

*Выражаю глубокую признательность
вам, мои друзья, Джон Кабат-Зинн —
за видение, Зиндель Сегал — за науку,
Маттье Рикард — за пример, и всех
троих благодарю за наставление
и дружбу*

9 ВВЕДЕНИЕ

- 10 Присутствие, а не пустота
- 14 Медитация
- 16 Внутреннее волнение
- 18 Прояснение внутреннего взора
- 19 Существование в полном сознании

21 ЧАСТЬ 1 РОЖДЕНИЕ СЧАСТЬЯ

- 22 Жить в настоящем моменте
- 24 Жить в настоящий момент
- 26 Ощущать более, чем думать: погруженное сознание
- 28 Интенсивный вкус эксперимента

95 ЧАСТЬ 2 ЖИТЬ С РАСКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ ДУХА: ФИЛОСОФИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- 96 Видеть обычное
- 99 Почаще включать свое сознание
- 100 Не делать, но быть
- 102 Просто быть здесь: жизнь как осуществление полного сознания
- 125 Действовать и не действовать

155 ЧАСТЬ 3

ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ БУРИ: УКРЫТЬСЯ
В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ

156 Освободиться из умственной тюрьмы

201 ЧАСТЬ 4

ОТКРЫТИЕ И ПРОБУЖДЕНИЕ: САМОЕ
БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

202 Трудиться

ВВЕДЕНИЕ

«БОЖЕСТВЕННЫ МЫСЛИ МОИ,
И я улыбаюсь ТВАРЯМ, КОТОРЫХ
НЕ Я СОЗДАВАЛ».

Гийом Аполлинер. Алкоголи
(ПЕР. Н. СТРИЖЕВСКОЙ)

ПРИСУТСТВИЕ, А НЕ ПУСТОТА

Сначала этот желтый свет — сильный свет зимнего солнца, которое светит на дворе. Солнце слепит, но не греет. Затем мы обнаруживаем неподвижного старика. Он отвернулся от рабочего стола, от книги, которую читал. О чем-то размышляет? Отдыхает? Медитирует? Затем взгляд скользит направо и замечает низкую дверь в подвал; потом устремляется к винтовой лестнице. В тот момент, когда мы готовы взойти по первым ступеням, мы вдруг замечаем потрескивающий в очаге огонь и женщину, возвращающую угли. Мы снова смотрим на взлетающие вверх ступени: но они ведут в темноту. Картина небольшая, изображенное на ней помещение темное, но у нас ощущение обширного пространства. Это гений Рембрандта заставляет наш взгляд путешествовать во всех направлениях. По ширине, от левого края,

**Философ, размышляющий
в своей комнате, 1632**

Рембрандт Харменс ван Рейн (1606–1669)
Дерево, масло, 0,28 x 0,34 м, Лувр, Париж



озаренного дневным светом, — к правому, где свет огня такой слабый, почти ничтожный. Диалог между солнцем, которое светит, но не греет, и огнем, который согревает, но не освещает; солнце разума — и огонь страсти — два предмета для философствования? Сверху вниз, где винтовая лестница соединяет секреты подвала с таинственной тьмой верхнего этажа. В глубину, из фона картины, где сидит философ, до круга теней, которые его окружают. Но ощущение пространства исходит также из тонкой игры между открытым и сокрытым. Главное — мы можем вообразить, что находится с другой стороны окна, за дверью в подвал, на верху лестницы. И самое необъятное из этого скрытого от нас мира, так стремительно промелькнувшего перед глазами, — это дух философа, его внутренний мир. Сумерки и тени, немного света, немного тепла. Дух простирается все дальше и дальше. Не на это ли похож наш внутренний мир?



МЕДИТАЦИЯ

Медитировать — значит прекратить что-либо делать: двигаться, действовать. Лишь уединиться, отстраниться от окружающего мира.

Вначале вам покажется странным одновременное ощущение пустоты (отсутствие действия, отвлечения) и наполненности (смятение мыслей и чувств, которые вы внезапно стали осознавать). Возникает новое чувство времени, проявляются в сознании самые неотложные дела. В какой-то момент наступает успокоение, происходящее из отсутствия действия, суеты. Все не так, как обычно, без восприятия «извне», когда рассудок цепляется за какой-нибудь предмет или замысел. Ваше сознание действует, размышляет о чем-то определенном, отвлеченном от обыденного внимания к предметному восприятию действительности.

