

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПЕРВЫЕ ШАГИ

*Эта часть книги содержит наставления
по двум основным практикам медитации
и рассчитана на начинающих*

Глава первая

ПАМЯТОВАНИЕ О ВДОХЕ И ВЫДОХЕ * , ИЛИ ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ

ДАР ВНИМАНИЯ

Вероятно, вы знаете, каково это — пытаться «достучаться» до человека, который думает о чем-то своем: вам не смогут или не захотят уделить внимание, и это очень разочаровывает. Однако такое разочарование в большей или меньшей степени присутствует в нашем опыте постоянно, так как мы редко можем *всего* уделять внимание чему-то одному. У большинства из нас ум одновременно занят таким множеством вещей, что внимание легко рассеивается. Привычка отвлекаться становится обычной частью нашей жизни, постоянным свойством нашего сознания. Мы постоянно отвлекаемся то на одно, то на другое. Иногда нас так уводит в сторону от наших первоначальных целей, что мы даже теряем из виду то, что представляет для нас наибольшую важность и ценность. Подчас весь ход нашей жизни напоминает один из тех снов, в которых все словно сговорились нам помешать, в которых присутствует чувство досады: мы

* Санскр. *Ānāpānasmṛti*, иногда переводится на английский как attention to breathing, «внимание, направленное на дыхание». См., например, Н. V. Guenther, *Philosophy and Psychology in the Abhidharma*, Delhi, 1991, p. 142. Слово *smṛti* в зависимости от контекста может означать «памятование», «воспоминание», «осознанность» или «осознанное восприятие». Согласно Сангхаракшите, *smṛiti* — это способность удерживать объект в сознании, не давая знанию об объекте ускользнуть, независимо от того, воспринимается этот объект посредством органов чувств или запечатлевшегося в памяти образа. Благодаря этой способности из процесса познания можно устранить автоматизм. В английских переводах буддийских источников слово *smṛti* чаще переводится как *awareness*, когда речь идет о чувственном восприятии объекта, и как *mindfulness*, когда подразумевается смешанный тип познания, включающий чувственное восприятие и память о предыдущем моменте познания. См. Sangharakshita, *Know Your Mind*, Birmingham: Windhorse Publications, 1998, p. 105 ff.>

В данной книге буддийские термины в основном даны на языке пали. Все санскритские термины обозначены сокращением «санскр.»

знаем, что собирались что-то сделать, но не можем вспомнить, что именно.

Развивая способность к сосредоточению, можно добиться многого. Сосредоточивая внимание, мы начинаем «находить себя» — раскрывать в собственной природе новые глубины и истины. Практика медитации, которую вам предстоит изучить, представляет собой средство для достижения такого сосредоточения. Она дает возможность одновременно освободить поток сознания и сосредоточить ум на одном предмете, причем одно *не противоречит* другому.

Важно понять, что ум нельзя *заставить* сосредоточиться, по крайней мере на долгое время и достаточно успешно. Если, пытаясь сосредоточить внимание, мы слишком принуждаем ум, наши эмоции дадут ответную реакцию, что приведет или к излишней подвижности ума, или к сонливости. Истинное сосредоточение зависит от согласованности интеллектуальной и эмоциональной сторон нашей личности. В то же время, у большинства людей эти две стороны зачастую действуют совершенно независимо друг от друга. Мы часто думаем о чем-то, не отдавая себе отчета в том, что при этом чувствуем, или бездумно даем увлечь себя потоку эмоций. Такое отсутствие психического равновесия не дает нам ощутить себя во всей полноте, и поэтому мы не можем полностью сосредоточиться.

Мы часто замечаем отсутствие психического равновесия у других. Иногда мы говорим: «Думай о том, что говоришь, — сегодня утром она сама не своя». Или, в более благоприятной ситуации: «Уверен, тебе понравится старина Н. Он всегда остается самим собой». Давая подобные оценки состояниям людей, мы интуитивно чувствуем каково равновесие между их разумом и эмоциями. «Быть собой» в наиболее полном смысле слова и есть основная задача, которую мы решаем с помощью практики сосредоточения.

На нашу способность к сосредоточению внимания влияют многие факторы. Очевидно, что у одних эта способность от природы более высока, другие же отличаются несобранностью. Разным людям легче сосредоточиться в разных ситуациях и в разное время: внешние воздействия, разнообразные эмоции, даже время дня — все имеет значение. В переломный момент даже хладнокровный и собранный человек может утратить присущее ему спокойствие, а человек энергичный и целеустремленный может испытывать беспокойство, если не находит себе применения. Но все мы в той или иной степени обладаем способностью к сосредоточению. Для того чтобы совершенствоваться далее, нам необходимо сделать это сосредоточение еще

более глубоким и устойчивым, чтобы оно меньше зависело от обстоятельств.

МЕТОД МЕДИТАЦИИ «ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ»

Начинающий должен сосредоточить внимание на объекте данной медитации [т. е. дыхании] с помощью счета... Сначала считать нужно медленно [т. е. с запаздыванием], как это делает земледелец, отсчитывая меры зерна...

Считая таким образом, он начинает осознавать вдохи и выдохи по мере того, как воздух входит и выходит. Затем он может прекратить медленный счет, подобный счету мер зерна, и начать считать быстро [т. е. с опережением], подобно пастуху. Ибо опытный пастух кладет в карман горсть камешков и утром идет в загон для скота... сядя на поперечине ворот и погоняя коров тычками в спину, он считает каждую из них, когда она подбегает к воротам, говоря «одна, две» и бросая вниз по камешку. Коровы его стада, которые провели три ночные стражи тесно сгрудившись в загоне, группами устремляются к выходу, толкаясь на бегу. Поэтому он считает быстро (прежде, чем очередная корова пробежит мимо), говоря «три, четыре, пять» и так до десяти.

...Ибо, пока объект сосредоточения связан со счетом, именно с помощью счета собирают ум воедино — так с помощью рулевого весла устойчиво удерживают лодку на быстрине.⁷

Буддагхоша * (традиционный комментарий, V в. н. э.)

Метод, который лежит в основе этой практики, очень прост. В течение длительного времени мы направляем внимание на поток дыхания, на череду вдохов и выдохов, и, как только замечаем, что отвлекаемся, спокойно возвращаем ум к сосредоточению на дыхании.

По мере того как мы продолжаем практику, наше внимание становится более глубоким и устойчивым, а ум все меньше отвлекается и блуждает. Настойчиво возвращая внимание к дыханию, мы сможем почувствовать, как наши прежде рассеянные энергии собираются воедино, словно разбежавшийся скот, согнанный в стадо. Это переживание единства ума приносит исключительный душевный покой: мы чувствуем себя все более безмятежными, расслабленными, наш ум проясняется. Как

* *Buddhaghōṣa*, буддийский ученый V в. н. э., представитель школы Тхеравада.

только появляется способность постоянно удерживать внимание на дыхании, мы начинаем чувствовать, что полностью погружены в медитацию. У нас возникает отчетливое ощущение единства, переживание полной самотождественности.

Вроде бы, ничто не мешает нам сосредоточить ум на любом другом предмете: ведь дыхание — лишь один из тысяч возможных объектов сосредоточения ума. Например, можно сосредоточиться на небольшом материальном объекте — спичечном коробке, черной точке или апельсине. Беда в том, что людей, не привыкших к приемам медитации, эта практика может легко раздражать или ввергать в своего рода гипнотический транс.

Дыхание особенно хорошо подходит в качестве предмета сосредоточения, поскольку может надолго привлечь к себе наш интерес, в то же время позволяя сохранять некоторую подвижность, гибкость ума. Эта подвижность ума довольно важна: ведь если допустить, чтобы внимание стало жестким и застывшим, можно утратить энергию и вдохновение. Дыхание как естественный внутренний процесс весьма интересно. Оно дает очень явные ощущения, имеет определенный ритм и по самой своей природе способно увлечь нас своим мягким приятным движением. К тому же дыхание — довольно таинственная вещь: это дыхание жизни, то, от чего зависят все существа в каждый миг своей жизни.

Возможно, именно потому, что дыхание — необходимое условие жизни, его характер тесно связан с нашим физическим и душевным состоянием. Когда мы эмоционально возбуждены, дыхание ускоряется. По мере того как наше тело расслабляется, дыхание замедляется, а когда дыхание успокаивается, ум, соответственно, обретает собранность, сосредоточенность и гармонию.

Но несмотря на то, что дыхание может привлекать наше внимание самыми разными качествами, вам все же понадобится определенное усилие, чтобы сосредоточиваться на нем в течение всего периода практики. Возможно, вы то и дело будете замечать, что отвлекаетесь, а подчас и вовсе забываете о том, что делаете. Поэтому на начальной ступени практики осознанного дыхания рекомендуется отмечать каждое дыхание счетом от одного до десяти просто для того, чтобы удерживать ум на поставленной задаче.

ЭТАПЫ МЕДИТАЦИИ «ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ»

Теперь я опишу четыре этапа данной медитации. Если хотите, можете попытаться проделать эту практику прямо сейчас. Толь-

ко сначала убедитесь в том, что сидите в положении, которое будет удобно в течение 15–20 минут, и прочтите описание этапов практики.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ЧЕТЫРЕХ ЭТАПОВ

Начну с краткого описания этой практики, чтобы дать вам общие представления о ней.

Сначала две-три минуты посидите спокойно, расслабьтесь и примите удобную позу.

1) Ощутите поток воздуха, который естественным образом входит и выходит при дыхании. Конец каждого выдоха должен сопровождаться счетом (считать нужно мысленно). Отсчитав таким образом десять выдохов, вновь начинайте счет с одного.

2) После того как вы отсчитывали выдохи на протяжении 4–5 минут, начните счет, *опережая* вдох, и снова считайте от одного до десяти.

3) Продолжительность второго этапа практики — несколько минут. Затем прекратите счет и просто следите за естественным потоком дыхания.

4) Наконец, направьте внимание на ту точку, где при вдохе контакт воздуха с телом ощущается сильнее всего. Скорее всего, это будет область ноздрей или верхней губы, хотя точное место не так уж важно. Выберите любую точку, которая кажется вам наиболее подходящей, и сосредоточьте внимание на едва уловимых ощущениях, возникающих при соприкосновении воздуха с ней.

ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ЧЕТЫРЕХ ЭТАПОВ

Вот несколько более подробное описание четырех этапов практики.

Для начала примерно минуту уделите тому, чтобы расслабиться и принять удобную позу. Соедините кисти рук и положите их на бедра или колени. Хорошо бы заранее приготовить все необходимое, чтобы устроить себе удобное сиденье, хотя придется какое-то время поэкспериментировать с разными сочетаниями подушек и одеял, прежде чем вы добьетесь идеального результата. Лучше всего закрыть глаза, но, если вы опасаетесь, что вас потянет в сон, оставьте глаза полуоткрытыми.

Как только вы примите удобную позу, начните направлять внимание на дыхание. Пусть все вдохи и выдохи будут естественными, не пытайтесь влиять на их глубину и продолжительность: какие-то вдохи и выдохи будут короткими, какие-то длинными; иногда дыхание становится непривычным — затрудненным, неровным или напоминающим вздох, а иногда может

**ПОДГОТОВИТЕЛЬ-
НЫЙ ЭТАП**

быть плавным, легким, едва уловимым. Что бы ни происходило, прочувствуйте каждый вдох и выдох такими, какими они получаются.

Таблица 1

Этапы медитации «осознанное дыхание»

Подготовительный этап	Убедитесь, что вам удобно. Посидите спокойно минуту-две: расслабьтесь, примите удобную позу Сосредоточьтесь на возникающих при дыхании ощущениях
Первый этап	Считайте после каждого выдоха
Второй этап	Считайте перед каждым вдохом
Третий этап	Прекратите счет и сосредоточьтесь на потоке дыхания
Четвертый этап	Удерживайте внимание на точке, где поток воздуха с наиболее остутим

ЭТАП 1: СЧЕТ ПОСЛЕ КАЖДОГО ВЫДОХА

Теперь, чтобы внимание стало устойчивым в течение более продолжительного периода времени, начните сопровождать дыхание счетом. Ощутите, как при вдохе воздух входит через нос в легкие, а при выдохе выходит. Потом, сразу же после окончания выдоха, мысленно сосчитайте «один». Вновь пронаблюдайте, как поток воздуха входит и выходит, и после выдоха сосчитайте «два». Еще раз сделайте вдох, выдох и сосчитайте «три». Продолжайте ощущать каждый выдох, сопровождая его счетом, и так до десяти. Затем снова начните счет с одного и повторите весь цикл.

На протяжении всего первого этапа медитации, досчитав до десяти, каждый раз начинайте отсчет с начала. Как только вы заметите, что внимание рассеивается, верните его к дыханию и счету. Нужно выработать привычку сразу возвращать внимание к дыханию, не задаваясь вопросами, как и почему вы отвлеклись, и не размышляя на эту тему. Подобные мысли лишь понапрасну отвлекают, немедленно рассеивая вашу энергию. Можете поразмышлять об этом позже, если захотите, а пока терпеливо возвращайте внимание к ощущениям, возникающим при дыхании, и со временем вам будет легче сохранять полное сосредоточение на нем.

Продолжайте считать таким образом, т. е. после выдоха, до окончания первого этапа медитации. Затем переходите ко второму этапу практики.

ЭТАП 2: СЧЕТ ПЕРЕД КАЖДЫМ ВДОХОМ

Теперь начинайте считать предваряя каждый вдох. Это лишь небольшое изменение в ходе практики, но вы обнаружите, что оно значительно оживляет ваши ощущения во время медитации.

Итак, сосчитайте «один» и прочувствуйте, как поток воздуха входит и вновь выходит. Затем сосчитайте «два»; вновь ощутите вдох и выдох. Сосчитайте «три» и снова прочувствуйте вдох и выдох. Продолжайте отмечать каждый вдох счетом до тех пор, пока не дойдете до десяти, затем снова начните счет с одного, как раньше.

Вероятно, вы обнаружите, что на этом этапе ваше внимание становится немного острее: ведь, чтобы предварять каждый вдох счетом, приходится быть чуть активнее. Вообще, этот этап необходим для того, чтобы наше сосредоточение обрело большую устойчивость. Продолжайте считать перед вдохом, терпеливо возвращая внимание к ощущениям, связанным с дыханием, каждый раз, когда начинаете отвлекаться. Практикуйте так в течение нескольких минут, а затем переходите к третьему этапу медитации.

После того как вы уделите практике двух предыдущих этапов минут десять или чуть больше, вам, вероятно, удастся выйти на некоторый уровень сосредоточения. И даже если вам покажется, что этого не произошло, все равно следует перейти к следующему этапу практики. Перемена может быть не слишком заметной (скорее всего, вы по-прежнему отвлекаетесь), но теперь считать каждый вдох или выдох не столь уж необходимо.

Теперь совсем прекратите считать и как можно дольше следуйте за естественным потоком дыхания. Ощутите, как воздух струится в легкие, расширяет диафрагму и вызывает едва заметные движения живота вверх и вниз (осознавайте картину дыхания в целом, не вдаваясь в физиологические подробности). Особое внимание уделяйте тем моментам, когда происходит смена направления дыхания со вдоха на выдох и с выдоха на вдох, как прилив сменяется отливом. Это поможет вам осознавать каждый вдох и выдох, таким образом осознанное дыхание будет продолжаться непрерывно.

