобы вы также могли сосредотачиваться на ощущениях дыхания во всем теле. Еще раз заметим, что это не соответствует традиционным описаниям, согласно которым, направленное и устойчивое сосредоточение полностью прекращаются во второй дхьяне. Во второй дхьяне также продолжают вербальное мышление и анализ, но в значительно меньшей степени, и к четвертой «дхьяне всего тела» они полностью исчезнут. С опытом вы будете устойчивее держаться во второй дхьяне, и интенсивность ощущений энергии, связанной с медитативной радостью, станет более утомительной и начнет вам докучать. Тогда придет пора попробовать третью дхьяну.

Третья «дхьяна всего тела»

Чтобы войти в третью дхьяну, сперва необходимо четко различать радость как ментальное состояние от удовольствия и счастья как чувств. Радость возбуждает вас и придает энергии, тогда как удовольствие и счастье характеризуются спокойствием, удовлетворенностью, даже умиротворением. Когда вы сможете ясно отличать одно от другого, войдите в третью дхьяну, позволив физическому удовольствию и счастью наполнить ваше осознание. Осознание удовольствия/радости полностью замещает все осознание радости и связанных с ней физических ощущений энергии. Мысли будут редки в периферийном осознании. Оно будет так же прозрачно, как и в предыдущей дхьяне, а внимание по-прежнему будет сосредоточено на ощущениях дыхания во всем теле. В какой-то момент, практикуя третью дхьяну, вы можете заметить растущее ощущение равностности. Оно покажется вам еще более спокойным и принесет еще больше удовлетворения, чем счастье и удовольствие. Тогда вы будете готовы к четвертой дхьяне.

Четвертая «дхьяна всего тела»

В этой дхьяне вы отбрасываете удовольствие и счастье, так что остаются только равностность и единство ума. Полностью отпустить удовольствие и счастье только кажется просто: на деле это гораздо сложнее. Глубинные части подсознания продолжают цепляться за эти чувства, поэтому не ожидайте быстрых результатов. Чтобы достичь успеха, от вас потребуется долго развивать очень твердое и ясное намерение. Когда вы сможете сделать так, чтобы равностность совершенно заполнила поле вашего осознания, вы сможете вступить в четвертую дхьяну. Тогда сосредоточение на объекте медитации может прекратиться или продолжаться, но едва заметно.

В целом значительно легче выходить из дхьяны, возвращаться в сосредоточение доступа и именно из него входить в следующую дхьяну. Однако когда вы немного привыкнете к различным дхьянам, возможно, вы поймете, что в состоянии просто породить намерение некоторое время пребывать в одной дхьяне, а затем автоматически перейти в следующую.

Хотя «дхьяны всего тела» относительно неглубоки, они отвечают всем критериям подлинной дхьяны. Они очень помогают углубить сосредоточение и сильнее объединить ум. Они также могут вести к Постижению.

Практика «дхьян удовольствия»

«Дхьяны удовольствия» — разновидность нетрудной практики дхьян, выполняемая в состоянии, соответствующем седьмому этапу. Перед входом в дхьяну практикующий пребывает в однонаправленном сосредоточении, в котором очень мало фонового «шума» и почти отсутствуют мысли. Они возникают только изредка где-то на заднем плане, и в большинстве своем это невербальные мысли. Дыхание слабое, медленное, поверхностное, но ощущения от дыхания по-прежнему вполне отчетливы. У вас настолько обострятся чувства, что ощущения могут даже стать неприятными. Другими словами, вы *полностью присутствуете здесь и сейчас, наблюдая за дыханием*. Даже если вы еще не достигли седьмого этапа в ежедневной практике, в ретрите у вас может получиться достичь сосредоточения доступа за несколько дней.

Для входа в первую «дхьяну удовольствия» объектом медитации выступает ощущение физического удовольствия, зачастую вместе с потоками, вибрациями и т.д. — ощущениями энергии, сопутствующими медитативной радости. Прежде чем вы будете готовы сосредоточиться на этом новом объекте, сосредоточение доступа должно устойчиво продолжаться в течение достаточно длительного времени, для начала 10-15 минут, но набравшись опыта, вы можете сократить его время до пяти минут.

Выберите какое-нибудь приятное физическое ощущение. Сосредоточьтесь на нем и полностью погрузитесь в него. Ничего страшного, если в поле внимания также попадут ощущения энергии. Сначала приятное ощущение может тускнеть, и вам понадобится возвращаться к наблюдению за дыханием. Однако рано или поздно вы заметите, что интенсивность удовольствия возрастает, когда вы на нем сосредотачиваетесь. Но затем ощущение прекратится, и у вас возникнет соблазн «помочь» ему. У вас не получится, поэтому не поддавайтесь соблазну. Вы можете только создать подходящие условия для дхьяны, а затем не мешать ей. Когда условия созданы, важно *быть*, а не *делать*, *отдаваться* ощущению, а не *цепляться* за него.

Вход в первую «дхьяну удовольствия»

По мере того, как вы сосредотачиваетесь на приятном ощущении, оно будет расти. В какой-то момент вам может показаться, что вы тонете в этом ощущении, или что оно расширилось настолько, что заняло собой все ваше восприятие. Это будет знаком того, что вы вошли в первую дхьяну. Если вы уже практиковали «дхьяны всего тела», это чувство будет вам знакомо. За более подробными инструкциями обратитесь к главе, посвященной седьмому этапу практики. Тренируйтесь входить в первую дхьяну и пребывать в ней, пока у вас не будет с легкостью получаться проводить в ней по 15 минут и дольше. В интенсивном ретрите на это может потребоваться несколько дней, а в ходе ежедневной практики — значительно больше.

Когда вы немного привыкнете к первой «дхьяне удовольствия», рано или поздно вы заметите в ней своего рода «напряжение» или «шум», из-за которых эта дхьяна не приносит удовлетворения. При желании можете переходить к практике второй дхьяны: вы готовы.²¹⁶

²¹⁶ Четыре «дхьяны удовольствия» приблизительно соответствуют седьмому, восьмому, девятому и десятому этапам практики шаматхи-випашьяны. Как в первой дхьяне, так и на седьмом этапе устойчивое однонаправленное сосредоточение полностью игнорирует все потенциальные отвлечения. Радость и удовольствие/счастье, которые вы ощущаете, возникают благодаря этому ограничению внимания и зависят от него. Однако в дхьяне этой однонаправленности намного легче достичь из состояния потока, а на седьмом этапе однонаправленное сосредоточение требует непрерывной бдительности и приложения усилий. Как во второй «дхьяне удовольствия», так и на восьмом этапе присутствуют медитативная радость, физическое удовольствие и счастье, обусловленные объединением ума на глубинном бессознательном

Вторая «дхьяна удовольствия»

Как и в случае второй «дхьяны всего тела», чтобы войти во вторую «дхьяну удовольствия», необходимо поменять местами передний и задний планы сознания. На переднем плане находится внимание, главным образом сосредоточенное на приятном физическом ощущении (физическая *sukha*), но также переключающееся на энергетические вибрации, потоки и другие телесные ощущения, связанные с медитативной радостью. На фоне находится периферийное осознание радости и счастья (ментальная *sukha*).

Чтобы произвести эту перестановку, выведите на первый план осознание радости и счастья, а также осознание физического удовольствия, чтобы они стали основными в вашем сознательном опыте. Внимание на телесных ощущениях потускнеет и отойдет на второй план. Некоторые следы внимания, сосредоточенного на ощущениях энергии, могут оставаться некоторое время, но вскоре полностью уйдут. Все поле сознательного опыта занимает периферийное осознание, которое теперь полностью направлено на радость, ее побочный эффект — ощущение энергии, и на удовольствие/счастье.

Обратите внимание, что во второй «дхьяне удовольствия» есть только **внутреннее осознание** радости и счастья и **внешнее осознание** удовольствия и ощущений энергии, связанной с радостью. Привычное вам **внимание** (направленное и устойчивое), сосредоточенное на конкретном объекте медитации, отсутствует во второй, третьей и четвертой «дхьянах удовольствия». В этом плане данная практика отличается от практики «дхьян всего тела» и больше похожа на практику «дхьян света». После первой дхьяны мышление и анализ полностью прекращаются, хотя изредка в периферийном осознании могут мелькать отдельные мысли. Обычно они связаны с ранее созданным намерением, например, с намерением выйти из дхьяны или перейти к следующей.

Третья «дхьяна удовольствия»

Физические ощущения и движения энергии, связанные с радостью, во второй дхьяне довольно сильны. Когда они станут утомительны, естественно, что вы захотите перейти в более спокойную третью дхьяну. Однако для того, чтобы выполнить этот переход, сперва необходимо ясно определить разницу между чувствами удовольствия и счастья (*sukha-vedanā*), с одной стороны, и ментальным состоянием радости (*pīti-sankhāra*), с другой стороны.

Помните, что удовольствие/счастье и радость — *не одно и то же*. Первое — это *чувство*, второе — *состояние ума*, из которого рождается это чувство. Проблема заключается в том, что радость также создает большое количество ментальной энергии. Именно эта энергия в определенных ситуациях вызывает у вас ощущение зуда, заставляет вас подпрыгивать на месте или даже проливать «слезы радости». В медитации из-за этой энергии вы ощущаете беспокоящие вибрации и потоки энергии. Во второй дхьяне вы

уровне. Внутреннее осознание довольно сильно, а за устранение отвлечений отвечает единство ума, а не однонаправленное сосредоточение. Важное отличие заключается в том, что восьмой этап сам по себе не является погружением, поэтому на нем можно выполнять разнообразные другие практики. Как в третьей дхьяне, так и на девятом этапе присутствует мощное метакогнитивное внутреннее осознание. И хотя ум все еще пребывает в медитативной радости, из-за роста равнозначности осознание радости больше не занимает столь важного места в уме практикующего. Как в четвертой дхьяне, так и на десятом этапе чистотой осознанности (*sati-sampajāṇā*) обусловлена равнозначность (*upekkhā*). Кроме того, в обоих состояниях ум описывают как «сосредоточенный, очищенный, ясный, незагрязненный, доведенный до совершенства, гибкий, податливый, послушный, устойчивый, достигший невозмутимости». Из-за этого сходства между дхьянами и продвинутыми этапами медитации практика не самых глубоких дхьян может очень помочь вам пройти этапы с восьмого по десятый. Она также ведет к Постижению (*vipassanā*).

переживаете это не потому, что ум радостен, а потому, что вы *постоянно осознаете* эту радость.

Решение проблемы состоит в том, чтобы настолько глубоко погрузиться в осознание удовольствия и счастья, что осознание радости совершенно исчезнет. Тогда ум по-прежнему будет в состоянии радости, но ее беспокоящие проявления уйдут из сознания. Так вы достигнете значительно более умиротворенной третьей дхьяны. Ощущение физического удовольствия будет сильным, но рассеянным по всему телу. Все остающееся осознание энергии, связанной с радостью, будет сильно приглушено.

Четвертая «дхьяна удовольствия»

Со временем в третьей дхьяне у вас постепенно возникнет и усилится равностность. Появится парадоксальная неудовлетворенность главными чертами третьей дхьяны — удовольствием и счастьем.²¹⁷ Вы будете неудовлетворены удовлетворенностью! Эта тонкая нехватка равностности указывает на то, что вы готовы к четвертой дхьяне. Но вы сможете войти в нее, только в достаточной мере укрепив равностность. Путь равностности преграждает ваша привязанность к счастью и удовольствию. Таким образом, чтобы достичь четвертой дхьяны, нужно преднамеренно игнорировать чувства счастья и удовольствия в сосредоточении доступа, позволяя уму естественным образом выбрать глубинный покой равностности. Возможно, вы заметите некоторые следы энергии радости, но вскоре они исчезнут из поля осознания.

Практика «дхьян света»

«Дхьяны света» — это разновидность глубоких дхьян, в которые можно войти из состояний, соответствующих восьмому и последующим этапам. Эти дхьяны называются глубокими, поскольку сосредоточение в них значительно глубже, а степень объединения ума значительно больше, чем во всех остальных рассмотренных нами дхьянах. В «дхьянах света» после первой дхьяны полностью прекращается сосредоточение на объекте медитации, и даже в первой дхьяне не происходит размышления и анализа. Как и в менее глубоких дхьянах, в «дхьянах света» вплоть до третьей дхьяны сохраняются некоторые приятные телесные ощущения, но в четвертой дхьяне они совершенно исчезают.

Эти дхьяны называют «дхьянами света», потому что для входа в первую из них практик сосредотачивается на феномене света, на «внутреннем свете», связанном с медитативной радостью. Характеристики сосредоточения доступа — высокое единство ума, хорошо развитые радость и удовольствие/счастье, а также присутствие света. Чтобы практиковать «дхьяны света», требуется продвинутый уровень сосредоточения, поэтому эту практику редко выполняют, не освоив полностью хотя бы семи этапов. В очень редких случаях эти характеристики сосредоточения доступа могут появиться у практика, еще не прошедшего седьмой этап, но находящегося в длительном интенсивном ретрите.

