

# ОСОЗНАННОСТЬ

## ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ



*Бханте Гунаратана*



«СОФИА»  2 0 2 1



## Содержание

Предисловие .....	8
Глава 1. Медитация: для чего это нужно? .....	10
Глава 2. Чем медитация не является .....	22
Заблуждение 1: Медитация — это всего лишь техника релаксации.....	23
Заблуждение 2: Медитация — это погружение в транс. ....	24
Заблуждение 3: Медитация — это таинственная практика, которую невозможно понять.. ....	25
Заблуждение 4: Цель медитации — стать экстрасенсом.....	26
Заблуждение 5: Медитация опасна, и благоразумному человеку следует держаться от нее подальше. ....	27
Заблуждение 6: Медитация — для святых и аскетов, но не для простых людей.....	27
Заблуждение 7: Медитация — это уход от действительности. ....	31
Заблуждение 8: Медитация — отличный способ получить кайф.....	32
Заблуждение 9: Медитация — это эгоистично. ....	32
Заблуждение 10: Во время медитации ты сидишь и думаешь о чем-то возвышенном.....	33
Заблуждение 11: Несколько недель медитации — и все мои проблемы исчезнут. ....	34
Глава 3.Что же такое медитация. ....	35
Глава 4. Настрой .....	47
Глава 5. Практика .....	53
Наша цель. ....	58
Практика. ....	59
Что делать, когда ум блуждает .....	62
Аналогия с фермером .....	66

Глава 6. Что делать с телом . . . . .	72
Общие правила . . . . .	72
Одежда . . . . .	73
Традиционные позы. . . . .	74
Использование стула . . . . .	76
Глава 7. Что делать с умом. . . . .	77
Глава 8. Структурирование медитации . . . . .	88
Где сидеть? . . . . .	90
Когда сидеть? . . . . .	91
Как долго сидеть? . . . . .	93
Глава 9. Упражнения для настройки . . . . .	97
Тройное наставление . . . . .	98
Вселенская любящая дружелюбность. . . . .	99
Глава 10. Решение проблем. . . . .	107
Проблема 1: физическая боль. . . . .	110
Проблема 2: онемение ног . . . . .	114
Проблема 3: странные ощущения . . . . .	114
Проблема 4: сонливость. . . . .	115
Проблема 5: неспособность сосредоточиться . . . . .	116
Проблема 6: скука. . . . .	118
Проблема 7: страх. . . . .	119
Проблема 8: волнение . . . . .	120
Проблема 9: чрезмерное усердие. . . . .	121
Проблема 10: упадок духа . . . . .	123
Проблема 11: сопротивление медитации. . . . .	124
Проблема 12: беспамятство или вялость . . . . .	125
Глава 11. Устранение отвлекающих факторов	
Часть I . . . . .	127
Прием 1: измерение времени. . . . .	127
Прием 2: глубокое дыхание . . . . .	128
Прием 3: подсчет . . . . .	128
Прием 4: метод «вдох-выдох» . . . . .	129
Прием 5: устранение одной мысли с помощью другой. . . . .	129
Прием 6: вспоминание о цели . . . . .	131

Глава 12. Устранение отвлекающих факторов	
Часть II	133
Желание	139
Отвращение	140
Летаргия	140
Взволнованность	141
Сомнение	142
Глава 13. Памятование (сати)	151
Характеристики памятования	153
Три фундаментальных действия	156
Памятование (сати) и медитация озарения (випассаны)	160
Глава 14. Памятование и концентрация	164
Глава 15. Медитация в повседневной жизни	173
Ходячая медитация	176
Позы	179
Замедленные действия	180
Координирование дыхания	182
Украденные мгновения	183
Концентрация на всех действиях	183
Глава 16. Что это может вам дать	187
Послесловие. Сила любящей дружественности	194
Четыре возвышенных состояния	197
Семена находятся в каждом из нас	199
Видение сквозь грязь	201
Практика любящей дружественности	204
Усмирение гнева	209
Вселенская любящая дружественность	213
Приложение. Контекст традиции	217
Об авторе	222



## Предисловие

Мой опыт показывает, что самый эффективный способ доступно рассказать людям о чем-то новом — использовать как можно более простой язык. В процессе преподавания я также понял, что его эффективность зависит от гибкости языка — то есть способности учитывать неизбежное разнообразие человеческого опыта. Кому понравится иметь дело со строгим и жестким языком? Особенно при обучении чему-то новому, тем более тому, с чем мы обычно не сталкиваемся в повседневной жизни. Из-за подобного подхода медитация как практика *пáмятования*\* может

---

\* В английском оригинале употребляется слово *mindfulness*. В русской буддологической традиции исходный палийский термин *sati* традиционно переводится как *памятование*, хотя довольно часто встречается и вариант *внимательность*. Современный буддолог и буддийский учитель Алан Уоллес в одном из своих интервью замечает: «Хотя памятование (*sati*) часто приравнивают к внимательности, мои беседы с учеными монахами... и изучение их работ привели меня к выводу, что внимательность больше соответствует палийскому термину *манасикара*, который обычно переводят как «внимание» или «ментальная вовлеченность». Этим словом обозначаются первые доли секунды чистого познания объекта, до того как человек начинает узнавать, идентифицировать и создавать концепции. В буддийском понимании такое «внимание» не является положительным ментальным фактором... Основное же значение *sati* — удержание в памяти, отсутствие забывчивости. Это понятие включает ретроспективное воспоминание о вещах из прошлого, проспективное памятование о необходимости сделать что-то в будущем и память, центрированную на настоящем моменте, когда поддерживается безотрывное внимание к текущей реальности. Противоположностью памятования будет забывчивость. То есть памятование применительно, например, к дыханию подразумевает постоянное неколебимое внимание к процессу вдохов и выдохов. Памятование может использоваться для поддержания внимания (*манасикары*), но нигде в традиционных буддийских источниках памятование не приравнивается к такому вниманию»

показаться чем-то таким, чем не всегда можно заниматься. Настоящая книга дает противоядие от такого взгляда! По своей сути это прямолинейная книга, написанная простым повседневным языком, — тем не менее на этих страницах вы найдете подробные инструкции, которые помогут вам начать открывать для себя истинную силу памятования в вашей жизни со всеми его преимуществами. Я написал эту книгу в ответ на множество полученных просьб именно о таком введении.