Дайте дыханию успокоиться, обрести естественный ритм, и пусть ваши ум и тело успокоятся вместе с ним. Когда вы перейдете к этому этапу практики, ваше сосредоточение и поза, скорее всего, станут менее напряженными и приобретут новое, более утонченное качество. Дайте этому произойти.

Пусть ваше внимание следует за дыханием в течение нескольких минут; терпеливо возвращайте его к предмету сосредоточения, если ум будет блуждать. Продолжайте осознавать то, что пытаетесь делать, иначе вы забудете об этом и отвлечетесь. Затем переходите к четвертому этапу.

Теперь сосредоточьтесь на едва уловимом ощущении в той точке, где вы сильнее всего чувствуете поток входящего и выходящего воздуха. Выберите любую точку, которая кажется вам

ЭТАП 3: ОЩУЩЕНИЕ ПОТОКА ВОЗДУХА

ЭТАП 4: ОЩУЩЕНИЕ ЕДВА УЛОВИМОГО ПОТОКА ВОЗДУХА

подходящей. Возможно, она будет находиться в области ноздрей или верхней губы, но может оказаться и где-то в глубже, ближе к горлу. Где бы она ни была, сосредоточьтесь на этой точке.

Каждый раз, когда воздух минует эту точку, вы можете уловить его мягкое, легкое касание, прохладное при вдохе, теплое при выдохе. Удерживайте внимание на точке, где возникают эти ощущения, как можно дольше. Старайтесь не силой удерживать внимание на этих ощущениях, а просто быть к ним восприимчивее. Прочувствуйте все оттенки, все малейшие изменения этих ощущений, возникающие на разных этапах вдоха, выдоха и смены направления дыхания. Настройтесь на эти ощущения столь полно, чтобы почти «слышать» их.

Для этого понадобится все ваше внимание, поскольку эти ощущения едва уловимы, а качества их меняются каждую секунду. В конце концов они могут стать настолько тонкими, что вы почти перестанете их ощущать — может даже показаться, будто они вовсе прекратились и вы больше не можете их воспринимать, даже если стараетесь. Когда это происходит, можете быть уверены, что в действительности дыхание не прекратилось, а просто стало очень спокойным. Теперь нужно вновь его искать, сосредоточивая внимание по-иному — более спокойно и мягко. На этом этапе ум должен стать более тонким, чтобы вновь прийти в соответствие со своим более тонким объектом.

По мере того как дыхание становится все более тонким и менее уловимым, ум обретает способность достичь необыкновенно глубокого покоя, который приносит радость и счастье.

ЗАВЕРШЕНИЕ МЕДИТАЦИИ

Постепенно завершите практику, когда будете к этому готовы: медленно откройте глаза; прежде чем встать, немного посидите спокойно. Не вставайте слишком поспешно, даже если почувствуете, что хотите немедленно приложить к чему-то свою энергию. Это может нарушить достигнутое вами состояние покоя и сделать вас чрезмерно чувствительными в течение всего остального дня.

Очень важно, чтобы переход от практики медитации к повседневной деятельности был плавным. Не включайтесь сразу же в суету жизни, хотя бы несколько минут поделайте что-нибудь не спеша. Поглядите в окно, немного прогуляйтесь, приготовьте себе горячего чаю — сделайте то, что поможет вам наблюдать за работой ума и усвоить приобретенный в медитации опыт, даже если во время практики, казалось бы, ничего особенного не произошло.

Помните: далеко не сразу очевидно, как повлияло на вас занятие медитацией.

СОВЕТЫ ПО ПРАКТИКЕ ОСОЗНАННОГО ДЫХАНИЯ

Вот основные советы, которые помогут начать практику этой медитации.

КАК СИДЕТЬ

Когда найдете подходящее место для занятий, очень важно сесть так, чтобы вам было удобно. Помните, что вам предстоит сидеть неподвижно минут двадцать и даже маленькое неудобство может в конце концов стать препятствием к сосредоточению.

Прежде всего необходимо принять устойчивую и удобную позу, при этом спина должна быть прямой. Как именно вы достигнете этого, не столь уж важно: можно сидеть на стуле, верхом на подушках, опираясь на колени, или в традиционной позе со скрещенными ногами.

В седьмой главе этой книги подробно описаны разные позы для занятий медитацией. Некоторые иллюстрации в начале этой главы дадут вам возможность поэкспериментировать, если есть такая необходимость. Если у вас, как и у большинства людей, негибкие бедра и вы не можете долго сидеть скрестив ноги, тогда, вероятно, лучше всего сесть верхом на стопку подушек, опираясь на колени и постелив предварительно на пол толстое одеяло. Одеяло не даст ногам онеметь, а высокое сиденье из подушек поможет большинству людей держать спину прямо.

Эти указания относятся и к позе со скрещенными ногами: используйте как можно больше подушек и, по возможности, постелите на пол сложенное одеяло.

Разумеется, можете воспользоваться и стулом, если вам так удобнее, только не опирайтесь о спинку стула (если только у вас нет заболеваний спины), иначе у вас разовьется привычка сутулиться.

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НУЖЕН ПОКОЙ

Для занятий медитацией нужно спокойное место, и лучше всего, если вы заранее уверены в том, что никто вас не побеспокоит. Например, если вы опасаетесь, что кто-то может позвонить вам во время занятий, лучше отключить телефон.

Если вы заранее позаботитесь о том, чтобы ваша практика проходила в спокойной обстановке, это даст вам гораздо большую возможность расслабиться и «отпустить» ум в пространство медитации. Поэтому стоит предпринять для этого определенные

усилия. Напряжение, необходимое для сосредоточения, может повысить вашу чувствительность к внешним воздействиям, так что музыка или разговор в соседней комнате, вероятно, вызовут у вас раздражение. Только не нужно слишком беспокоиться по этому поводу: те или иные внешние помехи будут всегда. Даже если вы находитесь в уединении где-то вдали от города, ум всегда найдет какие-нибудь отвлекающие шумы. Поэтому, если вы устранили все отвлекающие моменты, которые только смогли, постарайтесь проявить терпение. Расслабьтесь, не обращайтесь внимания! Пусть отвлекающие шумы возникают и исчезают, образуя своего рода фон. Вы должны сосредоточиться только на своем дыхании.

ВАЖНО ХОРОШО ПОНЯТЬ ЗАДАЧУ ПРАКТИКИ

Уделите некоторое время чтению основных рекомендаций. Убедитесь в том, что хорошо поняли задачу каждого этапа медитации, и вам не придется прерываться посреди практики, чтобы заглянуть в книгу еще раз.

Если вы собираетесь заниматься медитацией регулярно, вскоре вам понадобится индивидуальное руководство, которое не может обеспечить эта книга. Выясните, нет ли групп медитации неподалеку от вашего дома.

ПЕРЕХОД ОТ ОДНОГО ЭТАПА К ДРУГОМУ

Самостоятельно определять длительность каждого этапа медитации бывает трудно. Я слышал, что некоторые записывают на магнитофон звук колокольчика, повторяющийся через пять-десять минут, — он служит сигналом для перехода к следующему этапу медитации. Это может показаться хорошей идеей. Однако вовсе необязательно, чтобы все этапы практики были абсолютно равны по времени, к тому же можно быстро научиться определять их продолжительность с помощью наручных часов. Некоторые считают, что даже на миг открыть глаза, чтобы посмотреть на часы, — помеха для медитации. Если вы думаете так же, просто переходите с одного этапа на другой, когда почувствуете, что готовы сделать это. Ощувив, что ваше сосредоточение достаточно утвердилось на очередном этапе или что прошло уже много времени, можете переходить к следующему этапу.

Даже если по прошествии некоторого времени вам кажется, что вы не достигли желаемого уровня сосредоточения на очередном этапе, переходите к следующему, пусть даже вы не вполне к этому готовы. Не привязывайтесь к тем или иным эта-

пам — используйте их для того, чтобы совершенствовать разные аспекты сосредоточения. Полезно получить опыт практики всех четырех этапов. Иногда, даже если вы испытываете трудности в начале занятия, можно обнаружить, что на последующих этапах сосредоточение становится более устойчивым.

ВЕРА В ПРОЦЕСС ВНУТРЕННЕГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Нельзя поддаваться унынию, если иногда вы слишком много отвлекаетесь. Процесс духовных перемен, конечно же, не следует по прямой! Часто более совершенное состояние сосредоточения достигается обходными путями.

Довольно часто даже у опытных практиков медитации бывают периоды, когда они не могут сосчитать и трех циклов дыхания подряд, абсолютно не отвлекаясь. Поэтому проявите решительность: ведь это такое необычное переживание для всех нас! Именно эта практика медитации особенно сильно противостоит склонности ума отвлекаться, и подчас она вызывает ту или иную отрицательную реакцию. Если вы будете последовательны в своей практике, через какое-то время все противоречивые состояния исчезнут.

Помните, что медитация обращена к уму в целом, что на подсознательном уровне происходят перемены. В такие периоды необходимо «довериться процессу». Проявите терпение. Прежде всего, продолжайте практиковать как можно более регулярно, обсуждая ход практики с учителем. Лучше всего, если вы будете поддерживать контакт с тем, кто уже имеет опыт медитации. Даже если вы сильно отвлекаетесь, как правило, оказывается, что после занятия медитацией состояние ума улучшается.

ЗАНЯТИЯ ДОЛЖНЫ ПРИНОСИТЬ РАДОСТЬ

Важно, чтобы занятия медитацией были для вас источником радости. В конце концов, практикуя долгое время, вы обретете удовольствие и радость, даже если не всегда испытываете эти чувства во время занятий.

Обратите внимание на два состояния: состояние сознания, в котором вы начинаете практику, — оно может быть приятным и неприятным, в зависимости от того, что происходит в вашей жизни в данное время, — и состояние, которое будет результатом воздействия медитации на это первоначальное состояние. Например, если вы начинаете практику в состоянии крайнего возбуждения, это вряд ли вызовет у вас приятные ощущения, но попытка сосредоточить ум на дыхании, скорее всего,

вас успокоит и даже немедленно разрешит конфликт. Или же вы добьетесь улучшения постепенно, в течение нескольких занятий.

В целом медитация оказывает на нас чрезвычайно благотворное воздействие, и чем больше мы ценим ее за это, тем лучше. Осознав ценность медитации, вы измените отношение к практике и, ожидая лучших результатов, будете больше расположены к занятиям. Если вы начинаете практику с хорошим настроением, то она с большей вероятностью принесет вам радость, и вы будете с нетерпением ждать следующего занятия.

Глава вторая

МЕТТА БХАВАНА ИЛИ РАЗВИТИЕ ДРУЖЕСТВЕННОСТИ

*Пусть все существа будут счастливы и невредимы,
И пусть их сердца наполняются внутренней радостью.⁸
Из проповеди Будды, посвященной гружественности*
(Карания Метта Сутта)

В ранних жизнеописаниях Будды говорится, что он преподавал самые разнообразные духовные практики. Он познакомил с практикой медитации многих своих учеников и последователей, а также тысячи других людей, которые встречались на его пути. Обучая людей, он всегда давал наставления соответственно темпераменту и духовным нуждам каждого ученика. Но из всего разнообразия преподаваемых им методов особое значение он придавал двум: практике осознанного дыхания и медитации, известной как *метта бхавана*⁹ — развитие дружественности.

Дружественность — качество ничуть не менее важное для нашего духовного совершенствования, чем умение сосредоточиваться. Для многих из нас оно может быть даже более важным. Делая свой первый шаг к Просветлению, сам Будда, несомненно, действовал в духе дружественности: он желал, чтобы люди обрели истинное счастье. Вероятно, плодотворное духовное развитие человека невозможно без духа дружественности.

Мы, конечно же, надеемся найти в мудрости Будды счастье и дружественность, а не противоположные им качества — недоброжелательство и ненависть. Преисполненный ненависти человек никогда не достигнет большой мудрости. Из личного опыта нам известно, что, когда мы сердимся или раздражены, наша способность что-либо понимать сужена и ограничена до предела. Нам также известно, что легче быть дружественным по отношению к другим, когда мы сами находимся в состоянии душевного равновесия.

Сосредоточиваясь на дружественности (*метта*), мы можем прийти к более гармоничным, здоровым состояниям сознания, как только того пожелаем.

ИСТОКИ ДРУЖЕСТВЕННОСТИ

Людей часто поражает первый этап этой медитации: прежде всего практикующий зарождает дружественность по отношению к самому себе. Идею, которая за этим стоит, можно сформулировать так: «Если вы и в самом деле хотите дружить с людьми, научитесь прежде быть другом самому себе». В этой простой мысли заложена глубокая и очень действенная мудрость.

Но тут же может возникнуть затруднение: ведь многие люди находят, что любить себя необыкновенно трудно, они не умеют ценить собственные достоинства. Это встречается довольно часто. Будет весьма любопытно, если вы спросите своих друзей о том, какими, *по их мнению*, хорошими качествами они обладают. При этом некоторые люди чувствуют себя до странности неловко. У меня есть немало друзей, которые ценят добрые качества в *группах*, но с большой неохотой допускают, что в них самих есть что-то хорошее.

Без сомнения, иногда такое отношение к себе объясняется вежливостью или скромностью — истинной или показной, но, вероятно, чаще всего это происходит от полного отсутствия уверенности в своих силах. И, к несчастью, эта тенденция, по-видимому, укоренилась в нашей основанной на христианстве культуре: мы как будто и *не должны* любить себя. Поэтому в наши дни многие люди имеют весьма неважное мнение о себе. Некоторые даже чувствуют необходимость поддерживать видимость уверенности в своих силах, чтобы их не отвергли другие, и это может чрезвычайно усложнить их жизнь.

**УВЕРЕННОСТЬ
В СВОИХ СИЛАХ
ВАЖНА ДЛЯ
ДУХОВНОГО РОСТА**

Такое положение дел достойно сожаления, поскольку уверенность в своих силах и возможностях чрезвычайно важна для духовного роста: нельзя совершенствоваться, если нет уверенности в том, что вы можете достичь цели или, по крайней мере, хотя бы некоторой веры в себя. Ясно, что большинство людей должны ценить себя гораздо больше. Практика *метта бхаваны* особенно ценна в моменты душевного неблагополучия: она позволяет больше ценить себя, свои возможности и свой мир.

ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Метта бхавана начинается с укрепления уверенности в собственных силах, но это не предполагает роста гордыни или эгоистичной самоуверенности. Речь идет о способности ценить

свою жизнь в более широком контексте — как часть человеческой жизни, — учитывая все перспективы, которые эта жизнь дает. Мы видим, что человеческая жизнь — нечто удивительное и драгоценное, и, хотя большинство людей сталкиваются в жизни с большими трудностями, у каждого из нас найдется немало поводов для радости.

Человеческое рождение называют драгоценным, ибо оно подобно Исполняющей Желания Драгоценности: его так же трудно обрести, и оно приносит столь же великую пользу...

Рождаясь людьми, мы обладаем способностью отвергать гурное и совершать хорошее, мы можем пересечь океан сансары, следовать по пути Просветления и обрести состояние все совершенного Будды. Поэтому человеческое рождение выше других видов бытия, таких как рождение в мире богов или нагов; оно превосходит даже Исполняющую Желания Драгоценность...

И все же, хотя человеческое рождение так трудно обрести, а польза его огромна, оно недолговечно, так как существует множество причин смерти, и мы без промедления отправляемся в будущее...