Внутренний свет, играющий роль объекта медитации, называется *nimitta*. Чтобы войти в «дхьяну света», необходимо отбросить ощущения дыхания и все прочие физические ощущения как объекты медитации и сосредоточиться на этом свете. Именно то, что свет порождается умом и не является физическим ощущением, особенно помогает практику отвлечься от чувственного восприятия.²¹⁸ Кроме того, сравнительная

²¹⁷ Ментальное счастье является определяющей характеристикой третьей дхьяны. Во всех глубоких дхьянах, кроме самых глубоких, в некоторой степени присутствует также физическое удовольствие.

²¹⁸ Чтобы войти в медитативное погружение настолько глубокое, что в уме совершенно прекращается чувственное восприятие, не годится никакой объект медитации, связанный с чувствами. «Обычное

устойчивость объекта, созданного умом, делает погружение устойчивее, а следовательно, глубже. Подробные указания по развитию внутреннего света даны в главе, посвященной восьмому этапу практики.

У «дхьян света» много общего с девятым и десятым этапами практики, но главное отличие между ними заключается в том, что дхьяны — это погружения, а этапы практики — нет. Практикуя «дхьяны света», вы быстрее освоите эти этапы, кроме того, они помогут вам развить Постижение.

Вход в первую «дхьяну света»

Когда внутренний свет будет достаточно устойчив, чтобы стать объектом исключительного однонаправленного сосредоточения, вы готовы войти в первую «дхьяну света». Подробные инструкции по входу также даны в главе о восьмом этапе практики. Погружение в этот внутренний свет не является контролируемым *действием*. Скорее вы просто позволяете уму вовлечься в текущий момент, полностью открыться ему, стать совершенно пассивным наблюдателем. Ум расслаблен, но бодр, внимание и осознание ясные и четкие. Удерживая однонаправленное сосредоточение на внутреннем свете, вы войдете в состояние потока, и возникнут «радость и счастье, рождающиеся из прекращения».

В этом состоянии совершенно отсутствуют мысли, но сама дхьяна неустойчива, и мысль или намерение могут промелькнуть, когда на какой-то момент вы выйдете из погружения. Тренируйтесь контролируемо входить в дхьяну, оставаться в ней заранее определенное время, а после выходить из нее тогда, когда вы запланировали. Затем повторно изучите характеристики этой дхьяны.

Вторая «дхьяна света»

Во всех глубоких дхьянах сосредоточение на объекте медитации полностью прекращается после первой дхьяны.²¹⁹ Моментов внимания вообще нет. Продолжается восприятие внутреннего света, но только через осознание.

Чтобы войти во вторую «дхьяну света», замените направленное и устойчивое внимание на простое осознание внутреннего света.²²⁰ Сознательный опыт во второй

восприятие» (*parikamma nimitta*) дыхания — сложная концептуальная конструкция, в которой непосредственные ощущения объясняются через такие умопостроения, как «воздух», «нос», «кожа», «вдох», «выдох». Все это — концепты, требующие слишком много ментальной обработки, поэтому они не подходят в качестве объекта дхьяны. На шестом этапе обычное восприятие объекта медитации сменяется так называемым «приобретенным восприятием» (*uggaha nimitta*). Оно более непосредственно, менее концептуально, содержит меньше сложных умопостроений о восприятии, поэтому его можно использовать для входа в «дхьяны всего тела». Но поскольку используемый объект все еще связан с органами чувств, в «дхьянах всего тела» погружение весьма неглубокое. Объект, используемый для входа в «дхьяны удовольствия», меньше связан с ощущениями, но все же ум еще не может полностью отвлечься от чувственного восприятия. Свет же позволяет прекратить чувственное восприятие и совершить действительно глубокое погружение.

²¹⁹ Однако между первой и второй дхьянами возможно достичь своеобразной промежуточной дхьяны. В ней, как и в «дхьянах всего тела», сохраняется сосредоточение на объекте медитации. Иначе говоря, вы по-прежнему однонаправленно сосредоточены на внутреннем свете, хотя этот объект занимает менее важное место в сознании, поскольку основную роль сейчас играет периферийное осознание. В комментариях школы Тхеравада это внимание называется устойчивым, но не направленным.

²²⁰ Хотя, согласно сутрам, направленное и устойчивое внимание прекращаются после первой дхьяны, Шайла Катрин пишет в книге «Сосредоточен и бесстрашен» (“Focused and Fearless”, Shaila Catherine) о третьей дхьяне: «Внимание по-прежнему однонаправленно сосредоточено на внутреннем свете». Как и в «дхьянах всего тела», возможно, в «дхьянах света» внимание все еще будет активно, но не будет так сильно, как в описании Шайлы Катрин. Весьма вероятно, она просто иначе, чем мы, понимает разницу между вниманием

дхьяне полностью состоит из осознания внутреннего света, которое сопровождается мощным внутренним осознанием ментального состояния радости и чувств счастья и удовольствия. Эта дхьяна ярче и устойчивее первой, и ее интенсивность больше не колеблется. Из осознания телесных ощущений остается только осознание удовольствия и некоторых ощущений энергии радости. Все остальные ощущения, включая порожденные умом ощущения умиротворения, исчезли. Поскольку однонаправленного сосредоточения больше нет, переживаемые радость и счастье/удовольствие называются «рожденными из объединения ума», а не «рожденными из прекращения», как в первой дхьяне.

Энергия вибрации, которую вы заметили в первой дхьяне (см. главу о восьмом этапе практики), продолжается и в третьей дхьяне. Она не неприятна, но рано или поздно вы устанете от волнения, которое она вызывает. Кроме того, осознание скрытого возбуждения, связанного с медитативной радостью, также нарушает блаженное спокойствие этой дхьяны. Из-за волнения и возбуждения растет неудовлетворенность и желание чего-то более спокойного, что естественным образом притягивает вас к следующей дхьяне.

Тем не менее, переход с одной дхьяны на другую невозможно осуществить силой. Сперва ощущение неудовлетворенности должно стать достаточно мощным, и вы должны достаточно ясно понять его причину, чтобы создать условия для перехода на третью дхьяну. Но как только эти условия выполнены, переход оказывается легким.

Третья «дхьяна света»

Чтобы войти в третью дхьяну, вы отбрасываете радость, заменяя ее на удовольствие/счастье. Как уже говорилось, радость и удовольствие/счастье — не одно и то же. Радость — это состояние ума, а удовольствие/счастье — ощущения. Однако их невозможно четко разделить до тех пор, пока вы не проведете достаточно времени во второй дхьяне. Чтобы установить разницу между ними, просто продолжайте практику: тренируйтесь контролируемо вступать в дхьяну, оставаться в ней заранее определенное время, а после выхода повторно изучать характеристики дхьяны. Изучая их, особенно внимательно относитесь к радости и удовольствию/счастью, пока не сможете ясно различать их. Когда понимание станет достаточно четким, чтобы разница была очевидна в сосредоточении доступа, вы готовы войти в третью дхьяну. В сосредоточении доступа породите твердое намерение погрузиться в ощущения удовольствия/счастья настолько, что энергия волнения окажется исключена из поля восприятия, а затем перейдите в состояние потока.

Третья дхьяна ощущается как состояние тихой удовлетворенности, насыщенное блаженством умственной и физической податливости (удовольствие и счастье). Ваше ментальное состояние при этом не меняется — это по-прежнему радость и единство ума. Единственное отличие от второй дхьяны заключается в том, что восприятие энергии и волнения больше не попадает в сознание. Вместо этого сознательный опыт всецело занят ощущениями физического и умственного удовольствия. Восприятие тела сводится к тонкому, приятно умиротворенному удовольствию, в котором нет движения энергии и физических ощущений. Ум воспринимается как полный спокойного счастья.

Вероятно, вы проведете в третьей дхьяне много времени. В нас глубоко заложена привязанность к удовольствию, поэтому ее нелегко отпустить. Но рано или поздно у вас

и осознанием. Тогда ее «однонаправленное сосредоточение» на внутреннем свете соответствует нашему устойчивому и ясному осознанию внутреннего света.

начнет развиваться равностность. Равностность — прямая противоположность страстного желания. Как правило, мы желаем приятных вещей и пытаемся избежать неприятных. Желание — это *реакция* на удовольствие, первобытное стремление удержать имеющееся удовольствие и искать еще больших удовольствий. В этом непосредственная причина цепляния и привязанности. Равностность же — это отсутствие реакции на приятное и неприятное. Чем больше у вас равностности, тем слабее ум реагирует на удовольствие третьей дхьяны и тем меньше вы привязаны к удовольствию. Вы начнете ощущать нечто еще более тонкое за пределами физического удовольствия и счастья.

Как и в третьей «дхьяне удовольствия», удовлетворенность постепенно вызовет в вас неудовлетворенность. Когда она станет достаточно сильной, вы готовы попробовать четвертую дхьяну. В сосредоточении доступа создайте намерение отбросить удовольствие и счастье, точно так же, как вы отбрасывали радость, чтобы войти в третью дхьяну. Это намерение позволит вам войти в четвертую дхьяну.

Четвертая «дхьяна света»

Когда ваша равностность усилится настолько, что вы отбросите удовольствие и счастье, вы достигнете четвертой дхьяны. Обычно ум всегда чего-то желает, реагируя на приятные и неприятные чувства, поэтому мы никогда не ощущаем равностности. Но за много часов, проведенных в третьей дхьяне, вы пережили столько тончайшего удовольствия и счастья, что ваши желания утолены. Когда желание и привязанность угасают, удовольствие и счастье замещают нейтральные ощущения, ни приятные, ни неприятные. Возникает намного более утонченное блаженство равностности.

В четвертой «дхьяне света» единство ума весьма глубоко, и достигнутые спокойствие, умиротворенность и равностность часто описывают как своего рода «прохладу». Происходит полное принятие «того, что есть», «таковости».²²¹ Это состояние также часто описывают как ясность:

Как человек, с головы до ног покрытый белой тканью настолько, что ни одна часть его тела не осталась непокрытой, так и монах сидит, пронизывая все тело чистым, ясным осознанием. В его теле не остается ни одного места, куда бы не проникло чистое, ясное осознание.

Саманнапхала-сутра, Дигха Никая 2

В поле осознания остаются только внутренний свет и чувство своего положения в пространстве. В приведенной сутра говорится не о ясности внутреннего света, а скорее о ясности как характеристике самого осознания.

Дыхание становится почти незаметным, из-за чего некоторым кажется, что оно останавливается вовсе, однако это не так. Когда вы движетесь от одной «дхьяны света» к следующей, ум все больше отвлекается от чувственного восприятия. Внешним факторам становится все труднее нарушить дхьяну. Например, громкий хлопок двери оказывается лишь мимолетным отвлечением и по сути не прерывает дхьяну. В четвертой «дхьяне света» практикующий глубоко невозмутим. Однако если что-либо все же нарушает эту дхьяну, это может быть весьма неприятно. Поэтому глубокие погружения лучше выполнять в тихом, уединенном месте.

²²¹ *Tathatā.*

Покой и равностность четвертой дхьяны часто сохраняются в течение некоторого времени после выхода из дхьяны и даже после завершения медитации. Чем дольше вы проводите в четвертой дхьяне, тем дольше длится этот эффект. Однако гораздо больше пользы в том, чтобы повторять вход в дхьяну, пребывание в ней, выход и изучение характеристик дхьяны. Практика изучения четвертой дхьяны и сравнения ее с состояниями «до» и «после» дхьяны исключительно ценна и результативна. Она очень поможет вам окончательно устранить загрязнения и обрести внемирское Постигение. В четвертой дхьяне вы сможете заглянуть в бессознательные части системы ума, обычно недоступные. Другими словами, скрытые механизмы и глубинная природа ума открываются метакогнитивному внутреннему осознанию.²²²

Несмотря на многочисленные достоинства четвертой «дхьяны света», она не приводит к полному устранению желаний или к совершенной равностности.²²³ Однако испытав блаженство равностности в четвертой дхьяне, вы начнете осознавать саму возможность достичь совершенного блаженства и совершенной равностности.

Приложение Е

Проверка осознанности

Становясь более осознанными в медитации, мы становимся более осознанными и в повседневной жизни, что естественно. Однако, возможно, вы заметили, что в повседневной жизни осознанность все же не так сильна и стабильна, как могла бы быть, и часто она подводит вас именно тогда, когда она нужнее всего. С утра вы можете решить, что будете более осознанны, а вечером поймете, что все вышло совсем не так, как вы надеялись. Практика проверки осознанности — самый мощный из известных мне инструментов для того, чтобы повысить осознанность в повседневной жизни. Эта практика так преобразует личность, что не только устраняет препятствия в медитации, но и в общем делает вас более счастливым.

Вы будете регулярно вспоминать и обдумывать свои мысли, эмоции, слова и поступки. Если вы будете выполнять такую проверку систематически, то увеличите силу и эффективность *осознанности* в своей повседневной жизни, что, в свою очередь, поможет вам добиться успехов в медитации, так как устранил препятствия, мешающие **объединить ум, успокоить чувствующий ум и развить медитативную радость**.

Осознанность в повседневной жизни

Быть осознанным в повседневной жизни значит наиболее оптимальным образом использовать *внимание* и *осознавание*, занимаясь своей обычной деятельностью. В идеале у вас должно быть достаточно *внутреннего осознания*, чтобы полностью представлять, что вы делаете, говорите, думаете и чувствуете, а также достаточно *внешнего осознания*, чтобы также понимать контекст, в котором происходят события. Внешнее и внутреннее осознание работают вместе со вниманием и помогают ему замечать в происходящем самое важное.