Эта книга может оказаться для вас особенно полезной, если вы занимаетесь практикой медитации памятования самостоятельно, не имея доступа к учителю или опытному наставнику. За двадцать лет, прошедших со времени первого ее издания силами «Wisdom Publications», мы увидели, как памятование оказывает все большее влияние на различные аспекты современного общества и культуры — образование, психотерапию, искусство, йогу, медицину и активно развивающуюся науку о мозге. И все больше людей обращаются к памятованию по тем или иным причинам: для снижения стресса; улучшения физического и психологического самочувствия; чтобы стать более успешным, опытным и добрым в отношениях, на работе и в жизни вообще. И я надеюсь, что, какие бы причины ни привели вас к этой книге или эту книгу к вам, вы найдете в ней ясные указатели ни с чем не сравнимого благотворного пути.

*Бханте Гунаратана*



## Медитация: для чего это нужно?

Медитация — дело нелегкое. Она требует времени и энергии. Она также требует упорства, устремленности и дисциплины. Для этого нужен ряд личных качеств, которые мы обычно считаем неприятными и стараемся по возможности избегать. Эти качества можно резюмировать словом *инициатива*. Для медитации нужна инициатива. Конечно, гораздо проще сидеть и смотреть телевизор. Так ради чего же беспокоиться? Зачем тратить столько времени и энергии, если можно просто хорошо проводить время? Зачем? Ответ прост. Потому что вы человек. Просто потому, что вы человек, у вас есть врожденная неудовлетворенность жизнью, которая не оставит вас просто так. Вы можете временно вытеснить ее из своего сознания; вы можете часами отвлекаться на что-то другое, но она всегда возвращается, причем обычно тогда, когда вы менее всего этого ждете. Вдруг, казалось бы, ни с того ни с сего вы садитесь, задумываетесь и осознаете свое действительное жизненное положение.

И неожиданно вы понимаете, что всю жизнь лишь боретесь за выживание. Вы сохраняете хорошую мину. Вам так или иначе удается сводить концы с концами и нормально выглядеть. Но эти периоды отчаяния, эти моменты, когда вы чувствуете, будто все внутри вас рухнет, — вы держите их в себе. Вы запутались и знаете об этом. Но вы превосходно это скрываете. И тем не менее где-то под всем этим у вас есть осознание того, что должен существовать другой жизненный

путь, лучший способ взглянуть на мир, более полно прикоснуться к жизни. Время от времени вы случайно соприкасаетесь с ним: находите хорошую работу. Влюбляетесь. Выигрываете в игре. На какое-то время все меняется. Жизнь обретает полноту и ясность, благодаря которым плохие времена и рутина забываются. Меняется сама текстура вашего опыта, и вы говорите себе: «Ну, теперь я добился этого; теперь я буду счастлив». Но потом это тоже исчезает, словно дым на ветру. Остаются лишь воспоминания — а также смутное осознание того, что что-то не так.

Вы чувствуете, что в жизни где-то есть совершенно другой мир глубины и восприимчивости; но вы почему-то его не видите. В конечном счете вы чувствуете себя отторгнутым. Вы чувствуете, что от сладости переживаний вас как бы отделяет слой изолирующей чувственной ваты. Вы на самом деле не прикасаетесь к жизни. Вы больше не «добиваетесь своего».

Затем исчезает даже это смутное осознание, и вы возвращаетесь к старой привычной действительности. Мир выглядит все тем же грязным местом. Это эмоциональные американские горки, и вы проводите большую часть времени, съезжая вниз и тоскуя по вершинам.

Так что же с вами не так? Может, вы ненормальны? Нет. Вы просто человек. И вы страдаете от того же недуга, который поражает всех людей. Это чудовище внутри каждого из нас, имеющее много рук: хроническое напряжение, отсутствие искреннего сострадания к другим, в том числе к вашим близким, блокируемые чувства и эмоциональная черствость, — много, много рук. Никто из нас не свободен от него в полной мере.

Мы можем отрицать это. Мы можем подавлять это. Мы строим целую культуру, прячась от этого, делая вид, что этого нет, и отвлекаясь на цели, проекты и заботу о статусе. Но оно не уходит. Оно сокрыто в каждой мысли и каждом ощущении, как тихий голос



в глубине ума, повторяющий: «Еще не хорошо. Нужно больше. Нужно сделать лучше. Нужно стать лучше». Это чудовище, чудовище, проявляющееся в тонких формах везде.

Пойдите на вечеринку. Прислушайтесь к смеху, к этим ломаным голосам, выражающим веселье на поверхности и страх под ней. Почувствуйте напряжение, стесненность. Никто на самом деле не расслабляется. Они лишь притворяются. Пойдите на матч. Понаблюдайте за фанатами на трибунах. Наблюдайте за иррациональными вспышками гнева. Наблюдайте за кипящим в людях неконтролируемым раздражением, маскирующимся под энтузиазм и командный дух. Улюлюканье, свист и разнузданный эгоизм во имя преданности команде, опьянение, драки на трибунах — это люди, отчаянно пытающиеся высвободить внутреннее напряжение; эти люди не пребывают в мире с самими собой. Посмотрите новости на телевидении. Прислушайтесь к текстам популярных песен. Вы обнаружите одну и ту же тему, повторяющуюся снова и снова в разных вариациях: ревность, страдание, недовольство и стресс.