Поэтому, учитывая трудность обретения человеческого рождения, его недолговечность и великую пользу, надлежит смотреть на человеческое тело как на лодку и с ее помощью спастись из океана сансары.¹⁰

Гампопа (Тибет, 1079–1153)

Под сансарой, или «обусловленным бытием», Гампопа подразумевает все те ограничивающие нас состояния ума, которые обуславливают циклические, повторяющиеся действия, складывающиеся в привычный образ жизни. Смысл его слов в том, что жизнь дает нам возможность развивать здоровые, творческие состояния ума, и это лучший способ ею распорядиться. Такая оценка возможностей человека вдохновляет нас на духовный поиск. Если бы мы воспитывали в себе подобное понимание значимости человеческой жизни, нам было бы гораздо легче любить себя. Нет сомнения и в том, что мы полнее ощущали бы истинную ценность жизни других людей, и в результате испытывали к ним более искренние дружеские чувства.

ЭТАПЫ МЕДИТАЦИИ МЕТТА БХАВАНА

Теперь настало время познакомить вас с самой медитацией метта бхавана. Если хотите попробовать выполнить эту практику прямо сейчас, сначала прочтите краткое описание ее этапов, а затем проверьте, удобно ли вы сидите.

Природа этой медитации такова, что ее описание получилось более пространным, чем практика осознанного дыхания. Поэтому, если вы хотите просто опробовать эту практику, нужно прочитать только ее краткое описание, приведенное ниже.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПЯТИ ЭТАПОВ

ПОДГОТОВКА

Чтобы подготовиться к медитации, посидите спокойно около минуты. Примите удобную позу, соберитесь с мыслями, постарайтесь осознать то, что вы чувствуете в данный момент. Затем...

1) СОСРЕДОТОЧЬТЕ ВНИМАНИЕ НА СЕБЕ

Ощутите свое тело, свой эмоциональный настрой, вспомните свою жизнь в целом. Теперь (и это очень важно) осознайте, какие чувства у вас возникают, когда вы делаете это. Осознайте все эмоциональные отклики, которые возникают в сердце, будь то радость или печаль. Просто почувствуйте их — необязательно пытаться описывать их словами. Войдите в мир ваших переживаний.

Постарайтесь ощутить дружественное, доброе отношение к самому себе, пожелайте себе счастья. Произнесите: «Да буду я здоров и счастлив», если это поможет (не повторяйте слова механически — нужно проникнуться их смыслом). Постарайтесь поддерживать непрерывное сосредоточение на этом дружественном отношении, терпеливо возвращая внимание к предмету сосредоточения, если оно рассеивается. Через несколько минут...

2) ВСПОМНИТЕ ДОБРОГО ДРУГА

Сосредоточьте внимание на добром друге (можно мысленно представить его образ, ощутить его присутствие, вспомнить общее впечатление о нем или восстановить в памяти какую-то сцену из прошлого). На этом этапе не следует выбирать того, к кому вы относитесь как к ребенку, отцу или матери (этот человек не должен быть намного младше или старше вас) или испытываете сексуальное влечение. Обычно рекомендуется выбрать человека одного с вами пола и возраста, и это разумный совет. Почувствуйте, какой отклик вызывает у вас в сердце образ друга, ничего не приукрашивая и не изменяя. Постарайтесь ощутить сильное чувство дружественности по отношению к нему. Пусть это чувство станет как можно более глубоким и постоянным. Через несколько минут...

3) ПОДУМАЙТЕ О «НЕЙТРАЛЬНОМ» ЧЕЛОВЕКЕ

Подумайте о «нейтральном» человеке. «Нейтральным» будет тот, к кому вы не испытываете ни особой любви, ни неприязни. Вновь обратите внимание на то, какие чувства у вас возникают, когда вы вспоминаете этого человека. Вероятно, эти чувства не будут слишком ярко окрашены, и все же сосредоточьтесь на этих переживаниях и постарайтесь усилить отношение друже-

ственности и участия к этому «нейтральному» человеку. Пожелайте ему счастья и особенно тщательно следите за сосредоточением, поскольку в данном случае, естественно, труднее сохранять постоянное внимание. Так, в состоянии сосредоточения, вы еще некоторое время продолжайте углублять и усиливать метту. Затем...

Переключите внимание на «трудного» для вас человека. Это тот, с кем вы в данный момент не ладите. Подойдет любой из тех, кто несимпатичен вам или кому не нравитесь вы. Вновь прочувствуйте, какие отклики рождаются у вас в душе, когда вы думаете об этом человеке. Не допускайте рассуждений о том, какие чувства *мог бы* вызвать образ этого человека, — дайте эмоциям проявляться свободно. Постарайтесь отреагировать на образ этого человека по-новому, с пониманием и доброжелательностью. Не идите на ложные компромиссы и в тоже время дайте уйти любой скрытой враждебности. Сосредоточьтесь внимание на усиливающемся чувстве доброжелательности по отношению к вашему «трудному» человеку. Затем...

**4) ПЕРЕКЛЮЧИТЕ
ВНИМАНИЕ НА
«ТРУДНОГО» ДЛЯ
ВАС ЧЕЛОВЕКА**

Сосредоточьтесь на всех четырех людях: на себе самом, на своем друге, на «нейтральном» человеке и на «трудном» человеке — и постарайтесь развить равную метту по отношению ко всем четверем, так чтобы не чувствовать меньше дружелюбности ни к одному из них. Если хотите, представьте, что они сидят вокруг вас. Посвятите этому этапу около минуты (не забудьте, что один из четырех — вы сами). Затем...

**5а) СОСРЕДОТОЧЬ-
ТЕСЬ НА ВСЕХ
ЧЕТЫРЕХ ЛЮДЯХ**

Дайте своей метте распространиться вовне, пусть она расширяется, пока не охватит весь мир. Сначала распространите чувство дружелюбности на тех, кто находится рядом с вами, в одной комнате или в одном доме. Затем представьте всех, кто живет в вашем районе, городе, части света, где вы сейчас находитесь. Пусть метта исходит от вас, все расширяя круг — распространяясь на всех обитателей страны, континента, других стран, других континентов, Земли, вселенной. Подумайте обо всех этих людях, о том, что они могут чувствовать именно в данный момент, когда вы медитируете. Распространите чувство дружелюбности на всех животных, на всех живых существ. Постарайтесь думать обо всех с одинаково сильной любовью и добротой.

**5б) ДАЙТЕ СВОЕЙ
МЕТТЕ РАСПРОСТРА-
НИТЬСЯ ВОВНЕ**

МЕТТА БХАВАНА: ПОДРОБНО О ШЕСТИ ЭТАПАХ

Теперь приведу более подробное описание шести этапов метта бхаваны.

**ПОДГОТОВКА-
НАСТРОЙКА**

Примите удобную для практики позу. Еще один важный момент: нужно сидеть как можно более неподвижно — это поможет вам настроиться на то, что вы чувствуете.

Такая «настройка» — важный предварительный этап метта бхаваны. Ее можно выполнять в любое время, даже когда вы не заняты медитацией.

Настройтесь на то, что чувствуете в данный момент. Какими бы ни были ваши переживания — приятными, неприятными или вообще никакими, ничего не меняйте. Если появятся какие-то болезненные ощущения, не притворяйтесь, что их не существует, а напротив, постарайтесь не сердиться и не впадать в уныние. Просто наблюдайте отстраненно за тем, какие чувства придут. Так же поступайте с приятными ощущениями: распознайте их, порадитесь им, но не слишком ими увлекайтесь (например, пуская в ход фантазию).

Подобная «настройка» на мир своих переживаний называется *осознанностью* (это то же активное состояние сознающего себя ума, которое я упоминал, говоря о медитации «осознанное дыхание»). Если вы будете практиковать с осознанностью, то сможете сохранять настроенность на собственный внутренний мир достаточно долго. Хотя бы небольшая способность настраиваться таким образом — необходимая основа практики метта бхаваны. Создав такую основу, на ней можно строить дальше, используя все богатство эмоций более творчески и сознательно.

**ОСОЗНАННАЯ
НАСТРОЙКА****ЕСЛИ ВЫ НИЧЕГО
НЕ ЧУВСТВУЕТЕ**

Если вы совсем ничего не чувствуете, следует восстановить утраченную связь со своим внутренним миром. Сидите очень спокойно и просто внимательно «вслушивайтесь» в свои ощущения, хотя может показаться, что их вовсе нет. Сосредоточьте внимание на своем теле, в основном проверяя правильность позы. Прочувствуйте, какие мышцы напряжены, какие расслаблены, ощутите весь поток физической энергии в теле. Не оставляйте без внимания и дыхание. Когда вы таким образом направляете внимание на тело, контакт со сферой чувств постепенно восстанавливается, и это становится основой для восприятия эмоций: приятных или болезненных.

Не беспокойтесь, если ваши переживания недостаточно сильны. Часто эмоции бывают едва уловимыми, но для работы с ними вовсе не требуется, чтобы они достигали всепоглощающей силы. Можно успешно совершенствовать метту и в том случае, когда переживания «приглушены» и в то же время устойчивы.

**РАЗВИТИЕ МЕТТЫ —
ЭТАПЫ МЕДИТАЦИИ**

Продолжайте совершенствовать осознанное восприятие собственных чувств, оставаясь к ним более восприимчивыми, и привнесите в практику новый, более «активный» элемент.

Используя силу воображения, вызовите чувства доброты и дружелюбности, для начала направляя их на самих себя.

Наш чувственный опыт — не сплошная радость и не сплошная боль — скорее, он горько-сладкий. Когда, настраиваясь на мир своих переживаний, вы улавливаете приятные и радостные ощущения, можно довольно легко зародить чувство дружелюбности и участия. Когда же в вашем состоянии преобладают болезненные или нейтральные тона, следует по возможности избегать таких эмоциональных откликов, как равнодушие, недоброжелательство, неудовлетворенность или жалость к себе, потому что они могут препятствовать метте.

1) ВЫ САМИ

Вместо того чтобы поощрять в себе такие нежелательные эмоции, просто продолжайте ощущать их и терпеливо старайтесь понять, как именно вы себя чувствуете в данный момент. Продолжайте практику осознанного восприятия собственных эмоций, отдавая себе отчет в том, что ваши чувства не постоянны и могут меняться. Боль, которую порождают наши собственные реакции на боль, часто бывает намного сильнее той боли, которая их вызвала. Осознанность — это способность творчески реагировать на эмоции, которая может придать работе сознания новое направление. И в конце концов оно может перерасти в удовольствие.

Пусть добрые чувства текут рекой

Здесь терпение может быть промежуточным этапом к более явному отклику, исполненному дружелюбного участия. Сначала этот отклик может быть очень слабым, однако после того как начало положено, есть способы, помогающие его усилить.

Например, полезно говорить самому себе: «Пусть я буду счастлив и здоров» или другую фразу, которая вызовет у вас дружелюбный отклик. Не произносите эти слова автоматически, вникните в их смысл, дайте себе возможность отреагировать на них. Еще один метод, который поможет получить необходимый эмоциональный отклик, — вспомнить один из моментов вашей жизни, когда вы были очень счастливы, и, призвав на помощь воображение, восстановить то состояние. Это может положить начало потоку добрых чувств. Или можно думать о своих скрытых возможностях, которые при большем чувстве самоуважения и уверенности в своих силах обязательно найдут воплощение в жизни. Поэкспериментируйте и используйте любой подходящий метод для зарождения метты.

Принцип метта бхаваны состоит в следующем: чем больше мы сосредоточиваемся на мыслях и чувствах, тем сильнее они становятся. Как только вы обнаружите присутствие чувства

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ
НА МЕТТЕ

дружественности, вызванного с помощью описанных выше методов, следует сосредоточиться на нем, вложив всю свою энергию. При этом метта будет постепенно углубляться и становиться более устойчивой. Не дайте себе увлечься фантазиями или отвлечься на что-то постороннее — сначала используйте мысль и воображение, чтобы обнаружить в себе метту, а затем со всей искренностью пребывайте в этом состоянии. Пребывание в этом состоянии, сосредоточение на нем, и есть основная часть данной практики; именно она составляет суть, а все остальное — лишь подготовка к ней.

Использование образов

Если в вашем случае это окажется полезным, можно придать сосредоточению «направленность», используя тот или иной образ. Например, один учитель, знакомя с этой практикой, прибегает к образу раскрывающегося цветка. Наверное, можно было бы представить летний солнечный день или что ваше тело наполняется прекрасным светом, освежающе прохладной влагой. Эти образы олицетворяют любовь и доброту, которые вы зарождаете в душе. Образ нередко может вызвать переживание метты в тех случаях, когда одни слова и мысли бессильны.

К концу этого первого этапа вы, скорее всего, почувствуете, что стали более счастливы и довольны собой. Однако наши настроения преходящи — если вам кажется, что ничего особенного не произошло, не впадайте в уныние. В любом случае, через четыре-пять минут переходите ко второму этапу практики, не задерживаясь на первом этапе в ожидании, что «вот-вот нечто случится». Имейте в виду, что вы лишь начали заниматься медитацией. Одного этого достаточно, чтобы первый этап практики не был столь насыщен переживаниями, как другие, — вам все еще необходимо «разогреться». Общая рекомендация для практики метта бхаваны: лучше всего приниматься за каждый очередной этап, не оценивая выполнение того или иного этапа. Единственный по-настоящему объективный способ оценить воздействие медитации — убедиться, произошли ли через какое-то время в вашей жизни значительные перемены к лучшему.

2) ДОБРЫЙ ДРУГ

Теперь зародите метту по отношению к доброму другу — к тому, кто вызывает у вас симпатию и дружеские чувства. Определите, кто это будет, поскорее, чтобы в промежутке между этапами медитации не утратить сосредоточение. Кстати, эта рекомендация полезна и для всех других этапов практики.

Сосредоточьтесь на своем друге. В вашем сознании могут возникнуть зрительные образы, мысли или какие-то другие впечатления о нем, но, каким бы образом вы его себе ни представили, постарайтесь удерживать эти образы как можно дольше,

возвращая к ним внимание каждый раз, когда замечаете, что ум начинает блуждать.

Зарождая метту к другу, можете использовать те же приемы, что и на первом этапе. Как и ранее, можете сказать: «Пусть он (она) будет счастлив(а) и здоров(а)». Воспользуйтесь любыми другими методами, которые помогут сделать пожелание счастья, адресованное другу, еще более глубоким и чистым. Только будьте искренни — пусть это один из ваших друзей, вы можете не всегда испытывать к нему то, что «полагается» испытывать к другу. Для того, чтобы зародить метту, необходимо настроиться на те эмоции, которые он вызывает у вас сейчас, в течение данного занятия медитацией. Если, к вашему удивлению, окажется, что вам трудно зародить метту по отношению к избранному вами человеку, этот опыт будет не менее, а, может быть, даже более ценным: ведь вам придется приспосабливаться к обстоятельствам и создавать нечто новое. Вполне можно ожидать, что благодаря таким открытиям вы узнаете много нового о себе и о своих дружеских отношениях.

Теперь, на третьем этапе, зарождайте метту по отношению к «нейтральному» человеку. Это тот, к кому вы в настоящее время не испытываете никаких особых чувств — ни симпатии, ни антипатии. Можно выбрать человека, которого вы едва знаете, может быть, того, с кем вы часто видите, но не разговариваете, и, тем не менее, имеете о нем какое-то представление. Например, это может быть почтальон. Другая возможность — выбрать человека, которого вы прекрасно знаете, но к которому по какой-то причине никогда не испытывали ни малейшего интереса.

