

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Благодарности	11
ГЛАВА 1. СЧАСТЬЕ, СПОКОЙСТВИЕ И ТРЕНИРОВКА УМА	12
Зачем мы практикуем.....	12
Виды благополучия	16
Возможно ли абсолютное счастье?	22
Не ведет ли эвдемония к бездействию?	24
<i>Практика: Радость от поисков внутреннего благополучия ...</i>	<i>25</i>
Радикальное спокойствие.....	27
ГЛАВА 2. МЕДИТАЦИЯ И ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ	30
Что такое медитация?	30
Ум новичка.....	32
Практики осознанности и два вида медитации	36
Формальная и неформальная практика.....	37
Семь универсальных принципов построения практики.....	40
Положение тела	51
<i>Практика: Краткий просмотр тела</i>	<i>58</i>
ГЛАВА 3. УСТРЕМЛЕНИЯ НЕНАСИЛИЯ	61
Принципы светской этики	63
<i>Практика: Устремление к ненасилию</i>	<i>67</i>
Пять тренировок	68
Два аспекта этической самодисциплины	71
<i>Практика: Устремление к применению пяти принципов</i>	<i>73</i>

ГЛАВА 4. ПРОСТРАНСТВО ОСОЗНАВАНИЯ.....	78
Знакомство с умом.....	78
Осознание.....	80
<i>Практика: Присутствие осознания.....</i>	84
Видимости.....	86
<i>Практика: Осознание сферы личных видимостей.....</i>	89
 ГЛАВА 5. ВОЛНЫ В НЕПОДВИЖНОСТИ.....	 94
Наблюдение за телесными видимостями	94
Три столпа внимания	96
Памятование и самонаблюдение	99
Сосредоточение на теле и дыхании.....	102
<i>Практика: Наблюдение за дыханием во всем теле.....</i>	106
Дополнительные приемы в наблюдении за дыханием.....	108
Успокоение в телесной неподвижности	113
<i>Практика: Раскрепощение в неподвижности</i>	114
От наблюдения — к пониманию и доброте.....	116
 ГЛАВА 6. СОЗВЕЗДИЯ В ЯСНОМ НЕБЕ	 120
Сосредоточение на уме	121
<i>Практика: Сосредоточение на пространстве ума</i> <i>и возникающих в нем видимостях</i>	 127
Пять видов туч: омрачающие энергии	130
Осознание без опоры.....	135
<i>Практика: Раскрепощение без опоры</i>	137
 ГЛАВА 7. СЕРДЕЧНОЕ ТЕПЛО.....	 141
Доброта как естественная природа.....	141
Равностность	144
<i>Практика: Развитие равностности</i>	145
Любящая доброта	148
<i>Практика: Любящая доброта к себе и другим.....</i>	153

ГЛАВА 8. РАДОСТНОЕ ПРИСУТСТВИЕ.....	159
Радость в простоте.....	160
<i>Практика: Собираение радости</i>	163
Сопереживающая радость.....	166
<i>Практика: Сопереживающая радость</i>	169
Сорадование причинам счастья.....	171
Объединяем три вида радости.....	172
ГЛАВА 9. СЕТИ ЯВЛЕНИЙ.....	175
Роль практик прозрения.....	175
Настоятельный вопрос.....	176
Бенгальская домохозяйка и китайский патриарх.....	179
Овеществление и деконтекстуализация.....	184
Гармония практик.....	187
<i>Практика: Взаимозависимость осознания</i> <i>и видимостей</i>	189
ГЛАВА 10. НАВСТРЕЧУ БЕЗБРЕЖНОМУ СОСТРАДАНИЮ.....	192
Искусное милосердие.....	192
Культура ненасилия и сострадания.....	196
Четыре бесценных дара.....	198
Восемь звеньев сострадательного участия.....	201
<i>Практика: Раскрытие сострадания</i>	212
Заключение.....	215
Приложение 1. Вопросы, позволяющие проверить квалификацию инструктора по медитации.....	217
Приложение 2. Строфы для практики.....	219
Об авторе.....	222

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга посвящена поиску спокойствия в бурном океане житейских проблем и той роли, которую в этом поиске может сыграть медитация, — ее способности влиять на наш субъективный опыт.