Жизнь кажется непрекращающимся сражением огромных усилий с шаткими шансами. И каково наше решение всей этой неудовлетворенности? Мы увязаем в синдроме «если бы». Если бы у меня было больше денег, я был бы счастлив. Если бы я нашла того, кто бы по-настоящему меня любил; если бы я только скинула двадцать фунтов; если бы у меня был цветной телевизор, джакузи, кудрявые волосы; и так далее до бесконечности. Откуда берется весь этот мусор, и главное, что с этим можно сделать? Он возникает из-за состояния нашего собственного ума. Это глубокий, тонкий и всепроникающий набор ментальных привычек, гордиев узел, который мы завязывали постепенно и который мы можем распутать точно так же, шаг за шагом. Мы можем настроить свою осознанность,

разворошить каждую отдельную часть и извлечь ее на свет. Мы можем сделать несознательное сознательным, медленно, по частям.

Сущность нашего опыта — это изменения. Изменения не прекращаются. Мгновение за мгновением жизнь течет, никогда не оставаясь прежней. Непрерывные колебания лежат в основе воспринимаемой вселенной. У вас в голове появляется мысль, а через полсекунды ее больше нет. Приходит другая, но и она исчезает. Ваших ушей достигает звук, а затем — тишина. Откройте глаза — и на вас хлынет мир, моргните — и он исчезнет. Люди приходят в вашу жизнь и уходят. Друзья покидают вас, родственники умирают. Ваше состояние растет и убывает. Иногда вы выигрываете, но нередко и проигрываете. Это не прекращается: изменения, изменения, изменения; не бывает двух одинаковых мгновений. В этом нет ничего неправильного. Такова природа вселенной.

Однако человеческая культура научила нас некоторым странным реакциям на это бесконечное течение. Мы распределяем переживания по категориям. Мы пытаемся поместить каждое ощущение, каждое ментальное изменение в этом бесконечном потоке в один из трех ментальных ящиков: хорошее, плохое или нейтральное. Затем, в зависимости от выбранного ящика, мы воспринимаем, используя фиксированный набор привычных ментальных реакций.

Если определенное ощущение получило ярлык «хорошего», то мы пытаемся остановить время. Мы хватаемся за эту мысль, холим ее, удерживаем ее, чтобы она не убежала. Если это не удастся, мы изо всех сил пытаемся повторить переживание, вызвавшее эту мысль. Назовем эту ментальную привычку «хватанием».

В противоположной части ума находится ящик с ярлыком «плохое». Когда мы воспринимаем что-то «плохое», мы пытаемся его отбросить. Мы пытаемся

отрицать его, отказаться от него и любимым способом избавиться от него. Мы боремся с собственным опытом. Мы убегаем от частичек себя самих. Назовем эту ментальную привычку «отвержением».

Между этими двумя реакциями находится «нейтральный» ящик. Сюда мы помещаем переживания, не являющиеся ни хорошими, ни плохими. Они бесцветны, нейтральны, неинтересны. Мы складываем переживания в нейтральный ящик, чтобы можно было их проигнорировать и снова обратить свое внимание туда, где что-то происходит, — к бесконечному циклу желания и отвращения. Таким образом, эта «нейтральная» категория переживаний лишается своей справедливой доли нашего внимания. Назовем эту ментальную привычку «игнорированием».

Прямым результатом всего этого безумия является непрерывная гонка на беговой дорожке в никуда, бесконечная погоня за удовольствием, бесконечное бегство от боли и бесконечное игнорирование 90% нашего опыта. И мы удивляемся, почему жизнь лишена глубины. В конечном счете эта система не работает. Как бы настойчиво вы ни преследовали удовольствие и успех, бывают времена, когда у вас случаются неудачи. Как бы быстро вы ни убегали, бывают времена, когда боль настигает вас. А в промежутках жизнь настолько скучна, что хочется кричать. Наш ум наполнен мнениями и критикой. Мы построили стены вокруг себя и оказались в тюрьме своих собственных симпатий и антипатий. Мы страдаем.

«Страдание» — важное слово в буддийской мысли. Это ключевой термин, который следует понять в полной мере. На языке пали ему соответствует слово *дуккха*, и оно не означает муки тела. Оно означает то глубокое, тонкое чувство неудовлетворенности, которое присуще каждому мгновению ума и которое является прямым следствием ментальной беговой дорожки.

Будда говорил, что сущность жизни — страдание. На первый взгляд, это утверждение кажется чрезвычайно мрачным и пессимистичным. Оно даже кажется неверным. В конце концов, бывает много случаев, когда мы счастливы. Разве не так? Нет, не так. Нам это лишь кажется. Выберите любое мгновение, когда вы чувствуете себя действительно удовлетворенным, и внимательно его изучите. Под радостью вы обнаружите тот тонкий, всепроникающий поток напряжения, который, каким бы превосходным это мгновение ни было, заставит его закончиться. Как бы много вы ни обрели, вы либо потеряете часть этого, либо проведете остаток жизни, охраняя то, что у вас есть, и думая над тем, как получить больше. И в конечном счете вы умрете; вы потеряете все. Все проходяще.

Звучит весьма мрачно, не так ли? К счастью, это не так — совсем не так. Это лишь кажется мрачным, если рассматривать из обычной ментальной перспективы, той самой перспективы, которая приводит в действие механизм беговой дорожки. Под ней кроется другая перспектива, совершенно другой взгляд на вселенную. Это уровень функционирования, на котором ум не пытается остановить время, не хватается за пролетающие мимо нас переживания и не пытается блокировать и игнорировать те или иные вещи. Это уровень опыта вне хорошего и плохого, вне удовольствия и боли. Это прекрасный способ восприятия мира; это обретаемый навык. Это не просто, но этому можно обучиться.