Как и на предыдущем этапе, зарождайте метту в ответ на отклик, который вызывает у вас этот человек в данный момент. Конечно, наибольшая трудность этого этапа практики, скорее всего, будет заключаться в том, что ваши чувства по отношению к такому «нейтральному» человеку слишком слабы. Хороший способ обнаружить более сильные эмоции — сосредоточиваться на нем как можно дольше. Этот прием действует так же, как и «настройка» на мир собственных эмоций, о которой говорилось выше. В конце концов вам откроются более тонкие оттенки удовольствия и боли, эмоционально реагировать на которые будет легче.

Этот этап практики предназначен для того, чтобы испытать вашу эмоциональную восприимчивость. Поскольку мы не испытываем к «нейтральному» человеку ничего — даже неприязни, — казалось бы, нет и почвы, на которую может опираться наша

3) «НЕЙТРАЛЬНЫЙ»
ЧЕЛОВЕК

эмоциональная реакция на него. Мы чувствуем, что нужно создать с этим человеком какую-то душевную связь, и это побуждает нас расширить, или усилить, способность чувствовать и прибегать к помощи воображения. Эта практика должна очень хорошо сказаться на наших отношениях с другими людьми. Ведь, если задуматься, мир в основном состоит из таких «нейтральных» людей.

4) «ТРУДНЫЙ»
ЧЕЛОВЕК

Это расширение нашей эмоциональной восприимчивости продолжается и на четвертом этапе медитации. На роль «трудного» человека подойдет любой из тех, кто не нравится вам или кому не нравитесь вы. Или можно выбрать того, с кем вы сейчас не ладите, с кем возникло недоразумение или есть привычные трудности в общении.

При желании можете избрать для практики «заклятого» врага, человека, которого вы и впрямь ненавидите. Но, наверное, для начала не стоит слишком усложнять себе задачу. Если враждебные чувства к этому человеку очень сильны, то в результате можно полностью отвлечься, а ваши взаимоотношения могут даже ухудшиться. Помните, что основной смысл этой практики — зарождение дружественного участия и любви. Поэтому для каждого этапа выбирайте человека, который соответствовал бы именно этой цели, а не разрешению ваших с ним конфликтов.

Как и на предшествующих этапах, продолжайте осознавать свои истинные чувства по отношению к избранному вами человеку. Если ум отвлечется, настойчиво возвращайте его к первоначальным образам или мыслям. Подумайте: хотя в настоящее время вам трудно ладить с этим человеком, все может измениться. Помните, что он воспринимает свою жизнь совсем иначе, чем воспринимаете ее вы. Размышляя таким образом, пожелайте, чтобы он был счастлив и здоров. Можно попытаться думать так: будь он действительно счастлив, он был бы совсем другим, вероятно, более приятным человеком!

5А) ВСЕ ЧЕТЫРЕ
ЧЕЛОВЕКА

На пятом этапе одновременно вообразите всех четырех людей, которые присутствуют в вашей практике: себя, своего доброго друга, нейтрального человека и трудного в общении человека. Поддерживая чувство дружественности, над зарождением которого вы трудились, постарайтесь распространить его в равной степени на всех четырех.

Для этого нужно очень ясно осознавать свои подлинные чувства к каждому из них и ко всем одновременно, так что придется немало потрудиться. Поэтому полезно время от времени уделять побольше внимания «настройке» на этот этап практики, сравнивая эмоции, которые вызывает у вас каждый человек.

Более простой подход к этому этапу медитации — позволить чувству дружественности свободно изливаться на каждого человека, ничего не анализируя и не сравнивая. Просто представьте, что метта распространяется в равной степени на всех. Этот подход хорош, когда вы только начинаете осваивать практику метта бхаваны или когда у вас мало времени.

Когда метта в равной степени изливается на всех, она достигает наибольшей силы. На последнем этапе медитации мы посылаем ее всему миру, распространяя гораздо шире, чем на предыдущих этапах медитации. Есть разные способы достичь этого, и вы можете свободно использовать силу воображения, но есть и общепринятый метод.

5Б) ВСЕ СУЩЕСТВА
ВО ВСЕЛЕННОЙ

Этапы медитации метта бхавана

Таблица 2

Подготовительный этап	Сядьте удобно и спокойно Настройтесь на свои переживания
Первый этап	Зародите дружественность по отношению к себе
Второй этап	Зародите дружественность к доброму другу
Третий этап	Зародите дружественность к нейтральному человеку
Четвертый этап	Зародите дружественность к «трудному» человеку
Пятый этап (а)	Зародите дружественность в равной степени к каждому из четырех
Пятый этап (б)	Распространите дружественность на всех существ в мире

Сначала распространите чувство дружественного участия и любви на себя и всех тех, кто находится с вами в одной комнате. Затем постарайтесь охватить этим чувством всех, кто находится в квартире, во всем доме, в любом месте, где бы вы ни были. Затем распространите это чувство на весь близлежащий район, город, страну, пусть ваша дружественность охватит весь континент. Потом охватите меттой все континенты, пока ваше пожелание счастья, благополучия и свободы от страданий не распространится на всех живых существ в мире без единого исключения.

Представьте себе разнообразных существ нашего мира: людей, животных и других — и пожелайте им счастья. Более того, не останавливайтесь на нашем мире, поскольку, в соответствии с буддийской традицией, во вселенной есть и другие виды жизни. Поэтому пожелайте блага и им. Наконец, распространите дружественное участие не только на всех живущих во вселенной сейчас, но и на тех живых существ, которые

появятся в будущем. Так, используя силу воображения, расширьте чувство метты до беспредельности.

МЕДИТАЦИЯ И ДРУГИЕ ЛЮДИ

*Если в состоянии дхьяны... мы стараемся осознать хорошие качества других людей, возникает чувство великого сострадания ко всем живым существам. Тогда перед нашим мысленным взором предстанут наши родители, близкие родственники, лучшие друзья, и сердца наши наполнятся невыразимой радостью и благодарностью. Затем такое же чувство сострадания зародится по отношению к нашим знакомым, даже к нашим врагам, и ко всем живым существам в пяти сферах бытия. Когда после всех этих переживаний мы выйдем из состояния дхьяны, наши сердца будут полны радости и счастья и мы станем приветствовать всех, кого встретим, с выражением доброты и покоя на лице.*¹¹

Чжи И

КАК ПРЕТВОРИТЬ МЕТТУ В ЖИЗНЬ

Внутренняя позиция человека естественно проявляется в его действиях. То, насколько глубоко в нас чувство дружественного участия, проявляется в нашей способности ценить точку зрения других людей, в заботе об их благе и, прежде всего, в дружественных действиях. В буддизме дружба считается одним из видов духовной практики. Будда дал дружбе высочайшую оценку, сказав, что для его учеников это и есть вся духовная жизнь. Дружба дает нам множество возможностей для преодоления отрицательных эмоций и развития положительных.

Многие думают, что духовная жизнь — это всего лишь способ очищения, возможность избавиться от грехов и недостатков. Конечно, занимаясь буддийскими практиками, мы станем все более и более свободными от подобных препятствий. Но гораздо полезнее рассматривать духовное развитие с точки зрения формирования положительных качеств. Если вы будете стараться развивать положительные качества, дурные постепенно исчезнут сами собой, но если вы всегда настроены только на то, чтобы «разрушать негативные стереотипы поведения», то такая позиция может спровоцировать еще больше негативных стереотипов!

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ЛЮДЬМИ

Медитация метта бхавана дает нам уникальный метод для развития положительных эмоций. Только в медитации у нас есть возможность глубоко прочувствовать эмоциональную реакцию на какого-то человека, причем без осложнений, возмож-

ных в том случае, если он действительно находится перед нами. Нередко при «живом» общении с людьми, нам недостает времени, чтобы разобраться в своих чувствах. Иногда мы реагируем на людей прежде, чем успеваем понять, что же мы в действительности чувствуем. Но в медитации у нас есть духовное пространство для размышления, обдумывания, работы с реакциями. Это необычайно действенный метод, позволяющий глубже узнать себя.

Но дружелюбность не может существовать в вакууме — ее нужно проявлять. Наряду с практикой медитации нужно завязывать с людьми дружеские отношения, рассматривая общение с каждым человеком как возможность подружиться с ним. Дружба вовсе не означает, что мы всегда соглашаемся с друзьями или притворяемся, что в наших с ними отношениях не бывает никаких трудностей. Взаимоотношения с истинными друзьями никогда не бывают поверхностными: мы готовы оставаться самими собой, быть правдивыми — не только не искажать факты, но и быть искренними. В общении с другом мы обычно стремимся лучше осознавать чувства, которые испытываем и выражаем.

Эмоции увлекают нас за собою. Посмотрите на всех ваших знакомых и попытайтесь дать оценку тому, насколько ими руководят настроения и чувства. Часто вы увидите, что ясные и обоснованные объяснения, которые люди дают своим действиям, — только часть правды. Эмоции — чрезвычайно могучая сила, нередко они бывают запутанными, и работать с ними трудно. Похоже, что мы не особенно умеем ими управлять. Иногда мы в прекрасном душевном состоянии, иногда — нет, и очень часто мы живем именно так.

**НАС УВЛЕКАЮТ
ЗА СОБОЙ ЭМОЦИИ**

Мы можем изменить это несколько пассивное отношение, если будем готовы осознать, что больше всего вкладываем в свои эмоции. Например, заметьте, насколько часто мы эмоционально реагируем на окружающих. Наша жизнь теснейшим образом связана с жизнью других людей: мы работаем с ними, читаем о них, что-то о них узнаём. Неудивительно, что люди постоянно присутствуют в наших мыслях и снах.

**РЕАКЦИИ
НА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**

Возможно, вам не очень хочется признавать, насколько сильно влияет на вас то, как вы реагируете на других людей. Но сам факт, что некоторые люди «заставляют» нас чувствовать вдохновение, свободу (или ревность, раздражение и т. п.), часто имеет для нас большое значение. Такие реакции могут возникать почти на уровне привычки. В каждом из нас живут

склонности к беспокойству, скуке, страху, которые легко пробуждаются под действием внешних обстоятельств.

ЗАМЕЧАЙТЕ ПЕРЕМЕНЫ ПОГОДЫ

Эмоциональные состояния постоянно возникают и вновь исчезают. Иногда они изменчивы как погода. Настроения влияют на содержание наших мыслей, на нашу энергию и способность к творчеству. Если мы решили совершенствоваться и достичь большей зрелости, следует быть внимательнее к переменам своих чувств и настроений. И все-таки эта погода бывает такой изменчивой и непредсказуемой, а порой и бурной, что у нас может пропасть всякое желание рисковать.

Кроме того, у нас может возникать чувство отчужденности, оторванности от эмоций. Наше общество такое сложное, и у нас так много переживаний, сильных и разнообразных, что люди подчас теряют связь со своими эмоциональными откликами на мир. Возможно, мы думаем, что не способны испытывать сильные чувства, поскольку плохо осознаём свои переживания, и, тем не менее, они присутствуют.

ЧЕСТНОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ ЭМОЦИЯМ

Путь к более полному осознанию эмоций начинается с того, что вы признаёте присутствие удовольствия или боли — самых элементарных чувств. Эти мощные, простые сигналы часто игнорируют или торопливо маскируют. Важно признать, что они существуют. Они — исходный момент возникновения всех эмоций, поэтому необходимо осознавать их присутствие именно тогда, когда мы их испытываем. Постоянно задавайте себе вопрос, приятно для вас то или иное переживание или неприятно, чувствуете вы что-то или нет. А если возникло какое-то чувство, спросите себя, приятное оно или болезненное.

Такая честность по отношению к собственным эмоциям, или осознанность (если использовать в этом контексте слово, которое мы употребляли ранее), — очень хорошая привычка. Искренне признавая свои чувства, вы обретете бóльшую ясность ума и уверенность в своих силах: вы уже не будете притворяться, что испытываете радость, если это не так, или убеждать себя, что то или иное переживание будет неприятным, если знаете, что оно доставит вам удовольствие. Если вы не притворяетесь, то даете себе бóльшую свободу выбора там, где речь идет о ваших эмоциональных реакциях. Осознанность придает вам силу для действия, приподнимает вас над привычными реакциями.

ДАЙТЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ ЭМОЦИЯМ ПРАВО НА СУЩЕСТВОВАНИЕ

Развивая искреннее отношение к собственным эмоциям, вы начнете понимать, что *просто так* люди никогда не сердятся, не ревнуют, не бывают жадными, скрытными, сварливыми или неуверенными. Все эти эмоции не возникают без причин, они

появляются в ответ на определенную ситуацию. Это мы в какой-то момент даем волю чувствам. Отрицательные эмоции — это привычки, которые каким-то образом у нас сформировались (может быть, совсем недавно, а может быть, очень давно, еще в детстве). Это привычные реакции, которые проявляются, когда срабатывает некий «спусковой механизм».

Самые мощные из всех спусковых механизмов — это удовольствие и боль, вот почему важно осознавать их присутствие. По самой своей природе мы стремимся к удовольствию и не хотим боли — это то главное, что обуславливает поведение человека. Но если мы не осознаём, каковы наши эмоциональные реакции, то способны поступать как угодно с кем угодно, лишь бы получить желаемое удовольствие или избежать нежеланной боли. Так отсутствие осознанности заставляет нас использовать друг друга самыми разными способами.

Ум, преисполненный дружественности, не способен осознанно использовать других. Метта — не только положительная эмоция, но еще и нравственное качество, основанное на желании не навязывать свою волю другим. Это именно *желание*, свойство нашей души, а не просто представление о любви или недостижимый, слишком идеалистический принцип «любви ко всем на свете». Мы действительно переживаем метту, это очень явственное чувство, которое способно полностью изменить наше отношение к жизни. В сущности, метта рождается из понимания того, что все люди просто хотят счастья, независимо от того, чем они занимаются и насколько хорошими или дурными могут казаться. Все существа стремятся к счастью, хотя нередко ищут его не там, где следовало бы. Метта — это сильное желание, чтобы люди обрели *подлинное* счастье.

Конечно же, это желание должно быть искренним. Оно должно основываться на честном отношении к собственным эмоциям. Бесполезно просто ходить с постоянной улыбкой на лице (хотя в этом нет ничего предосудительного, может быть, кому-то от этого легче!). Метта, которая исходит из глубины нашего существа, — вот что нужно нам, вот что нужно от нас другим. Люди могут с подозрением относиться к тем, кого считают наивными или одержимыми идеей облагодетельствовать всех на свете. Возможно, когда-то их оскорбили или обманули те, кому они доверяли. Возможно, и мы иногда готовы усомниться в ценности своих попыток совершенствовать метту. Возможно, намеренное стремление себя изменить может показаться чем-то неестественным, словно это значок, который мы прищипливаем к своей личности, чтобы хоть чем-то отличаться от других.

