

Jon Kabat-Zinn

WHEREVER YOU GO,
THERE YOU ARE
Mindfulness Meditation
in Everyday Life

**New York
Hyperion**

Джон Кабат-Зинн

**КУДА БЫ ТЫ НИ ШЕЛ -
ТЫ УЖЕ ТАМ**

**Медитация полноты осознания
в повседневной жизни**

Перевод с английского М. Белобородовой
под редакцией В. Майкова

**Москва
Независимая фирма "Класс"
Издательство Трансперсонального института
2001**

УДК 615.851

ББК 53.57

К 31

Кабат-Зинн Дж.

К 31 Куда бы ты ни шел — ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни/Пер. с англ. М. Белобородовой. — М.: Независимая фирма “Класс”, Издательство Трансперсонального института, 2001. — 208 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 70).

ISBN 5-86375-118-5

Это одна из лучших книг по практике медитации, опубликованных на Западе за последние десять лет. Ее цель — обеспечить людям быстрый и легкий доступ к самой сути медитации полноты осознания. Она адресована тем, кому претят жесткие рамки учебных программ, кто не любит указаний, как поступать, но готов попытаться воссоединить картину бытия, пользуясь лишь намеками и попутными советами. Одновременно книга предназначена для тех, кто уже занимается медитацией и желает расширить, углубить занятия и упрочить данное себе обещание жить более осознанно, проникая в самую суть бытия.

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*

Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

ISBN 5-86375-118-5

ISBN 5-88389-038-5

© 1985, Jon Kabat-Zinn

© 2001, Независимая фирма
“Класс”, издание, оформление

© 2001, Издательство

Трансперсонального института

© 1999, М. Белобородова, перевод
на русский язык, предисловие

© 1999, Л.М. Кроль, предисловие

© 1999, В.Э. Королев, обложка

www.kroll.igisp.ru

Купи книгу “У КРОЛЯ”

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству “Независимая фирма “Класс”. Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

ПУТЕШЕСТВИЕ В ЭСАЛЕН И ОБРАТНО

Воистину есть на свете места, где “так вольно дышит человек”. И география, и тонкий человеческий расчет, и возможности внутренних путешествий ведут туда. Но не будем пренебрегать географией.

Мне вспоминается пребывание в Эсалене, известном месте в Калифорнии, где много работали Ф. Перлз, С. Гроф, А. Минделл, К. Роджерс, В. Сатир и другие известные люди той волны, которая так мощно прокатилась по Америке, выйдя далеко из берегов психологии и духовного роста отдельных личностей. Отхлынув, вернее, заняв привычное место в социальной структуре и культуре, волна оставила Эсален не только ныне действующим местом паломничества и ностальгии по духовным шестидесятым, но и памятником, музеем и витриной того, что из “духовного” предлагается сегодня на Западе.

Попав туда, оказываешься в пространстве медитации, даже не зная о таком. Гроф Грофом, но когда на сотни километров вокруг не дымит ни одна труба, ранчо раскинуто между океаном и горами, поросшими огромными прекрасными деревьями, все засажено цветами и то и дело натыкаешься на островки — знаки других культур, — дышится существенно по-другому.

Тихий прудик с текущей водой, лилиями, знаками инь и ян; тропка в розарии, выводящая к статуе Будды; каллиграфические письма — то ли руны, то ли осколки суфийской мудрости на свитке; терраса возле крохотной пагоды — да снилось ли это или было наяву? Сегодня в мире, стремительно наполняющемся множеством граней разных культур, информационным переклестом трудно удивить. Но в Эсалене это, кажется, было всегда...

Во времена моды на разные “дыхания” — по Грофу и не только — в России дышали в основном в подвалах с тусклыми окошками, часто на грязных матах. И вообще отечественный римейк “свободного дыхания” сильно отличался от свобод описываемых пространств. Когда в России мы встретились (в романе “В круге первом”) с загадочной улыбкой Будды, забытого в тюрьме, после визита знатной иностранки, в Эсалене он уже стоял, охраняя покой других существ, — иных стран и состояний.

В Эсалене разные существа действительно уживаются рядом. Однажды, стоя в одиночестве на веранде дома Перлза, я встретился глазами с маленьким лисенком, вышедшим из зарослей неподалеку. Я тогда проводил курс гипноза. Американцы — как дети, радующиеся, что учатся без принуждения, рассаживаясь на подушках на полу, постигали новые практики. Группа, состоящая из бывшего инженера, социальных работников, двух врачей, медсестры, риэлтера и людей иных профессий, серьезно и настойчиво входила во врата трансовых техник. Среди раскинувшейся вокруг красоты эти путешествия казались уже претензией на четырехмерность пространства. А сколько игрушек привезли с собой эти хорошо экипированные подростки: тренажеры, компьютеры, маленький бильярд, виндсерфинг...

Да и сам Эсален отнюдь не только красотой и Буддой на своих границах манил, прельщал и успокаивал. Из отдельно расположенного здания для разных видов массажа днем доносились вопли вспоминавших доутробные тяготы потребителей... рольфинга. Иногда им вторили голоса любителей райхианских техник. В утреннем медитативном танце кружились некогда молодые и, кажется, вечные искатели духовных единений с Высшими силами. Поздними вечерами в теплых соляных ваннах — отличие Эсалена — вместе лежали, глядя на звезды, плавно переходя в ночь, адепты тишины.

Говорят, что американцы боятся смерти и отодвигают от себя все напоминания о ней. По крайней мере, они не любят мусора. В этом вы можете убедиться в Эсалене, даже если не хотите убеждаться ни в чем другом. Это вам не Суздаль, где из каждой точки центра видно несколько красивейших церквей, но обязательно и несколько свалок мусора.

Но вернемся в ванны, совсем рядом с океаном, под его шум, где вода смывает печали, возраст, ненужные мечты и остатки деловитости. Эсален мог бы считаться столицей медитации. Местом, где прекрасно потеряться, чтобы найтись вновь. Мог бы считаться столицей, но таких столиц немало. Они отражаются друг в друге и являются еще одним существованием, напоминающим, что наше, повседневное, — отнюдь не единственное.

Так что, куда бы ты ни шел — ты уже там. Но стоит возводить свой Эсален и возвращаться в тот, где бывал.

Леонид Кроль

ВАМ, МАЙЛА, УИЛЛ, НОШОН И СЕРЕНА —
КУДА БЫ ВЫ НИ ШЛИ

*Я хотел бы поблагодарить
Майлу Кабат-Зинн,
Сару Дуаринг, Ларри Розенберга,
Джона Миллера, Даниель Леви Альварес, Рэнди Паулсен,
Мартину Дискина, Денниса Хэмфри и Феррис Урбановски
за прочтение первых набросков рукописи,
ценные замечания и поддержку.*

*Моя признательность
Труди и Барри Сильверштейн
за то, что они предоставили в мое распоряжение
ранчо Роки Хорс на период моей интенсивной работы
над первыми главами книги, а также
Джейсону и Вэнди Кук
за удивительное
путешествие по Западу.*

*Глубочайшая благодарность
моим издателям, Бобу Миллеру и Мери Энн Нейплз
за их удивительный профессионализм
и удовольствие, которое я получил
от нашей совместной работы.*

*Спасибо всем сотрудникам издательства “Хайперин”,
литературному агенту Патриции Ван дер Лейн,
Дороти Шмидерер Бейкер и художнику Бет Мейнард —
благодаря их вниманию и заботе и родилась
эта книга.*

Введение

Познать — но что? Когда доходишь до сути, начинаешь понимать, что куда бы ты ни шел — ты уже там. Какой бы труд ты ни завершил — ты закончил именно его. О чем бы ты ни думал в данный момент — это именно то, что ты думаешь. Что бы ни случилось с тобой — это и произошло. И тогда встает важный вопрос: что с этим делать? Иными словами: что дальше?

Хочешь не хочешь, но миг настоящий — это все, с чем на деле сталкивается человек. А мы так беспечны: мы проживаем свои жизни, будто и вовсе забыли о том, что находимся именно здесь — там, где мы есть, — и заняты только тем, что делаем. Каждое мгновение мы оказываемся на перекрестке этих “здесь” и “теперь”. Но стоит лишь тучке забвения окутать наш миг настоящий — как мы уже и потерялись. И вновь возникает вопрос: что дальше?

Сказав “потерялись”, я имел в виду, что каждый миг мы теряем связь с собою и со всем диапазоном своих возможностей, бездумно вязнем в колее привычных действий и покорно “смотрим”, “думаем”, “делаем”. В один миг мы рушим все связи с тем глубочайшим в нас, что может подарить нам великую радость творчества, познания и развития. Если мы будем беспечны, эти туманные мгновения останутся и скроют от нас саму жизнь.

Чтобы коснуться настоящего, где бы мы ни были, нам следует приостановить свой чувственный опыт, пока настоящее не войдет в нашу жизнь. Лишь реально почувствовав его, увидев во всей полноте и осознав, мы познаем и поймем его глубже. И тогда мы постигнем смысл настоящего, вберем его в себя и двинемся дальше. Но нас почему-то чаще заботит минувшее — то, что прошло, или же будущее, которое еще не наступило. Все мы ищем землю обетованную, надеясь, что там жизнь будет лучше и счастливее, как в наших грезах или как была в прошлом. На деле мы редко признаем, что внутренне стремимся к этому, если вообще признаем. Более того, мы в лучшем случае лишь отчасти понимаем, что делаем в этой жизни и что творим с ней; как влияют наши поступ-

ки, а на более тонком уровне и мысли, на все видимое и невидимое нашему взору, на все свершенное и не свершенное нами.

К примеру, мы часто неосознанно впадаем в самонадеянную уверенность, будто все, что приходит нам в голову — наши мимолетные суждения и мнения, — суть “истинные” знания о том, что происходит “там” — “снаружи”, “вокруг нас” и “здесь” — в наших душах. Как же мы ошибаемся!

И как дорого мы платим за свою неоправданную самонадеянность, за все свое почти сознательное пренебрежение к прелести настоящего, мгновения которого беззвучно осеняют нашу жизнь, а нам и невдомек. Может, мы просто бессильны что-либо предпринять? Но тогда и вовсе не попасть туда, где реально находишься, не соприкоснуться со всей полнотою своих возможностей. Мы пытаемся защититься собственным вымыслом, успокаивая себя, что якобы знаем, кто мы, где находимся, куда идем, знаем, что с нами происходит. А сами стянуты путами суждений, фантазий и устремлены более всего к прошлому или будущему: к тому, чего жаждем, или к тому, чего бежим и страшимся. Все это беспрестанно громоздится перед нами, скрывая наш путь и саму почву под ногами.

Книга, которую вы держите в руках, посвящена пробуждению от грез и связанных с ними кошмаров. Незнание того, что человек живет в плену грез, буддисты называют неведением или попросту глупостью. Прикосновение к собственному незнанию они именуют полнотой осознания. Труд, направленный на пробуждение от грез, — труд медитации, постоянного бодрствования, непрестанного осознания настоящего. Пробуждение идет рука об руку с тем, что называют мудростью — прозрением в глубь причин и следствий, осознанием всеобщей взаимосвязанности. Осознание не дает уйти в навеянную грезами придуманную “реальность”. Чтобы найти путь, нужно лишь присмотреться к настоящему. Ведь настоящее — единственное время, данное нам для жизни и роста, ощущений и изменений. Нужно отчетливо осознать невероятную силу притяжения Сциллы и Харибды прошлого и будущего, того мира грез, который они предлагают нам взамен наших жизней. Осознать — и защитить себя от них.

Когда речь заходит о медитации, необходимо понять, что медитация — не какая-то там таинственная сверхъестественная деятельность, какой подчас выставляет ее массовая культура. Она не имеет цели превратить человека в зомби, растительный организм, в са-

мовлюбленного созерцателя собственного пупка, “вселенского воина”, служителя культа, мистика или восточного философа. Цель медитации — обретение целостности бытия и знания того, что оно означает. Медитация ведет к пониманию неизбежности бесконечного пути — жизненного пути. Она помогает увидеть, что путь, называемый жизнью, имеет направление, что он постоянно открывается перед нашим взором, миг за мигом, и происходящее здесь и сейчас окажет влияние на то, что случится потом.

Но если события настоящего действительно влияют на будущее, то, может, есть смысл временами поглядывать по сторонам, осознавать происходящее вокруг, дабы обрести внешние и внутренние ориентиры и отчетливо увидеть свой путь и то направление, в котором движешься? Стоит попробовать: глядишь, и легче будет определить тот путь, который более всего отвечает внутренней сути — путь души, путь сердца, твой собственный Путь с большой буквы. Не рискнешь — и инерция настоящего придаст последующим мгновениям твоего существования оттенок бессознательности. Дни, месяцы, годы полетят мимо, не замеченные, не востребованные, не оцененные.

Слишком уж это просто — топтаться в тумане на зыбком откосе у края собственной могилы. Или вдруг очнуться и отрезвляюще ясно, как перед смертью, увидеть, что все твои прежние представления о праведности и неизбежности — лишь узкое понимание истины, чистой воды вымысел, который зиждется на страхе или неведении, но не сама истина несостоявшейся жизни.

Никто другой, кроме нас самих, не может пробудить нас к жизни. Наши близкие и друзья безнадежно пытаются достучаться до нас, помочь нам обрести ясность видения, избавиться от слепоты. Но пробуждение в конечном итоге — нечто такое, что каждый способен сделать только сам для себя. И вот ты узрел суть, и тебе уже ясно, что куда бы ты ни шел — это шел *ты* и перед тобою расцвет *твоей* жизни.

В конце своего жизненного пути, отданного учению “полноты осознания”, Будда — а кое-кто из его последователей, видимо, надеялся, что он поможет им достичь пробуждения, — сказал ученикам такие слова: “Будь светом себе самому”.

В предыдущей своей книге “Бытие катастрофы”, концентрируясь не столько на понимании буддизма или мистицизма, сколько на осознанности, я сделал попытку показать среднему американцу путь к полноте осознания. Здесь прежде всего важны внимание и

процесс осознания — черты общечеловеческие. Но в нашем обществе сложилась тенденция принимать эти способности как должное, и нам в голову не приходит систематически развивать их во имя самопознания и мудрости. Медитация — это процесс, посредством которого мы концентрируем внимание и осознание, шлифуем их и претворяем в жизнь.

“Бытие катастрофы” — своего рода схема маршрута, предназначенная для людей, страдающих физически или эмоционально, измученных воздействием слишком больших нагрузок. Я хотел заставить читателя осознать возможность существования реальных причин, чтобы они вплели ниточку осознанности в ткань собственного бытия посредством напряженного и пристального изучения вещей, так часто от нас ускользающих.

Я вовсе не считаю полноту осознания панацеей и скорым способом решения житейских проблем. Отнюдь. У меня нет волшебной палочки, да, честно говоря, она мне и не нужна. Картина полной жизни пишется широкими мазками. Множество путей ведет к пониманию и мудрости. У всех нас разные потребности и разные жизненные ценности. Каждый должен проложить свой собственный маршрут в соответствии со своей степенью готовности.

Разумеется, и к медитации нужно быть готовым. К ней можно прийти только в назначенный час, научившись внимательно слушать голос собственного сердца, свое дыхание, существуя для них и сосуществуя с ними, не пытаясь уйти куда-то, сделать что-то лучшее или просто что-то другое. И это — тяжелый труд.

Я писал “Бытие катастрофы”, а сам думал о людях, которых в клинике снятия стрессов в Медицинском центре Массачусетского университета называют пациентами. Именно их рассказы об удивительных духовных и телесных трансформациях побудили меня написать “Бытие катастрофы”. Эти люди бросили все попытки справиться с жестокими проблемами, изначально приведшими их в клинику, и упорно занимались, чтобы достичь открытости и внимания, характерных для практики полноты осознания.

Как схема маршрута, книга “Бытие катастрофы” давала необходимые рекомендации тем, кто был способен тщательно выстроить курс своего полета. Она отражала чаяния людей, серьезно и хронически больных или страдающих от стрессовых ситуаций, и поэтому изобиловала медицинской терминологией по стрессам и болезням, здоровью и лечению и, кроме того, содержала подробное руководство по медитации.

Данная книга совсем иная. Ее цель — обеспечить людям быстрый и легкий доступ к сути медитации полноты осознания, научить их применять медитацию на практике. Причем речь идет о людях, чья жизнь, возможно, и не омрачена каждодневными проблемами стресса, боли или нездоровья. Эта книга предназначена, в частности, тому, кто не в ладах с жесткими рамками учебных программ, кто не любит указаний, как поступать, но кого так привлекает полнота осознания, что он готов попытаться воссоединить картину бытия, пользуясь лишь намеками и попутными советами.

В то же время эта книга адресована тому, кто уже занимается медитацией и желает расширить, углубить занятия и упрочить данное себе обещание жить более осознанно, проникая в самую суть бытия. Короткие главы фокусируют внимание читателя на сущности полноты осознания, а именно — на практических занятиях и на попытке реализовать обретенную сущность во всех аспектах повседневной жизни. Каждая глава — будто отблеск одной из сторон многогранного кристалла полноты осознания. Слегка поверни кристалл — и увидишь связь между главами. Одна глава созвучна другой, но каждая грань самобытна и неповторима.

Созерцание кристалла полноты осознания дается тому, кто во что бы то ни стало готов проложить свой путь к высшей чистоте и мудрости бытия. Все, что потребуется, — это желание пристально взглянуться в настоящее, каким бы оно ни было, сохраняя великодушное и доброе отношение к себе и открывшись всему, что может случиться.

В части первой рассматривается сущность полноты осознания и приводятся обоснования для начала или расширения индивидуальных занятий, направленных на ее достижение и последующее внесение в различные аспекты существования. В части второй исследуются основные направления систематических медитативных занятий. Систематическими занятиями называют временные отрезки, когда, намеренно прекратив прочую деятельность, мы осваиваем конкретные методы достижения полноты осознания и сосредоточения. В части третьей исследуется спектр применения и возможности полноты осознания. Некоторые главы во всех трех частях завершаются подробными рекомендациями, как претворить различные аспекты формальных и неформальных занятий в жизнь. Они снабжены подзаголовком: “Попробуй”.

Эта книга содержит в себе довольно большое количество указаний для самостоятельных занятий медитацией, без использования

других материалов или пособий. Однако многие считают, что в начале занятий и до тех пор, пока занимающийся не освоится и не захочет продолжать занятия самостоятельно, полезно использовать аудиозаписи, которые поддерживают ежедневную дисциплину формальных медитативных занятий и обеспечивают руководство процессом. Другие же полагают, что даже после долгих лет практики время от времени полезно возвращаться к этим записям. Исходя из вышеизложенного, вместе с данной книгой была подготовлена новая серия магнитофонных записей для занятий, направленных на достижение полноты осознания. Записи эти разные по длительности — от десяти минут до получаса. Читателю, для которого такие занятия в новинку, они дадут множество полезных приемов и помогут определить продолжительность занятий, подходящих в данный момент времени и в данном месте. Записи второй серии кассет перечислены в бланке заказа в конце этой книги наряду с 45-минутными записями, сопровождавшими книгу “Бытие катастрофы”.

Часть первая

ПРЕЛЕСТЬ МГНОВЕНИЯ

Восходит лишь та заря, к которой пробудились мы сами.

*Генри Дэвид Торо.
Уолден, или Жизнь в лесу**

*Философская робинзонада, написанная в 1854 г. — *Здесь и далее прим. ред.*



Что такое полнота осознания?

Полнота осознания — древняя буддийская практика, имеющая прямое отношение к нашему повседневному образу жизни. Она выражает себя не в обращении в буддизм, а в пробужденности и жизни в согласии с собой и миром. Полнота осознания предполагает изучение человеческой природы, обретение мировоззрения и места человека в этом мире, а также умение по достоинству ценить полноту каждого прожитого мгновения. Более же всего она предполагает сопричастность.

С точки зрения буддизма обычное бодрствующее состояние сознания считается весьма ограниченным и ограничивающим. Оно скорее напоминает продолжение сна, а не бодрствование. Медитация помогает нам сбросить этот сон, привычный и неосознанный, и позволяет, таким образом, жить в соприкосновении со всем диапазоном осознаваемых и не осознаваемых нами возможностей. Мудрецы, йоги и учителя дзэн-буддизма в процессе тысячелетнего познания вынесли нечто весьма полезное, в том числе и для культуры современного Запада, уравновешивающее тенденции нашей цивилизации: покорить себе природу и управлять ею, совершенно пренебрегая тем фактом, что человек является неотъемлемой ее частью. Обобщенный опыт этих учений предполагает, что, исследуя глубины живой природы и, в частности, природы собственной души, путем скрупулезного и непрестанного самонаблюдения, мы научимся жить более умиротворенно, гармонично и мудро. Он формирует мировоззрение, не характерное для узости материализма, преобладающего на Западе. Но мировоззрение это нельзя назвать ни сугубо восточным, ни мистическим. Торо, живший в Новой Англии, еще в 1846 году увидел ту же ограниченность обыденного состояния человеческого ума и страстно писал о ее печальных последствиях.

Полноту осознания считали сердцем буддийской медитации. Понять ее суть несложно. Сила метода — в тренировке и применении. Полнота осознания представляет собой особый вид преднамеренного сосредоточения внимания на настоящем моменте без попытки как-то оценить его. Такого рода внимание развивает бдительность, ясность и реальное восприятие настоящего. Оно поворачивает нас лицом к моменту цветения жизни. Если упустишь эти

мгновения, то не только пропустишь самое ценное в своей жизни, но и не сумеешь осознать все богатство и диапазон возможностей для своего роста и трансформаций. Ослабленное осознание настоящего неизбежно вызовет и другие проблемы, причины которых коренятся в бессознательных и бездумных поступках и поведении, что зачастую обусловлено глубоко укоренившимися страхами и чувством опасности. Проблемы эти, если не обращать на них внимания, постепенно множатся, и в итоге возникнет ощущение тупика и потерянности. Со временем человек теряет уверенность в том, что способен перестроить свои силы для более полной и счастливой жизни, способен избавиться от болезней.

Полнота осознания предлагает простой, но действенный путь выхода из сложившегося тупика в объятия мудрости и жизненной энергии. Она наделяет нас способностью самостоятельно выбирать, в каком направлении двигаться и как жить, включая отношения в семье, отношение к работе, к окружающему миру и планете в целом и, главное, к себе как личности.

Корни этого пути — буддизм, даосизм и йога, и прослеживается он и в работах таких мыслителей, как Эмерсон, Торо и Уитмен, равно как и в мудрости коренного населения Америки. Ключом к нему является умение по достоинству оценить прелесть настоящего и выработать тесную связь с этим моментом, непрестанно обращаясь к нему с должным вниманием и пронизательностью. Это прямая противоположность принятию жизни как факта само собой разумеющегося.

Привычка пренебрегать настоящим в угоду грядущим мгновениям приводит лишь к удручающему осознанию невозможности вырваться из паутины жизни. Здесь и отсутствие пробужденности, и непонимание собственной души, и степень воздействия их на наши ощущения и поступки. Это резко ограничивает наше представление о том, что значит быть человеком, какая связь существует между нами и окружающим нас миром. Религия традиционно поддерживает подобного рода фундаментальные исследования в рамках духовности, однако полнота осознания практически не связана с религией, разве что в самом глубоком значении, стремящемся раскрыть исконную тайну бытия и признать наличие жизненной связи со всем сущим.

Когда мы решаемся открыться и не быть жертвою собственных предпочтений и неприязни, мнений и предрассудков, проекций и ожиданий, перед нами открываются новые возможности, и мы

получаем шанс освободиться от смирительной рубашки бессознательного. Мне нравится называть полноту осознания искусством жить осознанно. Нет нужды становиться буддистом или йогом, чтоб заниматься этим искусством. Тот, кто слышал о буддизме, знает, что суть его — быть самим собою и не пытаться стать чем-то другим, чем уже не стал. Суть буддизма — прикоснуться к собственным глубинам, цель — полностью раскрыть их. Он направлен на пробуждение от сна, дающее возможность увидеть вещи такими, какие они есть. Изначально Буддой называют только того, кто пробудился к пониманию собственной сути.

Итак, полнота осознания не противоречит никаким вероисповеданиям и традициям — религиозным или, если угодно, научным. Она ничего тебе не навязывает, и меньше всего какую-то новую систему вероисповедания или идеологию. Это лишь практический способ ощутить более тесный контакт с полнотой бытия путем систематического самонаблюдения, самопознания и осознанных поступков. В ней нет безжизненности, резонерства или бесчувственности. По своему характеру полнота осознания мягка, благодарна и воспитующа. Другое ее название — сердечность.



Один ученик как-то сказал: “Пока я был буддистом, мои родные и друзья просто сходили с ума, но теперь, когда я стал Буддой, это никого уже не печалит”.



Просто, но не легко

Начать заниматься медитацией возможно и просто, однако это не всегда бывает легко. Полнота осознания требует усилий и дисциплины, ибо объятия сил, противодействующих установлению полноты осознания — то есть привычных невнимательности и бездумности, — чрезвычайно цепки. Они настолько сильны и корни их лежат так далеко за пределами нашего сознания, что внутреннее намерение и упорная работа действительно необходимы, чтобы помочь нам удержать мгновение в осознании и продлить его полноту. Но этот труд по сути своей благодарен, поскольку приводит человека в соприкосновение с такими аспектами его существования, которые он обыкновенно упускает из виду и попросту теряет.

К тому же этот труд просветительский и освобождающий. Он в буквальном смысле помогает открыть глаза, а значит, и глубже понять то, с чем мы обычно не соприкасаемся или на что не желаем обращать внимания. Он предполагает столкновение с глубокими чувствами: печалью, грустью, ранимостью, гневом и страхом, которые мы, как правило, и не стремимся осознать или же осознанно выразить. Полнота осознания помогает нам оценить и такие чувства, как радость, умиротворенность и счастье, обычно проходящие мимо нас, незамеченные. Это труд освобождающий: он открывает нам новые способы оставаться собою в нашем обыденном мире, способы, высвобождающие нас из колеи привычки, где все мы увязли. Он дает новые силы, поскольку полное сосредоточение внимания открывает путь к таящейся в глубине души сокровищнице творчества, разума, воображения, ясности, решительности, права на выбор и мудрости.

С поражающим упорством мы стараемся не отдавать себе отчета в том, что думаем практически постоянно. Бесперывный поток мыслей, пронзающий в наших головах, не дает нам ни отдыха, ни внутреннего покоя. Но какую-то часть драгоценного пространства мы все же — на всякий случай — оставляем себе, чтоб не суетиться и не стремиться все время что-то делать. Наши поступки слишком часто определяются внешними обстоятельствами, несамостоятельны и неосознанны. Определяют их именно эти совершенно обыденные мысли и устремления, которые бурной рекой,

водопадом проносятся в нашем сознании. Мы попадаем в их поток, и он пенится, скрывая от нашего взора само бытие. Он несет нас туда, куда нам, возможно, совсем и не нужно. А может, мы просто не понимаем, куда держим путь.

Медитация научит, как выбраться из потока обыденных мыслей и, сидя на берегу, слушать его звучание, познавать от него, а потом заставить энергию потока направлять нас, не управляя нами. Это не случится само собой. Это потребует сил. Упражнения, направленные на то, чтобы выработать в себе способность пребывать в настоящем, мы называем практикой или медитативной практикой.



Вопрос: Как мне распутать тот узел, что лежит за пределами моего сознания?

Нисаргадатта: Пребывая наедине с собою... наблюдая себя в повседневной жизни с живым интересом, с намерением понять, но не осудить, полностью принимая все то, что придет, ибо только так ты позволишь глубинам подняться к поверхности и обогатить твою жизнь и сознание освобожденной энергией. Это великой труд осознания; он устраняет преграды и высвобождает силы через осознание природы бытия и разума. Разум — врата к свободе, а живое внимание — мать разума.

НИСАРГАДАТТА МАХАРАДЖ. Я ТАКОВ



Остановка

Медитацию считают деятельностью особого рода, однако это не совсем так. Медитация — сама простота. В шутку мы иногда говорим: “Не делай ничего, просто сиди”. Но медитация — не просто сидение. Это остановка и присутствие. По большей части мы впадаем в “делание”. Можешь ли ты остановиться на жизненном пути — хоть на мгновение? А если прямо сейчас? Интересно, что будет?

Хороший способ прекратить всякого рода “делание” — это на миг переключиться в режим “бытия”. Почувствуй себя “свидетелем предвечности”, безвременным существом. Просто наблюдай настоящий момент, но не пытайся его изменить. Что происходит? Что ты чувствуешь? Что видишь? Что слышишь?

В остановке самое забавное то, что стоит попробовать — и оно здесь. Все упрощается. Ты как бы умер, а мир продолжает вращаться. Если бы ты умер в действительности, то все твои долги и обязательства тотчас бы улетучились. Остаток их без тебя как-то сам истощился бы. Ведь никто другой не может выполнить за тебя твои собственные планы. Они без тебя иссякнут, как это случилось со всеми уже умершими. Так стоит ли заботиться о них?

А если это так, то нужно ли вновь мчаться к телефону, прямо сейчас кому-то звонить, если даже ты и считаешь, что это необходимо? Имеет ли смысл немедленно хвататься за книгу или бежать выполнять очередное поручение? Используй несколько мгновений, чтоб преднамеренно “умереть” для течения времени, и ты, оставаясь живым, освободишься и обретешь время для настоящего. “Умирая” таким образом в данный момент, ты по сути становишься еще более живым. Вот что может сделать остановка. В ней нет ничего от пассивности. Но когда ты решишь, что пора идти дальше, то пойдешь уже иначе, поскольку была остановка. Остановка фактически

оживляет, обогащает движение, выявляет его структуру. Она помогает отложить в сторону все, о чем печалишься и в чем не уверен. Она ведет нас.

Попробуй: Время от времени в течение дня остановиться, сесть и прислушаться к своему дыханию. Быть может, на пять минут или только на пять секунд. Отпусти себя и прими настоящий момент, включая собственное самочувствие и характер восприятия событий. В эти мгновения постарайся ничего не менять, просто дыши, и пусть все идет своим чередом. Дыши, и пусть все случится. Умри для желания быть чем-то другим в этот момент. Сердцем и разумом позволь этому мигу остаться таким, какой он есть, а себе самому остаться собою. Потом, когда почувствуешь, что готов, иди туда, куда зовет тебя сердце, иди осознанно и решительно.



Вот оно

Карикатура в журнале “Нью-Йоркер”: два монаха дзэн, молодой и старый, в рясах и с бритыми головами, сидят рядышком, скрестивши ноги, на полу. Тот, что помоложе, как-то вопросительно смотрит на старшего, который, обернувшись, говорит ему: “Больше ничего не будет. Вот оно”.

Это действительно так. Обыкновенно, предпринимая что-либо, мы, естественно, ожидаем определенных результатов своих усилий. Мы хотим увидеть результат или просто ощутить удовлетворение. Единственным исключением из общего правила я мог бы назвать медитацию. Медитация — это единственная преднамеренная систематическая человеческая деятельность, которая в основе своей не является попыткой усовершенствовать себя или заполучить что-то, а просто дает осознать, где ты находишься. Возможно, именно в этом и заключается ее ценность. Быть может, все мы должны сделать хоть что-то в своей жизни ради нее самой.

Но неверно представлять медитацию как “делание”. Точнее описать ее как “бытие”. Поняв, что “вот оно”, получаешь возможность освободиться от прошлого и будущего и очнуться там, где пребываешь, — в настоящем.

Как правило, это получается не сразу и ненадолго. Люди готовы медитировать ради расслабления, ради того, чтобы испытать некое особое состояние, стать лучше, снять напряжение или боль, оторваться от старых привычек и стереотипов, стать свободнее или просвещеннее. Разумны причины для занятий медитацией, однако все они равно чреватые проблемами, если ждешь результата только потому, что занялся медитацией. Тебя поймает желание заполучить “особые ощущения” или увидеть признаки прогресса, но, не ощутив чего-то необычайного достаточно быстро, ты можешь усомниться в правильности выбранного пути или же начать размышлять: “А верно ли я это делаю?”

В большинстве областей знания такой подход вполне обоснован. Конечно, когда-то просто необходимо ощутить прогресс, чтобы продолжать начатое. Но медитация не такова. С точки зрения медитации каждое состояние необычно, всякий момент неповторим.

Отказываясь от желания, чтобы что-то еще произошло в данный миг, ты приближаешь встречу с тем, что ожидает тебя здесь и сей-

час. Если ты надеешься чего-то добиться или в чем-то усовершенствоваться, то можешь запросто шагнуть в сторону с того места, где стоишь. А если ты и не представляешь себе, где находишься, — а знание этого приходит с развитием полноты осознания, — то тебе придется долго кружить, вопреки всем стараниям и надеждам. Поэтому в занятиях медитацией лучший способ добиться чего-то — это вообще не стараться чего-то добиться.



Если твой рассудок не затуманен преходящим,
Это — лучший период твоей жизни.

Во Минь

Попытайся: Время от времени напоминай себе: “Вот оно”. Проверь, существует ли хоть что-нибудь, к чему это нельзя было бы применить. Помни, что принятие настоящего не имеет ничего общего со смирением перед лицом происходящего. Оно лишь означает ясное признание: происходит лишь то, что происходит. Принятие не скажет тебе, как поступить. То, что случится потом, то, на что ты решишься, должно проистечь из твоего понимания настоящего. Попытайся-ка действовать, исходя из подспудного знания, что “вот оно”. Изменит ли это твои ответы или решения? Сможешь ли ты вдруг представить, что это, быть может, лучшая пора, лучшее мгновение твоей жизни? Если так, то что оно принесет тебе?



Останови мгновения

Лучший способ остановить мгновение — прислушаться. Именно так мы добиваемся полноты осознания. Полнота осознания означает пробужденность, когда человек знает, что он делает. Но стоит начать сосредоточиваться, к примеру, на возможностях собственного разума, как вновь быстро скатишься к бессознательному, войдешь в привычный режим механической неосознанности. Такие провалы осознания часто бывают вызваны всплеском неудовлетворенности увиденным или прочувствованным в данный момент. Отсюда и приходит желание изменить ход вещей и событий.

Ты и сам без труда заметишь, как привычно твой рассудок бежит настоящего. Попытайся удержать сосредоточенное внимание на любом предмете, хотя бы на короткий отрезок времени. Ты обнаружишь, что для поддержания полноты осознания, возможно, придется снова и снова напоминать себе о необходимости проснуться и сосредоточиться. Ты будешь напоминать себе о том, что нужно смотреть, чувствовать, “быть”. Вот и все... просто проверяй себя время от времени, сохраняя осознание потока непреходящих мгновений, оставайся здесь и теперь.

Попробуй: Спроси у себя в этот момент: “А не сплю ли я?”; “Где блуждают мои мысли?”



Не забывай о дыхании

Оно поможет обрести сосредоточение, как якорной цепью к причалу, прикует тебя к настоящему и направит туда, где блуждают твои мысли. Дыхание отлично выполняет эти функции. Привнеся осознанность в процесс дыхания, мы напоминаем себе о том, что находимся здесь и сейчас, что мы полностью пробудились к происходящему.

Дыхание помогает нам останавливать мгновения. Удивительно, но люди в массе своей не знают об этом. Дыхание всегда с нами, буквально под носом. Время от времени приходит на ум, что когда-то мы уже убеждались в пользе дыхания. Мы даже говорим: “Мне было некогда передохнуть” (или “вздохнуть”). И это намек на то, что мгновения и дыхание, видимо, как-то связаны между собой.

Чтобы использовать дыхание для развития полноты осознания, просто настройся и ощути его... ощути, как дыхание входит в твое тело и как покидает его. Вот и все. Просто почувствуй дыхание. Дыши и знай, что ты дышишь. Нет нужды дышать глубоко или концентрироваться на дыхании. Не пытайся ощутить что-то особенное и не размышляй, правильно ли ты дышишь. Не думай о дыхании. Просто осознавай, как дыхание входит в твое тело и покидает его.

Это может получиться не сразу и на короткое время. Дыша таким образом, мы мгновенно возвращаемся к настоящему, только переместив фокус внимания. Великое приключение ожидает тебя, если ты остановишься и соединишь мгновения в осознании вдох за вдохом, миг за мигом.

Попробуй: Осознавая каждый полный вдох, каждый полный выдох, рассудочно открыться и освободиться для одного этого мига, одного этого вдоха. Отбрось всякое стремление добиться чего-то или свидетельствовать чему-то. Просто возвращайся к дыханию, когда заметишь блуждание рассудка, нанизывай мгновения полноты осознания одно за другим, вдох за вдохом. Прodelьвай это время от времени, пока читаешь эту книгу.



Тренировка, тренировка, тренировка...

Она помогает продолжить начатое. Подружившись с дыханием, ты сразу увидишь, как вездесуща неосознанность. Дыхание учит, что неосознанность не просто присутствует вокруг тебя — она вездесуща. Дыхание вновь и вновь доказывает тебе, что не так-то легко соединиться с ним, даже если очень желаешь этого. Самые разные вещи вторгаются, отвлекают тебя, мешают сосредоточиться. Видишь, как захламлен твой рассудок за долгие годы — будто чердак, набитый старыми сундуками и отслужившими свой век вещами. Знание этого — огромный шаг в нужном направлении.



Практика — не только повторение

Слово “практика” мы относим к описанию процесса достижения полноты осознания, не имея, однако, в виду столь необходимое многократное повторение упражнения, с помощью которого обыкновенно формируют навыки и добиваются результатов.

В практике развития осознания мы всем своим существом стремимся прочувствовать каждый свой миг. Сам “труд”, в обычном смысле этого слова, исчезает. Остается только настоящий миг. Не пытаюсь совершенствоваться, ни к чему не стремясь, не рассчитывая на прозрения и откровения, не вызывая к собственной бесстрастности, невозмутимости, хладнокровию, не практикуя “уход в себя” во имя укрепления уверенности в своих поступках, мы лишь ищем пути к полностью осознанному взаимодействию с настоящим, желаем слиться воедино с покоем и полнотой осознания, хотим с беспристрастностью ощутить пребывание здесь и сейчас.

Нет сомнения, что в результате постоянных тренировок в сочетании со смиренным упорством покой, полнота осознания и беспристрастность воцарятся в твоей душе и будут шириться независимо от твоего желания именно так созерцать происходящее. Будут и откровения, и прозрения, придет и ощущение глубочайшего покоя и радости. Но не стоит утверждать, что цель тренировок — вызывать подобные ощущения, которые якобы чем чаще испытываешь, тем лучше.