В разговоре о реальности слово «субъективный» некоторым может казаться почти ругательным. Противопоставляя его понятию объективности, в последнем мы видим критерий истинности и достоверности, а к любому индивидуальному опыту относимся скептически, а порой и с усмешкой¹. Личные переживания — даже глубокие и преображающие — иногда представляются нам следствием излишней впечатлительности, самовнушения или даже грубых форм самообмана, связанных с психическими расстройствами. Подобное возможно: мы действительно периодически слишком увлекаемся своими переживаниями и мимолетными мыслями — иногда настолько, что они полностью скрывают от нас реальность, в которой мы вместе существуем. При этом в стремлении уйти от излишней субъективности, отстаивающей право на любые, даже самые абсурдные убеждения, мы как цивилизация бросаемся в другую крайность — фетишизацию объективности.

Из-за подобного отношения неудивителен интерес к нейрофизиологическим аспектам медитации. Используя научный инструментарий, мы пытаемся понять, может ли это искусство

¹ Подробнее о роли субъективных переживаний в психологической науке и о том, как эта роль со временем менялась, можно узнать из книги Алана Уоллеса «Табу субъективности» (доступна на английском языке под названием *Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness*).

принести нам настоящую пользу — более глубокую, чем массаж, и более устойчивую, чем употребление психотропных веществ. Результаты исследования мозга, в которых мы как общество видим почти сакральную истину, подтверждают, что не все аспекты древних традиций бессмысленны. Благодаря этим исследованиям мы начинаем понимать: религиозные и духовные поиски поколений прошлого привели не только к формированию высокой художественной культуры — или в худшем случае к многочисленным войнам, — но и к определенному пониманию того, как привести ум к бóльшим уровням удовлетворенности, гармонии и счастья, к подлинной радости бытия.

При этом исследования мозга — столь таинственного, сложного и восхитительного — свидетельствуют о силе медитации лишь косвенно. Изучая нейрофизиологические процессы, исследователь-материалист, словно в мифе Платона, вглядывается в тени на стене пещеры и пытается их трактовать. Он не смотрит напрямую ни на отбрасывающие эти тени объекты — различные виды субъективных умственных переживаний, ни на сам огонь — загадочный свет нашего осознания, без которого невозможна никакая умственная деятельность, включая науку. Именно на эти аспекты реальности — а не на нейрофизиологические изменения, связанные с медитацией, — мы и постараемся взглянуть в этом практическом руководстве. Ни в коей мере не умаляя вдохновляющей силы исследований, посвященных влиянию медитации на мозг, мы попытаемся понять, как добиться устойчивых изменений в сфере *личных* переживаний.

В *субъективности* нашего опыта нет ничего дурного: это слово указывает лишь на его исключительную интимность.

Хотя некоторые традиции допускают возможность непосредственного восприятия умов других существ, в большинстве случаев переживаемый нами опыт напрямую доступен лишь нам самим. Только мы на самом деле знаем, счастливы мы или несчастны; только мы видим бесконечные цепочки собственных мыслей; только нам известны наши сиюминутные желания и долгосрочные устремления.

Глубокая интимность нашего личного опыта предполагает и величайший уровень ответственности за него. Мои друзья из числа профессиональных психотерапевтов подтверждают: даже люди, пришедшие к ним на прием (что само по себе свидетельствует о высоком уровне интроспекции), часто ожидают волшебных решений. Специалист-де должен применить свои навыки и чудесным образом рассеять нашу депрессию, разогнать страхи, указать на смысл существования и сделать так, чтобы мы себя полюбили.

Не желая считать свой ум объектом личной ответственности, мы либо полностью избегаем внимания к нему, либо ждем чудодейственных решений извне. Отсюда и наши нереалистичные ожидания относительно самой медитации — о них мы поговорим в начале книги. Продвигаясь по этому практическому руководству, важно заранее понять: оно рассматривает вопрос личной ответственности за наш ум и за переживаемый нами уровень счастья и предлагает не волшебные решения, а обзор ключевых аспектов планомерной умственной тренировки.