**ВОПЛОЩЕНИЕ
ИДЕАЛА МЕТТЫ
В ЖИЗНЬ**

Реальные, глубокие перемены требуют много времени, так что поначалу ваши усилия вполне могут показаться поверхностными. Они и *будут* поверхностными, но пусть это не заставит вас усомниться в собственных силах. Процесс духовных перемен происходит на подсознательном уровне. Он напоминает разрушение скалы, которую постепенно точат капли воды, — регулярно практикуя медитацию, мы постепенно открываемся для нового понимания мира. На каком-то этапе мы начинаем сомневаться в правильности того отношения к окружающим, которое стало для нас привычным, и именно здесь начинаются по-настоящему глубокие и значительные перемены.

Например, у вас может быть свое понимание — возможно, и не очень отчетливое — того, что такое счастье. Но вы не можете утверждать, будто знаете, что нужно для счастья другому человеку. Если бы вы действительно желали кому-то счастья, то, каким быть этому счастью, зависело бы не от вас, а от этого человека. Однако вы можете обнаружить, что у вас есть и свой скрытый интерес в том, чтобы этот человек был счастлив, хотя, разумеется, в идеале вы должны просто желать ему счастья. Такие исследования собственных эмоций выявят внутренние конфликты, иногда столь же парадоксальные, как дзэнские коаны. Но, если вы будете и дальше решать эти вопросы, ваш внутренний мир в конце концов преобразится. Поэтому продолжайте практиковать!

Глава третья

ПОСТОЯННАЯ ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ

*Если мы практикуем совершенную гхьяну, то будут развиваться и проявляться всевозможные благие качества... Тело станет сияющим и прозрачным, свежим и чистым. Ум станет счастливым и радостным, спокойным и безмятежным. Препятствия к практике исчезнут, а добрые мысли придут нам на помощь. Наше уважение к практике возрастет, а вера в нее станет более глубокой. Наши мыслительные способности и мудрость станут ясными и надежными. И тело и ум станут чувствительными и гибкими. Мышление станет менее поверхностным и более глубоким.*¹²

Чжи И

Первые несколько месяцев практики медитации часто характеризуются общим «высвобождением» энергии. Вероятно, вам доставит удовольствие общее состояние покоя и ясности, вы почувствуете внутреннее обновление. Вы испытаете, что значит «быть собой», и это даст вам счастье и уверенность. Вы придете к выводу, что способны на более открытый и творческий подход к жизни.

Другие люди тоже заметят, что вы меняетесь, и (при условии, что это не вскружит вам голову) будут больше радоваться встречам с вами, потому что вы будете становиться все более общительными и дружелюбными.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

Все эти изменения к лучшему — непосредственный результат практики медитации. Следовательно, они зависят от того, занимаемся мы ею или нет. Чтобы результаты были устойчивыми,

необходимо медитировать регулярно. Лучше всего практиковать ежедневно и включить занятия медитацией в свой режим дня. Тогда наша практика приобретет собственную движущую силу, ее преимущества и благие результаты станут более явными, и желание медитировать возрастет. Здесь очень важна мотивация. Если мы хотим сохранить интерес к занятиям, необходимо видеть, что практика приносит плоды, работает на нас. Все эти регулярные занятия медитацией потребуют от нас некоторой самодисциплины, но это не значит, что следует себя принуждать. Просто нужно сделать так, чтобы регулярная практика приносила радость и удовлетворение. Нужно искать творческий подход к медитации.

КАК СДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНУЮ ПРАКТИКУ ИСТОЧНИКОМ РАДОСТИ

Один из самых простых способов заключается в том, чтобы сформировать привычку ежедневно заниматься медитацией в одно и то же время. Для начала подойдет любое время — день или вечер. Помните, что это время отведено для практики медитации.

Многие считают раннее утро самым лучшим временем для практики. В утренние часы ум спокойнее всего. Я знаю людей, которые, чтобы позаниматься медитацией, всегда поднимаются раньше всех в доме, стараясь никого не разбудить. Они находят, что практика в эти спокойные часы помогает им начать день, если же заниматься в более позднее время, то может возникнуть много помех. Вечером накопится усталость, могут зайти знакомые, будут и другие отвлекающие моменты, например телевизор.

Другие сочтут, что утром невозможно найти ни минуты покоя. Обычно все вокруг невероятно спешат, и в такой обстановке можно думать только о дальнейших делах. Для таких людей лучшее время для практики — вечер: день подошел к концу, можно спокойно отдохнуть и забыть о работе. В городских условиях приятно медитировать глубокой ночью, когда все спят и уличный шум стихает.

ВСТРЕЧИ С ДРУГИМИ ПРАКТИКУЮЩИМИ

Если вы твердо решили медитировать регулярно, то это уже серьезное обязательство, требующее поддержки. Практика медитации идет успешнее, когда мы черпаем вдохновение и получаем поддержку от других. Надеюсь, эта книга придаст вам некоторую уверенность, но одной ее недостаточно, чтобы поддержать вас на пути практики. Именно поэтому некоторые учителя говорят, что медитации нельзя научиться по книгам, и я с ними

согласен. Устные наставления гораздо важнее, чем печатное слово: легче ухватить суть, когда видишь, *как именно* человек дает учение. Занятия медитацией в группе дают возможность обсуждать практику и задавать вопросы. Время от времени участвовать в совместных медитациях очень полезно: это вдохновляет и придает новые силы. Занимаясь только индивидуально, трудно верно оценить результаты собственной практики.

Общение с более опытными в медитации людьми поможет прояснить то, как на самом деле идет ваша практика. У большинства людей время от времени бывают периоды, когда их занятия, казалось бы, не дают результатов. В такие моменты очень полезно общаться с более опытными практикующими: они могут подбодрить и помочь вам правильно увидеть ситуацию, просто оставаясь «самими собой». Не обязательно задавать конкретные вопросы — вы и так научитесь у них многим важным вещам. Полезно также побольше общаться с другими начинающими, потому что вы сможете наблюдать, как практика меняет их, и убедиться, что подчас они испытывают те же трудности, что и вы сами.

Поэтому, если вам по душе подход к практике, предложенный в этой книге, постарайтесь найти поблизости от дома буддийский центр, в котором обучают этим практикам. Если вы живете слишком далеко, стоит общаться хотя бы по телефону или переписываться. Если просто установить контакт, это может коренным образом изменить ваше ощущение связи с практикой медитации. Вдруг окажется, что в ваши края приезжает учитель или будут проводиться занятия в течение выходных дней, а то и более длительное затворничество.

ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ В ЗАТВОРНИЧЕСТВЕ

Практика затворничества предполагает, что мы должны удалиться от суеты повседневной жизни и посвятить медитации более длительное время. Если посвятить медитации около месяца, это даст вам более глубокое переживание того, какой может быть медитация, и, таким образом, поможет сделать практику более устойчивой. Практика в затворничестве может быть организована местным буддийским центром. Она может быть сколь угодно продолжительной — от одного-двух дней до двух недель и более. Людям, имеющим разный опыт медитации и разные потребности, нужны разные виды затворничества. Но основная цель всех подобных занятий — создать условия для того, чтобы целиком сосредоточиться на практике. Такие благоприятные условия дадут возможность глубже войти в состояние медитации. Затворничества чаще всего проводят в сельской местности или, по крайней мере, в каком-то очень спокойном месте, и возможность практиковать без всяких помех может существенно

повлиять на ход ваших занятий. Во время затворничества вы сможете медитировать с наибольшим успехом и ощутить, как ум работает с максимальной отдачей. Стоит постараться и принять участие в такой практике, как только вы почувствуете, что готовы к ней.

СОЗДАДИМ НУЖНОЕ НАСТРОЕНИЕ

ПОДГОТОВКА К МЕДИТАЦИИ

Иногда мы настроены на практику, иногда — нет. Но есть способности создать настроение, более подходящее для медитации.

Подготовка к медитации может в корне изменить нашу способность сосредоточиться. Если ринуться к подушке для медитации сразу после оживленной беседы, после работы или в самом конце дня, когда вы устали, то, скорее всего, практиковать будет труднее, чем обычно. Если вы попытаетесь заниматься на полный желудок или сразу после большой физической нагрузки, то не будете готовы к медитации и в результате тоже столкнетесь с трудностями.

Правильный ход практики возможен только в определенном состоянии ума, который позволяет отключиться от повседневной жизни и сосредоточиться только на том, что происходит в данный момент. Нужно уметь «отпустить» мысли о незаконченной работе, о делах, которые хотелось бы обсудить с другими, и всевозможные заботы. Пока вы не отпустите все эти мысли, они будут сохраняться в сознании и мешать вам сосредоточиться. Поэтому всякий раз, садясь на подушку для медитации, нужно уметь как можно полнее отключаться от повседневных забот. Нужно создать некий «люфт» — пространство между вашей обычной деятельностью и практикой медитации. Например, можно приготовить себе чашку чая или совершить небольшую прогулку. Делайте все, что поможет вам успокоиться и «вернуться к самому себе». Во время занятий постарайтесь как можно лучше осознавать свое тело, ощущения, эмоции и мысли, так чтобы входя в медитацию, вы полностью присутствовали в ней и находились в ладу с собой. Если вы всегда будете создавать такое «промежуточное пространство», то обнаружите: когда вы садитесь медитировать, вам легче находить энергию для практики.

ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАНЯТИЯ

То, как вы прощаетесь с друзьями, может повлиять на все дальнейшие отношения с ними. И то, как вы выходите из состояния медитации, тоже может сильно повлиять на всю вашу практику

в целом. Правильное завершение занятия играет очень большую роль.

Например, важно не утратить весь тот покой и ясность, которые вы обрели в ходе занятия, поэтому нужно выходить из медитации осторожно и спокойно. Если резко подняться с сиденья и сразу погрузиться в какую-то бурную деятельность, непременно потеряешь сосредоточение, достигнутое за время медитации. Конечно, при сильной занятости избежать таких ситуаций намного сложнее. Но при желании можно всегда избежать спешки — нужны только решимость и умение четко планировать свое время. Если распределять время именно так, всегда можно подниматься с сиденья плавно, оставив небольшой интервал между практикой и дальнейшими делами. Возможно, стоит выработать привычку проводить несколько минут в тишине и покое и только потом окунаться в повседневную суету.

Резкий выход из медитации может действовать раздражающе, и это вызовет чувство сопротивления, которое затруднит следующие занятия. Если же вы постараетесь завершить практику с хорошим настроением, то, приступая к следующему занятию, ощутите только радость.

РАДОСТЬ И ВДОХНОВЕНИЕ

Медитация напоминает живое существо, которому нужны ваша забота и защита. Заботливое отношение к ней поможет избежать слишком сильного внутреннего сопротивления. Необходимость преодолевать некоторое сопротивление может возникать довольно часто, особенно на начальном этапе практики. Обычно это не очень мешает, однако, когда такое сопротивление становится сильным, справиться с ним бывает трудно. Помните: медитация должна доставлять радость. Если она не приносит никакой радости (мы не говорим о случайных «сбоях»), значит, ей чего-то недостает, и следует восстановить утраченное равновесие. Возможно, причина в том, что вы неправильно выполняете практику или недостаточно хорошо подготовились к занятиям.

Подобная трудность может быть связана с обстановкой, в которой вы практикуете. Внешние обстоятельства могут существенно влиять на процесс сосредоточения, поэтому убедитесь в том, что создали наилучшие условия для занятий. Если вокруг слишком шумно и вам трудно сосредоточиться, постарайтесь по мере возможности что-то изменить. Может быть, стоит поговорить с соседями, заткнуть чем-нибудь уши, установить двойные стекла или даже переехать в другое место! Может быть, стоит уделить больше времени занятиям медитацией и затворничествам, где вы найдете покой и поддержку.

Если возможно, постоянно держите подушки и одеяла в специальном уголке дома, отведенном для занятий, — например, в спальне. Это специально оборудованное для медитации место поможет достичь большего постоянства в практике, напоминая о ней. Хорошо украсить эту часть дома так, чтобы она создавала атмосферу покоя. Там можно разместить комнатные растения, затейливой формы камешки, сухие ветки и другие предметы. Подойдет все, что дает силы и вдохновение для медитации. У меня на маленьком алтаре стоит изображение Будды, свечи и иногда — несколько цветов. Когда вы садитесь и погружаетесь в медитацию, свежий воздух и аромат курящихся благовоний или ароматических масел может подействовать на ум успокаивающе. Создавая себе благоприятную среду, мы подготавливаем ум к сосредоточению.

УДЕЛЯТЬ МЕДИТАЦИИ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ

Если вы создаете для практики подходящие условия — как внешние, так и внутренние, — она идет успешно. Можно содействовать этому, уделяя медитации больше времени. Если все идет хорошо и вы можете сидеть в удобной позе, попробуйте медитировать подольше. Занимайтесь столько, сколько, по вашему ощущению, полезно для практики, которую вы осваиваете.

Есть целый ряд преимуществ, которые можно получить, продлив время занятий: вы будете лучше расслабляться и, следовательно, сможете отбросить отвлекающие моменты. Много времени уходит и на то, чтобы полностью погрузиться в состояние сосредоточения, и даже на то, чтобы соприкоснуться с миром собственных чувств. Не принуждайте себя заниматься больше, чем можете, если же есть настроение, практикуйте чуть дольше. На протяжении некоторого времени постепенно увеличивайте периоды практики. Если через месяц или два вы сможете сидеть в позе медитации минут сорок, сохраняя интерес к практике, то это очень хороший результат.

ОСОЗНАННОСТЬ

ВЫ ГОТОВЫ?

«Есть одно стихотворение, — сказал господин Чень [йогин] — где упоминается о подготовке к еде». Он улыбнулся, посмотрел в свои записи и начал читать. Услышав первую строку, и слушатель, и писатель тоже улыбнулись, ибо они слышали следующее:

*Нам нужен хлеб, — промолвил Морж,
И я его припас.*

*И черный перец есть у нас,
И уксус есть у нас.
Друзья, готовы?
Мы хотим поужинать среди вас. *¹³*

Господин Чень от души рассмеялся своим заразительным смехом, так что мы оба тоже не удержались. «Однако, — продолжал он серьезно, — здесь задан вопрос: готовы? Если задуматься, может показаться, что вся наша жизнь задает нам этот вопрос. Даже в самые напряженные мгновения, например на старте, перед началом состязаний в беге, задают вопрос: готовы? Даже в такой миг есть место подготовке.»¹⁴

Готовы ли вы медитировать? Если вы не подготовились к медитации — не смогли на некоторое время отключиться от всего остального, то большую часть занятия будете преодолевать последствия. Вся та энергия, которую вы использовали бы для сосредоточения, может быть растрачена на блуждание между мыслями и чувствами, за которые все еще держится ваш ум.

Время от времени все люди испытывают это. Мы проводим занятие, размышляя о том, чем займемся сегодня, «что же в действительности случилось» вчера, или мысленно продолжая разговор, который вели пять минут назад. В конце концов мы вынуждены признать, как важно подготовиться к практике. Можно взглянуть на собственную жизнь более широко и понять, что *полная* готовность к чему бы то ни было — не говоря уже о медитации — это состояние, которого нам еще только предстоит достичь. Вот почему каждый миг нашей жизни задает нам вопрос: готовы?

Однажды субботним утром я принимаю решение: самое время отправиться в город, чтобы купить деталь для велосипеда. Я думаю об этом уже несколько недель, но до сих пор так ничего и не сделал. Местный магазин, где продаются велосипеды, по субботам закрывается в час дня, и сегодня единственная возможность туда попасть, потому что по будням я работаю в другом городе. Но еще рано, впереди масса времени, и я сажусь посмотреть утреннюю телевизионную программу. Она не слишком интересна, но почему-то захватывает мое внимание на целый час. Я отвлекаюсь от нее только тогда, когда в прихожей звонит телефон. Мне звонит друг, с которым я не виделся уже довольно давно, и нам нужно много друг другу сказать. Полчаса пролетают мгновенно, и к тому времени, когда я кладу трубку,

* Перевод А. Щербакова.

