



# Оглавление

<b>Вступление. Книга, не похожая на другие</b> .....	9
Автор начинает с извинений.....	10
Кто есть кто? Наклеиваем ярлычки .....	11
Редакционная комиссия.....	13
Несколько писательских мест .....	15
Как использовать эту книгу.....	16

## *Часть 1. Что такое тишина*

<b>Глава 1. Польза тишины</b> .....	21
Разберемся с понятиями .....	22
Тишина и отсутствие шума — не одно и то же .....	23
Тишина внутренняя и внешняя .....	24
Что такое внутренняя тишина?.....	25
Некоторые преимущества более тихой жизни .....	26
Пустота. Вам она знакома? .....	31
<b>Глава 2. Великие мастера молчания</b> .....	36
Животные, короли молчания .....	36
Кошка Лала и настоящий момент .....	43
В тишине дзен-буддийского монастыря.....	46
Длительные — и даже очень длительные — ретриты .....	51

## *Часть 2. Практиковать молчание во всем*

<b>Глава 3. Молчание глаз</b> .....	57
Наши глаза в плену: визуальное загрязнение и власть экранов.....	57
Контролировать взгляд — как и зачем .....	61
Как успокоить взгляд: визуальные паузы.....	64

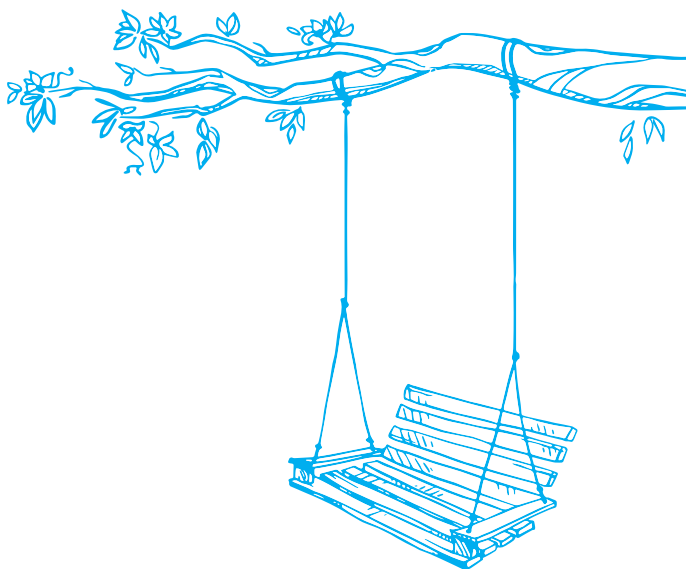
Польза простоты. ....	67
Что в моей голове? Мыслительные образы и ослабление хватки. ....	69
<b>Глава 4. В тишине слов</b> .....	76
Миф о полном молчании .....	77
Научиться молчать. ....	82
Упражнения по очищению мыслей и голоса в голове .....	89
<b>Глава 5. Молчание тела</b> .....	96
Слишком отсутствующее тело? .....	97
В контакте с телом: научиться чувствовать .....	104
Молчащее тело .....	115

### *Часть 3. Практика молчания*

<b>Глава 6. Терапия тишиной дома (методика)</b> .....	121
Приготовления .....	122
Процесс выполнения .....	128
<b>Глава 7. Молчание действий, или Духовная этика</b> .....	134
Земля: весьма терпеливая мама .....	134
Возвращение к простоте .....	136
Вегетарианство, или Искусство НЕ съесть своих друзей .....	140
Что делать дальше — ресурсы и чудеса .....	146

# Глава 3

## Молчание глаз



### Наши глаза в плену: визуальное загрязнение и власть экранов

#### Глаза в городе

Несколько лет назад я сняла временное жилье в Страсбурге, чтобы разделить свое время между монастырем и городской жизнью. Три дня в городе, четыре в сельской местности — идеальное решение, чтобы не выбирать между мышью городской и мышью полевой!<sup>1</sup> Эта интермедия длилась пять лет, в течение которых я вполне оценила, как трудно жонглировать двумя местами жительства, бесконечно собирая и разбирая дорожные сумки. Но это уже другая история...

В Страсбурге, или «Столице», как его называют, я жила в маленьком студенческом квартале, в двух шагах от зна-

---

<sup>1</sup> Намек на басню Лафонтена «Мышь городская и мышь полевая». Jean de La Fontaine, *Fables de La Fontaine*, Le Rat de ville et le Rat des champs. — *Примеч. пер.*

менитого собора и совсем рядом с рекой, лениво изви- вающейся через центр города. Старинные дома, набе- режные, усеянные с первыми лучами солнца студентами, плавучие кафе... все это придавало картине очень милый, слегка богемный вид.