²²² Это служит основой для Шести высших осознаний (*chalabhiññā*).

²²³ Совершенная равностность и полное пресечение желаний — это нирвана (*nibbāna* на пали, санскр. *nirvāna*).

Когда **осознанность** развивается, к ней присоединяется **ясное понимание**.²²⁴ Это значит, что у вас появляется метакогнитивное осознание того, почему вы делаете, говорите, думаете или чувствуете именно это и уместно ли это в данной ситуации с учетом ваших текущих целей, ваших личных ценностей и жизненных устремлений. В конечном счете каждое действие тела, речи и ума выступает объектом осознанности и ясного понимания.

Такая повседневная осознанность необходима для того, чтобы добиться результатов в практике шаматхи-випашьяны. Без повседневной осознанности и ясного понимания вы столкнетесь с болезненными трудностями в медитации, что повысит риск «темной ночи души» — длительных, тяжелых и потенциально изнурительных психологических проблем (см. Седьмое дополнение, раздел об опыте Постижения и обретении Постижения, а также Приложение F). Иначе говоря, на самом деле невозможно отделить повседневную жизнь от практики медитации, поскольку они взаимно влияют друг на друга различными способами, которые не всегда очевидны.

Рост осознанности отражается как на поведении, так и на сознании. Осознанность меняет то, как мы говорим и действуем, резко сокращая или полностью устраняя причины **возбужденности, связанной с беспокойством и угрызениями совести**. Однако психологическая польза осознанности намного глубже и в конечном счете важнее, чем это. Осознанность значительно ослабляет цепляние за «я», и в своих мыслях, эмоциях и намерениях вы намного меньше руководствуетесь **мирскими желаниями и неприязнью**. Именно поэтому развивать повседневную осознанность и ясное понимание — важнейшая часть практики.

Краткое описание практики проверки осознанности

Практика проверки осознанности включает в себя следующие основные шаги:

1. Выделите на практику время — до тридцати минут каждый день. Идеально, если вы соедините эту практику со своей ежедневной сидячей медитацией, но это необязательно.

2. Выберите несколько событий, произошедших за день или со времени прошлой проверки, которые особенно выделяются тем, что вы сделали, сказали или подумали что-либо особенно вредоносное.²²⁵ Хотя здесь вы обращаете особенное внимание на вредоносные действия, важно также отметить хорошее и похвалить себя за проявления осознанности и сострадания. Как всегда, позитивное подкрепление очень эффективно тренирует ум.

3. Выполните двойную проверку каждого негативного события:

а. Во-первых, вспомните, насколько вы были осознанны в тот момент. Затем рассмотрите последствия своих слов и действий и представьте, что было бы иначе, если бы вы были более осознанны.

²²⁴ Осознанность с ясным пониманием — пали *sati-sampajañña*, санскр. *smṛti-samprajanya*.

²²⁵ Пали *akusala*, санскр. *akuśala*.

б. Во-вторых, выполните практику осознанности с ясным пониманием: сосредоточьтесь на глубинных намерениях, стоявших за вашими мыслями, эмоциями, словами или поступками.

Я рекомендую выполнять такую практику раз в день, хотя можно и чаще, если хотите. Хорошо, если вы будете выполнять ее вместе с ежедневной сидячей медитацией, поскольку это поможет вам соблюдать регулярность и не пропускать практик, а также поскольку эти две практики подкрепляют друг друга. Сначала может показаться, что на проверку всего уйдет много часов, но постарайтесь ограничиться получасом. Иначе эта практика покажется вам обузой и помешает вашей обычной практике, так что у вас пропадет желание выполнять ее. Не беспокойтесь: вы быстро научитесь выбирать уместные для проверки события.

Регулярно практикуя проверку осознанности, вы будете постоянно совершенствовать свою повседневную осознанность и усилите метакогнитивный аспект осознанности, который отвечает за ясное понимание. Осознанность с ясным пониманием позволит вам изменить те мысли, эмоции, слова и поступки, которыми вы обычно реагируете на происходящее. Желания и цепляние за «я» больше не будут так сильно управлять вами, поэтому вредоносные слова и действия уступят место благим. Вы станете счастливее и достигнете успехов в практике медитации.

Как выбрать события для проверки

Выберите несколько событий, произошедших со времени последней проверки, когда вы думали, чувствовали, говорили или делали что-либо особенно неблагое. Такие события часто вызывают беспокойство или напряжение; если это ссора, в ходе которой вы причинили другому боль, такое происшествие легко вспомнить, но есть и менее очевидные случаи, например, когда вы раздражаетесь или мысленно осуждаете кого-либо. Однако вредоносные события не всегда связаны с волнением, а благие события иногда могут вызывать беспокойство. Поэтому, чтобы различить их, пользуйтесь следующим определением: событие является неблагим, если оно доставляет вам или другим *ненужное страдание, которого можно было избежать*.

Невозможно существовать и выживать, не причиняя другим вреда и не доставляя страдания. В этом мире всегда будут боль и страдания — такова природа реальности. Поэтому мало проверить, причинили вы вред или нет. Совершенно очевидно, что многие виды вреда и страдания излишни, и их можно было бы избежать. Поэтому мы называем неблагим все, что без необходимости увеличивает в мире боль и страдания, а то, что не увеличивает их или даже сокращает, мы называем благим.

Благие и неблагие слова и поступки

Данное выше определение предоставляет вам принцип, по которому вы можете различать события. Однако нужно быть очень внимательным. Благое событие или неблагое, зависит от его последствий, но не всегда бывает возможно узнать даже ближайшие последствия поступка, не говоря уже о долгосрочных. Еще одна очевидная трудность — сравнить причиненный вред и полученную пользу. Всем нам иногда приходится размышлять о таких вопросах, но в данной практике это следует делать значительно вдумчивее, чем обычно.

К счастью, в буддийской традиции есть очень полезные руководства, касающиеся речи,²²⁶ поступков²²⁷ и образа жизни.²²⁸ Ложь, грубая речь, сеяние раздоров и сплетни часто приносят вред. Напротив, говорить правду, добрые слова и слова поддержки, мирить людей — все это обычно благие действия. Однако это лишь *руководство*, которое важно применять *осознанно*. Слишком часто его принимают за строгие правила, которые надо выполнять бездумно, а тогда они совершенно не помогают. Правда не всегда полезна, и иногда ее могут использовать, чтобы целенаправленно навредить. И ложь не всегда вредит. Иногда бывает полезно говорить резко, а мягкие слова могут оказаться бесполезны. Бывает, что кого-либо необходимо увести из дурной компании, и тогда нет ничего плохого в том, чтобы словами побудить его прекратить общение с теми, кто может навредить ему, ограбить или использовать его.

Убийство и нанесение увечий — действия, почти всегда неблагие, а защищать других и заботиться о них — обычно во благо. Брать чужое, если вам его не отдают, — это обычно неблагое действие, а уважать и защищать чужую собственность, делиться своей, причем не только в тех случаях, когда «так принято поступать» и когда вы получаете взамен нечто равноценное, — это обычно весьма благие действия. Совершать насилие, использовать других людей или причинять им вред, пусть даже косвенно, — это, несомненно, почти всегда неблагие действия,²²⁹ а их противоположности — благие. Но если рассматривать последствия, возможно вообразить сколько угодно сценариев, в которых соблюдение этих общих правил приводит к совершенно негативным последствиям, и в результате причиняется столько вреда и страдания, что обычно благое действие приходится назвать неблагим.

Благой и неблагой образ жизни — обширная и сложная тема, но в ней действует точно такой же принцип. Совершенно очевидно, что зарабатывать на жизнь насилием, воровством или продажей наркотиков — примеры неблагого образа жизни, а ухаживать за больными, кормить голодных или учить детей — примеры благого образа жизни. Однако образ жизни — это далеко не только то, как вы обеспечиваете себе средства к существованию. Это также то, как вы тратите заработанные деньги, чем и как вы питаетесь, где и как вы живете, как вы добываетесь до работы и других мест. Поэтому необходимо обдумать трудные вопросы, например, следует ли покупать дешевые вещи, произведенные в бедных странах, или сколько разумно тратить бензина. Сколько ненужного страдания, которого возможно избежать, вы причиняете окружающим людям и другим существам, чтобы поддерживать свой образ жизни? Возможно ли что-либо изменить во благо? Возможно, вы не сразу начнете задумываться об этих вопросах, но рано или поздно будет необходимо ответить на них.

Обратите внимание, что действие само по себе всегда нейтрально. Именно последствия действия делают его благим или неблагим, а последствия зависят от очень и очень многих факторов. Поэтому считайте вышеприведенное объяснение общим принципом. В конечном счете вы сами должны как можно более здраво рассудить, насколько благими или неблагими были ваши мысли, эмоции, слова и поступки. В каждом случае необходимо будет принимать решение индивидуально, принимая во внимание те

²²⁶ Пали *sammā-vācā*, санскр. *samyag-vāc*.

²²⁷ Пали *sammā-kammanta*, санскр. *samyak-karmānta*.

²²⁸ Пали *sammā-ājīva*, санскр. *samyag-ājīva*.

²²⁹ Рассматривая неблагие действия в межличностном взаимодействии, обычно говорят о неблагом сексуальном поведении (пали *kāmesu micchācāra*), но стоит принимать во внимание значительно больший спектр ситуаций. Пример с сексуальным взаимодействием важен, но есть и множество других случаев межличностного общения, в которых возможно причинение ненужного вреда.

краткосрочные и долгосрочные последствия, которые вы в состоянии предвидеть. В этом никогда нельзя быть на сто процентов уверенным, вы часто будете ошибаться и часто менять свое прежнее мнение. Однако все это не так важно: главное — очень старательно выбрать несколько подходящих событий и не спеша обдумать их. Ваша осознанность станет более качественной, поведение изменится, и вы меньше будете подчиняться желаниям и цеплянию за «я».

Благие и неблагие мысли и эмоции

Ваши мысли и эмоции также не проходят без последствий, даже если они не побудили вас к какому-либо действию. Мысли и эмоции во многом определяют то, кем вы являетесь и как вы будете думать и поступать в будущем. Есть известное высказывание:

Мысли становятся словами, слова становятся делами, дела превращаются в привычки, привычки формируют характер, а характер определяет судьбу.

Поэтому, выбирая события для обдумывания, не забывайте об этих чисто ментальных событиях. В буддийской традиции есть полезные правила для оценки не только речи и действий, но также мыслей и ментальных состояний:²³⁰ корень неблагих мыслей — желание, жадность, страсть и зависть, злость, гнев и дурные намерения, а также жестокое пренебрежение к чужой боли и страданию и даже желание причинять боль и страдание. Напротив, благие мысли не содержат иллюзии, что истинное удовлетворение можно найти где-либо во внешнем мире, но они содержат понимание того, что все живые существа одинаково хотят получать удовольствие и избегать боли. Корень благих мыслей — щедрость, любовь и доброта, терпение, понимание, готовность прощать, сострадание, желание другим счастья.

Часть первая: осознанность

Вспомните подробности. Выбрав события, которые вы будете обдумывать, подробно исследуйте каждое из них. Сначала тщательно вспомните все, что послужило поводом к данному событию, и какие мысли и эмоции возникли у вас в это время. Чем больше эмоций вы сможете восстановить, тем лучше. Если вы ясно воспроизведете мысли и эмоции, которые были у вас в то время, возрастет вероятность того, что участвовавшие в том событии части ума теперь подключатся к сознательному размышлению. Это крайне важно, поскольку то, что появляется в сознании, потенциально доступно всем частям ума, однако не каждая из них в данный момент настроена на восприятие. Но будьте осторожны: не позволяйте прошлым мыслям и эмоциям захватить вас! Никогда не забывайте, где вы находитесь в настоящий момент и чем вы заняты.

Оцените степень осознанности. Когда происходило то событие, насколько вы были осознанны? Подумайте, на чем было сосредоточено ваше внимание и насколько вы осознавали общий контекст ситуации. Насколько ясно и беспристрастно вы воспринимали других участников и прочие элементы события (в том числе неодушевленные предметы), а также их роли в происходящем? Сколько у вас было внутреннего осознания, и насколько оно было метакогнитивным? Если в той ситуации вы проявили сколько-нибудь осознанности, прежде всего непременно похвалите себя. Затем переходите к следующему шагу.

²³⁰ Пали *sammā sankappa*, санскр. *satyāk-saṃkalpa*

Обдумайте последствия. К каким последствиям привело ваше поведение, особенно если вы говорили или действовали? Обдумайте как непосредственные результаты, так и долгосрочные последствия, в том числе то, что вы чувствуете *сейчас* в связи с произошедшим тогда. Если вы получили какое-либо удовольствие, чего оно стоило вам и остальным? Представьте, как изменились бы последствия, если бы вы отреагировали любым другим образом.