Как направить процесс непрерывных изменений нашего опыта в благое русло? Именно ответу на этот вопрос и посвящена книга в целом. Значительную ее часть составляет описание

практических методов, из которых с течением времени может сложиться полноценная «психологическая диета» — система практик тренировки ума, ведущих нас к личному благополучию.

Объяснения, приведенные в этом руководстве, не возникли случайным образом и не являются плодом моих личных размышлений; все они основаны на методологии индо-тибетской созерцательной традиции, в которой мне повезло практиковать на протяжении большей части моей жизни. В основе этой методологии лежит объединение *внимания к личному опыту с точными формулировками*, которые уберігают нас от ошибок в медитации. Именно поэтому в книге содержатся не только практические рекомендации, но и определения и нумерованные списки, источниками которых часто являются великие мастера созерцания, включая Будду. Отсылка к этим выдающимся практикующим не предполагает, что вы как читатель должны видеть в них высший авторитет или воспринимать их слова как объект, требующий слепой веры. Вместо того мы можем относиться к этим мастерам так же, как к гениальным композиторам или опытным поварам, оставившим нам свои практические рекомендации. Если рецепт, который мы воспроизвели безупречным образом, дает достойный результат, мы можем с благодарностью продолжать этим рецептом пользоваться. Если же полученное блюдо нас не радует, можно пожалть плечами — и продолжить поиск кулинарной (а в нашем случае психологической) методологии, которая выдержала бы проверку практикой и подошла бы лично нам.

Каждая из десяти глав книги содержит несколько основных частей: теоретические объяснения, пошаговые инструкции

по рассматриваемым видам медитации¹ и вопросы для размышлений, которыми можно заниматься в устной или письменной форме. Эти вопросы также можно использовать для групповых обсуждений в формате книжного клуба (вживую или онлайн). Завершается каждая глава простым практическим приемом, который позволяет привнести описанные идеи в повседневную жизнь — так, чтобы они уже сейчас начали менять субъективное качество нашего опыта. В конце книги приведены два приложения: первое посвящено проверке квалификации инструкторов по медитации, а второе содержит строфы, которые при желании можно использовать в медитации.

¹ Аудиозаписи всех медитаций, содержащихся в книге, можно скачать на странице www.contemplative.ru/calm.

БЛАГОДАРНОСТИ

В этой жизни мне невероятно повезло соприкоснуться со множеством людей, которые развили в своем уме подлинную радость бытия: мне неоднократно выпадала возможность переводить учения и сочинения выдающихся мастеров созерцательной практики. Именно им — и прежде всего главному из моих учителей, Его Святейшеству Далай-ламе, и его многочисленным сподвижникам — эта книга и обязана всеми здоровыми и полезными мыслями, которые вы, будем надеяться, сможете в ней отыскать. Любые ошибки, неточности и неудачные формулировки, напротив, целиком и полностью исходят от меня. Несмотря на все несовершенства текста, я надеюсь, что он принесет вам определенную пользу и по меньшей мере вдохновит вас на дальнейшее знакомство с учениями подлинных мастеров мудрости и сострадания.

Публикация этого руководства также была бы совершенно невозможной без тех, кто напрямую приложил к процессу подготовки руку. Им — за сложную и утомительную редакторскую, корректорскую и дизайнерскую работу — я выражаю бесконечную признательность от собственного лица и от лица всех, кому книга поможет ощутить чуть больший уровень счастья. Я также признателен обширному сообществу практикующих, которые живут по всему свету и применяют рассматриваемые в книге методы в своей личной практике. Во многом именно их поддержка, благопожелания, доброта и осознанность делают описанное здесь странствие возможным лично для меня — и, можно надеяться, для каждого из вас.

*Буддийский монах
Досточтимый Лобсанг Тенпа*

ГЛАВА 1

СЧАСТЬЕ, СПОКОЙСТВИЕ И ТРЕНИРОВКА УМА

Зачем мы практикуем

Для начала на мгновение задумайтесь: почему вы читаете книгу о практиках осознанности и почему эти практики вообще существуют? Чего с их помощью можно — или хотелось бы — добиться? Четкость и искренность ответов на эти вопросы во многом определяют успех всего начинания. Именно поэтому, прежде чем обратиться к практике как таковой, в этой главе мы постараемся понять: зачем лично *нам* все это нужно.