Смысл полноты осознания заключен в труде ради самого труда, цель ее: научиться принимать каждый грядущий момент — приятный ли, неприятный, хороший, плохой или просто отвратительный — и существовать в нем. Ведь этот момент — то единственное, что ты сейчас имеешь. При таком отношении сама жизнь обернется тренировкой, и вдруг окажется, что ты занимался и эти занятия изменили твою жизнь, и отныне ты будешь учиться медитации и искать совета у самой жизни.



Не жертвуй своим путем ради тренировки

Два года, которые Генри Дэвид Торо провел на берегу Уолденского пруда, прежде всего дали поэту личный опыт полноты осознания. Он предпочел такой образ жизни, дабы причаститься обыкновенному чуду настоящих мгновений. Но нет необходимости жертвовать своим путем в поисках убежища для тренировки осознания. Удели немного времени покою и тому, что зовут “неделанием”, и попутно настройся на собственное дыхание.

Весь опыт Уолдена запечатлен в дыхании. И чудо смены времен года — в дыхании. Твои родители и дети — дыхание. Ум, тело — все дыхание. Дыхание — поток, связующий ум с телом, родителей с детьми и человека с внешним миром. Дыхание — река жизни, в которой плавают золотые рыбки. Но увидеть их можно только через призму осознания.



Время — всего лишь река. Я забрасываю свою удочку в эту реку. Я пью из нее, но в то же время вижу ее песчаное дно и убеждаюсь, как она мелка. Этот мелкий поток бежит мимо, а вечность остается. Я хотел бы пить из глубинных источников, хотел бы закинуть удочку в небо, где дно устлано камешками звезд.

Торо. Уолден, или Жизнь в лесу



Да, в вечности заключена высокая истина. Но время, место и случай — сейчас и здесь. Само божество выражает себя в настоящем мгновении, и во всей бесконечности времен не может быть ничего божественнее.

Торо. Уолден, или Жизнь в лесу



Пробуждение

Формальные занятия медитацией — пусть понемногу, но ежедневно — не означают, что ты теряешь способность размышлять и выполнять привычные действия. Просто появляется уверенность в поступках: ведь ты помедлил, огляделся, прислушался и осознал.

Торо со всею ясностью увидел это на берегах Уолдена. “Восходит лишь та заря, к которой пробудились мы сами” — такими словами он завершает описание своей робинзонады. И если наша цель — познать реальность жизни, пока мы еще живем, значит, необходимо пробудиться к настоящему. Иначе вереницею дней вся жизнь пройдет мимо нас, а мы и не заметим этого.

Вот как, например, можно проснуться: посмотри на окружающих тебя людей и спроси себя, что видишь — действительно этих людей или свои собственные представления о них? Наши мысли подобны матовому стеклу. Поднесешь к глазам — и видишь призрачных детей и призрачных супругов, призрачный труд и призрачных коллег, партнеров, призрачных друзей. А настоящее — лишь сон, и будущее — греза. В неведении своими мечтаниями мы искажаем окружающую нас реальность, придавая всему вокруг иной оттенок. Хотя события во сне сменяют друг друга, создавая иллюзию реальности, сон все же остается только сном, и мы — всецело в его объятиях. Однако убери стекло и, может быть (а вдруг?), отчетливее увидишь то, что в действительности находится пред тобой.

Потому-то Торо и почувствовал необходимость надолго удалиться под покров одиночества: на берегу Уолдена он провел два года и два месяца: “Я ушел в лес потому, что хотел жить разумно, иметь дело лишь с важнейшими фактами жизни и попробовать чему-то от нее научиться, чтобы не оказалось перед смертью, что я вовсе не жил”.

Он был абсолютно уверен, что “сделать прекраснее наш день — вот высшее из искусств”. “...Я еще не встречал человека, который вполне проснулся бы, — говорил

Торо. — А если бы встретил, как бы я взглянул ему в глаза?”

Попробуй: Время от времени задавать самому себе вопрос: “А не сплю ли я сейчас?”



Душа моя — великий дух — внемли мне:
учитель близок,
пробудись, проснись!

К стопам его скорей склонись,
чтоб не был скрыт он от тебя, как прежде.
Ты проспала уж миллионы лет.
Так почему бы нынче не проснуться?

КАБИР



Не усложняй

Твердо решив заняться медитацией, не спешి сообщать об этом другим, не стремись объяснять причину твоей решимости и то, что занятия дадут тебе. По сути болтовня — наилучший способ растратить изначально данную человеку энергию, растерять весь пыл и в итоге не суметь собраться с силами. Медитируй и не распространяйся об этом. Каждый раз, ощущая сильное желание поговорить о медитации, о том, как это здорово, как сложно, как много тебе открылось и что не получилось, каждый раз, желая убедить кого-то, что медитация и ему необходима, напоминай себе: “Все это — пустые размышления” — и продолжай медитировать. Желание поговорить уйдет, и все останутся в выигрыше. Прежде всего ты сам.



***Ты не можешь остановить волны,
но ты можешь оседлать их***

Расхожая молва утверждает, что медитация — способ защититься от тягот окружающего мира и напора собственного рассудка, однако это не совсем верно. Медитация — не защита и не отрицание, а изначальный выбор единственно верной жизненной позиции.

Люди, поступающие к нам в клинику, быстро понимают, что стрессы — неотъемлемая часть человеческого существования. Хотя мы и пытаемся принимать разумные решения (“чтобы хуже не было”), над многими аспектами своей жизни мы совсем или почти не властны. Стресс — часть жизни, часть человеческой природы, неотделимая от истинной “человечности”. Но это вовсе не означает, что всем нам суждено пасть жертвами неумолимых сил. Мы можем научиться сосуществовать с ними, понимать их, искать в них смысл и, окончательно приняв решение, пользоваться их энергией, чтобы самим обрести силу, мудрость, сострадание. Стремление слиться воедино с тем, что имеешь, лежит у истоков всякой медитативной практики.

Вот, например, как можно представить себе полноту осознания в действии: вообрази, что разум твой — поверхность озера или океана. А на воде всегда бывают волны — большие, маленькие, едва уловимые. Ветер вздымает волны. Примчится — и вновь улетает, меняет направление и дует с разной силой. Так и ветер житейских перемен и неурядиц волнует человеческий рассудок.

Не понимающие сути медитации считают ее какой-то внутренней манипуляцией, которая, как по мановению волшебной палочки, вдруг разгладит волны, и на “поверхности” рассудка воцарятся покой, мир, безмятежность. Но не разгладить озерной волны, прижав к поверхности кусок стекла. Никаким усилием не подавишь волнений ума — даже пытаться глупо. Этим можно усилить внутреннюю напряженность и сопротивление, но покоя не обр-

тешь. Однако не думай, что покой вообще недостижим. Просто его нельзя обрести, лихорадочно подавляя природную деятельность рассудка.

Медитация поможет тебе укрыться от самых сильных порывов ветра, который будоражит твой рассудок, и основные возмущения постепенно улягутся из-за нехватки внешних впечатлений. Только рано или поздно ветер разума и ветер жизни задуют снова, что бы ты ни делал. Медитация включает в себя знание обо всем этом и учит, как с этим быть.

Суть медитативной практики удивительно точно отразил плакат с изображением семидесятилетнего йога Свами Сашитананды: с окладистой белой бородой и в развевающихся одеяниях несется он на серфере по волнам близ Гавайского побережья. Надпись на плакате гласит: “Ты не можешь остановить волны, но ты можешь их оседлать”.



Всякий ли способен медитировать?

Мне часто задают такой вопрос. Вероятно, потому, что люди думают, будто все вокруг медитируют, а вот у них не получается. Им нужно убедиться, что они не одиноки, что есть другие несчастные, родившиеся неспособными медитировать. Но не все так просто.

Предполагать отсутствие способности к медитации — все равно, что думать, будто ты неспособен дышать, сосредоточиваться или расслабляться. Все люди дышат. А в конкретных обстоятельствах любой человек может сосредоточиться и расслабиться.

Медитацию часто путают с расслаблением и считают особым состоянием, требующим “достижения и постижения”. Раз-другой попытался — не вышло, особых ощущений не испытал — и уже отнес себя к тем самым, неспособным.

Дело в том, что медитация определяется не конкретным ощущением, а скорее способностью ощущать то, что ощущается. Медитация — не средство опустошения и успокоения рассудка, хотя в процессе ее действительно воцаряется ощущение покоя, и над этим нужно работать систематически. Медитировать — значит прежде всего дать рассудку возможность пребывать в естественном состоянии и познать *ощущение* бытия в настоящем. Ты никуда не стремишься попасть, позволяешь самому себе оставаться там, где находишься. Если этого не уяснить, то может прийти мысль, будто природа не одарила тебя способностью к медитации. Тут ты снова запутаешься в размышлениях, на этот раз и вовсе ошибочных.

Конечно, медитация потребует немало сил и намерения слиться с нею воедино. Но тогда уж лучше скажи: “Видимо, у меня не получится”, чем бесконечно вопрошать: “А получится ли?” Каждый может сесть, прислушаться к своему дыханию и созерцать течение собственных мыслей. Хотя и сидеть вовсе не обязательно. Можно медитировать на ходу, стоя, лежа, на одной ноге, на бегу, в ванне. А вот удержать это состояние хотя бы на пять минут поможет только намерение. Чтобы сделать медитацию частью своей жизни, потребуется дисциплина. Поэтому те, которые якобы “не могут медитировать”, на самом деле никак не найдут для этого времени, а если и пытаются, то их не устраивает результат. Получается совсем не то, чего они ищут и ждут. Чайания не сбываются. А может, попробовать еще раз, и на этот раз просто созерцать, отбросив все ожидания?



Похвала неделанию

Когда собираешься помедитировать хотя бы мгновение, воцаряется пора неделания. Но, пожалуйста, не думай, что “неделание” равнозначно “ничегонеделанию”. Нет более разных понятий. В расчет берутся осознанность и намерение. Таков настрой.

На первый взгляд может показаться, что существуют два вида “неделания”: не выполняется никакая работа в привычном ее смысле или внешняя деятельность совершается безо всякого усилия. Правда, в конечном итоге ты поймешь, что оба вида — одно и то же. Значимо лишь внутреннее ощущение. Медитация, именуемая “формальной”, требует предумышленной остановки и полного прекращения всякой внешней деятельности, обретения состояния покоя: когда ничего не планируешь, но с пристальным вниманием созерцаешь каждый миг. И при этом ничего не делаешь. Быть может, такие моменты неделания являются нашим величайшим даром самим себе.

Торо часами просиживал на пороге дома, лишь наблюдая и слушая: солнце ползло по небу, свет и тень неуловимо сменяли друг друга.



Бывало, что я не мог пожертвовать прелестью мгновения ради какой бы то ни было работы — умственной или физической. Я люблю оставлять широкие поля на страницах моей жизни. Иногда летом, после обычного купания, я с восхода до полудня просиживал у своего залитого солнцем порога, среди сосен, орешника и сумаха, в блаженной задумчивости, в ничем не нарушаемом одиночестве и тишине, а птицы пели вокруг или бесшумно пролетали через мою хижину, пока солнце, заглянув в западное окно, или отдаленный стук колес на дороге не напоминали мне, сколько прошло времени. В такие часы я рос, как растет по ночам кукуруза, — это было полезнее любой физической работы. Те, казалось бы, впустую проведенные часы нельзя вычесть из моей жизни — напротив, они были дарованы мне сверх отпущенного срока.

Я понял, что разумеют на Востоке под созерцанием, ради которого оставляют работу. Большею частью я не замечал, как течет время. Солнце двигалось по небу словно затем, чтобы освещать мой труд; только что было утро — а вот уже и вечер, и ничего памятного не совершено. Я не пел, как поют птицы, а молча улыбался своему неизменному счастью. Воробей, сидевший на ореховом дереве напротив моих дверей, чирикал свою песенку, а я отвечал ему из моего гнезда трелью приглушенного смеха.

Торо. Уолден, или Жизнь в лесу

Попробуй: В процессе ежедневной медитации ощути прелесть мгновения, конечно, если медитируешь. Встав рано утром, выйди из дома и погляди (долгим, осозанным, внимательным взором) на звезды, луну, на проблески рассветных лучей. Ощути воздух, прохладу, тепло (ощущение долгое, осознанное, внимательное). Подумай, что мир вокруг тебя еще спит. Представь, что когда смотришь на звезды, то видишь прошлое на миллионы лет назад. Прошлое обитает здесь и сейчас.

Потом отправляйся медитировать — сидя или лежа. И в тот же миг, как в любое мгновение медитации, отпусти все дела, перейди в режим бытия, где пребудешь в покое и полноте осознания, внимая тому, как одно за другим расцветают мгновения в настоящем. Ничего не прибавляй, ничего не отбрасывай, провозглашай: “Вот оно”.



Парадокс неделания

Американцам трудно уловить аромат чистой радости неделания — наша культура ценит как раз действие, нацеленное на успех. Даже досуг наш суетлив и бездумен. А радость неделания подразумевает, что настоящее в совершенстве своем не нуждается в дополнении какими бы то ни было событиями. Мудрое же его спокойствие основано на знании, что все еще будет.

“...Только что было утро — а вот уже и вечер, и ничего памятного не совершено” — для людей энергичных, нацеленных на успех, эти слова Торо — все равно что красная тряпка для быка. Но кто отважится назвать откровения, пришедшие к Торо как-то утром на пороге его хижины, менее памятными или менее ценными, чем целая жизнь, проведенная в делах вдали от тиши и прелести настоящего?

Да будет песнь, пропетая Торо, услышана нами сегодня, как слышна была прежде. Неустанно твердит он желающим слышать о громадном значении созерцания и отстраненности от всяческих проявлений, кроме чистой радости бытия, которая превыше “любой работы — умственной или физической”. Я вспоминаю слова древнего учителя дзэн: “Хо-хо. Сорок лет торговал я водой на речном берегу, и все попусту”.

Парадоксально. Единственный способ сделать что-либо значимое коренится в неделании и незаинтересованности в результате. Иначе откуда ни возмись являются жадность и эгоизм, которые извращают отношение к делу, само это дело. Все как-то сдвигается, смещается, туманится и не приносит в итоге никакого удовлетворения, будь все хоть трижды хорошо. Настоящие ученые знают и остерегаются такого состояния ума, ибо оно тормозит процесс созидания и лишает способности ясно видеть связь вещей.



Неделание в деятельности

Истоки неделания могут таиться как в деятельности, так и в покое. Внутренняя успокоенность деятеля до такой степени сливается с внешней его деятельностью, что работа выполняется сама собою. Действие происходит без усилий. Нет вынужденности. Ни усилия воли, ни мелких “я”, “мне”, “мое”, ни претензии на результат — и тем не менее все выполняется. Неделание — это краеугольный камень мастерства в любой сфере деятельности. Вот классическая его формулировка, пришедшая из Китая III века до н.э.*:

Повар принца Вэнь Юаня
Бычью тушу разрубал:
Взмах руки,
Плеча движенье,
А затем нажим коленом
И отточенный удар ножом.
Туша с шумом вмиг распалась
На отдельные куски;
Лезвие прошелестело,
Будто дуновенье ветра.
Четко! Слаженно!
Подобно ритуальным танцам,
Или даже Роще Шелковицы**
И созвучиям древнейшим.

“Вот работа! — принц воскликнул. —
Безупречность мастерства!”
“Мастерства? — ответил повар,
Отложив на время нож. —
Путь мой — Дао,
И превыше он любого мастерства!

*“Чжуан-цзы” — трактат, отрывок из которого здесь цитируется, назван по имени даосского философа, последователя Лао-цзы, жившего в VI в. до н.э. (ок. 369—286 г. до н.э.).

**Роща Шелковицы — святилище культа плодородия, как правило, размещалась на возвышенности и включало священный водоем и священную рошу.

Когда в первый раз рубил я
Тушу мяса,
То тогда видел пред собой ее
Всю целиком —
Огромной массой.
Года три спустя
Не видел я уже всей туши,
Ибо знал секрет различья.

Ныне же глазами
Я ничего не вижу — внимаю
Всем существом своим.
Здесь чувства не задействованы. Дух,
Не знающий приказа,
Инстинктам подчинен
И действует согласно естеству
Прозреньем тайным и тропинкой скрытой.
И нож мой путь находит свой,
В кость не врезаясь, суставы не рубя.

* * *

В связках — пустое пространство,
Умное лезвие остро:
Взмах —
И оно опадает в пустоты.
Вот все, что мне нужно!
Это как вздох ветерка!
Потому-то все девятнадцать лет
Нож мой остер, будто недавно заточен!

Правда, бывают тугие суставы.
Я чувствую их приближенье
И замедляю движение, ступком внимания став;
Повременю, чуть лезвие трону,
И — ух! — куски туши осыпались,
Будто комья земли.

Я отнимаю свой нож
И молча стою,
Пока радость содеянного

Наполняет тихонько меня.
Затем отираю свой нож
И убираю его”.

Принц Вэнь Юань произнес:
“Вот оно! Повар мой показал,
Как мне прожить
Свою жизнь!”

“Чжуан-цзы”



Делание неделания

Неделание не имеет ничего общего с бездеятельностью и пассивностью. Напротив, огромное усилие и напряжение потребуются для овладения неделанием в покое и в деятельности. Время от времени бывает нелегко выбрать момент для неделания под напором всего, что надо успеть сделать в этой жизни. Но неделание не таит в себе опасности для того, кто считает, что его дел не переделать. Вдруг замечаешь, как в результате неделания ты закончил больше дел и с лучшим результатом. Неделание — это непротивление естественному ходу вещей. И тут могут потребоваться колоссальные усилия, но это будут утонченные, мудрые, пассивные усилия, “бездеятельное действие”, которое оттачивается на протяжении всей жизни.

Пассивная деятельность проявляется в движениях танцора или спортсмена, достигших высшего уровня мастерства. И тогда у всех вокруг перехватывает дыхание. Но подобное может случиться и в повседневной жизни — чинишь ли автомобиль, воспитываешь ли дитя. Годы напряженного труда и зрелый опыт воссоединяются, давая начало новому качеству: действиям за пределами метода, за пределом усилий, за пределом размышлений. И действие становится воплощением чистого искусства, самого бытия, отказа от всяческого действия — слиянием разума и тела в движении. Мы с трепетом наблюдаем за действиями непревзойденного мастера — спортсмена ли, художника, — прикасаясь к таинству его мастерства, воспаря душой и порой обретая уверенность, что каждый по-своему в этой жизни способен причаститься гармонии и совершенству.

Торо говорил: “Сделать прекраснее наш день — вот высшее из искусств”. А Марта Грэхэм, рассуждая об искусстве танца, утверждала: “Важен лишь этот миг движения. Так сделай же его достойным всей жизни. Не дай ему без пользы уйти незамеченным”. Ни один мастер медитации не сказал бы точнее. С жаром отдадимся же этому делу, прекрасно понимая, что неделание есть воистину дело всей жизни. Ни на миг не забудем, что “режим делания” настолько в нас укоренился, что совершенствование в неделании потребует — смешно подумать! — серьезного напряжения. Медитация синонимична практике неделания. Мы не стремимся добиться совершенства действия или результата. Мы стремимся узреть и уяс-

нить по-настоящему, что все вокруг нас существует именно в таком виде, как есть. Здесь речь идет о том, чтобы суметь удержать настоящее во всей его полноте, ничего не навязывая от себя, принимая его чистоту, новизну его возможностей, дающих жизнь следующему мгновению. И потом уже, зная, “что есть что”, с ясным взором, осознавая, что ты знаешь не более того, что знаешь, — начать действовать: сделать движение, поменять положение, использовать возможность. Это еще называют “войти в поток”. Один миг плавно и без усилий перетекает в другой и плывет по течению полноты осознания.

Попробуй: На протяжении целого дня ощущай прелесть каждого мгновения, самого обычного, пусть ничем не примечательного и даже тяжелого. Все больше и больше развивай в душе непротивление жизненным обстоятельствам, ничему не споспешествуй, не отвергай того, что не укладывается в твои представления о должном ходе вещей. Попробуй почувствовать те самые “пустые пространства”, сквозь которые можно легко проскользнуть, как скользил нож повара в китайском стихотворении. Заметь, как именно утренние часы, которые ты день за днем проживешь вне планов и маршрутов, расцветят остаток твоего дня. Признавая важность первооснов бытия, попытайся получить заряд полноты осознания на весь день и ощутить в себе новую способность воспринимать, принимать и реагировать на чудо каждого мгновения.



Терпение

Определенное мировоззрение или особый склад ума способствуют занятиям медитацией и готовят благодатную почву для семян полноты осознания. Намеренно развивая в себе эти качества, мы, по существу, возделываем почву собственного разума как источника яности, великодушия и праведной жизни.

Эти внутренние качества, необходимые для медитативных занятий, нельзя ни навязать, ни учредить, ни узаконить. Их можно развить в себе, причем только в том случае, если дошел до предела и душевным порывом готов уничтожить в себе (а может быть, и в других) вечную тягу к страданиям и беспокойству. Это равнозначно этике поведения — понятию, крайне извращенному обществом.

Как-то по радио я услышал определение этики как “смирения перед лицом непреодолимого”. Здорово! Ты совершаешь поступок вследствие внутренних побуждений — не потому, что кто-то ведет счет делам, и не в страхе быть пойманным и наказанным за нарушение установленных правил. Ты действуешь по велению своего сердца. Ты открыт внутреннему слуху, втуне ты возделываешь почву под всходы семян полноты осознания. Но не будет в душе гармонии, если не обяжешь себя к этичности поступков. Только этика может стать заградением, которое уберезет от прожорливых коз молодые побеги в саду осознания.

Для меня терпение составляет основу этического мировоззрения. Выработывая в себе это качество, просто невозможно пренебречь развитием полноты осознания, что со временем, в свою очередь, обогатит и усовершенствует занятия медитацией. Однажды, если ты действительно ничего другого не будешь искать, терпение придет к тебе само. Будто напомнит: все в свое время. Бег времени не ускоришь. Будет день — будет пища. Спешка, как правило, не помогает и, более того, может стать причиной страданий — наших собственных или людей, окружающих нас.

Терпение есть вечная альтернатива свойственным разуму нетерпеливости и нетерпимости. Поскреби верхний слой нетерпения — и обнаружишь один только гнев. То есть колоссальное сопротивление естественному ходу вещей и стремление возложить на кого-то (часто на себя самого) вину за все это. Только не подумай, что совсем нельзя спешить, даже если это необходимо. Ведь и торо-

питься можно неспешно, осознанно, ускоряя шаг лишь потому, что сам захотел этого.

С точки зрения терпения одно событие объясняет другое. Ничто не случается отдельно и само по себе. Не существует единственной, окончательной и бесповоротной первопричины. Если тебя стукнут палкой, то ты рассердишься не на палку и не на занесшую ее руку. Ты разозлишься на того человека, чья рука занесла палку. А теперь загляни поглубже — тебе не найти ни первопричины, ни места, куда обратить свой гнев даже в душе этого человека. Ведь он буквально не ведает, что творит, а значит, в данный момент просто невменяем. Так кого же винить, кого наказывать? Может, излить свой гнев на его родителей за те унижения, которым, по всей вероятности, подвергали они свое беззащитное дитя? Или же на окружающий мир — ведь он так жесток? А разве сам ты не частичка этого мира? Тебя не охватывают порывы гнева, порою жестокого, даже убийственного гнева?

Далай-лама* не проявляет никакого гнева по адресу китайцев, хотя уже долгие годы правительство Китая уничтожает народ Тибета, его культурные, духовные ценности, не щадя и саму землю, на которой этот народ обитает. Когда скептически настроенный журналист на церемонии вручения Далай-ламе Нобелевской премии мира поинтересовался, в чем причина отсутствия у него гневных проявлений в отношении китайцев, Далай-лама ответил ему примерно следующее: “Они отняли у нас все. Должно ли позволить им отнять у меня разум?”

Такой взгляд на вещи сам по себе является удивительным воплощением мира: мира в душах тех, кто познал самое важное, и в поступках, отразивших их мудрость. Покой и стремление остаться невозмутимым перед лицом любых подстрекательств и мучений могут проявиться только как результат душевного сострадания. Сострадания, проявления которого не ограничиваются узким кругом друзей. Сострадания, испытываемого в равной степени и к тому, кто по неведению (но, как обычно полагают, по злобе своей) тиранит тебя и дорогих тебе людей.

Источник беззаветного сострадания питается тем, что буддисты называют “правильным осознанием” или “правильным пониманием”. Оно не появляется вдруг и само по себе. Его воспитыва-

*Далай-лама [от монг. “далай” — море (мудрости) и “лама”] — титул (с XVI в.) первосвященника ламаистской церкви в Тибете. Четырнадцатый Далай-лама после восстания в Тибете в 1959 г. эмигрировал.

ют, развивают. И дело не в том, что оно способно подавить чувство гнева. С его помощью гнев можно укротить, обратить на пользу, и тогда сила гнева станет источником нашего или чьего-то еще терпения, сострадания, мудрости и гармонии.

Мы занимаемся медитацией, и каждый раз, остановившись, усевшись, слившись с потоком дыхания, мы воспитываем в себе терпение. И призыв открыться, терпеливо прикоснуться к настоящему естественным образом начинает проявлять себя в любое мгновение нашего существования. Мы знаем, что все происходит в согласии с внутренней природой вещей. Так дадим же процветать своим жизням! Не позволим тревогам и претензиям на результат затуманить сущность мгновения, пусть даже жизнь наша нелегка. Потребуется толкнуть — толкнем, потянуть — потянем. Но мы не пропустим момента, когда не нужно будет ни толкать, ни тянуть.

Всем этим мы стремимся привести в настоящее гармонию и понимание того, что в терпении — мудрость, что грядущее во многом определится нашим настоящим. Это полезно припоминать, когда вдруг в ходе занятий ты ощутишь нетерпение, тшету, неприятие, гнев — чувства, сопровождающие нас на протяжении всей нашей жизни.



Достанет ли тебе терпения дожидаться,
пока муть уляжется и воды станут прозрачны?
Способен ли ты в неподвижности
ждать рождения верного жеста?

Лао-цзы. Дао дэ цзин*



Я таков, каков есть, и не жалуясь;
Пусть об этом не знает никто во вселенной,
все равно я доволен;
Ну а если известно то всем, я опять же доволен.

Для меня та вселенная, что узнала об этом,
больше всех, и эта вселенная — Я.

*“Дао дэ цзин” — каноническое сочинение даосизма (IV—III вв. до н.э.).

Добьюсь ли победы сегодня, приду к ней
спустя десять тысяч иль миллионов лет,
Спокойно сегодня приму ту победу и так же
спокойно могу подождать.

Уолт Уитмен. Листья травы*

Попробуй: Присмотреться к закипающему гневу и нетерпению. А вдруг, взглянув на них с другой точки зрения, ты увидишь, что все идет своим чередом? Это прежде всего полезно, когда на тебя оказывают давление, когда чувствуешь безысходность или тупик, пытаешься сделать что-то желаемое или вынужденное. Постарайся в такой момент удержаться и, вместо того чтобы “высечь реку”, прислушайся к ней. О чем она говорит тебе? Что велит сделать? Если ничего — так просто дыши, дай всему идти своим чередом, растворишься в терпении, слушай. Если река велит тебе сделать что-то, подчинись, но все делай осознанно. Потом снова повremени, терпеливо подожди — и вновь прислушайся.

Отдавшись мягкому течению дыхания во время медитации, отметь, как ты порою мысленно стремишься отвлечься, пытаешься убить время или противясь ходу вещей. Не потеряй самого себя в этот момент, терпеливо сиди и дыши, наблюдай внимательно за всем, что происходит в данный момент, не вмешиваясь, ничего не навязывая, — просто наблюдай и дыши, стань воплощением покоя и терпения.

*Сборник стихов американского поэта Уолта Уитмена (1819—1892) “Листья травы” вышел в свет в 1855 г.



Освобождение

Слово “освобождение” от постоянного, часто неверного употребления имеет все шансы превратиться в затертый штамп Нового времени. Пусть так, только ведь означает оно эффективную перестройку внутренних ресурсов, поэтому нелишне будет приглядеться к нему внимательнее. Практика “освобождения” может дать человеку массу жизненно необходимого.

Освобождение означает именно освобождение: призывает отбросить от себя что-то — мысли, предмет, событие, конкретный момент времени, точку зрения или желание. Это осознанная решимость с головой окунуться в поток чередой идущих мгновений. Освободиться — значит отказать от понуждения, сопротивления во имя обретения чего-то более действенного и целостного, что порождается естественной чередой событий. Ты не концентрируешь на нем внимание и не отвергаешь его, тобой не руководят привычные и неизбежные желания, предпочтения... Ты будто разжимаешь руку и отпускаешь то, за что так долго цеплялся.

Мы можем попасть не только в ловушку собственного желания изменить ход вещей. И цепляться умеем не только руками. Наш рассудок отчаянно цепляется за субъективные точки зрения, эгоистичные надежды и желания, отчего мы буксуем и застреваем. Освобождение — это решимость противостоять неодолимому притяжению привычек и силе неведения, которая заставляет нас за них цепляться. А чтобы стать неуязвимым, нужно полностью осознать все свои страхи и сомнения.

Освободиться можно только в том случае, если всецело осознал и признал, как прочно ты застрял; если понял, что безотчетно смотришь на мир через мутные стекла очков, а они искажают, приукрашивают, искривляют и трансформируют восприятие. Откройся же этим липким привычкам и останови мгновение, полностью осоз-

най его и признайся, что попался в погоне за собственной выгодой, стремясь догнать и схватить или же осудить и отринуть.

Покой, озарение, мудрость дадут ростки только тогда, когда тебя успокоит совершенство настоящего мгновения, когда ты ничего не будешь желать, ни за что не станешь держаться, ничего не отринешь. Над этим стоит задуматься. Попробуй хотя скуки ради. Сам увидишь: если тебе удастся отбросить что-то прочно укоренившееся в тебе, освобождение принесет гораздо большее удовлетворение, чем желание сохранить привычку.



Непредвзятость

В процессе медитации довольно скоро замечаешь, что часть твоего рассудка непрерывно оценивает происходящее, сравнивая с уже пережитым или сопоставляя с эталонами, тобою же созданными, причем созданными чаще всего из-за боязни. Боязни, что ты недостаточно хорош, что случится что-то ужасное, что все хорошее недолговечно, что вдруг люди тебя обидят, что сбудется не так, как хочется, что только тебе что-то там известно или что ты-то как раз ничегошеньки и не знаешь. Вечно мы, люди, смотрим на мир сквозь дымчатые очки — эдакие стекла, которые показывают, хорошо ли это для меня, подпадает ли под мои убеждения и философию. Если хорошо, то мне нравится. Если плохо — нет. Если ни то ни другое, то я этого не воспринимаю — и вообще вряд ли внимание обращаю.

Паровозный гудок оценочного суждения нарушает покой медитации.. Ой, болит коленка... Вот скучища-то... Как замечательно ощущать покой; вчера я хорошо помедитировал; а вот сегодня плохо получается... Бесполезно, не поможет... Ничего не получается. Не получается — и так до бесконечности. Такой образ мышления пленит и отягощает ум. Будто таскаешь на голове чемодан кирпичей. И до чего же хорошо, когда сбросишь их! Представь, как было бы здорово отбросить все суждения — и пускай каждый момент будет таким, каков он есть, — ни “хорошим”, ни “плохим”. В этом истинный покой, истинное освобождение!

Медитация — это развитие непредвзятого отношения ко всему, что приходит на ум, что бы это ни было. Без этого практика медитации невозможна. Только не думай, что следует полностью прервать всяческие суждения. Конечно нет, поскольку рассудку свойственно сопоставлять, рассуждать, оценивать. Возникни такое суждение — и мы не попытаемся ни остановить, ни проигнорировать его, как не пытались бы подавить любую другую мысль, пришедшую на ум.

Политика, которой мы придерживаемся в процессе медитации, — просто засвидетельствовать все, что воспринимается нашим умом или телом, признать это, не осуждая и не бросаясь вдогонку, понять, что наши суждения — всего лишь неизбежные и вечно узкие мыслишки о происходящем вокруг нас. Медитация привле-

кает прямым контактом с самим происходящим — вдох ли это, выдох, ощущение ли, чувство, звук, толчок, мысль, восприятие или суждение. Мы все время настороже: как бы не попасться на размышлениях о суждениях, на попытке разнести суждения по категориям на “хорошие” или “плохие”.

Мышление искажает наши истинные ощущения, поскольку мысли не совсем точно интерпретируют их. Зачастую мысли представляют собой смесь отрывочных суждений, реакций и предрассудков, основанных на скудных наших познаниях и обусловленных в основном прошлым нашим опытом. И все же, если не распознать их и не назвать своими именами, то размышления могут помешать ясному видению в данный момент. Мы попадаемся на мысли, что нам уже известно все, что мы видим и чувствуем, и, рассуждая о чем-то, будто вешаем готовый ярлык. Если знаешь о существовании этой глубокой колеи и способен заметить ее, значит, ты в состоянии выработать у себя беспристрастность восприятия и всеприятие.

Ориентированность на непредвзятость, разумеется, не означает, что ты потеряешь способность вести себя в обществе и совершать разумные поступки или что, как бы человек ни поступил, — все сойдет. Просто мы получим возможность поступать более трезво, добиваться большего равновесия, действовать более эффективно, вести себя более этично, если знаем, что нас уносит поток бессознательных предпочтений и отторжений, отгораживая нас от окружающего мира и изначальной чистоты нашего бытия. Эти душевные состояния — предпочтение и неприязнь — могут пустить в нас корни и без нашего ведома пагубно проявляться во всех аспектах жизни. Если за постоянной погоней за желанными предметами и результатами мы сможем распознать и назвать своими именами самые ничтожные семена алчности и страсти, а за отрицанием или попыткой бежать нежелательного увидим семена отвращения и ненависти, то мы сможем на миг остановиться и напомнить себе о непрерывном действии этих сил в нашем сознании. И я несколько не преувеличу, сказав, что их непрерывное беззастенчивое влияние мешает нам увидеть вещи такими, какие они есть, и не дает мобилизовать наш истинный потенциал.



Вера

Вера есть чувство уверенности и убежденности, что события разворачиваются в рамках разумного, воплотившего порядок и целостность. Мы, наверное, не всегда понимаем, что происходит в конкретной ситуации с нами или с кем-то другим. Однако если мы верим в себя или ближнего своего, если наша вера предполагает наличие некоего метода или идеала, то в наших силах отыскать в рамках своей веры некую составляющую гармонии, которая, воплотившись в уверенности, уравновешенности и открытости, каким-то образом, при условии, конечно, что она не зиждется на наивности, интуитивно поведет нас и защитит от гибели и саморазрушения.

Такое состояние души, как вера, необходимо развивать, тренируя осознание, ибо если нет веры в то, что способен наблюдать, открыться и внимать, размышлять о пережитом, получать знания через присутствие и созерцание и познавать глубины, то вряд ли тебе хватит настойчивости развивать в себе эти качества — и они угаснут или вовсе не пробудятся.

Специальные занятия медитацией посвящаются упрочению веры в душе. Давайте поглубже заглянем в те свои качества, которым можем доверять. Если нам пока не известно, какая именно наша черта заслуживает доверия, нужно заглянуть поглубже, подольше побыть с собою в тиши и простоте. Если большею частью времени мы не отдаем себе отчета в своих поступках, но нам вовсе не нравится, как разворачиваются события в нашей жизни, быть может, настало время присмотреться, притронуться, исследовать решения, которые мы принимаем со всеми вытекающими последствиями.

Можно попробовать поверить в настоящее, приняв все, что чувствуешь, думаешь и видишь в данный момент — ведь именно этот момент сейчас в поле твоего зрения. Если тебе удастся обосноваться “здесь” и почувствовать

прелесть настоящего, то, может статься, этот самый настоящий момент и окажется достойным твоего доверия. Повторяй такие эксперименты вновь и вновь, и непременно родится новое ощущение того, что где-то в глубине твоей души находится абсолютно здоровый и надежный стержень и твои интуитивные знания, созвучные реальности настоящего, достойны доверия.



Укрепи же свой дух и войди в свою плоть; здесь ты сможешь обрести твердую почву. Подумай об этом внимательно! Не стремись куда-то еще! Так говорит Кабир: отбрось от себя все мысли о предметах воображаемых и твердо держись того, что составляет твою суть.

КАБИР



Великодушие

Великодушие — еще одно качество, которое, как и терпение, освобождение, непредвзятость, уверенность, создает прочную основу для занятий медитацией. Можно попробовать воспользоваться процессом развития великодушия в качестве средства глубокого самонаблюдения и самопознания, а кроме того, научиться отдавать. Лучше всего начать с себя. Можешь ли ты преподнести себе самому дары истинно благодатные: принять себя самого таким, какой ты есть, или же несколько минут ежедневно отдавать бесцельному времяпрепровождению? Развей в себе ощущение, что ты достоин этих даров, и не бери на себя никаких обязательств — просто прими их от себя самого и от имени всей вселенной.

Попытайся ощутить свой внутренний стержень, который сам по себе, без сомнения, является драгоценным во всех отношениях даром. Пускай он излучает энергию сквозь твою плоть и за ее пределы. Начни излучать эту энергию, сначала в небольших количествах, направляя ее на себя, на других, и не помышляй о награде или отдаче. Отдай больше, чем представляется тебе возможным, уверься, что ты богаче, чем тебе кажется. Почувствуй, что ты бесконечно богат, и щедро делись своим несметным богатством. Это будет поистине “царственный дар”. Я говорю здесь не только о деньгах и материальных ценностях, хотя избавление от излишка вещей может породить удивительное ощущение роста сил и внутреннего подъема и принести истинную пользу. Я подразумеваю, что ты научишься делиться с ближним полнотой бытия, лучшей частью своего “я”, энтузиазмом, жизненной энергией, духом, верой, открытостью и, прежде всего, своим присутствием. Поделись всем этим с самим собою, со своею семьей, со всем миром.