Счастье и умиротворенность — действительно главные вопросы человеческого существования. Это то, чего все мы ищем. Часто это трудно увидеть, потому что мы прячем эти базовые цели под наслоениями поверхностных задач. Нам нужны еда, богатство, секс, развлечения и уважение. Мы даже говорим себе, что идея «счастья» слишком абстрактна: «Смотрите, я практичен. Дайте мне достаточно денег — и я куплю

все счастье, которое мне только нужно». К сожалению, такое отношение не работает. Изучите каждую из этих целей, и вы обнаружите, что они поверхностны. Вам нужна еда. Почему? Потому что я голоден. Значит, вы голодны, — и что? Ну, если я поем, я перестану быть голодным и буду чувствовать себя хорошо. Ага! «Чувствовать себя хорошо» — вот в чем дело. В действительности мы ищем не поверхностных целей; это всего лишь средства. На самом деле мы ищем чувства облегчения, которое наступает после удовлетворения желания. Облегчение, расслабление, избавление от напряжения. Умиротворенность, счастье — нет больше желания.

Так что же такое счастье? Для большинства из нас совершенное счастье — это иметь все, чего мы пожелаем, и все контролировать, чувствовать себя цезарем и наблюдать, как мир танцует под нашу дудку. Но, опять же, все не так просто. Взгляните на исторические личности, которые действительно обладали подобной властью. Они не были счастливыми людьми. Определенно, они не были в мире с собой. Почему? Потому что они стремились к полному и абсолютному контролю над миром, но не могли этого добиться. Они хотели управлять всеми людьми, однако оставались те, кто отказывался повиноваться. Эти могущественные люди не могли контролировать звезды. Они болели. Они не могли избежать смерти.

Вы никогда не получите все, чего хотите. Это невозможно. К счастью, существует другой вариант. Можно научиться контролировать свой ум, выйти из бесконечного цикла желания и отвращения. Можно научиться не хотеть того, чего вы хотите, признавать желания, но не быть управляемым ими. Это не значит, что вы лежите на дороге и предлагаете каждому пройти по вам. Это значит, что вы продолжаете жить вполне нормальной жизнью, но делаете это с совершенно новой перспективы. Вы делаете то, что

должен делать человек, но вы свободны от навязчивой, компульсивной одержимости своими желаниями. Вы чего-то хотите, но вам не нужно за этим гоняться. Вы чего-то боитесь, но вам не нужно дрожать от страха. Подобное ментальное развитие очень трудно. Для этого требуются годы. Но контролировать все невозможно; трудно — лучше, чем невозможно.

Но подождите минутку. Умиротворенность и счастье! Разве не в этом вся суть цивилизации? Мы строим небоскребы и автомагистрали. У нас есть оплачиваемый отпуск, телевизоры, бесплатные клиники и больничные, социальное обеспечение и пособия. Все это должно приносить определенную долю умиротворенности и счастья. Тем не менее число психических заболеваний стабильно растет, а уровень преступности растет еще быстрее. Улицы кишат агрессивными и неустойчивыми индивидуумами. Высуньте руки за порог своего безопасного дома, и вполне вероятно, что кто-нибудь снимет с вас часы! Что-то не так. Счастливый человек не будет красть. Тот, кто пребывает в мире с собой, не чувствует желания убивать. Мы склонны думать, что наше общество применяет все области человеческих знаний для достижения умиротворенности и счастья, но это не так.

Мы лишь начинаем осознавать, что мы чрезмерно развили материальные аспекты существования ценой более глубоких эмоциональных и духовных аспектов и расплачиваемся за эту ошибку. Одно дело говорить о вырождении нравственности и духовности в современной Америке и совсем другое — что-то с этим делать. Начать следует с самих себя. Если внимательно заглянуть внутрь себя, правдиво и объективно, то каждый из нас обнаружит моменты, в которых «я преступник» и «я сумасшедший». Мы научимся видеть эти моменты, видеть их ясно, отчетливо и без осуждения, и тогда мы постепенно начнем меняться.

Невозможно радикально изменить свой образ жизни, пока вы не начнете видеть себя таким, каким вы являетесь в настоящий момент. Как только вы это сделаете, изменения начнут происходить естественным образом. Вам не нужно ничего форсировать, бороться или подчиняться правилам, навязанным каким-то авторитетом. Это происходит автоматически; вы просто меняетесь. Однако достичь такого начального озарения — не такая уж простая задача. Вы должны увидеть, кто вы и какой вы, без каких бы то ни было иллюзий, суждений или сопротивления. Вам необходимо увидеть свое место в обществе и свою функцию как социального существа. Вы должны увидеть свои обязанности перед другими людьми, а главное — свою ответственность перед самим собой как индивидуумом, живущим с другими индивидуумами. И наконец, вы должны ясно увидеть все это как единое целое, как неделимую совокупность взаимосвязей. Это кажется сложным, но это может произойти в одно мгновение. Ментальное развитие с помощью медитации не имеет равных как средство для достижения подобного понимания и безмятежного счастья.

В «Дхаммападе», древнем буддийском тексте (который предвосхитил Фрейда на тысячи лет), сказано: «То, чем ты являешься сейчас, — следствие того, чем ты был. То, чем ты станешь завтра, будет следствием того, чем ты являешься сейчас. Последствия злого ума будут преследовать тебя, как повозка преследует тянущего ее вола. Последствия очищенного ума будут ходить за тобой, словно твоя тень. Никто не может сделать для тебя больше, чем твой собственный очищенный ум, — ни родитель, ни родственник, ни друг, никто. Дисциплинированный ум приносит счастье».

Медитация предназначена для очищения ума. Она очищает процесс мышления от того, что можно назвать психическими раздражителями, — алчности, ненависти и ревности, которые заковывают вас в эмоци-

ональные оковы. Медитация приводит ум в состояние спокойствия и осознанности, состояние концентрации и озарения.

В нашем обществе мы слишком верим в образование. Мы считаем, что знания делают человека цивилизованным. Однако цивилизация лишь поверхностно совершенствует человека. Подвергните нашего благородного и утонченного доброго человека стрессу войны или экономического краха — и увидите, что произойдет. Одно дело подчиняться закону, потому что тебе известно о наказании и ты боишься последствий; совершенно другое дело — подчиняться закону, потому что ты очистился от алчности, которая заставила бы тебя украсть, и ненависти, которая заставила бы тебя убить. Бросьте камень в ручей. Вода сгладит поверхность камня, но внутри он останется прежним. Возьмите тот же камень и поместите его в интенсивное пламя кузнечного горна — и он расплавится; камень полностью изменится, как снаружи, так и внутри. Цивилизация меняет человека снаружи. Медитация плавит человека внутри, целиком и полностью.