я уже и думать забыл о своих планах поехать в город. И вот, не зная, чем заняться, и терзаясь смутным чувством, что я собираюсь что-то сделать, бесцельно бреду на кухню. Стоя там в полном недоумении, я прихожу к выводу: нужно хотя бы что-то сделать. В конце концов мне вдруг приходит в голову мысль: сделаю-ка я себе чашку кофе. Наполнив чайник водой, ставлю его на плиту. Вдруг слышу доносящийся из-за стены слабый звук — человеческий голос. По спине у меня пробегает холодок... Кто же это? И вдруг вспоминаю, что телевизор в гостиной так и не выключен. Иду туда, чтобы его выключить. Но на этот раз программа действительно интересная, и я смотрю не отрываясь. Некоторое время спустя (не берусь сказать точно, сколько времени прошло) мою сосредоточенность грубо нарушает громкий стук в дверь. Это знакомая пришла пригласить меня пообедать вместе. Я радуюсь и начинаю суетиться. Прежде чем выйти из дому, предлагаю ей выпить по чашке кофе, но тут вдруг с ужасом вспоминаю, что чайник стоит на плите уже невесть сколько времени! Ум мечется, пытаюсь вспомнить, когда же я поставил чайник. Неужели уже пора обедать? В смущении и легкой панике бросаюсь на кухню, где полно пара. Украдкой вновь наполняю выкипевший досуха чайник. Моя знакомая, вероятно, заметив выражение моего лица, приходит на кухню следом за мной. Она понимает, что произошло, и смеется. В ответ на ее шутовское замечание я тоже смеюсь, но несколько принужденно. Мне слишком стыдно признаться в том, что ее приход заставил меня вспомнить: уже час дня, сегодня утром я собирался в город, и магазин, где продают велосипеды, уже закрыт.¹⁵

Этот рассказ (правда, несколько преувеличенный) подтверждает, что наша жизнь полна отвлекающих моментов, которые отвлекают нас от... других отвлекающих моментов! Если мы «не готовы», то во время практики медитации нам придется иметь дело с последствиями собственной рассеянности. Но отвлекаться вовсе не обязательно — если мы по-настоящему захотим, то сможем сохранять полную осознанность и внимательность почти постоянно.

ОСНОВЫ ОСОЗНАННОСТИ

Вероятно, нам будет легче обрести состояние «готовности», если мы внесем в свою жизнь больше сосредоточенности и целеустремленности.

Разумеется, сама идея осознанности кажется прекрасной: сумей мы меньше отвлекаться, наш ум был бы более ясным и мы были бы лучше подготовлены к занятиям медитацией. Это способствовало бы более полному сосредоточению во время медитации, и такое состояние распространилось бы на действия, со-

вершаемые в повседневной жизни. В целом мы действовали бы более успешно, и вся наша жизнь преобразилась бы.

Но когда мы на деле стараемся поступать осознанно, возникает некоторая неуверенность: *что* именно мы должны осознавать? Ведь каждый миг происходит так много событий. На какие из множества событий, происходящих в нашем уме и теле, не говоря уже о внешнем мире, следует направлять внимание? Проблема в том, что мы переживаем слишком много событий, чтобы их можно было охватить все сразу. Нам нужно понять, ясно и конкретно определить, как развивать состояния осознанности.

В сфере человеческого опыта Будда выделил четыре основных аспекта, которые называются «основы осознанности». Эти основы — тело, чувства, эмоции и мысли¹⁶. Направляя способность осознавать на эти четыре сферы опыта, мы закладываем основу, подобную фундаменту здания, создаем новый образ жизни, основанный на осознанности.

*Суть ладно скроенного человека проявляется не только
в лице —*

*Но в членах его и суставах, в бедрах и запястьях, в походке
и посадке головы, в округлости талии и колен...*

Ее не скрывает одежда.

*Эта суть его, восхитительно сильная и гибкая,
пробивается сквозь хлопок и фланель.*

*Он проходит мимо — и это говорит тебе не меньше,
чем хороший стих, а то и больше.¹⁷*

Уолт Уитмен

ТЕЛО

Некоторые люди ведут себя так, словно у них нет тела. Они бродят погружившись в свои мысли, как это свойственно рассеянными профессорам. Но осознавать свое тело — такая радость! Если сосредоточиться на его действиях, то даже простейшие ощущения — земли под ногами, воздуха на коже — могут стать яркими и захватывающими. Действительно, переживание движений при ходьбе может стать одним из видов медитации (позже мы остановимся на этом подробнее).

Когда мы начинаем осознавать свое тело, все действия приобретают некоторую гармонию. Наши позы становятся грациозными и исполненными достоинства. Мы сами становимся спокойными и расслабленными, темп нашей жизни снижается. Но, действуя неторопливо и спокойно, мы все же успеваем сделать не меньше чем прежде, если не больше, потому что стали работать продуктивнее. Направляя внимание на «основы», мы действуем все успешнее и собраннее. Способность осознавать

тело возвращает сознание к настоящему моменту, позволяя целиком направлять внимание на то, что происходит прямо сейчас. Таким образом, мы совсем не теряем времени даром.

Когда ощущение присутствия в настоящем моменте утрачивается, наши движения становятся неловкими и неточными. Иногда восхитительные примеры такой неловкости являются дети. Мы видим, как они что-то лепечут, стоя на одной ноге и обвив ее другой, и при этом переплетают пальцы или трут ухо. Ринувшись за чем-то через всю комнату, они вдруг останавливаются на полпути, захваченные новой идеей. Они могут даже растянуться, пытаясь сделать два дела сразу. Кажется, они вряд ли осознают, что делает их тело. Взрослые ненамного от них отличаются, просто подчас мы умеем лучше скрывать собственную неловкость!

Можно стараться, чтобы во всех повседневных делах наши движения были сознательными и четкими, не теряя при этом естественности и не становясь похожими на роботов. Осознанное восприятие движений тела может сделать любое действие более красивым: открываем ли мы ящик стола, затворяем дверь, поднимаемся с места, ставим что-то или поднимаем, осознанность в движениях успокаивает ум, способствует его зрелости. При желании всегда можно действовать с подобной четкостью, даже если мы чрезвычайно заняты. Осознанное восприятие тела позволяет развивать полезные физические навыки — мы осознаём свои позы и движения. Это поможет сохранить здоровье, а также равновесие ума. При некоторых обстоятельствах такие физические навыки могут даже спасти нам жизнь. Неосознанное поведение потенциально опасно — именно из-за него происходит большинство несчастных случаев. Благодаря осознанности можно избежать перенапряжения спины, которым чреват неосмотрительный подъем тяжестей; можно уберечься от простуды, которую мы получим, если не обратим внимания на то, что замерзли.

Разумеется, ум и тело тесно связаны: по некоторым движениям тела можно с легкостью судить о состоянии ума. У тела есть свой «язык», его движения и позы немедленно сообщают о том, каково наше эмоциональное состояние. Пожалуй, яснее всего это можно заметить по выражению лица, но движения, осанка и позы тоже могут многое сказать о настроении человека. По ним можно сразу угадать радость, страсть, интерес, неуверенность, агрессию. Если мы видим человека, который радостно подпрыгивает на ходу, то чисто инстинктивно, без всяких размышлений, понимаем, что он счастлив. Если наш друг повесил голову и ссутулился, мы сразу чувствуем, что случилась беда. Иногда, чувствуя беспричинное беспокойство, мы не знаем, куда девать руки: засовываем их в карманы, складываем на

груди, демонстрируя уверенность в себе, или начинаем их нервно потирать. Обычно такие вещи ускользают от внимания, но если мы понаблюдаем за собой, то начнем замечать, что язык тела выражает чувства и состояния души, о присутствии которых мы и не подозревали.

Познай себя.

Надпись на храме Аполлона в Дельфах

Только исследуя свои чувства и эмоции, мы начинаем узнавать себя по-настоящему глубоко. Способы, помогающие это сделать, мы уже рассматривали в главе о метта бхаване. Мы выяснили: самое главное — осознать, что именно мы чувствуем в данный момент. Эти чувства просты — боль и удовольствие, и они могут быть слабыми или сильными. Наши эмоции возникают в ответ на эти чувства. Наблюдать за эмоциями куда труднее, так как подчас они довольно сложны или даже запутанны. Но если мы внимательно понаблюдаем за своей реакцией на мир, то обнаружим все привычные склонности в действии: это постоянно повторяющийся стереотип «чувство — реакция, чувство — реакция, чувство — реакция». Мы увидим изначально присущее нам влечение ко всему, что приятно. Затем обнаружим радостную и, возможно, окрашенную жаждой обладания реакцию на то, что доставляет удовольствие (это в том случае, если нам удастся заполучить желаемое, если же мы терпим неудачу, то начинаем сердиться или впадать в уныние). Мы заметим изначально присущее отторжение всего того, что причиняет боль, а затем испытаем ненависть или более мирное и отстраненное чувство. То есть притяжение и отторжение — это основные эмоции; они — «движители», импульсы, направляющие нас в сторону определенного переживания или прочь от него.

Человеку присуще желание «отключить» нежелательные эмоции, если он не в состоянии с ними справиться. Естественно, переживая сильные эмоции, такие как гнев или сексуальное желание, мы ощущаем неловкость и поэтому иногда пытаемся скрыть от себя самих, что переживаем их. Иногда люди отдалаются от мира своих эмоций. Немногие из нас способны полностью осознавать свои эмоции, но у каждого есть колоссальный запас потенциальной энергии, опутанный паутиной неосознанных эмоций. Эту энергию можно извлечь, если признаться себе в том, что чувствуешь. Но хотя осознанное восприятие эмоций и может способствовать нашему освобождению, его одного недостаточно. Цель такой осознанности не только в том, чтобы приблизиться к самому себе, но и в том, чтобы постепенно научиться реагировать на свои чувства более искусно и творчески. Воспитывая в себе осознанность, мы сможем научиться

зарождают любовь и сострадание, чем бы мы ни занимались, и избегать побуждений к негативным эмоциям — страсти или ненависти. Мы не можем изменить свои чувства: что бы мы ни делали, мы столкнемся с удовольствием и болью. Но мы можем научиться изменять свои привычные *реакции* на них.

МЫСЛИ

Один из способов подходить к эмоциям творчески — осознать процесс мышления. Мысли и эмоции нераздельны и служат ключом к пониманию друг друга. Мысли же — это нечто гораздо большее, чем просто наши представления о вещах:

Мысль... я люблю мысль.

*Нет, не суету и хитросплетения бытующих
представлений,*

Эта чванливая игра достойна презренья.

Мысль — это свежий приток неведомой жизни в мой ум,

*Мысль — это испытание суждений пробирным камнем
совести,*

*Мысль — очи, распахнутые в лицо жизни, и способность
читать читаемое,*

Мысль — мерило опыта и сила сугуть о вещах.

*Мысль — это не шалость, не упражнение и не умение
ловко обходить трудности,*

*Мысль — это человек во всей его целостности, целиком
присутствующий.¹⁸*

Д. Г. Лоренс (1885–1930)

Откуда берутся наши мысли, куда они уходят, и, наконец, что они такое? Очень часто мы не знаем, о чем думаем, хотя и проводим в размышлениях длительное время. Мысли легко ускользают от нас. Они приходят и уходят без нашего ведома, иногда клубясь, как величественные облака в небе, иногда проносясь мимо, как рыбки в реке. Тем не менее, практикуя осознанность, можно развить способность знать, о чем думаешь: улавливать отдельные мысли и понимать общую направленность мыслей. Можно также научиться видеть, что мысли основаны на эмоциональных состояниях, — к примеру, обратите внимание, насколько часто наши мнения являются выражением неосознанных желаний. Именно это подразумевает Лоренс, говоря об «испытании суждений пробирным камнем совести».

Ясность мыслей жизненно необходима для духовного развития любого человека. Практика медитации, развивающая нашу способность к сосредоточению, позволяет теснее соприкоснуться с теми представлениями, которые уже существуют в уме. Тогда можно спросить себя, о чем мы думаем *на самом деле*. Если мы пристально всмотримся в свои мысли, то, скорее всего,

обнаружим, что большинство из них заимствованы. Это смесь из суждений других людей, которые в большинстве своем тоже заимствованы. Мы заимствуем суждения и представления у своих родителей, из разговоров и из средств массовой информации. Осознать присутствие этой «смеси» из чужих мыслей — значит сделать первый шаг к тому, чтобы мыслить более ясно и независимо.

НАСТРОИМСЯ НА СОСТОЯНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Описание основ осознанности пришлось сделать кратким, но, по крайней мере, теперь вам известны некоторые принципы, позволяющие создать наилучшие условия для медитации. Коль скоро мы осознаем себя, то всегда будем готовы начать практику — по-настоящему готовы! Когда же мы действительно приступим к медитации, нам будет легче достичь хорошего сосредоточения, поскольку мы с самого начала осознаём свои переживания.

Однако на практике наш психический опыт может казаться чем-то однородным, и сначала нам трудно различать разные его аспекты: тело, чувства, эмоции и мысли. Есть один неплохой метод: начать с самого внешнего из них, тела, и идти «вглубь», к более тонкому аспекту — уму. Попробуйте такое упражнение.

Отвлеките часть внимания от чтения и направьте на свое тело. Проведите лучом осознанности по разным частям тела и постарайтесь прочувствовать все ощущения, которые у вас возникают.

Почувствуйте кожу лица и все многообразные ощущения, которые на ней возникают. Вероятно, вы почувствуете кое-где напряжение и покалывание. Некоторое время воспринимайте эти ощущения в целом. Затем последовательно переносите внимание, начиная с ощущений в области глаз и переходя к губам, лбу, волосистой части головы. В это время другие части тела будут тоже постепенно расслабляться. Луч внимания движется ниже — на шею, плечи, предплечья, кисти, ладони, пальцы. Затем переместите внимание ниже: сначала на грудь и живот, затем на спину и вниз по позвоночнику, затем на ягодицы, бедра, колени, икры, лодыжки, ступни, пальцы ног, — осознавая все тончайшие ощущения, вплоть до легкого покалывания в области стоп. Осознанное восприятие тела позволит вам в дальнейшем осознавать чувства, эмоции и мысли. Когда вы настроены на восприятие тела, легче оценить, что чувствуешь — удовольствие или боль. Например, ощущение, возникающее от того, что вы здесь сидите, может быть весьма приятным. Постарайтесь проверить, так ли это. И в душе мы тоже что-то переживаем, у нас появляются мысли, приятные или тягостные. Задайте себе вопрос: какие чувства у вас возникают, когда вы читаете эти слова?

Продолжим упражнение. Вы продолжаете сидеть, осознавая свое тело. Эта осознанность приводит вас к мысли, что вы проголодались, — нельзя сказать, что вы голодны как волк, но перекусить не помешало бы. Голод почти не ощущается, но вы осознаёте легкий дискомфорт. Осознав это неприятное ощущение, вы также заметите, что эмоционально реагируете на него совершенно определенным образом: легко миритесь с ним. Несмотря на небольшой дискомфорт, вы спокойно продолжаете читать. Возможно, при других обстоятельствах вы отреагировали бы иначе — всеми своими помыслами устремились к еде. Или, не осознавая этого естественного чувства, могли бы неведомо почему сбиться, утратить сосредоточение на чтении. Но в данной ситуации вы совершенно спокойно продолжаете читать.