Там-то я и осознала одну вещь, такую обычную и есте- ственную, что о ней можно было бы даже забыть: визу- альное загрязнение повсюду! Едва я вышла из дома, куда бы я ни пошла, мой взгляд неумолимо притягивают мага- зины, рекламные щиты, светящиеся вывески, включен- ные днем и ночью, и т. д. Подсознательное сообщение, которое посылается постоянно во всех направлениях, сводится к: «Съешь нас!», «Купи нас!», «Возьми нас!» Мне казалось, что я персонаж «Книги Джунглей» и нахожусь под властью удава Каа. Или, скорее, множества удавов с выпученными глазами, которые стремятся меня загипно- тизировать. В такой обстановке — которую вы можете без труда себе представить, — оставаться сосредоточенной и быть в настоящем моменте очень трудно.

Помимо наивного предположения о том, что любые покупки станут источником счастья, многообразие рекла- мируемых товаров выбивает меня из внутреннего мира. На каждую вывеску визуальный анализатор требует у моего мозга определиться: да, нет, попозже, может быть. На каж- дую рекламу (белья, телефона, энергетического напитка) — то же самое: за долю секунды мой мозг должен решить, что он будет делать с этой информацией, пришло ли время менять мобильник, оценить состояние или рабочие харак- теристики прежнего, размышлять над суммами. И все это чаще всего происходит совершенно бессознательно.

Вместо того чтобы спокойно ходить по городу, чув- ствуя течение времени, я вдруг обнаруживаю, что меха- нически продвигаюсь вперед, как будто меня держат на

привязи невидимые светящиеся нити, которые протянуты к рекламным щитам и витринам магазинов. Выгода этого потребительского гипноза все та же: отвлечься от реальности. Это дает возможность, убежав в мечты и воображение, тщательно избегать встречи с возможными эмоциональными сложностями (см. главу 1 «Пустота»). Но минус, который некоторые духовные учителя считают ужасным — и я их понимаю, — состоит в следующем: позволяя своим выпученным глазам направлять мои шаги, я становлюсь... роботом!

### Испытание экранами

И это еще не все!

(Замечание для читателя: я по природе оптимист и не имею привычки перечислять чьи-то негативные стороны или составлять перечни недостатков. Однако на этот раз мне кажется, что конкретное упоминание этих реалий позволит лучше понять вызов, который нам брошен. А поскольку вызовы существуют для того, чтобы их принимать, а диагноз уже поставлен, вы найдете через несколько страниц весьма эффективные средства, позволяющие выйти из этого «коллективного гипноза» — обещаю! Конец замечания в скобках.)

Итак, это не все! Внутри и снаружи наших домов, в городе и в деревне мы всегда пойманы в невидимую сеть разных экранов. Парадокс здесь в том, что мы одновременно и муха, и паук: добровольные пленники паутины, которую сами же создали или в которую с радостью вносим свой финансовый вклад. Я не предлагаю спорить за или против Интернета, смартфонов, планшетов и прочих цифровых радостей. Поскольку я пишу эту книгу с ноутбука, подключенного к Всемирной паутине, с моей

стороны было бы лицемерием ратовать за возвращение к каменному веку, уничтожив вещественные доказательства. Скорее наоборот, наш духовный и философский путь движется в сторону реальности: учиться в ситуациях, а не избегать их. Или, иначе говоря: что можно сделать с реальностью — такой, какая она есть сейчас?

Но сначала вопрос: что происходит, когда мы автоматически прыгаем от одного экрана к другому, от планшета к телефону, от телефона к телевизору, и так весь день? Много чего. Например, мы забываем, где находимся. Мы «теряем» свое тело и ощущение того, что оно у нас есть. Мы захвачены виртуальной реальностью, которая нас совсем не удовлетворяет, зато чаще всего выявляет эмоциональные дефициты и уязвимость. Через наши широко открытые глаза в нас без всякого фильтра вливаются все ужасы, какие только может породить этот мир. И несколько милых котиков, играющих с поросятами, не помогут уменьшить ужас от вида крови на лице ребенка под бомбежками Алеппо.