Попробуй: Отметь, насколько сильны твое внутреннее сопротивление стремлению “отдать”, страх за будущее, ощущение, что от-

дал слишком много, мысли, что дара никто “по достоинству” не оценит, что сама попытка отдать истощит тебя и тебе с нее ничего не прибудет, ибо самому всегда мало. А теперь подумай, что все это ложно, что это попросту разновидность инерции, ограниченности и боязливой самозащиты. Эти помыслы и чувства суть острые углы самопотакания. Грубо вторгаясь в наш мир, они способны причинить нам и окружающим боль, вызвать ощущение изолированности, оторванности и ничтожности. Отдавая, мы сглаживаем эти острые углы и все полнее осознаем, насколько мы богаты внутренне. Развивая в себе осознанное великодушие, отдавая и видя, как влияют “дары” на тебя и окружающих, ты преобразуешь себя, очищаешь, получаешь более полное представление о себе самом.

Может быть, ты возразишь, что, тебе, мол, недостает сил или воодушевления ни на какую отдачу, что ты полностью смят и опустошен. Или пожалуешься, что беспрестанно отдаешь, отдаешь, отдаешь, а другие принимают это как должное, не ценят и просто не замечают. Или скажешь, что дар твой — попытка укрыться от боли и страха, способ заставить других полюбить тебя, ощутить свою зависимость от тебя. Такие сложные схемы взаимоотношений сами по себе требуют к себе настойчивого внимания и тщательного изучения. Дар неосознанный неразумен и по сути своей не щедр. Важно, чтоб ты понял мотивы, толкающие тебя на свершение дара, и знал, когда дар свидетельствует не щедрость, а скорее боязнь и неуверенность.

Культивируя осознанное великодушие, не думай, что обязательно должен от чего-то отказаться. “Отдавание” — прежде всего внутренний жест, состояние души, готовность разделить со всем миром собственное бытие. Самое важное — доверять себе и уважать свое врожденное чутье, но в то же время уметь встать на краю и рискнуть, дабы испытать себя. Быть может, тебе придется отдать меньше или поверить своему чутью, что стремишься отдать только из неразумных или корыстных побуждений. Возможно, отдать и нужно бы, только что-то другое и не этому человеку. Или, прежде всего, ты должен начать с даров самому себе. А потом попытайся и другим отдать чуть больше, чем кажется тебе возможным, сознательно подмечая и отбрасывая всякую мысль получить что-то взамен.

Начни отдавать. Не жди, пока попросят. И увидишь, что будет — прежде всего с самим тобой. Вдруг окажется, что ты отчетливее представляешь и себя, и свои отношения с людьми, да и сил

вроде стало побольше. Вдруг выяснится, что ты не истощил, а пополнил свои ресурсы. Таковы возможности осознанного беззаветного великодушия. А теперь загляни поглубже: ты увидишь, что нет ни дарителя, ни дара, ни получателя — просто идет переустройство вселенной.



Пусть достанет тебе сил быть слабым

Если ты решителен и образован, то, вероятно, часто производишь впечатление человека, незнакомого с чувством неадекватности, опасности и обиды. Это впечатление может оттолкнуть от тебя окружающих и причинить сильную боль и им, и тебе. Окружающие весьма охотно хватаются за такие впечатления и дружно начинают их множить. Они изобразят тебя непоколебимым утесом, лишенным всего человеческого. На деле же очень легко потерять связь с собственными ощущениями, прикрывшись восхитительным щитом “имиджа” или “ауры”. В такой изоляции часто оказываются отцы благородных семейств и люди, чье положение подразумевает значительную власть.

Если учесть, что в процессе медитации становишься все сильнее, то вполне можно столкнуться с подобной дилеммой. Уверовав в себя, начинаешь играть роль изначально неуязвимого, истинно божественного звена, у которого все под контролем и который в премудрости своей не попадет на удочку реактивных эмоций. Мудрствуя таким образом, можно остановить собственное развитие и даже не понять этого. Мы все живем эмоциями. И все пытаемся отгородиться от них себе же на погибель.

Поэтому, заметив, что в результате занятий медитацией ты начал производить впечатление непобедимого, сильного, начитанного или премудрого, решив, что, видно, чего-то добился; заметив, как начал распространяться о воспитующей роли медитации, подумай, что, видно, пора тебе осознать эту внутреннюю установку и спросить самого себя: “А не пытаюсь ли я бежать от собственной уязвимости, тоски или от страха, что ношу в себе?” По-настоящему сильный не станет демонстрировать свою силу себе и другим. Лучше полностью сменить политику и направить внимание туда, куда более всего опасаясь заглянуть. Расчувствуйся, расплачься в конце концов, не рассуждай ни о чем, не старайся показать окружающим неуязвимым или бесчувственным, а просто притронься к своим чувствам и раскрой их. В том, что кажется слабостью, в действительности кроется сила. А то, что кажется силой, часто бывает слабостью, попыткой скрыть страх. И это — игра, показуха, какой бы убедительной она ни казалась окружающим и тебе самому.

Попробуй: Определить моменты, когда особенно остро ощущаешь препятствия. Попробуй смягчиться, когда испытываешь стремление быть сильным, стать щедрым, если пытаешься утаить. Некритичность по отношению к такому толчку равносильна эмоциональной закрытости. Если обнаружится печаль или горе, не пытайся прогнать их. Дай себе волю почувствовать, что бы ни чувствовалось. Подметь, когда попытаешься привычно определять, слезы или чувство уязвимости. Просто чувствуй то, что чувствуешь, следи за непрерывностью осознания; качайся вверх и вниз на волнах “добра” и “зла”, “силы” и “слабости”, — пока не увидишь, что всего этого недостаточно, чтобы полностью описать твои ощущения. Пребывай с самими ощущениями. Поверь в величайшую из твоих способностей: находиться “здесь”, бодрствуя.



Умышленная простота

Я периодически ощущаю поползновение втиснуть еще и еще что-то в рамки настоящего момента. Вот еще тут позвоню и еще вон туда забегу, хоть иду, может, совсем в другую сторону.

Я научился вычленять эти поползновения и не доверять им. Противоборствовать им — труд тяжелый. Из-за них я сижу за завтраком, тупо уставившись на коробку из-под хлопьев, и в сотый раз перечитываю калорийный состав ее содержимого или очередную бесплатную услугу компании. А тупости этой плевать, что ее питает. Питает — и ладно. Газета — вожжа еще лучшая. Или каталог — да все, что окажется под рукой. Подобный хлам, заполняя мое время, вступает в сговор с моим рассудком, и они держат меня в состоянии бессознательности, будто усыпляя холодным туманом. Этого достаточно, чтобы напихать даже лишнего в желудок и при этом фактически не почувствовать, что ел. В такие моменты я закрыт для других: не вижу игры солнечных лучей на столе, не чувствую энергетических потоков момента, включая общие беседы и споры, которые члены семейства ведут перед тем, как на целый день разбежаться в разные стороны.

В борьбе с этими импульсами мне нравится умышленно все упрощать и ощущать поддержку откуда-то из самых глубин. Она заключается в том, чтобы преднамеренно выполнять только одно действие в данный момент, и в убежденности, что это действие и есть цель моего пребывания здесь. Подворачивается масса возможностей потренироваться: например, на прогулке или когда я занимаюсь с собакой — и тогда уж только с ней. Умышленная простота означает, что в течение дня лучше нанести меньше визитов, меньше увидеть, меньше сделать, меньше получить, — хотя можно было бы куда больше! Но это свяжет тебя по рукам и ногам. Для меня — отца малых детей, кормильца, супруга, старшего сына своих родителей, человека, небезразличного к своей службе, — не представляется возможным удалиться на Уолденский или

какой там еще пруд и годами просиживать под деревом, слушая, как растет трава и как времена года сменяют друг друга, какие бы поползновения ни ощущал я порой в душе. Однако в организованном хаосе и сложности семейной жизни и работы — со всеми вытекающими потребностями и обязанностями, разочарованиями и неизбывными печальями, — таятся бóльшие возможности придерживаться простоты в мелочах.

Стремление замедлить ход событий — существенный ее аспект. Приказать себе телом и душой не отрываться от дочери, пусть и не ответив при этом на телефонный звонок; не реагировать на внутренние побуждения позвонить кому-то, кому “совершенно необходимо” позвонить прямо сейчас; решиться не приобретать необдуманно новых вещей и не реагировать механически привычно на первый же призывный зов прессы, телевидения, кино, — это все действенные способы упростить образ жизни. А вот и другие способы: провести целый вечер без дела, или за чтением, или прогуляться — в одиночестве, с ребенком, с женой ли, переложить поленницу, посмотреть на луну, стоя в тени деревьев, ощутить на лице холодок или просто пораньше лечь спать.

Я веду борьбу за простоту бытия и знаю, что ей не будет конца. Это трудная и ни с чем не сравнимая наука, но она стоит затраченных усилий. Не все, разумеется, просто. Существуют необходимости и возможности, на которые приходится реагировать. Решимость просто жить в этом мире требует соблюдения идеального равновесия. А для этого порой бывает нужно вернуться назад, переспросить, уточнить. Но я нахожу, что сама идея умышленной простоты концентрирует мое осознание на самом важном: чистоте духовной и физической и чистоте восприятия мира, где все так взаимосвязано и где каждое решение влечет за собой далеко идущие последствия. Все это учесть нереально. Но, предпочитая простоту везде, где возможно, ты вносишь в свою жизнь элемент духовной свободы, которая так легко ускользает от нас, а также возможность убедиться, что чем меньше, тем, по существу, лучше.



Простота, простота, простота! Сведите свои дела к двум-трем, а не сотням и тысячам; вместо миллиона считайте до полдюжины... В бурном плавании цивилизованной жизни столько туч, штормов, плывунов и бесчисленных препятствий, что человек, который хочет достичь гавани, а не затонуть, должен идти вслепую, полагаясь на одни вычисления, и надо иметь хорошую голову на цифры, чтобы с этим справиться. Упрощайте же, упрощайте.

Торо. Уолден, или Жизнь в лесу



Сосредоточение

Сосредоточение — это краеугольный камень практики полноты осознания. Осознание ваше будет настолько полным и ясным, насколько вы сможете успокоить и стабилизировать свой рассудок. Если нет покоя, зеркальная поверхность полноты осознания замутилась и вещи отразятся в ней искаженно.

Сосредоточение можно практиковать либо попутно с полнотою осознания, либо самостоятельно. Это способность разума удерживать внимание неукоснительно на одном только объекте наблюдения. Добиваются сосредоточения, работая над чем-то одним — дыханием, например, — и фокусируясь только на этом предмете. На санскрите “сосредоточение” звучит как “самадхи” и означает — “однаправленность”. Самадхи достигается и углубляется путем неуклонного привлечения внимания к дыханию. Практикуя строго традиционные формы медитаций, мы умышленно удерживаем себя от любой попытки выяснить, скажем, где блуждает наш отвлекшийся ум или как изменяется характер дыхания. Вся наша энергия направлена только на ощущение того, как совершается данный вдох и данный выдох, или на другой отдельно взятый объект внимания. В результате продолжительных тренировок рассудок все больше и больше привыкает не отвлекаться от дыхания, замечать самые первые поползновения отвлечься на что-нибудь постороннее и либо оказывает сопротивление влечению, оставаясь привязанным к дыханию, либо очень скоро к нему возвращается.

Покой приходит в результате интенсивной тренировки сосредоточения, сообщающей ему качество удивительной стабильности. Он прочен, глубок и непоколебим, что бы ни случилось. Возможность регулярно заниматься самадхи в течение продолжительного времени — величайший дар самому себе. Легче всего самадхи достигается в процессе длительной, безмолвной уединенной медитации, когда для достижения этой цели можно, по примеру Торо, удалиться от мира.

Стабильность и покой, приходящие с практикой одна направленного сосредоточения, формируют основу для развития полноты осознания. Не достигнув определенного уровня самадхи, полнота вашего осознания не укрепитя. Вам удастся поглубже заглянуть в суть вещей, если вы сконцентрируетесь и не будете реагировать на

посторонние раздражители и возмущение собственного рассудка. Чем глубже сосредоточение, тем шире потенциальные возможности для достижения полноты осознания.

Ощущение, испытываемое по достижении глубинного самадхи, весьма приятно. Если целенаправленно сосредоточить внимание на дыхании, то все прочее — мысли, чувства, внешний мир — отступает. Самадхи характеризует ощущение глубокого покоя и мира в душе. Вкус этого состояния манит и опьяняет. Вдруг замечаешь, что стремишься к простоте и покою, к состоянию погруженности и блаженства. Но практики сосредоточения, каким бы глубоким и приятным оно ни было, недостаточно, если ее не дополнить и не углубить развитием полноты осознания. Само по себе это состояние сродни удаленности от мира. Характеризующая его энергия замкнута, не открыта, рассеяна и недоступна — это энергия дремотного состояния, а не полной пробужденности. Чувствуется недостаток энергии познавательной, вопрошающей, исследовательской, открытой, доступной, вовлекающей во всю широту диапазона явлений, переживаемых человеком.

Польза от сосредоточения велика, но оно может стать и сдерживающим фактором, если соблазнит вас приятным качеством этого внутреннего ощущения и вы попытаетесь превратить его в убежище от неприятностей и превратностей бытия. Вас начнет терзать искушение уйти от неразберихи повседневного существования в незыблемый покой и тишину. Это создаст зависимость от состояния покоя, которая, как всякая зависимость, ведет к заблуждению. Она остановит развитие, и тогда уж плодам мудрости не созреть.



Видение

В сущности невозможно, да и бессмысленно, ежедневно медитировать, если не имеешь представления, для чего все это, что ценного привнесет медитация в твою жизнь, и не ощущаешь, почему ее можно считать путем, а не очередной попыткой сразиться с ветряными мельницами. В религиозных сообществах такое представление питалось и неуклонно упрочивалось за счет культурных источников. Буддисты медитировали, поскольку вся их культура считала медитацию единственной дорогой к обретению ясности, сострадания и качеств, присущих Будде, дорогой мудрости, ведущей к искоренению страданий. Но тому, кто выбрал особый путь ученичества и постоянства, тем более такой необычный, сочетающий усилие неделания и энергию нематериального продукта, — тому не найти серьезной поддержки в основных направлениях культуры Запада. И более того, все поверхностные и романтические представления, за которые можно было бы ухватиться, — стать лучше, то есть спокойнее, чище, сострадательнее, — улетучиваются, стоит столкнуться с житейскими, телесными или ментальными проблемами. Одна только перспектива встать рано утром, когда еще холодно и темно, а тебе необходимо остаться наедине с собой и присутствовать в данном моменте, способна представить твои намерения пустыми и незначительными. Медитация подождет, а я еще посплю или хоть погрееусь в постели.

Если ты рассчитываешь, что медитация прочно и надолго войдет в твою жизнь, то тебе необходимо сформировать собственное видение — глубокое и незыблемое, основанное на смысле твоих представлений о себе самом, о твоих жизненных ценностях и о целях, к которым ты движешься. Только сила осознания этой динамики и ее источника — мотивации — сможет удержать тебя на избранном пути долгие годы, не истощить твое желание ежедневно тренироваться в развитии осознания и помочь тебе пережить все, что случится, открыться всему, что ощутишь, и увидеть, от чего следует освободиться, чтобы твой рост продолжался.

Медитацию не назовешь романтической. Мы, как правило, стараемся бежать тех путей, по которым неизбежно идет развитие и существование которых мы меньше всего хотим признавать, не говоря уж о том, чтобы открыто и осознанно изучать их и посту-

пать так, чтобы самим меняться. Тебя не надолго хватит, если с пылкостью Дон Кихота ты возомнишь себя созерцателем или решишь, что медитация принесет тебе пользу лишь потому, что уже принесла пользу другим, потому, что тебя привлекает глубина восточной философии и ты привык размышлять. Мы говорим о том видении, которое необходимо обновлять ежедневно; оно всегда должно незримо присутствовать, поскольку сама полнота осознания требует такой степени осознания цели. А иначе не стоит и вылезать из кровати.

Сами занятия должны ежедневно воплощать твоё видение и содержать наиболее для тебя ценное. Это не значит, что надо попытаться изменяться или не быть самим собой — изображать спокойствие, когда не спокоен, или доброту, когда на самом деле разозлился. Просто надо помнить самое важное, чтоб не потерять и не предать его в пылу мимолетных эмоций. Если полнота осознания действительно нужна тебе — для тренировки подойдет любой момент.

Представим себе, например, что тебя что-то разозлило. Обнаружив, что злишься и при этом выражаешь свой гнев, ты и в другое время сможешь контролировать его выражение и воздействие на окружающих, ощутишь ценность этого чувства как состояния твоей души, поймешь причины, вызвавшие проявление такой сильной эмоции, осознаешь способы ее телесного выражения через жесты и позы, тон голоса, выбор выражений и доказательств, а так же то впечатление, которое она производит на других. Многие можно сказать об осознанном выражении гнева, а из медицины и психологии известно, что подавление чувства гнева, в смысле сокрытия его в душе, губительно, особенно если входит в привычку. Однако неразумно изливать свой гнев бесконтрольно, по одной лишь привычке к подобной реакции, чем бы “оправдана” такая реакция ни была. Гнев затмевает рассудок, порождает стремление к агрессии и насилию; и пусть гневаешься ты во имя торжества справедливости или в стремлении добиться чего-то важного — гнев твой неизбежно извратит суть происходящего, будь ты хоть тысячу раз прав. Это особенно чувствуется в те моменты, когда не можешь остановиться. Полнота осознания покажет тебе всю губительность гневных излияний на себя самого и на других. Я обычно отстраняюсь от этого чувства, ибо ощущаю его неадекватность, даже если объективно у меня есть все основания злиться. Гнев отравляет все, с чем соприкасается. Если удастся трансформировать

его энергию в силу и мудрость, а не сгорать на костре самооправдания и себялюбия, то силы твои приумножатся и возрастет способность трансформировать и объект, и источник гнева.

Поэтому, имея склонность преувеличивать собственное или чужое право выражать гнев как раз в тот момент, когда чувство зарождается и зреет, подумай о том, что в пылу эмоций ты, видно, забыл что-то большое и важное, и коснись своего внутреннего осознания — оно не привязано к гневу и не подбросит листьев в его огонь. Осознание распознает гнев, определит его глубину. Оно больше, чем гнев, оно вмещает гнев, как сосуд пищу. Сосуд осознания поможет собрать гнев и покажет, что тот принесет скорее вред, чем пользу, даже когда это и не входит в наши планы. Сосуд осознания поможет нам сварить и переварить наш гнев, эффективно его использовать и, перейдя от привычных реакций к осознанному противодействию, выйти за его пределы. Характер выбора будет полностью зависеть от ситуации в целом.

Наше видение соприкасается с нашими ценностями, нашими представлениями о том, что в жизни самое важное. Оно соприкасается с основными законами. Ты веришь в любовь — но действуйешь ли ты соответственно или только болтаешь об этом? Ты веришь в сострадание, непричинение зла, доброту, мудрость, щедрость, покой, одиночество, неделание, бесстрастность и чистоту — но проявляешь ли эти качества каждый день своей жизни? Для сохранения жизненно важного значения медитативной практики необходима определенная доля намерения. Намерение не позволит твоим занятиям превратиться в чисто механические упражнения, которые выполняют лишь в силу привычки или традиции.



Обновляйся ежедневно и полностью, снова и всегда.

Китайская мудрость,
которую Торо процитировал в “Уолден”

Попробуй: Спроси у себя, для чего ты медитируешь или собираешься медитировать. Не доверяй первому своему ответу, а просто запиши все, что пришло тебе в голову, и продолжай задавать себе этот вопрос. Спроси себя о том, что более всего ты ценишь и почитаешь в жизни. Составь перечень жизненно важных для тебя ве-

шей. Спроси себя: “В чем мое видение, где карта места моего нахождения и куда я направляюсь? Отражает ли мое видение истинные мои ценности и намерения? Помню ли я, что должен стать их воплощением? Развиваю ли я свое намерение? Каков я сейчас в работе, в семье, с окружающими, с самим собою? Каким я хочу стать? Как я могу прожить жизнь с точки зрения видения и ценностей? Как я отношусь к страданиям — своим и чужим?”



Медитация как способ развития аспектов человеческой души

Я слышал, что на пали, родном языке Будды*, нет ни одного слова, совпадающего по значению с нашим словом “медитация”, несмотря на то что медитация была необычайно развита в древней Индии. Часто используется слово “бхавана” — “развитие посредством тренировки ума”. По мне, так прямо в яблочко. Медитация действительно связана с развитием человека. Она является естественным продолжением процесса прорезывания зубов, увеличения размеров тела, развития творческих способностей и воздействия на окружающий мир, обрастания семьей, попадания в зависимость от чего-то или кого-то (хотя бы и от себя самого, если заключаешь разного рода сделки, которые порабащают душу) и осознания, что и ты состаришься и умрешь. Порою что-то буквально заставляет тебя сесть и задуматься над своей жизнью и вопрошать себя, кто же ты такой и в чем смысл твоего жизненного пути.

Старинные волшебные сказки в современных интерпретациях Бруно Беттельгейма, Роберта Блая, Джозефа Кемпбелла и Клариссы Пинкола Эстес представляются нам древними картами, по-своему объясняющими процесс развития человеческой личности в целом. Мудрость этих сказок передавалась еще в дописьменных временах, тысячелетиями пересказывалась в сумерках и во тьме ночей при свете костров. По-своему это увлекательные, захватывающие истории, однако в более общем смысле они — символическое отображение тех драм, что ожидают нас на пути к обретению целостности, счастья и мира в душе. Короли и королевы, принцы и принцессы, карлики и ведьмы — не просто вымышленные персонажи. Они интуитивно знакомы нам, они — аспекты собственной нашей души, частицы нашей сущности, впотьмах и на ощупь стремящиеся обрести завершение. Мы — вместилище ведьм и великанов-людоедов, и с ними нужно считаться, их следует уважать, иначе они нас поглотят (попросту пожрут). Волшебные сказки — это древние путеводители, показывающие нам интуитивный путь спасения, роста и обретения целостности перед лицом внутренних и внешних демонов и драконов, пустошей и чащоб. Они напоминают нам о необходимости без устали вести

*Пали — язык буддийского Канона. Сохранился как язык религии и письменности в Шри-Ланке, Бирме, Таиланде, Лаосе, Кампучии, Вьетнаме.

поиск алтаря, на котором разъединенные и разрозненные частички нашей души вновь обретут друг друга, воссоединятся и привнесут новый уровень гармонии и понимания в нашу жизнь — и мы действительно будем счастливы во веки веков. Эти сказки — мудрые, древние, на удивление подробные схемы нашего всестороннего личностного роста.

Через сказки лейтмотивом проходит история о том, как дитя, обычно принц или принцесса, теряет золотой мячик. Женщины мы или мужчины, молоды мы или стары, среди бесчисленного количества прочих персонажей в нас всегда присутствуют частички принцев и принцесс, и все мы переживаем время, когда лучимся светом невинности и бесконечных обещаний юности. Мы по-прежнему носим в себе этот свет и сможем вновь обрести его, если только постараемся не задержаться в своем развитии.

Блай подчеркивает, что между утратой золотого мяча (как правило, в возрасте лет восьми) и первой попыткой вернуть его или же просто первым признанием факта пропажи могут пролететь лет тридцать—сорок, в то время как в сказках, случившихся “как-то раз”, то есть по ту сторону времени обыденного, на это уходит денек-другой. Но в обоих случаях сначала заключается договор. Это договор с собственными подавленными втуне силами, образом которых становится жаба или, скажем, волосатый дикарь, живущий на дне лесного пруда, как в “Железном Джоне”*.

Однако, прежде чем заключить договор, нужно еще как-то убедиться в реальной сущности этих персонажей — действительно ли они принцы и принцессы, жаба, дикарь или дикарка? Заведомо необходимо вступить в контакт с теми аспектами своей души, от которых инстинктивно и бессознательно мы отворачиваемся. А это может оказаться попросту страшно, потому что рождает такое состояние души, которое охватывает нас при входе в темное, таинственное и неведомое место.

Буддизм в той форме, что родилась и процветала в Тибете с VIII века и до наших дней, явил, вероятно, самое утонченное художественное отображение этих устрашающих аспектов человеческой души. Многие тибетские статуи и картины изображают фантастических демонов, и все эти демоны — уважаемые члены почтенного пантеона тибетских богов. Заметим, что божества эти не являются богами в обыденном смысле. Они скорее представляют собой различные состояния души, каждое из которых обладает

*Сказка Роберта Блая.

особой божественной энергией: нужно повернуться к ней лицом и уважительно обратиться, ведь с ней придется сотрудничать, если мы собираемся расти и развивать свой потенциал человека в полном смысле этого слова — будь мы женщины или мужчины. Эти гневные сущности по сути не злы, хотя их внешность пугающа и отвратительна. На шеях у них ожерелья из черепов, а выражение их лиц ужасает. Пугающий внешний вид — фактическая маскировка, к которой прибегли божества, являющие собой мудрость и сострадание, чтобы помочь нам в достижении лучшего понимания и доброго отношения к себе и к другим. Понятно, что божества эти мало чем отличаются от нас самих.

Буддисты считают медитацию рабочим инструментом духовного развития. Даже в сказке, чтобы увидеть дикаря, обитающего на дне пруда, нужно вычерпать пруд ведром. То есть, подчеркивает Блай, требуется длительная однообразная внутренняя работа. Например, вычерпать ведром пруд, трудиться в поте лица на раскаленной кузнице или изнывающим под солнцем винограднике день за днем и год за годом — такая работа лишена внешних эффектов. Но непрерывно совершенствуя себя, познавая возможности своей души, постигаешь суть духовности. Это закалка. Для нее необходимы жар и пыл. А для продолжения начатого нужна дисциплина — она умерит пыл. Из пламени рождаются мастерство и искушенность, явит себя внутренний порядок, который недостижим без дисциплины, горячности, сошествия во тьму и кошмаров собственной души. Духовные поражения закаляют нас.

Именно этот процесс последователи Юнга называют работой души, развитием глубин характера — через познание мучительных, подобных лабиринту глубин и пространств собственного разума. Огонь стихает, изменяя структурно каждый атом нашей духовной сущности и, очевидно, нашего тела тоже.

Медитативный труд прекрасен тем, что дарует возможность двигаться по лабиринту, полагаясь только на само ощущение. Оно не даст нам сбиться с тропы даже в самые мрачные моменты, перед лицом самых жутких состояний духа и внешних обстоятельств. Оно напомнит о неизбежности выбора. Оно — ключ к развитию личности, путеводная нить к сияющей человеческой сущности: не к злату давно утраченной младенческой чистоты, а к сокровищнице зрелой личности. Но чтобы медитация возымела эффект — необходима готовность упорно трудиться. Мы должны осознанно принять тьму и отчаяние и, когда они подступят, посмотреть им пря-

мо в лицо, а если потребуется, повторить это снова и снова — не бежать в страхе прочь, не замирать в мольбе, не стремиться любым способом избежать неизбежного.

Попробуй: Открыться принцу и принцессе, королю и королеве, великану и ведьме, дикарю и дикарке, гному и Бабе Яге, воину, целителю и мошеннику, которых ты носишь в себе. Во время медитации попытайся выманить их всех наружу. Прими царственную позу, позу воина или мудреца. В темное, смутное время держись ариадновой нити своего дыхания, и оно проведет тебя по лабиринту. Не давай полноте осознания угаснуть в самые мрачные моменты. Напоминай себе, что тьма и боль не поглотят осознание — познав, твое сознание вместило всю боль, потому-то оно и первично, ближе твоей здоровой, сильной и драгоценной сути.



Практика как Путь

Путь жизненный пройды до половины,
Опомнился я вдруг в лесу густом...

*Данте Алигьери.
Божественная комедия, Ад**

Все культуры используют метафору странствий для описания поиска смысла жизни. На Востоке это значение передается словом “дао” — по-китайски “дорога” или “путь”. В буддизме “путем” обычно называют медитативную практику — это путь полноты осознания, путь понимания истины, путь движения колеса истины, “дхармы”. “Дао” или “дхарма” также обозначают объективный ход вещей, совокупность правил, охватывающих сферу надындивидуальных норм жизни. Все события, на первый взгляд плохие или хорошие, в основе своей пребывают в гармонии с дао. Наша задача — научиться ощущать эту скрытую гармонию и жить, согласуя с нею свои поступки. И все же частенько нам не совсем понятно, какой путь истинный. И тогда на сцену выходят, с одной стороны, свободная воля действовать, основанная на твердых убеждениях, а с другой — противоречивость и напряженность, а порой даже полная растерянность.

Занявшийся медитацией уже осознает свой жизненный путь. Он раскрывается перед нами в каждый момент бытия. Поэтому медитацию правильнее считать не методом, а именно Путем. Это Путь бытия, жизненный Путь, Путь восприятия, Путь пребывания в гармонии с естественным ходом вещей. В каком-то смысле это способность признать, что подчас, в самые критические моменты, мы в сущности не имеем понятия, куда идем, даже если и понимаем, что заблудились в смущении, гневе или отчаянии. С другой же стороны, мы частенько попадаем в ловушку собственной преувеличенной уверенности в том, что знаем, куда направляемся, в особенности если нас влекут честолюбие и эгоизм и страстное желание что-то заполучить. Честолюбивые планы рождают слепоту, и она заставляет нас думать, будто мы все знаем, хотя на деле многое нам известно.

“Живая вода”, волшебная сказка из собрания братьев Гримм, повествует о привычной троице братьев-принцев. Двое старших —

*Перевод А. Катенина, СПб., 1832, Песнь первая.

жадные и себялюбивые. Младший — добр и внимателен. Отец их, король, пребывает на смертном одре. Таинственно объявившийся во дворцовом парке старик выпытывает у братьев причину их горя и, узнав ее, высказывает предположение, что королю может помочь живая вода: “Если ваш отец выпьет живой воды, он снова поправится. Только достать ее трудно”.

И вот первый брат испросил разрешения отправиться на поиски живой воды, питая тайную надежду снискать милость отца и самому стать королем. Но не успел он верхом отправиться в путь, как встретил на дороге гнома, и тот спросил его, куда он так торопится. В спешке старший брат оскорбил гнома, насмешкой прогнав со своего пути. Подоплека здесь такова: принцу якобы известна дорога лишь потому, что он знает, чего ищет. Не тут-то было! В общем, этот брат не способен править из-за своей надменности и нежелания знать о том, сколько всего может случиться в этой жизни.

Конечно же, гном из сказки тоже не случайная личность. Он — олицетворение высших сил души. В данном случае себялюбивый брат неспособен мудро и по-доброму подойти к собственным внутренним силам и чувствам. Отомстив ему за надменность, гном делает так, что дорога, сужаясь, приводит принца в ущелье, где нет хода ни вперед, ни назад, ни туда, ни сюда. В этом ущелье старший брат и застревает до конца сказки.

Когда первый брат не вернулся, то второй брат выехал попытать судьбу, встретил гнома, обошелся с ним примерно так же и окончил путь аналогично. Поскольку оба старших брата олицетворяют разные стороны одной личности, мы видим, что далеко не все способны извлекать уроки из собственных ошибок.

В итоге по прошествии времени в путь за живой водой отправился младший брат. И он встретил гнома, который спросил его о цели пути. Однако в отличие от братьев младший принц остановился, спешился и поведал гному о тяжелой болезни отца и о поисках живой воды. Он признался, что не имеет представления, где ее искать и куда направляться. На это, конечно же, гном ответил, что ему это известно, и объяснил принцу, как достать живую воду, что было крайне непросто. Принц слушал внимательно и запомнил все, что ему было сказано.

Щедро расцветенная событиями сказка принимает самые затейливые обороты, но я отдаю их на откуп заинтересованному читателю. Вся суть здесь в том, что порою невредно признаться самому себе, что не знаешь пути, и приготовиться принять нежданную помощь. Сумеешь — получишь доступ к духовным и вселенским

силам и найдешь союзников в лице собственной душевности и самоотверженности. Эгоистичные братья — это, разумеется, аспекты одной души. Мораль такова, что, попавшись на крючок обыденных человеческих слабостей — самопотакания и высокомерия — и игнорируя высший порядок вещей, непременно зайдешь в жизненный тупик, где не будет пути ни вперед, ни назад, ни туда, ни сюда. Сказка утверждает, что с таким отношением живой воды не найти — застрянешь в тупике на веки вечные.

Работа по развитию полноты осознания требует внимания и уважения к силам собственной души — тому самому сказочному гному. Не след кидаться очертя голову в гущу событий, если твоим воспаленным рассудком движет мелкое самомнение и помыслы о личной наживе. Сказка утверждает, что мы будем “жить-поживать и добра наживать”, если не перестанем осознавать истинный ход вещей, пусть даже признавая, что сами не знаем, куда путь держим.

Младшему брату из сказки придется долго скитаться, прежде чем он полностью осознает положение дел (например, с его братьями). Принц получит тяжелые уроки измены и вероломства, дорого заплатит за собственную наивность и только потом овладеет всем диапазоном собственных сил и мудрости. Это символизируют в финале его проезд по дороге, мощенной золотом, женитьба на принцессе (я ее просто не упоминал) и восшествие на престол не отцовско-го, а своего собственного королевства.

Попробуй: С этого самого дня считать свою жизнь странствием, паломничеством. Куда ты идешь? Что ищешь? Где находишься сейчас? К какому этапу своего пути приблизился? Если бы жизнь твоя была книгой, как бы ты ее озаглавил сегодня? Какое название дал бы главе своего настоящего? Может быть, ты по каким-то причинам застрял? Способен ли ты всецело открыться тем силам, что подвластны тебе в этом самом месте? Помни: это путешествие только твое, и ничье больше. Поэтому и путь выбирать тебе. Нельзя повторить чужой путь и остаться верным себе. Готов ли ты принять эту свою неповторимость? Можешь ли считать свое решение занятием медитацией неотъемлемой частью такого образа жизни? Готов ли осветить свой путь полнотой осознания и присутствия? Сможешь ли распознать те тропинки, где наверняка застрянешь или уже застрявал в прошлом?



Не путай медитацию с позитивным мышлением

Своей способностью мыслить в присущей нам манере, этим чудом из чудес, мы отличаемся от всех прочих биологических видов. Но если не проявить осторожности, то мышление легко вытеснит другие, не менее ценные аспекты нашего бытия. И первой жертвой чаще всего становится пробужденность.

Осознание и мысль — не одно и то же. Осознание лежит за пределами мышления, хотя и использует мысль, в меру ее значимости и мощи. Осознание — скорее сосуд, который вмещает в себя наше мышление, помогая увидеть и квалифицировать мысли именно как мысли, чтоб не заблудиться в них, приняв их за реальность.

Мыслящий разум неоднороден. По существу, он почти всегда таков в силу природы мысли. Но осознание, ежемоментно призываемое сознательным усилием, даже среди всей этой раздробленности поможет нам уловить единство и неделимость наших природных основ. Осознание не только не вязнет в мешанине мыслей и суждений, оно представляет собой тот самый горшок, куда ссыпаны все осколки разума. Соседствующие в поварской кастрюле резаная морковь, горошек, лук и т.п. варятся, превращаясь в единое блюдо. Но для того чтобы приготовить “пищу” в волшебном горшке осознания, не потребуются ни усилий, ни даже огня. Осознание действует само по себе, пока мы способны удержать его. Все мысли и телесные ощущения попадают в горшок, становясь “пищей”.

Медитация не связана с попытками изменить образ мышления за счет самого мышления. Она предопределяет созерцание мыслей. Созерцание означает владение. Созерцая мысли и не погружаясь в них, можно узнать о самих мыслях нечто такое, что освободит тебя от них, и ты перестанешь быть пленником мыслительных стереотипов, которые часто сильнее тебя, которые узки, неточны, эгоистичны, привычно ограничены и попросту ошибочны.

Другой взгляд на медитацию предлагает рассматривать сам процесс мышления как непрерывно низвергающийся водопад мыслей. Развивая полноту осознания, мы выходим за пределы наших мыслей, устранимся от них, словно находим укромное место в пещере или выбоине в скале позади водопада. Мы по-прежнему видим и слышим воду, но ее течение не увлекает нас за собою.

При такой тренировке мыслительные стереотипы изменятся и станут основой единения, понимания и сострадания в нашей жизни. Но вовсе не потому, что мы старались изменить их, подменяя одну мысль другой, более чистой с нашей точки зрения. Просто мы поняли природу мыслей как таковых и осознали наши с ними взаимоотношения. Мы поняли, что это они призваны служить нам, а не наоборот.

Позитивное же мышление, способное само по себе принести пользу, медитацией не будет. Это опять же мышление. Мы легко попадаем в плен так называемого позитивного мышления в негативном его смысле. Оно тоже может стать ограниченным, разорванным, неточным, иллюзорным, самовлюбленными и ошибочным. Совсем другой компонент трансформирует нашу жизнь и выводит нас за пределы мышления.



Уход в себя

Легко может сложиться впечатление, что медитация сродни уходу в себя или пребыванию в себе. Но понятия “внутри” и “снаружи” весьма ограничены. В тиши повседневной практики мы действительно обращаем свои силы внутрь себя — и вдруг обнаруживаем, что в нашем теле и разуме заключается целый мир.

Подолгу пребывая внутри себя, мы постепенно осознаем всю тщету постоянного стремления к счастью, пониманию и мудрости во внешнем мире. И не потому, что Господь, окружающий мир и люди не в силах помочь нам найти счастье и удовлетворение. Просто наши счастье и удовлетворение, наше представление о самом Господе не глубже нашей способности познать свой внутренний мир и спокойно предстать перед миром окружающим — лишь потому, что нам уютно в собственной шкуре и что нам отлично знакомы привычки нашего тела и ума.

Ежедневно пребывая некоторое время в покое и обращая свой взор внутрь себя, мы касаемся самых что ни на есть реальных, надежных и одновременно забытых и неразработанных недр собственной души. Сосредоточившись на себе даже ненадолго перед лицом притяжения внешнего мира, не стремясь отыскать счастье на стороне, где бы мы ни были, мы ощутим покой и гармонию естественного, постепенного хода вещей.



Чтоб увидеть цветы, покинуть свой дом не спешу.

Друг мой, это путь лишь для сонной души.

Обрати взгляд в себя — вот где море цветов.

И на каждом — по тысяче лепестков.

Ты присядь — в цветнике твоём место найдется.

Сидя там, ты узришь, как прекрасного

трепетно бьется

гулкий пульс — и вокруг тебя и внутри,

и в садах и вне их — посмотри.

КАБИР*

*Перевод с хинди Е. Пучковой.



Тяжелы корни легкости.
И Мастер целый день путешествует,
не выходя из дому.
Как ни чудесны красоты мира,
суть красоты — в тебе.
к чему властелину страны
носиться, словно безумному?
Если ветер гонит тебя в разные стороны,
значит, ты оторвался от своих корней.
Если движет тобой беспокойство —
ты оторвался от себя самого.