Медитацию называют Великим Учителем. Это очистительное пламя горна, работающее медленно, но уверенно благодаря пониманию. Чем больше ваше понимание, тем более гибким и терпимым, тем более сострадательным вы можете быть. Вы становитесь подобным совершенному родителю или идеальному учителю. Вы готовы прощать и забывать. Вы чувствуете любовь к другим, потому что понимаете их, и вы понимаете других, потому что поняли себя. Вы заглянули глубоко внутрь и увидели самообман и свои человеческие недостатки, увидели свою собственную человечность и научились прощать и любить. Если вы обучились состраданию к себе, сострадание к другим возникнет автоматически. Тот, кто овладел медитацией в совершенстве, уже достиг проникновенного



понимания жизни и неизбежно относится к миру с глубокой и безусловной любовью.

Медитация во многом напоминает возделывание новой земли. Чтобы превратить лес в поле, сначала нужно вырубить деревья и выкорчевать пни. Затем землю вспахивают и удобряют, сеют семена и собирают урожай. Для возделывания ума сначала нужно избавиться от различных раздражителей, преграждающих путь, — вырвать их с корнем, чтобы они не выросли снова. Затем почву ума необходимо удобрить энергией и дисциплиной. После этого вы сеете семена и собираете урожай веры, нравственности, памятования и мудрости.

Вера и нравственность, кстати, имеют особое значение в этом контексте. Буддизм не отстаивает веру в смысле принятия чего-то на веру, потому что так написано в книге, так якобы говорил пророк или так вас учил какой-то авторитет. Здесь значение веры ближе к уверенности. Это знание о том, что что-то является истинным, потому что вы видели это в действии, наблюдали это в самом себе. Точно так же нравственность — это не ритуальное соблюдение кодекса поведения, установленного внешним авторитетом. Это скорее здоровая модель поведения, которую вы сознательно и добровольно выбрали для себя, потому что признаете ее превосходство над вашим настоящим поведением.

Цель медитации — личная трансформация. «Вы» в начале и «вы» в конце опыта медитации — это разные личности. Медитация меняет ваш характер, повышая вашу чувствительность, позволяя вам всецело осознавать свои мысли, слова и действия. Ваше высокомерие испаряется, а враждебность иссякает. Ваш ум становится тихим и спокойным. И ваша жизнь налаживается.

Таким образом, медитация, при правильном выполнении, подготавливает вас к встрече со взлетами

и падениями существования. Она снижает напряжение, страх и тревогу. Беспокойство убывает, а страсти утихают. Все начинает становиться на свои места, и жизнь из борьбы превращается в плавное течение. Все это происходит благодаря пониманию.

Медитация обостряет концентрацию и силу мышления. Затем, шаг за шагом, вам становятся ясны ваши подсознательные мотивы и механизмы. Обостряется интуиция. Ваши мысли становятся более ясными, и постепенно вы приходите к непосредственному знанию истинной природы вещей без предрассудков и иллюзий.

Так достаточно ли этих причин? Едва ли. Это лишь обещания на бумаге. Есть лишь один способ узнать, стоит ли медитация усилий: научиться правильно ее выполнять, а затем практиковать ее. Убедитесь сами.



## Чем медитация не является

**М**едитация — это слово. Вы слышали это слово раньше, иначе не взяли бы в руки эту книгу. Процесс мышления происходит посредством ассоциаций, и со словом *медитация* ассоциируется множество идей. Какие-то из них могут быть верными, другие же — просто чушь. Некоторые из них больше относятся к другим системам медитации и не имеют ничего общего с практикой випассаны. Перед тем как продолжить, нам следует смести часть этого осадка с наших нейронных сетей, чтобы новая информация смогла поступать беспрепятственно. Начнем с самого очевидного.

Мы не будем учить вас созерцать свой пупок или распевать тайные слоги. Вы не сражаетесь с демонами и не укрощаете невидимые энергии. За ваши успехи вам не будут давать цветных поясов, и вам не нужно бриться наголо или носить тюрбан. Вам даже не нужно раздавать все свое имущество и уходить в монастырь. По сути, если только ваша жизнь не аморальна и не хаотична, вы, вероятно, можете приступить незамедлительно и делать успехи. Звучит весьма обнадеживающе, не так ли?

Есть много книг о медитации. Большинство из них написаны с точки зрения какой-то одной конкретной религиозной или философской традиции, и многие авторы не удосужились об этом упомянуть. Они делают утверждения о медитации, которые звучат как общие законы, но на самом деле представляют собой специфические процедуры, относящиеся к конкрет-

ной практической системе. Еще больше все усугубляет существующее множество сложных теорий и интерпретаций, которые часто противоречат друг другу. В результате возникает неразбериха: беспорядочная совокупность противоречивых мнений вкупе с множеством внешних данных. Данная книга отличается тем, что мы рассматриваем исключительно систему медитации випассаны. Мы научим вас наблюдать за функционированием вашего ума в спокойной и отрешенной обстановке, чтобы обрести понимание своего собственного поведения. Целью является осознанность, осознанность настолько интенсивная, сосредоточенная и точно настроенная, что вы сможете постичь внутреннюю работу самой реальности.

Существует ряд распространенных заблуждений о медитации. Мы снова и снова сталкиваемся с одними и теми же вопросами от новых учеников. Лучше всего сразу же с этим разобраться, поскольку это своего рода предубеждения, которые могут воспрепятствовать вашему продвижению уже в самом начале. Мы рассмотрим и опровергнем каждое из этих заблуждений по отдельности.