Раскаяться, принять решение и исправить проступок. Сожалеете ли вы о чем-либо, что говорили или делали? Хотели бы вы в той ситуации отреагировать по-другому? Если бы вы были более осознанны, результат был бы лучше? Если да, то развеите твердую решимость в будущем в подобных ситуациях быть более осознанным. Затем подумайте, можете ли вы что-либо сделать, чтобы обратить или уменьшить вред от ваших слов или действий, или чтобы как-нибудь исправить его. Если это возможно, пообещайте себе сделать это при первой разумной возможности. Эту часть практики можно кратко назвать: *раскаяние, решение, исправление*.

Искреннее глубокое сожаление о том, что вы несете ответственность за событие, которому лучше бы не происходить или произойти иначе, — здоровое чувство. Однако в этой практике совершенно нет места стыду, вине и самобичеванию. В ходе размышления следует проявить истинную осознанность, и в том числе, что крайне важно, сохранять бесстрашие к событиям и терпение и сострадание ко всем участникам событий, в том числе к самому себе. Единственные уместные эмоции — искреннее сожаление, твердая решимость в будущем стать более осознанным и готовность сделать все возможное, чтобы исправить проступок. Но также необходимо быть настороже и избегать попыток рационализировать, оправдать произошедшее или убедить себя в его незначительности.

Подведем итог. В первой части практики вы вспоминаете, насколько осознанны вы были во время произошедшего события, применяя осознанность сейчас, чтобы обдумать событие и его последствия. Через такое размышление можно тренироваться осознанно наблюдать за теми же действиями тела, речи и ума в реальной жизни. В целом у вас станет меньше перебоев в осознанности, и вы будете более осознанны в самые важные моменты. Хотя данная практика помогает развивать осознанность, вы необязательно сразу сможете изменить то, что думаете, чувствуете, говорите или делаете. Это нормально. Некоторые модели поведения укоренились в нас особенно глубоко. Но со временем ваше поведение обязательно поменяется. В этом поможет вторая часть практики проверки осознанности, выполняя которую, вы лучше поймете причины своего поведения.

Часть вторая: осознанность с ясным пониманием

Развить *осознанность и ясное понимание* значит понимать свои глубинные мотивы и намерения, а также их связь со своими личными ценностями и устремлениями. В этой части практики мы сосредоточимся на намерениях, стоящих за тем, что вы думаете, чувствуете, говорите и делаете. Из двух частей проверки осознанности эта в конечном счете более важна и оказывает на практикующего большее влияние. Ее мощный психологический эффект быстро приблизит вас к Пробуждению.

Как последствия мысли или действия могут быть благими либо неблагими, так и намерения бывают этих двух видов. Последствия события могут быть благими, но намерение — нет, или наоборот, поэтому намерения следует анализировать отдельно.

Намерения — это совершенно не то, что действия и их последствия.²³¹ Выполняя эту часть практики, необходимо определить и признать неблагие намерения, бывшие у вас во время события. За мыслями, эмоциями и действиями могут стоять различные намерения, от любви и щедрости до ненависти и жадности, и нередко люди действуют из смешанных побуждений. Любое намерение, исходящее из страсти, заблуждения и цепляния за «я», — неблагое.

Как вы непременно убедитесь в своих размышлениях, когда вы специально говорите или делаете что-либо, имеющее неблагие последствия, это мотивировано эгоистичным желанием или неприязнью. Это две разновидности *страсти*. Ею, в свою очередь, движет привязанность к вере в отдельность «я» и убежденность в том, что счастье и несчастье зависят от удовлетворения страстных желаний. Эти два заблуждения взаимно подкрепляют друг друга. Таким образом, страстные желания, заблуждения и цепляние за «я» нераздельно взаимосвязаны и зависят друг от друга.

Предвиденные и непредвиденные последствия действий

Поскольку благие намерения могут стоять за действиями, приведшими к неблагоприятным последствиям, и наоборот, необходимо рассмотреть действия, совершенные без злого умысла, но приведшие к дурным последствиям. Иногда события, о которых мы сожалеем, происходят из-за нашего неведения и/или ограниченной способности точно предугадывать эффект своих действий, даже при добрых намерениях. В таких случаях следует учиться на своих ошибках, чтобы не повторять их в будущем. Однако если вы не руководствовались неблагоприятными намерениями даже отчасти, такие случаи не нужно рассматривать в этой части практики проверки осознанности.

Аналогичным образом, когда вы лучше научитесь определять и понимать сущность неблагоприятных намерений, иногда вы будете выбирать для анализа такие случаи, когда результат действий был благой, но у вас были неблагие намерения. Здесь важен именно характер намерений, а не их внешние *последствия*.

Например, если вы вспоминаете, как вы со злостью подрезали машину на дороге или рассердились на своих пожилых родителей за их медлительность, постарайтесь определить желание, стоящее за вашим действием или состоянием ума. Затем проверьте, можете ли вы определить, как это желание зависит от веры в отдельное «я», счастье которого приходит извне: «Если *это* будет иначе, я буду счастлив». Далее обдумайте, как это желание можно заменить на более благие и бескорыстные намерения, связанные, например, с щедростью, любовью и добротой, терпением, пониманием, готовностью прощать или состраданием. Представляя это в уме, вы сильно сократите влияние неблагоприятных намерений на то, как вы будете реагировать на подобные ситуации в будущем.

Инструкции по выполнению этой части практики просты, но необходимо дополнить их небольшим пояснением, чтобы вы могли практиковать максимально эффективно.

Понимание последствий неблагоприятных намерений

²³¹ «Монахи! Я говорю, что намерения — это карма. Создав намерение, вы создаете карму действиями тела, действиями речи, действиями ума». Нибедхика-сутра, Ангуттара-никая 6.63.

Как и действие, намерение является неблагим, если оно причиняет вред, но в данном случае вред наносится самому человеку, *которому принадлежит намерение*. Достаточно плохо уже то, что неблагие намерения вызывают неблагие действия, но они также наносят другой вред, никак не связанный со внешними действиями. Неблагие намерения, стоящие за нашими мыслями, эмоциями, порывами что-либо сказать или сделать, — даже если в итоге мы сдерживаем эти порывы — *подкрепляют наши страстные желания и заблуждения*.

Когда ряд бессознательных частей ума согласно поддерживает сознательное намерение, коренящееся в страстном желании, это создает условия для того, чтобы в будущем вся система ума была более подвержена страстным желаниям (см. Пятое дополнение, раздел «Управляющие функции. Взаимодействие частей системы ума. Намерения»). Таким образом, всякий раз, когда мы действуем или хотя бы собираемся действовать, руководствуясь страстным желанием, мы все больше привыкаем к страстным желаниям. Из-за этого растут такие препятствия, как мирские желания и неприязнь. И всякий раз, когда мы успешно удовлетворяем какое-либо страстное желание, это усиливает наше цепляние за «я» и мы все больше убеждаемся, что именно этот путь ведет к счастью.

Однако посмотрим на обратную сторону монеты: чем меньше желаний мы осуществляем, тем больше у нас неудовлетворенности. К сожалению, мир так устроен, что, в целом, невозможно полностью удовлетворить желания, а если мы их удовлетворяем, то часто оказывается, что результат не стоил потраченных усилий. Поскольку страстные желания невозможно утолить до конца, они порождают еще больше желаний, исключая возможность достичь полного счастья. Именно поэтому, когда мы становимся более подвержены страстным желаниям, возрастают и наши страдания.

Если жить, руководствуясь неблагими намерениями, основанными на желаниях и заблуждениях, результат вас, по меньшей мере, разочарует. Осуществление желаний не ведет к настоящему счастью, а действия, порожденные неприязнью, могут разве что временно уменьшить страдание. Наше счастье неотделимо от чужого страдания, его нельзя построить на чужом страдании, и мы не являемся существами, истинно отдельными от других.

Однако тот, кто принял на себя обязательство практиковать медитацию, духовно расти и идти к Пробуждению, неблагими намерениями причиняет себе значительно больше вреда. Цепляние за «я» — величайшее препятствие на пути к духовному Пробуждению. Как вы помните, Пробуждение — это результат ряда Постижений, высшее из которых — Постигание иллюзорности того, что ваше «я» существует отдельно от других. До созревания Постигания и пока вы все еще цепляетесь за представления о «я», Постигания непостоянства, пустоты и взаимозависимости явлений могут доставить много тяжелых переживаний.²³² Пока вы цепляетесь за «себя», Пробуждение невозможно, и все остальные Постигания лишь усугубят ваше страдание, поскольку вы будете ощущать, что «вам» не на что положиться в абсолютно непостоянном и бессмысленном мире. Страстные желания — это проявление цепляния за «я», и, руководствуясь страстью, вы всякий раз укрепляете свои желания, неприязнь и цепляние за «я».

Однако это работает и в обратном направлении. Чем чаще вы отказываетесь идти на поводу у своих желаний, тем меньше у них становится над вами власти, и тем легче вам будет не подчиниться им в следующий раз. Каждый раз, когда вы сознательно отвергаете

²³² Именно эти переживания приводят к Постижению страдания.

веру в то, что возможно обрести счастье или избежать страдания, манипулируя окружающим миром, вы говорите «нет» страстному желанию, и заблуждение все больше теряет власть над вами. Чем чаще вы распознаете неблагие намерения, основанные на цеплянии за «я», и заменяете их на благие, более бескорыстные намерения, основанные, например, на любви и доброте, сострадании, терпении и понимании, тем больше слабеет ваше цепляние за «я». Вы узнаете, что гораздо больше счастья приносит забота о других, а не погоня за собственными интересами.

Благодаря этой практике в повседневной жизни у вас появится больше осознанности с ясным пониманием, и вы лучше научитесь заменять неблагие мысли и намерения на благие. Конечно, одна эта практика не искоренит страстных желаний. Это возможно только на более высокой ступени к Пробуждению.²³³ Но эта практика поможет вам меньше идти на поводу страстных желаний и сократит время, которое вы проводите в таком вedomом состоянии. Желания и неприязнь ослабят свою железную хватку, и у вас станет больше щедрости, любви, терпения, понимания и сострадания. Вы достигнете чудесных успехов в медитации, что облегчит вам прохождение наивысших этапов практики. Важнее всего то, что и цепляние за «я», и привязанность к идее отдельного «я» будут постоянно слабеть. Когда время придет, Постижение бессамостности возникнет у вас легко и быстро, и вы достигнете Пробуждения, избежав длительной и болезненной «темной ночи души».

Приложение F

Постижение и «темная ночь души»

Одно из великих благ шаматхи заключается в том, что с ней легче пережить Постижения непостоянства, пустоты, всепроникающей природы страдания и бессамостности, которые ведут к Пробуждению.

У практика, не имеющего шаматхи, из-за этих сложных Постижений может начаться «темная ночь души».²³⁴ Этот термин возник в христианском учении, в работах святого Иоанна Креста, у которого, по преданию, «темная ночь души» длилась сорок пять лет. Это выражение отлично передает чувства отчаяния, потери смысла, общей тревожности, разочарования и злости, которыми часто сопровождаются глубокие постижения.

Почему Постижения могут спровоцировать настолько сильную реакцию? В сущности, причина в том, что Постижения полностью противоречат «действующей картине мира», на которую логически опираются части нашего ума, выполняя каждая свои функции. Большинство частей ума предполагают, что существует мир относительно постоянных, самобытных «вещей» — предметов, событий, людей и мест — и у каждой вещи есть собственная внутренняя природа, которую возможно более или менее точно познать. Части ума также опираются на базовую посылку о том, что одна из таких постоянных вещей — это наше «я». Они могут считать «я» вечным или уничтожающимся в момент смерти тела. Еще одна базовая посылка всех наших картин мира — что счастье и страдание возникают из взаимодействия между «я» и этим миром вещей. Обретение определенных мирских

²³³ Это происходит на третьей из четырех ступеней к Пробуждению, описанных Буддой, то есть на уровне Невозвращающегося (пали, санскр. *anāgāmi*). Термин «невозвращающийся» означает, что практик более не может вернуться к старым привычкам, связанным с желаниями и неприязнью.