Лао Цзы. Дао дэ цзин



В глубины духа взор свой обрати —
Нехоженные там найдешь пути.
Не бойся, смело в путь спеши
К познанию собственной души.

Торо. Уолден, или Жизнь в лесу

Попробуй: Почувствовав неудовлетворенность, недостаточность или несправедливость чего-то, ради эксперимента углубись в себя. Попытайся поймать энергии этого мига. Не хватайся за журнал, не торопись в кино или к приятелю, не ищи, чего бы пожевать, не пытайся предпринимать каких-либо действия — найди для себя местечко. Сядь и углубись в свое дыхание, пусть на несколько мгновений. Ничего не ищи — ни цветов, ни света, ни прекрасных ландшафтов. Не восхваляя добродетельного и не поноси несостоявшегося. Не думай: “Сейчас я уйду в себя”. Просто посиди. Побудь в центре циклона. Пусть все идет своим чередом.

Часть вторая

СЕРДЦЕ ПРАКТИКИ

То, что лежит позади нас и пред нами, ничтожно в сравнении с тем, что сокрыто в нас самих.

*Оливер Уэнделл Холмс**

*Холмс, Оливер Уэнделл (1809—1894) — американский писатель, наиболее известный как автор романа “Ангел-хранитель” (1867) и сборников эссе.



Сидение в медитации

Что такого необычного в сидении? Да ничего, если говорить о том, как все мы обычно сидим. Это всего лишь удобное положение тела, позволяющее дать ногам отдых. Но сидение теряет свою обыденность, как только дело касается медитации.

Это легко заметить и со стороны. Например, можно и не понять, что человек погружен в медитацию, если он стоит, лежит или идет. Но вы тотчас поймете это, если он сидит, в особенности на полу. Из любого положения видно, что сама поза человека становится воплощенным бдением, даже если глаза медитирующего закрыты, а лицо спокойно и невозмутимо. В величавой неподвижности есть что-то от горных громад. Такая стабильность и внешне, и внутренне вещает красноречивее всяких слов. Но стоит человеку задремать, как все эти качества испарятся — рассудок ослабеет втуне, тело же явно.

Медитация сидя требует сохранения прямой величественной осанки, причем в течение долгого времени. Выпрямиться, в общем, легко, однако это только начало сложного процесса непрерывного раскрытия. “Пристроиться” тоже нетрудно, но никогда не знаешь, какой номер выкинет твой разум. Главное в медитации не особое положение тела, каким бы внушительным оно ни было. Главное — правильно внутренне расположиться по отношению к собственному рассудку. Это как бы “сидение ума”.

Усевшись, можно по-разному подобраться к настоящему, но любой способ предусматривает преднамеренное и непредвзятое сосредоточение внимания. Разница лишь в том, как и на чем сосредоточиваться.

Лучше не усложнять, а начать с дыхания, прочувствовать каждый свой вдох и выдох. В конечном итоге появится способность расширять диапазон осознания и наблюдать

все изменения, все завихрения и хитросплетения собственных мыслей и чувств, ощущений и стремлений души и тела. Однако для упрочения внимания и осознания потребуется время. Ведь придется удерживать в поле зрения весьма широкий набор объектов и не теряться в них, не увлекаться чем-то одним и попросту не погружаться в них. У большинства из нас на это уйдут годы, многое определяют внутренняя мотивация и напряженность тренировок. Поэтому вначале все же сосредоточься на дыхании или же воспользуйся им как якорем, и оно удержит тебя, если ты почувствуешь отклонения в сторону. Потренируйся годик-другой и увидишь, что из этого выйдет.

Попробуй: Ежедневно находить время для “чистого бытия”. И пяти минут хватит, но пусть будут и десять, и двадцать, и тридцать минут, если решишься зайти так далеко. Сядь и созерцай рождение мгновений, одного за другим. Ничего не планируй — только полностью присутствуй в настоящем. Пусть твоё дыхание станет якорем и поможет тебе удержать внимание на настоящих мгновениях. Размышляя, твой ум будет блуждать туда-сюда, отдавшись воле ветров и течений рассудка, пока в какой-то точке якорная цепь вдруг не натянется и не вернет тебя обратно. И так будет постоянно. Возвращайся к дыханию во всей его полноте каждый раз, как отвлечешься. Сиди прямо, но не чопорно. Думай, что ты — гора.



Займи свое место

Это поможет тебе приближаться к стулу или подушке с чувством, что идешь занять свое место. Чтобы медитировать сидя, нельзя присаживаться где-то и как-то, между делом. Сама поза “занимающего место” дышит силой, что проявляется как в выборе места, так и в полноте осознания, наполняющего ваше тело. Поза включает осанку, пусть и в сидячем положении. Возникает глубокое чувство уважения к месту и верному расположению тела и ума относительно данного мгновения и относительно друг друга.

Усаживаясь медитировать, мы держим все это в памяти, но особого упора на место или позу не делаем. Конечно, и в доме, и вне его можно отыскать настоящие “места силы”; но с ощущением, что “занимаешь место”, достаточно сесть где угодно, принять любую позу и при этом чувствовать себя как дома. Когда тело и разум одновременно осознают себя, время, место и позу при полном отсутствии ограничивающих установок, вот тогда твое положение абсолютно правильно.



Достоинство

При описании положения сидя наиболее уместно слово “достоинство”.

Мы садимся медитировать, и наша поза разговаривает с нами, находя собственные способы выражения. Можно сказать, что сама по себе поза — уже медитация. Если тело обмякнет, поза отразит недостаток энергии, пассивность, отсутствие ясности. Сидя “будто аршин проглотили”, мы напрягаемся, прилагаем чрезмерное усилие, из кожи лезем. Я произношу слово “достоинство” при обучении медитации, говоря, например, так: “Отразите своей позой ваше чувство собственного достоинства”, и все тотчас выпрямляются, но не каменеют. Лица расслаблены, плечи опущены, голова, шея и спина легко выравниваются. Позвоночник энергично поднимается вертикально вверх. Некоторые слегка наклоняются вперед, отодвигаясь от спинки стула, их поза более независима. Видимо, каждый интуитивно понимает, что значит внутренне ощутить достоинство и внешне его выразить.

Иногда нам нужно мягко напомнить, что мы достойны, мы заслуживаем, мы стоим. Мы потеряли ощущение достоинства из-за тех шрамов и ран, что носим в душе с давних пор, и из-за собственной неуверенности в будущем. Только сомнительно, чтобы сам человек без видимых причин вдруг решил, что не достоин уважения. Ему помогли осознать себя ничтожеством! Как только ни преподавали ему этот урок в детстве! И человек раз и навсегда усвоил этот урок.

Итак, занимая свое место для медитации и напоминая себе о достоинстве позы, мы вновь обретаем свою изначальную ценность. И это заявление многого стоит. Не сомневайтесь, наша душа прислушается! А мы? Мы-то готовы слушать? Готовы ли мы прислушаться к потоку

переживаний, что хлынут в этот момент, и в следующий, и потом?..

Попробуй: С полминуты посидеть с достоинством. Как ты себя чувствуешь? Встань и постой с достоинством. В каком положении у тебя плечи? Как ты ощущаешь свой позвоночник, голову? А что бы это значило: идти с достоинством?



Поза

Если усаживаешься, сформировав намерение, то сама осанка выразит твою решимость и целеустремленность. Это видно со стороны и ощущается внутренне. Манера сидеть с достоинством утверждает свободу, гармонию, красоту и полноту жизни.

Порой это чувствуешь, а подчас и нет. Набравшись терпения и хоть недолго просидев так, ты вдругходишь в соприкосновение с самой сутью бытия в ее запредельности, необремененности, предвидении и ясности. Она сродни осознанию, не подвержена влияниям умонастроений и жизненных обстоятельств. Подобно зеркалу, она бесстрастно отражает предстоящее пред ней. Это и внутреннее знание того, что, как бы то ни было, что бы ни случилось, что бы ни перевернуло твою жизнь и ни захлестнуло тебя, все это неизбежно и само по себе пройдет. И по этой единственной причине оно отражается в настоящем мгновении, и ты видишь его, принимаешь его существование, скользишь по его набегающим волнам и качаешься на волнах своего дыхания, веря, что рано или поздно найдешь выход в действии, придешь к соглашению, вырвешься за пределы ограничений — но не за счет попыток, а благодаря созерцанию, принятию естественного хода событий, полному проживанию их, мгновение за мгновением.

Медитация в полном осознании — не способ убежать от проблем и трудностей в этакое “отключенное медитативное” состояние самопогруженности и полного отрицания. Напротив, это готовность встретить боль, смятение, утраты, если именно они определяют миг настоящий, это готовность подолгу и без рассуждений продолжать созерцание. Это поиск понимания характера ситуации за счет дыхания в положении сидя.

Один из учителей дзэн — Шунру Сузуки Роши — выразил это следующим образом: “Умонастроение, возникающее при сидении в правильной позе, есть само по себе просветление... Данные формы (медитация сидя) не являются средством достижения верного умонастроения. Поза — вот что есть умонастроение”. Медитируя сидя, ты сразу жеходишь в соприкосновение с истинной своей природой.

Итак, медитация сидя прежде всего означает пребывание в такой позе, когда само тело выражает, утверждает и сообщает о состо-

янии присутствия, о решимости признать и принять все, что бы ни случилось в любой момент. Ориентирование идет на непривязанность и неколебимую устойчивость, которые, подобно зеркалу, лишь отражают, оставаясь пустыми, открытыми. Это отношение заключено в позе, в самом выбранном положении. Поза воплощает настрой.

Вот поэтому-то многие считают, что в практике медитации сидя образ горы способствует более глубокому сосредоточению и осознанию. Стремление пробудить качества возвышенности, массивности, величественности, неколебимости, прочности помогает непосредственно воплотить эти качества в позе и осанке.

Эти качества необходимо постоянно реализовывать во время медитации. Непрерывное стремление стать воплощением достоинства, покоя и хладнокровия перед лицом любого умонастроения, которое может возникнуть, особенно если не испытываешь глубокой подавленности или смятения, заложит прочные и надежные основы для сохранения полноты осознания и бесстрастности даже в моменты крайнего напряжения и душевной смуты. Только тренируйся, тренируйся, тренируйся!

Звучит заманчиво, но одной мысли, что понимаешь суть полноты осознания, но откладываешь практические занятия до возникновения необходимости, недостаточно. Необходимость обрушится с такой силой, что моментально захлестнет и тебя, и твои незрелые представления о невозмутимости и полном осознании. Заниматься медитацией на практике — медленный, размеренный труд, сродни рытью канав, возделыванию виноградника, вычерпыванию пруда. Это работа в мгновении и труд всей жизни, слитые воедино.



Куда деть руки

Многочисленные незримые энергетические пути в человеческом теле тысячелетиями отображались, изучались и применялись в медитативной и йоговской практике. Инстинктивно мы знаем о том, что все позы, которые принимает наше тело, полны значения и внешне и внутренне. Сегодня этому дали название “язык тела”. Языком тела можно воспользоваться для считывания состояния людей, поскольку все и каждый непрерывно передают такие сведения любому, настроенному на их прием.

Однако в настоящий момент мы говорим о развитии восприимчивости к языку собственного тела. Данного рода осознание способно значительно стимулировать внутренний рост и преобразования. В йоге целая область знания занимается определенными положениями человеческого тела, которые называются “мудрами”. Можно сказать, что всякое положение тела есть мудра: каждая поза несет смысловую нагрузку и соответствующую ей энергию. Но собственно мудры обычно сообщают нечто более тонкое, чем положение, занимаемое всем телом. В первую очередь это определяется положением рук и ног.

Если пойти в музей и скрупулезно изучить буддийскую живопись и скульптуру, быстро заметишь, что на сотнях изображений медитаций — сидя, стоя или лежа — руки занимают самые разнообразные положения. При медитации сидя руки могут лежать на коленях ладонями вниз; иногда одна или обе ладони обращены вверх; иногда пальцы одной руки касаются земли, а другая рука поднята вверх. Порой обе руки покоятся на коленях, легко соприкасаясь кончиками пальцев. Они будто окружают невидимое яйцо, образуя так называемую “космическую мудру”. Иногда руки прижаты к сердцу в традиционном молитвенном жесте христиан. Та же поза на Востоке представляет собой приветствие, символизирующее преклонение перед святостью другого человека.

Все эти мудры рук воплощают различный энергетический потенциал, воздействие которого можно испытать на себе в процессе медитации. Попробуй посидеть, положив руки ладонями вниз на колени. Обрати внимание на возникающее качество “замкнутости”. По-моему, эта поза — свидетельство отказа от поисков и принятия того, что есть.

А теперь оберни обе ладони вверх, полностью осознавая свой жест. Ты заметишь энергетические изменения в своем теле. Для меня сидение в этой позе — символ готовности принять все, открывшись горным силам (говорят же китайцы: “Что вверху, то и внизу”). Порой я ощущаю непреодолимую тягу открыться силе свыше. Упор на “всеприятие” в процессе медитации сидя может оказать большую помощь, особенно в период душевной смуты. Для этого просто обращаешь ладони к небесам. И не в том дело, что ты активно стремишься обрести помощь “по волшебству”. Ты открываешься прозрению свыше, наполняясь стремлением зазвучать в резонанс с силами, что зовутся горными, божественными, небесными, космическими, вселенскими, высшим порядком и высшею мудростью.

Все положения рук являются мудрами с точки зрения их тесной связи с силами тайными и явными. Возьмем, например, внутреннюю силу сжатого кулака. Когда человек сердится, то волей-неволей сжимает руки в кулаки. Кое-кто в неведении частенько практикует эту мудру на протяжении всей своей жизни. И каждый раз мудра эта щедро питает семена насилия и гнева в душе человеческой, и в ответ они прорастают и набирают силу.

В следующий раз, когда вдруг обнаружишь, что в гневе сжал кулаки, попробуй как можно полнее осознать всю подоплеку этого жеста. Ощути напряженность, гнев, ярость и страх, которые он заключает в себе. А потом, охваченный гневом, просто ради интереса постарайся разжать кулаки и, прижав руки к сердцу в молитвенном жесте, обернуться лицом к предмету твоей злости. (Он-то, разумеется, не будет иметь ни малейшего понятия о твоих действиях.) Вот увидишь, что случится с гневом и обидой, если постоишь в этой позе хоть несколько мгновений.

Проделав это, я практически теряю способность злиться. И причина тут не в том, что гнев мой несправедлив. Просто на арену выходят совсем другие чувства. Сковав силу гнева, они укрощают его. Это сочувствие и сострадание к ближнему своему, а порой и глубокое ощущение общего танца, в вихре которого все мы кружимся. Танца неизбежно сменяющихся друг друга событий, безличной круговерти причин и следствий и конечных результатов, — то, что (в заблуждении!) мы принимаем так близко к сердцу, приумножая невежество невежеством, ярость яростью, и мудрости как не бывало!

Именно так в момент своей смерти сложил руки Ганди. Он повернулся лицом к ослепленному гневом убийце, произнес свою

мантру и скончался. Сквозь долгие годы медитаций и занятий йогой под крылом горячо возлюбленной им “Бхагавадгиты”^{*} прошел он свой путь, обретая способность не “привязываться” к тому, в чем участвовал, включая и собственную жизнь. Это и проявилось в позе, принятой им в тот миг, когда у него отняли жизнь. Смерть не вызвала у Ганди ни гнева, ни даже удивления. Он знал, что жизнь его постоянно в опасности, но приучил себя руководствоваться собственным представлением о мудрости. Воистину он воплотил в себе сострадание. Ганди оставался верным свободе политической и духовной, и в сравнении с ними личное его благоденствие ничего не значило. Он всемерно подчеркивал это.

Попробуй: Осознать в течение дня и во время сидения неуловимую смену своих эмоциональных состояний. Особое внимание обращай на руки. Зависит ли что-нибудь от их положения? Зависит ли степень осознания окружающего мира от степени осознания собственного тела?

Все лучше узнавая свои руки в процессе сидения, следи за тем, как изменяется характер твоего прикосновения. Прикосновение вездесуще — открываешь ли ты дверь, обнимаешь ли любимую. Да и дверь можно распахнуть настолько бездумно, что руки не будут знать, что делает тело, а ты получишь той же дверью по голове. Только представь, как сложно прикоснуться к человеку не привычно, не механически, не “с целью”, а просто участливо и внимательно.

^{*}“Бхагавадгита” (“Песнь Господа”) — памятник религиозно-философской мысли древней Индии, часть 6-й книги “Махабхараты”, возник в середине 1-го тысячелетия до н. э., философская основа индуизма.



Выход из медитации

Мгновения, завершающие сеанс медитации, обладают собственной интересной топологией. Полнота осознания слабеет в предчувствии окончания. И очень важно, каким образом ты с этим справишься. Именно этот переходный момент следует осознать полнее и глубже.

К концу сеанса медитации, будучи недостаточно внимательным, ты и не заметишь, как отвлечешься мыслями на посторонний предмет и не осознаешь момента окончания медитации. Переход окажется скомканным. Осознать этот процесс можно в том случае, если отслеживать мысли и побуждения прекратить его. Сколько времени ты ни находился бы в неподвижности, час или три минуты, мощный толчок вдруг сообщит тебе: “Достаточно”. Или же, взглянув на часы, ты увидишь, что пришла пора “возвращаться”.

Медитируя, особенно без помощи сопроводительной магнитной записи, постарайся почувствовать самый первый толчок прекратить сеанс и последующие, более настойчивые. Подыши некоторое время, ощущая каждый импульс, и спроси себя: “А для кого достаточно?” Постарайся рассмотреть, что стоит за этим импульсом: усталость ли, скука, боль, нетерпение? Или правда пора прекращать? В любом случае не подсакивай автоматически и не пытайся продолжить медитацию, а повремени и дождись прихода ответа на свой вопрос, подыши еще немного (или чуть дольше) и сделай выход из медитативной позы настолько же ежемоментно осознанным, как и все прочие мгновения, проведенные в медитации.

Такое упражнение углубит осознание самых разных ситуаций, связанных с окончанием или завершением одного и переходом к чему-то другому. Этот переход может быть простым и мимолетным, будто легко прикрыл дверь, или сложным и болезненным, как если бы завершался некий жизненный этап. С какой же легкостью мы совершенно механически закрываем дверь, ведь жест этот абсолютно незначим в масштабах бытия (конечно, если не боимся разбудить спящего ребенка). Но именно в силу сравнительной незначимости такого движения осознанное выполнение его обостряет наше восприятие, нашу способность не терять связь со всеми мгновениями жизни, разглаживая глубокие складки привычной бездумности.

Занятно, что с тою же, если не с большею, легкостью бездумность окутывает наши самые мимолетные свершения и переходы от одного жизненного этапа к другому, включая процесс старения и ухода из жизни. И здесь осознание может оказаться целительным. Мы подчас находимся в такой глухой защите от полного и прямого воздействия эмоционального переживания — горя, грусти, стыда или, коли на то пошло, даже радости и удовлетворения, — что бессознательно укрываемся за туманом бесчувствия, не давая себе возможности ощутить свои чувства и даже не подозревая об их существовании. Туман неосознанности затягивает именно те мгновения, которые способны предоставить нам наилучшую возможность ощутить нестабильность в работе, причаститься вселенскому и обезличенному бытию и становлению, лежащим в основе наших личных эмоциональных проявлений, прикоснуться к таинству малости, хрупкости и мимолетности бытия и успокоиться абсолютной неизбежностью перемен.

В дзэн сидение в групповых медитациях иногда обрывает громкий удар деревянной колотушки. Никакой романтической паузы под нежный звон колокольчика, возвещающего об окончании сеанса. Это как требование немедленно прерваться — время пришло, теперь вперед! Если грезишь наяву, даже слегка, — удар колотушки встряхнет тебя, указав таким образом на недостаточную степень твоего присутствия в настоящем. Он напомнит о том, что сеанс уже позади и пришло время взглянуть в лицо новому мгновению.

В других религиях, как правило, окончание группового сеанса возвещает нежный звон колокольчика. Таким способом тоже можно вернуть человека к действительности и подсказать ему, не ослабло ли его внимание в тот момент. Собственно, для завершения сеанса любой звук хорош — тихий, нежный и резкий, громкий. Оба напомнят нам о необходимости полного присутствия в мгновении, когда свершается переход, о равнозначности начала и конца, о том, что, как сказано в Алмазной сутре, самое главное — “воспитать ум, который ни к чему не льнет”. Только в этом случае мы узрим мир в истинном свете и познаем силу чувства и мудрость во всей широте их диапазона.



Учитель видит мир таким, какой он есть,
и не пытается в нем что-то изменить.

Пусть кружит все своим путем —
он в центре круга.

Лао Цзы. Дао дэ цзин

Попробуй: Осознавать свой выход из медитации. Лежишь ли ты, сидишь, стоишь или идешь, сосредоточься на том, “кто” ее завершает, каково это завершение, когда происходит и почему. Не пытайся как-то оценивать этот момент или свои действия — внимай переходу от одного к другому.



Какова продолжительность сеанса?

Вопрос: Доктор Кабат-Зинн, а сколько должна длиться медитация?

Ответ: Откуда мне знать?

Вопрос о продолжительности медитации возникает постоянно. Еще только начиная работу по использованию медитации в клинике, мы поняли, что пациентов необходимо сразу приучить к достаточно длительным занятиям. Поскольку в основе наших убеждений лежит принцип: требуй многого от людей, и того, чтобы они требовали многого от себя, тогда много получишь, ибо, спрашивая чуть-чуть, скорее всего столько же и приобретешь, — мы сошлись на том, что сорок пять минут будут составлять основу ежедневных домашних занятий. Сорока пяти минут, по-моему, достаточно, чтобы погрузиться в тишину и непрерывное созерцание череды мгновений, а также чтобы уловить отзвук углубляющегося расслабления и ощущения благополучия. Этого времени предостаточно для вызова и менее благополучных умонастроений, которых мы, как правило, стараемся бежать, страшась, что они перевернут нашу жизнь и поставят под сомнение саму нашу способность всегда сохранять спокойствие и полное осознание. Главные подозреваемые здесь, конечно, скука, нетерпение, подавленность, страх, тревога (в том числе беспокойные мысли о том, сколько всего можно было бы успеть, если не тратить времени на медитацию). Это фантазии, воспоминания, гнев, обида, усталость и печаль.

Наше интуитивное решение оказалось верным. Большинство прошедших лечение в клинике в корне, хотя, как правило, не без усилий, изменили ежедневный ход своей жизни. Они занимались по сорок пять минут подряд на протяжении по крайней мере двух месяцев. И очень многие остались верны этому новому для них жизненному пути. Он стал не только легким, но и просто необходимым, единственно возможным.

Но взгляды на жизнь разные, и то, что сложно, но выполнимо для человека однажды, для того же самого человека может оказаться практически невозможным в другой момент. Понятия “долго” и “быстро” как минимум относительны. У матери, в одиночку воспитывающей маленького ребенка, вряд ли найдется сорок пять

минут подряд для чего бы то ни было. Так разве из-за этого она не сможет медитировать?

Если вся твоя жизнь — один сплошной кризис, если ты чувствуешь, что вокруг тебя воцарился социальный и экономический хаос, то тебе может не хватить душевных сил для длительных медитаций даже при наличии времени. Что-то постоянно будет мешать тебе, особенно если думать о том, что каким-то образом нужно найти свободные сорок пять минут и хоть начать! Занятия в стесненных жилищных условиях в ущерб другим членам семьи могут породить чувство неловкости, которое помешает ежедневным тренировкам.

Студент-медик вряд ли сумеет ежедневно выкраивать долгие промежутки времени для неделания, как и многие другие, чья работа требует большого напряжения. Не смогут и те, у кого медитация вызывает любопытство, но отсутствуют серьезные причины для разрушения рамок обыденности и собственного ощущения давления времени или представлений о комфорте.

Для тех же, кто в жизни стремится к равновесию, не только полезно, но и необходимо проявлять гибкость в подходе. Важно уяснить, что медитация не имеет ничего общего с реальным временем. Пять минут ежедневных занятий могут оказаться содержательнее, чем сорок пять. Искренность усилий стоит гораздо больше, чем ушедшее время, ведь, по сути, речь идет о выходе за пределы мира часов и минут и вступлении в мир мгновений. А мгновения поистине неизмеримы, а значит, бесконечны. Следовательно, главное, что у тебя есть какая-то причина для занятий, пусть и непродолжительных. Полноту осознания нужно холить и лелеять, укрывать от ураганов жизненной суеты и беспокойного мятущегося рассудка, как крошечное пламя укрывают от порывов сильного ветра.

Если на первых порах ты сможешь уделять полноте осознания пять или даже одну минуту, это просто превосходно! Значит, ты не забыл о значении остановок и даже кратковременного перехода от делания к бытию.

Мы обучаем медитации студентов-медиков, стремясь помочь им справиться со стрессами и душевной травмой — последствиями современного медицинского образования; учим студентов-спортсменов, желающих одновременно тренировать и ум, и тело для достижения оптимальных результатов; людей, проходящих восстановительную программу после перенесенных легочных заболеваний; тех, у кого помимо медитации полно других дел, например, служащих

во время непродолжительных сеансов психологической разгрузки. В этом случае мы не делаем упора на ежедневные сорокапятиминутные занятия. (Мы настоятельно рекомендуем их только пациентам своей клиники и еще тем, кто по внутренним причинам готов круто изменить стиль своей жизни.) Нет, мы настаиваем лишь на пятнадцати минутах ежедневно или два раза в день, если есть такая возможность.

Сам подумай: вряд ли кто-нибудь, независимо от ситуации, в которой находится, не сможет выкроить из двадцати четырех часов всего лишь два раза по пятнадцать минут. Ну, не по пятнадцать, так по десять или по пять.

Вспомни: прямая длиной пятнадцать сантиметров содержит бесконечное число точек, прямая длиной три сантиметра — ровно столько же. Тогда сколько же мгновений в пяти, десяти, пятнадцати или сорока пяти минутах? Выходит, времени у нас предостаточно, если цель — осознать хотя бы отдельные моменты.

Формирование намерения заниматься, остановка мгновения — любого — и готовность принять его, выраженная внешне в позе, а внутренне в настрое — вот основы медитации. Полезны и кратковременные, и продолжительные занятия, но “продолжительные” могут не иметь эффекта, если в результате разочарований препятствия, возникающие на твоём пути, кажутся тебе непреодолимыми. Лучше постепенно, по своему усмотрению удлинять время занятий, чем никогда не вкушать полноты осознания и покоя оттого лишь, что сразу спасовал перед трудностями. Самая долгая дорога начинается с первого шага. Решившись сделать этот шаг — то есть, в нашем случае, усесться для медитации хоть на короткое время, — мы в любое мгновение соприкасаемся с категориями вневременными. Благо в этом, и только в этом.



Взглянувший мне в глаза немедленно меня увидит:
мое убежище — короткое мгновенье.

КАБИР

Попробуй: Изменять продолжительность сеансов. Как это скажется на твоём опыте? Теряешь ли ты концентрацию, если сидишь дольше? Отвлекает ли тебя вопрос, сколько еще “надо” сидеть? Испытываешь ли ты моменты нетерпения? Появляются ли реактив-

ные или навязчивые состояния? Может быть, беспокойство? Тревога? Усталость? Ощущение недостатка времени? Дремотное состояние? Скука? Если в медитации ты новичок, то, возможно, беспрерывно повторяешь: “Вот глупость-то”, или “А то ли я делаю?”, или “А правильны ли мои ощущения?”.

Когда приходят эти ощущения: с самого начала или же через некоторое время? Нельзя ли воспринять их как обычные умонастроения? Нельзя ли просто немного понаблюдать за ними, не вынося приговора ни им, ни себе? Если обнаружишь эти ощущения, изучишь и применишь их, то познаешь твердые и неколебимые основы собственного существования, которые упрочишь, установив душевный покой и равновесие.



Нет единого пути

Бродя с рюкзаками в глуши Тетона, я периодически сталкиваюсь с проблемой: как отыскать путь? куда ставить ноги? Когда мы карабкаемся или спускаемся каменной пустошью, по крутым склонам, по тропинкам и вне дорог, наши ноги в доли секунды самостоятельно принимают решение, как и куда ступить, под каким углом, с какой силой, на пятку или на носок, прямо или сбоку. И от детей я не слышу вопроса: “Папа, а куда шагнуть? На этот камень ступить или на тот?” Они просто идут и, как я заметил, выбирают себе дорогу, находят, куда ступить, причем идут своим путем.

Это говорит мне о том, что ноги сами ищут дорогу. Наблюдая за собой, я поражаюсь, насколько разным может быть каждый шаг и как мгновенно из безграничных возможностей ноги выбирают единственную, ступают безбоязненно (или с опаскою в случае риска); а потом этот миг уходит, уже другая нога выбирает путь, и я продвигаюсь вперед. По сути, все это не вызывает раздумий, кроме, конечно же, самых коварных мест. Тут уж на первый план выступают рассудок и опыт, заставляя меня помочь малышке Серене. Но это как исключение из правила. Как правило, на ноги не смотришь и каждый шаг не обдумываешь. Смотришь вперед в поисках тропы, а мозг, охватывая ситуацию в целом, в доли секунды выдает тебе нужное решение, и ты ставишь ногу именно так, как требует того характер почвы у тебя под ногами.

Это вовсе не означает, что нельзя ошибиться. Приходится осторожничать и предвосхищать шаги. Только глаза и мозг настолько правильно и быстро оценивают местность и дают такие подробные указания туловищу, рукам и ногам, что сама процедура продвижения по каменной почве определяется лишь равновесием в движении, осложненным неудобством походной обуви и тяжестью рюкзаков. Полнота осознания здесь присутствует изначально. И активизирует ее сложность рельефа. Пройди мы десять раз одной и той же тропой, проблема “куда ступить” каждый раз будет разрешаться по-разному. Пешие странствия способствуют восприятию неповторимости настоящего мгновения.

То же и в медитации. Воистину не существует “единственно правильного пути” в занятиях, хотя встречаются, конечно, и ло-

вушки, которых следует остерегаться. Наилучший совет — свежесть восприятия каждого мгновения и осознание всего богатства его возможностей. Приглядишься к нему повнимательнее — и перейдешь к следующему, отпустив миг ушедший. Тогда каждое мгновение поразит новизною, положит начало новому, отпустит минувшее, примет сущее. Как и в странствиях по каменистой почве, ничто не определено здесь заранее. Бесспорно, в странствиях этих многое узришь и поймешь. Только заранее не узнать — чего именно. Нельзя же заставить другого восхищаться игрой золотистых лучей предзакатного солнца на пшеничном поле или восходом луны над горами. В такие моменты лучше помолчать. Все, что требуется, — самому воспринять их величие и надеяться, что и другие узрели его в тиши мгновений. Закаты солнца и лунные восходы говорят сами за себя, на своем языке, собственными красками. И в тишине порой неукротимо звучат их голоса.

Так же и в занятиях медитацией нужно руководствоваться собственным опытом, не забывая себе голову мыслями о том, верно ли чувство ты испытываешь, то ли видишь, о нужном ли думаешь. В такие мгновения доверься своему опыту: доверяешь же ты ногам отыскать надежную тропу среди камней! Если будешь развивать в себе эту уверенность в противовес неуверенности и укоренившейся привычке полагаться на чужой (как правило, неквалифицированный!) совет как благословение собственного опыта, то нечто глубокое неуловимо изменит твой путь. Наши ноги и наше дыхание учат нас не спотыкаться, продвигаться осознанно, всегда сохранять покой, куда б мы ни шли, и восхищаться настоящим. Это величайший из даров, ниспосланных нам в жизни.

Попробуй: Каждый раз во время медитации осознавать тот момент, когда появится мысль: “А то ли я делаю?”, “Верно ли чувствую?”, “Это ли должно происходить?”. Не пытайся искать ответы, только пристальнее взглядишь в настоящее. Осознай его глубже. Дыши и держи вопрос во внимании с учетом всех контекстуальных возможностей момента. Уверуй, что каждый момент — это *то*, чем бы оно ни было. Вглядываясь в суть *его*, не прерывай потока осознания череды мгновений и не анализируй, не рассуждай, не осуждай, не проклинай, не сомневайся. Лишь внимай, вбирай, открывайся, отпуская, принимай. Сейчас. Только этот шаг. Только этот миг.



Медитация “Каков мой путь?”

Не задумываясь, мы говорим своим детям, что нельзя все время поступать по-своему, намекая даже на некоторую предосудительность самой попытки. А когда слышим их вопрос: “Но почему, мама?” или “Почему же нет, папа?” — и окончательно теряем терпение, пытаясь что-то объяснить, то обычно говорим: “Потому. Слушайся. Вырастешь — поймешь”.

По-моему, это более чем несправедливо. Мы же, взрослые, сами ведем себя как дети. Разве не пытаемся мы по возможности настоять на своем? Чем же тогда отличаемся мы от своих детей, кроме того, что не так открыто и честно об этом заявляем? А если бы все действительно происходило так, как хочется нам? Как бы все выглядело? Помните, в какие переделки попадают персонажи сказок, когда джинн, гном или колдунья обещают исполнить три их желания?

Известна поговорка обитателей штата Мэн, когда у них спрашивают дорогу: “Отсюда туда не попасть”. Что до жизненных путей, то, может быть, правильнее было бы сказать так: “Ты попадешь туда, если только сейчас ты здесь”. Многие ли осознают этот незаметный узелок на покрывале судьбы? Знали бы мы, куда путь держим, если бы шли куда захотели? Решили бы какие-то проблемы или еще больше запутались бы, охваченные часто бездумным порывом непременно заполнить желаемое?

Самый большой интерес здесь вызывает вопрос: “Каков же мой собственный Путь?”. Причем “Путь” следует написать с большой буквы. Очень редко мы смотрим на свою жизнь так пытливо. Часто ли нас мучают основополагающие вопросы: “Кто я?”, “Куда иду?”, “Что это за путь?”, “Туда ли мне нужно?”, “Куда бы я пошел, доведись сейчас выбирать дорогу?”, “Где путь моего сердца?”, “Где моя настоящая любовь?”.

Созерцание своего пути — элемент, который заслуживает, чтобы его ввели в практику медитации. Не нужно придумывать ответы или искать единственный правильный ответ. Лучше всего вообще не думать об этом, а продолжать задавать все тот же вопрос. И пускай все формулировки ответов сами собой приходят и уходят. Как обычно, созерцай, внимай, примечай, принимай, отпускай и продолжай ставить вопросы: “Каков мой Путь?”, “Какова моя тропа?”, “Кто я такой?”.

Здесь следует намеренно оставаться открытым неведению, подвести себя к полному признанию того, что “не знаешь”, а потом попробовать слегка окунуться в это неведение и не ругать себя за него. И вот тут-то вдруг возникнет полное понимание порядка вещей.

Такие вопросы приводят к открытиям, новому пониманию, видению, новым действиям. Вопрос вдруг обретает собственную жизнь. Проникая во все поры бытия, он вдыхает новую жизненную силу, придает новое звучание, облекает изяществом все тусклое, банальное, рутинное. Вопрос действует сам и не требует от тебя ответных действий. И ты вдруг находишь тот путь, что ближе всего твоему сердцу. В конце концов, не оживить ли напыщенный гекзаметр песни странствий осознанной готовностью принять приключения, стоящие за вопросом? Ты — человек, и поэтому ты — главный персонаж мифических странствий универсального героя волшебной сказки, легенды о поисках Грааля*. Одинаково для женщин и мужчин, странствие есть траектория пути от рождения до смерти, пути прожитой человеческой жизни. Мы тоже не избежим превратностей. Просто мы иначе смотрим на них.

Как же причаститься цветению жизни? Как оправдать само человеческое существование? Как решиться встретить невзгоды и, более того, искать их, чтоб испытать себя, вырасти, совершать принципиальные поступки, оставаться верным себе, найти свой Путь и в итоге не просто знать, что он есть, а, что важнее, прожить его?

*Мистический культ Чаши — Святого Грааля — восходит к языческим, вероятно, кельтским или еще иберийским мифам.



Медитация на гору

Горы, отражающие архетип в любой культуре, могут многому научить нас в медитации. Горы — места священные. В горах, в окружении гор человек стремился обрести духовные ориентиры и обновление. Гора — это символ оси мира, обиталища богов (г. Олимп), место встречи духовного вождя с Богом и обретения заветов и заповедей (г. Синай). Святилища гор неприкосновенны, они олицетворяют ужас и гармонию, суровость и величие. Вздвигаясь выше всего на планете, они манят и подавляют нас полнотой своего бытия. Их природа изначальна, ибо это камень. Твердый, прочный камень. В горах человек получает видения, узрев панораму изначальности мира и точки его пересечения с хрупкими, но цепкими корнями бытия. Горы всегда играли ключевую роль в нашей истории и предыстории. Для людей религиозных горы были и остаются матерью, отцом, хранителями, защитниками, союзниками.

Занимаясь медитацией, неплохо было бы позаимствовать у гор их архетипические качества и воспользоваться ими для формирования намерения и решимости остановить мгновение во всей его первозданной чистоте и простоте. Мысленно воссоздав образ горы и ощутив его всем телом, мы вернем свежесть представлению, во первых, о причинах, заставляющих нас сидеть в медитации, и о том, что это значит: погружаться в мир неделания, каждый раз занимая свое место. Горы — самый точный символ неизменного присутствия и покоя.

Медитировать на гору можно либо приведенным ниже способом, либо изменив его в соответствии с собственным представлением о горах и их значении. Допускается любая поза, но я ощущаю наибольшую силу, когда сижу на полу, скрестив ноги, и все мое тело выглядит и ощущает себя горой. Находиться в это время в горах или вблизи гор полезно, но вовсе не обязательно, ибо источником силы здесь явится внутренний образ.

Вообрази себе самую прекрасную гору, которую видел, о которой слышал или которую только можешь представить — лишь бы ее очертания выражали лично твое восприятие горы. Сосредоточившись на созданном образе или на видении горы внутренним взором, окинь взглядом ее общие очертания, горделиво вздымающую-

юся вершину, подножие, тонущее в складках земной коры, отвесные или пологие ее склоны. Заметь, как она тяжела, как неподвижна, как прекрасна издалека и вблизи. Красоту источает неповторимый абрис — очертания и форма. Но гора воплощает и некие универсальные качества, не определяющиеся конкретными очертанием и формой.