Итак, то, что вы осознаёте свое *тело*, позволяет настроиться на *чувства*; осознание чувств, в свою очередь, позволяет настроиться на *эмоции*; осознание эмоций позволяет настроиться на *мысли*.

Осознанное восприятие эмоций очень тесно связано с осознанием мыслей. Можно было бы предположить, что мысли существуют в своей особой, чисто рациональной сфере, но это не так. Согласно Абхидхарме (этической психологии Буддизма), наши мысли всегда эмоционально окрашены. Когда мы сердимся, у нас сердитые мысли, а когда жадничаем — жадные. Проголодавшись, мы склонны думать о еде, а если мы расслаблены и терпеливы, ум гибок и мы сами вольны выбирать свои мысли.

Осознание эмоций и мыслей — две главные основы осознанности, поскольку эмоции и мысли — это та часть нашего психического опыта, которую мы в силах изменить. Мы не можем изменить то, что у нас есть тело, мы также не можем изменить природу тела. И свое чувственное восприятие мы тоже не властны изменить (мы можем выбирать, что именно воспринимать посредством органов чувств, но не можем определить, какими будут ощущения). Однако мы можем изменить свои реакции и прояснить ум. Так как все мысли сами по себе эмоционально окрашены, именно эмоции дают основной материал для практики осознанности. Осознанное восприятие эмоций учит нас, как реагировать по-новому, так чтобы это способствовало нашему счастью и духовному развитию.

КАК РАБОТАТЬ В МЕДИТАЦИИ

ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ

Выше мы рассмотрели некоторые внешние факторы, которые помогут вам заложить основы успешной практики медитации. Настало время перейти к самой медитации.

**ПРИРОДА
СОСРЕДОТОЧЕНИЯ**

Если вы хотя бы раз попробовали осуществить практику осознанного дыхания, то, скорее всего, открыли для себя нечто новое о природе сосредоточения. Вероятно, вы испытали состояние ясности ума, пусть даже оно длилось всего долю секунды. Если это так, вы уже почувствовали, что это значит, когда вас ничто не отвлекает: ни образы, ни вечная суета мыслей. Сосредоточенный ум счастлив; он ясен, словно голубое весеннее небо. Чем больше вы сосредоточены во время практики медитации, тем легче отвлекающие вас мысли рассеиваются и исчезают. В действительности, когда мы глубоко погружены в медитацию, мышление почти совсем отсутствует.

Обычно любую умственную деятельность мы отождествляем с мыслями. Но опыт медитации показывает, что мышление — не обязательно самая важная часть деятельности ума. Мы обнаруживаем, что ум может проявляться во всей своей ясности, богатстве и тонкости, когда мыслей практически нет.

Услышав об этом, люди, у которых нет опыта медитации, иногда приходят к слишком поспешному выводу, что это некое состояние пустоты, отсутствия мыслей. Есть распространенный миф, связанный с медитацией: во время практики ум становится пустым. Однако свободная от понятийного мышления осознанность — очень реальное и естественное состояние. Конечно же, она возникает не только в медитации. Люди часто переживают это состояние, когда занимаются любимым делом: возятся в саду, занимаются живописью или просто смотрят на нечто прекрасное. При этом можно испытать такое состояние счастья, что мысли просто перестают возникать или их совсем немного. Наше внимание частично изолировано от окружающего мира — иногда настолько, что мы даже не услышим, если к нам кто-то обратится. Осознанное восприятие и мышление — это очень разные процессы: можно ясно осознавать, что делаешь, почти совсем не думая об этом. То же самое, только еще более непосредственно, происходит в медитации: мы можем совершенно ясно осознавать объект медитации, но при этом вовсе не думать о нем.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ МЕДИТАЦИИ

Эта особенность медитации послужила основанием для очередного мифа: суть медитации — в избавлении от мыслей. Неуместные мысли часто отвлекают, это правда, но как целенаправленный метод попытка избавиться от мыслей обычно не приносит результатов. Чтобы справиться с отвлекающими моментами, есть много более эффективных способов.

Но прежде, чем рассматривать возможные отвлекающие моменты и препятствия, стоит понять, хотя бы в общих чертах,

к чему мы стремимся. Медитируя, нужно стараться обрести углубленное в себя, уравновешенное, безмятежное и сосредоточенное состояние ума. Очень полезно надеяться, что это состояние где-то рядом, совсем близко. На самом деле мы обнаруживаем его не так уж часто: состояния ума довольно непредсказуемы, и, тем не менее, потенциально сосредоточение всегда с нами. *Какая-то* доля сосредоточения всегда присутствует, даже когда ум отвлекается! Если мы настроены именно так, то, скорее всего, достигнем более глубокого сосредоточения.

Медитация подобна полету на планере, скольжению с воздушными потоками на дельтаплане или серфингу. Нужно использовать возможности, которые дают факторы, способствующие медитации, словно это движение теплых воздушных потоков, сила ветра или энергия волн, по которым мы умело скользим. И если мы ими воспользовались, то нужно внимательно следить за ветром и волнами. Иными словами, в медитации необходимо осознавать возможности возникающих в уме состояний и быть готовыми использовать эти состояния ума, когда они возникают. Например, можно использовать состояние удовольствия или наслаждения, сопутствующее практике. Если мы заметили, что на общем фоне сонного или рассеянного состояния ума возникло приятное чувство покоя, пусть даже едва уловимое, это приятное чувство нужно поддерживать. Можно предоставить ему длиться и просто переживать его, наслаждаться им, одновременно сосредоточившись на объекте медитации. Следует избегать ситуации, когда это чувство нас отвлекает, например, не стоит «привязывать» его к какой-то приятной фантазии, — нужно просто использовать его как опору сосредоточения. В чувстве удовольствия заключена мощная энергия, и можно научиться направлять ее в русло практики, а не позволять ей себя отвлекать.

Подобным же образом действует вдохновение — глубокая радость и волнение, которые мы переживаем, все глубже погружаясь в медитацию. Его можно ощутить даже на уровне тела — как пробегающие по коже мурашки и волны восторга. И это чувство тоже можно приветствовать, сделав его одним из аспектов сосредоточения. Еще один вид переживаний, который помогает сосредоточиться, — это более спокойное, исполненное терпения чувство решимости. Мы испытываем глубокое желание заниматься медитацией, не хотим отвлекаться, стремимся к духовному росту и развитию. Подобные побуждения могут глубоко затронуть наше существо. Еще одним вспомогательным средством нашей практики может стать само состояние сосредоточения. По мере своего роста сосредоточение и ясность мысли проявляются как отчетливые оттенки чувств, которые можно научиться распознавать и поддерживать.

Мы будем более подробно рассматривать все эти вспомогательные факторы несколько позже. Нужно получше познакомиться с этими союзниками медитации, уметь предвосхищать их появление, использовать их и находить поддержку в их благотворном влиянии. Чем лучше мы используем этих союзников медитации, тем меньше нас будут заботить препятствия, затрудняющие практику.

ПРЕПЯТСТВИЯ, ЗАТРУДНЯЮЩИЕ МЕДИТАЦИЮ

Сосредоточить внимание на чем-то одном, как мы делаем это в медитации, не всегда легко. Подчас у нас возникает полусознанное сопротивление, которое исходит из тех уголков психики, в которых сохраняется желание оставаться в обычном чувственном мире и заниматься другими делами. Есть пять узнаваемых препятствий, затрудняющих сосредоточение ума, и время от времени все мы испытываем их воздействие. Если вы знаете, что они собой представляют, их можно распознать уже при возникновении, возможно, еще до того, как они возьмут над вами верх!

Вот эти пять препятствий: 1) жажда чувственных переживаний, 2) недоброжелательство, 3) беспокойство и тревога, 4) лень и апатия, 5) сомнение и нерешительность.

Жажда чувственных переживаний — один из главных факторов, отвлекающих ум. Если мы не особенно интересуемся медитацией, то и ум наш продолжает испытывать влечение к чувственному миру. Мы все еще не научились находить удовольствие в сосредоточении, а потому не можем не искать его в приятных ощущениях. Если мы слышим звук, это так нас интересует, что мы начинаем в него вслушиваться. Открыв глаза, мы начинаем всматриваться во все поразительные оттенки цвета и особенности фактуры обоев или начинаем растирать затекшие конечности, наслаждаясь этим ощущением. Если возникает мысль, то она полностью нас увлекает и мы хотим исследовать ее поглубже.¹⁹ Нас может посетить масса приятных мыслей о нашем мире: чем бы заняться сегодня вечером, что бы такое съесть или какую бы книгу почитать. Сами по себе эти импульсы совершенно естественны, но они не дают нам сосредоточиться.

1) ЖАЖДА ЧУВСТВЕННОГО ОПЫТА

Недоброжелательство — это одна из разновидностей предыдущего препятствия: на этот раз наше внимание поглощено каким-то неприятным переживанием. Кто-то или что-то нас раздражает, и мы никак не можем от этого избавиться. У нас из головы не выходят мысли о том, как дурно с нами поступили, о том, что следовало бы сказать или сделать, чтобы «сравнять

2) НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЬСТВО

счет». Или же присутствует какой-то звук или запах, который до того нас раздражает, что мы не можем о нем не думать. Возможно, какая-то мысль или чье-то мнение задела нас за живое, и мы ощущаем необходимость тщательно вникнуть во все погрешности этой мысли или этого мнения. Пока это происходит, сосредоточиться на чем-либо другом невозможно.

3) БЕСПОКОЙСТВО И ТРЕВОГА

Беспокойство и тревога не дают нам покоя: мы не можем усидеть на месте и сосредоточить ум. Следует замедлить темп жизни — мы слишком торопимся. В этой ситуации или тело беспокойно и слишком подвижно, или ум слишком тревожен, или нам мешает и то и другое одновременно. Так бывает, когда нет достаточной подготовки к медитации. Возможно, мы приступили к практике сразу после какой-то активной деятельности, или в данный момент наш ум чрезмерно перегружен, или же нас что-то угнетает. Если терпеливо работать с этой ситуацией, практика медитации в конце концов сама уладит все эти конфликты.

4) ЛЕНОСТЬ И АПАТИЯ

Лень и апатия связаны с таким препятствием, как вялость ума. Возникает чувство усталости и тяжести во всем теле. В голове пустота (это и есть апатия, оцепенение ума), а в теле — тяжесть (леность). Иногда нами до того овладевает физическая лень, что голова склоняется на грудь и мы начинаем храпеть! Причиной этого препятствия может быть просто физическая или умственная усталость, а может, наш желудок пытается переварить недавно поглощенную еду. Но порой кажется, что здесь присутствуют и психологические факторы — возможно, какая-то нераспознанная эмоция вызвала у нас сопротивление. Это может быть и следствием предыдущего препятствия: беспокойная деятельность ума вызвала истощение сил! Иногда беспокойство и апатия чередуются, причем это случается как в медитации, так и в обычном состоянии. В таком случае вам явно нужно найти для себя какое-то новое состояние равновесия.

5) СОМНЕНИЯ И НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ

Могу ли я, несмотря на все *свои* проблемы, надеяться хоть на какой-то успех в медитации — особенно в *ганном* виде медитации? Действительно ли мне подходит именно *эта* практика медитации? Сможет ли она помочь мне? Хорош ли именно этот учитель? Действительно ли он понимает, о чем говорит? И как вообще можно в этом убедиться?

Все это — сомнения, а также нерешительность, поскольку в этом состоянии ума мы не можем принять решение и продолжать сосредоточивать ум. В результате мы уклоняемся от практики, ждем у моря погоды, и наше первоначальное намерение

теряет силу. В этом смысле сомнение — очень серьезное препятствие для практики медитации. Нет ничего плохого в искренних сомнениях по поводу медитации и ее результатов — они возникают неизбежно. Доля неуверенности непременно остается, и некоторые знания могут быть почерпнуты только из опыта. В какой-то степени приходится принимать на веру то, что нам говорят, и обнаруживать истину опытным путем. Но это можно осуществить только в том случае, если в своих опытах мы искренни и чистосердечны. Сомнение, чересчур скептический настрой ума, может часто проистекать из неуверенности в себе или из попытки объяснить эту неуверенность. Вряд ли можно надеяться на успех в сосредоточении, если мы хотя бы отчасти не уверены в том, что сможем этого достичь, по крайней мере, в конечном итоге.

ПРАВИЛЬНОЕ УСИЛИЕ В СОСТОЯНИИ МЕДИТАЦИИ

Полезно вспоминать о пяти препятствиях к сосредоточению ума, чтобы оценить, насколько успешно проходит занятие медитацией. До тех пор, пока мы не достигли полного сосредоточения ума, можно с уверенностью сказать, что присутствует хотя бы одно препятствие, а то и больше. Самое важное — узнать в препятствии препятствие: ведь только определив его как таковое, можно как-то ему противодействовать.

Очень часто сам акт узнавания ослабляет препятствие, поскольку он немедленно напоминает нам, что цель медитации — сосредоточение ума. Тем не менее, у нас может возникнуть склонность избегать этого узнавания. У большинства людей препятствия имеют особый, характерный только для них способ «защиты». Например, лень и апатия могут успешно скрываться, не позволяя себя распознать. Подобное случается, когда рано утром нам не хочется вставать: сначала ум отказывается признать, что уже пора подниматься, а потом ищет предлоги, чтобы мы могли поваляться в постели еще пять минут. Когда нами овладевает недоброжелательство, мы, скорее всего, будем без усталости выискивать у других недостатки, вновь и вновь перебирая в памяти все мучительное и неприятное, что с нами происходило. А наши сомнения могут немедленно стать реальностью: «Я не могу это сделать... Ну вот, я же знал, что не смогу это сделать!»

Необходимо ясно осознать, что мы имеем дело с препятствием к сосредоточению ума. Есть множество приемов и уловок, которые позволяют вновь включиться в процесс медитации, не говоря уже об упомянутых выше советах, помогающих искать полезные качества сосредоточения (см. стр. 69). Более подробно

**ИЗВЛЕКАТЬ
ПОЛЬЗУ
ИЗ ПРЕПЯТСТВИЙ**

о них рассказано в *Приложении*, но основные их принципы раскрываются здесь.

ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПРЕПЯТСТВИЯМ

ПРИЗНАТЬ СУЩЕСТВОВАНИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Первый принцип — признать, что в потоке сознания есть препятствие. Совершенно бесполезно продолжать медитацию не видя на присутствие препятствия, стараться игнорировать его или желать, чтобы оно исчезло. Такой подход только ведет к возникновению головной боли, лени и апатии! Необходимо принять на себя ответственность за это препятствие. Нужно признать, что в данное время это *ваше* препятствие и с ним нужно что-то делать. В медитации необходимо признавать существование любого нового состояния ума, как только оно возникает.