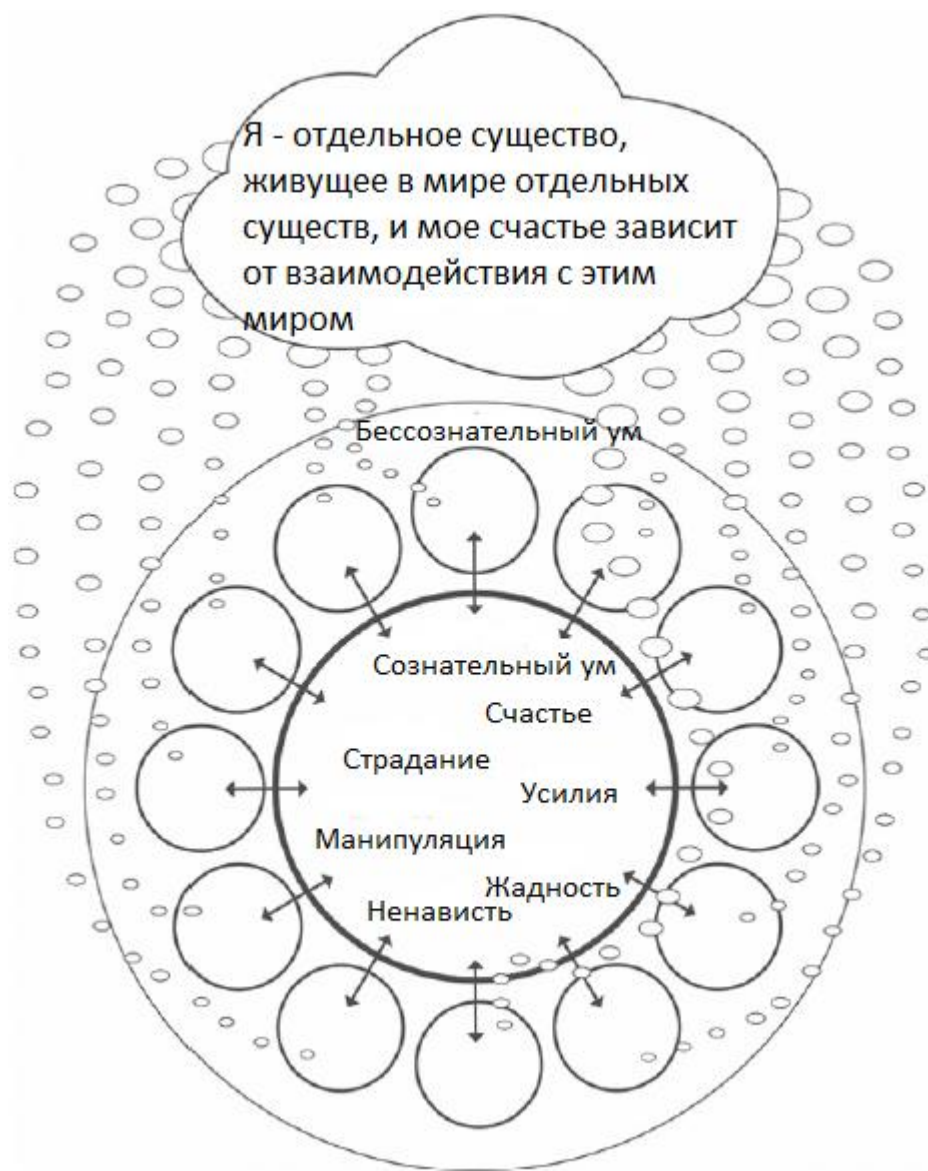
²³⁴ То, как человек переживает «темную ночь», во многом зависит от тех концепций, которым он следует. Христианин ощущает «темную ночь» иначе, чем атеист. Святой Иоанн Креста в свою «темную ночь души» чувствовал, что потерял всякую связь с Богом, что Бог его покинул.

объектов способно сделать «меня» счастливым. Потеря вещей, которые «я» люблю, или необходимость сталкиваться с нелюбимыми людьми и бывать в нелюбимых местах — причины «моего» страдания. Эти три представления — что существуют вещи, что «я» существует отдельно и что счастье происходит из взаимодействия этих двух — присутствуют во всех бессознательных картинах мира. Они подводят основу для всех наших представлений о смысле жизни и о целях.

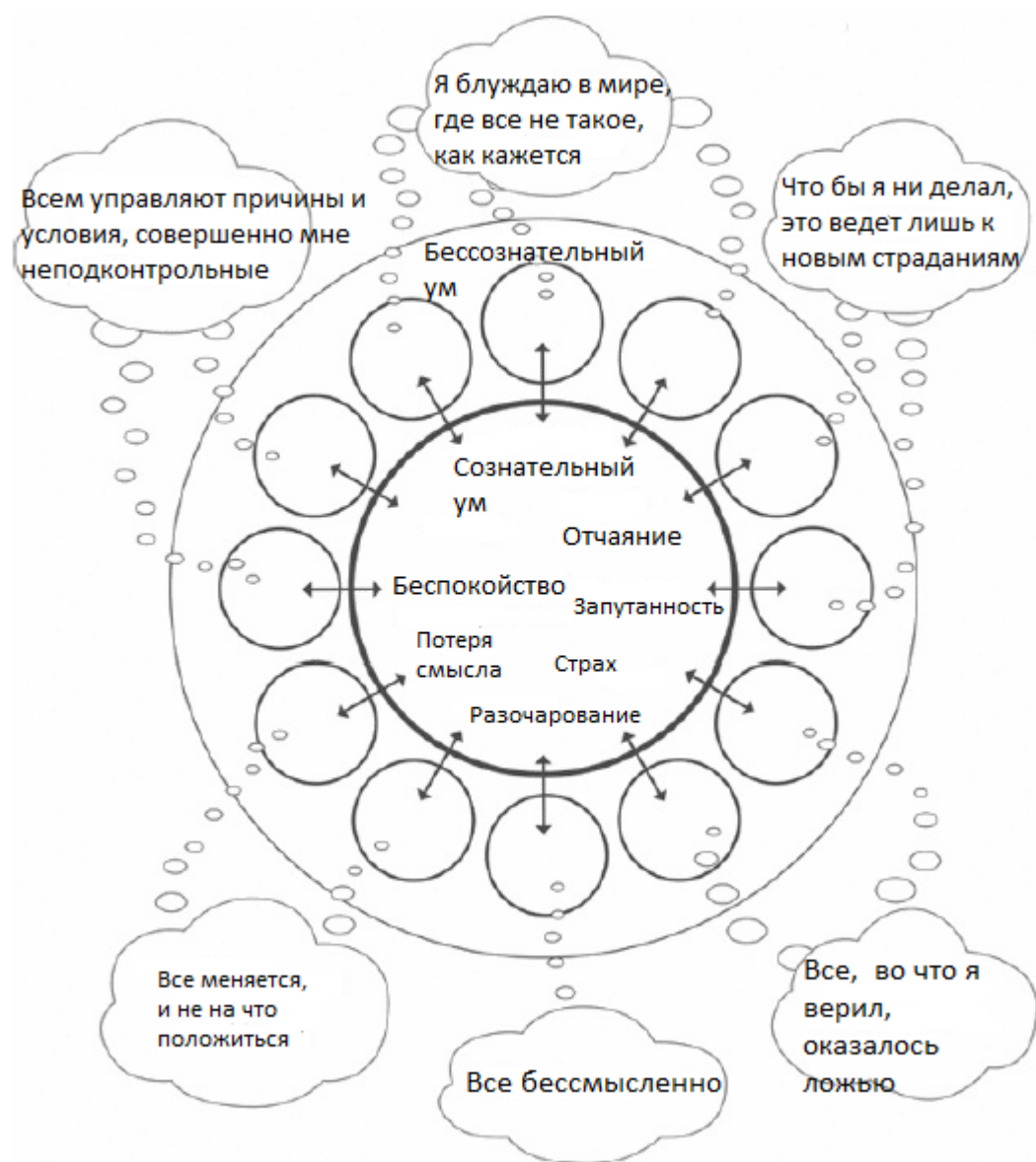
Все, что противоречит этим представлениям, может серьезно пошатнуть смысл жизни человека. А «истинная» природа реальности, открывающаяся в опыте Постижения, напрямую противоречит *всем* этим представлениям. Непостоянство учит нас, что нет «вещей», есть только процесс. Пустота учит, что все наше восприятие, все, что мы когда-либо считали реальностью, — это только умопостроения. Более того, наше «я» оказывается таким же непостоянным и пустым, как и все остальное. И наконец, мир не является источником счастья. Хотя на сознательном, интеллектуальном уровне мы можем принимать эти идеи, когда глубинные части бессознательного ума воспринимают их напрямую, может возникнуть серьезное волнение.

Бессознательным частям ума нужно время, чтобы встроить эти мощные Постижения в свои картины мира и обновить их. До тех пор их волнение может создавать «темную ночь», полную отчаяния и беспокойства. То, что эти чувства приходят из бессознательного ума без явного повода, лишь усугубляет ситуацию, заставляя некоторых даже сомневаться в своем психическом здоровье. Тем не менее, теоретическое понимание происходящего может принести некоторое облегчение. Однако гораздо более эффективны радость, покой и равностность шаматхи. Эти приятные состояния ума действуют как целебная «смазка», которая облегчает все скрытое «трение». Иначе говоря, когда вам не за что больше цепляться, эти качества ума предоставляют

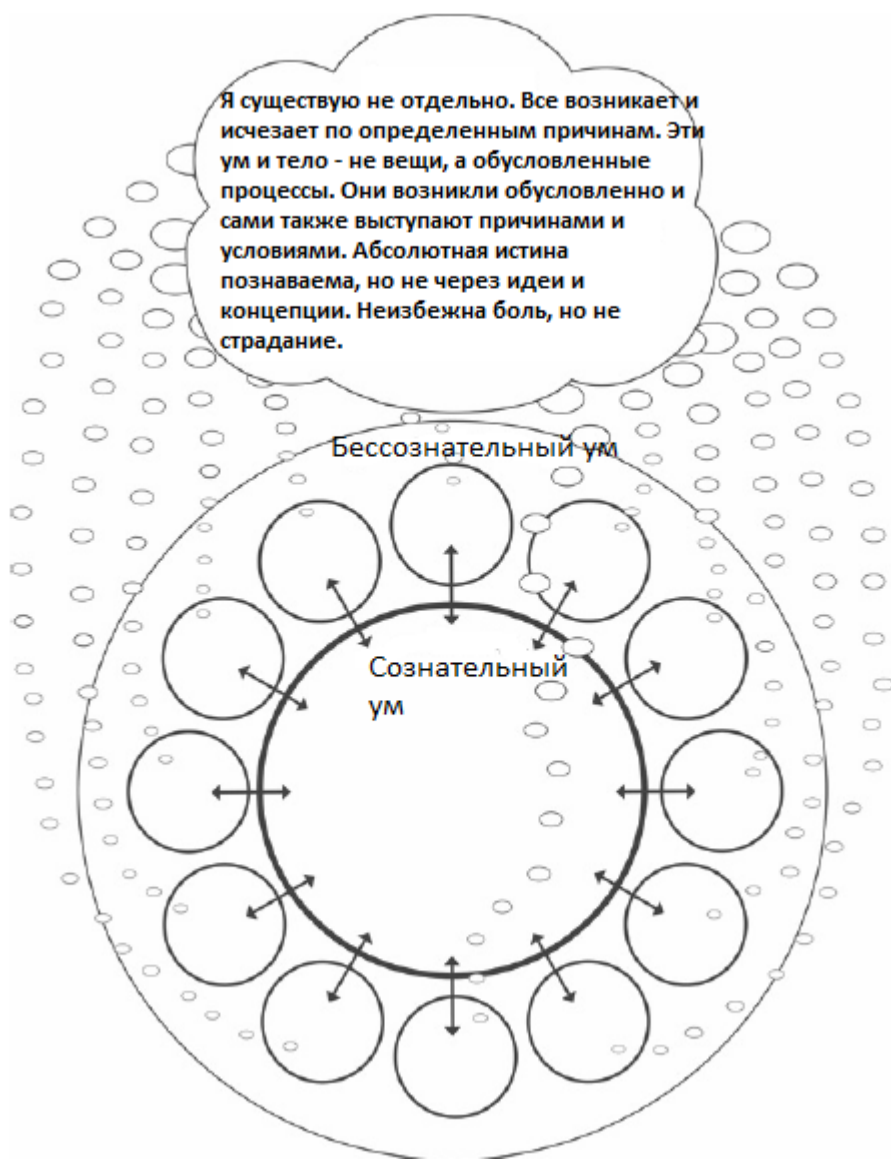
По мере того, как Постижение созревает, части ума перестраивают свои картины мира, вписывая в них новую информацию. Тот, кто успешно проходит такое преобразование, полностью обновляет свое мировоззрение. Его жизнь обретает новый смысл и новые цели, по своей глубине не сравнимые с прошлыми, и у него значительно возрастает ощущение легкости, вне зависимости от каких бы то ни было внешних событий.



Заметка 57. Все части ума, составляющие его систему, разделяют три представления: что я — отдельная личность, что я живу в мире относительно постоянных и независимых «вещей» и что счастье приходит ко мне через мое взаимодействие с окружающим миром. Эти представления — основа, на которой формируется ощущение смысла и цели жизни.



«Истинная» природа реальности, открывающаяся в опыте Постижения, напрямую противоречит всем этим представлениям: нет «вещей», есть только процесс; все, что мы когда-либо считали реальностью, — это только умопостроения; наше «я» так же непостоянно и пусто, как и все остальное; мир не может быть источником счастья. Когда глубинные части бессознательного ума воспринимают это напрямую, может возникнуть серьезное волнение.



По мере того, как Постижение созревает, части ума перестраивают свои картины мира, вписывая в них новую информацию. Тот, кто успешно проходит такое преобразование, полностью обновляет свое мировоззрение. Его жизнь обретает новый смысл и новые цели, по своей глубине не сравнимые с прошлыми, и у него значительно возрастает ощущение легкости, вне зависимости от каких бы то ни было внешних событий.

Глоссарий

Аналитическая медитация — практика размышления, систематического припоминания и анализа. В сущности, это значит, что вы тщательно выбираете тему и обдумываете ее особо структурированным образом, при этом держа ум в устойчивом, спокойном и сосредоточенном состоянии. Это следует делать как на четвертом этапе практики, то есть никогда полностью не выпуская из внимания выбранный предмет анализа.

Бдительность — такое внутреннее периферийное осознание, которое ясно, бодро и готово отслеживать все угрозы *устойчивому вниманию* и *осознанности*. Осознание преднамеренно хранит бдительность, как строгий дозорный.