На вершине твоей горы лежит снег, а на нижних склонах ее растут деревья. У горы одна очень высокая вершина — нет, это длинная цепь с высокогорными плато! Однако, как бы гора ни выглядела, ты сиди и вдыхай в себя ее образ, созерцай, примечай ее особенности. А когда почувствуешь, что готов, пробуди ощущение горы во всем теле, и пусть твое тело, сидящее на полу, и гора, предстающая перед мысленным взором, сольются в одно. И вот уже голова твоя — величавая вершина, плечи и руки — горные склоны, бедра и ноги — надежное основание горы — вырастают в пол, подушку или стул. Твое тело ощущает упоительный подъем, а позвоночник — соосность, эти изначальные качества горы. Ты становишься дышащей горой, неподвижно-спокойной. Ты — сама суть, нашедшая выражение в сосредоточенности и укорененности неизменного присутствия, а не в словах или мыслях.

Солнце движется по небосклону, а гора неподвижна. Свет и тень, краски дня каждый миг сменяют друг друга, но им не нарушить покоя горы. Даже неискушенный взор отметит эти перемены. Вспоминаются шедевры Клода Моне, этого гения, который ставил сразу несколько мольбертов и терпеливо, час за часом, запечатлевал на них жизнь неодушевленную. Он переходил от одного полотна к другому. Игра света, теней и красок преображала собор, реку или гору, а он шел от одного полотна к другому, даря зрителям новый образ. Ночь сменяет день, а день — ночь, свет рождается и умирает, а гора неподвижна, она верна своей сути. Ее не тревожит смена времен года, не беспокоят ежeminутные и ежедневные перемены погоды. Покой превыше всех перемен.

Летом в горах нет снега, разве что на вершине или в расщелинах, укрытых от прямых лучей солнца. Осенью гора охвачена пожаром сияющих красок, а зимой укрыта снегами и льдом. В любое время года она то вдруг скроется в тучах, то спрячется за покровом тумана, то затянется пеленой холодной мороси. Туристы расстроены — им не видно всю гору, а ей безразлично: видно, не видно ли, тучи ли, солнце, жарко ли, холодно. Гора неподвижна, она верна своей сути. Налетит ли жестокая буря, обрушатся

невероятной силы дождь, снег и ветер — и среди этого буйства стихий гора неподвижна. Придет весна, птицы вновь запоют на деревьях, деревья вернут себе утраченные листья, на лугах и на горных склонах запестреют цветы, и реки переполнятся талыми водами. Но гора остается недвижима, неподвластная погоде, земным катаклизмам, мирской суете.

Удерживая в памяти этот образ во время сеанса, мы обретаем способность стать воплощением неколебимого покоя и надежности перед лицом изменений, происходящих в нашей жизни каждую секунду, каждый час, год за годом. И в жизни, и в медитации мы непрерывно ощущаем воздействия неустойчивой природы нашего разума, тела и внешней среды. Мы переживаем светлые и темные, яркие и тусклые периоды. Нас жестоко бьют сокрушительной силы шторма, что бушуют в природе, в умах и сердцах. Мучимые ветром, дождями и холодом, мы то проваливаемся во тьму отчаяния, то взмываем в высоты упоительного счастья. Сама наша внешность непрестанно меняется, как лик горы от непогод и эрозий.

Уподобляясь горе на время медитации, мы получаем доступ к ее крепости и стабильности и усваиваем эти качества. Сила горы укрепит наше стремление встречать каждый миг своей жизни осознанно, уравновешенно и понимающе, поможет узреть, что наши мысли и чувства, ежедневные заботы, эмоциональные порывы и срывы, да и все, что происходит с нами, сродни лишь погоде в горах. Мы склонны принимать все близко к сердцу, но в действительности важна обезличенность. Погодных изменений не отрицать, не проигнорируешь. Их нужно принять во внимание, прочувствовать, познать их возможности и постоянно осознавать, ибо они способны нас уничтожить. Действуя таким образом, мы среди бурь обретаем больше покоя и мудрости, чем надеялись. Этому и еще очень многому научат нас горы — только прислушайся.

Однако за всем сказанным и сделанным следует помнить, что медитация — всего лишь прием. Лишь перст указующий. Куда? Осмотришь, прежде чем идти. Разумеется, образ горы придаст нам стабильности, но мы — люди и по сути своей гораздо интереснее и сложнее любой горы. Если мы горы, то горы дышащие, подвижные, танцующие. Мы тверды, словно камень, негибаемы, неколебимы и в то же время нежны, мягки и текучи. Наши возможности безграничны. Мы видим, мы чувствуем. Знаем и понимаем. Учимся, растем, исцеляем, особенно если стремимся услышать внутреннюю гармонию мира и при любых обстоятельствах оставаться в центре циклона.



Птицы исчезли в небе,
вот-вот растает последнее облачко.
Мы сидим рядом: я и гора,
пока не останется только гора.

Ли По

Попробуй: Во время медитации мысленно воссоздать образ горы. Проверь, насколько это поможет тебе углубить ощущение покоя, увеличить продолжительность сеансов, не поддаваться несчастьям, трудностям, лени ума. Спроси себя, чему учишься ты в результате этих попыток. Замечаешь ли неуловимые перемены в собственном отношении к тому, что переменчиво в твоей жизни? Можешь ли ты пронести образ горы по жизни? Способен ли увидеть горы в других, узреть неповторимость каждой горы во всем многообразии форм и очертаний?



Медитация на озеро

Образ горы — лишь один из многих, что способны оказать помощь в занятиях, оживив их и сообщив им некую изначальность. Твоими верными союзниками станут образы гор и рек, облаков и небес. Характер образа сам по себе не принципиален, однако формирование образов углубляет и расширяет твоё представление о занятиях.

Некоторым особенно помогает образ озера. Поскольку озеро — водный простор, то и сам его образ предопределяет скорее положение лежа, хотя медитировать можно и сидя. Известно, что вода по природе своей — стихия, как и камень, однако она сильнее камня, ибо “точит его”. Кроме того, ей свойственно удивительное качество восприимчивости. Воды расступаются, приемлют все и вновь смыкаются. Ударь молотом по горе или камню — и, вопреки своей твердости или же скорее благодаря ей камень начнет ломаться, крошиться и осыпаться. А теперь стукни молотом по водной глади океана или пруда. Получишь ржавый молот. В этом-то и проявляется главное свойство воды.

Чтобы научиться использовать во время медитации образ озера, мысленно представь себе массу воды, которую сама земля приютила в уютной своей котловине. Сердцем и разумом ощути, как приятно воде собираться в низинах. Как стремится она обрести свой уровень, свою форму. Представшее твоему взору озеро глубоко или мелководно, мутно или чисто, цветом в синь или в зелень. Невозмутима в безветрии гладь его. Будто в зеркале, в нем отразятся деревья, камни и облака, на миг замирая в глубинах. Ветерок тронет воду, вода зарябит, заволнуется. Исчезнут ясные отражения. Но солнечный свет все играет на зыбкой воде, танцует на волнах сиянием самоцветов. Придет ночь, а значит, и очередь луны исполнить свой танец на волнах озера. А ежели воды спокойны, они отразят и луну, и с нею сумрачные очертания деревьев. Зимой озеро затянется льдом, но под ним сохранится кипение жизни и движение.

Упрочив мысленно созданный образ, сидя или лежа в медитации, слейся с озером, и пусть силы твои покоятся в границах осознания, открытости и сострадания к себе самому, как покоятся массы озерной воды в уютной и приветной котловине, созданной

самою землей. Дыши, миг за мигом сохраняя образ озера. Почувствуй всем телом единство с водою, настрой свои сердце и ум на открытость, приветность и отрази все, что вокруг тебя. Ощути полную тишь тех мгновений, когда водная гладь и отражения неподвижны, переживи и те мгновения, когда воды вдруг заребят, забурлят, заволнуются, а глубина и отражения на какое-то время исчезнут. Сквозь все эти ощущения продолжай медитировать и лишь отмечай взаимодействие многочисленных сил твоего сердца и ума, мимолетных мыслей и чувств, импульсов и реакций, что пронесаются мимо подобно волнам; примечай их воздействие, как заметишь над озером игры стихий: ветра, волны, света, теней и отражений, запахов и цветов.

Смушают ли мысли и чувства озерную гладь твою? Хорошо ли тебе при этом? Поймешь ли, что зыбь и волнение — качества, неотъемлемо присущие тебе, если ты — озеро и обладаешь поверхностью? Сумеешь ли соотнести себя не с одной лишь поверхностью, но со всей толщей воды, сможешь ли стать глубинным покоем и ощущать только легкое волнение, даже когда озеро изойдет пенной волной?

И в повседневной жизни, и в медитации способен ли соотнести себя не с одним лишь содержанием своих мыслей и чувств, но и с неисчерпаемыми залежами осознания, что само обитает за пределами мозга? Созерцая озеро, мы медитируем с намерением полностью осознать и принять все проявления тела и ума, как медитирует озеро в объятиях земли, отражая солнце, луну, звезды; деревья и камни; небо и облака; птиц и весь белый свет под эфирными ласками ветра, который выявляет и подчеркивает жизненность, живость и дух озера.



В такой день, в сентябре или октябре, Уолден кажется настоящим лесным зеркалом в оправе из камней; мне эти камни представляются редкостными и драгоценными. Нет на лице земли ничего прекраснее, чище и в то же время просторнее, чем озеро. Это небесная вода. Ей не нужны ограды. Племена проходят мимо, не оскверняя ее чистоты. Это зеркало, которое нельзя разбить камнем, с которого никогда не сойдет амальгама, на котором Природа постоянно обновляет позолоту; ни бури, ни пыль не

могут замутить его неизменно ясной поверхности; весь сор, попадающий на поверхность воды, исчезает, смахивается легкой метелкой солнца; это зеркало не затуманить ничьим дыханием, а собственное его дыхание поднимается над ним облаками и продолжает в нем отражаться.

Торо. Уолден, или Жизнь в лесу

Попробуй: Использовать образ озера, сохраняя покой, медитируя сидя или лежа, никуда не стремясь, оставаясь в объятиях осознания. Отметь отражения ума, его возмущения. Почувствуй покой в глубине. Не откроет ли этот образ тебе новый стиль поведения в период душевной смуты?



Медитация на ходу

Покой есть каждый шаг.
Тху Нхам Хан.

Я знаком с людьми, которые поначалу не могли медитировать сидя, но научились входить в состояние глубокой медитации во время ходьбы. Каков бы ни был человек, он не сможет постоянно сидеть. А кое-кто просто не в состоянии усидеть на месте, если переполнен обидой, возбужден или разгневан. Тогда как ходить со всем этим грузом он может.

В традиционных монастырских сессиях периоды сидения в медитации перемежаются с периодами медитации на ходу. Это все одни и те же упражнения, и ходьба ничем не хуже сидения. Важно лишь умонастроение.

В процессе формального обучения следят за самой ходьбой. Можно сосредоточиться на футболе в целом, можно — отдельно на каждом движении: вот ты сместился, передвинулся, вот занял новое положение, вот опять сместился; можно сконцентрироваться на движении всего тела. Осознанную ходьбу следует сочетать с осознанным дыханием.

Медитируют на ходу, не задаваясь целью попасть куда-либо: шагают туда-сюда по дорожке или по замкнутой линии. Собственно, если некуда идти, то проще оставаться там, где находишься. Что пользы стремиться попасть куда-то, если это, по сути, неважно? Упор делается на то, чтобы всецело ощутить именно этот шаг, именно этот вздох.

Медитировать на ходу можно, передвигаясь с любой скоростью: хоть черепашьям шагом, хоть очень быстро. И от скорости будет зависеть, какую часть двигательного цикла ты сумеешь удержать в осознании. Тренировка заключается в том, чтобы принимать каждый шаг по мере его свершения и полностью осознавать его. То есть миг за мигом, а если точнее, шаг за шагом поддерживать само ощущение ходьбы: в ступнях, в ногах, осанке и походке, действуя, как говорят, осмотрительно, внутренне “отслеживая” каждый шаг. Хотя это всего лишь игра слов: на ноги-то как раз смотреть и не нужно!

Как и в процессе сидения, что-то непременно появится и отвлечет твое внимание от собственно ощущения ходьбы. С этими ощущениями, мыслями, чувствами, импульсами, воспоминаниями и

предчувствиями, возникающими во время движения, мы работаем так, как обычно. И в конце концов ходьба становится покоем в движении, текучестью осознания.

Упражняться в медитации на ходу предпочтительнее всего там, где ты не привлечешь к себе внимания, особенно если будешь передвигаться очень медленно. Подойдут жилые помещения, поля, лесные вырубki. Хороши уединенные пляжи. И в магазине, толкая перед собой тележку с продуктами, можно передвигаться как угодно медленно.

В неучебной обстановке медитировать на ходу можно где угодно. Для этого нет нужды ходить из стороны в сторону или по кругу, достаточно просто идти. Осознанно идти по тротуару, по коридору на службе, на пешей экскурсии, выгуливая собаку, на прогулке с детьми. Следует лишь помнить, что ты здесь, в своей телесной оболочке. Напоминай себе, что ты — в этом мгновении, совершай каждый шаг и принимай каждый миг как должное. Заметив, что спешишь, испытывая нетерпение, замедли шаг. Этим ты снимешь напряжение и напомнишь себе о том, что находишься здесь и сейчас, а вот когда доберешься туда, тогда там и окажешься. Если пропустить *здесь*, то вряд ли попадешь и *туда*. Если ум твой не сосредоточился на пребывании здесь, то он не сосредоточится и оттого, что ты лишь поменял местоположение.

Попробуй: Где бы ты ни был, передвигайся осознанно. Слегка замедляй движение. Сосредоточь внимание на своем теле и настоящем мгновении. Осознай сам факт, что можешь ходить, когда многие не могут. Ощути чудо движения и на миг перестань считать умение так чудесно двигаться своей естественной способностью. Пойми: ты шествуешь, гордо выпрямив спину, по просторам матери-земли. Шествуй же с достоинством, уверенный в себе. Как говорят индейцы племени навахо: “Где бы ты ни был, шествуй во красе”.

Попытайся теперь рассмотреть ходьбу формально. Встав с места или еще не усевшись, некоторое время помедитируй на ходу. Сохраняй непрерывность осознания при переходе от движения к сидению. Хватит десяти минут, получаса. И опять же, не забывай, что в нашем случае реальное время значения не имеет. Однако ты глубже изучишь и лучше поймешь, что такое медитация на ходу, если сумеешь заставить себя удержаться в ней, когда возникнут первые поползновения прекратить ее.



Медитация стоя

Лучше всего использовать деревья. Встань вплотную к дереву, а точнее, застынь неподвижно, как дерево, и смотри куда-нибудь вдаль. Чувствуешь: ноги твои пускают в землю корни. Чувствуешь: тело твое потихоньку раскачивается. Это непрекращающееся движение деревьев под ветром. Твердо стой, ощущая свое дыхание, жадно впитывай все открывающееся твоему зору. А можешь прикрыть глаза и прислушаться к тому, что тебя окружает. Почувствуй дерево подле себя. Услышь его, ощути его присутствие, прикоснись к нему душою и телом.

Дыхание поможет тебе оставаться в настоящем... ощутить, что стоишь вертикально, дышишь, существуешь миг за мигом.

Почувствовав телом первые признаки того, что пора идти дальше, постой еще, вспомни: деревья веками стоят в неподвижности, переживая, если сложится, целые поколения. А вдруг они научат тебя, что такое покой и сопричастность. Ведь корнями своими и стволом они касаются земли, чувствуют воздух стволом и ветвями, а листьями вбирают солнечный свет. Прямо стоящее дерево само есть свидетельство сопричастности. Попробуй и ты, хоть недолгое время, так постоять. Коснись своей кожей воздуха, врати подошвами в землю, услышь звуки мира, узри танец света, и красок, и тени, мыслей кружение.

Попробуй: Как дерево, замереть на месте там, где окажешься: в лесу, в горах, у реки, в своей комнате и просто на автобусной остановке. Если вокруг ни души, протяни ладони к небу, вытяни руки, как тянутся к нему ветви и листья — податливые, открытые, приветные, терпимые.



Медитация лежа

Медитировать лежа чудесно, если, конечно, не засыпаешь. Однако, и уснув, ты выступишь лучше, предварительно войдя в медитацию. И от сна ты очнешься, целиком осознав эти первые моменты возвращения к бодрствованию.

Если прилег, то гораздо легче, чем в других положениях, достичь полного расслабления. Тело скользнуло на кровать, на коврик, на пол или на землю, и мышцы постепенно теряют напряженность. Это и есть полное освобождение на мышечном уровне и на уровне двигательных нейронов, управляющих мышцами. Рассудок неукоснительно повинуется приказанию открыться и бодрствовать.

Какое блаженство сосредоточиться полностью на своем теле и медитировать лежа! Ощущаешь все тело с головы и до пят, дыхание и тепло, окутывающее кожные покровы. Все тело дышит, живет. Целиком осознав свое тело, ты возвращаешься к пониманию тела как средоточия бытия и жизненных сил и напоминаешь себе, что, кем бы ты ни был, “ты” — не просто придаток головного мозга.

Медитируя лежа, можно произвольно или последовательно сосредоточиваться на отдельных участках тела. Мы начинаем обучать своих пациентов медитации лежа с так называемого сканирования тела. Не каждому дано просидеть сорок пять минут в неподвижности, однако любой способен “сканировать” свое тело. Для этого нужно лежать, осознавая момент присутствия “здесь”, и ощущать различные участки своего тела, расслабляя их. Такое сканирование обладает системой в том смысле, что мы движемся от одной части тела к другой в некотором порядке. Но установленного порядка не существует. Можно сканировать себя с головы до ног, или с ног до головы, или, если на то пошло, “с боку на бок”.

Вот одно из упражнений: мысленно направляй дыхание в различные участки тела, будто “дышат” пальцы ног, колени, уши — вдыхают и выдыхают. Когда почувствуешь готовность, отпусти на выдохе эту часть тела, и пусть она “растворится”. И вот мышцы расслабились, ты недвижим в осознании плавного перехода к другой части тела на следующем вдохе. Дышать по возможности старайся носом.

Однако медитация лежа не требует такой последовательности действий, как сканирование. Сосредоточивайся на любых частях тела по желанию или же в зависимости от степени их осознания вследствие ощущаемой боли или конкретных заболеваний в этой области. Войди в них, откройся, прими их участливо — и исцелишься, особенно если упражняешься регулярно. Это сродни насыщению клеток и тканей, психики, духа, души и всего тела.

Медитируя лежа, легко войти в контакт со своим чувственным телом. Мы — обладатели не одного лишь физического сердца, но и метафорического, как бы сердца в переносном смысле. Сосредоточившись на области сердца, быстрее настроишься на восприятие таких ощущений, как давление в области грудной клетки, теснение, тяжесть в груди, и на осознание состояний эмоциональных: горя, печали, одиночества, отчаяния, собственной неполноценности или гнева, которые могут быть основой ощущений физических. Мы говорим: “разбитое сердце”; “с тяжелым сердцем”; “скрепя сердце”, ибо в нашем понимании сердце есть средоточие эмоциональной жизни. Сердце же — средоточие любви, радости, сострадания, и, открыв в себе эти чувства, не обойди их почтительным вниманием.

Целый ряд медитативных упражнений, например медитация добра и любви, конкретно сориентированы на достижение человеком определенных состояний души, распаивающих и раскрывающих метафорическое сердце. Намеренное сосредоточение и удержание внимания в области сердца укрепит всеприятие, всепрощение, любовь, доброту, щедрость и веру и в процессе медитации разбудят их в твоей душе. Укрепиться в этих чувствах можно, просто распознав и осознанно встретив их, если в медитации они вдруг придут к тебе.

Другие части тела тоже исполнены метафорического смысла, когда медитируешь столь же осознанно, выбрав удобное для себя положение. Солнечное сплетение обладает качеством излучать энергию сродни солнечной и вызывать ощущение сосредоточенности, ибо по сути является центром тяжести тела и жизненных сил (всепожирающим пламенем). Гортань облекает наши эмоции звучанием. Она либо зажата, либо свободна. Порою от чувств “перехватывает горло”, пусть даже сердце открыто. Развивая осознание области гортани, мы тесно соприкасаемся с речью, ее интонациями — то бурными, торопливыми, грубыми, глубокими, непро-

извольными, то, напротив, мягкими, нежными, чувственными — и ее содержанием.

Всякая область тела физического имеет двойника в теле чувственном. Это своего рода карта, легенда которой, несущая некий глубинный смысл, лежит за пределами нашего осознания. Дабы продолжить свой рост, мы обязаны непрестанно активизировать свое чувственное тело, внимать ему, учиться у него. Медитация лежа способна во многом помочь нам, ибо по завершении сеанса мы часто бываем готовы полностью поменять все жизненные устои в результате пришедших нам откровений. В прежние времена активизации чувственного тела, почитанию жизненных его начал и признанию временности его служили религия, мифология, ритуал. Это нашло свое выражение в посвящениях, которые проводили старшие члены сообщества, принадлежавшие к одному полу. В их задачу входило обучение достигших совершеннолетия пониманию того, что представляет собой зрелый представитель данного племени или религиозного культа. В современном же обществе необходимость совершенствовать чувственное тело практически не признается. Все мы, мужчины и женщины, брошены на произвол судьбы в своих попытках достичь зрелости. Наши старейшины в отсутствие необходимых наставлений изменили своей изначальной природе, и более нет коллективного знания о том, как управлять жизненной силой молодежи, детей наших. Полнота осознания поможет нам воскресить эту древнюю мудрость в себе и в других.

В жизни так часто приходится лежать, что медитация в этом положении легко открывает нам двери в иные измерения сознания. Перед сном, на прогулке, отдыхая и просто бездельничая, приляг — и сама поза будет тебе предложением ощутить полноту осознания, слить воедино дыхание с телом и миг за мигом наполнять его осознанием и всеприятием, слушать и слушать, слышать и слышать, расти и расти и, все отпуская, прощать...

Попробуй: Лечь и настроиться на свое дыхание. Почувствовать его движение в твоём теле. Вместе с дыханием побывать в различных частях своего тела: в ступнях и в ногах, в области таза и детородных органов, брюшине, грудной клетке, в области спины, в плечах, предплечьях, шее и гортани, в голове, лице, у себя на макушке. Внимай! Ощути присутствующее, чем бы оно ни оказа-

лось! Познай всю изменчивость телесных движений. Познай все те чувства, что она породит.

Попробуй медитировать не перед сном, а в другое время. Не на кровати — на полу и в разное время суток. В полях и лугах, если выпадет случай. Под деревьями, под снегом и под дождем.

Укладываясь спать и просыпаясь, удели побольше внимания своему телу. Хоть несколько мгновений потянись, вытянись по возможности на спине, и ощути свое тело как единый вдох. Особое внимание обрати на те части тела, что нездоровы. Пусть твое дыхание вернет им целостность и воссоединит их с телом. Помни о чувственном теле. Ощути смысл бытия.



Ложись на пол хоть раз в день

Как удивительно ощущать остановку времени, когда укладываешься на пол помедитировать и сканировать тело или постепенно, мягко и настойчиво совершенствовать его то в одном, то в другом отношении, как в осмысленной йоге. Быть может, это происходит потому, что находиться на полу для нас странно и необычно, и все привычные неврологические стереотипы ломаются, снимаются телесные зажимы и замки, и мы вдруг оказываемся на пороге настоящего.

Суть занятий йогой заключается в том, чтобы полностью сосредоточиться на собственном теле и последовательно осознавать те ощущения, мысли и чувства, которые возникают, пока выполняешь движения, выпрямляешься, дышишь, принимаешь позы, тянешь или напрягаешь руки, ноги и туловище. Говорят, в йоге существует свыше 80 тысяч основных поз — неиссякаемый источник телесных упражнений. Однако я неожиданно для себя выяснил, что регулярное повторение примерно двадцати одних и тех же поз дает мне возможность, все глубже погружаясь в себя, обретать тишину.

В йоге движение пронизано покоем. Это удивительно благодарное занятие. Никуда не надо стремиться, как и в других практиках развития осознания, однако намеренно и ежемоментно расширяешь свои физические возможности. Ты исследуешь сферу, где интенсивность ощущений тесно связана с растягиванием или напряжением мышц и с сохранением равновесия в необычных пространственных комбинациях конечностей, головы и туловища. Там ты находишься несколько дольше, чем хотела бы часть твоего сознания, дышишь и ощущаешь свое тело и не пытаешься совершить прорыв, не устраиваешь состязаний с другими и, более того, не стремишься к физическому совершенству. Ты не даешь оценки собственным движениям, а пребываешь в покое, соприкасаясь со всем объемом своих ощущений, включая и напряжение, и дискомфорт (а это — милость Божия, ибо возникают они, когда ты не стремишься преодолеть себя), всем телом ты вкушаешь прелесть мгновения.

И все же прилежный ученик замечает, что телу по вкусу жесткость такой диеты и в нем происходят изменения. Занятия эти отличаются ощущениями “еще чуть-чуть” и “теперь хорошо”. Тело

все глубже и глубже уходит в растяжку или расслабление между требующими усилий позами. Ничего вынужденного — мы лишь пытаемся естественно войти в структуру тела, разума, плоскости, вселенной и сохранить эту связь.

Попробуй: Ежедневно укладываться на пол и осознанно растягивать мышцы и суставы тела — недолго, минуты по три-четыре. Слушать дыхание и то, что сообщит тебе тело. Напоминать себе о том, что это — твое тело сегодня. Проверять, не потерял ли ты связь с ним.



Отсутствие занятий — тоже занятие

Иногда мне хочется подчеркнуть, что занятия йогой и их отсутствие одинаково полезны. Надеюсь, меня не поймут превратно, я ведь не утверждаю, что не имеет значения, занимаешься ты йогой или нет. Я говорю лишь о том, что, возобновляя занятия йогой, ты каждый раз видишь результаты их отсутствия. То есть, возвращаясь к занятиям, постигаешь нечто такое, чего не узнал бы, не прервав их.

Это, разумеется, справедливо, если обращаешь внимание на то, глубоко ли ощущается телесный покой, насколько сложно для тебя удержать позу, растет ли нетерпение рассудка, насколько противится он концентрации на дыхании. Все это просто нельзя не заметить, лежа на полу, созерцая собственную коленку и одновременно пытаясь дотянуться до нее головой, однако осознание куда сложнее, когда речь идет не о йоге, а о повседневной жизни. Хотя основной принцип остается в силе, ведь йога и жизнь — это просто разные способы выражения одного и того же. Забывая или пренебрегая осознанием, можно научиться гораздо большему, чем непрерывно осознавая все вокруг. Слава Богу, многим из нас можно не беспокоиться на этот счет в силу общей склонности человека жить неосознанно. Только вернувшись к осознанности, мы созреваем.

Попробуй: Заметить разницу в восприимчивости к стрессу и способности сопротивляться ему в те периоды, когда ежедневно медитируешь и занимаешься йогой и когда нет. Удастся ли тебе осознать последствия бездумных и механических твоих поступков, особенно если вызваны они напряженной работой или обстановкой дома? Как ты ощущаешь себя в своем теле, если занимаешься и если нет? Куда уходит твоя решимость всегда помнить о неделании? Не появляется ли в отсутствие регулярных занятий ощущение недостатка времени и стремления в чем-то достичь результата? Как это влияет

на твои отношения с людьми? Откуда в основном берутся схемы неосознанного поведения? Что стимулирует их появление? Готов ли ты осознать их, когда они возьмут тебя за горло, независимо от интенсивности твоих занятий на этой неделе? Поймешь ли, что само отсутствие тренировок есть изнурительная тренировка?



Медитация любви и доброты

Человек — это самодостаточный Остров;
Каждый из нас — лишь обломок великого
континента, главного малая часть;
Если море проглотит гигантскую глыбу,
Станет Европа маленьким мысом,
Заштатным поместьем, как у друзей твоих,
как у тебя самого;
Любой человек может смертельно унизить меня,
ибо я заплутал в человечестве;
Не стоит пытаться узнать, по ком звонит колокол, —
Он звонит по тебе.

*Джон Донн. Медитация 17**

Мы откликаемся на чужую боль, ибо все мы взаимосвязаны. Обладая целостностью и в то же время являясь частью чего-то большего, мы в состоянии изменять окружающий мир, изменяя себя. Если в данный момент я стал средоточием добра и любви, значит, в большом мире появилась частичка добра и любви, которой не было мгновением раньше. От этого благо и мне, и другим.

Ты, верно, заметил, что далеко не всегда бываешь средоточием любви и доброты, даже к себе самому. В нашем обществе можно говорить о заниженной самооценке как об эпидемии. Когда в 1990 году Далай-лама беседовал в Дхарамсале с одним западным психологом, он с трудом понял, что такое “низкая самооценка”. Несколько раз ему переводили эту фразу на тибетский, хотя Далай-лама прекрасно говорит по-английски. Он никак не мог уяснить, в чем заключается низкая самооценка, а когда в итоге понял сказанное, то явно погрузился, услышав, что так много американцев чувствуют собственную неадекватность и отвращение к себе.

Такие чувства для жителей Тибета — дело неслыханное. Они располагают целым набором проблем, от которых страдают гонимые в странах “третьего мира”, однако низкой самооценки в числе этих проблем нет. Но никто не знает, что произойдет с будущими поколениями, когда те вступят в контакт с пресловутым “развитым обществом”. Видимо, мы “переразвиты” внешне, но “недоразви-

*Джон Донн (1573—1631) — питомец Оксфорда и Кембриджа, королевский капеллан при Якове I, а впоследствии настоятель лондонского собора Св. Павла, главный представитель “метафизической поэзии”. (Перев. с англ. Е. Пучковой.)

ты” внутренне. Вот мы и прозябаем в нищете со всем своим богатством.

Выбиться из душевной нищеты поможет медитация добра и любви. Начни, как обычно, с себя. Попытайся вызвать в душе своей чувства доброты, приятия, любования. И возвращаться к ним снова и снова, как снова и снова возвращаешься к своему дыханию в процессе медитации. Рассудку нелегко пойти на это, ибо раны, что мы носим в себе, глубоки. Но хоть ради эксперимента наполни сердце свое осознанием и всеприятием, как мать, прижимающая к груди обиженного или испуганного ребенка, исполнена открытой и безусловной любви к нему. Способен ли ты научиться прощать — пусть не других, хотя бы себя? Может ли человек в этот момент ощутить счастье? А хорошее ли ощущение — иметь хорошее ощущение? Не в таких ли моментах заключается основа счастья?

Упражнение в доброте и любви выполняется следующим образом, только прошу не подменять его формулировками. Слова — обычно не более чем дорожные указатели...

Начни, сосредоточившись на позе и дыхании. Затем в области сердца или брюшины вызови ощущение или образ доброты и любви, и пусть их свет заполнит все твое существование. Покойся в объятиях собственного осознания. Ты, как любое дитя, достоин добра и любви. Пусть щедрые силы матери и отца соединятся в твоём осознании, и в этот миг существо твое обретет то признание, уважение и ту доброту, которые, возможно, ты не получил в детстве. Наслаждайся теплотой этих добрых и любящих сил, жадно вдыхай и выдыхай их, как если бы целую жизнь безнадежно стремился к ним — и вдруг получил их живительную подпитку.

Вызови в себе ощущение умиротворенности и всеприятия. Некоторым помогает, если они периодически повторяют себе примерно следующие слова: “Да покинет меня невежество! Да покинут меня алчность и ненависть! Да уйдет от меня страдание! Да пребуду я в счастье!” Но цель этих слов одна: разбудить ощущение добра и любви. Это лишь добрые пожелания самому себе — сознательно сформированное намерение хоть сейчас, хоть на это мгновение освободиться от тех проблем, что так часто мы сами

себе создаем или запутываем из-за собственных страхов и беспамятности.

Однажды сделав себя средоточием доброты и любви, осветив свое существование их светом, упокоившись в объятиях доброты и любви, ты сможешь остаться таким навсегда: вечно пить из этого источника; купаться в нем, обновляясь; питаться от него, пополняя запасы жизненных сил. Это упражнение воистину исцелит твои тело и душу.

В занятиях можно пойти дальше. Сделав свое существование центром лучистой энергии, выпусти ее сияние наружу и направь туда, куда ты сам захочешь. Сначала, например, на самых близких тебе членов твоей семьи. Если у тебя есть дети, сосредоточься душой и сердцем на них, представь сущностные их качества, пожелай им добра, избавления от напрасных страданий, обретения истинного пути в этом мире, познания любви и прощения. А потом распространяй пожелания на своего партнера, на братьев, сестер, на родителей...

Распространи доброту и любовь на родителей, живы они или умерли, пожелай им добра, пожелай, чтобы не знали они боли одиночества, приголубь их. Если чувствуешь, что способен на это, что таким образом исцелишься и обретешь свободу, найди уголок в своем сердце, чтобы простить их за все недостатки, за страхи, за всю несправедливость и те страдания, что они могли причинить тебе. Вспомни строку Ййтса: “Да что могла бы она натворить такая, как есть?”*

И вовсе не обязательно на этом останавливаться. Любого можно оделить добротой и любовью, знакомых и незнакомых тебе людей. Возможно, это пойдет им на пользу, но в первую очередь это, несомненно, принесет пользу тебе, обнажит и расширит твоё чувственное бытие, и оно начнет неуклонно набирать силу по мере того, как

*Строка из пьесы “Кутлин, дочь Хулиэна” (1902), ирландского драматурга и поэта, лауреата Нобелевской премии (1923) Уильяма Батлера Ййтса (1865—1939).

ты намеренно будешь обращать свои доброту и любовь на людей, с которыми тебе бывало непросто, на того, кого ты недолюбливал или кто отвергал тебя, на того, кто угрожал и вредил тебе. Во время занятий ты можешь направить доброту и любовь на целые сообщества — на угнетенных, страждущих, попавших в сети войны, насилия, ненависти. Пойми: они такие же, как и ты, они любят, надеются, верят, им нужны кров, пропитание и мир. Возлюби всю планету в целом, торжествующую и молчаливо страдающую, природу, реки и ручейки, воздух, океан, леса, растения и животных, всех вместе или каждого в отдельности.

Практика добра и любви в медитации и в повседневной жизни по сути своей беспредельна — непрерывное и безграничное проявление взаимосвязи. Это слияние. Если на мгновение полюбишь одно дерево, один цветок, одну собаку, один уголок, одного человека или хотя бы себя, то в этом моменте пребудут все люди, все места, все страдания и вся гармония. Такие упражнения — не попытка изменить что-то или куда-то попасть, как, наверное, кажется на первый взгляд. В них лишь стремление обнаружить неотъемлемые качества бытия. Любовь, доброта постоянно живут где-то, а значит, везде. Мы не способны коснуться их и почувствовать их прикосновение из-за наших собственных страхов и обид, алчности и ненависти, отчаянных попыток держаться иллюзии полного одиночества и разобщенности.

Разбудив в себе занятиями такие чувства, мы выходим за пределы собственного неведения; подобно тому как в йоге мы преодолеваем сопротивление мышц, связок и сухожилий, так и в любой по форме медитации преодолеваем ограниченность и неведение собственного ума и сердца.



Моя религия — доброта.

ДАЛАЙ-ЛАМА

Попробуй: В процессе занятий прикоснуться к сути своей с добротой и любовью. Попробуй преодолеть возможное внутреннее сопротивление занятиям, вырваться за рамки объяснений, почему в твоей жизни отсутствуют любовь и понимание. Пойми: все это только твои мысли. Окупись в приятную теплоту доброты и любви, как в детстве, сидя на ручках у любящей мамы или отца. А теперь поиграй с нею: направь ее лучи на других людей и на весь окружающий мир. Практика эта безгранична, собственно, как и любая другая; она ширится и углубляется тем больше, чем чаще к ней обращаешься, — так же буйно растут цветы в любовно ухоженном саду. Ни в коем случае не стремись оказать помощь кому-нибудь из людей или всей планете. Просто осознавай их, люби их, желай им добра, с добром, состраданием и пониманием откройся их горестям. Если же в процессе занятий заметишь, что практика эта требует от тебя изменить свое поведение в повседневной жизни, то пусть и поступки твои станут вместилищем любви, доброты и осознанности.

Часть третья

В ДУХЕ ПОЛНОТЫ ОСОЗНАНИЯ

У всех у нас один и тот же учитель — реальность.
С ней испокон веков и работают все религиозные институты.

Постижение реальности гласит: преодолевай себя
двадцать четыре часа в сутки.

Старайся и не жалея себя. Одинаково нелегко
собирать толпы детишек в школьный автобус
и ранним морозным утром распевать сутры в буддийском храме.

Одно дело не хуже другого: оба могут наскучить,
обоим присуща волшебная действенность повторений.

Повтор, ритуал и добрые их результаты облечены
множеством форм. Замена фильтров, утирание мокрых носов,
встреча, домашняя приборка, проверка уровня —
и думать не смей, что все это отвлекает тебя
от более серьезных занятий.

Не считай круговерть повседневных забот
лишь кучей проблем, которую надо бы
“отодвинуть” и “позаниматься”, чтобы встать на “путь”, —
она-то и *есть* наш путь.

Гарри Снайдер. Практика безумия



У костра

В давние времена после заката солнца единственным источником света для человека, кроме переменной луны и звездного небосклона, был огонь. Миллионы лет подряд мы, человеческие существа, сидели вокруг костров, неподвижно уставившись на языки пламени и тлеющие угольки, а спинами чувствовали холод и тьму. Быть может, оттуда и пошла формальная медитация.

Огонь — опасный, но при осторожном обращении с ним послушный — служил нам утешением, источником тепла, света, защитой. К концу дня, присаживаясь к костру, мы могли отдохнуть. В теплом мерцающем свете живого огня рассказывались предания и велись беседы о былом, или же люди просто молча сидели, улавливая отражения собственных мыслей в непрестанно меняющих свои очертания языках пламени и мерцании картин волшебного мира. Огонь позволял переносить темноту и давал ощущение покоя и безопасности. Он успокаивал, обнадеживал, исцелял, погружал в раздумья и был абсолютно необходим, чтобы выжить.