К подобному состоянию бездействия во время медитации надо еще привыкнуть, чтобы научиться видеть внутренним взором возникающие образы ясно, как на картине. Это можно сравнить с ощущением при переходе из света в темноту. Мы действительно входим в свой внутренний мир, который был всегда с нами, внутри нас, но мы в него не умели погружаться. Мы топтались где-то снаружи и медлили. В мире безграничных возможностей и инновационных коммуникаций наша связь с самим собой зачастую обрывается. Покинутый внутренний мир... Там, снаружи,

все кажется проще, приоритеты расставлены. Опыт медитации часто похож на непаханую целину. В комнате, где размышляет философ, не требуется много света. Чтобы разглядеть свой внутренний мир, надо развить внутреннее зрение.

В надежде обрести покой мы получали смятение и хаос. Стремясь к ясности, заблуждались. Иногда медитация погружает нас в страх, страдание, в то, что заставляет нас переживать, о чем мы старались не думать, занимаясь другими вещами.

ВНУТРЕННЕЕ ВОЛНЕНИЕ

Казалось бы, это просто: всего лишь сесть и закрыть глаза. Но это только начало. Необходимое, но недостаточное условие. Надо работать над собой, учиться смотреть внутрь себя, оставаться там, закрыть глаза и ненадолго отрешиться от внешнего мира. Ждать, пока установятся некий внутренний порядок и ясность ощущений.

Первый этап таков: оставаться неподвижным и безмолвным довольно долго, чтобы спокойствие усмирило ваше сознание и осветило его темные углы. Не следует спешить, иначе снова возникнет хаос в ощущениях. Пусть все идет само собой, постепенно...

Иногда приходится ждать долго, но ускорить это движение к себе невозможно. Медитация требует времени. Бывает так, что в течение многих дней не удастся погрузиться в это состояние. Не стоит возмущаться, хоть и трудно удержаться от этого в век скоростей и быстрых результатов.

В популярной литературе достаточно ссылок на мудрые мысли учения дзен. Вот, например, в одной притче ученик спрашивает своего наставника: «Учитель, сколько времени мне надо медитировать, чтобы достичь просветления?» После

долгого молчания наставник ответил: «Тридцать лет». Ученика это задело: «О, это так долго... А если я удвою усилия, если буду упорно работать день и ночь?» Учитель надолго погрузился в молчание и наконец изрек: «Тогда пятьдесят лет».

Мы входим в себя по-настоящему.
Это совсем рядом с нами,
но мы никогда там не бывали.

ПРОЯСНЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ВЗОРА

ледует оставить все дела, сесть и закрыть глаза. Погрузиться не в сон или забвение, а в состояние, когда мы понимаем, что мы испытываем; если проясняется тот хаос, который отражает наш внутренний мир. Надо понимать, что есть два пути: умственный (вмешиваться, действовать, воздействуя на реальность нашей волей, трезвым взглядом, усилиями) и опытный (принять голую реальность и позволить ей накрыть нас, обитать внутри нас, оставить на нас свой отпечаток, но при этом стараясь осторожно ослабить ее хватку). В обоих случаях, умственном или опытном, мы остаемся в неразрывной связи с внешним миром, чтобы лучше его понять и испытать его влияние на себе. Каждый путь уникален по-своему. Невозможно отдать предпочтение одному из них, оба необходимы. Надо уметь применять и тот и другой. Проще говоря, первый путь — это путь философского анализа, а второй — полного осознания, принятия мира без глубокого размышления над сутью происходящего.

Именно такое медитативное приближение к своему внутреннему миру мы и рассматриваем в настоящей книге.

СУЩЕСТВОВАНИЕ В ПОЛНОМ СОЗНАНИИ

Когда мы находимся в полном сознании, наше присутствие в настоящем моменте становится более реальным. Замереть, чтобы насытиться ощущением момента, вместо того чтобы желать изменить его действием или мыслью. Полное сознание сродни состоянию философа, отвернувшегося на мгновение от своего мыслительного процесса: он впитывает и усваивает то, что его мозг наработал и открыл. Может быть, философ опять готов погрузиться в мыслительный процесс, но пока он прервался, чтобы ощутить момент.

Полное сознание, стало быть, это не создание пустоты и не генерирование мысли. Это остановка для установления контакта с внешним миром, с тем, что мы называем жизненным опытом. Это краткий миг для наблюдения за природой наших отношений с данным опытом, природой нашего присутствия в этом моменте. Именно так и происходит, если вы, продолжая читать эти строки, вдруг осознаете, что дышите, ваше тело ощущает, вы захватываете в поле зрения другие предметы помимо текста книги, слышите звуки вокруг вас. Попутно вас посещают мысли