Таким образом, постоянное присутствие экранов в нашей жизни вызывает настоящий стресс из-за внутреннего волнения. Сообщения непрерывно поступают по почте, в Твиттере, Инстаграме или Снэпчате<sup>1</sup>. Они требуют немедленного ответа, чтобы сохранить внешнюю целостность сети, чувство принадлежности к группе или иллюзию, что ты являешься кем-то особенным. Кроме того, с точки зрения обычного функционирования мозга, необработанная информация остается «повисшей», как в очереди, которая достаточно быстро становится длинной (подобно знаменитым очередям в бывшем СССР). Чтобы

---

<sup>1</sup> *Снэпчат* — мобильное приложение для обмена сообщениями с прикрепленными фото и видео. — *Примеч. пер.*

это проиллюстрировать, приведу конкретный пример. Я сейчас пишу книгу, моя почта мигает красным, оповещающая о новом письме, я открываю его почти бессознательно и обнаруживаю срочное сообщение, в котором меня просят как можно быстрее прислать фото с прошлого летнего ретрита в Международную ассоциацию дзен (да-да!). Я снова берусь за перо (если можно так сказать), хотя часть моей души занята этим заданием, которое все равно придется выполнить не сегодня, так завтра, и лучше все-таки сегодня. После десяти таких же эпизодов, двадцати суперинтересных видео, которые непременно-надо-сохранить-в-закладки-чтобы-потом-посмотреть, тридцати суперсрочных сообщения с запросами сведений о медитации мой мозг перенасыщен! Вам это ничего не напоминает?

Все такие эпизоды сходны в одном: они вытаскивают нас из нас самих. Экраны — маленькие или большие — обладают несравнимым очарованием, как множество пылесосов для сознания с мощностью 5000 ватт, способные захватить внимание даже самого опытного мастера дзен. Они очень сильны! Но я еще не все сказала...



## Контролировать взгляд — как и зачем

Когда я пишу эти строки, то могу с радостью констатировать: мой рефлекс по возвращению в настоящий момент, терпеливым трудом приобретенный в течение последних лет, приносит свои плоды. Он базируется на простом физиологическом принципе, всегда доступном и тем более бесплатном (в наши дни это не так уж часто встречается и потому заслуживает упоминания)!



## **Зачем контролировать взгляд?**

Одно из сходств загрязнения светящимися вывесками с вездесущими экранами — это их способность вытащить нас наружу, захватить нас и постепенно внедрить в наши жизни ощущение дефицита или скрытой неудовлетворенности, что-то вроде постоянного внутреннего волнения. Ум тогда находится в «режиме гиперактивности» или «режиме стресса», поскольку он отчаянно ищет снаружи волшебное решение для проблемы внутри.

К счастью, можно за несколько минут утихомирить этот умственный стробоскоп<sup>1</sup>. На самом деле, именно глаза воспринимают светящиеся сигналы, какими бы они ни были. Поэтому очень полезно научиться расслаблять глаза и контролировать взгляд, чтобы вернуть владение собой.

## **Как это сделать?**

### **Глаза в городе...**

Есть разные способы перемещения по городу. Тот, что я вам предлагаю здесь, похоже на медитацию-ходьбу в вашем обычном ритме. Главная идея здесь такая: вернуть власть над своими глазами, чтобы снова обрести контроль над внутренним миром. Через несколько минут вы оцените достоинства ходьбы без сопровождающего ее товарного гипноза, и ваша душа станет гораздо спокойней.

Вы можете делать это упражнение повсюду — идя на работу, на учебу, за покупками или на встречу с друзьями. Но, самое главное, вы можете делать его как можно чаще, чтобы обзавестись новыми привычками, которые восстановят ваш контакт с реальностью. Как это сделать?

---

<sup>1</sup> *Стробоскоп* — прибор, позволяющий быстро воспроизводить повторяющиеся яркие световые импульсы. Часто используется на вечеринках, дискотеках и концертах. — *Примеч. пер.*

1. Прежде всего, думайте об этом, выходя из дома: помня, например, все невероятные выгоды, которые вы можете от этого получить, или просто, отталкиваясь от противного, говорить себе: «Нет, я не робот!» Это мотивирует, правда?
2. Затем идите, расслабляя глаза, то есть намеренно контролируя направление взгляда. В тот момент, когда направляете взгляд, вы должны точно знать, куда смотрите. Намеренно избегайте афиш, витрин, людей и т. д.
3. Эта практика, также описываемая во множестве духовных традиций, называется «концентрацией». Конечно, она требует тренировок.
4. Делайте это регулярно в течение примерно пяти минут. Наблюдайте за моментами, когда внимание ускользает, и замечайте, что еще притягивает ваш взгляд. Осознание того, что вас «цепляет», очень интересно! Это, вне всяких сомнений, потрясающий инструмент познания себя.
5. Сначала это упражнение может показаться вам сложным, особенно когда вы обнаружите (как и другие медитирующие в городе), насколько быстро ускользает ум. Не беспокойтесь, это нормально! Но концентрации вскоре можно научиться, действуя постепенно.
6. Небольшая подсказка: попробуйте сначала смотреть вниз, чтобы помочь взгляду расслабиться. Все-таки там меньше интересного... разве что находить поэзию в окурке или искать интересные очертания в лужах. Но в обычное время смотреть в землю на несколько метров перед собой — это значит ограничить лишние визуальные стимулы и легче восстановить сосредоточенность.