Необходимость эта, равно как и каждый удобный случай посидеть в тишине, обуславливалась характером повседневной жизни человека. В нынешнем нашем торопливом мире костер непрактичен. Нечасто дарит он нам роскошь необычного настроения. Стоит щелкнуть выключателем — и внешний свет начинает меркнуть. Мы с легкостью освещаем окружающий мир как угодно ярко и возвращаемся к обыденности своих жизней, заполняя те часы, что проводим на ногах в суете и делании. Жизнь не отпустит нас в настоящее, если мы не останемся в нем преднамеренно. Теперь у нас нет того природою определенного момента, когда приходится бросать все дела, ибо не хватает света... нет момента, изначально неотделимого от самого существования, когда еженощно мы “сбрасывали обороты” и отпускали все дневные заботы. Сейчас нам остались только редкие драгоценные мгновения обретения душевного покоя в свете костра.

Но вместо этого мы проводим вечера перед телевизором в тусклом электрическом свете, действительно тусклом в сравнении с природным. На нас непрерывно сходит лавина звуков и образов, рожденных в посторонних умах; наш ум заполняют однотипные

сведения о похождениях, страстях и желаниях посторонних людей. Сидение перед телевизором оставляет нам все меньше времени для встреч с тишиной. Оно поглощает время, пространство, покой, как наркотик погружает нас в бездумно-пассивное существование. “Жвачкой для глаз” назвал его Стив Аллен. Газеты действуют практически так же. Сами по себе они неплохи. Но мы часто по своей воле крадем у себя с их помощью многие драгоценные мгновения, которые могли бы прожить полной жизнью.

Выходит, мы не обязаны поддаваться пагубному очарованию увеселений и необузданных страстей. Мы в состоянии выработать другие привычки, которые вернут нам извечную внутреннюю тягу к теплу, покою, миру в душе. Оставшись, скажем, наедине со своим дыханием, мы будто подсядем к костру. Попристальнее взглядевшись в свое дыхание, мы увидим не меньше, чем в мерцании углей, горячей золы и пламени, где пляшут тени наших мыслей. Вот и стало тепло. И если действительно не захотеть куда-то попать, а остаться здесь, в этом мгновении, каким бы оно ни было, мы можем легко обнаружить тот древний покой, что лежит за пределами наших мыслей и чувств — в древности люди обретали его, сидя возле костра.



Гармония

Я втискиваю машину на стоянку около больницы, а в небе летят сотни диких гусей. Летят высоко, мне не слышно их крика. И сразу же поражает очевидность того, что они знают, куда направляются. Птицы летят к северу, но их так много, что строй их протянулся далеко на восток, где цепляется за горизонт рассветное ноябрьское солнце. Вот пролетают первые — и я так тронут благородством и красотой целеустремленной их стаи, что прямо в машине хватаю бумагу и ручку, чтоб запечатлеть увиденное, как позволит неопытный глаз и рука. Всего несколько штрихов... скоро они улетят.

Сотни построились в клинья, а другие, которых не сосчитать, образовали куда более сложный узор. Все в движении. Ряды грациозно и гармонично колеблются вверх и вниз подобно развеваемой ветром ткани. Гуси общаются — это очевидно. Каждый каким-то образом знает, где он находится, знает свое место в этом сложном и непрерывно меняющемся узоре, каждый — частичка целого.

Это зрелище сделало меня на удивление счастливым. Такое мгновение — дар небес. Мне было дозволено причаститься чему-то для меня очень важному, что со мной случается не часто. Птицы воплотили в себе первозданность, гармонию, порядок и красоту.

Присущее мне чувство времени замерло, свидетельствуя их пролет. Узор, который ученые назвали бы хаотичным, подобен скоплению туч или силуэтам деревьев. Очевидно, система включила в себя бессистемность, но и ту упорядочила! Для теперешнего меня это просто дар, чудный и удивительный. Сегодня я направлялся на работу, а природа продемонстрировала мне действительное положение дел на одной невеликой планете и напомнила о том, как же мало мы, люди, знаем и как мало ценим гармонию, да что ценим — не замечаем ее.

Читая в тот вечер газету, я отметил, что истинные последствия вырубки влажного леса не были очевидными до тех пор, пока в конце 1991 года на взгорья Южных Филиппин не обрушился тайфун. Вымытые почвы не смогли удержать воду, и массой, четырехкратно превышающей норму, вода неудержимо устремилась на равнины, загубив тысячи несчастных обитателей той местности. Как часто пишут нынче на стеклах автомобилей: “Спаси и сохра-

ни!” Только проблема в том, что больно уж часто не желаем мы признавать свою вину во всем этом. Мы все очень рискуем, пренебрегая гармонией вещей.

Неизбывна гармония природы в нас и вокруг нас. Узреть ее — великое счастье. Часто мы понимаем это лишь с течением времени или когда ее нет. Если с телом в порядке, то на это вряд ли обратишь внимание. Если голова не болит, то коре головного мозга и дела до нее нет. Способность ходить, видеть, думать и мочиться остаются без внимания, дополняя постепенно картину общего автоматизма и неосознанности. Лишь боль, страх или утрата способны разбудить нас, повернув к проблеме лицом. Но к тому времени и гармонии уже не узреть, и не вырваться из круговерти, которая, как водопад, воплотила порядок куда более сложный и неуловимый, чем тот, что несет в себе река жизни. Как поет Джони Митчелл: “Что имеем — не храним...”

Выхожу из машины и в душе снимаю шляпу перед этими странниками, осенившими воздушное пространство над цивилизованностью больничной автостоянки сполохом природной первозданности.

Попробуй: Откинуть завесу неосознанности и ощутить гармонию в настоящем. Узришь ли ее в облаках, в небосводе, в погоде и людях, в собственном теле, в этом вот вздохе? Смотри же, смотри, прямо здесь и сейчас!



Рано утром

Когда не надо было ходить на работу, кормить и снаряжать детишек в школу и не требовалось рано вставать, Торо тем не менее все то время, что прожил на Уолдене, поднимался рано поутру и на рассвете купался в пруду. Он делал это по внутреннему убеждению, что сродни душевной дисциплине: “Это было ритуалом и одним из лучших моих занятий”.

Бенджамин Франклин известным своим изречением тоже восславил преимущества здоровья, богатства и мудрости, напрямую связанных с ранним подъемом. Но прославлял не только словесно, но и на деле.

Польза ранних подъемов не имеет ничего общего с попыткой заполнить свой день еще большим объемом работы и суеты. Совсем наоборот. Благодать ранних подъемов — от тишины и уединенности этой поры, от возможности использовать ее для расширения сознания, созерцания, возможности выкроить время для “бытия” и преднамеренного *неделания*. Умиротворенность, сумерки, заря, покой — все это превращает раннее утро в особое время для упражнения в полноте осознания.

Дополнительная ценность раннего подъема в том, что с ним поистине начинаешь день с самого начала. Если сможешь начать свой день, прочно держась осознанности и внутреннего покоя, то, когда придет время отправляться делать дела, делание это наверняка родится из бытия. И ты через весь свой день пронесешь здравую осознанность, внутренний покой и душевное равновесие, чего не случилось бы, выпрыгни ты из кровати и тут же, по зову долга и ответственности, схватись за дела, пусть важные и неотложные.

Сила раннего пробуждения настолько велика, что может глубоко повлиять на жизнь человека, даже при формальном отсутствии практики осознания. Ежеутреннее созерцание восхода солнца есть само по себе призыв пробудиться.

Но для меня раннее утро — расчудесное время для занятий медитацией. Все спят. Мирская суета не начала еще свое кружение. Я поднимаюсь с постели и час отвожу бытию, ничего не делаю. Вот уже двадцать восемь лет пробежало, но очарование не пропадает. Порой тяжело подниматься, либо ум, либо тело бунтует. Но

ценность отчасти в том, чтобы встать в любом случае, даже если не хочешь.

А главная благодать ежедневного распорядка заключена в приобретенной невосприимчивости к очарованию преходящих умонастроений. Решимость вставать рано, чтобы помедитировать, перестает зависеть от охоты или нежелания заниматься этим. Практика зовет нас к высшим стандартам — осознанию необходимости бодрствовать и той легкости, с которой мы сползаем в колею механического существования, где нет ни осознанности, ни восприимчивости. Ранние прогулки, цель которых — упражнение в неделании, сродни процессу отпускания металла. Выделяется такое количество теплоты, что его хватает на перестройку атомов, обновление и укрепление кристаллической решетки тела и ума, основы нашей нравственности, которая напоминает нам, что жизнь — нечто большее, чем простое делание.

Дисциплинированность порождает постоянство, не зависящее от характера дня прожитого или же дня предстоящего. Я в особенности стараюсь найти время для занятий, хоть несколько минут, по таким дням, когда происходит что-нибудь важное: радостное или мучительное, когда дух мой смятен и в делах нет порядка, когда столько не сделано и чувства играют. После занятий потаенный смысл такого момента уже вряд ли ускользнет от моего понимания. Мне будет легче прорваться через него.

С утра пораньше начав с полноты осознания, напоминаешь себе, что все преходяще, но что можно обрести и сохранять постоянство, мудрость и душевный покой перед лицом *любых* жизненных обстоятельств. Останавливая свой выбор на занятиях рано поутру, ты реализуешь эти качества. Иногда я даже говорю о своем “режиме”, хотя ничего общего с режимом здесь нет. Осознанность противопоставляет себя режимам.

Если нет охоты вставать часом раньше обычного, всегда есть возможность начать с получаса, пятнадцати и даже пяти минут. Главное — суть. Какие-то пять минут утренних занятий могут принести пользу. На пять минут откажись от сна — и ближе подойдешь к осознанию степени своей приверженности сну, поймешь, сколько же надо дисциплины и решимости, чтобы выкроить даже это ничтожно малое время на ничегонеделание. Так или иначе, мышление всегда отыщет достоверное на вид объяснение вроде того, что уж если ты ничего не будешь делать и нет особой необходимости заниматься этим именно *сегодня* утром, да и причин тому нет, то

отчего бы не соснуть чуток, это тебе абсолютно необходимо, а начать-то можно и завтра!

Чтобы превозмочь такое вполне предсказуемое сопротивление отдаленных уголков разума, совершенно необходимо накануне вечером твердо решить, что поднимешься независимо от возражений рассудка. В таком решении заключены намерение и душевная дисциплина. Ты делаешь это по собственной воле и в определенное тобою время, независимо от рассудочного желания. С течением времени дисциплина становится частью тебя. Просто ты выбрал новый способ существования. Это не обязанность, ты себя не насилуешь. Это означает, что ты пересмотрел все свои ценности и поступки.

Но если ты к этому не готов (и даже если готов), всегда можно сделать момент пробуждения, независимо от того, в какое время это произойдет, моментом полноты осознания, самым первым в наступающем дне. Прежде чем пошевелиться, постарайся почувствовать подвижность своего дыхания. Ощути свое тело, лежащее на кровати. Выпрямись. Спроси себя: “А проснулся ли я? А знаю ли я, что в подарок мне послан новый день? Готов ли я к нему? Что случится сегодня? Сейчас я пока не знаю. Даже думая о том, что предстоит мне сделать, откроюсь ли я этому незнанию? Способен ли я посмотреть на день сегодняшний как на приключение? Могу ли увидеть, что настоящий миг рождает вероятности?”



Когда я бодрствую и во мне пробивается свет — тогда и утро... Надо научиться просыпаться и бодрствовать; для этого нужны не искусственные средства, а постоянное ожидание рассвета, которое не должно покидать нас в самом глубоком сне. Больше всего надежд в меня вселяет несомненная способность человека возвыситься благодаря сознательному усилию. Хорошо, когда он способен написать картину или изваять статую, т.е. создать нечто прекрасное, но быть, в моральном отношении, ваятелем и художником всей окружающей нас среды — задача куда благороднее. Сделать прекраснее наш день — вот высшее из искусств!

Торо. Уолден, или Жизнь в лесу

Попробуй: Дать себе обещание, что завтра встанешь раньше, чем обычно. Один только этот поступок изменит всю твою жизнь. Пусть это время, сколько бы оно ни длилось, будет временем бытия, временем намеренного бодрствования. Ты и не хочешь заполнять его ничем, кроме осознания. Нет нужды прокручивать в памяти все свои обещания этому дню, нет нужды жить, обгоняя себя. Это время безвременья, покоя, присутствия, пребывания наедине с собою.

И еще, пробудившись, но не вставая с постели, ощути свое дыхание, улови разнообразие телесных ощущений, отметь, что за мысли и чувства рядом с тобою, и пусть полнота осознания прикоснется к этому мгновению. Ощущаешь ли ты свое дыхание? В каждом вздохе улавливаешь ли рождение нового мира? Радуетесь ли, чувствуя, как в этот миг дыхание свободно вливается в твое тело? Спроси же себя: “Я уже пробудился?”



Непосредственный контакт

Чаще всего мы оперируем чужими понятиями и представлениями о реальности, заимствуя их у окружающих, из пройденных учебных курсов, прочитанных книг, телевизионных и радиопередач, из газет и культуры в целом. Именно оттуда берем мы описания текущих событий и за мнениями и рассуждениями не видим реально происходящего вокруг нас и во внутреннем нашем мире. Нам и в голову не приходит проверить свое самочувствие. Мы и так все знаем и понимаем. Мы не умеем с восторгом принять силу неизвестного и неожиданного. Беспечные, мы забываем о самой возможности непосредственного контакта. Мы теряем связь с основами, даже не подозревая об этом. В нами же созданном мире грез нас не тяготит ощущение потери, бездонной пропасти, степени нашей оторванности от самой жизни. Не чувствуя их, мы обкрадываем себя эмоционально и духовно. Но когда мы вдруг непосредственно соприкасаемся с миром, происходит нечто удивительное и неповторимое.

Вики Вайскопфу, признанному ученому-физику и моему другу и наставнику, принадлежит такой вот печальный рассказ, касающийся непосредственных контактов.

Несколько лет назад я получил предложение прочесть курс лекций в Аризонском университете в Таксоне. Я с удовольствием принял его, ибо смог бы попасть в астрономическую обсерваторию в Киттс-Пик. Она оснащена весьма мощным телескопом, в который мне давно уже хотелось заглянуть. Я попросил хозяев устроить мне как-нибудь ночью посещение обсерватории, чтоб я непосредственно в телескоп рассмотрел интересующие меня объекты.

Но мне сообщили, что такой возможности не представится, поскольку телескоп все время занят: с его помощью делали фотографии и вели прочие исследования, и смотреть в него просто так нет времени. Что ж, ответил я, в таком случае едва ли мне удастся приехать читать лекции. В считанные дни все было устроено согласно моему желанию. Удивительно ясной ночью на машине мы поднялись на вершину горы. Звезды и Млечный Путь ярко си-

яли и, казалось, находились так близко, что их можно достать рукой.

Я вошел в башню и сообщил специалистам, обслуживавшим компьютеризованный телескоп, что хочу увидеть Сатурн и кое-какие галактики. Какое же это удовольствие — собственными глазами ясно рассмотреть все подробности, которые прежде видел только на фотографиях! И пока я их рассматривал, комнату наводнили люди. Один за другим они тоже стали заглядывать в телескоп. Мне сообщили, что это работающие в обсерватории астрономы, и они никогда прежде не имели возможности непосредственно рассмотреть объекты своих исследований. Остается лишь надеяться, что это “свидание” заставило их осознать важность такого рода непосредственных контактов.

Виктор Вайскопф. Радость прозрения

Попробуй: Задуматься над тем, что твоя жизнь не менее интересна и чудесна, чем Луна и звезды. Что же стоит между тобою и непосредственным восприятием жизни? Что можно сделать, чтоб изменить это?



Что еще вы хотите сказать мне?

Разумеется, значение непосредственного контакта в отношениях между врачом и пациентом недооценивать нельзя. Мы делаем все возможное, чтобы помочь студентам-медикам понять топологию этого ландшафта и не бежать от нее в испуге: она содержит и собственные их эмоции, и необходимость внимательно выслушать пациента, обращаясь с ним как с личностью, а не как с курьезным случаем из практики и объектом врачебного приговора и контроля. Как много можно сделать путем непосредственных контактов! Многим врачам недостает формальной подготовки именно в этой области. Им неведома крайняя необходимость и эффективность внимательного общения и обращения в сфере того, что называется охраной здоровья пациента, которая чаще всего сводится просто к лечению заболевания. Лечения, даже успешного, далеко не достаточно, если из поля зрения выпал сам человек.

Возмущенная невозможностью отыскать врача, готового серьезно отнестись к ее жалобам, моя мать рассказала о попытке посетить ортопеда после перенесенной операции. Она с трудом передвигалась, испытывала острую боль, а хирург-ортопед, поставивший ей искусственное бедро, изучил рентгеновский снимок, отметил, как тот хорош (“Просто великолепен”, — объявил он), и даже попытке не сделал осмотреть ее собственные, живые бедро и ногу. Более того, он не выслушал ее жалоб, хотя она настойчиво повторяла их. Жалобы значения не имели: снимок вполне убедил врача, что болей быть не должно. Но ведь они были.

Порой сам врач прячется за механикой действий, инструментальными, медицинскими анализами и научными словами. Он не хочет и боится входить в слишком тесный контакт с личностью пациента, его печалью и опасениями, ценностями, заботами и вопросами, высказанными и невысказанными. Он не уверен, что вообще способен на это. Незнание территории повергает его в ужас. Причина отчасти может быть в отсутствии привычки признавать собственные страхи и мысли, ценности, заботы и сомнения. Именно поэтому так страшат чужие. А может, врачи думают, что не располагают временем, чтобы открыть эти существующие где-то шлюзы. Или просто сомневаются, что сумеют адекватно вести себя. Однако большинству пациентов в первую очередь нужны

внимание, присутствие, серьезное отношение не к заболеванию, а к самому человеку.

С этой целью мы среди прочего обучаем студентов-медиков по окончании осмотра искренне задавать пациенту вопрос: “А что еще вы хотите сказать мне?” Мы учим их не торопиться и давать пациентам время на то, чтобы те объяснили, в чем видят проблемы, а возможно, раскрыли и истинную цель своего прихода. Это, как правило, не те проблемы, что незамедлительно обсуждаются в первую очередь. Они могут и не всплыть, если врач на это не настроен или если он спешит.

Однажды на занятиях по обмену опытом специалисты из другого учреждения представляли свою методику обучения ведению приема, включавшую видеозаписи приемов, которые дают возможность студенту со стороны увидеть собственную манеру работать с пациентом. В определенный момент нам показали ряд очень коротких фрагментов, содержащих запись лишь тех моментов, когда каждый студент задавал заключительный вопрос: “Что еще вы хотите сказать мне?” Перед показом фрагментов мы получили задание внимательно смотреть и разобраться, в чем, собственно, дело.

К концу третьего я со смеху только что по полу не катался. К моему удивлению, многие лица отражали непонимание, хотя кое-кто быстро сообразил, в чем тут дело. От фрагмента к фрагменту повторялось одно и то же, и это было так очевидно, что оставалось незамеченным, собственно, как и многое, что творится у нас под носом.

Практически во всех отрывках каждый студент, задавая, как учили, заключительный вопрос, то есть “А что еще вы хотите мне сказать?”, совершенно отчетливо качал головой, молчаливо упрямая: “Ну, пожалуйста, хватит!”



Твой авторитет

Начиная работать в медицинском центре, я получил три белых халата с аккуратной вышивкой на кармане: “Д-р Кабат-Зинн, лечебное отделение”. И вот уже пятнадцать лет они висят без дела на двери моего кабинета.

На мой взгляд, эти белые халаты олицетворяют как раз то, что в моей работе не нужно. Наверняка они необходимы терапевту, ибо входят в ореол его авторитета и таким образом благотворно воздействуют на пациентов. Ореол можно и усилить, если сунуть в карман стетоскоп, чтоб тот торчал строго под прямым углом. Молодые врачи в порыве энтузиазма идут еще дальше и с нарочитой небрежностью перекидывают стетоскоп через плечо.

Но в клинике по снятию стресса белый халат стал бы только помехой. Мне приходится работать сверхурочно как бы в противовес сложившемуся мнению, что я “дарую успокоение”, “знаю все” и “воплощаю всю мудрость и сострадание”. Суть осознанного снятия стресса, а если на то пошло, и всего здравоохранения в высшем его понимании, состоит в том, чтобы помочь человеку стать авторитетом для самого себя, научить его относиться с большей ответственностью к собственным жизни, телу, здоровью. Я не устаю подчеркивать, что каждый человек — непревзойденный авторитет для себя самого или по крайней мере может стать таковым, начни он осознанно относиться к жизни. Большая часть того, что мы хотели бы узнать о себе и своем здоровье, того, без чего невозможны наш рост, исцеление и правильные решения, лежит в пределах досягаемости, а точнее, прямо у нас под носом.

Для укрепления здоровья и благополучия нужно лишь повнимательнее прислушиваться и верить услышанному: тому, что хотят сообщить нам наша жизнь, наше тело, ум и чувства. Это ощущение сопричастности и уверенности — необходимый аспект лечения. Мы называем его

“мобилизацией внутренних ресурсов пациента” на исцеление или просто на бóльшую эффективность, более отчетливое видение, бóльшую уверенность в себе, готовность задать больше вопросов, успешнее обойти препятствие. Оно не заменит опыта профессионального лечения, но необходимо дополнит его, если стремишься к здоровой жизни, в особенности перед лицом болезни, нетрудоспособности, нарушений здоровья и отчужденной, пугающей, бесчувственной, подчас попросту вредной для здоровья системы здравоохранения.

Выработать такое отношение — значит научиться управлять течением собственной жизни, а следовательно, в определенной степени стать авторитетом для самого себя. Нужно лишь верить в себя. В глубине же души, к сожалению, многие в себя не верят.

Осознанное самоисследование может поднять самооценку по той лишь простой причине, что низкая самооценка есть, по сути, неверное исчисление, ошибочное восприятие реальности. Это становится отчетливо видно, когда начинаешь следить за собственным телом или дыханием в медитации. Быстро приходишь к осознанию того чуда, что зовется твоим телом. Каждое мгновение, абсолютно без напряжения, оно свершает что-нибудь удивительное. Проблема самооценки заключена в основном в собственных наших суждениях, сложившихся под влиянием прошлого опыта. Мы видим только свои недостатки и безмерно раздуваем их. В то же время свои хорошие качества мы принимаем как должное или вовсе не признаем. Видимо, мы ковыряемся в глубоких и все еще кровоточащих ранах, полученных в детстве, и забываем прекрасные свои качества или же просто не находим их. Душевные раны важны, но важны и внутренние достоинства, внимание и доброта к окружающим, мудрость нашего тела, способность мыслить и знать, что есть что. А знаем мы это в большей степени, чем признаемся себе. Поэтому вместо взвешенной оценки мы чаще всего с привычным упорством проецируем на окружающих, считая, что у *них* все хорошо, а у *нас* плохо.

Я протестую, когда чувствую такую проекцию. Стараюсь вернуть ее отправителям с максимальной долей здравого смысла — надеюсь, они увидят, что творят и поймут: на самом-то деле, *с моей точки зрения*, это *они* хороши. Их уверенность заключается в них самих. Это их сила, они должны беречь ее, пользоваться ею и боготворить ее источник. Зачем разбрасываться силой? У меня своих проблем хватает.



[Люди] оценивают других по тому, чем каждый из них владеет, а не по тому, чем они являются... Ничто не умиротворит тебя, кроме тебя самого.

Ралф Уолдо ЭМЕРСОН. Уверенность в себе



Куда бы ты ни шел — ты уже там

Обращал ли ты внимание на неизбежность предстоящего? Рано или поздно то, с чем ты не хочешь иметь дело, чего стремишься избежать, что прячешь в долгий ящик и притворно не замечаешь, вдруг настигает тебя, особенно при условии укоренившихся стереотипов и страхов. Несерьезно полагать, что, если тебе плохо “здесь”, стоит уйти “туда” — и сразу все станет иначе. Работа плоха — меняй работу. Жена плоха — меняй жену. Плох город — смени город. Проблема с детьми — оставь их на воспитание другим. За всем этим стоит суждение, что причина всех твоих бед внешняя и заключена в твоём местоположении, окружающих людях, обстоятельствах. Сменишь место, обстоятельства — и сразу все встанет на свои места. Начнешь сначала — и все будет по-новому.

При такой точке зрения легко не заметить, что у каждого своя голова, своё сердце и ещё нечто такое, что можно назвать, скажем, “кармой”. От себя не убежишь, как ни старайся. Да и с какой стати ты решил, что где-то там все было бы иначе, гораздо лучше? Не мудрствуй лукаво. Рано или поздно возникнут все те же проблемы, если, конечно, основаны они на стереотипах восприятия, мышления и поведения. Чаще всего жизнь начинает бить человека, когда он сам отворачивается от нее, не желая признавать естественный ход вещей, отказываясь преодолевать трудности, не понимая, что по сути дела он может обрести чистоту восприятия и изменить себя в самой гуще “здесь и сейчас”, какой бы сомнительной эта возможность ни представлялась ему. Однако мелкому “эго” проще и безопаснее свалить ответственность за нерешенные проблемы на окружающих и обстоятельства.

Куда как проще жаловаться, обвинять, полагая, что нужно лишь изменить обстоятельства для того, чтобы скрыться от сил, связавших тебя по рукам и ногам и теперь не дающих расти и чувствовать себя счастливым. А еще можно заниматься самобичеванием и в последней попытке убежать от ответственности прикрываться чувством, что ты сам окончательно все испортил и теперь уничтожен непоправимо. Но в обоих случаях человек полагает, что не способен по-настоящему изменить себя и расти над собою и поэтому должен пощадить других, да и силы побереечь, удалившись с поля битвы.

Жертвы подобного подхода к жизни — повсюду. Куда ни взглянешь, кругом нарушенные связи, разрушенные семьи, сломавшиеся люди, — бродяги без рода и племени, что в растерянности слоняются с места на место, от дела к делу, заводят связи то тут, то там, хватаются то за одну идею спасения, то за другую и отчаянно надеются, что “тот” человек, “та” работа, “то” место, “та самая” книга поставят все на свои места. Или же, ощущая свою оторванность, ненужность и разочарованность, они отказываются от всяческих, даже ошибочных, попыток обрести душевный покой.

Медитация как таковая не защищает от этих попыток поискать ответы и решения собственных проблем на стороне. Есть такие, что постоянно мыкаются от методики к методике, от учителя к учителю, от религии к религии в поисках чего-то эдакого: “эдакого” учения, “эдаких” отношений, “эдакого” мгновенного “озарения”, которые якобы откроют им дверь к самопознанию и освобождению. Но это может превратиться в навязчивый бред, бесконечные поиски укрытия от того, что ближе всего к истине и, наверное, большее всего. Из-за боязни, в стремлении найти кого-то особенного, кто бы раскрыл им глаза, люди порой становятся болезненно зависимыми от учителей медитации, забывая, что как бы хорош учитель ни был, когда-то и самому придется пережить борьбу с самим собой, и источником этой борьбы всегда будет ткань твоей собственной жизни.

Для некоторых тихая пристань медитационных ретритов становится способом существования, позволяющим плыть по течению жизни, а о том, что есть возможность поглубже заглянуть в себя, они и не думают. Конечно, во время ретрита всё в определенном смысле проще. Проблемы повседневного характера за тебя решают другие. Жизнь обретает смысл. Требуется лишь сидеть, ходить, осознавать, присутствовать, принимать пищу из заботливых рук персонала, внимать мудрым речам людей, долго и упорно работавших над собою и в значительной степени обретших понимание и гармонию жизни. Вот и я изменюсь, вдохновившись на более полную жизнь, познаю, что значит — быть в этом мире, и обрету иное видение собственных проблем.

В значительной степени все это так. Хорошие учителя и долгие периоды медитации в одиночестве во время ретрита могут оказаться весьма полезными и целительными, *если* с готовностью принимаешь все, что происходит во время ретрита. Но существует опасность, и ее нужно беречься, что ретрит может стать уходом от

реальной жизни и сам ты в итоге ни на волос не изменишься. Кончается ретрит, проходят несколько дней, недель, пусть месяцев, — и вот ты опять в привычной колее, и отношения не ясны, и ты в плену ожидания другого ретрита, другого великого учителя, паломничества в Азию или иной романтической бредни, где все будет глубже и чище и сам ты станешь другим.

Многие попадают в ловушку таких представлений и взглядов. Но в конечном итоге от себя не сбежать, можно лишь изменить себя. И не помогут ни наркотики, ни медитация, ни алкоголь, ни развод, ни уход с работы. Ни одно из решений не даст тебе роста, если не обернулся лицом к реальным обстоятельствам и не открылся им совершенно осознанно, если грубый наждак обстоятельств не обточил твоих острых углов. Другими словами, если ты не захотел учиться у самой жизни.

Этот путь требует от тебя работы над собой там, где ты находишься, и в обстоятельствах, присутствующих здесь и сейчас: на этом самом месте, с этим человеком, с этой дилеммой, на этой работе. Осознание охватывает те самые обстоятельства, в которых ты сейчас находишься, какими бы неприятными, обескураживающими, стесненными, беспросветными и тупиковыми они ни казались; задача его — убедиться, что сделано все возможное и все силы брошены на то, чтобы изменить себя, прежде чем ты прекратишь тратить силы и двинешься дальше. Именно в этом должна заключаться настоящая работа.

Итак, если ты думаешь, что медитировать скучно и бесполезно, да и условий подходящих у тебя нет, если считаешь, что в пещере в Гималаях или в каком-нибудь монастыре в Азии, на тропическом пляже или на ретрите в соответствующих условиях все пойдет лучше, а медитация углубится... то ты заблуждаешься. Ведь в пещере, на пляже и на ретрите окажется не кто иной, как ты сам — с теми же представлениями, тем же телом, тем же дыханием, что и здесь. И вот минут эдак через пятнадцать тебе уже одиноко в пещере, темно и сверху капает. А на пляже пошел дождь и похолодало. А на ретрите не понравился учитель, еда или помещение. Да мало ли что. Лучше успокойся и признай, что хорошо может быть и там, где ты есть. Прямо сейчас коснись основ своего бытия, и пусть полнота осознания войдет в тебя и исцелит. Если ты понял это, тогда и только тогда пещера, монастырь, пляж и ретрит обретут свою истинную полноту. Как и всякое другое место.



Нога скользит на узком выступе. В эту долю секунды сотнями игл пронзает сердце и голову страх и вечность встречается с настоящим. Мысли и действия неотличимы; воедино сливаются скалы и воздух, солнце и лед, и сам ты сливаешься с собственным испугом. Как восхитительно было бы сохранить эту остроту осознания в обыденном своем существовании и с ежемоментным осознанием ягнятника или волка, оставаясь в центре событий, не мучиться тайною бытия. Ты вдохнул, и в этом вдохе заключен секрет, который все великие учителя жаждут открыть нам. Один лама назвал его “остротой, открытостью и мудростью настоящего”. Цель медитативных занятий не только получить просвещение, но и сосредоточиться, даже в минуты крайней обыденности, на присутствии, одном лишь присутствии, и сохранить полноту осознания *настоящего* в каждом мгновении обыденной жизни.

ПИТЕР МАТИСЕН. Снежный ягуар



Вверх по лестнице

Нас окружают возможности для ежедневных тренировок в осознании мира. Мне понравилась лестница. Сотни раз я ходил по ней дома. Обычно наверх поднимаешься за каким-нибудь предметом или чтоб с кем-то поговорить. Однако для меня актуально пребывание внизу, и вот я буквально разрываюсь надвое. Я отправляюсь наверх лишь затем, чтобы спуститься вниз после того, как найду, что искал, найду в ванную комнату или сделаю что-то еще.

Итак, я замечаю, что необходимость быть где-то в другом месте постоянно сбивает меня с толку: ведь там сейчас что-то случится, и я обязан туда попасть. Иногда я буквально несусь вверх по лестнице, перепрыгивая через ступеньки, но мне хватает присутствия духа прекратить этот полубезумный порыв. Я осознаю, что начал задыхаться, что сердце и разум бегут наперегонки и всем моим существом в этот момент движет некое поспешное решение, а в такой спешке, добравшись до цели, сам я потеряю значение.

Если я успеваю на нижних ступеньках обуздать эту волну энергии, то замедляю свое восхождение. Я не просто поднимаюсь вверх, но шагаю действительно медленно, успевая на каждой ступеньке совершить полный дыхательный цикл и напомнить себе, что, по сути, ничто не достойно прервать мой контакт с настоящим.

Если я это помню, то и путь мой осознан, и сам я сосредоточен. И тогда приходит понимание, что никто не торопит меня извне. Это я сам спешу, подгоняемый нетерпением и бессмысленно-тревожными мыслями. Подчас они едва уловимы, и мне приходится внимательно прислушиваться, чтобы распознать их. Но иногда они вездесущи, и кажется, их порыв не сломить. Но и тогда я осознаю их присутствие и последствия, и само осознание помогает мне в такие моменты окончательно не захлебнуться в волнах чувств. Нетрудно догадаться, что

это актуально и при движении вниз по лестнице. Однако под воздействием силы тяжести замедлить ход вещей еще труднее.

Попробуй: Использовать обыденные, от раза к разу повторяющиеся домашние дела для практики осознания. Направляешься ли к дверям, снимаешь ли трубку телефона, ищешь ли кого-то из домашних, чтобы поговорить, идешь ли в ванную комнату, вынимаешь ли белье из машинки, открываешь ли холодильник — пользуйся случаем, замедляй движения и ощущай прикосновение каждого момента. Разберись, какие внутренние ощущения по первому же звонку толкают тебя к телефону или к двери. Для чего реагировать именно так и что при этом теряется в твоей собственной жизни, в которой ты пребывал только мгновение назад? Нельзя ли сделать эти переходы более достойными? Нельзя ли каждый раз подольше оставаться там, где ты есть?

И еще: старайся осознать такие моменты, когда принимаешь душ или ешь. Принимая душ, под душем ли ты? Ощущаешь ли кожей воду или где-то витаешь мыслями и пропускаешь сам процесс? Прием пищи — тоже хорошая возможность потренировать осознание. Ты ощущаешь вкус пищи? И осознаешь ли, как, сколько, когда, где и что ты ешь? Сможешь ли ты превратить течение дня в одну непрерывную возможность осознать, вновь и вновь возвращаясь в настоящее?



Кухонная плита и Бобби Мак-Феррин

Оттирая кухонную плиту, я теряю себя и обретаю вновь. Вот где можно, хоть и редко, потренировать осознание! Поскольку делаю я это нерегулярно, то, когда уж нет возможности отвертеться, плита требует чистки в несколько этапов. Я ужасно стараюсь и валяюсь с ног от усталости, но плита сияет первозданной чистотой.

Оттирать пригоревшую пищу абразивной пастой — это все равно, что питьевой содой, только содой труднее и поверхность можно ободрать. Я снимаю горелки, извлекаю противни и даже ручки отвинчиваю и кладу отмокать в раковину, чтоб заняться ими в последнюю очередь. Потом попеременно то круговыми, то возвратно-поступательными движениями я оттираю каждый квадратный сантиметр поверхности плиты, руководствуясь при этом местоположением и топологией приставшей грязи. Я постепенно втягиваюсь в ритм круговых и раскачивающих движений, ощущая их всем своим телом. И вот я уже не чищу до блеска плиту, я весь в движении, я весь внимание, и у меня на глазах все потихоньку меняется. Я тщательно вытираю плиту влажной губкой.

Музыка придает новизны ощущениям, хотя иногда я предпочитаю работу в тишине. Как-то субботним утром, когда подошло время чистить плиту, звучала кассета Бобби Мак-Феррина. И чистка превратилась в танец. Заклинания, звуки и ритмы, сливаясь в движениях тела, сплетались, звук расцветал движением, руки переполнялись ощущениями, и пальцы действовали с необходимым усилием, а пригоревшие остатки, когда-то бывшие пищей, медленно теряли очертания и таяли. И все это рождалось и умирало в сознании вместе с музыкой, в едином танце всеобщего присутствия, в празднике настоящего. А в итоге — чистая плита. Внутренний голосок по обыкновению попытался было завести речь о заслуженной похвале (“Смотри, какая чистая плита”; “А здо-

рово у меня получилось?”), но потонул в полноте осознания случившегося.

С позиций осознания я никак не могу утверждать, что это “я” вычистил плиту. Вроде как она вычистилась сама, и помогали ей Бобби Мак-Феррин, паста, питьевая сода и губка при участии горячей воды и вереницы мгновений.



Каково мое главное Призвание на этой земле?

“Каково мое призвание на земле?” Этот вопрос мы задаем себе снова и снова. Ведь, может быть, мы незаметно для себя уже делаем дело, предназначенное другому? Более того, вдруг этот “другой” — только плод нашего воображения, узник нашей фантазии?

Мыслящие создания, втиснутые, подобно всем формам жизни, в неповторимую оболочку единичного организма, называемую телом, мы одновременно, совокупно и безлично участвуем в непрерывной круговерти цветения жизни и обладаем исключительной способностью отвечать за те удивительные мгновения, что отведены нам на жизнь, по крайней мере пока проживаем их под солнцем. Но нам дарована и другая удивительная способность: мы позволяем измышлениям собственного рассудка затуманивать наш жизненный путь. Мы все рискуем никогда не узнать о том, что неповторимы, во всяком случае, пока прячемся в тени привычных рассуждений и определений.

Бакминстер Фуллер, первооткрыватель (или изобретатель?) геодезического купола*, в возрасте тридцати двух лет сидел как-то ночью на берегу озера Мичиган и в течение нескольких часов размышлял о самоубийстве. Как утверждает молва, в делах ему не везло, от чего у него сложилось ощущение, что он окончательно запутал свою жизнь и наилучший выход — это уйти со сцены, облегчив тем самым участь жены и малолетней дочери. Казалось, все, к чему он имел отношение, шло прахом, невзирая на его удивительно творческое воображение, оцененное, к сожалению, гораздо позже. Однако Фуллер не оборвал свою жизнь (возможно, потому, что свято верил в скрытый порядок и единство вселенной, частью которой он, по глубочайшему его убеждению, являлся), а решил начать жить так, *будто* умер той ночью.

Поскольку он мертв, ему не надо беспокоиться о том, как складываются обстоятельства по отношению к нему лично, и он может жить как уполномоченный вселенной. Все дальнейшее его существование будет принесено в дар. И он станет жить не для себя, а

*Такие пространственные стальные конструкции из прямых стержней (геодезические купола) были использованы американским архитектором и инженером Ричардом Бакминстером Фуллером при строительстве выставочного павильона в Сокольниках в Москве в 1959 г.