Бессознательное восприятие — то содержание *осознания в общем смысле*, которое мы не ощущаем и не можем впоследствии вспомнить и описать. Иногда этот феномен, когда мы «знаем» что-то, но не осознаем, называется *скрытым знанием*. Бессознательное восприятие можно разделить на два вида: несознательное и подсознательное. Содержание первого вида восприятия никогда не осознается. Содержание второго вида восприятия — все стимулы, которые воздействуют на нервную систему и *потенциально могут быть осознаны*, но в данный момент не осознаются.

Бессознательное намерение — такое намерение, которое вызывает автоматическое действие прежде, чем осознается. Источником всех намерений является *бессознательный ум*. Намерение становится сознательным, когда оно проецируется в *сознательный ум*, и тогда вы можете осуществить это намерение, изменить его или полностью заблокировать. Сознательные намерения, которые вы систематически осуществляете, впоследствии могут вызывать действия прежде, чем вы это осознаете. В случае таких автоматических реакций, если намерение вообще осознается, это происходит лишь после того, как действие уже совершено.

Бессознательный ум (пали bhavanga, санскр. ālaya-vijñāna) — самый крупный элемент системы ума, состоящий из чувствующего и различающего умов, каждый из которых, в свою очередь, состоит из множества особых частей.

Блаженство ментальной податливости — ощущения удовольствия и счастья (sukha), которые создает *медитативная радость* (rīti) при объединении ума. Этот вид блаженства возникает, когда медитативная радость созревает (достигая пятой степени).

Блаженство физической податливости — физическое удовольствие (sukha), чудесное ощущение удовольствия и комфорта, которое словно наполняет все тело изнутри, или накрывает его, как одеяло или вторая кожа. Хотя это по своей природе телесное ощущение, оно совершенно не зависит от внешних физических стимулов. Блаженство физической податливости возникает вместе с блаженством ментальной податливости, и оба они являются результатом успокоения чувствующего ума.

Блуждание ума — то, что происходит после того, как вы забываете объект медитации, когда ум просто неконтролируемо движется от одного объекта к другому. Это часть последовательности «*отвлечение -> забывание -> блуждание ума -> пробуждение из этого состояния*». Когда ум блуждает, *внимание* обычно движется от одного объекта к другому по цепочке ассоциаций. Устав от одного объекта, внимание переключается на следующий. На ранних этапах практики это происходит часто, поскольку в уме возникают всевозможные отвлечения, захватывающие внимание и заставляющие вас забыть о дыхании.

Взаимная восприимчивость — способность воспринимать и сообщать информацию. Так выражается совершенная взаимосвязь всего во Вселенной — от кварков до галактик.

Внешнее внимание или осознание — такое внимание или осознание, которое направлено на внешние объекты, такие как образы, запахи или телесные ощущения.

Внимание — когнитивная способность выбирать и анализировать конкретную информацию, игнорируя всю остальную информацию, поступающую от многочисленных внешних и внутренних стимулов. Внимание — первый из двух видов *осознавания*. Второй вид — *периферийное осознание*. Внимание сосредотачивается на одном, а периферийное осознание может одновременно познавать другое, не сосредотачиваясь на нем. Внимание выделяет из поля осознания небольшую часть, которую распознает, интерпретирует, называет, классифицирует и оценивает. Функции внимания — распознавание, анализ и различение.

Внутреннее внимание или осознание — это внимание или осознание, направленные на мысли, чувства, состояния и действия ума. Хотя и внимание, и осознание могут быть направлены внутрь, только внутреннее осознание может наблюдать за состояниями и действиями ума.

Возбужденность из-за беспокойства и угрызений совести — одно из пяти препятствий к практике.

Грубая притупленность — серьезная нехватка ментальной энергии, часто выражающаяся в форме сонливости. При грубой притупленности в медитации *внимание* все еще цепляется за дыхание, но оно рассеянно и слабо, и дыхание ощущается плохо, без четких деталей. Вы словно всматриваетесь в густой туман. Ощущения дыхания часто искажаются, смешиваясь с сонными фантазиями, и в ум начинают приходить бессмысленные идеи. В конце концов вы засыпаете.

Грубое отвлечение — отвлечение, происходящее, когда какой-либо ментальный или чувственный объект забирает на себя фокус *внимания* и оттесняет объект медитации на задний план, но не из поля *осознавания*. См. также *переключающееся внимание*.

Дхьяна — состояние глубокого медитативного погружения, в котором *сосредоточение* и *осознанность* достигают очень высокой степени. Дхьяна — особый вид состояния *потока*, которого можно достичь только в медитации и который помогает ускорить продвижение с шестого этапа на десятый и обрести *Постижения*.

Жизненная сила (jīvitindriya cetasika) — энергия, содержащаяся в моменте сознания. Эта энергия — одна из семи качеств момента ума.

Забывание — имеется в виду забывание объекта медитации, а также намерения сосредотачиваться на дыхании. Вы забываете, потому что отвлекаетесь: у какой-либо мысли, чувства, звука и т.д. успешно получается захватить ваше *внимание*. Это приводит к тому, что объект медитации сначала отходит на задний план, а затем полностью пропадает из *поля сознательного восприятия*. Когда это происходит, намерение наблюдать за дыханием также оказывается забытым.

Интенсивность характеризует силу восприятия. Интенсивность восприятия отражает ваш интерес к воспринимаемому объекту или его важность для вас. В медитации интенсивность тесно связана с *ясностью* и *четкостью* образа; эти три характеристики возникают благодаря росту *осознанности*. Однако восприятие может быть очень интенсивным даже тогда, когда воспринимаемое не ясно и не четко, например, когда человек принимает веревку за змею.

Лень и вялость — одно из пяти препятствий к практике.

Магия осознанности — в ее способности вызывать глубокое психологическое и духовное преобразование. В отличие от более простого и поверхностного способа, когда человек использует осознанность, чтобы изменить свое поведение, магия осознанности начинается, когда у него получается удерживать развитую осознанность более долгое время. В результате в повседневной жизни человек меньше реагирует по привычке и становится более восприимчив. Сохраняя сильную осознанность в формальной практике медитации, можно переписать глубинные психологические программы. Осознанность может совершенно изменить наиболее глубоко укоренившиеся у нас убеждения о мире вокруг и о самих себе.

Мастер медитации — практикующий, который перешел от развития навыков (на уровне *опытного практика*) к их применению на высшем уровне. Седьмой этап практики — переходный, на нем постепенно пропадает необходимость прилагать усилия для того, чтобы использовать ранее развитые навыки, такие как однонаправленное сосредоточение и осознанность. К восьмому этапу переход с уровня опытного практика на уровень мастера завершается и третья веха достигнута.

Медитативная радость (pīti) — уникальное радостное состояние ума, возникающее как следствие *объединения ума* в медитации. Чем более объединен ум, тем сильнее радость. Ей сопутствует *удовольствие/счастье*. До своего созревания медитативная радость обычно сопровождается ощущением того, что по телу активно текут потоки энергии. Радость стабильно возникает на восьмом этапе практики, а, когда ум объединяется еще больше, на девятом этапе она становится определяющей характеристикой практики. Медитативная радость — один из пяти *факторов медитации*.

Медитативное погружение (дхьяна) — состояние однонаправленного сосредоточения, в котором фокус *внимания* и фокус *осознанности* постепенно становятся все более тонкими. Формальную практику *дхьяны* можно начать на шестом этапе.

Медитация на элементы — одна из составляющих практики проверки тела, традиционная медитация, которая помогает сосредоточиться на телесных ощущениях. Элементы, о которых идет речь, — земля (плотность и сопротивление), вода (связность и текучесть), огонь (жар и холод), ветер (движение и изменение) и пространство.

Ментальная податливость — поддерживаемые без усилий *устойчивое сосредоточение* и сильная *осознанность*. Ментальная податливость достигается в конце седьмого этапа, когда различающий ум полностью успокаивается.

Ментальное сознание (mano-āyatana) — шестая категория чувствующего ума, которую составляют ментальные объекты, такие как мысли, эмоции, образы и воспоминания.

Метакогнитивное внутреннее осознание — внутреннее осознание, в ходе которого ум «отходит на шаг назад» и наблюдает за своим собственным состоянием и действиями, то есть осознает сам себя.

Мирские желания — одно из *пяти препятствий* к практике. Это стремление к любым удовольствиям, связанным с нашим материальным бытием, любовь к ним и погоня за ними. Это также стремление избегать противоположности удовольствия. К мирским желаниям относятся следующие: получать материальные объекты и не терять их, получать удовольствие и избегать боли, достигать славы, власти и влияния, избегать безвестности,

покорности и бессилия, быть любимым, получать похвалу и восхищение других людей и избегать обвинений и ненависти с их стороны.

Модель моментов сознания — вторая из моделей ума, представленных в данной книге, основанная на буддийском учении Абхидхармы. В этой модели сознательный опыт делится на отдельные моменты сознания, возникающие в шести сознаниях, включая ментальное, плюс связующие моменты сознания. Моменты сознания возникают один за другим, что во многом похоже на отдельные последовательные кадры киноплёнки. Поскольку кадры сменяются с большой скоростью и их так много, движение в фильме кажется плавным. Таким же образом отдельные моменты сознания настолько кратки и многочисленны, что кажется, будто есть один непрерывно продолжающийся поток сознания.

Момент невосприятия (bhavanga citta) — *момент ума* с низким уровнем энергии и без объекта. Уровень энергии в уме зависит от соотношения моментов восприятия и невосприятия. Чем больше доля моментов невосприятия в определённый период времени, тем больше ум *притуплен*. В моменты невосприятия также совершенно отсутствует намерение. Несмотря на отсутствие намерения и объекта и низкий уровень жизненной силы (jīvitindriya cetasika), в эти моменты все же присутствует приятное ощущение (vedanā cetasika).

Модель системы ума — третья из моделей ума, представленных в данной книге, основанная на учении буддийской школы Йогачара. В этой модели ум представлен как сложная система, состоящая из двух основных частей: *сознательного* и *бессознательного ума*. Сознательный ум — та часть психики, которую мы воспринимаем непосредственно, а бессознательный ум — та часть, сложная деятельность которой происходит «за кулисами» и доступна только непрямому познанию через логические умозаключения и выводы.

Модель сознания — первая из моделей ума, представленных в данной книге, закладывающая основу для практики медитации. Эта модель представляет собой базовое описание того, как мы воспринимаем разнообразные внешние и внутренние объекты с помощью *внимания* и *периферийного осознания*. Эта модель также объясняет, как работают внимание и периферийное осознание, чтобы вы могли искусно работать с ними в медитации и развивать *осознанность*.

Моменты внимания. В *модели моментов сознания* разные виды *моментов ума*, связанные с разными органами восприятия, могут принимать либо форму *внимания*, либо форму *осознания*. В моменты внимания область сосредоточения ограничена одним или несколькими объектами, которые подвергаются тщательной ментальной обработке.

Моменты периферийного осознания. В *модели моментов сознания* разные виды *моментов ума*, связанные с разными органами восприятия, могут принимать либо форму *внимания*, либо форму *осознания*. В моменты периферийного осознания восприятие открыто, не ограничено и предоставляет панорамный вид всего, что входит в данное поле чувственного восприятия. Множество объектов, присутствующих в каждом моменте периферийного осознания, проходит лишь минимальную ментальную обработку.

Моменты сознания — отдельные ментальные события или *моменты ума*, создаваемые пятью чувствующими сознаниями, *ментальным* и *связующим сознанием*, что в сумме даёт семь разных типов моментов. Традиционно сознательный опыт изображают в виде нити с бусинами, каждая из которых представляет собой один момент ума.

Моменты ума — отдельные, происходящие последовательно события ума, из которых складывается сознательный опыт. Различают два вида моментов ума: **моменты сознания** и **моменты невосприятия**. Каждый момент ума имеет определенные характеристики, такие как единство, наличие приятного/неприятного ощущения и определенный уровень жизненной силы. В моментах сознания также есть объект и намерение, но в моментах невосприятия их нет.

Мыслящий/эмоциональный ум. Все те части различающего ума, которые участвуют в концептуальном и абстрактном мышлении, воображении и творчестве, вместе составляют мыслящий ум. Другие части различающего ума, которые порождают конкретные ментальные состояния и эмоции, составляют эмоциональный ум. Вместе эти две части ума составляют мыслящий/эмоциональный ум и большую часть различающего ума. Другая важная часть различающего ума — **повествующий ум**.

Наблюдение за дыханием — техника, помогающая больше интересоваться дыханием и лучше сосредотачиваться на нем во время медитации. Эта техника состоит в том, чтобы выделять конкретные события в цикле дыхания, а также все отдельные ощущения в каждом вдохе и выдохе. Такое пристальное исследование — трудная задача для практикующего, которая повышает у него интерес к событиям, из которых складывается цикл дыхания, и, как следствие, помогает преодолеть естественную склонность **внимания** отвлекаться. В результате практикующий дольше сохраняет **сосредоточение**.

Называние — техника, используемая, чтобы укрепить **внутреннее осознание**. Она заключается в том, чтобы в момент, когда вы замечаете, что сосредоточены уже не на дыхании, давать отвлечению простое название.