### ***Заблуждение 1: Медитация — это всего лишь техника релаксации***

Проблема здесь в словах *всего лишь*. Релаксация — это ключевой компонент медитации, однако медитация випассаны стремится к гораздо более возвышенной цели. Данное утверждение в своей сути справедливо для многих других систем медитации. Все техники медитации делают ударение на концентрации ума, остановке ума на одном предмете или одной области мышления. Если выполнять это достаточно тщательно и настойчиво, то вы достигнете глубокого и приятного расслабления, называемого *джханой*. Это состояние такого возвышенного спо-

койствия, которое равносильно экстазу, форме наслаждения, превосходящей все, что можно пережить в обычном состоянии сознания. Большинство систем на этом останавливаются. *Джхана* — это цель, и после ее достижения вы просто повторяете этот опыт всю оставшуюся жизнь. Но в медитации випассаны дело обстоит иначе. Випассана преследует иную цель: осознанность. Концентрация и релаксация считаются необходимыми спутниками осознанности. Это обязательные предварительные условия, удобные инструменты и благоприятные побочные эффекты. Но они не являются целью. Цель — озарение. Медитация випассаны — это глубокая религиозная практика, нацеленная на очищение и трансформацию вашей повседневной жизни. Мы более подробно рассмотрим различия между концентрацией и озарением в главе 14.

### ***Заблуждение 2: Медитация — это погружение в транс***

Данное утверждение, опять же, применимо к некоторым системам медитации, но не к випассане. Медитация озарения не является формой гипноза. Вы не пытаетесь отключить свой ум и достичь бессознательного состояния или превратить себя в бесчувственный овощ. Пожалуй, справедливо обратное: вы будете становиться все более чувствительными к собственным эмоциональным изменениям. Вы научитесь познавать себя со все большей ясностью и точностью. При обучении данной технике возникают определенные состояния, которые наблюдателю могут напоминать транс. Но в действительности они являются его противоположностью. В гипнотическом трансе субъект поддается контролю со стороны другого человека, тогда как в глубокой концентрации медитирующий

вполне сохраняет контроль над собой. Сходство поверхностно, и в любом случае подобные феномены не являются целью випассаны. Как мы уже говорили, глубокая концентрация *джханы* — это лишь инструмент или средство на пути к повышенной осознанности. Випассана — это, по определению, развитие памяти, или осознанности. Если во время медитации вы впадаете в бессознательное состояние, значит, вы не медитируете в том смысле, в каком это понимается в системе випассаны.

***Заблуждение 3: Медитация —  
это таинственная практика, которую  
невозможно понять***

Опять же, это почти верно, но не совсем. Медитация имеет дело с уровнями сознания, которые расположены глубже, чем концептуальное мышление. Поэтому некоторые переживания медитации просто невозможно описать словами. Однако это не значит, что медитацию невозможно понять. Существуют более глубокие способы понимания вещей, нежели с использованием слов. Вы понимаете, как нужно ходить. Вероятно, вы не можете описать точный порядок сокращения нервных волокон и мышц в этом процессе. Но вы знаете, как это делается. Медитацию необходимо понять аналогичным образом — посредством практики. Она не является чем-то, чему можно обучиться в абстрактных понятиях или о чем нужно говорить. Ее нужно испытать на себе. Медитация не является бессмысленной формулой, дающей автоматические и предсказуемые результаты; на самом деле невозможно точно предвидеть результаты каждого конкретного сеанса. Это исследование и эксперимент, каждый раз это приключение. По сути, это настолько верно, что если в своей практике вы достигнете чув-

ства предсказуемости и единообразия, то это можно считать показателем того, что вы сбились с пути и впали в застой. В медитации випассаны очень важно научиться видеть в каждой секунде первую и единственную секунду вселенной.

#### ***Заблуждение 4: Цель медитации — стать экстрасенсом***

Нет. Цель медитации — развить осознанность. Вы не будете учиться читать мысли. Левитация тоже не является целью. Цель — освобождение. Между экстрасенсорными феноменами и медитацией существует связь, но она очень сложная. На ранних этапах работы медитирующего подобные феномены могут возникать, а могут и не возникать. У некоторых людей может появляться какое-либо интуитивное понимание или воспоминания о прошлых жизнях; у других — нет. В любом случае эти феномены не считаются хорошо развитыми и достоверными экстрасенсорными способностями и не следует наделять их чрезмерной важностью. По сути, подобные феномены в известной степени опасны для новичков в медитации, поскольку они весьма соблазнительны. Они могут быть ловушкой для эго, привлекающей вас в сторону от пути. Лучше всего не придавать этим феноменам никакого значения. Если они появляются — хорошо. Не появляются — тоже хорошо.

В работе медитирующего есть этап, когда он может практиковать специальные упражнения для развития экстрасенсорных способностей. Но это имеет место в далеком будущем. Только после достижения очень глубокой стадии *джханы* медитирующий сможет работать с подобными силами, не подвергаясь опасности потерять над ними контроль или отдать в их руки свою жизнь. Медитирующий будет развивать их исключи-

тельно для служения другим. В большинстве случаев это происходит лишь после десятилетней практики. Не беспокойтесь об этом. Просто сосредоточьтесь на постепенном развитии осознанности. Если появятся голоса и видения, просто примите их во внимание и отпустите. Не цепляйтесь за них.

***Заблуждение 5: Медитация опасна,  
и благоразумному человеку следует  
держаться от нее подальше***

Что угодно может быть опасным. Когда вы переходите улицу, вас может сбить автобус. Когда вы идете в душ, вы рискуете сломать шею. Когда вы будете медитировать, вы, вероятно, разворошите различные неприятные вещи из прошлого. Подавленный материал, который долго оставался погребенным, может быть пугающим. Однако его исследование приносит большую пользу. Ни одно действие не лишено риска, но это не значит, что мы должны завернуться в защитный кокон. Это не жизнь, а преждевременная смерть. Чтобы разобратся с опасностью, необходимо знать, насколько она большая, где с ней можно встретиться и что делать, когда она возникает. Это и есть цель данного руководства. Випассана — это развитие осознанности. Это само по себе не опасно; напротив, повышенная осознанность предохраняет от опасности. При правильном выполнении медитация представляет собой очень тонкий и постепенный процесс. Не спешите и не перенапрягайтесь — и развитие вашей практики будет вполне естественным. Не нужно ничего форсировать. Позже, когда вы будете под наблюдением и покровительственной мудростью опытного учителя, вы сможете ускорить темп своего роста посредством периода интенсивной медитации. Однако в начале спешить не нужно. Работайте осторожно — и все будет хорошо.