ради благородной цели: “Что есть такого на этой планете (а назвал он ее “Космический Корабль Земля”), о чем бы я знал и что, может быть, не произошло бы, если б я не приложил стараний?” Он решил задавать этот вопрос непрерывно и делать все, что подвернется, следуя своему чутью. Взяв таким образом у всей вселенной подряд на работу во благо человечества, обретаешь возможность изменять и обогащать место твоего обитания за счет того, кто ты есть, каков ты и чем занимаешься. И это перестает быть твоим личным делом, а становится частным способом выражения целостности вселенной.

Редко со всею решительностью задаемся мы вопросом: что велит нам делать наше сердце и какими велит быть? В словах я бы выразил это так: “Каково мое главное Призвание на этой земле?”, причем слово “Призвание” с прописной буквы, или “Что мне настолько небезразлично, чтобы сделать это перед лицом смерти?” Если задал себе этот вопрос и не в силах ответить ничего, кроме “Не знаю”, продолжай задавать его. Начав размышлять над такими вопросами лет с двадцати, к тридцати пяти — сорока, а может, к пятидесяти или шестидесяти годам в поисках ответа ты придешь в такие места, куда не попасть, повинувшись условностям среднего класса, родительским чаяниям или, что еще хуже, собственным шатким и узким стремлениям и убеждениям.

Начни задавать себе этот вопрос в любое время, в любом возрасте. Он способен серьезно повлиять на твое видение мира и решения, которые ты принимаешь. Это не значит, что вдруг ты захочешь изменить *то, что делаешь*, но может означать, что ты иначе отнесешься к тому, *как* ты делаешь это. Поскольку ты состоишь на службе у всей вселенной, обязательно случится удивительное, даже если кто-то другой заберет твои лавры. Наберись терпения. Зрелость на таком жизненном пути приходит со временем. Но начинать, разумеется, нужно здесь. Когда? Да прямо сейчас.

Результаты самоанализа заранее непредсказуемы. Фуллер сам говаривал: все, что случается в данный момент у тебя на глазах, никогда в полной мере не отражает реально происходящее. Он с удовольствием подчеркивал, что для пчелы важнее всего мед. Но пчела — одновременно и средство, созданное природой для перекрестного опыления цветов. Взаимосвязанность — вот наиглавнейший закон природы. Ничто не изолировано. Каждое событие сопряжено с другими. Все беспрестанно развивается на самых различных уровнях. Нам нужно со всем тщанием исследовать пе-

реплетение нитей в материи бытия, дабы с решительностью и до-
стоверностью проложить в ней ниточки собственных жизней.

Фуллер верил в скрытую архитектуру природы, непостижимо
связующую форму и функцию. Он предполагал значимость природ-
ных структур и тесную, многоуровневую их связь с человеческой
жизнью. Еще при его жизни результаты кристаллографических
исследований показали, что ряд вирусов, представляющих собой
субмикроскопические скопления макромолекул на грани существо-
вания, строятся по геодезическим принципам, обнаруженным в
экспериментах с многогранниками.

Фуллер совсем немного не дожил до появления совершенно
новой области химии на базе неожиданного открытия углеродистого
соединения в форме футбольного мяча, обладающего удивительны-
ми свойствами, которое вскоре стало именоваться “мяч Бакминстера
Фуллера”. Занимаясь своим делом и следуя собственным путем, он
в своих размышлениях неожиданно открыл такие миры, о каких и
не мечтал. И ты сумеешь. Фуллер никогда не думал, что чем-то
отличается от других, считая себя просто человеком, которому по
душе возиться с идеями и фигурами. Его девизом были слова: “Если
мне понятно, то и другие поймут”.



Будь собой, не подражай. Свой собственный талант,
силу которого копил и приумножал всю жизнь, ты смо-
жешь раскрыть в любой момент; но из заимствованного
чужого таланта ты наугад воспроизведешь лишь полови-
ну... Делай то, что назначила тебе судьба. Не надо наде-
яться и бояться не надо.

Ралф Уолдо Эмерсон. Уверенность в себе



Метафорическая гора

Он, конечно, способен. Но лишь горе решать, кто взойдет на ее вершину.

*Руководитель группы,
штурмовавшей Эверест,
в ответ на вопрос, сможет ли
альпинист-ветеран дойти до вершины.*

Горы существуют в природе и в наших душах. Одна только мысль о них влечет нас, зовет на штурм вершин. Наверное, смысл учения горы заключается в том, что всю ее целиком — и внешнюю форму, и внутреннее содержание — ты носишь в себе. Порою ищешь, ищешь гору — и не находишь. Но вот приходит время — и все мотивы налицо, и ты готов пробиться к ее подножию, а потом и к вершине. Метафора восхождения на вершину наиболее полно отражает поиск смысла человеческого существования, странствия души, пути возмужания, преобразований и осознания. Жесткие испытания на этом пути олицетворяют решимость человека расправить плечи и раздвинуть горизонты собственных возможностей. В конечном итоге вся наша жизнь — путь к вершине. Гора — наш учитель — дает нам редкую возможность без устали накапливать силы и мудрость. И если ты решился отправиться в путь, то знай, что долгие годы тебе предстоит учиться и расти над собой. Риск значителен, жертвы огромны, результат непредсказуем. Но в конечном итоге смысл приключения в самом восхождении, а не в жизни на вершине.

Сначала узнаешь, каково у подножия. И только потом познаешь склоны горы и в конце концов, может статься, вершину. Но на вершине горы тебе не задержаться. Странствие закончится только с твоим возвращением, когда ты, обернувшись, увидишь свой путь со стороны. Ведь, побывав на вершине, ты обрел иной взгляд на вещи и видение твое в корне изменилось.

В своей чудесной незавершенной эзотерической притче “Гора Аналог”^{*} Рене Домаль отчасти отразил приключения собственной души. В том отрывке, что я помню особенно ярко, раскрывается смысл правила восхождения: прежде чем отправиться к следующей стоянке, ты обязан пополнить запасы в том лагере, что покидаешь,

^{*}См.: Домаль Рене. Гора Аналог. М.: Энигма. 1996.

для идущих вослед за тобой. А спустившись с горы, ты делишься всей суммой знаний с другими, чтобы и им была польза от того, что ты узнал за время пути*.

Это смысл деятельности каждого учителя: показать другим максимум того, что успел познать. Это как доклад о проделанной тобою работе, не более чем очерки опыта, но никак не абсолютная истина. Ведь приключение не окончено. Все мы штурмуем свою Гору Аналог, все мы нуждаемся в помощи рядом идущего.

*Рене Домалью (1908—1944) приходилось иметь дело не только с символической Горой, но и с вполне реальными горами. Будучи альпинистом-любителем, он вместе с друзьями не раз совершал восхождения на “коровьи”, доступные непрофессионалу, вершины французских Альп и Пиренеев. “Гора, — писал Домаль, — это тот путь, на котором человек может возвыситься до божественного, а божественное в свою очередь может открыться человеку”. (*Перев. Т. Ворсановой.*)



Взаимосвязь

С самого детства мы знаем, что в мире все взаимосвязано и одно событие вытекает из другого, а для того чтобы случилось следующее, должно произойти еще что-то. Вспомним древние сказки. О том, например, как лисичка выпила у старушки все молоко, потому что та позабыла о нем, собирая хворост для очага. Рассердившись, старушка отрубает лисичке хвост. Лиса просит вернуть ей хвост, но старушка отвечает, что пришьет хвост на место, если получит обратно молоко. Лиса отправляется за молоком к корове, и корова обещает лисе молоко в обмен на охапку травы. Лисичка выходит в поле и просит у поля травы, но поле ей отвечает: “Принеси мне воды”. Лиса идет к ручью с просьбой набрать воды, а ручей говорит: “Принеси мне кувшин”. Так и ходит лиса, пока добрый мельник, сжалившись, не дает ей зерен для курицы, чтоб та отдала торговцу яйцо, за которое он даст девушке бусы, а уж девушка — кувшин для воды... И лисичка получает обратно свой хвост и, довольная, убегает. Одно не происходит без другого. Ничто не рождается из ничего. Всему что-нибудь предшествует. Даже доброта мельника имеет корни.

Присмотревшись к любому процессу, убеждаешься в том, что повсюду царит все тот же закон. Солнце не светит — нет жизни. Нет воды — нет и жизни. Нет растений — нет фотосинтеза, нет фотосинтеза — нет кислорода, и животным нечем дышать. Нет родителей — нет и тебя. Нет грузчиков — в городах нет пищи. Нет сталеваров — и у производителей нет стали. Нет руды — и у тех же сталеваров нет сырья. Нет пищи — нет самих сталеваров. Нет дождя — нет пищи. Солнце не светит — дождь не идет. Нет условий для образования звезд и планет в зарождающейся Вселенной — не будет ни Солнца, ни Земли. Эта зависимость не всегда так проста и линейна. Как правило, вещи объединяет сложная паутина уравновешенных взаимосвязей. И, конечно же, все, что зовется жизнью, здоровьем и биосферой, являет собой сложные системы взаимосвязей, которым нет ни конца, ни начала.

Становится очевидной вся тщетность и небезопасность попыток представить предметы и обстоятельства как существующие в полной изоляции, закрыть глаза на взаимосвязи и непрерывные изменения. Все связано со всем остальным, особым образом заключа-

ет в себе все остальное и одновременно само заключено в нем. И вдобавок все непрестанно меняется. Звезды рождаются, проходят все этапы развития и умирают. Планетам присущ собственный ритм формирования и завершения существования. Новенькие автомобили только-только покинули стены завода — и уже спешат на свалку. Осознавая это, мы сможем дороже ценить тленное свое бытие и не принимать окружающие нас вещи, обстоятельства и отношения как должное. Нам станут дороже жизнь, люди, пища, мнения и каждое мгновение, если мы пристально взглянем в них и поймем, что все, к чему мы прикасаемся, соединяет нас со всем окружающим миром. Что не только вещи и люди недолговечны, но и места их пребывания и обстоятельства. Тогда мы обратим свои взоры к настоящему и полностью сольемся с ним — все воплотится в этом миге.

Осознанное дыхание — только нить, подхватившая бусинки нашего опыта: наши помыслы, чувства, эмоции, представления, стремления, понимание и осознание. Само ожерелье — уже что-то другое: не предмет, а скорее способ видения, способ существования, способ чувствования, рождающий новое качество поступков. В нем объединится все то, что дотоле казалось разрозненным. Но ведь ничего не бывает само по себе и поэтому не нуждается в объединении. Только наш образ видения создает иллюзию разобщенности.

Вновь обретенное видение подбирает осколки жизни и расставляет их по местам. Каждый миг обретает ценность в своей полноте, существующей в рамках общей полноты. Практика осознания — лишь бесконечное путешествие в поисках связующей нити. Когда-то, наверное, мы поймем, что не сами установили последовательность событий. Просто пришло понимание испокон существовавшей взаимосвязи вещей. Мы поднялись на обзорную площадку, откуда целостность мира воспринимается иначе. На ладонях нашего осознания замирает поток настоящих мгновений. Два потока — наше дыхание и черед мгноений — переплелись. Что-то большее рождается в сплетениях нитей и игре бусинок.



Одно поглощает другое, маленькие группки объединяются в экологические группы, пока время, которое мы называем жизнью, не растворится в том, что считают ее отсутствием: ракушка и скала, скала и земля, земля и

дерево, дерево и дождь, воздух и... Странно, что в большинстве своем чувства эти зовутся религиозными. Ведь в основе мистических проявлений — ценной, практикуемой и желанной реакции человеческого рода — лежит осознанная попытка сказать, что человек неотделим от окружения, неразрывно связан с реальностью, такой известной и такой непостижимой. Об этом легко говорить, но такое же глубокое чувство вызывали и некто Иисус, и некий святой Августин или святой Франциск, какой-то Роджер Бэкон, Чарлз Дарвин или Эйнштейн. Каждый из них в собственном ритме и собственным голосом с удивлением обнаружил и подтвердил истинность учения о том, что все вещи суть вещь одна, а одна вещь — все вещи сразу. Планктон, свечение фосфоресцирующего моря, хороры планет, дыхание Вселенной — все связала эластичная нить времени.

Джон Стейнбек и Эдвард Риккетс. Море Кортеса



Не навреди — ахимса

В 1973 году после нескольких лет, проведенных в Непале и Индии, мой приятель вернулся домой и объявил: “Если уж мне не суждено совершить ничего полезного, постараюсь по крайней мере делать как можно меньше дурного”.

Люди по неосторожности часто приносят всякую заразу из отдаленных уголков света. Меня же идея ахимсы* поразила в одночасье прямо в моей гостиной, и того момента мне не забыть никогда. Я знал об ахимсе и раньше. Идея “непричинения зла” таится в самом сердце йоговской практики и “клятвы Гиппократа”. Она лежала в основе революционных преобразований Ганди и его личной медитативной практики. Но сразила меня необычайная искренность, с которой мой приятель, этот несуразный, как мне казалось, человек, объявил о своем решении. Мне пришло в голову, что ахимса — отличный способ отношения к окружающему миру и самому себе. Наверное, *стоит* попробовать причинять как можно меньше ущерба и страданий? Живи мы все так, не страдать бы нам от безумного подъема насилия, захлестнувшего наше существование и мышление. И к самим себе мы отнеслись бы великодушнее как на коврике для медитаций, так и поднявшись с него.

Как принцип, непричинение замечательно, однако главное ведь не принцип, а его проведение в жизнь. Пусть кротость ахимсы для начала благословит тебя самого и твое отношение к жизни.

Ты бываешь порою несправедлив к себе самому, недооцениваешь себя? Вспомни в этот момент ахимсу. Осознай и прости себя.

Ты обсуждаешь людей за их спинами? Ахимса.

Ты из кожи вон лезешь, перерабатываешь вопреки здоровью и благополучию? Ахимса.

Ты обижаешь и огорчаешь окружающих? Ахимса. Однако легко применять ахимсу к тем, кого не боишься. Проверить себя можно, реализовав этот принцип в угрожающей для тебя ситуации.

*Ахимса — одно из важнейших нравственных понятий и требований, применяемых почти всеми школами индийской философии (кроме мимансы, признающей кровавые жертвоприношения). Понимается как отказ от причинения вреда любой живой особи, не только человеку. У джайнов — распространяется и на микроорганизмы. В йоге и джайнизме ахимса — одно из пяти начальных нравственных самоограничений (яма), необходимых для дальнейшего совершенствования.

Прямым источником желания задеть или обидеть другого является чувство страха. Непричинение зла требует посмотреть своим страхам в лицо, осознать и признать их. Признать, то есть взять на себя ответственность за них. А взять ответственность — значит не дать страху возможности доминировать в твоих взглядах на жизнь. Только полное осознание собственных предпочтений и неприязни и желание справиться с этими умонастроениями, как бы ни было трудно, поможет тебе разорвать круг страданий. Без ежедневной практической реализации своекорыстие раздавит все высокие идеалы.



Ахимса есть состояние души, это нравственное понятие должно применяться ежедневно во всех жизненных перипетиях. Но нельзя применять его избирательно: оно потеряет свой смысл.



Если не можешь возлюбить короля Георга V или, скажем, Сэра Уинстона Черчилля, то возлюби свою жену, мужа или детей. Каждую минуту и целый день думай сначала о них, а потом уже о себе, и пусть круг охваченных твоею любовью непрестанно растет. Если будешь очень стараться, не придется говорить о неудачах.

МАХАТМА ГАНДИ*

*Махатма (великий Атман [ом]) — эпитет, которым величают высокодуховных, сверхмирских личностей — риши в эпосе, Шри-Кришну в “Бхагавадгите”, некоторых божеств и пр. В новейшее время стал иногда употребляться к признанным святым, сблизившись по значению с термином “парамахамса”. Особенно известен как эпитет Мохандаса Карамчанды Ганди (1869—1948), идеолога индийского национально-освободительного движения.



Карма

Учителя дзэн, как я слышал, утверждают, что посредством ежедневной медитации можно превратить плохую карму в хорошую, а это способно повысить мораль в обществе. Видимо, такова моя карма.

Суть кармы в том, что все события взаимосвязаны. *В* неким образом связано с *А*, каждое следствие имеет предшествовавшую ему причину, каждая причина имеет следствие, что есть мера оценки степени ее важности (по крайней мере на качественном уровне). В общем, когда речь идет о человеческой карме, имеется в виду некая суммирующая личностных устремлений человека с учетом характера происходящего вокруг него. Характеристика эта обусловлена предшествующими обстоятельствами, поступками, мыслями, чувствами, эмоциями и желаниями человека. Карму часто путают с понятием неизбежности, рока. Но карма — скорее сумма представлений, втискивающая нас в определенные поведенческие рамки. Образ же наших поступков приведет, в свою очередь, к последующему накоплению суммы подобных же представлений. Поэтому человек с такой легкостью становится пленником кармы, вечно пытаюсь отыскать причину происходящего на стороне: в других людях, в неподвластных ему обстоятельствах, но ни в коем случае не в самом себе. Но ведь никто не обязан быть пленником старой кармы. Всегда есть возможность, изменив ее, создать новую. А когда начинать? Сам подумай.

Вот как изменяет карму ее осознание. Если ты сидишь в медитации, то внутренние твои порывы не могут воплотиться в действие. По крайней мере в этот момент ты просто наблюдаешь. Наблюдая за ними, ты вскоре придешь к пониманию того, что порывы чувств, рождаясь и умирая, живут собственной жизнью, поэтому ты вовсе не обязан им подчиняться. Не реагируя на импульсы и не давая им поддержки, ты вдруг постигаешь всю их надуманность. В огне концентрации, непредвзятости и неделания горят разрушительные импульсы, они уже не в состоянии подавить своим кипением творческое прозрение и творческие порывы. Так в осознании постепенно зреет творчество. И полнота осознания меняет характер связей между поступками и их последствиями, раскрепощая, освобождая

нас, открывая нам новые возможности в мгновениях, именуемых жизнью. Не обладая полнотой осознания, мы легко застреваем в инерции, идущей из прошлого, не в силах вырваться из заточения, не в состоянии отыскать выход. Собственные проблемы кажутся нам чужими происками, вселенской несправедливостью. Свои же представления и эмоции мы всегда оправдаем. Ничто не начинается для нас в настоящем, ведь мы сами того не желаем.

Иначе как, например, объяснить такое распространенное явление, когда два человека, прожившие вместе долгую супружескую жизнь, имеющие общих детей, по-своему знавшие счастье, что редко выпадает на долю других, вдруг, когда настает пора пожинать плоды трудов своих, кидаются обвинять друг друга в том, что жизнь их не состоялась, существование похоже на дурной сон, что они одиноки, обмануты, оскорблены и каждый их день наполнен обидой и гневом? Только кармой. В разных формах повсюду мы видим ее: разорваны отношения, изначально отсутствует что-то главное, а место его занимают печаль, горечь, обида. Рано или поздно мы, конечно, пожинаем то, что сеяли. Не вырваться из плена гнева и разобщенности, если тому уже сорок лет, как ты не знаешь других отношений. Не удивляйся и не пытайся выяснять, чья вина больше.

В конце концов, в заточении нас держит собственная наша глупость. Из всех сил стараемся мы позабыть реальные свои возможности и все больше хватаемся за укоренившуюся с долгим временем привычку, слепо гневаясь, выдвигать обвинения.

Работая с заключенными в тюрьмах, я вплотную столкнулся с действием “плохой” кармы, хотя вряд ли дела обстоят лучше и за пределами тюрем. В истории жизни каждого заключенного одно всегда влекло за собой другое. В этом и причина: одно тянется за другим. Многие так и не поняли, что с ними произошло, что в жизни было не так. Вот как вьется веревочка: родители и отношения в семье — влияние улицы, насилия и нищеты — доверие к тем, кому верить нельзя, — поиски легкого заработка — утешение и забвение в алкоголе и прочих средствах, туманящих рассудок и расслабляющих тело. Виноваты наркотики, превратности судьбы и остановка в развитии. Это они уродуют мысли и чувства, извращают поступки и ценности, не дают возможности удержать или хоть распознать зловредные, жестокие, пагубные и разрушающие личность порывы и устремления.

Так в один миг, которому предшествовали и многие другие, не зная, не ведая, ты вдруг “теряешь рассудок”, совершаешь непоправимое — и несть числа возможным последствиям. А последствия есть у всякого поступка, знаем мы это или нет, попались с поличным или не попались. Мы в любом случае пленники. Пленники кармы собственных поступков. И по кирпичику сложили стены собственной тюрьмы. С одной стороны, мои друзья-заключенные сами сделали свой выбор, сознательно, нет ли. А с другой стороны, у них не было выбора. Они просто не знали, что выбор есть всегда. Здесь снова мы сталкиваемся с тем, что буддисты называют “неведением” или просто незнанием. Незнанием того, как ложные порывы, в особенности те, что продиктованы алчностью или ненавистью, пусть и оправданной и логически и юридически обоснованной, извращают разум и саму жизнь. Все мы явно, а чаще незаметно подвергаемся влиянию подобных умонастроений. Мы становимся пленниками неутолимых страстей, наш рассудок туманят ложные идеи и мнения, и он цепко держится их как истин.

Но, не теряя надежды изменить свою карму, мы не должны допускать, чтобы происходило нечто такое, что затуманит наш ум, расслабит тело и исказит каждый поступок. Это не означает совершать добрые дела. Это значит, что следует знать, кто ты такой — ты, свободный от кармы, что бы ни думал ты в этот миг. Это значит, ты должен держаться реальности происходящего. Это значит видеть все ясно.

С чего же начать? Например, с собственного сознания. В конечном итоге с его помощью все твои мысли и чувства, стремления и представления преобразуются в действия в окружающем мире. Если на время ты приостановил внешнюю деятельность и пребываешь в покое — прямо “там и тогда”, — если ты преисполнен решимости посидеть в тишине, то ты уже начал ломать ход старой кармы и создавать карму совершенно иную: новую, более здоровую. В этом и ключ к переменам. Здесь дорога прожитой жизни делает крутой поворот.

Сама остановка, мгновенное прикосновение к неделанию, простому созерцанию, строит новые твои взаимоотношения с будущим. Почему? Потому что, только всецело живя в настоящем, ты с большим пониманием, ясностью и добротой встретишь будущие мгновения. Встретишь без страха и без обиды, достойно встретишь и примешь. То, что есть сейчас, будет и потом. Если сейчас нет



Целостность и единство

Ощущая свою целостность, мы чувствуем единение со всем сущим. Будучи едины со всем сущим, мы ощущаем собственную целостность.

Сидя или лежа в тишине, в любое мгновение мы можем восстановить связь с собственным телом, выйти за его пределы, слиться с дыханием, со всей вселенной, ощутить собственную целостность как часть еще большего целого. Ощущение взаимосвязи порождает глубокое чувство сопричастности, понимание того, что ты есть неотъемлемая часть всего сущего и ты ощущаешь себя полностью свободным, где бы ты ни находился. С удивлением вкушаем мы древней вневременности за пределами рождения и смерти и одновременно осознаем, как скоротечен наш жизненный путь, зыбки связи с телесной оболочкой, с этим моментом и друг с другом. Познавая свою целостность непосредственно во время медитации, мы видим и начинаем принимать вещи такими, как они есть, наши понимание и сострадание ширятся, а страдание и отчаяние тают.

Целостность есть основа того, что язык и культура отразили в словах *целительство, исцеление и целомудрие*. Если ощущаешь свою внутреннюю целостность, воистину тебе некуда и не к чему стремиться. Потому-то ты свободен в выборе пути. Покой становится достижимым в действии и неделании. С начала времен он заключен в нас самих. Прикасаясь к нему, мы вкушаем его и внимаем ему, поэтому и тело касается, вкушает и ощущает его, а ощутив — отпускает. И рассудок наш нет-нет да и прислушивается и тоже познает минутку покоя. Открытые и приветные, мы обретаем равновесие и гармонию прямо здесь, где воплотилась вся вселенная и все мгновения слились в одно.



Обычный человек не любит одиночества.
Но Учитель пользуется им.
Наедине со своим одиночеством
он остается с глазу на глаз со всей вселенной.

Лао Цзы. Дао дэ цзин



Покой поселяется в душах людей,
Когда они осознают свою целостность со вселенной.

Черный Лось



Сиддхартха слушал. Он весь обратился в слух, позабыв все на свете, заполнив себя пустотой, жадно всасывающей каждый звук, каждый шорох, он чувствовал, что овладел этим искусством до конца. Он слышал все это много раз, но сегодня эти сотни и тысячи голосов звучали по-новому; он уже не мог отличить один от другого, не чувствовал разницы между радостными и рыдающими, между взрослыми и детскими голосами — они были неотделимы друг от друга: жалобы тоски и веселье мудрости, крики гнева и стон умирающих — все смешалось, сплослось, сплавилось воедино. И все это вместе: голоса, цели, жажда осуществления, желания и муки — все это было потоком свершений, музыкой жизни. И когда Сиддхартха, отрешившись от всего на свете, кроме этой музыки, слышал тысячеголосую песнь реки, не смех или рыдания, не отдельные голоса — ибо любой из них оборачивался узами для души, заманчивой лазейкой для его Я, — когда он слышал сразу все вместе, внимал целокупности, единству, тогда великая песнь тысячеголосой реки состояла лишь из одного-единственного слова: “Аум” — “завершение”, “совершенство”.

ГЕРМАН ГЕССЕ. Сиддхартха*.

*Гессе Г. Собр. соч. в 4-х т. Т. 1. Спб.: Северо-Запад. 1994. (Перев. с нем. Р. Эйвадиса).



Нужно лишь сызнова учиться, наблюдать и открывать
для себя значение целостности.

Дэвид Боэм. Целостность и скрытый порядок



Я велик, я заключаю в себе множества.

Уолт Уитмен



Конкретность и отдельность бытия

Ощущение целостности никоим образом не тяготит, ибо бесконечно в своем разнообразии и находит свои отражения и воплощения в частностях. Как многоликая богиня индусов Индра, символ вселенной, что имеет по драгоценному камню в каждой макушке, и каждый камень ловит отражения всей совокупности камней, таким образом заключая в себе ее всю. Что-то позволяет нам постоянно молиться алтарю единичности, лишь используя *концепцию* единства и не позволяя ему в непрерывном скольжении сглаживать все различия. Но поэзия и искусство, наука и жизнь, чудо, благодать и сокровища заключены в неповторимости качеств вещей и явлений, в их конкретной индивидуальности. Если угодно, назовем эти качества конкретностью и отдельностью бытия.

Лица всех людей схожи, но как легко уловить их неповторимость, индивидуальность и конкретность. И как много значат для нас эти различия! Един океан, но несть числа волнам его, и каждая из них отлична от другой. Течения его неповторимы и переменчивы. Глубинный ландшафт его особый, повсюду различен, как и очертания береговой линии. Едина атмосфера, но потоки ее не повторяют друг друга, хоть и зовутся попросту ветром. Целостна жизнь на земле, но воплотилась она в неповторимости брэнного тела, что видимо глазу, и нет, растительное и животное давно вымерло — и существует. Потому так многообразны места обитания. Многообразны пути бытия, постижения и ученичества, роста и исцеления. Многообразно существование. Многообразна любовь. Многообразно чувство, стезя познания и самопознания. Суть в их различии.



Краснохвостая белка
Скачет подле меня.

Торо

*

Крестьянин, что собирает редиску,
пучком редиски
указывает мне путь.

ИССА*

*

Старый пруд.
Прыгнула в воду лягушка.
Всплеск в тишине.

БАСЁ**

*

Полночь. Ни плеска волн,
ни ветерка. Пустую лодку
затопил свет луны.

ДОГЕН***

Нравится идея?

*Кобаяси Исса (1763—1827) и Мацуо Басё (1644—1694) — наиболее яркие представители поэзии хокку (классические японские трехстишия). Духовные основы поэзии Басё в буддизме дзэн, а Исссы — в буддизме “Чистой Земли”.

**Перев. с яп. В. Марковой.

***Доген-дзенси (1200—1253) — величайший деятель дзэн-буддизма.



Что это?

Дух познания лежит в основе осмысленного бытия. Познание — не только путь решения проблем. Познавая мир, ты убеждаешься в том, что постоянно держишь в руках главный секрет своего бытия, самого твоего существования на земле. Кто я такой? Куда иду? Что значит “жить”? Что значит быть... мужчиной, женщиной, ребенком, родителем; быть учащимся, рабочим, руководителем, заключенным; быть бездомным? В чем моя карма? Где я нахожусь? Каков мой путь? Каково мое главное Призвание на этой земле?

Познание — это не поиск ответов, а тем более скороспелых результатов поверхностного мышления.

Поставь вопрос и не надейся на ответ, но сам вопрос повторяй без устали. И пусть он созреет, пусть наболит и накипит, войдет в фокус твоего осознания и без следа растает — ведь ничто не вечно.

Процесс познания идет не только в тишине. Познание и осознание сплелись в цветении каждого мгновения. По сути, это одно и то же в разных формулировках. Можно копаться в моторе, идти на работу, мыть посуду, слушать пение дочурки звездным весенним вечером, искать работу и при этом неустанно вопрошать себя: “Кто я такой?”, “Что это?”, “Куда я иду?”, “В чем мое призвание?”.

Проблемы разные по сути и размерам — от мелких и незначущих до серьезных и непреодолимых — непрерывно возникают на пути в течение жизни. Главное — обратиться к ним со всей пытливостью, всецело осознать их. То есть спросить себя: “О чем я думаю, что чувствую и что за выбор предстоит мне сделать?”, “И как мне это сделать?” Пусть даже так: “А хочется ли мне копаться в этой проблеме и признавать само ее существование?”

И это первый шаг — признать *существование* проблемы, то есть наличие какой-то напряженности, неудовлетворенности или дисгармонии. Лет сорок или пятьдесят уходят порой только на признание того, что носишь дьявола в душе. Но и это не срок. Процесс познания идет вне расписаний. Горшок на кухонной полке всегда готов служить, кольцо с полки снят, заполнен снедью и закипает на плите.

Познание — неизбывный вопрос. Достанет ли нам смелости взглянуться в незнакомое лицо, вне зависимости от события, и спросить себя: “Так что это? Что происходит?” Познание неспешно,

созерцательно и вопрошающе: а что это? что не так? в чем суть проблемы? где факты? как они связаны? каким должно быть оптимальное решение? Вопросы и вопросы, они неисчерпаемы.

Познание не задумывается над ответами, хотя сам процесс его во множестве рождает мысли, которые внешне сходят за ответы. Жди отклика на свой вопрос. Присядь на берегу потока своего сознания, и ты услышишь, как вода журчит на камнях, и ты заслушаешься, и мимо тебя, кружась в вихре струй, будут проплывать то веточки, то листья.



“Яканье”

Истинная ценность человека в первую очередь определяется степенью и сутью его освобождения от самого себя.

Альберт Эйнштейн. Мир, каким я его вижу

“Я”, “мне” и “мое” суть продукты мыслительной деятельности. Мой друг Ларри Розенберг из Центра медитации и просветления в Кембридже назвал “яканьем” эту неизбежную и неисправимую привычку выстраивать некое “я”, “мне” или “мое” на основе практически любой ситуации и жить в реальном мире, руководствуясь этим ограниченным представлением, которое, по сути, есть вымысел и самозащита. Процесс этот непрерывен и настолько прочно вошел в нашу жизнь, что протекает совершенно незаметно. Как та рыба из поговорки: так глубоко сидит в воде, что не имеет о ней ни малейшего представления. В этом очень легко убедиться, причем совершенно неважно, медитируешь ты в тишине или в обычном ритме проживаешь очередной отрезок жизни. Наш деятельный разум в каждый момент и на основании любого ощущения сооружает “я”: вот “я” живу, а это “мой” ребенок, “я” хочу есть, таково “мое” желание и “мое” мнение, “мой” путь и “мой” авторитет, “мое” будущее, “мой” познания, “мое” тело, “мой” ум, “мой” дом, “моя” земля, “я” думаю, “я” чувствую, “моя” машина и “моя” проблема.

Если этот процесс — “яканье” — окинуть пристальным и пытливым взглядом, то убедишься, что “я” — действительно продукт твоего собственного сознания, причем продукт не стабильный. А если поглубже покопаться в поисках стабильного, целостного, “коренного я” как основы “твоего” опыта, то обнаружить его сможешь только в пределах собственных умопостроений. Думаешь, “ты” — это твое имя? Это не совсем так. Имя — только вывеска. Равно как и возраст, пол, мнения и так далее. Не они отражают личностную суть.

Задавая себе подобные вопросы, уходя все дальше “в глубины собственной души”, держась познания как нити Ариадны, ты под ногами вряд ли обнаружишь твердую почву. Вот спроси себя: “Кто тот я, который вопрошает, кто я есть?” — и в итоге получишь ответ: “Не знаю”. Это “я” проявляется как конструкт и определяет-

ся только совокупностью его качеств, однако ни одно из этих качеств в отдельности, ни все они, вместе взятые, на деле не составят реального человека. Более того, “я” как конструкт непрерывно и ежесекундно распадается и вновь восстанавливается. Кроме того, оно весьма склонно умять собственную значимость, ощущать свою малость, неуверенность, нестабильность, ибо само его существование так нестабильно. Все это в значительной степени усугубляет страдания от безвыходности, связанной с незнанием того, насколько мы запутались в собственных “я”, “мне”, “мое”.

Кроме того, существует проблема внешних обстоятельств. “Я”, как правило, чувствует себя лучше, если внешние обстоятельства укрепляют его веру в собственную “значимость”, и очень плохо, если сталкивается с критикой, сложностями и с тем, что воспринимается им как препятствия и неудачи. В этом, по-видимому, и кроется главная причина заниженной самооценки у многих людей. В большинстве своем мы не знаем о надуманности этой стороны процесса самоидентификации и поэтому с такой легкостью теряем равновесие в ощущении собственной уязвимости и незначительности, в отсутствии поддержки и одобрения в свой адрес и в стремлении ощутить собственную значимость. Мы все время пытаемся обрести внутреннюю стабильность за счет внешних поступлений, стремясь улучшить свое материальное положение и завоевать любовь окружающих. Так мы непрерывно “воссоздаем” самих себя. И вопреки всем действиям, направленным на это самовоспроизведение, попытка достичь стабильности в жизни и успокоить рассудок все же бессмысленна. Буддисты сказали бы, что это обусловлено отсутствием первичности совершенно отдельного “я” и наличием процесса постоянного самовоспроизведения, то есть “яканья”. Если признать, что “яканье” — укоренившаяся привычка, а потом позволить себе отбросить ее, прекратить попытки быть “кем-то” и вместо этого ощутить полноту бытия, то жизнь станет много счастливее и спокойнее.

Кстати, вовсе не значит, что “следует стать хоть чем-то, пока не стал ничем”, как утверждает одно из главных современных искажений медитативной практики, подразумевая, что следует обрести прочное ощущение собственного “я”, прежде чем познаешь вакуум его отсутствия. Отсутствие “я” не означает, что ты — никто. Это значит, что все взаимозависимо и не существует отдельно стоящей, независимой сущности твоего “я”. Ты остаешься самим собой во взаимодействии со всеми явлениями и событиями окру-

жающего мира, включая твоих родителей, детей, твои мысли и чувства, внешние обстоятельства, время и т.п. Более того, ты и так уже кто-то, чем бы ни занимался. Ты тот, кто ты есть. Но ты — не эквивалент своему имени, возрасту, детству, убеждениям или страхам. Они лишь твоя составная часть, но не ты в целом.

Итак, утверждая, что не надо изо всех сил стремиться стать “кем-то”, если вместо этого можно наслаждаться полнотой бытия, мы имеем в виду, что плясать следует прямо с того места, где стоишь. Медитация не имеет отношения к стремлениям превратиться в “ничто”, в эдакого зомби — созерцателя, неспособного существовать в реальном мире и решать реальные проблемы. Она представляет собой попытку увидеть вещи, как они есть, не искажая их посредством собственного мышления. Частично медитация направлена на восприятие всеобщей взаимосвязанности вещей и нереальности, ненадежности, непостоянства собственного нашего “я”, хотя в обычном смысле ощущение его “наличия” бесполезно. Поэтому, если перестанешь строить из себя нечто большее, чем являешься, в страхе представиться чем-то меньшим, то, кем бы ты ни был, это во многом упростит, облегчит и сделает счастливее твою жизнь.

Для начала можно бы прекратить принимать события на свой счет. Если что-то произошло, попробуй, хоть ради интереса, взглянуть на это безотносительно собственной персоны. Ну, так уж случилось. А может, к тебе-то оно совсем не относится. Время от времени отслеживай ход собственных мыслей. Все снова сходится к “я” и ко “мне”? Тогда спроси у себя: “А кто я такой?” или “А кто такой этот “я”, предъявляющий тут свои права?”

Уже само осознание может помочь тебе умерить “яканье” и снизить его воздействие. Потом обрати внимание на непостоянство этого “я”. За что бы имеющее отношение к тебе самому ни пытался ты уцепиться, оно все равно ускользнет от тебя. И удержать его невозможно, ибо оно непрестанно меняется, распадается и вновь воссоздается, всегда несколько по-иному, в зависимости от обстоятельств данного момента. Это дает понимание “я”, которое в теории хаоса называют “посторонним привлечением” — схемой, воплощающей порядок, но остающейся непредсказуемо беспорядочной. Повторить ее невозможно. Как ни посмотришь — она уже в чем-то изменилась.

Зыбкость природы конкретного, постоянного, неизменного “я” вполне очевидна. А значит, перестань так чертовски серьезно относиться к себе самому и прекрати мучиться мыслью, что подроб-

ности твоей личной жизни — центр мироздания. Распознавая и отпуская “собственнические” устремления, мы предоставляем вселенной возможность вместить в себя большее количество событий. Ведь мы — частичка вселенной, мы причастны ее цветению, а оно не состоится перед лицом нашей излишней самовлюбленности, эгоистичности, самокритичности, незащищенности, обеспокоенности собственной персоной, и призрачный мир нашего эгоцентрического мышления будет казаться реальным только нам.



Гнев

Раннее воскресное утро; я выскакиваю из машины у дома дочкиной подружки и, конечно же, по личику моей одиннадцатилетней Ношен вижу, что она в отчаянии и умоляет: “Папа, не сердись!” Но я не в состоянии справиться с раздражением и гневом, они кипят во мне и грозят обернуться скандалом. Дочка в смущении. Слишком много инерции в моих чувствах, я не могу остановиться, хотя потом пожалею об этом. Ах, если бы ее взгляд окончательно остановил меня в тот момент, коснулся меня, повернул лицом к истинно важному. Ей нужна была уверенность, что на меня можно положиться, мне можно доверять, не бояться, что я предам ее и растопчу еще не окрепшие дружеские чувства. Но я слишком зол в этот момент, чтобы понять ее беду: ведь это ее подружка подвела нас. Она должна была выйти к определенному часу, но не вышла.