Намерение — решимость действовать определенным образом, чтобы достичь какой-либо цели. Действие может быть умственным или физическим. Намерения стоят за каждым движением ума, независимо от того, приводят ли они к речи или явному действию. В **модели моментов сознания** намерение присутствует в каждый момент восприятия. В **модели системы ума** различают **сознательные** и **бессознательные намерения**.

Направленное внимание (vitakka) — внимание, направленное преднамеренно, один из пяти факторов медитации.

Неприязнь — одно из **пяти препятствий** к практике, негативное ментальное состояние, в котором присутствуют осуждение, отвержение, сопротивление и отрицание. Крайняя форма неприязни — ненависть, сопровождающаяся намерением навредить или разрушить. Но любой вид желания (включая самые тонкие и слабые желания) избавиться от неприятного объекта или ощущения — это проявление данного ментального состояния. Все виды неудовлетворенности и недовольства, большинство видов критичного отношения, даже самокритичность, нетерпеливость и скука — проявления неприязни.

Несознательное восприятие — один из двух видов **бессознательного восприятия** (второй вид — **подсознательное восприятие**). Несознательное восприятие направлено на то содержание, которое не осознается никогда. Среди примеров восприятия, имеющего эффект, но никогда не осознающегося, — подпороговое раздражение, слишком слабое или мимолетное и потому не достигающее порога сознания; так называемый феномен «слепого зрения» у людей, которые слепы из-за травмы зрительной коры мозга, но все же в ряде экспериментов демонстрируют отклики на зрительные стимулы; различные физиологические показатели, такие как кровяное давление, концентрация кислорода и

диоксида углерода в артериях, количество питательных веществ в крови, уровень обезвоживания организма. В последнем случае вы можете осознать чувства голода или жажды, но не конкретные стимулы, спровоцировавшие возникновение этих чувств.

Обретенный образ объекта медитации (*uggaha-nimitta*) — образ, свободный от концептуальных наслоений. Обычно он возникает на шестом этапе практики, когда объектом медитации впервые по-настоящему становятся ощущения дыхания. Ср. с *предварительным образом*.

Объединение ума (*cittas'ekagata*) — процесс, в ходе которого большое число разнообразных независимых бессознательных ментальных процессов или частей ума соглашается поддерживать сознательно выбранное намерение. Один из пяти *факторов медитации*.

Объект медитации — любой объект, который вы целенаправленно выбрали для сосредоточения в медитации. Основной объект медитации, используемый в нашей практике, — ощущения дыхания в области носа.

Однонаправленное сосредоточение (*ekaggatā*) — способность выбирать конкретный объект или объекты и сосредотачиваться на них, даже если этому мешают отвращения или другие объекты, соревнующиеся за ваше *внимание*. В медитации это значит, что вы способны сосредоточиться на объекте медитации, исключив из поля внимания все остальное. Внимание больше не переключается между дыханием и отвращениями на заднем плане. Слово «однонаправленное» не значит, что поле охвата внимания слишком узкое или маленькое, или что периферийное осознание при этом отсутствует. Однонаправленное сосредоточение также называют *исключительным*.

Опыт Постижения — такое переживание, которое ставит под вопрос наши убеждения и ожидания, заставляя нас пересмотреть и переоценить свое интуитивное понимание реальности. Опыт Постижения возможно получить как в медитации, так и в повседневной жизни. *Потенциальный* опыт Постижения часто игнорируют, считают неважным или пытаются рационализировать и забыть. По мере того, как вы проходите этапы практики, все чаще будет возникать возможность получить все более сильный опыт Постижения. Одновременно будет возрастать вероятность, что вы обратите на это должное внимание.

Опытный практик медитации — тот, кто достиг двух главных целей практики, то есть устойчивого внимания и осознанности. Освоив третий этап и достигнув первой вехи, вы начинаете считаться опытным практиком. Завершив шестой этап и достигнув второй вехи, вы заканчиваете изучение базовых навыков медитации.

Осознание — в контексте данной книги всегда имеется в виду *периферийное осознание*, но никогда не *внимание* и не скрытое, *неосознанное восприятие*.

Осознание в общем смысле слова иногда используется как синоним «сознания», но чаще под осознанием понимается способность организма ощущать и реагировать на раздражители. Такая способность есть и у простейших организмов, например, у червей. Человек также может среагировать на раздражитель, не осознавая его. Поэтому мы определяем осознание в общем смысле как любой след, возникающий в нервной системе и способный произвести результат или немедленно, или через некоторое время. Поскольку такой след необязательно воспринимается сознательно, осознание в общем смысле слова делится на два вида: сознательное и бессознательное восприятие. (Примечание. В основной

части книги мы никогда не используем термин «осознание» в общем смысле. Мы лишь упоминаем его в глоссарии, чтобы прояснить различие между сознательным и бессознательным восприятием.)

Осознанность (sati) — оптимальный способ взаимодействия между *вниманием* и *периферийным осознанием*. Чтобы обрести осознанность, требуется повысить общий уровень сознательных сил в уме. Полностью развитая осознанность — одна из важнейших целей практики медитации.

Осознанность с ясным пониманием (sati-sampajāñña). Важный аспект *осознанности* — осознание того, *что именно* вы делаете, говорите, думаете и чувствуете. У осознанности с ясным пониманием есть еще два важных аспекта. Первый — ясное понимание цели: это метакогнитивное осознание того, *почему* вы делаете, говорите, думаете и чувствуете именно это. Второй аспект — ясное понимание того, что уместно и что нет, делаете ли вы, говорите, думаете и чувствуете то, что *уместно* в данной конкретной ситуации, соответствует вашим целям и согласуется с вашими личными убеждениями и ценностями.

Отвлечение — звук, мысль, чувство или любое другое явление, соревнующееся с объектом медитации за ваше *внимание*.

Очищение ума — процесс, естественным образом происходящий в тишине и покое медитации, когда тяжелые воспоминания, старые программы, мысли и сильные эмоции выходят на поверхность ума. Наблюдая за этим с помощью света *осознанности*, вы понимаете прошедшие события и принимаете их в свою картину настоящего, исправляете негативные программы и очищаете сознание. У большинства практикующих процесс очищения происходит на четвертом и седьмом этапах.

Переключающееся внимание — такое внимание, которое быстро переходит с одного объекта на другой. Это ощущается как одновременное сосредоточение на двух или нескольких объектах. Однако на самом деле фокус внимания очень быстро переключается с одного объекта на другой. Со временем вы сможете ясно почувствовать это в ходе практики. Переключение внимания позволяет делать несколько дел одновременно, а также *отвлекаться*. См. также *грубое отвлечение* и *тонкое отвлечение*.

Периферийное осознание — общее осознание чувственной информации, ментальных объектов, таких как мысли, воспоминания и чувства, общего состояния и деятельности ума. В периферийном осознании может присутствовать любой из этих объектов или все они одновременно. В отличие от *внимания*, которое выделяет и анализирует конкретные объекты в *поле сознательного восприятия*, периферийное осознание открыто, целостно и содержит лишь минимум концепций. Оно больше занимается отношениями объектов друг с другом и с целым, а также создает фон и общий контекст сознательного опыта: где вы находитесь, что происходит вокруг, что вы делаете и почему.

Периферийное осознание — результат действия большого количества процессов, одновременно происходящих в разных потоках чувственного восприятия, то есть так называемой массовой параллельной обработки информации. Функция периферийного осознания — создавать контекст и искать в нем яркие аспекты, отслеживать то, что помечено как важное, и при необходимости запускать автоматические моторные реакции.

Повествующий ум (санскр. manas) — подразделение *различающего ума* (в *модели системы ума*). Повествующий ум воспринимает всю информацию, которую проецируют в сознание другие части ума. Его функция — сводить воедино всю информацию, возникающую в отдельные моменты сознания, собирая ее, упорядочивая и подытоживая связным и осмысленным образом. В частности, повествующий ум использует оппозицию «я — это» или «я — другой», чтобы связывать разные части опыта между собой. Самосознание — постоянное интуитивное ощущение, что есть отдельное «я», взаимодействующее с миром объектов, — возникает из-за того, что повествующий ум соединяет отдельные сознательные события из множества разных частей ума в историю, которую затем проецирует обратно в сознание.

Подсознательное восприятие — один из двух видов бессознательного восприятия. Подсознательное восприятие охватывает все те стимулы, которые воздействуют на нервную систему и *потенциально могут быть осознаны*, но в данный момент не осознаются. Например, в эту категорию попадают ощущения в большом пальце у вас на левой ноге, когда вы не осознаете их.

Покой (passaddhi) — спокойное, счастливое состояние, возникающее в результате медитации. Покой — одна из пяти характеристик *шаматхи*.

Поле охвата внимания — та широкая или узкая область, на которой сосредоточено внимание. Научиться контролировать поле охвата внимания крайне важно для того, чтобы сделать внимание устойчивым в медитации.

Поле сознательного восприятия — вся совокупность чувственных и ментальных объектов, присутствующих в сознании в определенное время. Некоторые объекты в поле сознания выступают как объекты *внимания*, а остальные — как объекты *периферийного осознания*.

Полное успокоение различающего ума — результат процесса *успокоения ума*, начавшегося на шестом этапе практики. Когда различающий (мыслящий/эмоциональный) ум совершенно успокоен, его части откладывают в сторону свои намерения, соперничавшие друг с другом, и объединяются, чтобы поддерживать одно сознательное намерение — сохранять *однонаправленное сосредоточение*. Мысли и прочие ментальные объекты считаются возможными отвлечениями и *устраняются*, поскольку они более не проецируются в сознание. Успокоение и *объединение ума* — две стороны одной и той же медали. Когда ум совершенно спокоен, бдительность и усилия больше не нужны, и внимание становится спонтанно устойчивым.

Постижение (vipassāna) — глубинные интуитивные прозрения, отличающиеся от теоретического познания и в корне преобразующие то, как мы понимаем себя и свои взаимоотношения с миром вокруг. Постижения происходят благодаря особому опыту. Постижения, когда туман перед глазами рассеивается и мы видим мир как он есть на самом деле. Хотя такой опыт, помогающий Постижению произойти, возможен на любом этапе практики, с переходом на каждый следующий этап его вероятность значительно повышается. Наиболее важны Постижения непостоянства, пустоты, природы страдания, взаимозависимости всех явлений и иллюзорности отдельного «я», то есть бессамости.

Поток — состояние погружения, в котором вы чувствуете, что бодры, без усилий контролируете происходящее, не стесняетесь и находитесь на вершине своих способностей. Термин «поток» ввел психолог Михай Чиксентмихайи. В потоке у человека пропадает ощущение времени, он забывает о своих эмоциональных проблемах и ощущает

невероятный подъем. Состояние потока в медитации называется *дхьяной*, или медитативным погружением.

Предварительный образ (parikamma-nimitta) — обычный, в высокой степени концептуальный образ объекта медитации. Начинающий практик воспринимает не столько непосредственно ощущения дыхания, но скорее идеи, ассоциирующиеся у него с дыханием, такие как «вдох» и «выдох», которые, в свою очередь, построены из таких концептов, как «воздух», «нос», «направление» и т.д.

Преднамеренно направленное внимание (vitakka) — способность сознательно решать, на чем сосредоточиться. *Направленное внимание* — один из пяти *факторов медитации*.

Представления — базовые ментальные образы раздражителей, воспринимаемых органами чувств, например, тепло, прохлада, соленость, сладость, желтый цвет, синий цвет. Такие базовые представления служат материалом для построения более сложных образов и концептов.

Препятствия — см. *Пять препятствий*.

Притупленность — недостаток умственной энергии. Притупленность бывает разной степени: крайний случай — глубокий сон и бессознательное состояние, следующая по силе — сонливость, более тонкие проявления — ощущение некоторой дезориентированности. Притупленность — это один из видов рассеянного *внимания*. Однако в отличие от отвлечения, когда внимание рассеивается между разными познаваемыми объектами, притупленность рассеивает внимание в пустоте, в которой не воспринимается совершенно ничего.

Пробуждение — безошибочное понимание реальности как она есть. Это подразумевает в том числе и понимание истинной природы ума. Познав эту истину на глубинном, интуитивном, не только теоретическом уровне, вы обретаете подлинную мудрость, освобождающую от неведения, заблуждений, неудовлетворенности и страдания. До Пробуждения мы находимся в ловушке, которую нам подстроили не внешние условия, а наши собственные заблуждения и предрассудки.

Пробуждение обычно происходит постепенно, поэтапно. В традиции Тхеравада различают четыре последовательных этапа пути к Пробуждению, называемые sotāpatti, sakadāgāmi, anāgāmi и arahant. В Махаяне выделяют больше этапов, называемых bhumi. Хорошо, если в ходе практики, описываемой в данной книге, наши читатели пройдут несколько этапов. Однако при каждом упоминании Пробуждения мы, как правило, подразумеваем под этим достижение первого этапа пути, известного как вхождение в поток (sotāpatti).

Проверка — практика, в ходе которой вы обращаете *внимание* вовнутрь, чтобы посмотреть, что происходит в уме. Эта практика наиболее полезна на третьем этапе как способ укрепить *внутреннее осознание* и отслеживать грубые отвлечения, прежде чем они заставят вас забыть объект медитации.