### **Заблуждение 6: Медитация — для святых и аскетов, но не для простых людей**

Такое мнение очень распространено в Азии, где к монахам и святым испытывают огромное ритуальное почтение сродни американскому благоговению перед кинозвездами и бейсбольными героями. Таких людей воспринимают стереотипно, гиперболизируют и наделяют всевозможными характеристиками, которые мало кто вообще мог бы оправдать. Даже на Западе иногда можно встретить подобное отношение к медитации. Мы думаем, что медитирующий должен быть необычайно благочестивым человеком, который воды не замутит. Но даже короткий личный контакт с такими людьми быстро развеет иллюзию. Они обычно оказываются очень энергичными и яркими людьми, живущими с удивительным энтузиазмом. Конечно, большинство святых действительно медитируют, но медитируют они не потому, что они святые. Как раз наоборот. Они святые, *потому что* они медитируют; медитация — это то, благодаря чему они стали такими. Они начали медитировать до того, как стали святыми, иначе они святыми не были бы. Это очень важно.

Многие ученики считают, что для того, чтобы начать медитировать, человек должен отличаться совершенной нравственностью. Но это несостоятельная стратегия. Предпосылкой нравственности является известная степень ментального контроля. Невозможно придерживаться какого-либо набора нравственных принципов, не обладая хотя бы небольшим самоконтролем, и если ваш ум непрерывно вращается, словно барабан игрового автомата, вы вряд ли достигнете самоконтроля. Таким образом, для начала нужна ментальная культура.

В буддийской медитации есть три важнейших фактора: нравственность, концентрация и мудрость. Эти

три фактора сливаются воедино при углублении вашей практики. Каждый влияет на другие, поэтому вы развиваете все три вместе, а не по отдельности. Если вы обладаете мудростью, позволяющей по-настоящему понять ситуацию, то у вас автоматически возникает сострадание ко всем вовлеченным сторонам, а сострадание означает, что вы автоматически воздерживаетесь от любых мыслей, слов или поступков, которые могут навредить вам или другим; таким образом, ваше поведение автоматически является нравственным. Вы создаете проблемы лишь тогда, когда у вас нет глубокого понимания вещей. Когда вы не видите последствий своих действий, вы совершаете ошибки. Тот, кто ждет, когда он станет идеально нравственным, чтобы начать медитировать, ждет ситуации, которая никогда не наступит. Древние мудрецы сказали бы, что он подобен человеку, ждущему, когда океан успокоится, чтобы можно было искупаться.

Чтобы более полно понять эту связь, предположим, что существуют уровни нравственности. Низший уровень — это следование набору правил и указаний, установленному кем-то другим. Это может быть ваш любимый пророк. Это может быть государство, вождь вашего племени или родитель. Кто бы ни устанавливал правила, на этом уровне вам нужно лишь их знать и придерживаться. Это может делать робот. Это может делать даже дрессированный шимпанзе, если правила будут достаточно простыми и его будут наказывать палкой при каждом нарушении. Для этого уровня не нужна медитация. Все, что вам нужно, — это правила и кто-нибудь с палкой.

Следующий уровень нравственности заключается в следовании правилам даже в отсутствие того, кто бы вас наказывал. Вы подчиняетесь, потому что усвоили правила. Вы сами наказываете себя при каждом нарушении. Для этого уровня нужен уже некоторый ментальный контроль. Но если ваши мысли хаотичны,

ваше поведение тоже будет хаотичным. Ментальное развитие снижает ментальный хаос.

Существует третий уровень нравственности, для которого больше подойдет термин «этика». Этот уровень представляет качественный скачок в сравнении с двумя предыдущими, полное изменение ориентации. На уровне этики человек не следует жестким правилам, установленным авторитетом. Он выбирает путь, который ему указывают памятование, мудрость и сострадание. Этот уровень требует настоящей разумности и способности умело обращаться со всеми факторами в любой ситуации, чтобы каждый раз находить уникальное, креативное и уместное решение. Кроме того, индивидуум, принимающий такие решения, должен выйти за пределы ограниченной личной точки зрения. Человек должен видеть ситуацию целиком с объективной точки зрения, одинаково взвешивая свои и чужие потребности. Другими словами, он должен быть свободным от алчности, ненависти, зависти и всего остального эгоистичного мусора, который обычно мешает нам увидеть обратную сторону вопроса. Только тогда он сможет выбрать точную последовательность действий, которая будет по-настоящему оптимальной для данной ситуации. Для этого уровня нравственности без медитации никак не обойтись, если только вы не родились святым. Никаким другим способом таких навыков не обрести.

Кроме того, процесс принятия решения, необходимый для этого уровня, истощает. Если бы вы попытались разобраться со всеми этими факторами в каждой ситуации с помощью сознательного ума, вы бы переутомились. Интеллект просто не способен одновременно жонглировать таким большим количеством шаров. К счастью, более глубокий уровень сознания легко может справиться с подобной задачей. Медитация может выполнить процесс принятия решения за вас. Это неестественное чувство.

Однажды у вас возникла задача — например, разобратся с последним разводом дяди Германа. Она кажется совершенно неразрешимой, включая огромное число «быть может», которое у самого царя Соломона вызвало бы головную боль. На следующий день вы моете посуду, думая о чем-то совершенно другом, как вдруг вам приходит решение. Оно просто всплывает из глубин ума, и вы говорите: «Ага!» — и проблема решена. Подобная интуиция возможна лишь тогда, когда вы перестанете обдумывать проблему логически и позволите глубинному уму найти решение. Сознательный ум только мешает. Медитация учит выпутываться из процесса мышления. Это ментальное искусство, позволяющее перестать мешать самому себе, и очень полезный навык в повседневной жизни.