ВЕРИТЬ В СОБСТВЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Для некоторых из нас проблемой может стать чувство вины. Многим людям не нравится мысль, что и *они* могли бы испытать такие эмоции, как ненависть или животная жажда пищи либо сексуального наслаждения. Когда же медитативный опыт заставляет их признать, что на самом деле все это им не чуждо, они могут слишком огорчиться. Подобное отношение к себе — не только крайность, не имеющая под собой реальной основы, но и препятствие к духовному совершенствованию. В медитации особенно необходимо развивать хорошее отношение к самим себе, растить веру в свои духовные возможности. Это может заставить нас задуматься, но мы способны понимать жизнь и выбирать, как нам действовать, — во всяком случае, у нас есть такая возможность. Так стоит ли всерьез сомневаться, что, прилагая должные усилия, можно многого достичь на духовном пути?

НАЧИНАТЬ С ОСНОВ

Принцип «начинать с основ» связан с необходимостью подготовки: мы никогда ничего не достигнем, не заложив прочной *основы*. Если мы хотим достичь сосредоточения ума, необходимо сначала заложить основу — *общее* осознанное восприятие самого себя — и только потом переходить к *особому*, более интенсивному, осознанию объекта медитации. И если мы теряем однонаправленное сосредоточение, его можно восстановить, соединившись с более общим осознанием тела, чувств, эмоций и мыслей.

ТВОРЧЕСКИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОТИВОЯДИЯ

Есть много способов, которые можно применять в работе с препятствиями. Первый из них — **размышлять о последствиях, к которым может привести бесконтрольный рост препятствий**. Что получится, если мы не станем работать со своими

склонностями, заставляющими нас отвлекаться, ненавидеть, сомневаться? Ясно, что они возрастут, что наш характер будет все больше попадать под их влияние. Если поразмышлять об этом, важность того, что мы делаем, вновь станет нам ясна и ум будет более расположен к сосредоточению.

Второй способ — развивать **качество, противоположное препятствию**. Если присутствует сомнение, усиливайте уверенность; если присутствует лень, усиливайте энергию; если присутствует беспокойство, углубляйте состояние покоя и умиротворения. Если ум слишком напряжен, расслабьте его. Если он слишком блуждает, усильте сосредоточение. Иными словами, как только на пути правильного сосредоточения встает какое-то негативное состояние ума, мы стремимся в противовес ему развить положительное качество, которое ослабляет или нейтрализует возникшее препятствие.

Третье противоядие — **зарождать состояния ума, подобное небу**. Бывает, чем больше сопротивляешься тому или иному состоянию ума, тем сильнее оно становится. Если два предыдущих метода не помогают, попробуйте создать такой настрой: ум подобен ясному синему небу, а препятствия — облакам. Работая таким образом, мы признаём, что возникло препятствие, и просто наблюдаем его. Мы следим за тем, как оно разворачивается в пространстве нашего ума в виде фантазий, тревог, образов, — следим за всем, что возникает. Наблюдаем пристально, но стараемся не слишком вовлекаться в этот процесс, иначе это будет только «подпитывать» препятствие. Если же наблюдать терпеливо, не слишком вовлекаясь, то препятствие в конце концов утратит силу и рассеется.

Четвертое противоядие — **подавление**. Это нечто вроде крайнего средства: нужно просто сказать препятствию «нет» и оттолкнуть его прочь. Метод подавления наиболее полезен, когда препятствие выражено слабо и когда мы твердо уверены в том, что не стоит оказывать ему гостеприимство. Если препятствие очень сильно или если мы находимся в состоянии душевного конфликта, применение этого метода может вызвать неблагоприятные побочные эффекты. Когда мы слишком усердствуем, это часто вызывает напряженность, бесчувственность, неподвижность ума. Поэтому наилучший практический метод — использовать подавление только в том случае, если препятствия слабы. Когда ум ясен и настроен положительно, устранить подобное препятствие довольно легко.

Наконец, есть **приход к Прибежищу**. Иногда нам совсем не удается справиться с препятствиями. В течение всего периода практики или большей его части ум полностью отвлечен от объекта медитации. Когда подобное происходит, очень важно

не отчаиваться. Следует рассмотреть этот период практики с точки зрения всего процесса развития. Всем нам присущи сильные бессознательные стремления и склонности, и борьба порой неизбежна. Нужно напоминать себе, что мы делали все возможное, что мы искренне старались. Эти усилия обязательно дадут хорошие результаты, даже если в данной медитации мы не почувствовали никаких особых перемен! Приход к Прибежищу — это не столько способ работы с препятствиями, сколько особое состояние, связь с которым мы стараемся сохранять и после периода медитации. Нужно в очередной раз подтвердить свою приверженность практике, или, говоря языком традиции, прийти к Прибежищу. Так мы подтверждаем приверженность пути развития высших человеческих качеств, вплоть до Просветления (символом которого является Будда), его Учению (Дхарме) и всем тем, кто его практикует (Сангхе)²⁰.

ПРАВИЛЬНОЕ УСИЛИЕ

Ниже о способах работы в медитации будет рассказано более подробно. Например, в *Приложении* содержится подробный перечень методов противодействия тем или иным препятствиям. Но в вашем распоряжении уже есть масса информации, которую можно практически использовать. Только запомните основные моменты: определите, какие именно препятствия присутствуют, и, работая с ними, поступайте в соответствии с принципами, о которых уже было сказано. Например, помните, как важно признавать существование препятствий и верить в собственные возможности.

СРЕДИННЫЙ ПУТЬ

Все эти усилия нужно прилагать очень уравновешенно, следуя срединным путем между недостатком и избытком усилий. Если вы слишком бездействительны и ленивы, не делаете особых усилий, чтобы сосредоточить ум, не развиваете положительных качеств, не утруждаете себя борьбой с препятствиями, то результатом могут стать состояния, в которых уму недостает ясности и сосредоточенности. Это одна крайность. Если же вы прилагаете слишком большие усилия, то результатом может стать напряженность и негибкость. Впоследствии может возникнуть и некая реакция: избыток усилий может привести к вялости и головной боли. Срединный путь между двумя этими крайностями можно найти, если стараться, чтобы и напряжение и расслабление присутствовали в меру. Иногда необходимо усиливать сосредоточение внимания, иногда — ослаблять: ослаблять, когда ум слишком напряжен, усиливать, когда он слишком блуждает.

Преодолев эти препятствия и достигнув устойчивого потока сосредоточения, мы обретем особое состояние: мы расслаблен-

ны и одновременно полны энергии. Когда две эти составляющие — мощная радостная энергия и глубокий покой — возникают вместе, мы входим в состояние глубокого медитативного погружения. Это состояние сознания, традиционно именуемое *дхьяной* (*jhāna*, санскр. *dhyāna*). Несколько последующих глав мы посвятим исследованию различных уровней дхьяны.

НЕКОТОРЫЕ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ПРИЗНАКИ

*Достигшие подобных совершенств
Везде свободны, нет для них угроз,
Идут, куда желают, — нет преград.
Их признаки благоприятней всех.*²¹

Будда

Если практиковать регулярно, то скоро обнаружатся благоприятные перемены, которые приносит медитация. Вероятно, некоторые признаки движения вперед удастся заметить и прямо во время медитации, например ощущение необъяснимого счастья и спокойствия. Иногда могут возникать и экстатические состояния. В повседневной жизни мы заметим, что стали счастливее, что все идет более гладко, лучше поддается нашему контролю. Вероятно, мы обнаружим, что мысли и представления наши стали более ясными, а взгляд на мир — более широким и творческим. Может даже оказаться, что даже сны наши стали необычайно живыми и яркими. Все это типичные результаты практики медитации.

Наши успехи могут проявлять себя и менее определенно. Мы просто замечаем: что-то меняется, происходят какие-то неумовимые сдвиги. Может быть, мы обратим на это внимание благодаря изменившемуся отношению других людей: мы вдруг заметим, что люди стали больше к нам тянуться. Вероятно, они чувствуют в нас большую свободу и удовлетворенность.

Эти внутренние перемены могут поставить перед нами некоторые задачи. Медитация может всколыхнуть массу новых богатых чувств и эмоций, и мы не уверены, как с ними быть. Или жизнь предстает перед нами в совершенно ином свете, и мы чувствуем, что многое необходимо коренным образом изменить. Подобные ощущения нужно воспринимать с радостью: они свидетельствуют о том, что мы преодолеваем некоторые из главных психологических барьеров. Однако очень важно понимать, что происходит. Медитация может изменять жизнь людей, и нужно охотно и активно участвовать в процессе перемен, если это именно то, чего мы хотим. Если же мы не хотим перемен, — может быть, мы просто искали способ, чтобы расслабиться после

работы — ничего страшного, только необходимо осознавать, что медитация, которой мы занимаемся, по сути своей связана с процессом духовного преображения и что ее воздействие затронет глубины нашего существа.

СОПУТСТВУЮЩИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ — САМАПАТТИ *

Книга по медитации может принести пользу, но она не заменит учителя. Поэтому, наверное, немного рискованно писать о разнообразных переживаниях, которые могут возникать в ходе занятий медитацией. Изучать руководство по медитации — все равно что листать учебник по медицине: вы находите у себя некоторые симптомы и, скорее всего, делаете слишком поспешные выводы! Если в практике медитации вы сталкиваетесь с явлениями, которые не совсем понимаете (но рано или поздно обязательно поймете), то лучше всего побеседовать на эту тему с тем, кто опытнее вас.

Однако книги наподобие этой имеют и свои полезные стороны. Поэтому, приступив к чтению, помните, что каждый человек неповторим и что утверждения общего характера находят лишь самое общее применение.

Например, если мы замечаем, что во время медитации стали видеть прекрасные краски, удивительные узоры, слышать голоса и другие звуки, — о чем это говорит? Общий термин, означающий все подобные переживания (довольно распространенное явление, особенно для начинающих), — *samāpatti*²². Несомненно, подобные переживания могут показаться очень таинственными и волнующими, и все же они не имеют особого значения. Скорее всего, с нами происходит следующее: достигнув хорошего уровня сосредоточения, мы больше не осознаём своего тела и внешних впечатлений, но наши органы чувств словно настаивают на продолжении своей деятельности, несмотря на то, что они изолированы от внешнего мира. В результате мы испытываем странные искажения зрительных, слуховых, обонятельных, осязательных, вкусовых ощущений — это работают вхолостую органы чувств, лишившиеся своего обычного места в этом мире. Так как существует множество видов чувственного опыта, есть и огромное разнообразие переживаний-самапатти. Может показаться, будто тело стало огромным — размером с дом, с гору или даже с целую галактику — или, напротив, совсем крошечным, просто микроскопическим. Может показаться, будто ты перевернулся вверх ногами или сидишь лицом

* Термин *samāpatti* также означает медитативное погружение в мире форм и в мире без форм.

в противоположную сторону. Можно ощутить свое тело совершенно по-новому, и эти телесные ощущения будут совершенно неопишесуемы. Обычно все эти переживания бывают приятными, хотя и немного странными.

Подобные переживания-самапатти обычно считают хорошим признаком. По меньшей мере, они показывают, что ваше сосредоточение больше не зависит от чувственных ощущений, однако на этой ступени вы с равной вероятностью можете и не испытать никаких переживаний-самапатти. В конце концов, когда вы перейдете к более ровной стадии сосредоточения, эти признаки уйдут.

Для новичков вполне естественна склонность воспринимать их восторженно: они думают, что вот-вот получают какое-то удивительное духовное озарение: «Может быть, это и есть Просветление!» Но в действительности они переживают вполне обычный этап сосредоточения ума. Поэтому примите свое переживание и наслаждайтесь им, сохраняя сосредоточение на объекте медитации. Возникновение самапатти зависит от особенностей характера, и многие вовсе не испытывают их. Самапатти не являются свидетельством особых духовных достижений, они лишь указывают на определенный уровень сосредоточения. Следовательно, не стоит ни стремиться к ним, ни препятствовать их возникновению.

ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ

Иногда может случиться и так, что люди теряют интерес к медитации, хотя во всех других отношениях практика идет хорошо. Допустим, практика осознанного дыхания происходит с полным сосредоточением ума — вам каждый раз удается сосчитать от одного до десяти, вы не перестаете удерживать внимание на дыхании, даже на последних этапах, — и все же вы не испытываете особой *рагости*, практика вас не вдохновляет. На самом деле вы даже стали находить ее довольно скучной. Практикуя все усердней и усердней, вы не замечаете никаких перемен. Это может вас печалить или раздражать: ведь вы всерьез хотите медитировать, хотите совершенствоваться, но практика начинает превращаться в обычную рутину. Такое затруднение может возникнуть, если вы склонны рассматривать практику слишком узко, только как упражнение в сосредоточении ума, и она превратилась просто в тренировку способности следовать за дыханием. Возможно, это затруднение никак не связано с самой практикой сосредоточения на дыхании. Может быть, ваш подход к любой практике медитации немного формален и лишен эмоциональной полноты: вы озабочены исключительно получением

результата, но не отдаетесь процессу практики, не переживаете каждый ее момент. В этом случае необходимо отдать должное эмоциональной стороне сосредоточения. Следует вкладывать в практику сосредоточения больше чувства — здесь, вероятно, окажется полезной метта бхавана. А может быть, вам необходима практика затворничества. Иногда полезно просто поговорить с кем-то о своей практике медитации. Но, так или иначе, вашей практике недостает вдохновения, и именно его нужно каким-то образом вернуть.

Еще одно затруднение часто возникает в том случае, если вы рассматриваете объект медитации как посторонний наблюдатель, таким образом отстраняясь от процесса медитации. Вместо самого объекта медитации (например ощущения, возникающего при дыхании) мы воспринимаем только *мысль* о нем. Скорее всего, это тупик и явный повод для развития противоположной тенденции. Необходимо сосредоточиться на самом переживании дыхания, а не на мысли о нем. Может быть, вы обнаружили некую общую особенность, характерную для вашей практики. Задайте себе вопрос, а не происходит ли подобное в периоды, когда вы не заняты медитацией? Возможно, у вас вошло в привычку воспринимать свои переживания опосредованно, в виде мыслей. Конечно же, в мышлении как таковом нет ничего плохого, но похоже, что для вас мысли заслоняют другие грани опыта. Не стоит ломать над этим голову. Нужно больше удерживать в поле внимания такие основные объекты осознанности, как эмоции, чувства, ощущения. Выполните несколько физических упражнений — возможно, этого будет достаточно, чтобы восстановить более целостное и гармоничное состояние ума, но вам явно придется внести в практику какую-то корректировку. Скорее всего, вам поможет практика метта бхаваны и расширение общения с другими людьми.

УМ НАЧИНАЮЩЕГО

Человек никогда не взлетает так высоко, как в том случае, когда не ведает, куда идет.

Оливер Кромвель

Эта глава была посвящена практическим вопросам. Углубившись в механизмы практики медитации, можно слишком увлечься техническими подробностями и упустить ее дух. Конечно, важно уяснить, чего мы пытаемся достичь в практике, но в то же время полезно сохранить в неприкосновенности «ум начинающего». Человеку, который только приступает к практике медитации, нередко присущи открытость и вера, что позво-

ляет ему добиться быстрых успехов. Он не имеет готового мнения о том, чего может добиться благодаря медитации. Даже опытным людям необходимо найти столь же свежий подход к практике: все мы должны сохранять способность учиться чему-то совершенно новому.

Если ум пуст, он всегда готов ко всему; он открыт для всего. Ум начинающего таит в себе много возможностей; ум мастера — совсем мало.

...Когда у нас нет мыслей о результате... мы подлинные новички. Тогда мы действительно способны чему-то научиться.²³

Судзуки Роси