Пять препятствий — врожденные, универсальные психологические предрасположенности: *мирские желания, неприязнь, лень и вялость, возбужденность из-за беспокойства и угрызений совести, сомнения*. Корень любой проблемы в медитации — одно из этих препятствий или их комбинация.

Равностность (upekkhā) — состояние без реакций, когда приятные и неприятные ощущения более не вызывают желания или отвращения. Равностность — одно из пяти качеств шаматхи.

Различающий ум — в модели системы ума это крупная часть бессознательного ума. Это та часть, где происходит размышление и анализ. Различающий ум также называется «мыслящим/эмоциональным умом», поскольку в нем возникают ментальные состояния и эмоции. Как и прочие части системы ума, различающий ум состоит из множества отдельных подчастей, среди которых очень важную роль играет *повествующий ум*.

Рассеянность — несобранность внимания. В медитации внимание может рассеиваться между разнообразными объектами в *поле сознательного восприятия* помимо дыхания. Притупленность также может рассеять внимание в пустоте, в которой не воспринимается ничего.

Растущая тонкая притупленность — легкая притупленность ума, которая постепенно усиливается и, если ее не устранить, усыпляет практика. См. также *Стабильная тонкая притупленность*.

Самопроизвольное перемещение внимания — такое движение *внимания*, которым управляют бессознательные ментальные процессы. Внимание может двигаться самопроизвольно тремя различными способами: течение, захват и переключение.

Свободное внимание — техника, используемая на восьмом этапе. Вы позволяете *вниманию* свободно течь, увлекаясь теми объектами, с которыми связано сильнейшее намерение привлечь к себе внимание. Одновременно вы следите за этим свободным течением внимания с помощью метакогнитивного *внутреннего осознания*.

Связующее сознание (санскр. manas) — в модели моментов сознания это то сознание, которое сводит воедино информацию, поступающую от разных органов чувств, чтобы создавать *связующие моменты сознания*.

Связующий момент сознания — вид *момента сознания*, в котором содержится результат объединения содержания остальных шести видов моментов сознания. Например, когда связующее сознание объединяет информацию от зрения и слуха, результат этого объединения проецируется в сознание и, как следствие, вы ощущаете, что слышите слова, которые произносит чей-то рот.

Связывание — практика, помогающая повысить интерес к дыханию и лучше сосредоточиться на нем. Она заключается в том, чтобы сравнивать между собой разные части цикла дыхания и проводить связи между характеристиками дыхания и состоянием ума. Полезнее всего начать эту практику на четвертом или пятом этапе.

Сознание — субъективный опыт «познания» чего-либо от первого лица. Сознание обязательно подразумевает, что вы осознаете *что-либо*, и не бывает сознания без объекта. Объектом сознания могут выступать любые образы, звуки, вкусы, запахи или телесные ощущения, возникающие при стимуляции органов чувств, а также ментальные объекты, возникающие в уме, такие как мысли, воспоминания, эмоции, приятные и неприятные ощущения. Способность вспоминать и сообщать информацию полностью принадлежит сознанию. Однако неспособность вспомнить и сообщить о каком-либо событии не значит, что сознание отсутствует: подавляющее большинство событий, составлявших сознательный опыт, быстро тускнеет в памяти. *Модель моментов сознания* и *модель системы ума* — концепции, в которых сознание представлено как «место» в уме, где

происходит обмен информацией. Хотя представлять сознание в виде места или пространства удобно, когда мы пользуемся простыми теоретическими моделями ума, все же в конечном счете такой подход имеет свои недостатки. Поэтому в более совершенных моделях сознание представляют не как место, а просто как *процесс* информационного обмена, возможный благодаря взаимной восприимчивости бессознательных частей ума. Взаимная восприимчивость и информационный обмен, аналогичные сознательным, происходят на каждом уровне системы ума. Однако мы можем ощущать и вспоминать только процессы информационного обмена, происходящие на высшем уровне системы ума, а следовательно, только они являются сознательными.

Сознательное намерение (cetanā cetasika): источником всех намерений выступает *бессознательный ум*, и когда *бессознательное намерение* проецируется в *сознательный ум*, оно становится сознательным. Тогда это намерение может запустить какое-либо действие, вы можете изменить это намерение или полностью заблокировать. Мудрое использование намерений — это самая суть медитации: преднамеренно повторяя простые действия снова и снова, в результате вы перепрограммируете бессознательные ментальные процессы. См. также *намерение*.

Сознательный ум — в контексте модели системы ума это та часть ума, в которой происходит процесс сознания. Эта часть совершенно пассивна, как киноэкран или пространство, а бессознательные умы проецируют в нее получателя информации. Нет такой части мозга, которая соответствовала бы сознательному уму; если рассматривать ум как процесс, то сознательный ум — это меньший процесс в рамках большего процесса, а не какое-либо конкретное место.

Сомнение — одно из пяти препятствий к практике.

Сосредоточение — см. *Внимание*.

Сосредоточение доступа (upacāra-samādhi) — сосредоточенное состояние ума, предоставляющее «доступ» к *медитативному погружению* (jhāna) и *Постижению* (vipassanā). Согласно традиционным буддийским учениям, для входа в сосредоточение доступа необходимы следующие особые условия: *однонаправленное сосредоточение* (ekaggatā) и *объединение ума* (ekodibhāva, cittaś'ekagata), *целенаправленное внимание* (vitakka), *устойчивое внимание* (vicara), *медитативная радость* (pīti) и *удовольствие/счастье* (sukha).

Спонтанность — такое состояние, когда для *однонаправленного сосредоточения* и *осознанности* не нужно прилагать усилия и сохранять бдительность. Спонтанность наступает по завершении седьмого этапа и является третьей вехой, которая отмечает ваш переход с уровня опытного практикующего на уровень мастера медитации.

Стабильная тонкая притупленность — легкая притупленность, которая не перерастает в грубую форму. См. также *Растущая тонкая притупленность*.

Степени медитативной радости (pīti). Pīti — палийское слово, означающее радость. В контексте медитации его также часто переводят как «экстаз» или «восторг». Степени медитативной радости — это пять разных уровней ее развития, высшая точка которого — *физическая податливость*.

Страстное желание — сильное стремление изменить какую-либо ситуацию, которое может проявляться как желание или неприязнь.

Тонкая притупленность — легкая притупленность, из-за которой объект медитации воспринимается с меньшей яркостью и интенсивностью, а периферийное осознание слабеет. Этот вид притупленности приятен, в связи с чем его легко не заметить.

Тонкое отвлечение — краткий момент, когда внимание направлено на отвлечение, находившееся на заднем плане периферийного осознания, но основным объектом внимания по-прежнему остается объект медитации. См. также *Переключающееся внимание*.

Удовольствие/счастье (sukha) — физическое удовольствие и чувство счастья, возникающие в медитации, когда объединяется ум, растет медитативная радость и успокаивается чувствующий ум. Их называют *блаженством физической и ментальной податливости*; это один из пяти *факторов медитации*.

Управляющие функции ума — в психологии под этим термином понимают когнитивные способности высшего уровня, такие как способность управлять поведением, упорядочивать информацию, останавливать действия и различными другими способами реагировать на новые ситуации, в которых недостаточно ранее усвоенных моделей поведения. Управляющие функции задействуют множество разных частей системы ума, которые взаимодействуют через сознание, чтобы согласованно принимать решения о том, как поступать.

Усердие — в контексте медитации под усердием понимается способность всем сердцем настроиться на практику. На начальных этапах это значит, что вы действительно выполняете практику, а не проводите время на подушке медитации, планируя будущее или витая в мечтах. На более высоких этапах усердие подразумевает, что вы бдительно отслеживаете потенциальные отвлечения или притупленность и поддерживаете твердое намерение сохранять сосредоточение на дыхании. Это ментальное состояние готовности и сосредоточения, в котором бдительность и усилие объединяются.

Успокоение ума — процесс, в ходе которого *мыслящий/эмоциональный ум* значительно сокращает число ментальных объектов, проецируемых в сознание. В конце концов этих объектов становится так мало, что даже в периферийном осознании они появляются редко. Этот процесс начинается на шестом этапе и продолжается на седьмом. *Полное успокоение различающего ума*, или *ментальная податливость*, — определяющая черта восьмого этапа.

Успокоение чувствующего ума — временное успокоение физических ощущений или чувствующих частей ума в медитации. Это происходит в основном на восьмом этапе, но также может сильно проявиться на седьмом этапе. Когда чувствующий ум полностью успокаивается, стихают все внешние звуки, кроме самых громких, и в поле звукового осознания часто преобладает какой-либо внутренний звук; все зрительные образы исчезают, и зрительное сознание часто воспринимает внутренний свет (*феномен света*); обычная физическая боль, зуд, онемение и другие ощущения сменяются приятной стабильностью и неподвижностью.

Устойчивое внимание (vicara) — способность преднамеренно направлять и удерживать фокус *внимания* и контролировать *поле его охвата*. Это один из двух важнейших навыков, тренируемых в медитации; второй навык — *осознанность*. Внимание может быть сосредоточено на объекте в связи со страхом, желанием или другой сильной эмоцией. Однако в контексте медитации устойчивым вниманием называют именно такое

внимание, которое практик поддерживает преднамеренно, а не из-за навязчивой идеи. Устойчивое внимание — один из пяти *факторов медитации*.

Факторы медитации — *направленное внимание, устойчивое внимание, медитативная радость, удовольствие/счастье и объединение ума*. Каждый фактор служит противовесом от одного или нескольких препятствий и помогает достичь ключевой цели медитации — устранить из ума мощные склонности, обусловленные биологически, и их негативные последствия. Иногда факторы медитации называют «факторами дхьяны».

Феномен света — видение внутреннего света, которое часто возникает при успокоении зрительного сознания. Иногда этот феномен называют словом *nimitta*; когда свет становится ровным, его можно использовать как объект медитации для входа в *дхьяну*. *Nimitta* — палийское слово, означающее «образ» или «вид» (как во фразе «в лунном свете горы приобретают совершенно другой вид»). В древних буддийских текстах по медитации термином *nimitta* называют различные образы объекта медитации, меняющиеся по мере углубления практики. Однако в современных толкованиях этих текстов под *nimitta* обычно понимают либо объект медитации в общем, либо феномен света, используемый в качестве объекта для входа в «дхьяны света». Следуя современному употреблению, в контексте «дхьян света» мы используем термин *nimitta*, подразумевая феномен света.

Физическая податливость позволяет практикующему сидеть в медитации часами, не ощущая физического неудобства и не замечая отвлекающих материальных объектов. Физическая податливость возникает, когда полностью *успокаивается чувствующий ум*; ей сопутствует *блаженство физической податливости*.

Части ума — самостоятельные подразделения ума, каждое из которых имеет свою специализацию и особую функцию в системе ума. Чувствующий ум состоит из пяти частей, каждая из которых отвечает за свое особое поле восприятия, соответствующее одному из пяти органов чувств. Одна часть ума работает только со зрительными явлениями, другая — исключительно со звуками, и так далее. Различающий ум тоже состоит из множества разных частей. Например, в нем есть части, отвечающие за абстрактное мышление, распознавание закономерностей, арифметику и вербальную логику — это лишь несколько задач высшего уровня, которыми занимается различающий ум. Другие его части отвечают за эмоции, такие как гнев, страх и любовь. Еще одна часть различающего ума — повествующий ум.

Четкость — качество воспринимаемого объекта. Если это зрительный объект, его четкость определяется яркостью и интенсивностью цветов. Если речь идет о воспоминаниях или фантазиях, четкость связана со свежестью и непосредственностью переживания. В случае тактильных ощущений, например, дыхания в области носа, четкость также связана с интенсивностью и непосредственностью ощущения. В контексте *модели моментов сознания* четкость восприятия зависит от того, сколько *моментов внимания* уходит на представление данного объекта в сознании. Четкость, *ясность* и *интенсивность* восприятия — пересекающиеся понятия, нужные, чтобы описать качества, появляющиеся с ростом *осознанности*.

Чувствующий ум — в контексте модели системы ума это одна из двух главных частей бессознательного ума; вторая часть — различающий ум. Чувствующий ум обрабатывает информацию, поступающую от пяти органов чувств. Он создает моменты сознания, объектами которых являются образы, звуки, запахи, вкусы и соматосенсорная информация.

Шаматха — особое состояние ума, возникающее в результате развития устойчивого внимания и осознанности. У шаматхи пять характеристик: во-первых, спонтанно *устойчивое внимание* (samādhī), во-вторых, мощная *осознанность* (sati-samprajāñña), которая подразумевает полное осознание не только непосредственных объектов *внимания*, но и всего, что происходит в уме в каждый момент времени. Остальные три характеристики — радость (pīti), покой (passaddhi) и равностность (upekkhā).

Ясность отчасти зависит от качеств самого воспринимаемого объекта, таких как четкость и контрастность, но в первую очередь под ясностью понимают субъективный аспект познания — ясность восприятия или ясность понимания. В ясном восприятии нет сомнений, неуверенности, двусмысленности или туманности. В контексте модели системы ума ясность зависит от того, сколько частей ума настроено воспринимать событие в сознании. Ясность, *яркость* и *четкость* — частично пересекающиеся понятия, используемые для описания качеств развитой *осознанности*.