Интерес к внутренней работе и ее конкретным формам, включая медитацию, осознанность и психотерапию, может возникать на основе весьма разнообразных причин, но эти причины зачастую можно свести к нескольким основным целям. Участники групповых занятий, курсов и ретритов, организатором которых мне довелось побывать, нередко упоминали свое желание *справиться с различными видами душевной боли*. Эта боль может быть связана с конкретными мучительными обстоятельствами — например, со смертью близкого человека, с потерей работы или с разрывом романтических отношений — или же носить более устойчивый, экзистенциальный характер. В некоторых случаях сильный внутренний дискомфорт может быть вызван пониманием собственных ограничений — когда это понимание сопровождается чувством вины, стыдом и навязчивой мыслью о нашей никчемности.

Возможно, мы не испытываем мощной душевной боли прямо сейчас — но понимаем, что однажды все же с ней неизбежно встретимся. Мы знаем: рано или поздно мы потеряем то, чем сейчас владеем, а также столкнемся с нежелательными обстоятельствами и ситуациями. Кроме того, нас не всегда и не во всем будет сопровождать успех: устремляясь к обретению определенных благ, в некоторых случаях мы не сможем добиться своих целей. Понимая, что определенная степень дискомфорта неизбежна, мы начинаем развивать умственную устойчивость *заранее*.

Приведем аналогию: к сдаче экзамена на водительские права нужно готовиться заблаговременно — и точно так же лучше заранее готовиться и к сложным эмоциональным испытаниям. Развивая психологическую устойчивость, мы обретаем больше шансов сохранить присутствие духа и с честью выйти из будущей затруднительной ситуации. Способность утешать и упреждать душевную боль мы можем назвать *терапевтическим* аспектом внутренней работы.

Возможны и другие варианты. Иногда к медитации и тренировке ума нас влечет окружающая их *эстетика*. Один ее возможный вид — художественное наследие культур, которые придавали психопрактике большое значение. Глубокий внутренний отклик, перетекающий в интерес к медитации, может быть вызван всего одним образом, который мы случайно замечаем на страницах журнала или среди кадров документального фильма. Этим образом может стать почти что угодно: фотография дзенского практикующего, сидящего лицом к стене, выполненный Крамским¹ портрет

¹ Картина Ивана Крамского (1837–1887) «Русский монах в созерцании».

пребывающего в состоянии созерцания христианского монаха, или просто образ величественных гор. Особый отклик могут вызвать и звуки медитативной музыки, и произведения созерцательной живописи или каллиграфии. Даже незатейливый визуальный ряд, часто используемый для рекламы занятий по медитации, — образы атлетичных юношей и девушек в белых одеждах среди ярко-зеленой травы, может напомнить нам о потаенных чаяниях нашего сердца, о нашем стремлении к свободе и покою.

Другой, гораздо более глубокий аспект влечения к красоте, окружающей медитацию, — понимание того, насколько важен сам принцип гармонии. Мы задаемся вопросами о так называемых саморазвитии и духовности, потому что чувствуем: было бы замечательно пребывать во внутреннем равновесии. Было бы чудесно жить в согласии с собой и миром, найти баланс между разными аспектами своей жизни, отыскать внутри себя устойчивую радость. Сами принципы равновесия, гармонии, радости и свободы часто кажутся нам *прекрасными* — и потому некоторые из нас устремляются к ним так же, как к красоте внешней. Таковы два уровня влечения к красоте, рождаемой медитацией, — влечение к внешним условиям и к качествам преображенного ума.

Есть у практик тренировки ума и *объединяющий* (просоциальный) компонент. Мы предполагаем, что они способны избавить нас от одиночества и помочь нам в формировании глубокой связи с другими людьми. Ощущение родства, вызываемое медитацией, может проявляться на множестве уровней — от чувства локтя с участниками конкретной встречи до фундаментального переживания единства со всеми

существами. Некоторые выдающиеся практикующие, глубоко погрузившись в природу собственного сердца, признают, что никогда не испытывают чувства одиночества — даже если длительное время находятся в полном уединении.