Медитация — это, однозначно, не бесполезная практика, предназначенная исключительно для аскетов и отшельников. Это практический навык, фокусирующий на повседневных событиях и применимый к жизни каждого. В медитации нет ничего «сверхъестественного».

К сожалению, этот факт отталкивает некоторых учеников. Они приступают к практике, ожидая мгновенных космических откровений со звуками ангельских хоров. Но обычно они находят более эффективный способ выносить мусор и разбираться с дядей Германом. Они напрасно разочаровываются. Сначала приходит решение о мусоре. Для голосов архангелов нужно немного больше времени.

### ***Заблуждение 7: Медитация — это уход от действительности***

Неверно. Медитация — это прямая встреча с действительностью. Она не изолирует вас от боли жизни, но позволяет настолько глубоко погрузиться в жизнь со всеми ее аспектами, что вы переходите через порог

боли и оказываетесь за пределами страдания. Практика випассаны выполняется с конкретной целью: посмотреть действительности в лицо, полностью пережить жизнь такой, какая она есть, и справиться с тем, что вы обнаружите. Она позволяет отменить иллюзии и освободиться от маленькой учтивой лжи, которую вы все время себе повторяете. Что есть, то есть. Вы есть тот, кто вы есть, и, обманывая себя о своих слабостях и мотивациях, вы лишь сильнее привязываетесь к ним. Медитация випассаны — это не попытка забыть себя или скрыть свои проблемы. Она учит видеть себя таким, какой вы есть, и полностью принимать увиденное. Только тогда можно что-то изменить.

### ***Заблуждение 8: Медитация — отличный способ получить кайф***

И да, и нет. Иногда медитация вызывает приятное чувство блаженства. Но это не является целью и случается не всегда. Кроме того, если вы практикуете медитацию, думая о подобном результате, то вероятность его появления гораздо ниже, чем когда вы просто медитируете ради достижения подлинной цели медитации — повышенной осознанности. Блаженство возникает благодаря расслаблению, а расслабление — благодаря избавлению от напряжения. При поиске блаженства во время медитации появляется напряжение, а это разрушает всю цепочку событий. Это своего рода ловушка для ума: вы можете испытать блаженство лишь тогда, когда не гоняетесь за ним. Эйфория не является целью медитации. Она часто будет возникать, но ее следует рассматривать как побочный эффект. Тем не менее это очень приятный побочный эффект, который появляется тем чаще, чем дольше вы медитируете. С этим согласятся все опытные практикующие.

### ***Заблуждение 9: Медитация — это эгоистично***

На первый взгляд это так. Вот сидит себе медитирующий на небольшой подушечке. Сдает ли он кровь в качестве донора? Нет. Помогает ли он жертвам катастрофы? Нет. Но давайте рассмотрим его мотивацию. Зачем он это делает? Его цель — очистить свой ум от гнева, предрассудков и недоброжелательности, и он активно работает над избавлением от алчности, напряжения и бесчувственности. Это именно то, что мешает ему испытывать сострадание к другим. Пока он от этого не избавится, любые его добрые дела, скорее всего, будут лишь раздувать его эго, и в конечном итоге пользы от них будет мало. Вред во имя помощи — одна из древнейших игр. Инквизиторы разглагольствовали о благороднейших материях. Салемских ведьм судили ради «общественного блага». Изучите личную жизнь продвинутых практиков медитации, и вы во многих случаях обнаружите, что они служат человечеству. Они вряд ли окажутся миссионерами-крестоносцами, готовыми принести в жертву определенных индивидуумов ради якобы благородной идеи. Дело в том, что мы не до конца осознаем свой эгоизм. Эго способно превращать самые благородные действия в мусор, если ему дать полную свободу. С помощью медитации мы осознаем себя такими, какие мы на самом деле, постигая многочисленные незаметные способы реализации нами своих эгоистических побуждений. Тогда мы действительно начинаем быть бескорыстными. Очищение себя от эгоизма — это не эгоистичная деятельность.

### ***Заблуждение 10: Во время медитации ты сидишь и думаешь о чем-то возвышенном***

Опять же, неверно. Существуют определенные системы созерцания, в которых делается нечто подобное.

Но это не випассана. Випассана есть практика осознанности, практика постоянного осознания всего, будь то высшая истина или банальный мусор. Что есть, то есть. Конечно, во время практики у вас могут появляться возвышенные мысли. Определенно, их не следует избегать. Но их и не следует искать. Это просто приятные побочные эффекты. Випассана — это простая практика. Она состоит в непосредственном переживании событий вашей жизни без предпочтений и без присвоения им ментальных образов. Випассана — это беспристрастное наблюдение за разворачиванием вашей жизни от мгновения к мгновению. Происходит то, что происходит. Это очень просто.

### ***Заблуждение 11: Несколько недель медитации — и все мои проблемы исчезнут***

Извините, но медитация — это не быстродействующая панацея. Вы начнете видеть изменения уже в самом начале, но по-настоящему глубокие результаты требуют многолетней практики. Так уж устроена вселенная. За одну ночь невозможно добиться ничего стоящего. В некотором смысле медитация трудна, поскольку требует длительной дисциплины и иногда мучительного процесса практики. Каждый сеанс дает какие-то результаты, но часто они едва заметны. Они возникают в глубинах ума и проявляются намного позже. И если вы сидите в постоянном ожидании больших мгновенных изменений, то вы вообще не заметите тонких перемен. Вы разочаруетесь, сдадитесь и решите, что никакие изменения не возможны. Терпение — вот ключ. Терпение. Если медитация не научит вас ничему другому, то она научит вас терпению. Терпение необходимо для любых глубоких изменений.