Меня обуял вихрь справедливого гнева. Мое “я” не желало, чтобы его заставляли ждать и злоупотребляли им. Я обещал дочке не скандалить, но не удержался и высказался в своей правоте, полагая, что со мной плохо обошлись. И вот ни свет ни заря звоню в дверь чужого дома, дрожу от негодования при виде заспанной мамыши, жду и внутренне закипаю, хотя на деле ждать приходится на удивление недолго.

Вопрос исчерпан. Но не для меня. В памяти отпечаталось — надеюсь, навеки — выражение лица моей дочери. Я не смог уловить его и полностью прочувствовать, иначе бы обуздал свой гнев в тот момент и на том самом месте.

Мы дорого платим за крайнюю ограниченность своей “правоты”. Мимолетное настроение куда как менее важно для меня, чем доверие дочери. А в тот миг ее вера в меня пошатнулась. Невнимание, неосознанность и мелочный настрой то и дело охватывают нас, мы причиняем страдания себе и другим, и общая боль берedit наши души. Хоть нелегко признаваться, особенно самому себе, но слишком уж часто предаемся мы надуманному гневу, не в силах устоять перед ним.



Урок из кошачьей миски

Ненавижу, когда миска с присохшей кошачьей едой отмокает в раковине вместе с нашими тарелками. Уж не знаю, почему я так завожусь... Может, оттого, что в детстве у меня не было домашних животных. Или мне кажется, будто это составляет угрозу общественному здравоохранению (ну, знаете ли, вирусы и все прочее). Когда я решаюсь вымыть кошачьи миски, я прежде отмываю все наши тарелки. Терпеть не могу, когда вижу в раковине грязные кошачьи миски, а если обнаружу, то реагирую бурно.

Сначала я злюсь. Злость приобретает все более личный характер, и я вдруг обнаруживаю, что ищу виновника, причем виновной обычно оказывается моя жена Майла. Я оскорблен ее неуважением к моим чувствам. Я не устаю повторять ей, что мне это не нравится, что это просто отвратительно. Я максимально вежливо просил ее не делать этого, но она все равно делает. Она считает, что я пристаю к ней с глупостями, и поэтому, когда время поджидает, просто бросает кошачьи миски отмочать в раковину.

Сам факт наличия миски в раковине грозит перерасти в жаркий диспут, и в основном потому, что я злюсь, я обижен и, кроме всего прочего, “мой” гнев оправдан, ибо мое “я” уверено в своей правоте. Кошачьей миске не место в раковине! И стоит ей там оказаться, как мое “я” быстро набирает силу.

Не так давно я заметил, что этот факт перестал так допекать меня. Я особенно-то и не старался изменить свое отношение. К мискам отношение у меня прежнее, но почему-то к проблеме в целом я стал относиться иначе: с большим пониманием и чувством юмора. В общем, когда это случается, а случается это до раздражения часто, я чувствую, что осознаю собственную реакцию в тот самый момент и присматриваюсь к ней. “Вот оно”, — напоминаю я себе!

Я наблюдаю, как закипает во мне злость. Предшествует ей, как оказывается, чувство легкого отвращения. Потом зреет ощущение, что меня предали, и это чувство уже глубже. Домашние не уважили *мою* просьбу, и я принимаю этот факт весьма близко к сердцу. В конце-то концов, значат ли хоть что-нибудь в этой семье чувства?

Я принялся экспериментировать со своими реакциями, наблюдая их развитие. Просто стоял в кухне у раковины и ничего со сво-

ими реакциями не делал. Могу сказать, что с первоначальным чувством отвращения я справился легко: стоило остаться с ним наедине, подышать, позволить себе полностью прочувствовать его, как через пару секунд оно испарилось. И тут я заметил, что именно чувство обмана, невыполненных ожиданий бесит меня гораздо больше, чем высохшие кошачьи объедки. Значит, выясняется: не сама кошачья миска — объект моей злости, а то, что ко мне не прислушиваются, меня не уважают. Тогда при чем тут миска? Ага!

Жена и дети смотрят на все это иначе. Они считают, что я из ничего делаю проблему. Конечно, они стараются не оскорблять моих чувств, когда ощущают важность момента, но, не ощущая его, кидают миску в раковину, причем обо мне даже не думают в этот момент.

И я перестаю принимать миску на свой счет. Если мне действительно не хочется, чтобы она валялась в раковине, я просто закатываю рукава и тут же мою посуду. Или оставляю все в раковине и ухожу. Битвы на этом поприще закончились. И вообще, я теперь улыбаюсь, если наталкиваюсь в раковине на эти оскорбительные предметы. Они ведь многому меня научили.

Попробуй: Наблюдать собственные реакции в обстоятельствах, вызывающих у тебя гнев или раздражение. Заметь: стоит тебе упомянуть что-то вызывающее твой гнев, как ты становишься уязвимым в глазах окружающих. В такой ситуации неплохо поэкспериментировать с осознанием как с кухонным горшком. Сложи в него свои чувства и постой рядом, пусть себе закипают не спеша. Говори себе о том, что нет нужды разбираться с этими чувствами прямо сейчас, пусть настоятся, тогда их легче будет переварить и понять, не вынимая из горшка — и в полном осознании.

Заметь, что твои чувства — плод рассудочной точки зрения, а она не всегда объективна. А может, оставить все как есть и не искать, прав ты или виноват? Может, нужно набраться терпения и смелости и попробовать вложить в “горшок осознания” побольше эмоций. Пусть полежат там, настоятся. И не следует направлять их вовне в попытке устроить мир так, как тебе того хочется. А может быть, это упражнение откроет перед тобой новые пути самопознания и освободит тебя от устаревших, истасканных, уже тесных для тебя взглядов.



Воспитание детей как практика

Я занялся медитацией, едва мне исполнилось двадцать. В ту пору я располагал временем и мог периодически посещать медитационные ретриты длительностью по десять дней или по две недели. Ретриты организовывали таким образом, чтобы участники посвящали все свое время с раннего утра до поздней ночи лишь осознанной медитации сидя или в движении, изредка в молчании поглощая скудную растительную пищу. В этом духовном подвижничестве нас поддерживали великолепные учителя; вечерами они вели с нами вдохновенные беседы, чем углубляли и расширяли наши занятия, и довольно часто общались с каждым лично, проверяя, как идут дела.

Я любил эти ретриты, поскольку они давали мне возможность отложить в сторону все проблемы, отправиться в тихое, приятное загородное местечко, отдаться сторонней заботе и жить себе в созерцании, ничего не усложняя и только занимаясь, занимаясь, занимаясь.

Не думай, что мне было легко. От многочасового сидения в неподвижности возникала сильная физическая боль, но и она ничто в сравнении с эмоциональными страданиями, всплывавшими иногда на поверхность сознания, когда разум и тело успокаивались, утратив часть занятий.

Потом мы с женой решили завести детей, и я понял, что от ретритов придется отказаться, по крайней мере на некоторое время. Я уверял себя, что всегда смогу вернуться в убежище созерцателей, когда дети вырастут и мне не нужно будет постоянно находиться рядом с ними. Дух романтики, несомненно, присутствовал в мечтах, в старости возвращавших меня к монашескому образу жизни. Перспектива отказа от ретритов или по крайней мере сокращения их длительности не очень-то меня волновала, ибо, как я их ни ценил, воспитание ребенка тоже своего рода медитационный ретрит, сохраняющий все главные черты тех, от которых я временно отказывался, разве что исчезнут простота и покой.

Вот как все мне виделось: любого ребенка можно считать маленьким Буддой или учителем дзэн, личным твоим учителем полноты осознания, ниспосланным тебе в жизни, чье присутствие и поступки, несомненно, затронут все тайные струны твоей души, пере-

вернут твои убеждения, сметут все пределы, будут непрестанно указывать на твои привязанности, дабы ты отпускал их. И с каждым ребенком ретрит рассчитывался *как минимум* лет на восемнадцать, без отгулов и без выходных. Безжалостный график ретрита потребует бесконечного самопожертвования, любви и доброты. Жизнь моя, к тому времени заключающаяся в заботе о собственных нуждах и чаяниях, что совершенно нормально для молодого одинокого человека, круто менялась. Отцовство, несомненно, обещало крупнейший переворот в моей недолгой взрослой жизни. И чтобы справиться с ним с честью, мне требовались необычайная ясность взгляда и дотоле невиданное всепрощение и отпущение.

Дети требуют постоянного внимания. Их проблемы нужно решать в ими же, а не тобой установленные сроки, причем ежедневно, а не когда тебе угодно. Самое важное то, что для роста и развития детей требуется твое постоянное физическое присутствие. Их нужно держать на ручках, и чем дольше, тем лучше, гулять с ними, петь им песенки, укачивать, играть, успокаивать, а подчас и кормить поздно ночью или рано утром, когда ты совершенно измотан и истощен и желаешь только одного — поскорее бы заснуть или когда у тебя неотложные дела где-то в другом месте. Обширные и переменчивые потребности детей создают идеальные условия для их родителей относиться ко всему осознанно, а не механически, исключая действия в режиме автопилота, видеть в каждом дитяти тварь Божию и отзываться на его трепетность, жизненную силу и чистоту взлетом собственных качеств. Я понимал, что статус родителя подарит мне редкую возможность углубить осознание, если я приму детей и членов семьи как учителей и не забуду со вниманием относиться к урокам жизни, которые обрушатся на меня яростно и неистово.

Как и в любом долгом ретрите, бывало легко и тяжело, приятно и грустно. Решение воспринимать отцовство как медитационный ретрит и относиться к детям и семейным отношениям как к учителям неоднократно доказывало свою первостепенную важность. Уход за ребенком — занятие, требующее постоянного напряжения. Поначалу ощущаешь его как работу для десятерых при полной занятости, которую выполняют только двое, а то и один человек. К тому же дети появляются без сопроводительной документации и руководства к действию. Это самая сложная работа в жизни, если делать ее хорошо, причем большую часть времени ты просто не знаешь, хорошо ли ее делаешь и, более того, что значит “хорошо”.

К этой работе не подготовишься заранее, не научишься, кроме как “без отрыва”, воспринимая непрерывное развитие событий как своего рода тренировку.

Поначалу даже короткие передышки — редкость. Работа требует абсолютной занятости. И дети постоянно испытывают тебя на прочность, стремясь познать мир и самих себя. С ростом и развитием они меняются. Не успел ты научиться справляться с той или иной ситуацией, как дети уже выросли и ты снова в тупике. Приходится постоянно осознавать и присутствовать, чтобы незамедлительно отказаться от старой точки зрения, когда обстоятельства изменятся. И, разумеется, нет готовых ответов или простых формул, задающих “правильный” ход вещей в мире воспитания детей. То есть почти постоянно ты находишься в творческих, проблемных ситуациях и одновременно сталкиваешься с непрестанно повторяющимися задачами, снова и снова выполняя одно и то же.

По мере роста детей и появления у них собственных представлений и стремлений становится все труднее. Одно дело ухаживать за младенцами, чьи нужды просты, особенно пока малыши не начали говорить — самый милый и прелестный возраст. Совсем другое — ясно видеть и соответственно реагировать с необходимой долей мудрости и равновесия (ты же взрослый, в конце-то концов), непрестанно натываясь на неожиданно возникающие запросы взрослых детей, уже потерявших младенческое очарование, мельтешащих вокруг тебя, немилосердно изводящих друг друга, сражающихся, протестующих, не слушающихся, попадающих впросак при общении, где им необходимы твое руководство и ясность видения, но сами они к этому не готовы. Короче говоря, потребности их требуют от тебя мобилизации такого количества энергии, что на себя у тебя просто не остается времени. Не перечить всех обстоятельств, когда твоя непредвзятость и ясность видения подвергнутся тяжким испытаниям и ты будешь то и дело терять их. И не убежать, не спрятаться, не притвориться — не поможет ни им, ни тебе. Дети увидят все изнутри и крупным планом: твои слабости, характерные черточки, прыщи и бородавки, твои недостатки и промахи, твою несостоятельность.

Эти испытания — не препятствие для практики осознания. Они сами и *есть* практика, но *при условии*, что ты не забудешь таковыми их считать. Иначе родительская стезя надолго станет для тебя тяжким бременем и, если тебе не достанет сил и ясного понимания цели, ты можешь вообще забыть о внутренней хорошести и своей,

и детей. Детей легко ранить и унижить; с детства они могут потерять способность адекватно оценивать собственные нужды и внутренние качества. Обиды только создают новые проблемы: неуверенность в себе и неправильную самооценку, сложности в общении и в оценке своих способностей, причем по мере взросления детей они не исчезнут, а скорее усугубятся. И мы, родители, можем оказаться недостаточно подготовленными к восприятию признаков этого умаления или обиды и неспособными своими действиями излечить их из-за недостатка осознанности своих поступков. И подсознательно, незаметно (скажи нам — будем отрицать!) мы отказываемся от этой воистину собственной вины, стремясь найти другие причины.

Нет сомнений, что при таком колоссальном выбросе энергии наружу должны же мы как-то восполнять ее; время от времени это поддерживает и вдохновляет родителей, иначе просто долго не протянуть. Откуда же черпать энергию? Мне приходят на ум лишь два возможных источника: если получаешь *внешнюю* поддержку — от родителей, других членов семьи, друзей, нянек и т.п. — и, пусть изредка, делаешь то, что тебе по душе, и благодаря *внутренней* поддержке, которую можно получить, занимаясь медитацией, когда хоть короткое время можешь провести в тишине, просто существуя, спокойно сидя или занимаясь йогой и тем самым получая столь необходимую подпитку.

Я занимаюсь медитацией рано поутру: это единственное время, когда в доме тишина, никому не требуется мое внимание, и к тому же позже, если не позаниматься, уже не хватит либо сил, либо времени. На мой взгляд, утренние занятия заряжают тебя на весь день: подтверждают и напоминают о том, что по-настоящему важно, готовят почву для осознанного восприятия каждого мгновения предстоящего дня.

Но когда в доме появляются малыши, рискуешь потерять даже эти утренние часы. Нельзя ни во что чрезмерно углубляться, ибо все, что ты намереваешься сделать, даже если тщательно подготовился к этому, может прерваться в любой момент или полностью извратиться. Наши дети очень мало спали. Казалось, что ложатся они слишком поздно, а встают слишком рано, особенно когда сам я занимался медитацией. Они будто чувствовали, что я проснулся и сами просыпались. Временами мне приходилось подниматься в четыре утра, чтобы чуть-чуть посидеть или позаниматься йогой. Порой я был слишком измотан и решал, что сон в любом случае важнее. А подчас я просто садился, брал на колени ребенка и пре-

доставлял ему решать, сколько будет продолжаться ретрит. Детям нравилось пребывать под покровом медитации. Они таращили оттуда свои глазенки и часто надолго затихали, а я прислушивался не к своему только, а к общему нашему дыханию.

Моя чувствительность в такие дни обострялась, я и сейчас считаю, что осознание близости моего тела, моего дыхания с детьми, когда я медитировал с ними на коленях, помогало им ощутить покой и познать чувства умиротворения и открытости. Внутреннее расслабление малышей, которое было гораздо глубже и чище моего, поскольку их разум не тяготили взрослые мысли и тревоги, углубляло *мой* покой, расслабление и присутствие. Когда мои дети только начинали ходить, я занимался йогой, а они карабкались на меня, сидели верхом, висели на шее. В наших играх на полу мы неожиданно открывали для себя новые позы йоги в слиянии двух тел и выполняли их вместе. Молчаливая, осознанная, почтительная игра тел служила источником глубочайшей радости и веселья для меня — отца — и совместного ощущения нашей тесной взаимосвязи.

Чем старше становились дети, тем сложнее было помнить, что они по-прежнему остаются воплощенными учителями дзэн. Сохранять осознание и непредвзятость, признавать, что срываешься, становилось все сложнее по мере того, как мое прямое влияние на детей уменьшалось. На поверхность всплывали старые записи собственного моего процесса взросления, причем так внезапно и всеобъемлюще, что я просто не понимал происходящего: вся эта чушь по поводу архетипа мужчины, роли в семье, законности и незаконности моего авторитета и его утверждения, ощущения удобства в собственном доме, межличностных отношений людей самых разных возрастов и положений и противоборства их интересов. Ежедневно возникали новые проблемы. Часто они накатывали так, что я ощущал одиночество. Ты видишь, как между вами растет пропасть, признаешь необходимость соблюдения дистанции для нормального психического развития детей, но дистанция, как бы необходима она ни была, причиняет и сильную боль. Иногда я и сам забывал, что значит быть взрослым, и застревал в инфантильном поведении. Дети быстро выпрямляли меня и будили, если мое собственное осознание оказывалось в тот момент не на высоте.

Статус родителя и семейная жизнь таят в себе необъятные возможности для тренировки полноты осознания, но это занятие не для того, кто слаб духом, и не для безнадежных романтиков. Вос-

питание детей — зеркало, которое заставляет взглянуть на себя. Если ты в состоянии извлечь урок из того, что увидишь, — можешь продолжить собственный свой рост.



Как только придет откровение, что даже самые близкие существа бесконечно далеки друг от друга, может родиться чудо сосуществования: нужно лишь полюбить разделяющую нас пропасть и увидеть другого на фоне небес.

РАЙНЕР МАРИЯ РИЛЬКЕ. Письма



Обретение целостности требует поставить на кон собственное бытие. Никак не меньше. Здесь не может быть ни благоприятных обстоятельств, ни замен, ни компромиссов.

Юнг

Попробуй: Если у тебя дети или внуки, попробуй посмотреть на них как на своих учителей. Молча понаблюдай за ними. Прислушайся к ним. Читай язык их тел. Проверь их самооценку, смотри, как они держатся, что рисуют, что видят, как ведут себя. Что им необходимо сейчас? В конкретный момент этого дня? На данном этапе их жизни? Спроси себя: “Чем мне помочь им прямо сейчас?” И прислушайся к тому, что ответит твое сердце. Помни: совет — последнее, чем можно помочь в любых обстоятельствах, разве что дать его в нужный момент, если ты тонко почувствуешь и поделишь этот момент. Будь сам собранным, открытым, доступным, и это станет величайшим даром твоим детям. Осознанные объятия в любом случае не оскорбление.



Еще раз о воспитании детей

Конечно же, ты — главный учитель для своих детей, равно как они — твои учителя: насколько хорошо ты исполнишь эту роль, в значительной степени отразится и на их, и на твоей жизни. Я смотрю на процесс воспитания детей как на продолжительную, но временную опеку. Когда мы начинаем думать о них “наши” или “мои дети” и относиться к ним как к частной собственности, предназначенной для удовлетворения своих собственных потребностей, то мы, я уверен, влипли. Хочешь не хочешь, дети навсегда останутся нашими, родными, но их нужно очень любить и направлять, чтобы они стали людьми в полном смысле этого слова. Настоящему опекуну или хранителю требуется в избытке терпение и мудрость — иначе не передать грядущему поколению того, что важнее всего. Многим — и я из их числа — кроме основных инстинктов кормления и любовного отношения необходимо практически непрерывное осознание, чтобы с честью справиться с этой задачей, защитить детей, пока они не укрепятся в собственных силах, взглядах и навыках для дальнейших путей, которые позже им предстоит исследовать совершенно самостоятельно.

Кое-кто, оценивший значение медитации в своей жизни, испытывает острое желание поучить медитации детей. Это может оказаться большой ошибкой. По-моему, лучший способ приобщить детей мудрости, медитации и т.п., особенно малышей, — это жить этим самому, воплотить собою то, что более всего хочешь передать, и не распространяться об этом. Чем больше ты будешь говорить о медитации, превозносить ее или заставлять детей поступать определенным образом, тем вероятнее, я в этом уверен, что тебе удастся навеки отвлечь их от этого пути. За стремлением подчинить их и навязать им какие-то убеждения, которые истинны только для тебя, а не для них, они почувствуют твою сильную привязанность к собственной точке зрения, агрессию и будут знать, что это не их, а твой путь. С возрастом они смогут уловить и лицемерие этого, равно как и любое отличие лозунга от жизни.

Если ты самоотверженно занимаешься медитацией, дети постепенно увидят и поймут это, воспримут как должное, как часть жизни, нормальную деятельность. Возможно, они захотят подражать тебе, ибо, как правило, делают практически все, что и их

родители. Мотивация для обучения и занятий медитацией должна исходить главным образом от них, и продолжать это нужно ровно настолько, насколько распространяется их интерес.

Истинное обучение безмолвно. Мои дети порой занимаются йогой вместе со мной, ибо видят, что я занимаюсь. Но в основном они посвящают себя более важным делам и не проявляют к йоге никакого интереса. Так же и с медитацией. Но в то же время мои дети знают о медитации. Они имеют представление о том, что это такое, видят, как я ценю ее и сам занимаюсь. И если у них появится желание, они будут готовы к этому, ибо знают, как нужно сидеть, потому что сидели со мной, когда были малышами.

Занимаясь сам, ты почувствуешь, когда имеет смысл дать рекомендации по медитации своим детям. Твои попытки могут сразу и не “сработать”, но зерно будет посеяно. Воспользуйся моментом, когда ребенку больно, страшно или трудно заснуть. Не настаивая и не надоедая, посоветуй ему настроиться на собственное дыхание, замедлить его, закачаться на волнах в маленькой лодочке, посмотреть на боль и страх со стороны, поискать краски и образы, дать волю воображению и “поиграть” с ситуацией, и напомнить себе, что все это — лишь картинки в мозгу, как кино. А кино можно переставить: мысли, образы, цвет — и лучше, увереннее почувствовать себя.

Иногда такой способ отлично срабатывает с дошкольниками, однако годам к шести-семи дети уже могут застеняться и решить, что это глупо. Но в определенное время они вновь станут восприимчивыми. В любом случае ты уже заронил в душу ребенка семена знания внутренних способов борьбы с болью и страхом, и, когда вырастет, он будет часто возвращаться к этому знанию. Собственный опыт научит детей понимать, что сами они — нечто большее, чем их мысли и чувства, и они смогут относиться к себе так, чтобы получить как можно больше возможностей для самоиспытания. С какой стати их ум должен блуждать только потому, что он блуждает у других?



О ловушках на пути

Если всю свою жизнь идешь по пути практики полноты осознания, самым серьезным из возможных обстоятельств на этом пути станет мыслящий ум.

Например, время от времени начнут приходить в голову мысли, что у тебя “получается”, в особенности если тебе посчастливится пережить мгновения, которые превзойдут весь твой прошлый опыт. И ты начнешь размышлять или рассуждать вслух, что у тебя все “получается” благодаря медитации. Это стремится предьявить права и поставить себе в заслугу факт обретения тобою какого-то чувства или откровения, каким бы оно ни было. И когда это происходит, прекращается медитация и начинается афиширование. На этом легко попасться, если пользоваться медитационной практикой для поддержания ощущения собственной важности.

Попавшись, теряешь способность четкого видения. Даже если прозрение истинно, стоит эгоистичному мышлению заявить на него свои права, как ясность взора туманится и подлинность откровения пропадает. Поэтому себе нужно постоянно напоминать, что все оттенки “я”, “мне” и “моего” — просто течения мыслей и они в состоянии вести тебя прочь от собственного твоего очага и чистоты непосредственного опыта. Такое напоминание оживляет занятия в те моменты, когда нам это наиболее необходимо и мы наиболее вероятно можем отказаться от них. Оно заставляет нас смотреть в корень в духе полноты осознания и истинной любознательности и непрестанно вопрошать: что же это? Что это?

Или наоборот, временами ты задумаешься, что ничего-то у тебя не выходит с этой медитацией. Ничего такого, чего бы хотелось. Пропало чувство свежести и новизны, все надоело. И снова корень проблемы — размышления. Такое ощущение вполне понятно: что плохого в

ощущении успеха? И потом, это может свидетельствовать о необходимости углубить и ужесточить характер занятий. Ловушка в том, что начинаешь раздувать собственные ощущения, нагнетать мысли и потом сам веришь в них как в нечто особенное. Привязавшись к собственному опыту, ты тормозишь занятия, а с ними и свое развитие.

Попробуй: Подумав, что у тебя что-то получается или не получается, спроси себя: “А чего я добивался?” или “А у кого тут что-то должно получиться?”; “Почему, интересно, ценность одних умонастроений нужно признавать и принимать, а других — нет?”; “А стараюсь ли я осознать каждый миг или же предаюсь бессмысленному повторению медитационных упражнений, путая форму и содержание?”; “Использую ли я медитацию как метод?”

Эти вопросы помогут тебе пробиться через те мгновения, когда смятение чувств, бессмысленные привычки и сильные эмоции возобладают над твоими занятиями. Они быстро вернут тебе первоначальную свежесть и прелесть каждого мгновения. Ты просто мог позабыть или недопонять, что медитация по сути — вид человеческой деятельности, в которой ты не стремишься чего-то достичь, а просто позволяешь себе оставаться там и таким, где и какой ты есть. Эта пилюля горька на вкус, но крайне необходима, если вдруг разонравился характер происходящего вокруг тебя или само твое местопребывание.



Духовно ли осознание?

Если найти значение слова “spirit” (дух) в словаре, то узнаешь, что происходит оно от латинского *spirare*, что означает “дышать”. Вдох — вдохновение — выдох — отдохновение. Отсюда идут все ассоциации духа с дыханием жизни, жизненной энергией, сознанием, душой, часто представляющимися нам в виде божественных даров, а следовательно, в аспекте святости, божественности, невыразимости. В глубочайшем смысле само дыхание воистину подобно сошествию духа. Но, как мы уже убедились, глубина и диапазон его достоинств могут так и остаться непознанными, если внимание наше поглощено другими вещами. Труд углубления осознания будит наши жизненные силы каждый миг существования. Бдение вдохновляет. Ничто не избежит воздействия духа.

По возможности я стараюсь не употреблять слово “духовный”. В моей больничной работе, сопряженной с привнесением осознанности в традиционную медицину и здравоохранение, оно и бесполезно, и не нужно, и неуместно. Впрочем, как и в любой другой обстановке, где мне приходится работать: многонациональном внутригородском центре снятия стресса, тюрьмах, учебных заведениях, профессиональных и спортивных организациях. И потом, я не считаю, что слово “духовный” как-то характеризует тот метод, которого я придерживаюсь в совершенствовании и расширении собственной медитационной практики.

Этим я вовсе не отрицаю возможность расценивать медитацию как практику сугубо “духовную”. Просто я не приемлю неточной, неполной, часто ошибочной коннотации этого слова. Медитация может стать прочной основой для саморазвития, совершенствования восприятия, видения, сознания. Но, с моей точки зрения, терминология, отражающая духовный аспект, на деле скорее создает проблемы, чем решает их.

Кое-кто называет медитацию “тренировкой самосознания”. Эту формулировку я предпочитаю “духовной практике”, потому что слово “духовный” рождает слишком различные значения, в которые неизбежно вплетаются и система верований, и неосознанные надежды, а многие не хотят их исследовать, и они с легкостью могут не только приостановить наше развитие, но и не позволить нам осознать, что личностный рост возможен.

Временами ко мне в больницу приходят люди и говорят, что время, проведенное ими в клинике по снятию стресса, было самым духовным опытом в их жизни. Я счастлив, что они так думают: эти ощущения напрямую проистекают из их опыта медитации, а не из теории, идеологии или системы верований. Обычно я понимаю, что они имеют в виду, но мне известно и то, что они пытаются найти слова для описания духовного опыта, к которому не прикрепить ярлыков. По глубочайшему моему убеждению, каковы бы ни были их ощущения или откровения, они не прекратятся — пустят корни, будут расти и развиваться. Надеюсь, эти люди поймут, что занятия вовсе не означают стремление чего-то достичь, в том числе ощущений глубокого удовлетворения или высшей духовности. Осознание лежит за пределами мышления — эгоистичного, нет ли. Именно на подмостках “здесь и сейчас” непрерывно разворачивается действие.

Понятие духовности скорее ограничивает наше мышление, чем расширяет его. Сплошь и рядом одно считают духовным, а другое — нет. Духовны ли научные исследования? Духовны ли материнство и отцовство? Присуща ли духовность собакам? Имеется ли она в нашем теле? А в разуме? Духовно ли рождение детей? Потребление пищи? Рисование, музыка, прогулка и созерцание цветка? А дыхание, восхождение на гору? Очевидно, все зависит от твоей точки зрения, от степени осознания.

Осознание заставляет все вокруг ярко сиять истинной “духовностью”. Эйнштейн говорил “о том космическом религиозном чувстве”, которое он испытал, созерцая подлежащий порядок физического аспекта Вселенной. Величайший генетик Барбара Мак-Клинток, чьи исследования долгие годы презирали и игнорировали коллеги-мужчины, но в итоге признали, присудив восьмидесятилетней женщине-ученому Нобелевскую премию, говорила о “сочувствии живому организму”, пытаясь разгадать и понять генетику злаковых. Может быть, в глубине духовное означает просто непосредственность ощущения целостности, взаимосвязанности и видения; индивидуальность и всеобщность переплетены, и ничто не изолировано и не посторонне. Если ты видишь мир в таком свете, все вокруг обретет духовность в глубочайшем своем смысле. Научные исследования духовны. И мытье посуды — тоже. В зачет идет только внутренний опыт. А для него необходимо твое постоянное присутствие “здесь и сейчас”. Все прочее — лишь умопостроения.

В то же время следует постоянно быть начеку, не допуская склонности к самообману, заблуждениям разума, раздуванию чувства собственной важности, собственного величия и стремлений подавлять и проявлять жестокость по отношению к другим существам. Много зла несли с собой люди во все века, будучи привязанными к одной лишь точке зрения на духовность “истины”. Еще больше — те, которые под покровом духовности причиняли зло другим, стремясь лишь насытить свои аппетиты.

Боле того, в нашем понимании духовности натренированное ухо часто слышит оттенок показного благочестия. Ограниченное, буквалистское понимание духа зачастую ставит его выше “грубого”, “нечистого”, “заблудшего” в сфере духовной, физической и сущностной. Люди, попавшие под влияние этого видения, пользуются понятиями духовного, дабы бежать от жизни.

В плане мифологии понятие духа обладает качеством направленности вверх, как указывали Джон Хиллман и другие защитники психологии архетипа. Сила духа есть воплощение подъема, вознесения над земными качествами этого мира в мир нематериальности, наполненный сиянием и светом, в мир, не приемлющий противоположностей, где все слито во всеобщности, нирване, небесах, космическом единении. И хотя единение весьма редко переживается человеком, свет клином на нем не сошелся. К тому же частенько здесь на девять десятых, может, и благих, но все же рассуждений, и только на одну десятую непосредственных ощущений. Поиск духовного единения, особенно в юные годы, часто объясняется наивностью незрелых стремлений преодолеть боль, страдание и такие неизбежности этого мира единства и конкретности, как, например, сырость и мрак.

В самом *понятии* преодоления часто скрыта возможность бегства, высокооктановое топливо для заблуждений. Вот почему в буддизме, и особенно в дзэн, особо подчеркивается важность свершения полного круга, возврата к обыденному и повседневному — “легко и свободно ощущать себя в повседневности”. Это значит быть *всюду* на месте, в любых обстоятельствах, ни выше, ни ниже их, просто присутствовать, но присутствовать *всецело*. И у приверженцев дзэн есть абсолютно непочтительный и чрезвычайно вызывающий афоризм: “Если встретишь Будду, убей его”. Это значит, что всякие концептуальные привязанности к Будде или просвещению не по существу.

Образ горы, который мы используем в медитации на гору, — это не одна лишь вершина, высоко вознесшаяся над “приземленностью” повседневного существования. Это и устойчивая подошва, что коренится глубоко в земной коре, это и готовность сидеть, свидетельствуя каким бы то ни было обстоятельствам: туману, дождю, снегу и холоду, а уж если мы говорим о разуме, то депрессии, смятенности, боли и страданиям.

Камень, поправят нас исследователи человеческих душ, скорее символизирует *душу*, но не *дух*. Его характеристика — приземленность, странствия души как символическое сошествие в глубины земли. Вода — тоже символ души, ибо и ей присущ элемент направленности вниз: при медитации на воду лучше лежать, вода стекает в низины, застывает в объятиях камня, она темна и таинственна, приветна, но подчас холодна и туманна.

Чувство души коренится не в целостности, а скорее в многообразии, держится сложности и двусмысленности, неповторимости и конкретности. Истории о душе — это рассказы об исканиях с риском для жизни, о блуждании впотьмах и встречах с призраками, о подземном или подводном погребении, об утрате пути и о порывах отчаяния, — об упорных поисках. Вырвавшись из тьмы и топкого мрака ужасающих и неизбежных подземных лабиринтов, познает упорный собственные добродетели. Они от века ему присущи, только их нужно обрести вновь, для чего необходимо спуститься в бездну мрака и тоски. Человек нераздельно владеет ими, незримо для других, и сам не ведает о том.

Сказки всех народов мира в большинстве своем — истории о душах, но не о духе. Карлик — аспект души, как мы увидели в “Живой воде”. Сказка о Золушке — тоже история души. Архетипичен здесь пепел, как подчеркнул в “Железном Джоне” Роберт Блай. Ты (а истории эти — всегда только о тебе) *низвергнут*, растоптан в прах. Очаг — самое место для пепла, если бы не тоска! Достоинства твоей души таятся невидимые и не востребуемые. Но в то же время в тайниках души растет и зреет что-то новое — метаморфоза, возмужание. Они взорвутся рождением всесторонне развитой человеческой личности во всей ее блистательной красе, личности умудренной житейским опытом, не желающей в пассивности оставаться игрушкой в чужих руках. Всестороннее развитие личности воплощает слияние духа и души, горнего и дольного, телесного и невещественного.

Занятия медитацией, как зеркало, сами отражают это странствие в поисках роста и развития. Она швыряет нас вниз и возносит вверх, требует познать и даже породниться с болью, тьмой, но и дает изведать свет и радость. Напоминает, что все вокруг нас и в нас самих служит толчком к познанию, открытости, росту сил и мудрости, обретению собственного пути.

Для меня слова “душа” и “дух” — попытка описать степень духовной зрелости людей в стремлении познать себя и отыскать свое законное место в этом чуждом мире. Ни один воистину духовный труд не окажется бездушным, порывы истинной души не будут бездуховны. Демоны и драконы, карлики, ведьмы и людоеды, принцы, принцессы, королевы и короли, гибельные ущелья и граали, наши тюрьмы и галеры — вот они, здесь и сейчас обступают нас. Но мы примем их вызов, сразимся с ними, ведомые духом героических странствий, которым нет конца, и сами, быть может, не ведая, вплетем их нити в ткань земной юдоли и тогда действительно станем людьми. И высшая наша духовность обернется приветностью взора, познавшего целостность, откликнется добрым и честным поступком.



...Их очи, древние как мир, сияют радостью.

У. Б. Йитс. Ляпис-лазурь

СОДЕРЖАНИЕ

Путешествие в Эсален и обратно. <i>Предисловие Л.М. Кроля.</i>	5
Введение	9
Часть первая. ПРЕЛЕСТЬ МГНОВЕНИЯ	15
Что такое полнота осознания?	17
Просто, но не легко	20
Остановка	22
Вот оно	24
Останови мгновения	26
Не забывай о дыхании	27
Тренировка, тренировка, тренировка... ..	29
Практика — не только повторение	30
Не жертвуй своим путем ради тренировки	31
Пробуждение	32
Не усложняй	34
Ты не можешь остановить волны, но ты можешь оседлать их	35
Всякий ли способен медитировать?	37
Похвала неделанию	38
Парадокс неделания	40
Неделание в деятельности	41
Делание неделания	44
Терпение	46
Освобождение	50
Непредвзятость	52
Вера	54
Великодушие	56
Пусть достанет тебе сил быть слабым	59
Умышленная простота	61
Сосредоточение	64
Видение	66
Медитация как способ развития аспектов человеческой души	70
Практика как Путь	74
Не путай медитацию с позитивным мышлением	77
Уход в себя	79
Часть вторая. СЕРДЦЕ ПРАКТИКИ	81
Сидение в медитации	83

Займи свое место	85
Достоинство	86
Поза	88
Куда деть руки	90
Выход из медитации	93
Какова продолжительность сеанса?	96
Нет единого пути	100
Медитация “Каков мой путь?”	102
Медитация на гору	104
Медитация на озеро	108
Медитация на ходу	111
Медитация стоя	113
Медитация лежа	114
Ложись на пол хоть раз в день	118
Отсутствие занятий — тоже занятие	120
Медитация любви и доброты	122
Часть третья. В ДУХЕ ПОЛНОТЫ ОСОЗНАНИЯ	127
У костра	129
Гармония	131
Рано утром	133
Непосредственный контакт	137
Что еще вы хотите сказать мне?	139
Твой авторитет	141
Куда бы ты ни шел — ты уже там	144
Вверх по лестнице	148
Кухонная плита и Бобби Мак-Феррин	150
Каково мое главное Призвание на этой земле?	152
Метафорическая гора	155
Взаимосвязь	157
Не навреди — ахимса	160
Карма	162
Целостность и единство	166
Конкретность и отдельность бытия	169
Что это?	171
“Яканье”	173
Гнев	177
Урок из кошачьей миски	178
Воспитание детей как практика	180
Еще раз о воспитании детей	186
О ловушках на пути	188
Духовно ли осознание?	190

Джон Кабат-Зинн
КУДА БЫ ТЫ НИ ШЕЛ — ТЫ УЖЕ ТАМ
Медитация полноты осознания
в повседневной жизни

Перевод с английского

М. Белобородовой

Редактор

В.В. Майков

Ответственная за выпуск

И.В. Тепикина

Корректор

В.В. Борисова

Компьютерная верстка

С.М. Пчелинцев

Главный редактор и издатель серии

Л.М. Кроль

Научный консультант серии

Е.Л. Михайлова

Изд. лиц. № 061747

Гигиенический сертификат

№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.

Подписано в печать 28.02.2001 г.

Формат 60×88/16

Усл. печ. л. 13. Уч.-изд. л. 10,2

ISBN 5-86375-118-5

ISBN 5-88389-038-5

М.: Независимая фирма “Класс”, 2001

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.

www.igisp.ru E-mail: igisp@igisp.ru

www.kroll.igisp.ru

Купи книгу “У КРОЛЯ”