Терапевтический, эстетический и просоциальный аспекты нашего интереса к медитации играют в поиске вдохновения на практику огромную роль. Работа над достижением целей, которые заложены в этих аспектах, изменяет субъективное качество нашего существования уже здесь и сейчас; она помогает нам вести более полноценную жизнь, приносящую удовлетворение и радость. В идеале мы даже начинаем приносить больше пользы другим людям и планете в целом! Тем не менее есть у внутренних практик и еще один элемент — аспект *поиска*, или интереса к истине. Именно он в свое время сделал эти практики центральным компонентом множества философских систем. Поиск, о котором здесь идет речь, обращен к осмыслению природы реальности, нашей личности и нашего существования. Мы пытаемся понять, почему страдания существуют и как их устранить, — и, может быть, благодаря практике однажды достигнем глубочайших уровней покоя. Кто знает! Эту функцию медитации иногда называют *освобождающей* — и она, в отличие от предыдущих трех аспектов, должна вести к свободе не временной, а необратимой и устойчивой.

Чтобы начать знакомиться с практиками тренировки ума, нам необязательно интересоваться всеми четырьмя аспектами или верить, что соответствующие им цели достижимы. Все начинается с некоего допущения — например, что некоторые виды медитации способны принести нам большее спокойствие. На основе этой рабочей гипотезы, которую можно

проверить с помощью практики, с течением времени может возникнуть и большее дерзновение. Достигнув определенных успехов, мы также осмелимся спросить: возможно ли реализовать и другие виды психологических устремлений? Если наблюдение за дыханием действительно улучшает мою способность к сосредоточению, могут ли разные виды внутренних практик привести мой ум к исключительным уровням гармонии, единства с другими и даже свободы? В этих вопросах нет ничего религиозного — их также ставят перед собой многие научные направления, включая школы позитивной и трансперсональной психологии. Что еще важнее, это вопросы глубоко жизненные и насущные: как освободиться от страданий?

Какое бы сочетание разнообразных интересов ни подталкивало к медитации лично нас, ее основное назначение — сделать нас более счастливым человеком. Мы занимаемся тренировкой ума, потому что предполагаем: методы внутренней работы позволяют *повысить субъективное качество нашей жизни*. Может быть, они позволят нам переживать больше радости и меньше душевных мук; может, позволят нам назвать свою жизнь стоящей и приносящей удовлетворение. С течением времени мы сами можем проверить все эти рабочие гипотезы на собственном опыте.

Виды благополучия

Что считать подлинным благополучием? Изучая этот вопрос, основатель школы позитивной психологии доктор Мартин Селигман выделяет три обобщенных критерия счастливой жизни: (1) переживание большого объема позитивных

эмоций, (2) глубокое погружение в такие процессы, как работа или творчество, то есть состояние потока, и (3) чувство осмысленности собственного существования.

Об этих (или сходных с ними) критериях можно говорить и без специальной теоретической основы. Мы можем задать себе простые вопросы: насколько я чувствую, что моя жизнь представляет некий смысл и пронизана разными вариациями мудрости и доброты? Насколько мне удастся сохранять спокойствие ума и общую доброжелательность к себе и другим? Немалую роль в благополучии, разумеется, играют и внешние факторы — например, денежные ресурсы и внимание со стороны других людей. Чтобы понять взаимосвязь между внешними и внутренними источниками процветания, давайте рассмотрим тему двух видов счастья.

Счастье в целом можно определить как любое состояние, которое мы хотим продлить, когда оно есть, или вызвать, когда его нет. Разумеется, столь обобщенное определение касается как совершенно приземленных и преходящих радостей — например, удовольствия от вкусной пищи, — так и устойчивых состояний радости и психологического блаженства. К какому же именно виду благополучия ведут нас медитация и внутренняя работа? Понять наши устремления, в том числе в вопросах преобразования ума, помогут два греческих термина, описывающих две разных формы благополучия, — *гедония* и *эвдемония*.

Гедония, которую для простоты можно назвать также *обыденным счастьем*, проистекает *извне*. Она включает в себя все виды удовольствия, радости или благополучия, которые связаны со внешней стимуляцией. Подобную стимуляцию мы переживаем со стороны объектов органов чувств — например,